

Ella Karppinen

Lasten tunnesäätelytaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta

Kandidaatintutkielma

Marraskuu 2023

TIIVISTELMÄ

Ella Karppinen: "Lasten tunnesäätelytaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa"

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma, varhaiskasvatus

Marraskuu 2023

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten lasten tunnesäätelyn kehittymistä voidaan tukea varhaiskasvatuksen arjessa, sekä millaisia haasteita varhaiskasvatuksen työntekijät kohtaavat tukiessaan lasten tunnesäätelyn kehittymistä. Tutkimuskysymyksiä olivat: Miten lasten tunnesäätelyn kehittymistä tuetaan varhaiskasvatuksen arjessa? Mikä on aikuisen rooli lasten tunnesäätelyn tukemisessa? Mitä haasteita lasten tunnesäätelyn tukemiseen liittyy? Lasten tunnetaitojen tukeminen on aiheena hyvin ajankohtainen ja tärkeä, sillä lasten kyky säädellä tunteita vaikuttaa lasten hyvinvointiin, oppimiseen ja osallisuuteen ryhmässä, sekä myöhemmin akateemisiin taitoihin ja koulussa menestymiseen.

Tunnesäätely on käsitteenä laaja ja se voidaan määritellä esimerkiksi opittavana taitona, tai yksilön kohtalaisen pysyvänä ominaisuutena. Siihen liittyvät vahvasti sekä omat, että muiden tunteet, tunnetaidot ja tunneäly. Tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen pääkäsitteet olivat tunnesäätely ja sen kehittyminen, tunteet, tunnetaidot, sekä tunneäly. Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, jonka lähetin varhaiskasvatuksen työntekijöille suunnattuun Facebook -ryhmään. Aineiston analyysissä hyödynsin sekä teoriaohjaavaa että aineistolähtöistä sisällönanalyysillä, jossa pääosassa olivat aineiston pohjalta tekemäni havainnot ja tulkinnat, mutta jossa hyödynsin teoriaa analyysin tukena.

Tutkimustuloksista selvisi, että tunnesäätelyyn liittyviä haasteita esiintyy lapsilla varhaiskasvatuksen arjessa päivittäin, kaikissa arjen tilanteissa. Tukemiseen löytyy kuitenkin paljon erilaisia materiaaleja, hyväksi todettuja toimintamalleja ja menetelmiä, kuten tunnetaitokortit sekä erilaiset rauhoittumisharjoitukset. Näiden eri materiaalien ja menetelmien avulla varhaiskasvatuksen työntekijät voivat tukea lasten tunnetaitoja ja tunnesäätelyn ikätasoista kehittymistä. Tuloksista selvisi myös, että aikuisten rooli lasten tunnesäätelyn tukijana ja esimerkkinä rakentavasta tunteiden säätelystä on erittäin tärkeä, minkä vuoksi tunnesäätelyyn liittyvää tietoisuutta ja osaamista olisi tärkeää lisätä varhaiskasvatuksen kentällä.

Avainsanat: Tunnesäätely, tunnetaidot, tunneäly, tunteet

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	6
2.1 Tunnesäätelyn määritelmä	6
2.2 Tunnesäätelyn aiempaa tutkimusta	7
2.3 Tunnesäätelyn kehittymiseen vaikuttavat tekijät.....	9
2.4 Tunnesäätely ja tunneäly	10
2.5 Tunnesäätelyn vaikutus lapsen toimintaan varhaiskasvatuksessa	12
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	14
3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	14
3.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu	14
3.3 Aineiston analyysi	15
3.4 Tutkimuksen eettisyys	16
4 TULOKSET	18
4.1 Lasten tunnesäätelytaidot	18
4.2 Tunnesäätelyn merkitys	19
4.3 Tunnesäätelyyn liittyvät haasteet, tukemisen keinot ja aikuisen rooli.....	20
4.3.1 Tunnesäätelyyn liittyvät haasteet	22
4.3.2 Tunnesäätelyn tukemisen keinot	23
4.3.3 Aikuisen rooli lapsen tunnesäätelyn tukemisessa	24
5 POHDINTA	26
5.1 Yhteenveto ja johtopäätökset.....	26
5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusideat	27
LIITTEET	31

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Tunnesäätelyyn liittyviä haasteita ja tukemisen keinoja/menetelmiä, sekä aikuisen rooli haastavissa tilanteissa	19
---	----

1 JOHDANTO

Tunteet ovat osa meidän jokaisen elämää päivittäin ja ne vaikuttavat vahvasti toimintaamme ja ajatteluamme ihan tiedostamattamme. Tunteita on tärkeää oppia tietoisesti säätämään, tunnistamaan ja hallitsemaan, jotta ne eivät hallitse meitä vaan me niitä: *“rengin pestissä ne palvelevat hyvin, mutta isännän asemaan niitä ei kannata päästää”* (Kokkonen, 2017, s.19).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on perehtyä tarkemmin lasten tunnesäätelyn tukemiseen varhaiskasvatuksessa sekä löytää erilaisia tunnesäätelyn tukemisen keinoja, joita varhaiskasvatuksen arjessa voi hyödyntää. Valitsin lasten tunnesäätelyn tukemisen tutkimukseni aiheeksi koska tunnesäätelyllä on iso merkitys lasten jokapäiväiseen käyttäytymiseen, oppimiseen ja vuorovaikutukseen. Aihetta olisi myös hyvä tutkia lisää eri näkökulmista, sillä tunnetaidot ovat nousseet esiin myös uutisissa ja julkisessa keskustelussa, kun lasten ja nuorten väkivalta ja pahoinvointi on lisääntynyt huomattavasti. Ratkaisuna tähän Tampereen kaupunki on lisännyt tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamista kouluissa, mistä Yle uutisoi keväällä 2023 otsikolla “Tampere puuttuu pahoinvointiin opettamalla tunnetaitoja – koulussa harjoitellaan katsekontaktin ottamista ja keskustelun ylläpitämistä”. Tarkoitukseni on selvittää, miten varhaiskasvatuksen työntekijät voivat tukea lasten tunnesäätelytaitojen kehittymistä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Tunnesäätelytaidot, eli kyky säädellä ja hallita omia tunteita sekä niiden kestoa ja voimakkuutta, ovat yksilön hyvinvoinnin ja tasapainoisen elämän kannalta todella olennaiset sillä niitä tarvitaan päivittäin erilaisten tunteiden käsittelemiseen (Kokkonen, 2017). Varhaiskasvatuksen kentällä työskentelevillä on tärkeä rooli lasten tunteiden säätelyn ja ilmaisun tukemisessa sillä tunteet ovat iso osa lasten ajattelua ja toimintaa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) kasvattajia veloitetaan tukemaan lasten tunteiden ilmaisua ja säätelyä. Tunteet vaikuttavat esimerkiksi lasten oppimiseen ja vertaissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen sekä itsetunnon kehittymiseen (Kokkonen, 2017; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022). Edellä mainitut taidot ovat todella tärkeitä lasten jokapäiväisessä toiminnassa, ja niitä on mahdollista tukea tunnesäätelyn tukemisen keinoin.

Tässä tutkimuksessa käyn läpi aiempaa tutkimusta ja teoriataustaa liittyen tunteisiin ja tunnesäätelyyn sekä tunnesäätelytaitojen kehittymiseen ja tukemiseen. Keräsin aineiston tekemällä pienimuotoisen laadullisen kyselytutkimuksen varhaiskasvatuksen työntekijöille liittyen tunnesäätelytaitojen tukemiseen varhaiskasvatuksen arjessa. Kyselytutkimuksen avulla oli tarkoitus selvittää, millaisia haasteita varhaiskasvatuksen työntekijät kohtaavat arjessa, liittyen lasten tunnesäätelyn tukemiseen, sekä millaisia keinoja ja menetelmiä varhaiskasvatuksen työntekijät hyödyntävät lasten tunnesäätelyn tukemisessa.

Aineiston analyysissä hyödynsin sekä teoriaohjaavaa että aineistolähtöistä analyysiä, jossa keskityin pääasiassa aineistosta esiin nouseviin havaintoihin ja tulkintoihin. Tutkimuskysymyksiäni olivat: Miten lasten tunnesäätelyn kehittymistä tuetaan varhaiskasvatuksen arjessa? Mikä on aikuisen rooli lasten tunnesäätelyn tukemisessa? Mitä haasteita lasten tunnesäätelyn tukemiseen liittyy? Seuraavassa luvussa käyn tarkemmin läpi aiempaa tutkimusta ja teoriataustaa aiheesta, jonka jälkeen siirryn tutkimuksen tarkempaan tarkasteluun tutkimusongelmien, tutkimuksen tavoitteen ja tutkimuskysymysten kautta. Lisäksi käyn läpi keräämääni tutkimusaineistoa ja käyttämiäni tutkimusmenetelmiä sekä tutkimuksen eettisiä näkökulmia. Lopuksi keskityn vielä tarkemmin tutkimuksen tuloksiin ja johtopäätöksiin sekä mietin mahdollisia jatkotutkimusideoita ja tutkimuksen luotettavuutta.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Tunnesäätelyn määritelmä

Tunnesäätely tai tunteiden säätely määritellään useimmissa lähteissä melko samalla tavalla, mutta määritelmä on myös muuttunut jonkin verran ajan kuluessa. Ennen tunnesäätely miellettiin enemmän yksilön ominaisuudeksi, kun taas nykyään ajatellaan, että tunnesäätely on enemmänkin taito, jota voi kehittää, mutta johon esimerkiksi yksilön perimä ja temperamentti vaikuttavat (Kerola ym., 2007; Kokkonen, 2017).

Tunnesäätelyn käsite määritellään monissa lähteissä samalla tavoin kuin Kanninen ja Sigfrids (2012) sen määrittelevät. Heidän mukaansa tunnesäätelyllä tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin yksilö pystyy vaikuttamaan omien tunteidensa keston ja voimakkuuteen (Kanninen & Sigfrids, 2012). Kokkosen (2017, s.19) määritelmä on hyvin samankaltainen, sillä hänen mukaansa tunnesäätely tarkoittaa *“kykyämme vaikuttaa siihen mitä ja kuinka pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunnemme”*. Kokkosen mukaan tunnesäätelyn käsitettä voidaan lähestyä kolmesta eri näkökulmasta, joiden mukaan tunteiden säätely voidaan ajatella *“ajallisesti melko muuttumattomaksi persoonallisuuden ominaisuudeksi tai taipumukseksi, ajallisesti eteneväksi tapahtumaketjuksi tai opetettavissa ja opittavissa olevaksi taidoksi”* (Kokkonen, 2017, s.33). Yleensä tunteiden säätely ajatellaan kolmannen näkökulman tavoin kehittyvänä taitona, ei yksilön pysyvänä ominaisuutena.

Kerola ja muut (2007) määrittelevät tunnesäätelyn tarkoittavan tunteiden hillitsemistä ja kesyttämistä, joka mahdollistaa erilaisissa tilanteissa toimimisen. Tunteiden säätely on siis eräänlainen keino tai väline, joka mahdollistaa haastavissakin tilanteissa tarkoituksenmukaisella tavalla toimimisen, kun tunteet eivät saa valtaa kehossamme. Tässäkin tapauksessa tunnesäätely mielletään enemmän kehitettävissä olevaksi taidoksi kuin ominaisuudeksi.

Jos tunteitaan ei opi säätelemään ne ohjaavat kaikkea toimintaamme ja ajatteluamme ja tuottavat erinäisiä ongelmia sekä meille itsellemme että ympäristöllemme (Kerola ym., 2007). Tässä tutkimuksessa määrittelen lapsen tunnesäätelyn ja tunteiden säätelyn tarkoittavan lapsen kykyä hallita omia tunnereaktioitaan sekä niiden voimakkuutta ja kestoja, jotta lapsi pystyy toimimaan tilanteessa tarkoituksenmukaisella tavalla. Lapsi siis pystyy osallistumaan varhaiskasvatukseen toimintaan, oppimaan uusia asioita ja luomaan vertaissuhteita. Määrittelen tunnesäätelyn lapsen kohtalaisen pysyvänä ominaisuutena mutta myös kehitettävissä olevana taitona, johon vaikuttavat lapsen kasvuympäristö, temperamentti ja perimä.

2.2 Tunnesäätelyn aiempaa tutkimusta

Tunteista ja tunnesäätelystä on tehty aiempaa tutkimusta ja valitsin tähän tutkimukseen tarkastelun kohteeksi omaan aiheeseeni sopivia teorioita/malleja ja tutkimuksia. Hyvin laajalti tunnettu James Grossin (1998) kehittämä tunteiden säätelyn prosessimalli jakaa tunteiden säätelymekanismit ennakoiviin eli tilannesidonnaisiin ja reaktiosidonnaisiin keinoihin (Kokkonen, 2017; Nummenmaa, 2010). Tilannesidonnaisilla keinoilla pyritään säätelemään tunteita ennakoivasti, ennen kuin tunne ehtii viritä, ja reaktiosidonnaisilla keinoilla puolestaan sen jälkeen, kun tunne on jo virinnyt. Grossin (1998) mukaan pystymme vaikuttamaan tunteisiimme tietoisesti ja säätelemään niitä jo paljon ennen kuin ne nousevat pintaan (Koivuniemi, 2017). Pystymme esimerkiksi välttelemään epämiellyttäviä tilanteita tai asioita. Jos tunne kuitenkin ehtii nousta pintaan voimme säädellä sitä reaktiosidonnaisilla keinoilla, esimerkiksi pyrkimällä muuttamaan omaa suhtautumistamme ja tunnekokemustamme, sekä sen aikaan saamaa käyttäytymistä (Koivuniemi, 2017).

Köngäs ja Määttä (2020) tekivät etnografisen tutkimuksen, jonka tavoitteena oli selvittää, tukeeko tunnesäätelyn ohjaaminen pienten lasten hyvinvointia päiväkodissa. Tutkimukseen osallistui kolme päiväkotia ja aineisto kerättiin pääasiassa videoimalla ja havainnoimalla. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että lapset oppivat tunteiden tunnistamista, ymmärtämistä, ilmaisua ja sanoittamista leikin kautta. Oppimisen

kannalta tärkeää oli hyväksyvä ja kiireetön ilmapiiri, jossa tilaa jätetään lasten ihmettelulle ja oivalluksille (Köngäs & Määttä, 2020).

Tuloksista selvisi myös, että lasten tunnesäätelyn tukemista vaikeuttivat ihan tavalliset käytännön ongelmat, kuten ajanpuute, yhteisten sääntöjen puuttuminen tai niiden noudattamatta jättäminen, sekä tiimien toimimattomuus (Köngäs & Määttä, 2020). Tähän ratkaisuna Köngäs ja Määttä (2015, s.15) ehdottavat positiivista psykologiaa, joka toisi päiväkodin tunnekasvatukseen “välittävän ja myönteistä kasvua tukevan kasvatusotteen”.

Graziano ja muut (2006) tutkivat tunteiden säätelyn roolia lasten varhaisessa akateemisessa menestymisessä. Tutkimukseen osallistui 325 lasta ja tutkimuksessa pyrittiin löytämään mahdollista yhteyttä lasten varhaisen akateemisen menestymisen ja tunnesäätelyn välillä. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään suoriutuvatko tunnesäätelytaitoja hallitsevat lapset paremmin arvioitavissa testeissä, sekä luokkahuoneessa tapahtuvassa opetuksessa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että tunteiden säätelyllä oli positiivinen vaikutus lasten varhaiseen akateemiseen menestymiseen (Graziano ym. 2006). Tunteiden säätelyn taidot ennustivat myönteistä opettajan ja oppilaan välistä suhdetta, sekä tiedollista prosessointia ja itsenäistä oppimiskäyttäytymistä, jotka ovat kaikki tärkeitä taitoja akateemisen menestymisen ja motivaation kannalta (Graziano ym. 2006).

Koivuniemi ja muut (2021) tutkivat millaisia käsityksiä varhaiskasvatuksessa työskentelevillä on tunteiden kanssasäätelystä sekä siitä, kuinka heidän käsityksensä muuttuvat, kun heidän tietoisuuttaan tunteiden kanssasäätelystä lisätään yhteisessä koulutuksessa. Tutkimukseen osallistui 36 varhaiskasvatuksen ammattilaista 11 eri päiväkodista. Tutkimuksen tulosten mukaan varhaiskasvatuksessa työskentelevät pitivät tunteiden kanssasäätelyä tärkeänä jo ennen koulutukseen osallistumista. Koulutuskokonaisuus lisäsi kuitenkin osallistujien tietoisuutta aiheesta erityisesti vuorovaikutuksen, läsnäolon ja tunteiden säätelyn osalta (Koivuniemi ym., 2021).

Koivuniemen ja muiden (2021) mukaan varhaiskasvatuksessa työskentelevillä on hyvin eritasoista ja osin puutteellista tietoa tunteiden säätelystä ja tunnesäätelytaitojen tukemisesta. Heidän mukaansa olisikin tärkeää, että varhaiskasvatuksessa työskentelevien tietoisuutta aiheesta lisättäisiin ja tuettaisiin käytännön toimijuutta ja lasten tunnesäätelytaitojen tukemista osana varhaiskasvatuksen arkea (Koivuniemi ym., 2021).

Thümmler ja muut (2022) tutkivat tunne-elämän kehitystä ja tunne-elämän säätelytaitojen kehitystä varhaiskasvatuksessa, keskittyen ensisijaisesti varhaiskasvatuksen opettajan merkitykseen tunnesäätelyn tukemisessa. Heidän mukaansa tunnesäätely on tärkeää hyvinvoinnin ja menestymisen kannalta myös myöhemmässä elämässä. Thümmler ja muut (2022) tutkivat, miten varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea lasten tunteiden säätelyä, analysoimalla neljää Saksassa nykyisin käytössä olevaa sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen edistämisen ohjelmaa. He päätyivät siihen tulokseen, että opettajalla tulisi olla tarvittavaa asiantuntemusta lasten tunnesäätelyn kehitykseen liittyen, sekä opettajan tulisi myös ymmärtää, kuinka tärkeä myönteinen vuorovaikutussuhde lapsen ja opettajan välillä on. Heidän mukaansa opettajan tulisi olla sensitiivinen lasten tunteille, ja auttaa lapsia puhumaan tunteistaan ja käsittelemään niitä (Thümmler ym., 2022).

2.3 Tunnesäätelyn kehittymiseen vaikuttavat tekijät

Lapsen tunnesäätelyn kehittyminen alkaa jo ihan varhaislapsuudessa ja sen kehittymiseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten lapsen kasvuympäristö, temperamentti ja perimä (Kerola, 2007; Kokkonen, 2017). Tunteiden säätelyn taito siirtyy yleensä vanhemmalta lapselle, vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa (Kokkonen, 2017; Webster-Stratton, 2011). Turvallinen kiintymyssuhde, jossa lapsi voi luottaa aikuisen vastaavan hänen tunne- ja vireystilaansa herkästi ja lempeästi, ennustaa myönteistä tunnesäätelyä myöhemmässä elämässä (Kokkonen, 2017; Puolimatka, 2011).

Vanhemman ja lapsen välisen kiintymyssuhteen lisäksi lapsi tarvitsee tunnesäätelyn myönteiseen kehittymiseen tukea myös muilta aikuisilta, joiden kanssa lapsi on tekemisissä esimerkiksi varhaiskasvatuksessa. Se miten varhaiskasvatuksessa suhtaudutaan lasten tunteisiin ja millaiset valmiudet varhaiskasvatuksen työntekijöillä on tukea lasten tunnesäätelyä vaikuttaa paljon siihen, millaista tukea lapset saavat. Varhaiskasvatuksessa työskentelevät aikuiset voivat tukea lasten tunnesäätelyn kehittymistä esimerkiksi olemalla johdonmukaisia ja luomalla kannustavan ilmapiirin, sekä osoittamalla että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja (Webster-Stratton, 2011). Lisäksi olisi hyvä rohkaista lapsia omalla

esimerkillä ilmaisemaan omia tunteitaan ja puhumaan niistä avoimesti (Webster-Stratton, 2011).

Lapsi oppii usein muiden aikuisten, erityisesti omien vanhempiansa käyttäytymistä ja tunneilmaisua seuraamalla, kuinka tunteisiin suhtaudutaan ja sitä kautta myös keinoja säädellä omia tunteitaan (Kokkonen, 2017). Jos aikuinen esimerkiksi purkaa tunteensa käyttäytymällä aggressiivisesti on todennäköistä, että lapsi toimii samalla tavalla. Tämä johtuu luultavasti siitä, ettei lapsella ole muuta mallia ja hän ei osaa toimia eri tavoin. Tunteille annettu merkitys vaikuttaa myös siihen, miten niihin itse suhtautuu ja se voi joko vahvistaa tai heikentää niiden asemaa (Puolimatka, 2011). Sen vuoksi lapsen vanhempien ja muiden lapsen kasvua tukevien aikuisten olisi erityisen tärkeää opettaa lapselle, miten suuri merkitys tunteilla on, sekä miten tunteita voi säädellä ja purkaa hyväksytysti ilman että satuttaa itseään tai muita.

Kasvuympäristön ja lasta ympäröivien ihmisten lisäksi lapsen tunnesäätelyyn vaikuttavat perimä ja temperamentti eli tapa, jolla käyttäydymme erilaisissa tilanteissa (Ahonen, 2017). Temperamentti vaikuttaa lapsen reaktiokynnykseen ja reaktivoimakkuuteen eli siihen, miten helposti ja voimakkaasti reagoimme asioihin, jotka herättävät meissä voimakkaita tunteita (Kerola, 2007). Osa lapsista hermostuu herkästi ja jos heillä ei ole keinoja tunteiden käsittelemiseen ja hallintaan ne voivat purkautua hallitsemattomasti esimerkiksi tavaroiden paiskomisena. Ahosen (2017) mukaan kasvattajien olisi hyvä ymmärtää lasten välisiä temperamenttieroja, jotta he pystyvät antamaan lapsille juuri heidän tarvitsemaansa tukea, esimerkiksi tunnesäätelyn tukemisessa.

2.4 Tunnesäätely ja tunneäly

Tunteiden säätely on yksi tunne-elämää tasapainottava taito, joka sisältää tunneäly käsitteen (Kokkonen, 2017). Amerikkalaistutkijat Salovey ja Mayer (1997) kehittivät tunneäly käsitteen, joka sisältää keskeisimmät tunnetaidot: 1) tunteiden havainnointi, 2) tunteiden käyttäminen ajattelun tukena, 3) tunteiden ymmärtäminen ja 4) tunteiden säätely (Kokkonen, 2007, s.43–44).

Tunteiden havainnoilla tarkoitetaan kykyä havainnoida sekä omia että muiden tunteita, sekä tunteita erilaisissa ympäristöissä. Tunteiden havainnointiin sisältyy myös kyky ymmärtää erilaisten tilanteiden ja kulttuurien tapoja ilmaista eri tunteita, sekä kyky tunnistaa harhaanjohtavat ja valheelliset tunneilmaukset aidoista (Kokkonen, 2017).

Tunteiden käyttäminen ajattelun tukena tarkoittaa kykyä hyödyntää erilaisia tunnetiloja, esimerkiksi päätöksenteon tai toisen tunnetilaan samaistumisen tukena (Kokkonen, 2017). Jos pystymme säätelemään omia tunteitamme, pystymme myös tietoisesti vaikuttamaan mielialaamme ja pyrkiä muuttamaan mielialaamme positiivisemmaksi (Kerola ym., 2007). Tunteiden ymmärtäminen taas tarkoittaa kykyä tunnistaa ja ymmärtää erilaisia tunteita (Kokkonen, 2017). Tunteiden säätelyn kannalta on keskeistä, että yksilö tunnistaa ja pystyy nimeämään perustunteet: suru, ilo, viha, inho, hämmästys ja pelko (Kerola ym., 2007), sekä ymmärtää miltä eri tunteet tuntuvat ja mitä seurauksia ja merkityksiä niillä mahdollisesti on (Kokkonen, 2017).

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä säädellä sekä omia että muiden tunteita usein jonkun tietyn päämäärän saavuttamiseksi (Kokkonen, 2017). Yksilön on tärkeää olla tietoinen omista tunteistaan ja siitä, miten niitä voi voimistaa tai heikentää ja mahdollista kestoa pidentää. Tunteiden säätelyn taito edellyttää kaikkia edellä mainittuja taitoja: kykyä havainnoida ja ymmärtää tunteita, sekä kykyä käyttää tunteita ajattelun tukena (Kokkonen, 2017).

Myös Virtanen (2015) tarkastelee tunneälyn käsitettä keskittyen erityisesti tunteen ja älyn suhteeseen, ja siihen voidaanko ne erottaa toisistaan. Hänen mukaansa tunne ja äly ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa ja ne toimivat yhteistyössä, eikä niitä voi täysin erottaa toisistaan. Tunteet vaikuttavat älyyn ja äly tunteisiin. Kyetäkseen hallitsemaan tunteitaan täytyy siis käyttää myös älyä, ja vastaavasti pelkästään älyä käyttämällä ei aina saa aikaan hyvää lopputulosta vaan esimerkiksi päätöksen teossa täytyy huomioida myös tunteet (Virtanen, 2015, s.25–27).

2.5 Tunnesäätelyn vaikutus lapsen toimintaan varhaiskasvatuksessa

Tunnesäätelyn ajatellaan olevan ihmisen kohtalaisen pysyvä ominaisuus, jolle perimä ja neurobiologiset ominaisuudet luovat perustan. (Kokkonen, 2017). Tunnesäätely voidaan siis ajatella taitona, joka kehittyy jokaisella lapsella yksilöllisesti ja jonka kehittymiseen vaikuttavat kasvuolosuhteiden ja ympäristön lisäksi yksilön temperamentti, perimä ja sukupuoli. Myös lapsen ikä ja kehitystaso, sekä tunteiden voimakkuus ja tapa reagoida tunteisiin, vaihtelevat yksilöiden välillä (Kerola, 2007; Kokkonen, 2017). Tämän vuoksi jokainen lapsi on tärkeää kohdata yksilönä, huomioiden hänen yksilölliset ominaisuutensa ja ympäristön luomat mahdollisuudet kehittää tunnesäätelyään.

Tunteiden säätelyn tarkoitus on hillitä voimakkaita tunnereaktioita ja näin pyrkiä säilyttämään erityisesti henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeä tasapaino (Kokkonen, 2017). Tunteet ovat yhteydessä kaikkeen toimintaamme ja esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa tarvittavat sosiaaliset taidot ovat yhteydessä tunteiden säätelyn taitoihin (Kokkonen, 2017). Yksilön kyky havainnoida, ymmärtää ja säädellä omia ja muiden tunteita vaikuttaa kykyyn tehdä yhteistyötä ja luoda ja ylläpitää pysyviä ihmissuhteita (Kokkonen, 2017). Tunnesäätely on taito, joka olisi tärkeää oppia jo lapsena, sillä se vaikuttaa toimintaamme myös myöhemmässä elämässä.

Tunteiden säätelyn tarkoitus on hillitä voimakkaita tunnereaktioita ja näin pyrkiä säilyttämään erityisesti henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeä tasapaino (Kokkonen, 2017). Tunteet ovat yhteydessä kaikkeen toimintaamme ja esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa tarvittavat sosiaaliset taidot ovat yhteydessä tunteiden säätelyn taitoihin. Yksilön kyky havainnoida, ymmärtää ja säädellä omia ja muiden tunteita vaikuttaa kykyyn tehdä yhteistyötä ja luoda ja ylläpitää pysyviä ihmissuhteita (Kokkonen, 2017). Tunnesäätelyn taito olisi tärkeää oppia varhain, sillä se vaikuttaa monissa haastavissa elämäntilanteissa.

Lapsi tarvitsee tunnesäätelytaitojen oppimiseen tukea aikuisilta. Erityisen tärkeä tehtävä on lapsen vanhemmilla, jotka ovat usein eniten mukana lapsen elämässä ensimmäisten elinvuosien aikana (Kokkonen, 2017). Lapsen siirtyessä varhaiskasvatukseen ja myöhemmin kouluun siirtyy vastuu tunnesäätelytaitojen

opettamisesta osittain lapsen kanssa työskenteleville aikuisille, mutta vanhempien rooli on kuitenkin edelleen merkittävä.

Tunnetaidot rakentuvat pitkälti vuorovaikutuksessa, joka mahdollistaa muiden toiminnan kautta oppimisen sekä oman ja muiden toiminnan vertailemisen (Kerola ym., 2007). Tunnesäätelyn tukemisen kannalta onkin erittäin tärkeää tukea lasten vuorovaikutustaitojen kehittymistä, jotta jokaisella lapsella olisi mahdollisuus osallistua ryhmänsä toimintaan. Omien ja toisten tunteiden tunnistaminen ja huomioiminen sekä kyky empatiaan eli myötätuntoon ovat todella tärkeitä kaveritaitoja (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kasvattajia veloitetaan tukemaan lasten vuorovaikutustaitoja ja osallisuutta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022). Ilman riittäviä tunnetaitoja lapsi saattaa helposti jäädä ryhmän vuorovaikutustilanteissa ulkopuolelle, tai ne saattavat epäonnistua hallitsemattomien tunteenpurkausten vuoksi (Kerola ym., 2007). Hyvät vuorovaikutustaidot tukevat siis myös lapsen tunnesäätelyosaamista.

Vuorovaikutustaitojen lisäksi olisi tärkeää lisätä lasten tietoisuutta eri tunteista, jotta lapsi tunnistaa esimerkiksi perustunteet: ilon, surun, vihan, inhon, hämmennyksen ja pelon (Kerola ym., 2007). Lasten tunnetaitoja tulisi vahvistaa tunteita yhdessä havaitsemalla, nimeämällä ja tunnistamalla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, 28), erilaisten yhteisten tuokioiden lisäksi myös muun toiminnan ohessa. Tunteiden tunnistamisen lisäksi lapsille tulisi opettaa erilaisia rauhoittumiskeinoja, kuten syvään hengittämistä tai omassa mielessään laskemista, joita lapsi voi opetella käyttämään esimerkiksi hermostuttavissa tilanteissa (Kerola ym., 2007). Kun lapsella on hyvät vuorovaikutus- ja tunnetaidot, hän viihtyy paremmin varhaiskasvatuksessa ja myöhemmin koulussa, ja hänellä on myös enemmän oppimismotivaatiota (Jalovaara, 2006, s.98).

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää miten varhaiskasvatuksen työntekijät tukevat lasten tunnesäätelyn kehittymistä varhaiskasvatuksen arjessa, sekä mikä aikuisen rooli lasten tunnesäätelyn tukijana on ja millaisia haasteita tunnesäätelyn tukemiseen liittyy. Tunnesäätelyn tukemiseen liittyvää tutkimusta oli tehty jonkin verran, mutta aihetta olisi hyvä tutkia lisää. Tarkoituksena on löytää mahdollisimman konkreettisia menetelmiä ja toimintatapoja, jotka on todettu hyviksi ja toimiviksi, ja joita voi hyödyntää varhaiskasvatuksen jokapäiväisessä arjessa.

Tutkimuskysymyksiäni ovat:

- Miten lasten tunnesäätelyn kehittymistä tuetaan varhaiskasvatuksen arjessa?
- Mikä on aikuisen rooli lasten tunnesäätelyn tukemisessa?
- Millaisia haasteita lasten tunnesäätelyn tukemiseen liittyy?

3.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Keräsin tutkimukseni aineiston sähköisen kyselylomakkeen avulla, jonka laatimisessa on tärkeää ottaa huomioon lomakkeeseen vastaajat, jotta vastausprosentti olisi riittävän suuri (Tietoarkisto, n.d.). Lomakkeen ulkoasun on hyvä olla selkeä ja johdonmukainen, ja kysymykset kannattaa miettiä huolella, jotta vastaajat tietävät mitä heiltä kysytään (Tietoarkisto, n.d.). Lisäksi on tärkeää että lomakkeen ulkoasu ja kysymystenasettelu vakuuttavat vastaajan lomakkeen luotettavuudesta.

Lähetin lomakkeen Facebookissa varhaiskasvatuksen työntekijöille suunnattuun ryhmään *Varhaiskasvatuksen materiaalipankki*. Ryhmä koostuu varhaiskasvatuksen työntekijöistä ja sen ideana on jakaa materiaaleja yhteiseen käyttöön. Kyselyyn vastasi yhteensä 20 varhaiskasvatuksen kentällä työskentelevää

henkilöä ja se oli tarkoitettu varhaiskasvatuksen työntekijöille määrittelemättä sen kummemmin, onko kyseessä esimerkiksi opettaja, sosionomi, lastenhoitaja vai joku muu alalla työskentelevä henkilö. Kyselyyn vastaaminen oli anonyymiä, enkä kysynyt vastaajilta mitään henkilötietoja, kuten ammattia, ikää, sukupuolta tai muita henkilötietoja.

3.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi on tutkimuksen kannalta erittäin tärkeä ja oleellinen vaihe, jossa perehdytään tarkemmin kerätyn aineiston sisältöön. Puusan ja Juutin mukaan (2020) laadullisen aineiston analyysissä on tarkoituksena pilkkoa aineisto osiin, sekä esimerkiksi eritellä, luokitella ja tiivistää sen sisältöä valitun menetelmän mukaisesti. Tämän jälkeen aineistosta luodaan niin sanottu uusi kokonaisuus, jonka perusteella tehdään tulkintoja ja johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä, eli pyritään ymmärtämään sitä (Puusa & Juuti, 2020). Heidän mukaansa tutkijalla on tutkimusta tehdessään päässään "tietyt silmälasit", jotka vaikuttavat siihen millaisia tulkintoja ja johtopäätöksiä hän aineistosta tekee, ja tutkijan tulisikin keskittyä analyysivaiheeseen huolella, jotta aineiston perusteella voidaan tuottaa uutta tietoa (Puusa & Juuti, 2020).

Tässä tutkielmassa analysoin aineistoa teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä, jossa keskityn pääosin aineistosta esiin nouseviin tulkintoihin, mutta jossa käytän teoriaa tulkinnan tukena. Valitsin sisällönanalyysin menetelmäksi, jotta pystyin keskittymään tarkemmin siihen, mitä aineistosta itsestään nousee esille. Hyödynsin kuitenkin myös teoriaohjaavaa analyysiä tulkinnan tukena. Sisällönanalyysiä pidetään yhtenä laadullisen tutkimuksen perus analyysimenetelmänä, jossa ollaan kiinnostuneita tutkimukseen kerätyn aineiston sisällöstä ja keskitytään sen tarkasteluun. Puusan ja Juutin (2020) mukaan laadullisen tutkimuksen analyysissä päämääränä ovat onnistuneet tulkinnat tutkittavasta ilmiöstä. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu päättelyyn ja tulkintaan, joiden avulla tutkimusaineistoista pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus.

Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin liittyy usein ongelmia, jotka voidaan Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan pyrkiä ratkaisemaan teoriaohjaavalla analyysillä. Aineiston analyysi ei tällöin pohjautu suoraan aiempaan teoriaan, mutta sitä voidaan käyttää analyysin tukena (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Hyödynsin myös tätä

tutkimusta tehdessä aiempaa teoriaa analyysin tukena, mutta analyysi on kuitenkin pitkälti aineistolähtöistä. Kävin ensin keräämäni kyselylomakkeen vastaukset läpi huolellisesti ja kirjasin ylös vastauksista esiin nousevia yhtäläisyyksiä ja eroja, sekä yhteisiä teemoja. Jätin pois ne vastaukset, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiini tai jotka olivat epäolennaisia tutkimuksen kannalta. Käyn tuloksia läpi teemoittain kyselylomakkeessa olleiden kysymysten pohjalta ja pyrin luomaan yhtenäisen kokonaiskuvan aineistosta teoriaa tukena käyttäen.

3.4 Tutkimuksen eettisyys

Tieteellisen tutkimuksen tekemiseen liittyy paljon erilaisia eettisiä päätöksiä, liittyen esimerkiksi aineiston hankintaan ja käsittelyyn. Myös tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Lähtökohtana tutkimuksen tekemisessä ja tutkimusaineiston keräämisessä on, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistujien tulee myös saada riittävä määrä informaatiota tutkimuksesta, jotta he tietävät mitä heiltä odotetaan ja millaisia aiheita tutkimus esimerkiksi käsittelee (Eskola & Suoranta, 1998; Vuori, n.d.). Huomioin tässä tutkimuksessa kyselyyn vastaajat siten että jaoin kyselylomakkeen yhteydessä riittävästi informaatiota tutkimuksestani. Selitin lyhyesti lomakkeen alussa että hyödynnän saamiani vastauksia kandidaatin tutkielmassani ja että vastaaminen on vapaaehtoista. Lisäksi huomioin vastaajat kyselylomakkeen anonymiteetillä, eli vastaajat jäivät nimettömiksi eikä heitä voi tunnistaa vastauksista. Tutkijan kannattaa pohtia tutkimuksen mahdollista anonymiteettiä sen vuoksi että tutkimukseen on usein helpompi saada vastauksia, jos osallistujilla on mahdollisuus anonymiteettiin (Eskola & Suoranta, 1998; Vuori, n.d.).

Tutkimusta tehdessä on myös tärkeää noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija ei tarkoituksellisesti plagioi, varasta toisten ideoita tai väärennä saamiaan tuloksia, sekä huolehtii että viittaukset on hoidettu selkeästi ja asianmukaisesti (Eskola & Suoranta, 1998; Vuori, n.d.). Pyrin tutkimuksessani huomioimaan, että lähdeviitteet on tehty huolella ja selkeästi, ja että lukija erottaa mikä on omaa pohdintaani ja mikä jonkun toisen. Lisäksi

pyrin huomioimaan lukijan selittämällä käyttämäni käsitteet auki sekä jäsentämällä tekstin selkeäksi ja johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi.

Tutkimusta tehdessä on myös tärkeää huomioida tutkimusaineiston huolellinen ja tietoturvallinen säilytys ja käsittely (Eskola & Suoranta, 1998; Vuori, n.d.). Tutkimusaineisto tulee siis säilyttää turvallisessa paikassa, ja tutkimuksen valmistuttua hävittää. Tutkimus ei myöskään saa millään lailla vahingoittaa tutkimukseen osallistujaa tai myöskään tutkijaa itseään (Eskola & Suoranta, 1998; Vuori, n.d.). Huomioin nämä asiat tutkimusta tehdessäni siten, että säilytän keräämäni aineistoa huolellisesti, siten että kukaan muu ei pääse siihen käsiksi, ja hävitän sen tutkimuksen valmistuttua.

4 TULOKSET

4.1 Lasten tunnesäätelytaidot

Keräsin kyselylomakkeella vastauksia tutkimuskysymyksiini, tunnesäätelyn tukemiseen liittyvistä haasteista, sekä tukemisen keinoista ja menetelmistä. Näiden kysymysten tueksi lisäsin lomakkeeseen myös muutamia kysymyksiä liittyen yleisesti tunnesäätelyyn varhaiskasvatuksessa. Pyrin selvittämään varhaiskasvatuksessa työskentelevien käsityksiä lasten tunnesäätelytaidoista ja luomaan jonkinlaisen kuvan siitä, millaiset tunnesäätelytaidot varhaiskasvatusikäisillä lapsilla yleisesti ajatellaan olevan. Vastaukset jakautuivat suunnilleen tasan joko myönteiseen tai kielteiseen käsitykseen lasten tunnesäätelytaidoista.

“Pääsääntöisesti melko hyvät, sitten on toisessa ääripäässä jollain osalla heikot.”

“Mitä isommasta lapsesta on kyse sen paremmin on jo tunnesäätelytaidot kehittyneet. Mielestäni on aika yksilöllistä miten taidot on kehittyneet. Pienemmillä lapsilla on jonkin verran haasteita tunnesäätelyssä, varhaiskasvatuksessa.”

Lasten tunnesäätelytaidot nähtiin vastausten perusteella hyvin vaihtelevina ja yksilöllisinä. Eri lapsiryhmissä voi olla hyvinkin erilainen kokemus lasten tunnesäätelytaidoista, riippuen esimerkiksi ryhmän koosta ja lasten tarvitseman tuen määrästä ja laadusta. Noin puolet vastaajista ajatteli, että lasten tunnesäätelytaidot ovat hyvät ja vaikeuksia on lähinnä niillä lapsilla, joilla on muitakin erityisen tuen tarpeita, esimerkiksi oppimisvaikeuksia. Toinen puolikas taas koki, että lasten tunnesäätelytaidot ovat yleisesti melko heikot ja eri-ikäisillä lapsilla hyvin eri tasoiset. Vastaajien mukaan tunnesäätelyn kehittymiseen vaikuttavat lapsen iän lisäksi lapsen

temperamentti ja tausta, sekä esimerkiksi se miten kotona suhtaudutaan lapsen tunteenpurkauksiin. Jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiin ja lasten välillä voi olla suuriakin eroja ilman suurempaa syytä. Kokkosen (2017) mukaan temperamentti ja perinnöllisyys asettavat tietyt reunaehdot tunteiden säätelyn kehittymiselle, mutta siihen voidaan vaikuttaa esimerkiksi kasvatuksella, hoivalla ja huolenpidolla. Lapsen temperamentti ja ympäristön suhtautuminen, kotoa saatu kasvatusta ja hoiva vaikuttavat siis myös osaltaan lasten tunteiden säätelyyn.

4.2 Tunnesäätelyn merkitys

Kyselyn vastausten perusteella tunnesäätely nähtiin yleisesti tärkeänä asiana, jonka tulisi olla osa jokapäiväistä arkea varhaiskasvatuksessa. Vastauksissa korostettiin tunnesäätelyn merkitystä lapsen toiminnassa ja varhaiskasvatuksen toimintaan osallistumisessa, ja monissa vastauksissa sitä pidettiin taitona, joka on hyvin tärkeää oppia. Lahtisen ja Rantasen (2019) mukaan kaikki vuorovaikutustilanteet ja ylipäänsä ryhmässä toimiminen perustuu pitkälti tunnetaito-osaamiseen. Myös Jalovaaran (2006) mukaan ilman tunteita ihmiset eivät tule toimeen keskenään, mikä korostuu ihmisten välisissä keskinäisissä vuorovaikutustilanteissa. Monissa vastauksista painotettiin opettajan roolia lasten tunnesäätelyn tukijana ja se miellettiin yhdeksi opettajan tärkeimmäksi tehtäväksi ja taidoksi, jota tulisi reflektoida ja pyrkiä kehittämään. Vastaajat ajattelivat, että lapsena opittu taito säädellä tunteita luo lapselle turvallisuuden tunteen ja kannattelee pitkälle elämässä.

Vastauksista nousi esille erityisesti tunnesäätelyn merkitys lapsen sosiaaliseen toimintaan ja vuorovaikutukseen ryhmässä. Vastaajien mielestä niillä lapsilla, joilla on hyvät tunnesäätelytaidot, on myös paremmat kaveritaidot ja kyky esimerkiksi empatiaan. Lisäksi taito tunnistaa ja säädellä omia ja muiden tunteita parantaa myös lapsen itseluottamusta ja yleistä hyvinvointia, kun hän kokee kuuluvansa ryhmään ja tuntee olonsa turvalliseksi. Lasten ja aikuisten tunteilla on vaikutusta ryhmän ilmapiiriin ja sitä kautta myös oppimistuloksiin (Lahtinen & Rantanen, 2019). Hyvät tunnesäätelytaidot vaikuttavat myös kyselyyn vastanneiden mielestä lasten oppimiseen ja muuhun toimintaan. Lapset, joilla on hyvät tunnesäätelytaidot, jaksavat

keskittyä pidempään ja ovat tarkkaavaisempia, kuin ne lapset, joilla nämä taidot eivät ole vielä täysin hallinnassa. Kokkosen (2017) mukaan tunteet vaikuttavan lapsen keskittymiseen, oppimiseen ja muistiin, ja erityisesti myönteisillä tunteilla on selkeä oppimista edistävä vaikutus.

Vastaajista kaikki yhtä lukuun ottamatta kokivat, että tunnesäätely on tärkeä ja merkityksellinen asia, jota on kuitenkin myös haastavaa opettaa. Varhaiskasvatuksessa työskentelevien on tärkeää olla läsnä arjen tilanteissa ja luoda tunneilmaisun kannalta turvallinen ilmapiiri. Tunnesäätelytaidoilla nähdään siis olevan todella iso merkitys lasten osallisuuden, oppimisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.

4.3 Tunnesäätelyyn liittyvät haasteet, tukemisen keinot ja aikuisen rooli

Laadin kerätyn aineiston pohjalta alla olevan taulukon (Taulukko 1), jossa on listattuna aineistosta esille nousseita tunnesäätelyyn liittyviä haasteita ja niiden tukemisen keinoja/metodeja, sekä erillisessä sarakkeessa myös aikuisen rooli näissä haastavissa tilanteissa. Käyn taulukkoa ja sen sisältöä tarkemmin läpi seuraavissa alaluvuissa.

TAULUKKO 1. Tunnesäätelyyn liittyviä haasteita ja keinoja/metodeja, sekä aikuisen rooli haastavissa tilanteissa

Tunnesäätelyyn liittyvä haaste	Tukemisen keinoja/metodeja	Aikuisen rooli
Levottomuus/rauhattomuus	<ul style="list-style-type: none">• Tilanteiden ennakointi• Toiminnan suunnittelu• Rauhoittumisharjoitukset	<ul style="list-style-type: none">• Rauhallisuus• Sensitiivisyys

<p>Empatian puute</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tunteiden sanoittaminen • Tunne- ja kaveritaitokortit • Draama, leikki, pelit, kirjat, laulut ja lorut • Mietitään yhdessä esimerkiksi: Miltä- joku asia toisesta/itsestä tuntuu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Läsnaolo • Tukeminen • Empaattisuus ja sensitiivisyys • Mallintaminen
<p>Raivokohtaukset ja toisten vahingoittaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rauhoittumisharjoitukset • Rauhoittumisaikapaikka/tila • Lapsen ottaminen syliin • Keskustelu lapsen kanssa • Erilaiset rauhoittumiskeinot, kuten 1–10 laskeminen ja syvään hengittäminen • Tunteiden sanoittaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kanssasäätely • Auttaa lapsi vaikean tunteen yli • Lohdutus • Läsnaolo • Mallintaminen
<p>Vuorovaikutuksen haasteet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vuorovaikutus- ja kaveritaitojen harjoittelu • Tunne- ja kaveritaitokortit • Draama, leikki, pelit, kirjat, laulut ja lorut • Ryhmäkeskustelut 	<ul style="list-style-type: none"> • Tukeminen • Läsnaolo • Sensitiivisyys • Mallintaminen
<p>Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tunnetaitokortit • Draama, leikki, pelit, kirjat, laulut ja lorut • Tunteiden sanoittamisen ja tunnistamisen harjoittelu yhdessä 	<ul style="list-style-type: none"> • Tukeminen • Läsnaolo • Mallintaminen
<p>Negatiivinen huomionhakuisuus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hyvästä/toivotusta käytöksestä palkitseminen • Kehut ja kannustus • Selkeä rajojen asettaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensitiivisyys • Läsnaolo

4.3.1 Tunnesäätelyyn liittyvät haasteet

Lasten tunnesäätelyyn liittyvät haasteet nähtiin vastausten perusteella hyvin samankaltaisina ja niiden ajateltiin liittyvän varhaiskasvatuksen arkisiin tilanteisiin, kuten leikki- tai siirtymätilanteisiin. Keräsin aineistosta esiin nousseita tunnesäätelyyn liittyviä haasteita taulukkoon 1. Vastaajien mielestä lapsen tunnesäätelyn haasteet tulevat esille esimerkiksi yllättävissä ja ristiriitaisissa tilanteissa, tai tilanteissa, joissa lapsi joutuu pettymään. Tämä näkyy ulospäin esimerkiksi levottomuutena ja hermostuneisuutena. Lapsi, jolla ei ole taitoa säädellä omia tunteitaan on yleensä myös huono itsetunto, sillä tunteiden säätely on yhteydessä henkiseen hyvinvointiin ja tasapainoiseen elämään (Kokkonen, 2017). Huonon itsetunnon vuoksi lapsi hakee usein huomiota ja hyväksyntää aikuisilta, esimerkiksi rikkomalla yhteisiä sääntöjä toistuvasti. Tämä on niin sanottua negatiivista huomionhakua, joka ei ole kuormittavaa pelkästään aikuisille vaan myös lapsille, sillä se vie aikuisten huomion hiljaisemmista lapsista.

Vastauksista nousseita yleisiä tunnesäätelyyn liittyviä haasteita olivat rauhattomuus ja levottomuus, sekä haasteet tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Lapsilla, joilla on tunnesäätelyn haasteita, on myös usein vaikeuksia ohjeiden noudattamisessa, oman vuoron odottamisessa, sekä oman toiminnan säätelyssä. Lisäksi lapsilla voi olla myös haasteita keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja kyvyssä tuntea empatiaa toisia kohtaan, sekä mahdollisesti vaikeuksia esimerkiksi pettymyksen sietämisessä, mikä voi johtaa kiukustumiseen ja äkillisiin raivokohtauksiin. Tilanteet, joissa lapsi ei osaa säädellä omaa kiukkuaan, voivat olla vaarallisia lapselle itselleen, mutta myös muille lapsille ja ryhmän aikuisille. Haasteita aiheuttavat myös yllättävät, uudet ja jännittävät tilanteet, sekä kärsivällisyyttä vaativat odotus tilanteet.

Tunnesäätelyn haasteet ovat vastausten perusteella yhteydessä moniin muihin haasteisiin, ja erityisesti ne lapset, joilla on erityisen tuen tarpeita, kuormittuvat helposti. Vastausten perusteella tunnesäätelyyn liittyviä haasteita esiintyy kaikissa varhaiskasvatuksen tilanteissa päivittäin, minkä vuoksi on tärkeää tietää miten niissä tilanteissa kannattaa toimia ja miten lasten tunnesäätelyä voidaan tukea.

4.3.2 Tunnesäätelyn tukemisen keinot

Kyselylomakkeeseen vastanneilla varhaiskasvatuksen työntekijöillä oli paljon hyviä keinoja/menetelmiä lasten tunnesäätelyn tukemiseen ja tunnetaitojen opettamiseen. Taulukossa 1 on tunnesäätelyyn liittyviä haasteita ja jokaisen haasteen viereen listattuna aineiston pohjalta kerättyjä tukemisen keinoja/menetelmiä. Vastauksista löytyi paljon samankaltaisuuksia ja monet keinot tai menetelmät olivat sellaisia, joita varhaiskasvatuksen työntekijät hyödyntävät arjessa päivittäin. Viime kädessä tunnetaidot opitaan käytännössä harjoittelemalla (Lahtinen & Rantanen, 2019) ja siksi tunnesäätelyn tukemisen tulisi olla osa jokapäiväistä toimintaa.

“Joka päivä niitä joutuu jollain tavalla harjottaa tilanteiden takia. Sanottamaan, katsoen kuvia, miettien mitä ja milloin on millanen tunne ja mitä niille kuuluu tehdä, tunnetta koskevia kirjoja paljon, niitten lukeminen käsittely ja lukeminen, keskustelutuokiot lasten kanssa.”

Vastauksista nousi esille se, miten helposti lasten tunnesäätelyä voi tukea, mutta myös se, että se koetaan usein haasteellisena ja vaikeana. Nykyään on kuitenkin paljon erilaisia tunnetaitomateriaaleja helposti saatavilla netistä, mikä helpottaa tunnekasvatuksen toteuttamista ja näin tukee lasten tunnesäätelyä. Arjen keskellä lasten tunnesäätelyä voidaan tukea monilla pienillä asioilla, kuten sillä että kannustetaan ja keuhutaan pienistäkin onnistumisista. Itsensä ylittäminen ja onnistuminen ovat vahvimpia oppimiseen ja motivaatioon vaikuttavia tunteita (Lahtinen & Rantanen, 2019; Kokkonen, 2017). Kehuminen ja yhteinen onnistumisista iloitseminen on tärkeää erityisesti lapsen myönteisen itsetunnon kehittymisen kannalta.

“Joskus palkitseminen on myös hyvä keino kannustaa onnistumisessa. Kehu aina kun lapsi onnistuu jossakin.”

Kannustamisen lisäksi vastaajien mielestä on tärkeää, että lapsella on turvallinen olo ryhmässä, jotta hän uskaltaa näyttää tunteensa eikä vetäydy tai sulkeudu. Lapsen tunteita on tärkeää sanoittaa ja tässä aikuinen voi käyttää apuna esimerkiksi

tunnetaitokortteja, jotka mainittiin melkein jokaisessa vastauksessa hyvänä tunnesäätelyn tukemisen keinona. Lasten ja aikuisten tunteilla on vaikutusta ryhmän ilmapiiriin ja sitä kautta myös oppimistuloksiin (Lahtinen & Rantanen, 2019). Myös kaveritaitokortit nostettiin esiin hyvänä tukena vuorovaikutus- ja kaveritaitoja opeteltaessa.

Lisäksi lapselle on hyvä kertoa miten hän voi toimia, jos häntä esimerkiksi suututtaa tai harmittaa. Muutama vastaajista mainitsi yhdessä sovitun rauhoittumispaikan, joka antaa lapselle hieman omaa tilaa ja aikaa rauhoittua. Se voi olla esimerkiksi joku pieni huone tai erillinen tila, jossa lapsi voi rauhoittua tai purkaa kiukkuaan turvallisesti, esimerkiksi seinää työntämällä. Vastauksista nousi esille myös lapsen ottaminen syliin ja rauhoittava puhuttelu, kunnes lapsi rauhoittuu.

“Aikuisen rauhallisuus, tilanteessa syliin ottaminen, tilanteen sanoittaminen, kun lapsi on rauhoittunut.”

Lasten tunnesäätelyä voidaan tukea myös erilaisilla suunnitelluilla tuokioilla, kuten yhteisillä keskusteluilla, rauhoittumisharjoituksilla tai tunneleikkien ja pelien avulla. Vastausten perusteella leikki ja draama koettiin todella tärkeiksi tunnesäätelyn tukemisen välineiksi, sillä niiden avulla voidaan turvallisesti kokea erilaisia tunteita, sekä harjoitella niiden tunnistamista ja säätelyä. Myös kirjojen lukeminen nostettiin tärkeäksi monissa vastauksissa, sillä niiden avulla tunteita voidaan käsitellä jonkun lapsille tutun hahmon kautta lasten ikätason mukaisesti.

4.3.3 Aikuisen rooli lapsen tunnesäätelyn tukemisessä

Aikuisten rooli lasten tunnesäätelyn tukijana nähtiin vastauksissa erittäin tärkeänä ja merkittävänä. Taulukossa 1 on tunnesäätelyyn liittyvien haasteiden ja tukemisen keinojen/menetelmien lisäksi kuvattu aikuisen roolia haastavissa tilanteissa. Turvallinen ja rauhallinen aikuinen pitää tilanteen hallinnassa ja auttaa lapsen vaikean tunteen yli. Tärkeää on myös oppia hyväksymään lasten tunteet ja niihin liittyvät reaktiot (Webster-Stratton, 2011).

Aikuisella on suuri merkitys lapsen tunnesäätelyssä. Aikuisen sanoittaminen ja tukeminen tärkeää. Myös syli ja aikuisen hyväksyntä ”kaikki tunteet ovat sallittuja!”

Vastaajat korostivat, että aikuisen tulee olla sensitiivinen lapsen tunteille, lohduttaa ja tukea lasta. Opettajan työssä tärkeitä asioita ovat muun muassa läsnäoleminen taito, aidot kohtaamiset, sekä oman toiminnan reflektio, eli havainnointi ja arviointi (Lahtinen & Rantanen, 2019). Opettajan tulisi siis pohtia oman toimintansa syitä ja mahdollisia seurauksia, ja pyrkiä kehittymään omaa toimintaansa. Vastauksista tärkeäksi nousi myös se, että aikuinen ei mene mukaan tunteeseen vaan mallintaa omalla toiminnallaan hyvää tunteiden säätelyä, sillä lapset ottavat aikuisten toiminnasta mallia. Jos aikuinen ei hallitse omaa käyttäytymistään, voiko hän vaatia sitä lapsilta?

Vastauksista nousi esille myös oman toiminnan kehittämisen lisäksi ajatus siitä, että aikuisten on tärkeää asettaa lasten toiminnalle selkeät rajat ja toimia niin sanottuna kanssasäätelijänä, eli henkilönä, joka on haastavassa tilanteessa lapsen tukena ja turvana. Lapsen tasolle meneminen ja tukeminen antaa lapselle tunteen siitä, että häntä ymmärretään ja ettei hän ole yksin tunteen kanssa (Lahtinen & Rantanen, 2019). Jos aikuinen on läsnä lapselle ja osoittaa että hänen tunteensa ovat tärkeitä, lapsi oppii myös itse arvostamaan omia ja muiden tunteita. Lisäksi useammassa vastauksessa nostettiin esille ajatus siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja lapsilla on oikeus kaikkiin tunteisiin. Tämä ei tarkoita sitä, että lapsella olisi oikeus suuttuessaan huutaa tai raivota, vaan sitä että lapsella on oikeus tuntea vihaa ja suuttumusta, mutta vihan purkaminen tulee tehdä niin ettei se vahingoita ketään. Tässäkin kohdassa aikuisella on tärkeä rooli lapsen tukemisessa ja tunteen säätelyn ohjaamisessa.

Tunteiden säätely on haastavaa lapsille, mutta myös aikuisille, eikä ketään saa sen vuoksi tuomita. Tunteilla on iso merkitys ja sen vuoksi olisi tärkeää, että lapset oppisivat säätelämään niitä. Vastaajien mukaan aikuisen rooli on tukea ja auttaa lasta, kunnes tämä pystyy itse säätelämään omia tunteitaan ja huomioimaan myös muiden tunteet.

5 POHDINTA

5.1 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tuloksista selvisi, että varhaiskasvatuksen arjessa on päivittäin haastavia tilanteita, joissa lasten tunnesäätelytaitoja tulee tukea. Myös tukemisen keinoja ja menetelmiä löytyi paljon, ja vastauksissa korostui erityisesti aikuisten rooli lasten tunnetaitojen tukijana. Erityisen merkityksellisenä pidettiin aikuisten myönteistä suhtautumista ja tarjoamaa tukea kaikissa arjen tilanteissa. Jokaisella varhaiskasvatuksen työntekijällä tulisi olla riittävät taidot, ymmärrys ja osaaminen lasten tunnesäätelyn tukemisen osalta. Saamieni tulosten perusteella lasten tunnetaidoilla on myös vaikutusta akateemiseen menestymiseen, sekä vuorovaikutukseen ja osallisuuteen, mikä on noussut esille myös aiemmissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Grazianon ja muiden (2006) mukaan tunteiden säätelyn taidot ennustivat myöhempää akateemista menestymistä ja parempaa oppimismotivaatiota, sekä myönteistä opettajan ja oppilaan välistä suhdetta.

James Grossin (1998) kehittämän tunteiden säätelyn prosessimallin mukaan tunteiden säätelymekanismit voidaan jakaa karkeasti joko tilannesidonnaisiin keinoihin tai reaktiosidonnaisiin keinoihin. Kyselylomakkeen pohjalta tehdyssä taulukossa 1 on eriteltynä erilaisia keinoja/metodeja tunteiden säätelyn tueksi, ja ne voidaan jakaa Grossin tunteiden säätelyn prosessimallin mukaan, joko tilanne- tai reaktiosidonnaisiin keinoihin. Tilannesidonnaisia keinoja hyödynnetään ennakoivasti, ennen kuin tunne on virinnyt, esimerkiksi tilanteita ennakoimalla ja toimintaa suunnittelemalla, sekä erilaisia rauhoittumiskeinoja yhdessä harjoittelemalla. Reaktiosidonnaisia keinoja hyödynnetään vastaavasti tunteen viriämisen jälkeen, esimerkiksi ottamalla lapsi syliin, rauhoittelemalla ja sanoittamalla tunteita lapselle.

Thümmler ja muut (2022) tekivät tutkimuksen varhaiskasvatuksen opettajan merkityksestä tunnesäätelyn tukemisessa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että opettaja voi tukea lasten tunteiden säätelyn kehittymistä, ja että lapsen ja opettajan välinen myönteinen vuorovaikutussuhde on hyvän tärkeä. Myös Grazianon ja muiden (2006) tekemässä tutkimuksessa löydettiin yhteys lapsen tunteiden säätelyn ja lapsen ja

opettajan välisen myönteisen suhteen välillä. Keräämässäni aineistossa vastaajat kokivat myös että aikuisen rooli lasten tunnesäätelytaitojen tukijana on tärkeä, ja että myönteinen aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde vahvistaa esimerkiksi lapsen tunnetta ryhmään kuulumisesta.

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää ja soveltaa käytännössä varhaiskasvatuksen arjessa, mutta myös ihan yleisesti, kun mietitään miten lasten tunnesäätelyä voi tukea ja vahvistaa. Varhaiskasvatuksen työntekijät voivat jo pelkästään omalla suhtautumisellaan ja esimerkillään vaikuttaa siihen, miten lapset suhtautuvat tunteisiin ja tunteiden säätelyyn, tai kuinka tärkeänä taitona lapset sitä pitävät. Aikuisten on myös tärkeää tiedostaa, miten iso rooli heillä on lasten tunnesäätelytaitojen tukemisessa ja vahvistamisessa, sekä kuinka moneen asiaan tunteet ovat sidoksissa ja miten pitkälle tulevaisuuteen ne vaikuttavat.

5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusideat

Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on tuottaa uutta tietoa ja tehdä teoreettisesti mielekkäitä tulkintoja tutkittavasta ilmiöstä, sekä lisätä ja syventää tutkittavan ilmiön ymmärrystä (Puusa & Juuti, 2020). Pyrin tässä tutkimuksessa selvittämään pienimuotoisen kyselytutkimuksen avulla, miten lasten tunnesäätelyä voisi tukea varhaiskasvatuksen arjessa, sekä millaisia haasteita tukemiseen liittyy. Pyrin myös syventämään sekä omaa että muiden tunnesäätelyyn liittyvää ymmärrystä ja osaamista, sekä löytämään keinoja ja menetelmiä lasten tunnesäätelyn tukemiseen varhaiskasvatuksen arjessa.

Onnistuin selvittämään miten lasten tunnesäätelyn kehittymistä voisi varhaiskasvatuksen arjessa tukea, sekä millaisia tunnesäätelyyn liittyviä haasteita ja osaamista varhaiskasvatusikäisillä lapsilla yleisesti ajatellaan olevan. Keräämäni aineisto oli kooltaan melko pieni, ja vastaukset olivat yleisesti hyvin suppeita. Aineiston kerääminen olisi voitu tehdä huolellisemmin ja kyselomake olisi voitu lähettää esimerkiksi pelkästään varhaiskasvatuksen opettajille, jolloin olisi ehkä saatu kooltaan ja sisällöltään laadukkaampi aineisto. En kuitenkaan halunnut kohdentaa kyselylomaketta vain opettajille, sillä halusin saada vastauksia kaikilta

varhaiskasvatuksen kentällä työskenteleviltä. Kyselylomaketta olisin kuitenkin voinut hieman muuttaa ja tarkentaa osaa tutkimuskysymyksistä.

Kun arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta on hyvä huomioida, että aineiston koko on melko pieni ja analyysi perustuu pitkälti tutkijan omiin tulkintoihin ja havaintoihin (Eskola & Suoranta 1998). Keräämäni aineisto oli pienestä koostaan huolimatta hyödyllistä ja vahvisti aiemmin tutkittua teoriaa lasten tunnesäätelytaidoista ja niiden tukemisesta. Omat tulkintani ja mahdolliset ennako-oletukseni vastausten suhteen ovat luultavasti osaltaan vaikuttaneet lopullisiin tulkintoihin ja johtopäätöksiin.

Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta lisäävät myös hyvä akateeminen käytäntö, joka tarkoittaa yhteisesti sovittuja käytänteitä ja toimintamalleja. Nämä käytänteet tai toimintamallit vaihtelevat eri tieteenaloilla ja niiden avulla pyritään siihen, että tieteellisen tutkimuksen tekijät ovat huolellisia tutkimusta tehdessään (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Tätä tutkimusta tehdessä pyrin olemaan huolellinen ja noudattamaan oman tieteenalani akateemista käytäntöä. Tutkijoiden on myös tärkeää kiinnittää huomiota tutkimusta tehdessään ja tuloksia esitellessään siihen, että he huomioivat muut tutkimuksen tekijät ja antavat heidän tekemälleen tutkimukselle sen ansaitseman arvostuksen ja kunnioituksen (Tuomi & Sarajärvi 2009). Olenkin pyrkinyt huomioimaan ja arvostamaan muiden tutkijoiden tekemää työtä tutkimusta tehdessäni.

Tunnesäätelyyn liittyvää tutkimusta löytyy kohtalaisen paljon, mutta aihetta voisi tutkia vielä monesta eri näkökulmasta ja eri menetelmien avulla. Tämä tutkimus toteutettiin melko pienellä aineistolla, minkä vuoksi mahdollista jatkotutkimusta voisi tehdä keräämällä suuremman ja kattavamman aineiston. Tunnesäätelyä olisi myös mielenkiintoista tutkia lisää esimerkiksi sukupuolten välisten erojen osalta. Yksi tämän tutkimuksen kyselylomakkeen vastaajista nosti vastauksessaan esiin oman kokemuksensa sukupuolten välisestä erosta tunnesäätelyssä: *“Tytöt hallitsevat useimmiten tunnesäätelyn jo aikaisemmin kuin pojat”*. Tähän sukupuolten väliseen eroavaisuuteen voi vaikuttaa esimerkiksi se, että lapsille saatetaan opettaa erilaista tunteiden säätelyä riippuen heidän sukupuolestaan (Kokkonen, 2017). Aihetta olisi mielenkiintoista tutkia lisää, esimerkiksi tutkimalla opettajien suhtautumista lasten tunteenpurkauksiin, sekä vaikuttaako lapsen sukupuoli siihen, millaista käyttäytymistä häneltä odotetaan.

LÄHTEET

- Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet: lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. PS-kustannus.
- Broekhuizen, M. L., Slot, P. L., van Aken, M. A. G., & Dubas, J. S. (2017). Teachers' Emotional and Behavioral Support and Preschoolers' Self-Regulation: Relations With Social and Emotional Skills During Play. *Early Education and Development*, 28(2), 135–153.
<https://doi.org/10.1080/10409289.2016.1206458>
- Din Belle, O., & Kujansuu, V. (2023). *Tampere puuttuu pahoinvointiin opettamalla tunnetaitoja – koulussa harjoitellaan katsekontaktin ottamista ja keskustelun ylläpitämistä*. Yle-uutiset 20.4.2023. <https://yle.fi/a/74-20028106>
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), 3–19. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002>
- Jalovaara, E. (2006). *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Pilot-kustannus.
- Kanninen, K., & Sigfrids, A. (2012). *Tunne minut!: turva ja tunteet lapsen silmin*. PS-kustannus.
- Kerola, K., Kujanpää, S., & Kallio, A. (2007). *Tunteesta tunteeseen: ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin: harjoituskirja*. Opetushallitus.
- Koivuniemi, M., Kinnunen, S., Mänty, K., Järvenoja, H. & Näykki, P. (2021). Varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisestä - käytäntöön integroitu koulutus ammatillisen kehittymisen tukena. *Journal of Early Childhood Education Research*. 10/2, 264–292.
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: opi tunteiden säätelyn taito* (3., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Köngäs, M., & Määttä, K. (2020). Pienten lasten hyvinvoinnin tukeminen päiväkodissa tunnesäätelyä ohjaamalla. *Kasvatus : Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja*, 51(5), 539-550,622.
- Lahtinen, A., & Rantanen, J. (2019). *Tunnetaidot opetustyössä: opas haastaviin tilanteisiin*. PS-kustannus.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2021). Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen. Haettu Syyskyy 21, 2023, osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/>
- Opetushallitus. (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf
- Puolimatka, T. (2011). *Kasvatus, arvot ja tunteet* (2. uud. p.). Suunta-kirjat.
- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.

- Thümmeler, R., Engel, E.-M., & Bartz, J. (2022). Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood-As a Key Task in Early Childhood Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3978–. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073978>
- Tietoarkisto. (n.d.). Kyselylomakkeen laatiminen. *Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Haettu Marraskuu 24, 2023, osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Tammi.
- Virtanen, M. (2015). *Kuusi askelta tunnetaitajaksi: Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle*. PS-kustannus.
- Vuori, J. (n.d.). Tutkimusetiikka. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Haettu Lokakuu 28, 2023, osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>
- Webster-Stratton, C. (2011). *Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja*. Profami.

LIITTEET

Kyselylomakkeen kysymykset:

- Millainen merkitys lasten tunnesäätelytaidoilla mielestäsi on? Esimerkiksi oppimisen kannalta?
- Millaiset tunnesäätelytaidot varhaiskasvatusikäisillä lapsilla mielestäsi yleisesti on?
- Millaisia tunnesäätelyyn liittyviä haasteita olet havainnut varhaiskasvatusikäisillä lapsilla?
- Millainen aikuisen rooli lapsen tunnesäätelyn tukijana mielestäsi on?
- Mikä on oma suhtautumisesi lasten tunnesäätelyn tukemiseen? Koetko sen tärkeänä?
- Millaisissa tilanteissa lasten tunnesäätelyyn liittyvät haasteet tulevat erityisesti esille?
- Millaisia keinoja tai menetelmiä hyödynnät lasten tunnesäätelyn tukemisessa? (Esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi hermostuu tai kiukustuu)
- Miten tunnetaitoja ja tunnesäätelyä voi harjoitella yhdessä lasten kanssa?