

**"Mä joskus huuvan, mut en iha aina" -
3-6-vuotiaiden lasten näkemyksiä vihan ja pelon
tunteista**

Meri Pöysä & Paula Rehula

Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma

Kevätlukukausi 2021

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Pöysä, Meri & Rehula, Paula. 2021. "Mä joskus huuvan, mut en iha aina" - 3-6-vuotiaiden lasten näkemyksiä vihan ja pelon tunteista. Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 45 sivua.

Tässä laadullisessa tutkimuksessa selvitimme, millaisia näkemyksiä 3-6-vuotiaat lapset ilmaisevat vihan ja pelon tunteista sekä niiden säätelystä varhaiskasvatuksen opettajan ohjaamalla tuokioilla.

Hyödynsimme tutkimuksessamme Jyväskylän yliopiston Papilio -hankkeen valmista Paula ja tunnepeikot -videoaineistoa. Lopullinen aineistomme muodostui kymmenestä vihan ja pelon tunteita käsittelevästä videosta. Tutkimuksemme aineiston keruu oli toteutettu eräässä länsisuomalaisessa päiväkodissa ja kuvatuille tuokioille osallistui keskimäärin kymmenen lasta. Analysoimme tutkimusaineistoamme laadullisesti, teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Jäsensimme aineiston hyödyntäen teemoittelua.

Muodostimme lasten vihan ja pelon näkemyksiin liittyen yhteensä kahdeksan teemaa sekä vihan ja pelon säätelyyn kuusi teemaa. Tulosten mukaan lapset kuvaavat vihan ja pelon tunteiden tuottavan fysiologisia reaktioita ihmisen kehossa. Lisäksi lapset kertoivat pelkäävänsä eniten vieraita ihmisiä sekä onnettomuuksia. Vihan tunnetta lapset kuvasivat tunteneensa kokiessaan vääryyttä ja silloin, kun heidän oma tahtonsa ei ollut toteutunut. Lapset kertoivat säätelevänsä vihan ja pelon tunteita erityisesti toiminnallisilla keinoilla, tuttua toimintamallia hyödyntäen, yksin rauhoittumalla tai toisen ihmisen tuella.

Tutkimustuloksemme osoittivat, että 3-6-vuotiaat lapset ilmaisevat monipuolisesti näkemyksiään vihan ja pelon tunteista sekä niiden säätelystä. Lisäksi he osaavat tunnistaa ja nimetä kyseisiä tunteita sekä kertoa esimerkkejä tilanteista, joissa niitä on tunnettu. Tulokset osoittivat myös, että aikuisen tuki on olennaisessa asemassa lasten tunnenäkemyksen ilmaisussa.

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	5
2 LASTEN TUNNETAIDOT	7
2.1 Tunteet	7
2.1.1 3–6-vuotiaiden lasten tunne-elämän kehitys	9
2.1.2 Tunteiden säateleminen	10
2.1.3 Vaikeat tunteet.....	11
2.2 Vihan ja pelon tunteet ihmiskehossa	13
2.3 Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa.....	14
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	16
3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	16
3.2 Tutkimuksen lähestymistapa	17
3.3 Tutkimusaineisto.....	18
3.4 Tutkimusaineiston keruu.....	19
3.5 Aineiston analyysi	20
3.6 Eettiset ratkaisut.....	22
4 TULOKSET	25
4.1 Vihan ja pelon kahdeksan teemaa	25
4.1.1 Viha näkyy arjessa.....	25
4.1.2 Pelko suojelee vaaralta	27
4.2 Vihan ja pelon säätelyn kuusi teemaa.....	29
4.2.1 Keinoja vihan tunteen säätelyyn.....	30
4.2.2 Keinoja pelon tunteen säätelyyn.....	31
5 POHDINTA	32

5.1 Tulosten tarkastelu	32
5.2 Johtopäätökset	35
5.3 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusideat	36
LÄHTEET	40
LIITTEET	45

1 JOHDANTO

Tutkimuksemme tarkastelemme 3–6-vuotiaiden lasten näkemyksiä vihan ja pelon tunteista sekä niiden säätelystä. Lapsen tulee saada kasvaa tunneilmapiiriltään turvallisessa ympäristössä, jossa hänen kaikkiin tunteisiin, myös vihaan ja pelkoon suhtautuminen on hyväksyttävää (Puolimatka 2011, 136). Käsittelemättömänä ja hallitsemattomana vihan tai pelon tunne voi haitata lapsen vuorovaikutusta, kaverisuhteiden muodostamista ja lisäksi vaikeuttaa hänen kykyynsä tunnistaa toisten tarpeita. Nämä tunteet voivat johtaa jopa impulsiivisiin, ennakoimattomiin sekä toisia loukkaaviin tekoihin. (Poikkeus 2011, 96.) Esimerkiksi viha voi lapsella muuttua hallitsemattomana fyysiseksi satuttamiseksi ja pelko lapsuuden ahdistushäiriöksi. Monesti tilanteet, joissa olemme lapsena pelänneet, heijastuvat myös aikuisuuteen esimerkiksi vihan tunteena (Myllyviita 2016, 146).

Tunnetaidot ovat keinoja tunteiden säätelyyn (Sandberg 2021, 149). Aikaisemmissa tutkimuksissa on huomattu, että lapsilla esiintyy tunteiden säätelyn sekä käyttäytymisen haasteita jo päiväkodissa sekä koulussa (Kurki 2017, 18, 4; McLeod ym. 2016, 205). Tunteiden säätelyn tärkein tavoite on lievittää kuormittavaksi kokemiamme tunteita kuten vihaa, pelkoa, surua, kateutta ja ahdistusta (Kokkonen 2017, 20). Näiden taitojen oppimisessa on avainasemassa aikuiselta saatu tuki sekä määrätietoinen, mutta lempeä tapa ohjata lasta (Laakso 2017, 4). Haluamme tutkimuksessamme tuoda erityisesti varhaiskasvattajille lisää tietoa lasten tunnetaidoista ja tätä tietoa kasvattajat voivat hyödyntää kasvatustyössään.

Tässä laadullisessa tutkimuksessa hyödynsimme Jyväskylän yliopiston Pappilio -hankkeen Paula ja tunnepeikot videoaineistoa. Valitsimme aineistosta kymmenen videota, joissa lapset käsittelevät varhaiskasvatusopettajan johdolla vihan ja pelon tunteita. Paula ja tunnepeikot aineisto keskittyy varhaiskasvatusikäisten lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemiseen sekä itsesäätelypulmien

ennaltaehkäisyyn (Viitala & Koivula 2016). Tutkimusaineisto on analysoitu teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Lähestymme tutkimusaihetta lapsen näkökulmasta.

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää, millaisia näkemyksiä lapset ilmaisevat vihan ja pelon tunteista sekä niiden säätelystä varhaiskasvatusopettajan ohjaamalla Paula ja tunnepeikot -tuokioilla. Liian voimakkaana tai pitkäkestoisina vaikeat tunteet kuormittavat, estävät meitä kokemasta mielihyvää sekä vaikuttavat ihmisen henkiseen ja fyysiseen tasapainoon (Kokkonen 2017, 20). Tämän vuoksi tunteita on tärkeä käsitellä jo varhaiskasvatuksessa ja opettaa lapsille kykyä tunnistaa ja säädellä tunteitaan. Haluamme tutkimuksellamme vahvistaa ymmärrystä siitä, kuinka olennaisessa ja tärkeässä asemassa varhaiskasvatus on lasten tunnetaitojen tukemisessa.

2 LASTEN TUNNETAIDOT

Tutkielmamme pääteemana on 3–6-vuotiaiden lasten tunnetaidot. *Tunnetaidoilla* tarkoitetaan keinoja säädellä tunteita (Sandberg 2021, 149). Tunnetaitojen ymmärtämiseksi olennaista on omata käsitys siitä, mitä tunteet ovat, mistä ne tulevat ja miten ne toimivat. Tässä luvussa selvennämme tunteisiin liittyvää käsitteistöä, käsittelemme tunteiden säätelyä sekä lasten tunne-elämän kehittymistä. Lisäksi keskitymme vaikeiden tunteiden määrittelyyn ja siihen, millä tavoin ne näyttäytyvät 3–6-vuotiaan lapsen elämässä varhaiskasvatuksessa.

2.1 Tunteet

Käsitteenä tunne on monimerkityksellinen. *Tunne* sanalla viitataan fysiologiseen tunnereaktioon sekä myös tuntoaistin toimintaan, mielensisäisiin sekä tietoiisiin kokemuksiin. (Nummenmaa 2017, 35.) Tunne käsitteeseen kuuluvien keskeisimpien sanojen määrittelystä ei ole tieteellisessä kirjallisuudessa päästy täysin yksimieliseen käsitykseen, mutta monessa nykyaikaisessa tunneteoriassa tunteen ja emotion käsitteet erotetaan toisistaan. (Kokkonen 2017, 12–15.)

Useiden tunneteoreetikoiden (Spinoza, James & Lange, LeDoux) mukaan tunneprosessissa käynnistyy ensin emotion ja siitä seuraa tunne. Voidaankin sanoa, että aivotoimintamme arvioi ajatuksiemme sekä aistihavaintojemme emotionaalisia merkityksiä, mutta ne näkyvät tunteina, kun kehomme virittyy niiden mukaan. (Tahkokallio 2019, 106–109.) Emootiolla tarkoitetaan tunnetilaa, joka vaikuttaa ihmisen muistiin ja tarkkaavaisuuteen (Jalovaara 2005, 26). Emootioista puhutaan esitietoisina tunnereaktioina tai kokonaan tiedostamattomina automaattisina, biologisesti määräytyneinä tunnereaktioina (Kokkonen 2017, 15). Tämän vuoksi ihmisillä on jo syntyessään valmiuksia tuntea tunteita, sillä tunteiden syntymiseen vaikuttaa osittain ihmisen genetiikka ja biologia (Myllyviita 2016, 202).

Tunneprosessin myöhäisempi vaihe käsittää yksilölliset tunnekokemukset eli tunteet, jotka koetaan tietoisiksi miellettyinä vaiheena. Tähän esimerkiksi ihmisen saamalla kasvatuksella, kulttuurilla, mielikuvilla ja muistikuvilla on oma vaikutuksensa (Kokkonen 2017, 15). Tunne on reaktio johonkin asiaan, se syntyy kohtaamalla tai ajatteleamalla jotain henkilöä, paikkaa tai asiaa (Nurmi 2013, 16). Tunne ja emootio sanoilla viitataan ihmisen tunnekokemukseen ja ne ovat pysyvässä vuorovaikutuksessa keskenään (Tahkokallio 2018, 110). Tunteiden on sanottu olevan yksityisempiä kuin emootiot, eikä tunnetta pääse ulkopuolinen kokemaan (Tahkokallio 2018, 109). Suomessa tunteita ja emootioita käytetään usein samassa merkityksessä synonyymeinä, sillä suomen kielestä ei löydy suoranaista vastinetta emootiot -sanalle. Tässä kandidaatintutkielmassa käytetään tunne-sanaa, sillä tutkimuksen Paula ja tunnepeikot -aineistossa lapsille pidetyillä tuoki-oilla puhutaan sanasta tunne.

Tunteita voidaan jaotella monella tavalla. Yksi näkökulma on jakaa tunteet primaarisiin ja sekundaarisin tunteisiin. Primaarisilla tunteilla tarkoitetaan ihmisen ensisijaisia, perustunteita. (Magai 2008, 377.) Ihmiselle on muovautunut kuusi perustunnetta, joita ovat pelon, surun, vihan, hämmennyksen, ilon ja inhon tunteet (Magai 2008, 377). Näiden tunteiden ymmärtäminen on keskeisessä osassa tunteiden hallintaa, ja lapset tarvitsevat aikuisen tukea niiden ymmärtämiseen ja käsittelyyn (Kanninen & Sigfrids 2012, 78). Sekundaarisiin tunteisiin kuuluvat esimerkiksi syyllisyys, ylpeys, kateus, empatia ja häpeä. Sekundaarisista tunteista puhuessa tarkoitetaan ihmisen puolustusreaktiota, joka pohjautuu primaaritunteisiin. (Magai 2008, 377–378.) Esimerkiksi ihmisen kokiessa olonsa uhkaavaksi, tunne on pohjimmiltaan pelkoa, jolloin ihmiselle syntynyt puolustusreaktio peittää pelon tunnetta (Magai 2008, 377). Sekundaariset tunteet hankaloittavat taustalla olevan todellisen tunteen näkemistä. Lapsi voi jossain tilanteessa olla raivoissaan, mutta todellisuudessa hän kokee sisällään häpeää tai ahdistuneisuutta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 78.)

2.1.1 3–6-vuotiaiden lasten tunne-elämän kehitys

Lapsella on paljon tunnepohjaisia kehitystehtäviä elämänsä ensimmäisinä seitsemänä vuotena. Niitä opetellaan kasvun eri vaiheissa ja niihin kaikkiin liittyy tunteiden ymmärtämistä sekä säätelyä. (Cole, Michel & O'Donnel Teti 1994, 76.) Näitä ovat muun muassa turhautumisen ja käyttäytymisen hallitseminen, ystävyyssuhteiden kehittäminen, yksin olemisen harjoittelu kohtuullisissa aikarajoissa sekä kiinnostus ja motivaatio uuden oppimiseen (Cole, ym. 1994, 76).

Olellaisena osana tunteiden säätelyjärjestelmän kehittämiseen on lapsen riittävät edellytykset itsesäätelyyn. (Sandberg 2021, 165; Tahkokallio 2018; 25.) *Itsesäätelykyvyllä* tarkoitetaan kykyä säädellä omia tunteitaan ja tekojaan. (Tahkokallio 2018, 25.) Kolmevuotiaan lapsen itsesäätelykyky on jo kehittynyt huomattavasti. Lapsi ei tarvitse enää jatkuvaa intensiivistä virittäytymistä, mutta lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen ja mielentilojen ymmärtäminen vaatii silti aikuiselta päivittäin aktivoitua. (Kanninen & Sigfrids 2012, 82.)

Lapsen kokemat tunnekokemukset ja varhainen vuorovaikutus ohjaavat lapsen aivojen toiminnallista kehitystä sekä luovat samalla pohjan myöhemmälle kehitykselle (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003, 459). Erityisesti kolmen ikävuoden jälkeen lapsen tunteiden säätelyssä tapahtuu nopeaa kehitystä (Aro 2011b, 25). Lapsi oppii ymmärtämään ja huomioimaan toisten tunteita, on kiinnostunut toisten tunteista sekä syistä niiden takana (Nurmi & Schulman 2013, 43).

Lapsi tuntee, ajattelee ja toimii niiden edellytysten sisällä, johon hänen aivorakenteensa sillä hetkellä pystyy (Tahkokallio 2018, 54). Kolmevuotiaasta eteenpäin lapsen aivot kykenevät vähitellen arvottamaan sanat yhtä merkittäviksi kuin katset. Tällöin lapsen tunnesanat yhdistyvät hiljalleen hänen sisäiseen kokemukseensa, mutta tunnekokemusten sanoittamisessa on olellaisessa asemassa aikuisen tuki. (Köngäs 2019, 93.) Omien tunteiden sietäminen sekä nimeäminen onkin tärkeimpänä tavoitteena kolmen vuoden iässä (Riihonen & Koskinen 2020, 45).

Lapsen aivot ovat kaksi kolmasosaa lopullisesta koostaan noin neljän vuoden iässä. Tällöin aivot ovat vielä vastaanottavaisia uusille tunnemalleille, ja

aikuisen on tärkeää käyttää sitä hyväkseen tukiessaan lasta tunnetaitojen kehitymisessä. (Köngäs 2019, 94.) 4–5-vuotiaana lapsi ymmärtää, ettei kaikki ajattele, koe ja tunne asioita samalla tavalla kuin hän. Lapsi oivaltaa, että ihmisen toimintaan vaikuttaa tunnetilat ja halut. (Aro 2011b, 25.) Tunnetaidot kehittyvät helpoiten mallioppimisella ja kokemuksilla, mutta lapsen ollessa yli neljävuotias hetkiin voi ottaa mukaan yhä enemmän tunnetilojen sanoitusta, keskustelua sekä tunteiden ymmärtämisen painottamista. (Köngäs 2019, 94.)

Viisivuotias lapsi yleensä tietää, ettei toisen mieltä tule pahoittaa tahallisesti. Äkillisessä tilanteessa hän ei kuitenkaan välttämättä kykene hyödyntämään tätä tietoa ja säätelemään sen pohjalta tunneilmaisuaan tai sanavalintojaan tilanteessa. (Tahkokallio 2018, 25.) Toiminnan säätelyssä lasta auttavat aikuisen asettamat selkeät säännöt (Aro 2011b, 27). Esikouluikään tullessa lapsen toimintatavat ovat jo melko vakiintuneita, ja hän alkaa ymmärtämään omia tunteitaan (Köngäs 2019, 95). Lapsi kykenee yleensä myös jo hieman säätelemään omia tunteitaan, eikä tarvitse siihen niin paljon aikuisen tukea (Riihonen & Koskinen 2020, 42; Aro 2011b, 27).

2.1.2 Tunteiden säateleminen

Tunteilla on suora yhteys ihmisen kaikkeen toimintaan (Aro 2011a, 12). Tunteiden säätelyn perustana on ihmisen kyky tunnistaa, arvioida ja nimetä tunteita sekä ymmärtää niiden vaikutuksia (Riihonen & Koskinen 2020, 62). Tunteiden ja käyttäytymisen säätely onkin edellytys myönteiselle sosiaaliselle käyttäytymiselle (Aro 2011a, 12). Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot ovat kietoutuneina toisiinsa osana sosioemotionaalista kompetenssia. Sosioemotionaalinen kompetenssi voidaan määritellä lapsen kyvykkyydeksi toimia erilaisissa tilanteissa niin sosiaalisesti kuin tunne-elämänkin kannalta. (Sandberg 2021, 168.)

Tunteidensäätelytaidot ovat tärkeässä roolissa ihmisen elämässä, sillä niiden avulla pystymme itse päättämään toimintaamme, ja näin emme toimi ainoastaan tunteemme ohjaamana (Myllyviita 2016, 14). Kyky tunteiden säätelyyn on myös olennaisessa asemassa ihmisen henkisen hyvinvoinnin ja tasapainon kannalta (Kokkonen 2017, 21). Ihmisen tunne-elämä on tasapainossa, jos hän kokee

tunteet tilanteeseen nähden sopivan voimakkaalla tavalla ja ymmärtää omien tunneilmauksiansa herättävän vastakaikua ympäristössään. Mitä tietoisempi ihminen on omista tunnekokemuksistaan, sitä tarkemmin hän pystyy luokittelemaan, arvioimaan, säätelemään ja vertailemaan omia tunnekokemuksiaan. (Kokkonen 2017, 16–19.)

Jo ensimmäisten ikävuosiensa aikana ihmiselle kehittyy tunteiden säätelyn perustaa. Siksi on olennaista, että aikuisella on ymmärrys, miten hän voi toiminnallaan tukea elämäänsä vakituisesti sekä lyhytaikaisesti kuuluvien lasten tunteiden säätelykyvyn kehittymistä. (Kokkonen 2017, 9.) Tunteiden ymmärtäminen ja niiden säätely on yksilöllinen prosessi, joka voi viedä paljon aikaa. Lasta tukeessa tämä vaatii aikuiselta pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. (Riihonen & Koskinen 2020, 63.) Lapsen itsetunto on yleensä ennen kouluikää suhteellisen myönteinen ja tämä helpottaa uusien asioiden oppimista, kuten tunnesäätelyn keinoja (Riihonen & Koskinen 2020, 42). Ihmisen kasvaessa kyky tunteiden itseenäisempään säätelyyn kehittyy, mutta silti vielä aikuisenakin tarvitsemme välillä toisiamme tunteiden säätelyssä (Mäntymaa ym., 2003, 461).

Tehokas tapa lapsen vaikeiden tunteiden säätelyn hallintaan sekä sosiaalisten taitojen kehittämiseen on myönteisen käyttäytymisen vahvistaminen sekä kehuminen (Riihonen & Koskinen 2020, 44). Lapsen ihmissuhteiden muodostumisen, tunteiden säätelykyvyn kehittymisen sekä stressinsietokyvyn kehittymisen kannalta on tärkeää, että hänelle läheinen aikuinen on saatavilla, havainnoi hänen viireys- ja tunnetilaansa herkästi sekä vastaa lapsen viesteihin lempeydellä. Tällainen aikuinen luo lapsen silmissä hänelle turvaa ja luottamusta, jolloin aikuisen toiminta kannattelee lasta stressaavien tilanteiden ylitse. (Kokkonen 2017, 87.)

2.1.3 Vaikeat tunteet

Vaikeat tunteet, kuten viha, pettymys ja suru luovat tunteiden ja käyttäytymisen säätelylle erityisen haasteen (Aro 2011a, 11). Vaikeiksi tunteiksi luokitellaan tunteet, joita ihminen pyrkii yleensä välttämään. Vältämme luonnollisesti tilanteita ja asioita, jotka herättävät meissä vaikeita tunteita esiin, kuten pelkoa, häpeää ja

epävarmuutta. (Tevanlinna 2020.) Ihmisen mieli yrittää ikään kuin suojella itseään mahdolliselta seuraavalta mielipahalta. Tunteemme suuntaavat meitä kohti mielihyvää ja turvan tunnetta, eli pois päin psyykkisestä ja fyysisestä kivusta sekä uhatusta olost, jota hankalat tunteet usein aiheuttavat. (Tevanlinna 2020.)

Usein vaikeat tunteet käsitetään negatiivisiksi, joka terminä on tässä yhteydessä harhaanjohtava (Tevanlinna 2020). Se luo käsityksen siitä, että vaikeat tunteet olisivat jollain tapaa huonoja tai niitä tulisi vältellä. Kaikki tunteemme ovat kuitenkin hyödyllisiä ja niillä on olennainen rooli käyttäytymisemme säätelyssä. (Tevanlinna 2020.) On hyvä muistaa, että tunteiden säätely ei tarkoita tunteiden tukahduttamista, vaan kaikenlaisilla tunteilla on oma aikansa ja paikkansa (Sandberg 2021, 153). Ihmisen toimintavalmius nimittäin muuttuu, kun tunteet ohjaavat kehoamme vihan avulla puolustautumaan, pelon avulla pakenemaan ja surun avulla luopumaan (Nurmi 2013, 16).

Viha on ihmisen tapa sanoa ”Ei”, ja tällöin se puolustaa ihmisen henkistä ja fyysistä koskemattomuutta. Viha on siis tunne, jota ilman olemme suojattomia ja taipuvaisia toisten ihmisten vääryyksille ja hyväksikäytölle. (Nurmi 2013, 20.) Kun lapsi ilmaisee vihaa, hän on ainakin omasta mielestään kokenut vääryyttä tai väärinymmärrystä. Vihan tunne voi olla hyvinkin voimakas ja vaikuttaa tätä kautta kokonaisvaltaisesti kehoon ja mieleen. Lapsi saattaa helposti jäädä vihan tunteeseen kiinni, ja siitä rauhoittuminen voi olla vaikeaa. (Sandberg 2021, 161.) Jatkuva tai liiallinen vihaisuus voi aiheuttaa haasteita ihmissuhteissa, jolloin vihaiseen ihmiseen suhtaudutaan negatiivisesti tai häntä kartetaan (Myllyviita 2016, 151). Toisaalta viha antaa ihmiselle lisävoimaa puolustaa itseään ja rakkaitaan silloin, kun heidän oikeuksiaan rikotaan. Lisäksi se auttaa ihmistä huolehtimaan omista rajoistaan (Myllyviita 2016, 147).

Fysiologinen järjestelmä ohjaa ihmistä puolustautumaan eläinten lailla ja luo ihmiseen psyykkisen kiihtymistilan. Tämä psyykkinen kiihtymistila tekee sen, että vihan ja pelon tunteet ovat hyvinkin lähellä toisiaan. (Myllyviita 2016, 146.) Biologisesti määräytyneen *pelon* tehtävänä on varjella ihmistä hyvinvoinnilleen vahingollisilta asioilta (Kokkonen 2017, 12). Pelko on alkukantainen reaktio, jonka tehtävänä on suojella meitä vaaralta. Pelon tunne voi ilmetä monella eri

tavalla ja se voi tuottaa sekundaarisia tunnereaktioita, jotka voivat ilmetä esimerkiksi ylimielisyytenä tai rauhattomuutena (Kanninen & Sigfrids 2012, 79; Sandberg 2021, 161). Pelko voi lamaannuttaa ihmisen, jolloin esimerkiksi lapsi voi jäähmettyä paikalleen kohdatessaan vieraan ihmisen päiväkodissa (Sandberg 2021, 161). Lapsen käsittelemätön pelkokokemus voi vaikuttaa hänen minäkuvansa kehittymiseen ja myöhemmin vaikutus näkyy hänen tavassaan kohdata ympäröivä maailma (Köngäs 2019, 104).

2.2 Vihan ja pelon tunteet ihmiskehossa

Ihminen tuntee usein tunteet kehossaan (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hieta-
nen 2013, 1; Riihonen & Koskinen 2020, 85). Nummenmaa ym. (2013) toteuttivat tutkimuksen, jonka perusteella he muodostivat kehon tunnekarttoja eri tunteille perustuen tutkittavien henkilökohtaisiin tunnekokemuksiin. Tutkijoiden muodostaman kehon tunnekartan mukaan vihan ja pelon tunteet voivat tuntua päässä, rintakehässä ja käsissä ja jaloissa. Pelko voi myös kartan mukaan tuntua edellä mainittujen lisäksi mahassa. Erona vihan ja pelon tunnekartoissa oli se, että vihan kuvattiin tuntuvan voimakkaimpana koko ylävartalossa ja käsissä, kun taas pelon kuvattiin tuntuvan voimakkaimpana rintakehässä. Nummenmaa ym. (2013) tutkimuksessa selvisi, että suurin osa perustunteista aktivoi rintakehää, mikä voi kertoa muutoksista hengityksessä ja sydämen sykkeessä. Vastaa-
vasti pään alueella kaikki tunteet herättivät tuntemuksia, mikä saattaa johtua fy-
siologisista muutoksista kasvojen alueella tai mielen sisäisistä muutoksista. (Nummenmaa ym. 2013, 3.)

Lapsilla keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden, jonka osia lapsi ei erottele toisistaan (Riihonen & Koskinen 2020, 85). Koska tunteet tuntuvat kehossa, tulisi lasta opettaa tunnistamaan kehon virittymistila eri tunnetilojen aikana. Tässä apuna voidaan käyttää lapsen itsensä täyttämää kehokarttaa (Riihonen & Koskinen 2020, 85). Riihonen ja Koskinen (2020) esittelevät kirjassaan myös keho-
hollisia keinoja lapsen vihan tunteen auttamiseksi. Näitä keinoja ovat esimerkiksi

lihasryhmien jännittäminen ja rentouttaminen vuorotellen, voimakas ilmeily tai paikallaan hyppiminen.

2.3 Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Tunnekasvatuksella lasta kasvatetaan tunnistamaan ja hallitsemaan omia tunteitaan. Lisäksi se kehittää lasten ongelmanratkaisutaitoja sekä kykyä luoda sosiaalisia suhteita. (Zins & Elias 2007, 1.) Sillä voidaan ehkäistä väkivaltaisuutta, yksinäisyyttä sekä syrjäytymistä (Köngäs 2019, 110). Kasvatuksella voidaan vaikuttaa tunteiden ymmärtämiseen sekä niiden ilmaisemiseen (Puolimatka 2011, 49). Tunnekasvatusta on pidetty tarpeettomana, sillä sen merkitystä ei ole täysin ymmärretty. Kuitenkin tunnekasvatuksen tärkeys erityisesti varhaiskasvatuksessa korostuu yhä enemmän. (Köngäs 2019, 180, 109.)

Lapsen käyttäytymisen ohjaus ja tunnetaitojen harjoittelu ovat keskeisessä asemassa varhaiskasvatuksessa (Laakso 2017, 4). Varhaisessa vaiheessa aloitettu, toistuva panostus lapsen tunnetaitojen kehittämiseen tukee lapsen tulevaisuutta (Köngäs 2019, 110). Kasvatuksen tehtävänä ei ole vaimentaa lapsen kokemia tunteita vaan parantaa hänen kykyään tuntea tunteita oikealla ja sopivalla tavalla (Puolimatka 2011, 43). Köngäksen (2019) mukaan päiväkodissa tunnetaan paljon erityisesti ääritunteita, mutta niiden sanoitus niukkaa. Lapset saattavat sanoittaa tunteitaan aikuisten mielestä negatiivisella tavalla, esimerkiksi huutamalla. Tällaista keinoa tunteen ilmaisuun usein paheksutaan, jolloin aikuinen saattaa kieltää lasta huutamasta omaa tunnettaan. Kasvattajan on tärkeä nähdä tilanteen positiivinen puoli eli se, että lapsi on valmis jakamaan tunnekokemuksensa. Aikuisen tehtävä on opettaa, miten tunne jaetaan hyväksyttävällä tavalla. (Köngäs 2019, 56–57.)

Lapsen tunnetaitoja voidaan vahvistaa harjoittelemalla tunteiden nimeämistä, havaitsemista sekä tiedostamista (Opetushallitus 2018, 26). Lapsella on paremmat mahdollisuudet keskittyä opetukseen ja oppimiseen, jos hän oppii aikaisessa vaiheessa käsittelemään vaikeita tunteita, nimeämään tunnekokemuksiaan sekä hallitsemaan tunnereaktioitaan (Köngäs 2019, 182). Varhaiskasvatuksessa

tuetaan sosioemotionaalista kehitystä kiinnittämällä huomiota positiivisen ilma-
piirin luomiseen sekä vuorovaikutukseen (Määttä ym. 2017, 39). Aikuisen omien
tunteiden sanoittaminen sekä olotilan ilmaiseminen ilmeillä, eleillä, äänenpai-
nolla ja keholla helpottaa myös lasta tunteiden ymmärtämisessä sekä saa lapsen
aistit vapautuneeksi (Köngäs 2019, 56). Lapsen aito kuunteleminen edellyttää
kasvattajalta virittäytymistä myös lapsen tunteisiin ja kokemuksiin (Kanninen &
Sigfrids 2012, 80).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että jo ennen kouluikää vaikeudet lasten tun-
teiden säätelyssä, käyttäytymisessä sekä sosiaalisissa suhteissa ovat yleisiä
(Laakso 2017, 4). Lapset, joilla on näkyviä pulmia tunteiden säätelyssä sekä laa-
jemmin tunne- ja vuorovaikutustaitojen kanssa, ovat varhaiskasvatuksessa ja esi-
opetuksessa monen aikuisen huolenaihe. Näillä lapsilla tietyt tunnetilat usein
etenevät toimintaan saakka, mikä voi aiheuttaa toistuvia konflikteja lapsiryh-
mässä. (Sandberg 2021, 151.) Lapsi tarvitsee vahvasti aikuisen tukea, jotta kyke-
nee tunnistamaan ja sanoittamaan erilaisia tunteita, sekä toimimaan niiden
kanssa (Nurmi 2013, 23). Aikuisen reaktio lapsen ilmaisemiin tunteisiin onkin
merkittävässä osassa lapsen tunnetaitojen kehittymisen kannalta, sillä lapsella on
oikeus kaikkiin tunteisiinsa (Schulman & Nurmi 2013, 133). Aikuisen tehtäväksi
jää opettaa lasta ilmaisemaan tunteitaan rakentavalla tavalla. Lapsen pitäisi
saada tuntea, että hän on hyväksytty riippumatta siitä, mitä tunteita hän ilmai-
see. (Schulman & Nurmi 2013, 133.) Osalle lapsista osaavien ja välittävien am-
mattilaisten kohtaaminen päiväkodissa onkin koko elämän pelastus (Köngäs
2019, 109).

Lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen pedagoginen tukeminen lähtee aina
aikuisesta (Sandberg 2021, 173). Jos kasvattajan oma aito innostuneisuus siirtyy
aikuisesta lapseen, lapsen sisäinen motivaatio herää itsensä kehittämiseen ja täl-
löin oppimisesta tulee mielekästä (Jalovaara 2005, 28). Monen asian oppiminen
edellyttääkin kokemusten ja tunteiden yhdistämistä. Esimerkiksi ihmissuhte-
isiin liittyviä arvoja ei ilman tunteita pysty oppimaan. (Puolimatka 2011, 197.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksessamme hyödynnämme Jyväskylän yliopiston Papilio-hankkeen Paula ja tunnepeikot aineistoa. Hanke keskittyy lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemiseen sekä itsesäätelypulmien ennaltaehkäisyyn. Papilio on kehitetty nimenomaan varhaiskasvatukseen. (Viitala & Koivula 2016.) Papilio -ohjelma on alun perin luotu Saksassa perustuen kehityspsykologiseen tietoon ja olemassa oleviin sosioemotionaalisten taitojen tukiohjelmiin (esim. PATHS, Incredible years, REDI). Papilio-hankkeesta Suomessa vastaa Lapset Ensin Ry (Siljamäki 2018). Tämän tutkimuksen aineistossa varhaiskasvattajat ovat kuvanneet lapsille pidettyjä tuokioita eräässä länsisuomalaisessa päiväkodissa. Tuokioilla käsitellään vuorovaikutuksellista tarinaa, yhteensä noin viiden viikon ajan (Mayer, Heim & Scheithauer 2017, 33).

Aineistovideoilla lapset käsittelevät varhaiskasvatusopettajan ohjaamalla tuokiolla ilon, surun, vihan ja pelon tunteita aikuisjohtoisesti. Toiminnan kulkua ohjaa Papilio-käsikirja ja varhaiskasvatusopettajien aikaisemmin saama Papilio-koulutus. Jokaista tunnetta käsitellään noin viikon verran, johon sisältyy kaksi kyseiseen tunteeseen liittyvää tuokiota. (Mayer, ym. 2017, 33.) Tuokioilla harjoitellaan tunnistamaan, ilmaisemaan, säätelemään ja käsittelemään tunteita kuuntelun, keskustelun, laulamisen, piirtämisen sekä rauhoittumisharjoitusten avulla (Mayer, ym. 2017, 33). Tässä tutkimuksessa keskitymme vihan ja pelon tunteita käsitteleviin tuokioihin. Esimerkiksi Paula ja tunnepeikot -tuokioilla on vihan tunteesta lapsille kysymys ”Mitä viha on?” ja pelon tuokiolla ”Mitä pelko on?” (Mayer, ym. 2017, 45,48). Nämä ovat kysymyksen asettelultaan avoimia kysymyksiä, jotka mahdollistavat vapaamman keskustelun aiheesta.

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella lasten näkemyksiä vihan ja pelon tunteista sekä niiden säätelystä Paula ja tunnepeikot -tuokioilla.

Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat:

1. Millaisia näkemyksiä lapset ilmaisevat vihan ja pelon tunteista Paula ja tunnepeikot tuokioilla?
2. Mitä keinoja lapset mainitsevat vihan ja pelon tunteiden säätelyyn Paula ja tunnepeikot tuokioilla?

3.2 Tutkimuksen lähestymistapa

Tässä laadullisessa tutkimuksessa tavoitteenamme on kuvata sitä, millaisia näkemyksiä lapset esittävät vihan ja pelon tunteista sekä niiden säätelystä Paula ja tunnepeikot tuokioiden aikana. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tuomaan esiin tutkittavasta ilmiöstä erilaisia tulkintoja sekä mahdollisesti uutta näkökulmaa tutkittavaan aiheeseen (Puusa & Juuti 2011, 31). Tutkimuksessamme on kyseessä yksittäinen lapsiryhmä, joten emme pyri tutkimuksen osalta yleistettävyyteen. Näin ollen voidaan sanoa, että tutkimuksessamme on havaittavissa tapaus-tutkimuksen piirteitä, sillä tutkimuksemme koskee pientä päiväkotiryhmää. Tapaus-tutkimus pyrkii tuottamaan ilmiöstä yksityiskohtaista tietoa, tuoden esiin joko yhden ryhmän tai pienen toisiinsa sidoksissa olevan joukon näkökulmaa (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 181).

Useat laadullisen tutkimuksen tutkimuskohteista ovat ihmisten keskinäisestä vuorovaikutuksesta syntyneitä, näkymättömiä, tulkinnan alaisia, aikaan tai paikkaan sitoutuneita ilmiöitä (Puusa & Juuti 2011, 31). Tutkimuksessamme olennaisessa osassa ovat toiminnallisilla tuokioilla käydyt aikuisten ja lasten väliset keskustelut, joissa keskitymme erityisesti lasten näkemyksiin. Tästä syystä tarkastelemme tutkimuksemme aihetta lasten näkökulmasta. Lapsinäkökulmaisesta tutkimuksesta puhutaan, kun lapset ovat mukana tiedon tuottamisessa (Karlsson 2010, 123). Tutkimuksemme aineisto on toteutettu lapsille tutussa ympäristössä, turvallisten aikuisten kanssa. Lapsen näkökulman esille tuomiseksi on tärkeää, että tutkimustilanne on luontainen lapselle (Karlsson 2010, 130). Lapset opettelevat tuokioilla tunnetaitoja keskustelemalla ja jakamalla kokemuksiaan sekä mie-

lipiteitään aina kyseisenä päivänä käsittelyssä olleeseen tunteeseen liittyen. Lasten toiminnasta voidaan tuottaa tutkimusaineistoa seuraamalla heidän arkeaan. Lapset voivat tuoda esiin myös yhteiskunnallisesti merkittävää tietoa, sillä vain heillä on kokemuksia sekä näkökulmaa nykypäivän lapsuuteen, mitä ei muilla sukupolvilla ole. (Karlsson 2010, 132, 125.)

3.3 Tutkimusaineisto

Tutkimuksemme perustuu länsisuomalaisessa päiväkodissa kuvattuun Paula ja tunnepeikot -tuokioiden videomateriaaliin. Paula ja tunnepeikot -materiaalia oli kyseisessä päiväkodissa käytetty jo muutama vuosi ennen videoaineiston keruuta. Hyödyntämämme videomateriaali on kuvattu 3–6-vuotiaiden ryhmässä keväällä 2018 ja tutkimuksemme kohteena ovat videoilla esiintyvät ryhmän lapset. Paula ja tunnepeikot tuokioilla käsitellään neljää perustunnetta, jotka ovat suru, viha, pelko ja ilo. Yhtä tunnetta käsiteltiin aina kahdella eri tuokiolla (Koilu 2021). Käytettävissämme oleva videomateriaali sisälsi eniten videoita pelkoa ja vihaa käsitteleviltä tuokioilta, kun taas iloa ja surua käsitteleviltä tuokioilta oli yhteensä vain muutama lyhyt video. Videoissa näkyville tuokiolle osallistui keskimäärin 10 lasta ja aikuisia 2–4.

Koska iloa ja surua käsitteleviltä tuokioilta oli vain muutama lyhyt video, rajasimme ne pois aineistostamme. Myös vihaa ja pelkoa käsittelevistä videoista valitsimme aineistoomme vain ne videot, joista uskoimme löytävämme vastauksia etsimiimme kysymyksiin. Lopullinen aineistomme sisälsi kymmenen videota vihaa ja pelkoa käsitteleviltä tuokioilta. Videot olivat kestoiltaan muutamasta minuutista reiluun puoleen tuntiin.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään jotakin tiettyä ilmiötä tai toimintaa. Tämän vuoksi laadulliseen tutkimukseen valittavat tutkittavat on olennaista valita niin, että heillä on tutkittavasta ilmiöstä tietoa tai omakohtaista kokemusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.) Tässä tutkimuksessa emme voineet tutkijoina vaikuttaa tutkittavien valintaan, sillä käyttämämme videomateriaali on kuvattu jo ennen tutkimuksemme alkamista.

Pseudonymisoimme tutkimukseen osallistuvat henkilöt ja käytämme tässä tutkimuksessa tunnistekoodoja tutkittavista. Tunnistekoodit on muodostettu videokohtaisesti. Tutkimuksemme litteroimme kymmenen videota, joista käytämme tunnistekoodoja V1 (=Video 1) V2, V3, jne. Tutkimukseen osallistuneista lapsista käytämme tunnistekoodina L1 (= Lapsi nro 1) L2, L3, jne. Tunnistekoodit eivät ole lapsikohtaisia, vaan vaihtuvat tuokioiden mukaan. Videoilla näkyvät varhaiskasvattajat olemme nimenneet peitenimillä. Olemme merkinneet literaatteihin puheen lisäksi tutkittavien ilmeitä, eleitä sekä hiljaisia hetkiä. Tällä pyrimme tuomaan mahdollisimman todenmukaisen kuvan tilanteesta, jotta myöhemmässä vaiheessa tehtävä aineiston analysointi olisi mahdollisimman luotettava.

3.4 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimuksemme aineisto perustuu videohavainnointiin. Havainnoinnissa tutkija tarkastelee tutkimuksen kohdetta enemmän tai vähemmän objektiivisesti ja tekee havainnoimisen aikana muistiinpanoja (Metsämuuronen 2008, 42). Havainnoija voi osallistua niin, että on itse aineistonkeruun aikana paikalla ja toimii aktiivisesti tutkimuksensa tiedonantajien kanssa. Havainnoija voi olla myös ulkopuolinen, jolloin havainnointi tapahtuu ilman läsnäoloa paikan päällä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93).

Olemme havainnoijina ulkopuolisia, sillä emme ole osallistuneet Paula ja tunnepeikot -tuokioiden aineiston keruuseen. Täten havainnointi tutkimuksemme tapahtui jälkikäteen. Tutkijan ja tutkimuksen tiedonantajien välinen vuorovaikutustilanne ei ole tiedonhankinnan kannalta tärkeä, jos on kyse havainnoinnista ilman osallistumista. Tutkija havainnoi tällöin ulkopuolisena esimerkiksi videotallenteita tilanteista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 3.2.) Tutkimuksemme videoaineiston ovat keränneet ryhmän varhaiskasvattajat, joten tutkimusaineiston keruuseen ei ole osallistunut ulkopuolisia henkilöitä.

3.5 Aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa analysoimme videoaineistoamme teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineiston ehdoilla, mutta aineiston käsitteet liitetään jo aiemmin tuotettuun teoriaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133). Teoriaohjaavassa analyysissä päättely on yleensä abduktiivista, jossa tutkijan ajatteluprosessi vaihtelee aineistolähtöisyyden ja valmiiden mallien välillä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110). Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää yksittäisenä metodina tai muihin analyysikokonaisuuksiin liitettynä laajempaa teoreettisena kehyksenä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103). Tässä tutkimuksessa käytimme teoriaohjaavaa sisällönanalyysia enemmänkin laajempaa kehyksenä analyysille kuin yksittäisenä metodina.

Aloitimme aineistomme analyysin litteroimalla videoaineiston. Litteroinnin avulla tutkija pääsee jo alustavasti tutustumaan analysoitavaan aineistoon (Eskola 2018, 210). Kun saimme aineiston litteroitua, määritimme aineistollemme analyysiyksikön. Analyysiyksikkö tulee määrittää sisällönanalyysissä ennen analyysin aloittamista. Sen valintaa ohjaavat aineiston laatu sekä tutkimustehtävä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.). Analyysiyksikkönä voi olla yksittäinen lause, sana tai ajatuskokonaisuus, joka sisältää useamman lauseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Käytimme tutkielmassamme useampaa eri analyysiyksikköä. Poimimme litteraateistamme lasten ja varhaiskasvattajan välisistä keskusteluista tutkimuksellemme olennaisia episodeja eli keskustelupätkiä sekä puhuttuja lauseita. Joskus myös yksittäinen sana toimii analyysiyksikkönä.

Seuraavaksi suoritimme aineiston redusoinnin eli pelkistämisen. Aineiston pelkistämällä aineistosta poistetaan epäolennaiset aineistokohdat ja poimitaan tutkimustehtävälle olennaisia ilmaisuja (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Korostimme kohdat, joissa lapset itse kertoivat omista näkemyksistään vihan ja pelon tunteisiin liittyen. Kokosimme pelkistetyt aineistokohdat erilliseen tiedostoon taulukkomuodossa seuraavaa analyysin vaihetta eli teemoittelua varten.

Teemoittelussa aineisto ryhmitellään ja pilkotaan aihepiirien mukaan ja siinä painottuu se, mitä eri teemoista on sanottu (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105). Teemoittelussa tuodaan esiin tutkimusongelmaa selventäviä teemoja, jolloin on

mahdollista vertailla tiettyjen teemojen ilmenemistä aineistossa (Eskola & Suoranta 2014, 175). Listasimme pelkistetyt ilmaukset tekemäämme taulukkoon, jonka jälkeen jäsensimme ja tarvittaessa yhdistelimme samankaltaiset aineisto-esimerkit alustaviksi teemoiksi. Alustavia teemoja syntyi useita ja monet niistä olivat lähellä toisiaan. Yhdistimme samankaltaiset alustavat teemat, jonka jälkeen muodostimme tutkimuksellemme lopulliset teemat. Teemoja löysimme vihan ja pelon tunteisiin liittyen yhteensä 14 kappaletta.

Muodostimme lasten näkemyksistä vihan ja pelon tunteisiin liittyen yhteensä kahdeksan teemaa. Taulukoihin 1 ja 2 olemme koonneet ensimmäisestä tutkimuskysymyksestä esimerkkejä aineistostamme havainnollistamaan tapaa, jolla olemme muodostaneet tutkimuksemme teemat.

Taulukko 1. Esimerkki ensimmäisen tutkimuskysymyksen analyysin vaiheista: Lasten näkemyksiä vihan tunteeseen liittyen

Alkuperäinen ilmaus:	Alustava teema:	Lopullinen teema:
<i>"Eikä ku mä pidin eilen sitä paitaa ja se oli likanen ni äiti sano, että pesee sen, saat huomenna, mutta mä haluan sen tänään!" (lyö oikealla nyrkillä kahdesti penkkiin) (naurahtaa)</i>	Lapsi ei pääse toteuttamaan omaa tahtoaan	1. Vihan tunne syntyy, kun oma tahto ei toteudu
<i>"Mmm... vihainen...Kun veli vaikka satuttaa. Sillon minä kiljun sen korvaan."</i>	Vihaa tunnetaan, kun lasta on satutettu tai loukattu	2. Vääryyden kokeminen herättää vihan tunteen
<i>"No kun mä heräsin ja mä en oikein jaksanu herätä niin... mä en jaksanu herätä niin mä kiljuin iskälle ja huusin."</i>	Vihan tunne purkautuu muille ihmisille	3. Vihan tunne purkautuu läheisille ihmisille
<i>"Sydämessä." - "Mää oon aina tällein vihainen, että (murisee) ja tekee mieli karjun silleen." (nousee seisomaan ja istuu takaisin)</i>	Viha tuntuu eri kehonosissa - Vihaisena huudetaan ja karjutaan	4. Viha tuottaa kehossa fysiologisen reaktion

Taulukosta 1 nähdään, kuinka ensimmäisen tutkimuskysymyksen vihan tunteen lopulliset teemat ovat muodostuneet. Viisi alustavaa teemaa tiivistyi neljään lopulliseen teemaan. Taulukossa alkuperäisiin ilmauksiin on poimittu esimerkkejä aineistosta.

Taulukko 2. Esimerkki ensimmäisen tutkimuskysymyksen analyysin vaiheista: Lasten näkemyksiä pelon tunteeseen liittyen

Alkuperäinen ilmaus:	Alustava teema:	Lopullinen teema:
<p><i>“No vähän niinku säikkyä, jos joku vaikka napattais. Ni se on vähän, niinku säikky, jos vaik sellai niinku...”</i></p> <p><i>Liisa: “Jos joku nappaisi jonkun, ni säikähtäis?”</i></p> <p><i>“Nii-i.”</i></p> <p><i>Liisa: “Onko säikähtäminen ja pelko lähellä toisiaan?”</i></p> <p><i>“Joo. Ja kun jos vaikka joku säikähtäis jonkun ni seki on vähän niinku pel... Voi säikähtää ja pelottaa.”</i></p>	Lapset liittivät säikähtämisen ja pelon toisiinsa	1. Säikähtäminen on yksi pelon muodoista
<p><i>“...Voi säikähtää siinä, jos ei tulee autoja ja joku tulee, vaikka kävelee, voi jäädä auton alle.”</i></p>	Lapset pelkäävät joutuvansa onnettomuuteen	2. Onnettomuuteen joutuminen pelottaa
<p><i>“Että kun kerran mua alko se vähän pelottamaa, ku me oltiin juna-aseamalla ni sitten siellä niin oltiin, ni yhtäkkii ku me mentiin sinne ihan alas kävelemäs, ni yks aika sellanen sil oli silmälasit ja se näytti aika epäilyttävältä rosvolta ni se kaivo roskiksista pulloja. Ilman hanskoja.”</i></p>	Lapsia pelottaa vieraat ihmiset ja heidän epäilyttävä toiminta	3. Vieraan ihmisen kohtaaminen tuottaa pelkoa
<p><i>“Kurkussa ja sydämessä.” (osoittaa kädellä kaulaa ja rintakehää)</i></p>	Pelko tuntuu eri kehonosissa	4. Pelko tuottaa kehossa fysiologisen reaktion

Taulukossa 2 on kuvattu ensimmäisen tutkimuskysymyksen analyysin vaiheet pelon tunteesta. Lopulliset teemat muodostimme alustavista teemoista, ja monesti teemojen nimet vain muuttivat muotoaan tiiviimmäksi. Toisen tutkimuskysymyksen teemoittelu on kuvattu liitteessä 1, jossa on näkyvillä myös muodostamamme kuusi kysymykseen liittyvää teemaa.

3.6 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksen eettisyydellä tarkoitetaan tutkijan noudattamia periaatteita, joita hänen tulee seurata koko tutkimusprosessin ajan. (Juuti & Puusa 2020, 175). Tutkimuksessa on tärkeää pyrkiä tuomaan mahdollisimman tarkasti esille käsitys siitä, miten aineiston keräämisessä ja sen jälkeen on toimittu (Eskola & Suoranta 2014, 214). Saimme mahdollisuuden hyödyntää tutkimuksessamme Jyväskylän yliopiston Papilio-hankkeen videoaineistoa, joten tutkijoina meidän ei ole tarvinnut huolehtia aineistonhankinnasta ja tutkimusluvista. Olemme allekirjoittaneet sitoumuslomakkeen tutkimusaineiston käytöstä, jossa sitouduimme aineiston turvalliseen käyttöön ja säilyttämiseen. Tutkimustietojen tulee olla luottamuksellisia eikä tutkimuksen tietoja tule käyttää muuhun kuin sovittuun tarkoitukseen

(Tuomi & Sarajärvi 2018, 156). Tutkimuksen toteuttamisen ajan säilytimme käytössämme ollutta tutkimusaineistoa erillisellä yliopiston U-asetamalla ja käytön jälkeen tuhosimme aineiston, jotta aineisto ei päätyisi ulkopuolisille tahoille.

Olemme saaneet vahvistuksen siihen, että tutkimukseen osallistuneilta on saatu asianmukaiset tutkimusluvut aineiston keräämiseen sekä käyttöön. Lisäksi tutkimuksen toteutukseen ja aineiston keräämiseen on haettu tutkimuslupa kaupungilta. (Koivula 2021.) Lapsitutkimuksessa on tärkeää huomioida lapsen oma suostumus tutkimukseen. Tutkimuslupa tulee kysyä lapsen vanhemmalta, mutta lapselta on saatava myös henkilökohtaisesti suostumus osallistumiseen. (Niemi 2010, 33.) Tutkimukseen osallistuneiden lasten vanhemmilta on kerätty kirjalliset tutkimusluvut ja lapsilta on saatu suullinen suostumus osallistumiseen. Lapsille on kerrottu tutkimuksesta sekä sen vapaaehtoisuudesta. (Koivula 2021.)

Tutkimuksesta ei saa koitua haittaa sen kohteena oleville ihmisille tai muille tutkimukseen liittyville tahoille (Juuti & Puusa 2020, 175). Tiedot tutkimuksessa on järjestettävä siten, että osallistujalle voidaan taata nimettömyys tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156). Tunnistettavat tiedot poistetaan kokonaan tai anonymisoidaan tutkimukseen sopivalla tavalla. Yksi anonymisoinnin keinoista on muuttaa erisnimet peitenimiksi eli pseudonyymeiksi. Muiden tunnistetietojen kuten paikkakunnan, koulun tai työpaikka nimet poistetaan tai muutetaan tunnistamattomaksi (Kuula 2011). Tutkimukseen osallistuneiden sekä tutkimuspaikan anonymiteettiä on turvattu jättämällä kertomatta mistä kunnasta sekä päiväkodista on kyse. Käytimme myös tutkimuksessamme aikuisista peitenimiä ja lapsista tunnistekoodoja. Päädyimme käyttämään lapsista tunnistekoodoja, sillä emme halua tuoda tutkimuksessamme esiin lasten sukupuolta. Aikuisten kohdalla päädyimme kuitenkin peitenimiin, koska he eivät ole varsinaisena tutkimuskohteena ja tällöin ei ole tutkimuksen kannalta merkityksellistä, tuleeko varhaiskasvattajien sukupuoli ilmi. Tutkittavat luottavat tutkijan lupaamaan tunnistamattomuuteen tutkimuksessa ja osa haluaa osallistua juuri siksi tutkimukseen (Kuula 2011).

Aineistonkeruumenetelmän tarkkuus pyritään varmistamaan usealla havainnointikerralla, jolloin esimerkiksi samaa kysymystä voidaan kysyä tutkittavalta eri muodoissa (Eskola & Suoranta 2014, 215). Aineistovideoita on kuvattu useammalla kerralla ja samasta tunteesta on pidetty lapsille tuokioita eri päivinä. Toimintaa lapsille pitävä varhaiskasvatuksen opettaja kertoo aikaisempien tuokioiden asioita lasten kanssa samojen kysymysten kautta ja saa samalla lapset pohtimaan käsiteltyjä tunteita uudestaan. Tämä antaa meille tutkijoina varmemman käsityksen lasten näkemyksistä vihan ja pelon tunteisiin sekä niiden säätelyyn. Eri aikoina järjestetty havainnointi takaa sen, että kysymyksessä on pysyvämpi ilmiö (Eskola & Suoranta 2014, 215).

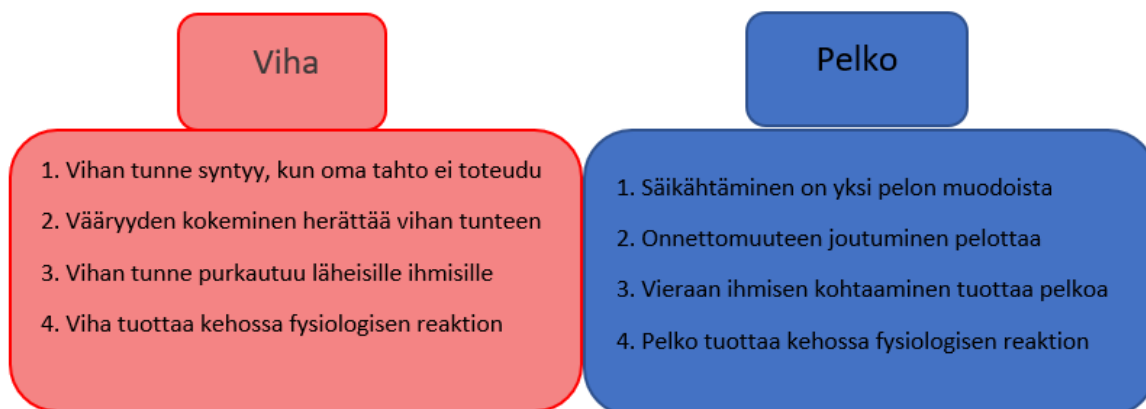
4 TULOKSET

Tulokset luvussa esittelemme tutkimuskysymyksittäin tutkimuksemme tulokset. Aluksi perehdymme ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksiin, eli siihen, millaisia näkemyksiä lapset ilmaisevat vihan ja pelon tunteista Paula ja tunnepeikot -tuokioilla. Tämän jälkeen käsittelemme toisen tutkimuskysymyksen tulokset, eli Paula ja tunnepeikot -tuokioilla lasten mainitsemia keinoja vihan ja pelon säätelyyn. Esittelemme vihan ja pelon tunteisiin liittyvät tulokset erillisinä kokonaisuuksina.

4.1 Vihan ja pelon kahdeksan teemaa

Tässä luvussa esittelemme ensimmäisen tutkimuskysymyksemme tulokset. Olemme kuvanneet lopulliset teemat taulukossa 3. Käsittelemme ensin vihan tunteeseen liittyvät teemat.

Taulukko 3. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen lopulliset teemat



4.1.1 Viha näkyy arjessa

Aineistovideoissa ryhmän varhaiskasvattaja kysyi lapsilta, millaisissa tilanteissa lapset ovat tunteneet itsensä vihaiseksi. Lapset saivat tilanteessa puheenvuoron nostamalla peukun pystyyn. Monet lapsista olivat halukkaita jakamaan omia esi-

merkkejä tilanteista, joissa he ovat tunteneet itsensä vihaiseksi. Useamman lapsen kertomuksesta selvisi, että *vihan tunnetta syntyy silloin, jos lapsen oma tahto ei toteudu*. Lasten kertomuksista korostui arjen tilanteet, joissa vanhemmat tekivät päätöksen lapsen puolesta, vaikka lapsella olisi ollut oma näkemys toimimisesta tilanteesta.

Eräs lapsi kertoi esimerkin tilanteesta, jossa olisi halunnut pukea päiväkotiin päälleen saman paidan kuin edellisenä päivänä. Lapsen äiti oli kuitenkin laittanut paidan pesuun, mikä oli herättänyt lapsessa vihan tunnetta. Myös toinen lapsi jakoi samankaltaisen esimerkin. Lapsi kertoi, ettei ollut saanut omaa tahtoaan läpi, kun hän ei olisi jaksanut herätä päiväkotiin. "Tänä aamuna mäkin olin ihan raivona." - - "No kun mä heräsin ja mä en oikein jaksanu herätä niin... mä en jaksanu herätä niin mä kiljuin iskälle ja huusin." (V2 L2) Lapsi siis ilmaisi vihaansa isälleen kiljumalla ja huutamalla. Molemmissa esimerkeissä lapsi olisi halunnut toimia toisin, kuin vanhempi oli ohjeistanut.

Paula ja tunnepeikot -tuokioiden keskusteluissa kävi ilmi, että *vihan tunnetta herättää tilanteet, joissa lapsi kokee epäoikeudenmukaisuutta eli vääryyttä*. Yksi lapsista kertoi esimerkiksi, että "Mm... vihainen... kun veli vaikka satuttaa, silloin minä kiljun sen korvaan" (V2 L6). Lapsi koki kertomassaan tilanteessa epäoikeudenmukaisuutta, jolloin hän tuli vihaiseksi ja puolustautui veljeään vastaan kiljuen. Lapsen viha siis esiintyi esimerkissä kiljuntareaktiona.

Lasten ja varhaiskasvattajien välisistä keskusteluista kävi ilmi, että vihan tunteesta syntynyt tunnereaktio *purkautuu usein lapselle läheisiin ihmisiin*. Kaikissa lasten kertomissa esimerkkitilanteissa lapsi oli tullut vihaiseksi silloin, kun joku perheenjäsenistä oli ollut paikalla ja tämän jälkeen hän oli ilmaissut vihansa perheenjäsentään kohtaan. Yksi lapsista kertoi, kuinka oli huutanut äidilleen, kun ei ollut päässyt leikkimään haluamansa kaverin kanssa. Vihan tunne oli vaikuttanut lapsen äänentagoon ja tämän vihareaktion hän oli ilmaissut äidilleen.

Paula ja tunnepeikot -tuokioilla lapset keskustelivat varhaiskasvatuksen opettajan kanssa siitä, miltä Äksy Peikko kuulosti vihaisena ja tämän johdattelemana siitä, miltä lapset itse kuulostavat vihaisena. Lapset saivat tälläkin kertaa vastausvuoron nostamalla peukkuaan. *Lapset tunnistivat, että viha tuottaa kehossa*

fysiologisen reaktion. Fysiologinen reaktio ilmeni kehossa esimerkiksi kovana äänenä, kuten murinana, huutamisena ja karjumisena. Alla olevassa esimerkissä 1 on ote varhaiskasvatusopettajan ja lapsen välisestä keskustelusta siitä, miltä vihaisena kuulostaa.

Esimerkki 1

Liisa: "Miltä L 8 kuulostaa, kun olet vihainen?"

Liisa: "Miltä kuulostat?"

L8: "Mä joskus huuvan"

Liisa: "Sä huudat, kun sä olet, ai samalla tavalla vähän ku tuo Äksy?"

L 8: "Mut en iha aina." (V2)

Varhaiskasvatuksen opettajan johdattamana keskustelu siirtyi siihen, missä kohdassa kehoa vihan tunne tuntuu. Lapset kertoivat ja näyttivät useita eri kehon osia, joissa heidän käsityksensä mukaan vihan tunne tuntuu. Lasten näkemysten mukaan viha tuntuu esimerkiksi rintakehässä, sydämessä, päässä ja kurkussa. Usean lapsen vastauksessa sanojen lisäksi lapsi myös osoitti kehonosaa, jossa kertoi tunteen tuntuvan. Joskus pelkkä kehonosan osoittaminen toimi vastauksena. Eräs lapsi esimerkiksi koski vain kaulaansa, jolloin ryhmän opettaja kysyi lapselta, tarkoittiko hän kurkkua. Lapsi vastasi myönteisesti, jolloin saatiin varmuus siitä, mitä lapsi sanattomalla vastauksellaan oli halunnut ilmaista.

4.1.2 Pelko suojelee vaaralta

Pelon tunne herätti lapsissa keskustelua ja esimerkkejä erilaisista pelkotilanteista kerrottiinkin paljon. Lapset kuuntelivat toisten lasten vastauksia ja jatkoivat keskustelua omilla esimerkeillään. Varhaiskasvatuksen opettajan kysyessä lapsilta mitä pelko on, keskustelu ajautui säikähtämisen tunteeseen. *Yksi pelon muodoista on säikähtäminen*, joka näkyi lasten kertomissa esimerkeissä odottamattomasti kohdattuina pelkotilanteina. Esimerkissä 2 kuvataan lyhyt katkelma lapsen ja opettajan välisestä keskustelusta säikähtämiseen liittyen.

Esimerkki 2

L4: "Sitä niinku että, että jos vaikka jotkut on napattu ni se on vähän pelottavaa, niinku säikkyä."

Liisa: "Mm-m... Ai mikä? Mä en ymmärtäny."

L4: "No vähän niinku säikkyä, jos joku vaikka napattais. Ni se on vähän niinku säikky, jos vaik sellai niinku..."

Liisa: "Jos joku nappaisi jonkun, ni säikähtäis?"

L4: "Nii-i."

Liisa: "Onko säikähtäminen ja pelko lähellä toisiaan?"

L4: "Joo. Ja kun jos vaikka joku säikähtäis jonkun ni seki on vähän niinku pel... Voi säikähtää ja pelottaa." (V9)

Esimerkistä 2 käy ilmi, kuinka lapsi kertoo toisille esimerkin pelkotilanteesta. Liisa kysyy tämän jälkeen lapselta, ovatko säikähtäminen ja pelko lähellä toisiaan. Lapsi vastaa myönteisesti. Myös muut lapset kertoivat esimerkkejä säikähtämisestä pelon tunteen yhteydessä.

Lasten pelkoon liittyvissä kertomuksissa toistui usein *pelko onnettomuuteen joutumisesta*. Onnettomuuksiin liitettiin seuraavanlaisia asioita: liikenneonnettomuudet, autojen kova vauhti ja niiden alle jääminen sekä ylipäättänsä se, että itselle sattuu jotain. Yksi lapsista kertoi esimerkin huvipuistolaitteesta, jossa häntä oli alkanut pelottaa: " [...] ja sitte ku mä pyörin ni mua alko pelottaa, etten mä vaan lennä sinne mereen" (V9 L2).

Keskusteltaessa siitä, missä pelko tuntuu, alkoivat lapset oma-aloitteisesti kertomaan tilanteita, joissa ovat pelänneet. Monen lapsen kertomuksessa *vieraan ihmisen kohtaaminen tuotti pelkoa*. Usein näissä tilanteissa vieraan ihmisen normista poikkeava käyttäytyminen sai lapset varuilleen. Eräs lapsista kertoi, että "Kun kerran mua alko se vähän pelottamaa, ku me oltiin juna-asemalla ni sitten siellä oltiin, ni yhtäkkiä ku me menttiin sinne ihan alas kävelemäs, ni yks aika sellanen sil oli silmälasit ja se näytti aika epäilyttävältä rosvolta ni se kaivo roskikista pulloja. Ilman hanskoja." (V9 L2) Edellä olevasta esimerkistä nähdään, miten lapset kiinnittävät huomiota pieniin yksityiskohtiin, jotka tekevät ihmisestä pelottavan. Tässä esimerkissä lapsi oli muistanut, että pelottavalla ihmisellä oli silmälasit ja hän kaivoi pulloja roskiksesta ilman hanskoja.

Lasten näkemysten mukaan *pelko tuottaa kehossa fysiologisen reaktion*. He kuvailivat pelokkaan ihmisen ääntä vapisevaksi ja äänentasoltaan hiljaiseksi. Kun lapsilta kysyttiin, missä kohtaa kehoa pelko tuntuu, he mainitsivat useita eri kehonosia. Esimerkissä 3 olemme koonneet lasten vastauksia yhteen, josta voidaan havaita, että lapset kuvasivat pelon tuntuvaan kurkussa, päässä, aivoissa, sydämessä, käsissä, mahassa sekä rintakehässä.

Esimerkki 3

Liisa: "Missä se pelko tuntu?"

L2: "Kurkussa"

L6: "Kurkussa."

L4: "Sydämessä."

L3: "Aivoissa, täällä (koskettaa rintakehää), täällä (koskettaa vatsaa), täällä (koskettaa käsiään)"

L7: " – kurkussa."

L9: " – sydämessä."

L2: "Kanssa sydämessä."

L1: "Käsissä."

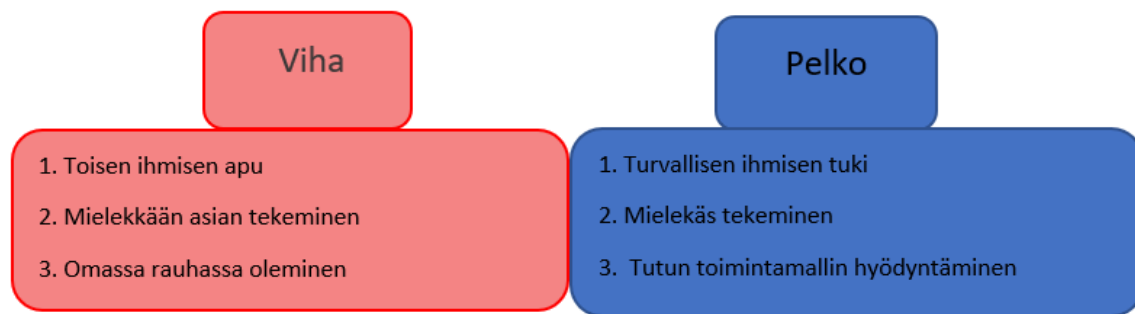
L5: " – sydämessä ja mahassa –" (V9)

Esimerkissä 3 L9 on sanonut pelon tuntuvaan sydämessä, jolloin L2 on todennut, että hänelläkin pelko tuntuu sydämessä, vaikka aiemmin sanoi sen tuntuvaan kurkussa.

4.2 Vihan ja pelon säätelyn kuusi teemaa

Tässä luvussa esittelemme toisen tutkimuskysymyksemme tulokset, eli Paula ja tunnepeikot -tuokioilla lasten mainitsevat keinot vihan ja pelon säätelyyn. Taulukossa 4 on esitetty vihan ja pelon tunteiden säätelyyn muodostetut teemat. Käsittelemme alaluvuissa ensin vihan tunteen säätelyä, jonka jälkeen siirrymme tarkastelemaan pelon tunteen säätelyä.

Taulukko 4: Toisen tutkimuskysymyksen lopulliset teemat



4.2.1 Keinoja vihan tunteen säätelyyn

Varhaiskasvatuksen opettaja kysyi lapsilta keinoja, miten Äksy -peikkoa voisi auttaa vihan tunteen helpottamisessa. Lasten kertomissa esimerkeissä toistui useasti *toisen ihmisen apu* sekä seura. Lasten mukaan toinen ihminen voi auttaa esimerkiksi siivoamaan leikkejä, jos itse on vihainen. Lisäksi vihan tunteeseen auttaa, jos toinen ihminen pyytää mukaan tekemään kanssaan jotakin muuta. Varhaiskasvatuksen opettajan kysymykseen lähes kaikki lapset vastasivat esimerkeillä, joissa oli joku toinen ihminen auttamassa lasta rauhoittumaan tunteesta.

Lapset kertoivat vihan tunteen säätelyyn monia esimerkkejä, ja näistä esimerkeistä muodostimme teemat *mielekkään asian tekeminen* ja *omassa rauhassa oleminen*. Mielekästä tekemistä toteutettiin joko yksin tai toisen ihmisen kanssa yhdessä, jolloin muodostamamme teemat ovat hieman myös päällekkäisiä. Mielekkääksi tekemiseksi lapset kertoivat pelaamisen, leikkimisen, ohjelmien katsomisen, pyöräilyn sekä herkkujen syömisen. Erityisesti herkkujen syöminen oli monella lapsella keinona vihan tunteen säätelyyn. Erään lapsen mukaan ”Minä olen vihainen, henkilö x antaa jäätelöitä ja karkkia, silloin minä rauhotun”. Kyseinen lapsi siis kertoi rauhoittuvansa vihan tunteesta silloin, kun hän saa herkkuja. Toisen ihmisen kanssa mielekkään asian tekeminen oli keskusteluissa enemmän esillä, mutta osa lapsista mainitsivat vihan säätelyn keinoksi yksin olemisen ja tekemisen. Yksin tehdyksi toiminnaksi mainittiin piirtäminen. Toisin sanoen lapset kertoivat tarvitsevansa omaa rauhaa rauhoittuakseen vihan tunteesta.

4.2.2 Keinoja pelon tunteen säätelyyn

Lapset vastasivat *turvallisen ihmisen tuen* auttavan pelon tunteeseen. Lapset kertoivat esimerkkejä, joissa heille turvalliseksi koettu ihminen oli antamassa tukea pelon tunteesta selviämiseen. Turvallinen ihminen oli lasten kertomuksissa heille läheinen ihminen, esimerkiksi perheenjäsen. Erityisesti äidin tuki korostui lasten vastauksista. Äiti oli usein henkilö, joka rohkaisi lasta ja lohdutti pelon tunteen aikana, ettei tarvitse pelätä. Muista perheenjäsenistä isä mainittiin muutaman kerran. Esimerkiksi eräs lapsista kertoi, että isä oli ottanut hänestä tiukemmin kiinni, kun hän oli pelännyt huvipuistolaitteessa.

Lapset mainitsivat pelon säätelyn keinoksi myös useasti jonkin *mielekkään asian tekemisen*, esimerkiksi leikkimisen tai ohjelmien katsomisen. Lasten kertomusten mukaan pelon tunnetta pystyy siis säätämään niin, että se vie ajatukset pois pelottavasta asiasta tekemällä jotain mielekäästä asiaa. *Tutun toimintamallin hyödyntäminen* auttaa lapsia pelkotilanteessa. Lapset kertoivat heidän pelon tunteensa helpottavan esimerkiksi niin, että saa juoda lasillisen vettä, tai että saa kainaloonsa tutun ja turvallisen pehmolelun.

5 POHDINTA

Pohdinnassa perehdymme syvemmin tutkimuksemme tuloksiin sekä niistä tehtyihin johtopäätöksiin. Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, millaisia näkemyksiä lapset ilmaisevat vihan ja pelon tunteista sekä niiden säätelystä. Käytämme pohdintamme apuna aiempaa teorian tietoa. Tutkimuksen luotettavuus luvussa arvioimme tutkimuksemme luotettavuutta kokonaisvaltaisesti. Viimeisessä luvussa esittelemme tutkimuksemme mahdollisia jatkotutkimusideoita.

5.1 Tulosten tarkastelu

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tulosten perusteella 3–6-vuotiaat lapset tunnistivat vihan ja pelon tunteisiin liittyviä reaktioita sekä kertoivat laajasti omia näkemyksiään kyseisiin tunteisiin liittyen. Keskusteluista nostimme esiin yhteensä kahdeksan teemaa, joista ilmeni, että lapset kykenevät tunnistamaan ja kertomaan millaisissa tilanteissa vihan ja pelon tunteita esiintyy sekä millaisia reaktioita ne ihmisessä tuottavat.

Lapset kertoivat vihan tunteen syntyvän tilanteissa, joissa oma tahto ei toteudu tai lapsi kokee jollain tapaa kohtaavansa vääryyttä. Viha myös purkautuu usein läheisille ihmisille, esimerkiksi perheenjäsenille. Nämä tulokset vahvistavat myös teoriaosuudessa esiteltyä Nurmen (2013) teoriaa siitä, että viha on tunne, jonka avulla ihminen pystyy puolustautumaan henkiseltä ja fyysiseltä koskemattomuudelta. Kun lapsi siis kokee itseään kohtaa vääryyttä, hän saattaa puolustautua huutamalla tai kiljumalla ja näin kertoo vääryyden tekijälle sen, ettei kyseisellä tavalla saa toimia. Ihmisten tunnereaktiot voivat vaihdella äärireaktioista lähes huomaamattomiin (Köngäs 2019, 80). Havaintojemme mukaan tuokioilla lapset ja varhaiskasvattaja keskustelevat erityisesti tunteiden äärireaktioista, esimerkiksi vihan tunteessa huutamisesta ja kiljumisesta. Tunteet eivät kuitenkaan aina ilmene äärireaktioina, vaan tunteet voivat olla voimakkuudel-

taan erilaisia. Ihmisen persoona ja temperamentti vaikuttavat hänen tapansa kokea tunteita. Lapset ovatkin yksilöllisiä juuri temperamenttinsa vuoksi. (Kanninen & Sigfrids 2012, 42.)

Lapset pelkäsivät eniten tilanteita, joissa heille itselleen saattaisi sattua jotakin. Kuten Kanninen ja Sigfrids (2012) mainitsivat, pelon tehtävänä on suojella ihmistä vaaralta (Kanninen & Sigfrids 2012, 79). Näin ollen lasten pelko onnettomuuteen joutumisesta saattaa monessa tilanteessa pitää heidät turvassa. Vaikka pelko ei estäisi lasta kokonaan tekemästä onnettomuuden vaaraa sisältävää toimintaa, pelon tunne tekee lapsesta varovaisemman ja huolellisemman toiminnassaan. Tutkimuksemme lapset yhdistivät säikähtämisen ja jännittämisen pelon tunteeseen silloin, kun pelon kohteena oli onnettomuuteen joutuminen tai vieraan ihmisen kohtaaminen. Lasten pelot saattavat olla myös hyvin pieniä asioita, jotka voi aikuisten näkökulmasta tuntua ensin mitättömiltä. Tutkimuksemme tuokioilla käydyistä keskusteluista voidaan huomata, että peloista on tärkeä keskustella lasten kanssa, sillä havaintojemme mukaan lapset jakavat mielellään omia pelkojaan.

Lapset kertoivat vieraan ihmisen herättävän pelkoa silloin, kun ihminen on ulkonäöltään jollain tapaa poikkeava tai huomiota herättävä. Esimerkkejä tällaisista tilanteista nousi lapsilta esiin useita. Varhaiskasvatuksen opettajan ja lasten välillä käytiin keskustelua siitä, että ulkonäkö saattaa herättää pelkoa, mutta ulkonäkö voi tuottaa myös vääriä ennakko-oletuksia ihmisistä. Lapsia opetetaan varhaiskasvatuksessa ymmärtämään ihmisten moninaisuutta sekä näkemään kaikki ihmiset samanarvoisina (Opetushallitus 2018, 45). Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on kasvattaa lapset suvaitsevaisiksi, joten tutkimusaineistossa käydyt keskustelut varhaiskasvattajan ja lasten välillä olivat olennaisia.

Nummenmaan ym. (2013) mukaan tunteet tuntuvat usein kehossa. Tutkimuksemme osallistuneet lapset kertoivat tuokioilla varhaiskasvatuksen opettajalle kehonosia, joissa heidän mielestään vihan ja pelon tunteet tuntuvat. Nimetyt kehonosat olivat samoja, joita Nummenmaa ym. (2013) olivat tunteiden kehokartoissaan esittäneet. Lapset kuvasivat sekä vihan että pelon tunteiden tuntuvaan

esimerkiksi rintakehässä ja päässä. Kuten Nummenmaa ym. (2013) osoittivat tutkimuksessaan, pelon ja vihan tunteiden aiheuttama aktivoituminen rintakehässä saattaa johtua muutoksista hengityksessä sekä sydämen sykkeessä. Pään alueen tunteukset sen sijaan kertovat kasvojen lihasten aktivoitumisesta, kuten lämpötilan muutoksista tai kyynelnesteen erittymisestä. Lisäksi mielen sisäiset muutokset aktivoivat pään alueen tunteuksia. (Nummenmaa ym. 2013, 3.)

Toisen tutkimuskysymyksen tulokset osoittivat, että lapset ajattelevat vihan ja pelon tunteiden säätelyssä toisen ihmisen avun olennaiseksi. Kuten Mäntymaa ym. (2003) toteaa, mitä vanhemmaksi kasvaa, sitä itsenäisemmin ihminen kykenee säätämään omia tunteitaan. Kuitenkin vielä aikuisiällä tarvitsemme ajoittain toisen ihmisen tukea esimerkiksi voimakkaan vihan tunteen säätelyyn. (Mäntymaa ym. 2003, 461.) Ei siis ihmeäkään, että lapset ilmaisevat tarvitsevansa toisen ihmisen tukea tunteidensa säätelyyn, kun aikuisetkaan eivät siihen täysin yksin kykene. Lapset kertoivat myös vihan ja pelon tunteeseen auttavan mielekkään asian tekemisen yksin tai yhdessä toisen kanssa.

Olennaisena tuloksena tunteiden säätelyyn liittyen selvisi, että vihan tunteessa moni lapsi halusi enemmän siirtyä omaan rauhaan, kun taas pelon tunteessa toisen ihmisen läsnäolo oli tärkeää. Pelon säätelyyn joillain lapsilla oli jokin itselle hyödyllinen ja tuttu toimintamalli, kuten veden juominen tai turvalelu. Tutkimuksemme tulosten mukaan lapsen ajatusten muualle vieminen on yksi hyvä keino rauhoittua tunteesta. Joskus tunnekuuhu on niin voimakas, että tilanteen käsittely kannattaa jättää myöhempään hetkeen. Tilanteeseen tulee kuitenkin palata myöhemmin ja miettiä yhdessä lapsen kanssa, mistä vihan tunne syntyi ja mitä olisi voinut tehdä, että vihan tunne ei olisi päässyt niin hallitsemattomaksi. (Riihonen & Koskinen 2020, 107–108.) Kuten Puolimatka (2011) toteaa, kasvatuksen tehtävänä ei ole vaimentaa lapsen kokemia tunteita, vaan opettaa häntä ilmaisemaan niitä sopivalla tavalla. Tuokioilla varhaiskasvatuksen opettaja sanoittaa lapsille, että kaikki ovat joskus vihaisia ja että vihan tunteminen on sallittua.

Tuloksista nousee vahvasti esiin se, kuinka tärkeänä osana aikuisen sanoittaminen ja tuki on lasten tunnetaitojen harjoittelussa ja ilmaisussa. Lapsi tarvitsee

tunteiden säätelyssä apua erilaisten sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden sekä impulssien kontrolliin (Sandberg 2021, 149). Omia kokemuksia kertoessaan lapset menivät helposti sekaisin, mistä aiheesta alun perin oli puhe. Tällöin varhaiskasvatuksen opettaja palasi aiheeseen muistuttaen mistä temasta keskusteltiin. Aikuisen toisto, lisäkysymykset ja sanoittaminen tukivat lasten ymmärrystä. Osa lapsista saattoi ensin sanoa, ettei pelkää mitään, mutta aikuisen jakaessa oma-kohtaisen pelkokokemuksensa myös näillä lapsilla nousi esiin omia kokemuksia pelkäämisestä. Myös muiden lasten vastaukset auttoivat lapsia kertomaan omia näkemyksiään ja kokemuksiaan aiheeseen.

5.2 Johtopäätökset

Tulosten perusteella voidaan todeta, että lapset osaavat tunnistaa ja nimetä tunteita sekä ilmaista niihin liittyviä näkemyksiä pääsääntöisesti hyvin. Silti aikuisen tuki on olennaisessa asemassa tunnekäsitysten ilmaisussa. Varhaiskasvattajan ja lasten väliset keskustelut ovat lapsille oppimiskokemuksia, sillä Paula ja tunnepeikot tuokioilla käydyt keskustelut mahdollistivat lapsia ymmärtämään omaa sekä toisen käyttäytymistä ja tunteita paremmin. Tuokioilla lapset oppivat yleisesti hyväksytyjä keinoja säädellä vihan ja pelon tunnetta. Varhaiskasvatuksen opettaja tuki lapsia oikean ja väärän ymmärtämisessä keskustelemalla ja sanoittamalla lasten omia kokemusesimerkkejä.

Tutkijoina emme pystyneet vaikuttamaan tuokioilla esitettyjen kysymysten asetteluun. Analysoidessamme aineistoa huomasimme Paula ja tunnepeikot -tuokion rakenteen asettelussa olevan paljon avoimia kysymyksiä. Esimerkiksi vihan tunteesta Paula ja tunnepeikot -tuokion rakenteeseen kuuluu avoinkysymys ”Mitä viha tai suuttumus oikein on?” (Mayer ym. 2017, 44). Vaikka opettajan ensimmäinen kysymys lapsille olisi ollut avoin kysymys, niin opettajan jatkokysymys oli usein hieman johdatteleva tai tarkentava. Havaintojemme mukaan jatkokysymysten esittäminen oli kuitenkin olennaista, sillä sen jälkeen lapset osasivat vastata kysymyksiin paremmin omilla esimerkeillään.

Tuokion kulku ja rakenne ohjasivat lapsia vastaamaan varhaiskasvatuksen opettajan kysymyksiin tietyllä tavalla. Esimerkiksi tunnepeikkojen kertomat tavat ilmaista tunteita näkyi usein lasten omissa vastauksissa. Jäimme tutkijoina pohtimaan, vastaako tutkimuksemme tulokset täydellisesti todellisuutta lasten näkemyksistä vai vastaisivatko lapset kysymyksiin eri tavalla arjen keskellä erilaisessa tilanteessa.

Pohdimme sitä, vastasivatko lapset opettajan kysymyksiin asioita, joita oletettiin opettajan haluavan kuulla. Esimerkiksi jos opettaja kysyi lapsilta, oliko Äksy -peikon tapa purkaa vihaa (tavaroiden heitteleminen) hyvä keino vihan tunteen säätelyyn, lapset vastasivat ei. Lapset toistivat myös vastauksissaan paljon samoja asioita, mitä toinen lapsi oli jo sanonut. Pohdimme, olisivatko lapset vastanneet samalla tavalla, jos olisivat olleet tilanteessa yksin? Tutkimuksen aineistosta voidaan huomata, kuinka Paula ja tunnepeikot -tuokioilla opettajat odottivat lapsilta tietynlaista käyttäytymistä, ja lasten käytös oli tämän normin mukaista. Opettajat odottivat lapsilta tuokion kulun seuraamista, johon sisältyi kuuntelemista, kysymyksiin vastaamista sekä ohjeiden mukaan toimimista. Lapsia tutkittaessa on tärkeä kiinnittää huomiota lapsen aitoon osallisuuteen ja siihen, kenen ääni tutkimuksessa nousee esiin (Vehkalahti, Rutanen, Lagström & Pösö 2010, 15). Toisaalta muiden lasten vastausten kuuleminen saattoi antaa lapsille laajempaa näkökulmaa aiheeseen. Voi myös olla, että toisten lasten vastukset auttoivat lapsia muistamaan paremmin aiheisiin liittyviä esimerkkejä.

5.3 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusideat

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta mitataan sillä, kuinka tutkija on valinnut ja perustellut valitsemansa lähestymistavat tutkimukseen sekä menetelmät tutkimusongelman ratkaisemiseen (Juuti & Puusa 2020, 175). Luotettavuutta pohtiessa korostuu erityisesti tutkimuksen uskottavuus, siirrettävyys ja yleistettävyys (Eskola & Suoranta 2014, 212). Tarkastelemme tutkimuksemme luotettavuutta kokonaisvaltaisesti seuraavissa kappaleissa.

Tutkijoiden on päätettävä ennen analyysin aloittamista, analysoivatko he dokumentista pelkästään selvästi ilmaistuja asioita, vai myös piilossa olevia viestejä. Piilossa olevien viestien analysoinnista on kiistelty, sillä niiden analyysi on usein tulkinnanvaraista. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Olemme tutkielmasamme pyrkineet analysoimaan aineistostamme mahdollisimman pitkälle ainoastaan selvästi ilmaistuja kohtia, mutta väistämättä joissakin kohdissa olemme päätyneet analysoimaan myös piilossa olevia viestejä. Aineistovideoissa oli paljon epäselviä tai muuten tulkinnanvaraisia kohtia, joten jätimme tällaiset selvästi tulkinnanvaraiset kohdat pois analyysistamme lisätäksemme tutkimuksemme luotettavuutta. On kuitenkin muistettava, että laadullinen tutkimus sisältää aina tulkintaa (Vaismoradi, Turunen & Bondas 2013, 399). Aineistovideoiden epäselvien kohtien pois jättämisen myötä tutkimuksestamme saattoi jäädä olennaisia vastauksia analysoimatta. Tästä huolimatta tulkinnanvaraiset kohdat oli jätettävä analyysistä pois, sillä tämä olisi saattanut tuottaa meidän tutkijoiden toimesta virheellisiä tulkintoja.

Tutkimuksen uskottavuuden tarkastelussa kiinnitetään huomiota siihen, vastaavatko tutkijan tulkinnat ja tutkittavien käsitykset toisiaan (Eskola & Suoranta 2014, 212). Pyrimme tuomaan tutkimuksestamme tutkittavien lasten näkökulmaa esiin raportoimalla heidän näkemyksensä mahdollisimman tarkkaan ja rehellisesti. Uskottavuudella viitataan myös siihen, kuinka vakuuttuneeksi tutkimusta lukeva yleisö, kuten tutkimuksen kohdehenkilöt, kollegat sekä niin sanottu suuri yleisö hyväksyvät tutkimuksen. Kyse on siitä, missä määrin he luottavat tutkimuksen aineiston asianmukaiseen keräämiseen ja anonymisointiin, sekä kuinka vakuuttuneiksi he tulevat tutkimuksen tuloksista. (Juuti & Puusa 2020, 175.)

Koko tutkimusprosessin ajan tulee pyrkiä todenmukaisuuteen, jolloin tutkimusetiikka tulee ottaa huomioon (Aaltio & Puusa 2020, 181). Tutkimuseettisestä näkökulmasta on tärkeä huomioida se, että olemme tutkineet ainoastaan yhtä päiväkotiryhmää. Tällöin emme voi yleistää tutkimuksemme tuloksia. Taustatutkimuksessa yleistettävyyden on heikkoa, sillä tutkimuksessa tarkastellaan

yksittäistä ryhmää (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 180). Laadullisessa tutkimuksessa ei olekaan tarkoitus pyrkiä yleistettävään tietoon, vaan tavoitteena on luoda ymmärrystä lisäävää ja hyödyllistä tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Aaltio & Puusa 2020, 188). Tässä tutkimuksessa olemme pyrkineet kuvaamaan ja selkeyttämään ilmiötä sen yleistämisen sijaan. Vaikka tutkimuksen tulosten yleistäminen ei ole mahdollista, tulokset ovat siirrettävissä toiseen kontekstiin tietyin ehdoin (Eskola & Suoranta 2014, 212). Tiedon siirrettävyys on mahdollista silloin, kun tutkija on kuvannut tutkimuksen riittävän tarkasti (Tauriainen 2000, 115). Olemme pyrkineet edistämään tutkimuksen siirrettävyyttä kuvaamalla sen eri vaiheet ja analyysin mahdollisimman tarkasti.

Tutkimuksemme luotettavuutta pohtiessa esiin nousee myös tutkimuksen triangulaatio. Triangulaatiolla viitataan monimenetelmällisyyteen (Aaltio & Puusa 2020, 185). Tällä tarkoitetaan erilaisten tutkijoiden, menetelmien, teorioiden tai tiedonlähteiden yhdistämistä tutkimuksessa. Teoriaan liittyvällä triangulaatiolla tarkoitetaan monien teoreettisten näkökulmien huomioon ottamista tutkimuksessa. (Tuomi, Sarajärvi 2018, 167–168; Aaltio & Puusa 2020, 185.) Olemme tarkastelleet tutkimusaiheemme lähtökohtia monista teoreettisista näkökulmista. Lisäksi olemme hyödyntäneet tutkijatriangulaatiota. Tällöin tutkimuksessa toimii tutkijoina mahdollisimman monta henkilöä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 168). Tutkimuksessamme tutkijoita oli kaksi, jotka osallistuivat tutkimuksen kaikkiin vaiheisiin.

Vaikka useampi tutkija luo tutkimukseen moninäkökulmaisuuutta, niin tutkimuksen tekeminen parityönä sisältää omat haasteensa. Tutkijalla on vapaus valita käsitteet, joita hän käyttää tutkimuksessaan. Samoja käsitteitä tulee kuitenkin käyttää johdonmukaisesti koko tutkimuksen ajan. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Keskustelimme käytettävistä käsitteistä etukäteen, jotta käyttäisimme molemmat samoja käsitteitä johdonmukaisesti läpi tutkimuksen.

Esitämme tutkimuksemme pohjautuen mahdollisen jatkotutkimusidean. Jatkotutkimuksessa voisi selvittää, miten tämän tutkimuksen tulokset ilmenevät varhaiskasvatuksen arjessa ilman ohjattuja tuokioita. Kuten aiemmin olemme

tuoneet esiin, tässä tutkimuksessa hyödynnetyt aineistovideot Paula ja tunnepeikot -tuokioilta ovat aikuisjohtoisia. Tämä voi vaikuttaa lasten vastauksiin tavalla, mikä ei välttämättä näkyisi arjen tilanteissa kerätyssä aineistossa. Olisi kiinnostavaa tutkia lapsia ilman ohjattuja tuokioita ja verrata tutkimusten välisiä mahdollisia eroavaisuuksia. Arjen tilanteissa kerätty aineisto voisi tuoda todellisempaa kuvaa lasten käsityksistä vihan ja pelon tunteisiin liittyen.

LÄHTEET

- Aaltio, I & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy. 177-188.
- Aro, T. 2011a. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa T. Aro & M.-L. Laakso (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 3. Painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 10-18.
- Aro, T. 2011b. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa T. Aro & M.-L. Laakso (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 3. Painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 20-40.
- Cole, P. Michel, M. & O'Donnell Teti, L. 1994. The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. Monographs of the Society for Research in Child Development. Vol. 59, No. 2/3. 73-100.
- Eskola, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 209-231.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tallinna: Vastapaino.
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, A & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy. 173-176.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karlsson, L. 2010. Lapsinäkökulmainen tutkimus ja aineiston tuottaminen. Teoksessa K. P. Kallio, A. Ritala-Koskinen, & N. Rutanen (Toim.) Missä

- lapsuutta tehdään? 121-141. Julkaisuja / Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura; No. 105. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihostuttavat tunteet: opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Helsinki: Vastapaino. (e-kirja)
- Kurki, K. 2017. Young children's emotion and behavior regulation in socio-emotionally challenging situations. Väitöskirja. Acta Universitatis Ouluensis E 174. Oulu: Oulun yliopisto.
- Koivula, M. 2021. Henkilökohtainen tiedonanto [29.1.2021.]
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11 (1), 3-11.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Laakso, M-L. 2017. Esipuhe. Julkaisussa *Papilio kasvattajien käsikirja*. Kirj. Mayer, H., Heim, P., & Scheithauer, H. 2017. *Papilio kasvattajien käsikirja*. [Papilio. Ein Programm für Kindergärten zur Primärprävention von Verhaltensproblemen und zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz. Ein Beitrag zur Sucht- und Gewaltprävention. Praxis- und Methodenhandbuch für ErzieherInnen. (3. überarb. Aufl.)] Augsburg: Papilio Verlag. Suomennos. R. Rätty; muokannut M-L. Laakso, I. Björnberg & M. Koivula. Helsinki: Lapset ensin.
- Mayer, H., Heim, P., & Scheithauer, H. 2017. *Papilio kasvattajien käsikirja*. [Papilio. Ein Programm für Kindergärten zur Primärprävention von Verhaltensproblemen und zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz. Ein Beitrag zur Sucht- und Gewaltprävention. Praxis- und Methodenhandbuch für ErzieherInnen. (3. überarb. Aufl.)] Augsburg: Papilio Verlag. Suomennos. R. Rätty; muokannut M-L. Laakso, I. Björnberg & M. Koivula. Helsinki: Lapset ensin.
- Magai, C. 2008. Long-Lived Emotions. A life Course Perspective on Emotional Development. Teoksessa M. Lewis, J. M. HavilandJones & L. Feldman Barrett (toim.) *Handbook of emotions*, 3. painos. New York: The Guildford Press. 376-394.

- McLeod, B. D., Sutherland, K. S., Martinez, R. G., Conroy, M. A., Snyder, P. A., & Southam-Gerow, M. A. 2016. Identifying common practice elements to improve social emotional, and behavioral outcomes of young children in early childhood classrooms. *Preventive Science* 18 (2), 204–213.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys.
- Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen & H., Laakso M-L. 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opetushallitus ja Jyväskylän yliopisto kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Raportit ja selvitykset 2017:17.
- Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Yliopistopaino, 25–42.
- Nummenmaa, L. 2017. Mistä puhumme kun puhumme tunteista? Tieteenalat dialogissa: Tieteessä tapahtuu 2017 (2), 35–39.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. K. 2013. Bodily maps of emotions. Bodily maps of emotions across child development. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*.
- Nurmi, P. 2013. Lupa tunteisiin. Teoksessa P. Nurmi (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–27.
- Nurmi, P. & Schulman, M. 2013. Aikuinen lapsen vihan peilinä. Teoksessa P. Nurmi (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–45.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Laadullisen lähestymistavan yleistymisen kulttuurinäkökulman myötä. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Vantaa: Hansaprint, 31–46.
- Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Suunta-kirjat.

- Poikkeus, A.-M. 2011. Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa T. Aro & M.-L. Laakso (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 3. Painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 80–104.
- Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Keuruu: Otavan kirjapaino, PS-kustannus.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2015. Tapaus ja tutkimus =tapaustutkimus? Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus
- Sandberg, E. 2021. Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Schulman, M. & Nurmi, P. 2013. Lapsen vihaan reagoiminen. Teoksessa P. Nurmi (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 133-147.
- Siljamäki, T. 2018. Lelut lomalle, mielikuviutus töihin! Lastentarha 2/2018. (Viitattu 5.1.2021.)
http://lapsetensin.fi/uploads/8/0/1/4/80143276/2018_2_lastentarha.pdf
- Tauriainen, L. 2000. Kohti yhteistä laatua. Henkilökunnan, vanhempien ja lasten laatukäsitykset päiväkodin integroidussa erityisryhmässä. Väitöskirja. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 165. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tevanlinna, A. 2020. Hyvinvointia mielelläsi: arvoista suunta elämäntapamuutokseen. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy. (e-kirja)
- Tahkokallio, K. 2018. Uskalla olla lapsellesi aikuinen: Kuinka kasvatat lapsistasi onnellisia ja tasapainoisia. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vaismoradi, Turunen & Bondas 2013. Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. Nursing and Health Sciences 15, 398–405.

- Vehkalahti, K, Rutanen, N., Lagström, H & Pösö, T. 2010. Kohti eettisesti kestävä lasten ja nuorten tutkimusta. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Yliopistopaino, 10–23.
- Viitala, R. & Koivula, M. 2016. Papilio-hanke. Ohjelma lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemiseen ja itsesäätelypulmien ennaltaehkäisyyn. Jyväskylän Yliopisto. (Viitattu 4.1.2021.)
https://oppimisentuenpaivat.files.wordpress.com/2016/09/papilio-ohjelma_22092016_handout.pdf
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.
- Zins, J. E. & Elias, M. J. 2007. Social and emotional learning. Promoting the development of all students. *Journal of Educational and Psychological Consultation*. 1-13. 17 (2-3), 233–255.

LIITTEET

Liite 1. Esimerkki toisen tutkimuskysymyksen analyysin vaiheista: Lasten ilmaisemia keinoja vihan ja pelon tunteiden säätelyyn

Alkuperäinen ilmaus:	Alustava teema:	Lopullinen teema:
<i>"Että niinku, voi niinku auttaa silleen, että jos joku vaikka niinku heittää kaikkea, levittää kaikkea tavaroita vaikka täällä päiväkodissa niin kun ihan levälleen ni voi auttaa siivoamaa."</i>	Mukaan pyytäminen ja auttaminen lievittävät vihan tunnetta	1. Toisen ihmisen apu
<i>"Minä olen vihainen henkilö x antaa jäätelöit ja karkkia, silloin minä rauhotun."</i>	Mielekkään asian tekeminen - Herkkujen syöminen	2. Mielekkään asian tekeminen
<i>"Että jos mä oon vaikka vihanen ni mä meen omaa huoneese ja alan piirtämää, ettei kukaa tuu mun huoneeseen ja saan vähän rauhottuu."</i>	Mieleinen tekeminen yksin - Oma rauha	3. Omassa rauhassa oleminen
Alkuperäinen ilmaus:	Alustava teema:	Lopullinen teema:
<i>"Mm... Äiti lohdutti ja se pisti sen kuriin."</i>	Luotettavan ihmisen tuki pelkotilanteessa	1. Turvallisen ihmisen tuki
<i>"Tota noin... Jos mua pelottaa ni, jos mä saan kattoo ohjelmaa tai jos mä saan kattoo ku isovehi pelaa. Ni silloin mä rauhotun."</i>	Mielekäs tekeminen	2. Mielekäs tekeminen
<i>"Et... että mua rauhottaa se että ... että jos... jos mä meen vaikka lääkäriin, ni mua rokotetaan ja mul on pehmolelu mukana ... (epäselvää)"</i>	Lohtua tuova esine Veden juominen	3. Tutun toimintamallin hyödyntäminen