



Kristiina Jutila

Lasten tunnesäätelytaitojen kehittyminen ja niiden tukeminen esi- ja alkuopetuksessa

Kandidaatin tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Teknologiapainotteinen luokanopettajakoulutus  
2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Lasten tunnesäätelytaitojen kehittyminen ja niiden tukeminen esi- ja alkuopetuksessa (Kristiina Jutila)

Kandidaatin tutkielma, 26 sivua

Tammikuu 2020

Tämän kandidaatin tutkielman tarkoituksena on perehtyä esi- ja alkuopetusikäisten lasten tunnesäätelytaitoihin, niiden kehittymiseen ja tukemiseen peruskoulun alkuvaiheessa. Tavoitteena on tiivistää aiempien tutkimuksien tuloksia ja muodostaa kattava kuva aiheesta. Aiheen tutkiminen on tärkeää, koska kasvattajalla on suuri merkitys pienten lasten tunnesäätelytaitojen kehittymiselle. Esi- ja alkuopetusikäisillä lapsilla ei ole vielä riittäviä kykyjä säädellä tunteitaan, joten opettajan aktiivinen puuttuminen lasten toimintaan erityisesti haastavissa tilanteissa on tärkeää. Tunteiden säätelytaitojen vaikutukset lapsen elämään ovat merkittävät. Siksi niiden oppimisen merkitys on nostettu esille myös valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa, ja aihe on saanut myös mediahuomiota.

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan yksilön kykyä hallita omia tunteitaan, niiden kestoa ja voimakkuutta sekä ilmaisua. Taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Erityisesti varhaislapsuuden kiintymyssuhteella on merkitystä asianmukaisen säätelyn oppimiseen. Koulussa tunnesäätelytaidoilla on vaikutusta vertaissuhteiden muodostumiseen ja oppimisen tehokkuuteen. Heikot tunnesäätelytaidot näkyvät koulussa esimerkiksi oppimisen vaikeuksina. Lasten kyvyt säädellä tunteitaan haastavissa tilanteissa koulussa ovat vaihtelevia, joten opettajan tuki ja positiivinen palaute ovat tärkeitä. Käytännössä opettaja voi auttaa tunnesäätelyn oppimista myös omalla esimerkillään ja rohkaisemalla lapsia puhumaan tunteistaan.

Työ on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineistona hyödynnetään suomalaista ja kansainvälistä tutkimukseen perustuvaa kirjallisuutta ja vertaisarvioituja artikkeleita. Ensimmäinen tutkimuskysymys tarkastelee, millaisia esi- ja alkuopetusikäisten lasten tunnesäätelytaidot ovat ja miten ne kehittyvät. Toisen kysymyksen pohjalta tutkitaan, miten tunnesäätelytaitoja voidaan tukea peruskoulun alkuvaiheessa.

Avainsanat: tunnesäätelytaidot, itsesäätely, esi- ja alkuopetus, tunnekasvatus

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b> .....	<b>6</b>
2.1	Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	6
2.2	Tutkimusmenetelmä .....	6
<b>3</b>	<b>Tunteet ja tunnesäätelytaidot</b> .....	<b>8</b>
3.1	Itsesäätely .....	8
3.2	Tunteet .....	8
3.3	Tunteiden säätely .....	9
3.3.1	<i>Tunteiden säätelyn strategiat lapsuusiässä</i> .....	11
<b>4</b>	<b>Tunnesäätelytaitojen kehittyminen</b> .....	<b>13</b>
4.1	Tunnesäätelytaitojen kehittyminen kouluikään mennessä .....	13
4.2	Ympäristön merkitys .....	14
<b>5</b>	<b>Tunnesäätelytaitojen tukeminen</b> .....	<b>16</b>
5.1	Tunnesäätelytaitojen merkitys koulussa .....	16
5.2	Esi- ja alkuopetusikäisten lasten tunnesäätelytaitojen tukeminen.....	17
<b>6</b>	<b>Johtopäätökset ja pohdinta</b> .....	<b>20</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>23</b>

# 1 Johdanto

Tutkielmassa perehdytään esi- ja alkuopetusikäisten lasten tunnesäätelytaitojen kehittymiseen ja niiden tukemiseen lasten koulupolun alussa. Tunnetaidot, joihin kuuluvat Jääskisen ja Pellicciorinin (2017) mukaan tunteiden säätelyn lisäksi esimerkiksi kyky tunnistaa ja hyväksyä ilmenneitä tunteita, vaikuttavat monessa eri elämän osa-alueessa. Ne näkyvät niin hyvinvoinnissa, oppimisessa ja kehityksessä kuin sosiaalisissa suhteissa. Lapsilla tunnetaidot ovat vasta muotoutumassa ja niiden harjoittelu kuuluu kehitykseen. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017.) Erityisesti koulunsa aloittavien lasten taidot ovat mielenkiintoisia, sillä Bronsonin (2000) mukaan tietoisuus käyttäytymisestä sekä kyky ymmärtää omia ja muiden tunteita lisääntyvät merkittävästi 5-7 vuoden iässä.

Aihe on noussut Suomessa viime aikoina ajankohtaiseksi, ja tunnetaidoista on ollut keskustelua mediassa. Uutisoinnissa on nostettu esille, että päiväkodeissa on väkivaltaisesti käyttäytyviä lapsia ja hoitajat kohtaavat hankalia tilanteita työssään. Ali-Hokan (22.1.2020) mukaan väkivaltatilanteet ovat lisääntyneet päiväkodeissa ja ammattilaiset kokevat, että he väsyvät työssään. He arvelevat rajun käytöksen johtuvan puutteellisista tunteiden ilmaisun ja hallinnan taidoista. Taustalla voi olla myös lisääntynyt digilaitteiden käyttö, jolloin pettymyksen sieto tai tylsyyden tunteet helposti sivuutetaan. (Ali-Hokka, 22.1.2020.) Ilmiö kertoo siitä, että vanhemmillakaan ei ehkä ole keinoja säädellä tunteitaan, joten lapsikaan ei opi asianmukaisia taitoja. Mediassa nousee esille myös se, että aiemmin tunteista ei ole puhuttu, eikä niiden säätelyä tiedostettu (Kellman, 27.8.2019).

Tunnesäätelytaitojen merkityksestä yksilön kasvun kannalta kertoo paljon se, että niiden harjoittelu on yksi suomalaisen perusopetuksen tavoitteista. Esiopetuksen opetussuunnitelmassa puhutaan yleisemmällä tasolla siitä, että lapset tulkitsevat ja ilmaisevat itseään. Tavoitteena on vahvistaa minäkuvaa, oppimisedellytyksiä ja sosiaalisia taitoja (Opetushallitus, 2016a). Perusopetuksen opetussuunnitelmassa mainitaan alkuopetuksen laaja-alaisissa tavoitteissa tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen harjoittelu sekä tunnetaitojen kehittäminen esimerkiksi draaman avulla (Opetushallitus, 2016b).

Tunteiden säätely on osa itsesäätelyä, ja sillä tarkoitetaan tunteiden ilmaisua ja siihen liittyvän toiminnan säätelyä sekä ihmisen kykyä ymmärtää ja hyväksyä tunnekokemuksensa (Aro, 2011a). Tunteiden säätely voidaan nähdä prosessina, jossa tunteiden aiheuttamia sisäisiä tai fysiologisia prosesseja ylläpidetään ja niiden kesto tai ilmaisua muokataan (Eisenberg, Fabes,

Guthrie & Reiser, 2000). Nämä taidot kehittyvät varhaislapsuudessa voimakkaasti, joten on tärkeä ymmärtää niiden mekanismia ja sitä, kuinka niitä voidaan tukea (Bronson, 2000). Taitojen omaksumiseen on helpompi vaikuttaa positiivisesti kriittisen kehityskauden aikana. Lisäksi emotionaalisten prosessien on todettu olevan merkittäviä sosiaalisen kehittymisen ja vertais-suhteiden vuorovaikutuksen kannalta (Blair, Perry, O'Brien, Calkins, Keane & Shanahan, 2014), joten niiden tukemiseen kannattaa panostaa.

Tunteiden- ja toiminnan säätelyn taitoja on tutkittu paljonkin kansainvälisesti, (ks. Blair & Diamond, 2008; Cole, Dennis, Smith-Simon & Cohen, 2009; Graziano, 2007) mutta pohjoismaisia tutkimuksia aiheesta on kohtuullisen vähän juuri 6-8 vuotiaiden ikäryhmässä. Suomalaisia tutkimuksia aiheesta ovat tehneet muun muassa Veijalainen ym. (2017), jonka tutkimus tarkasteli 1-7-vuotiaita suomalaislapsia päiväkodin kontekstissa ja Kurki (2017), jonka tutkimuksessa selvitettiin suomalaisten päiväkotij- ja kouluikäisten lasten tunne- ja käyttäytymisen säätelyn taitoja.

Kurjen, Järvelän, Mykkäsen & Määtän (2015) mukaan lasten tunnesäätelytaidoissa koulussa on eroja, ja niiden tukemiseen on selkeästi tarvetta. Kuitenkaan kasvattajan roolia tunnesäätelytaitojen tukijana koulussa ei ole tutkittu laajasti ja ammattilaiset tarvitsevat lisää tietoa aiheesta. Määtän ym. (2017) mukaan lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymisestä ja muun muassa tunteiden säätelytaidoista kaivataan ammattilaisten keskuudessa lisää tutkimustietoa ainakin varhaiskasvatuksen kontekstissa. Myös aikuisen ja lapsen välisestä vuorovaikutussuhteesta sosioemotionaalisten taitojen tukemisen näkökulmasta tarvitaan tutkimuksia.

Havaintoni aikuisten käyttämistä tunnesäätelykeinoista ovat saaneet kiinnostumaan lasten mahdollisuuksia oppia asianmukaisia tapoja säädellä tunteitaan. Kiinnostukseni lisäksi tiedosta on hyötyä tulevassa työssäni. Lapsen tyypillisen kehityskulun etenemisen tunteminen on tärkeää, sillä lasten tunteiden säätely on yhteydessä käyttäytymisen ongelmiin (Mihic & Novak, 2018). Aihe on tärkeä ja siihen liittyvällä asiantuntijuudella erityisesti opetus- ja kasvatusalalla toimivilla on hyötyä, sillä opettajan tuella on Kurjen (2017) mukaan havaittu olevan iso merkitys lasten tunnesäätelytaitoihin koulun arjessa. Jos vanhempien keinot tunnekasvatukseen ovat huonoja ja puutteellisia, nousee opettajan rooli entistä keskeisempään asemaan tunnekasvatuksen osalta.

## **2 Tutkimuksen toteutus**

### **2.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Tutkielmassa selvitetään, millaiset tunnesäätelytaidot esi- ja alkuopetusikäisillä lapsilla aieman tutkimuksen perusteella on ja miten ne kehittyvät. Lähtökohtana tälle ovat tunnesäätelytaitojen määrittely ja niiden kehittymisen tarkasteleminen. Esi- ja alkuopetusikäisillä lapsilla tarkoitetaan 6-8 vuotiaita lapsia, jotka suomalaisen koulujärjestelmän mukaan aloittavat esi-koulun 6-vuotiaana ja lopettavat 2. luokan 8-vuotiaana. Tarkoituksena on tutkia myös sitä, miten tunnesäätelytaitojen kehittymistä voidaan tukea esiopetuksessa ja ensimmäisillä luokilla koulussa. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä tunnesäätelytaitojen merkityksestä ja koota keinoja niiden tukemiselle.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia ovat esi- ja alkuopetusikäisten lasten tunnesäätelytaidot ja miten ne kehittyvät?
2. Miten koulussa voidaan tukea lasten tunnesäätelytaitojen kehittymistä peruskoulun alkuvaiheessa?

### **2.2 Tutkimusmenetelmä**

Tutkimus toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka avulla voidaan saada laaja-alainen kuva tutkittavasta ilmiöstä. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen narratiivinen metodi on yleisesti opetuslalla käytetty ja sen avulla on mahdollista koota yhteen ajantasaista tietoa aiheesta. (Salminen, 2011.) Yhtenä tutkielman tavoitteena on lisätä tietoa käytännön opetustyön kannalta, joten ajankohtainen tieto on sen kannalta olennaista. Kuvaileva katsaustyyppi sopii tutkimukseeni hyvin myös siksi, koska tutkimuskysymykset ovat melko laajoja. Salmisen (2011) mukaan narratiivisessa yleiskatsauksessa kirjallisuutta ei käydä läpi systemaattisesti, vaan tarkoituksena on tiivistää aiemmin tehtyjä tutkimuksia.

Tutkimuksen tekeminen on edennyt pääpiirteittäin siten, että olen etsinyt aiheeseen liittyvää aineistoa ja koonnut niistä löytyvän tiedon pohjalta katsauksen. Tiedonhankinnassa olen hyödyntänyt Oula-Finna, Ebsco-, ProQuest sekä Scopus- tietokantoja käyttäen muun muassa hakusanoja tunnesäätelytaidot, itsesäätelytaidot, esi- ja alkuopetus sekä englanninkielisiä sanoja emotion regulation, self-regulation, child ja early childhood education. Lisäksi olen löytänyt

sopivaa aineistoa aiheeseen liittyvien teosten lähdeluettelojen kautta. Tutkimukseen valitut artikkelit ovat vertaisarvioituja.

### **3 Tunteet ja tunnesäätelytaidot**

#### **3.1 Itsesäätely**

Tunnesäätelytaitoja voidaan tarkastella osana laajempaa itsesäätelyn teoreettista viitekehystä. Itsesäätely on kaiken toiminnan suunnittelun ja päätöksenteon taustalla määrittäen myös ihmisen käsitystä vapaudesta ja vastuusta sekä auttaen selviytymään muuttuvista olosuhteista (Bronson, 2000). Aron (2011a) mukaan itsesäätelyä ovat laajasti määriteltynä tunteiden, motivaation, suoritusten, halujen, oman toiminnan ja käyttäytymisen säätely, joista tässä tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan tunteiden säätelyä. On olemassa erilaisia teoreettisia näkökulmia, jotka selittävät itsesäätelyn kehitystä ja siihen vaikuttavia tekijöitä eri tavoin (Aro, 2011a). Vaihtelevasta terminologiasta huolimatta tutkimuksissa on yhteneväinen näkemys siitä, että itsesäätely koostuu kognition, tunteiden ja käyttäytymisen ohjaamisesta (McClelland & Cameron, 2011).

Itsesäätelytaidoilla on merkittävä tehtävä läpi elämän. Ennen esikouluikää niillä on todettu olevan positiivinen yhteys sosiaaliseen kompetenssiin, kouluun sitoutumiseen ja akateemiseen osaamiseen. Ensimmäisinä kouluvuosina itsesäätelytaidot on todettu liittyvän hyvin akateemisiin saavutuksiin kuten matematiikan osaamiseen ja lukutaitoon. Lapsuuden taidot ovat merkityksellisiä, koska ne voivat ennustaa hyvinvointia, menestystä ja ihmissuhteissa toimimista myös myöhemmin elämässä. (Robson, Allen & Howard, 2020.)

Itsesäätelytaidot ovat yhteydessä lasten sosiaalisiin taitoihin (Veijalainen ym., 2017) ja Eisenbergin, Vaughan ja Hoferin (2009) mukaan itsesäätely vaikuttaa positiivisesti ryhmään hyväksymiseen ja ystävyysuhteiden laatuun. Suotuisa toiminta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa edellyttää hyviä itsesäätelytaitoja. Ennen kouluikää yksi keskeisistä tehtävistä onkin kehittää vastavuoroisen leikin mahdollistavia taitoja kuten läheisyyteen kutsuvien tunteiden ilmaisua, jakamista ja toisen leikin huomioimista. Iän myötä normista poikkeavat toisia loukkaava tai hallitsematon käytös voivat aiheuttaa torjuntaa. (Poikkeus, 2011.)

#### **3.2 Tunteet**

Tunteet ovat kokonaisvaltaisia kehon ja mielen reaktioita, jotka ilmenevät fysiologisina muutoksina kehossa tai käyttäytymisessämme. Tunteet ohjaavat toimintaamme sosiaalisissa kohtaamisissa ja vaikuttavat havainnointiimme ja tulkintoihimme ympäristöstä. (Nummenmaa,



2010.) Tunteita ei voida Aron (2011a) mukaan nähdä irrallisina prosesseina, vaan ne ovat yhteydessä kaikkeen ihmisen mielen toimintaan. Tunnereaktiot voivat olla joko positiivisia ilon tai toivon tunteita tai negatiivisia vihan ja ahdistuksen kokemuksia. Reaktion pituus ja intensiteetti vaihtelevat, mutta keston pidetessä ja intensiteetin vähentyessä puhutaan jo mielialasta. (Järvenoja, Järvelä & Vauras, 2010.)

Ihmisellä on kehittynyt erilaisia tunnereaktioita, koska erityyppisiin sosiaalisiin tilanteisiin tarvitaan omanlaisiaan käyttäytymismalleja. Tunteista voidaankin nimetä kuusi perustunnetta, ilo, pelko, viha, inho, suru ja hämmästyminen, jotka luontaisesti auttavat ohjaamaan toimintaamme. Nämä eivät kuitenkaan riitä kuvaamaan ihmisen henkilökohtaista tunnemaailmaa, ja muut tunneprosessit kuten sosiaaliset tunteet, erilaiset mielialat tai motivaatiotilat opitaan tarkkailemalla toisten toimintaa ja reaktioita erilaisissa tilanteissa. (Nummenmaa, 2010.)

Tunteilla on merkittävä tehtävä ihmisen elämässä, sillä ne ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. Niiden avulla jaotellaan arkisia asioita tärkeysjärjestykseen. Tunteet toimivat myös suojana, kuten esimerkiksi pelko, joka ohjaa huomaamatta tiedostamaan ympäristön vaaroja ja muuttamaan toimintaa. Tunteilla on merkitystä ajattelu- ja havaitsemistoimintoihin, ja myönteisten tunnekokemusten on huomattu laajentavan ajattelun ja toiminnan mahdollisuuksia, mikä pitkällä aikavälillä ansioituu yksilön voimavaraksi. Lisäksi tunteet vaikuttavat sosiaaliseen elämään ja moraalisien päätösten tekemiseen. (Kokkonen, 2017.)

### **3.3 Tunteiden säätely**

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tarkoituksellisia pyrkimyksiä muuttaa, mukauttaa tai estää toimintaa ja tunnereaktioita odotuksiin tai omiin tavoitteisiin mukautuen (Kurki, 2017). Eisenbergin ym. (2000) mukaan säätely on sisäisten tunnetilojen voimakkuuden ja keston muokkaamista, johon kuuluu myös fysiologisten tunteisiin liittyvien prosessien säätely. Tähän useimmiten päästään pyrkimällä hallitsemaan huomiota ja kognitioita, jotka vaikuttavat tilanteen tulkintaan (Eisenberg ym., 2000). Aron (2011a) mukaan tunteiden säätelyyn kuuluvat myös tunteiden ilmaisun ja niihin liittyvä käyttäytymisen säätely. Tunteiden säätely ei ole pelkästään negatiivisten tunteiden ilmaisun ja siihen liittyvän käyttäytymisen hallintaa, vaan siihen kuuluvat myös positiivisten tunteiden kuten ylpeyden, ilon tai onnellisuuden säätelyä sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta sopivasti (Boekaerts, 2011). Kokkonen (2017) mukaan tunteiden säätely on hyödyllisten tunteiden voimistamista ja tunne-elämän joustavuutta ja avoimuutta.

Tunteiden säätely edellyttää tunnereaktion tunnistamista ja tunteiden tapahtuman virittäjää. Säätely on tunteiden perustehtävän eli kielteisten kokemusten ja tapahtumien välttämistä. (Nummenmaa, 2010.) Tunteita ilmaistaan esimerkiksi sanallisesti, fyysisen ilon, itkemisen, aggression tai vetäytymisen kautta. Kaikkia näitä ilmaisumuotoja ei Boekaertsin (2011) mukaan pidetä sosiaalisesti hyväksyttävänä ja sopiva ilmaisutapa valitaan tilanteen perusteella. Tunteiden tukahduttamisella tarkoitetaan pyrkimystä piilottaa tuntemuksensa tai estää koko tunteminen (Boekaerts, 2011). Tukahduttaminenkaan ei ole hyvä vaihtoehto, sillä pitkittyneet tunteet kuormittavat ja estävät mielihyvän kokemisen (Kokkonen, 2017).

Tunteiden säätelyn kyky on tärkeää elämän tasapainon säilymisen kannalta. Säätelyn merkittävintä tehtävää on Kokkonen (2017) mukaan helpottaa liiallisen voimakkuuden vuoksi kuormittavaksi koettuja tunteita niin, että mielihyvän kokeminen on mahdollista tai hyvinvoinnin kannalta olennainen tasapaino elimistössä palautuu. Tunteiden säätelyn kautta ihminen pääsee osaksi monimutkaisempia vuorovaikutussuhteita ja toimintoja. Hyvien tunnesäätelytaitojen avulla vuorovaikutuksessa toimiminen on joustavampaa. (Aro, 2011a.) Tunteiden säätelytaidot auttavat lasta selviämään vertaisten ja aikuisten kanssa myös hermostuessaan tai nolostuessaan (Veijalainen ym., 2017).

Tunteiden säätelyllä on biologinen perusta, joka ilmenee esimerkiksi lapsen synnynnäisenä tapana virittäytyä tai tyyntyä. Lapsen temperamenttiin pohjautuva emotionaalinen reaktiivisuus vaikuttaa tunteiden säätelykykyyn. (Laakso 2011.) Temperamentti näkyy ihmisen herkkyydessä tunteiden syntymisessä ja tyyliä ilmaista niitä (Keltinkangas-Järvinen 2004). Tästä on myös hyötyä, sillä mitä reaktiivisempi lapsi on, sitä enemmän hänellä on potentiaalisia mahdollisuuksia oppia tunteiden säätelyä (Cole ym., 2009).

Tunteiden säätely voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen säätelyyn. Sisäisestä säätelystä puhutaan, kun ihminen säätelee itsessään tunteitaan ja ulkoinen säätely on toisten tunteiden säätelyä (Gross, 2014). James Grossin tunteiden säätelyn prosessimallin (viitattu Nummenmaa, 2010) mukaan säätely jaetaan ennakoiviin ja reaktiosidonnaisiin keinoihin riippuen pyritäänkö vaikuttamaan tunteisiin ennen reaktion syntymistä vai sen jälkeen. Tunteiden säätely on sitä helpompaa, mitä aiemmassa vaiheessa tunteesta seurannutta tapahtumaketjua säätely tapahtuu (Nummenmaa 2010).

Gross (2014) erottaa viisi erilaista tunteiden säätelyn strategiaa. Ensimmäinen on tilanteen valinta, jonka avulla voidaan välttyä tietoisesti hankalien tunteiden aiheuttavien tekijöiden koh-

taamisessa. Toinen keino on pyrkiä muuttamaan ulkoista ympäristöä tai tilannetta. Tunteita voidaan säädellä myös kognitiivisesti, jolloin yritetään muuttaa tilanteen emotionaalista merkitystä muuttamalla ajattelutapaa tai tilanteeseen asetettuja tavoitteita. Viimeinen tapa viittaa tunteiden säätelyyn jo tunteiden viriämisen jälkeen, jolloin pyritään vaikuttamaan käyttäytymiseen tai fysiologisiin reaktioihin. Vaikka voidaan erottaa viisi erilaista strategiaa, ne ovat usein samanaikaisesti käytössä. (Gross, 2014.)

Tunteiden säätelyyn liittyy vahvasti käyttäytymisen säätely. Eisenbergin ym. (2000) mukaan käyttäytymisen säätelyyn eivät vaikuta pelkästään sisäisiin tunteisiin liittyvät prosessit, vaan käytöksen säätelyn seuraukset voivat vaikuttaa tunteisiin ja niihin liittyviin kognitiivisiin tai fysiologisiin prosesseihin. Käyttäytymisen ja tunteiden säätelyn taustalla on huomattu olevan samanlaisia mekanismeja kuten käyttäytymisen passivoiminen tai huomion kiinnittäminen muualle (Eisenberg ym., 2000).

Suurimman haasteen tunteiden säätelyssä aiheuttavat hankalat tunteet kuten suru, viha tai pettymys, ja esimerkiksi näiden tunteiden sosiaalisesti hyväksyttävä ilmaisutavassa tarvitaan opettelua (Aro, 2011a). Mitä enemmän lapsella on keinoja säädellä tunteitaan, sitä todennäköisemmin hän koittaa selvittää itse hankalasta tilanteesta ja hakemaan ratkaisua sen sijaan, että alkaisi käyttäytyä huonosti. Kyky tiedostaa erilaisia strategioita tunteiden säätelyyn edesauttaa lasta selviämään haastavissakin tilanteissa. (Cole ym., 2009.) Poikkeuksen (2011) mukaan aggressiivinen käyttäytyminen, kuten toisten loukkaaminen tai kiusaaminen, voi heikentää sosiaalisen vuorovaikutuksen laatua, sillä yksilö on riippuvainen ryhmän normeista. Onnistunut tunteiden säätely auttaa välttämään itseä tai toisia kohtaan tällaista käytöstä (Aro, 2011a).

### 3.3.1 Tunteiden säätelyn strategiat lapsuusiässä

Varhaislapsuudessa tunnesäätelyyn vaikuttavat lapsen oma temperamenttiperustainen reagointi ja ympäristön ärsykkeet sekä se, miten lapsi kykenee käsittelemään näistä syntyvää sisäistä ja ulkoista informaatiota (McClelland & Cameron, 2011). Pienellä lapsella keinoina ovat huomion suuntaaminen kielteisiä tunteita aiheuttavasta kohteesta muualle sekä fyysisen turvan hakeminen aikuisesta (Laakso, 2011), ja vielä ennen kouluikää lapsen tyypillinen tapa säädellä tunteitaan liittyy ympäristön säätelyyn enemmän kuin sisäisen tilan muokkaamiseen (Cole ym., 2009).

Tutkimuksen mukaan lapsilla on käytössä useita eri strategioita tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä haastavissa tilanteissa. Päiväkotilasten ja koululaisten strategioissa on havaittavissa

eroja. Pienemmät lapset pyrkivät toiminnallaan vaikuttamaan muiden toimintaan ja toisaalta isommat lapset säätelevät itseään enemmän, mikä on havaittu erityisesti sosiaalisesti taitavilla. (Kurki, 2017.) Esikoululainen säätelee usein asianmukaisesti negatiivisia tunteitaan, mutta käytössä on myös epäasiallisia keinoja kuten aggressiivisuus (Cole ym., 2009).

Käytännön strategioista lasten on todettu käyttävän leikkiä, sosiaalista vuorovaikutusta, viihdettä tai tilanteen muutosta. Strategia valitaan tunteen mukaan, kuten leikkiminen surun tai vihan vähentämiseksi tai motorinen toiminta vihan lieventämiseksi. Vikanin, Kårstadin ja Diasin (2013) tutkimuksessa lapset määrittelivät tunnesäätelyn tavoitteiksi hyvien tunteiden kokemuksen, hiljaisen ympäristön, leikin ja negatiivisten tunteiden unohtamisen. Tutkimuksessa havaittiin sosiaalisten strategioiden olevan parempia leikkiin verrattuna pelon säätelyssä. (Vikan ym., 2013.)

Colen ym. (2009) mukaan lasten tieto on rajoitettua, eivätkä he omia tunteitaan säädellessä välttämättä kykene huomioimaan muita. Taaperoihin verrattuna esikouluikäisillä on enemmän kykyä sisäiseen itsesäätelyyn, ja 6-vuotias hyödyntää strategioita ja suunnitelmia käyttäytymisensä ohjaamiseen. He myös käyttävät usein puhetta käyttäytymisen ja ajattelun säätelyyn. Lapset ovat myös siinä iässä, että he ovat enemmän vuorovaikutuksessa ikäistensä kanssa, jolloin säätelytaidot kehittyvät toisten vaikutuksesta. (Bronson, 2000.) Mihicin ja Novakin (2018) mukaan ulkoinen tuki on vielä 6-8 vuotiaille tärkeää ja he tarvitsevat aikuisen tai ikäistään vanhemman apua voimakkaiden tunnetilojen aikana. Myönteinen aikuinen auttaa tällöin myös sisäisen säätelyn kehitystä (Mihic & Novak, 2018).

Hyvä tunteiden säätely edellyttää useita kognitiivisia vaiheita, joita ovat tunteen havaitseminen ja tarve sen säätämisestä, tunteen aiheuttajan ja vastuunkantajan tunnistaminen, päätös miten tilanteessa tulisi toimia ja tarvittavien toimenpiteiden suorittaminen (Bronson, 2000). Pienillä lapsilla hätätilanteessa tunteiden ilmaiseminen voi tapahtua lyömällä tai potkimalla muita tai sanallisesti. Vanhempi voi auttaa lasta ilmaisemaan tunteitaan toisella tavalla ja ohjata esimerkiksi huomiota muualle, auttamalla turhauttavan tehtävän tekemisessä tai tarkastelemalla hankalaa tilannetta lapsen kanssa yhdessä uudelleen. (Boekaerts, 2011.) Bronsonin (2000) mukaan kouluikäinen lapsi ymmärtää jo paremmin toisen näkökulmaa ja tunteita, mikä antaa paremmat lähtökohdat omien tunteiden ja käyttäytymisen mukauttamiseen.

## 4 Tunnesäätelytaitojen kehittyminen

### 4.1 Tunnesäätelytaitojen kehittyminen kouluikään mennessä

Tunnesäätelytaidot kehittyvät läpi elämän, mutta eniten ne kehittyvät 3-5 vuoden iässä (Cole ym., 2009). Bronsonin (2000) mukaan suurin osa itsesäätelytaidoista kehittyy kouluikään mennessä, mutta taidot sisäistyvät vasta murrosiässä. Sosiaalinen kehitys jatkuu varhaislapsuudenkin jälkeen ja monimutkaistuu iän myötä vaikuttaen entistä enemmän ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Blair ym., 2014). Suurin kehitysaskel tapahtuu taitojen hankkimisessa, minkä jälkeen tunteidensäätelytaidot automatisoituvat ja kehittyvät käytännön harjoittelun avulla (Calkins, 2010). Lasten tietoisuus ja vastuu itsestä, ajatuksistaan ja käyttäytymisestään sekä tunteiden ymmärtämisen kyky lisääntyvät huomattavasti 5-7 vuoden iässä (Bronson, 2000). Lisäksi keskilapsuuden alkuvaiheen tunteiden kehitysprosessien on havaittu olevan yhteydessä ystävyysuhteiden laatuun myöhemmin (Blair ym. 2014). Siksi onkin hyvä tarkastella tunnesäätelytaitojen kehittymistä juuri tässä ikävaiheessa.

Käyttäytymisen ja tunteiden säätely liittyvät sekä kognitiiviseen että sosiaaliseen kehitykseen (Bronson 2000). Varhaislapsuudessa säätely toimii vuorovaikutuksessa lapsen ja vanhemman välillä. Pienen vauvan keinot ovat riittämättömät yksinään, ja hän tarvitsee aikuisen avun tunnetilojensa säätelyyn. Lapsi oppii kehittyessään tunnesäätelymalleja, jotka ovat toistuneet vanhempien kanssa toimiessa, ja lapsen kyky säädellä tunteitaan itsenäisemmin lisääntyy vähitellen. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen, 2003.) Pienet lapset säätelevät ja ohjaavat kognitiivisia prosesseja hankalissa tilanteissa sisäisen puheensa avulla. Ensimmäiset säätelykeinot ovat fyysisiä toimintoja kuten peukalon imeminen ja taaperoikäinen voi ohjata toimintaansa tarkoituksella saadakseen haluamaansa, mutta lapsella ei ole tarpeeksi kykyä säädellä tunteitaan spontaaneissa tilanteissa. (Veijalainen ym. 2017.)

Tunteiden säätely kehittyy ikävuosina 5-7 usean tekijän ohjaamana, ja sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys kulkevat rinnakkain (Blair ym., 2014). Itsesäätelytaitojen oppiminen liittyy lapsen kielen kehitykseen ja huomion hallinnan paranemiseen (Bronson, 2000). Mielenteoria eli lapsen käsitys siitä, että toisten tunteet ovat erillisiä omista tunteista, kehittyy myös viiteen ikävuoteen mennessä (Aro, 2011b), mikä auttaa lasta ymmärtämään ja ennakoimaan muiden toimintaa. Tällöin lapsi voi myös pyrkiä hallitsemaan paremmin omia tunteuksiaan.

Kehitykseen vaikuttavat myös kognitiivisten taitojen, ja tiedostamiseen liittyvä parantunut kyky erottaa tunnereaktioita ja tilanteeseen liittyvien vaatimusten ymmärtäminen. Tarkkaavaisuuden kontrolloimisen kehittyminen on yhteydessä tunteiden säätelyn kehittymiseen. Tunteiden säätely on tehokkaampaa, kun osataan suunnata huomio pois epämiellyttävästä ärsykkeestä ja voidaan keskittyä positiivisiin asioihin tai selviytymisstrategioihin. Tarkkaavaisuuden kontrollointi on yhteydessä vähempiin negatiivisiin tunteisiin kuten hätään ja turhautumiseen ja toisaalta taas toimivampaan sosiaaliseen käyttäytymiseen ja vihan hallintaa. (Bronson, 2000.)

Tunteiden säätely edellyttää useita kognitiivisia taitoja kuten tarkkaavaisuus tai havainnointikyky (Bronson, 2000). Colen ym. (2009) mukaan normaalisti kehittyneet viisivuotiaat tunnistavat haastavien tilanteiden aiheuttamat tunteet ja osaavat kuvata vanhempien toimintatapoja lapsen ikävän tunteen helpottamiseksi. Esikouluikäisellä lapsella on laajemmat kognitiiviset kyvyt verrattuna nuorempiin lapsiin (Bronson, 2000). Näin ollen heidän itsesäätelykykynsä ovat huomattavasti kehittyneempiä.

Veijalaisen ym. (2017) tutkimus antaa viitteitä siitä, että poikien itsesäätelytaidot ovat tyttöjen taitoja heikommat. Sen sijaan Mihic ja Novak (2018) eivät löytäneet tutkimuksessaan eroja tyttöjen ja poikien itsesäätelytaidoissa. Opettajien huomioiden mukaan poikien käytös on tyttöihin verrattuna kuitenkin usein impulsiivisempaa ja aktiivisempaa. Tutkimuksessa todettiin erojen tulevan enemmän esille vasta myöhemmässä vaiheessa kuten murrosiässä. Lapsilla, joiden tunnesäätelytaidot ovat hyvät, on vähemmän käyttäytymisen ongelmia, aggressiivisuutta, keskittymiskyvyn häiriöitä tai ongelmia vertaisten kanssa. (Mihic & Novak, 2018.)

## **4.2 Ympäristön merkitys**

Tunnesäätelytaitojen perusta on sosiaalisissa suhteissa (Calkins, 2010). Itsesäätelytaitojen kehittyminen voidaan nähdä riippuvan vahvasti sosiaalisesta vuorovaikutuksesta aikuisten ja lapsen vertaisryhmän kanssa. Lapsen itsesäätelytaitoihin on todettu vaikuttavan perheen sosioekonominen tausta sekä keskimääräistä parempi älykkyydosamäärä. (Veijalainen ym., 2017.) Perheen sisäisissä vuorovaikutussuhteissa tunnesäätelyn kannalta merkittäviä asioita ovat vanhempien vuorovaikutus- ja kasvatustyyli sekä kodin tunneilmasto (Kokkonen, 2017).

Varhaislapsuuden tunneolosuhteet ovat merkittäviä lapsen tunnesäätelytaitojen kannalta (Cole, Michel & Teti, 1994), ja aiemmin opitut säätelytehtävät ovat tärkeä osa myöhempää kehitystä, sillä näiden taitojen hallitsemisen taso voi rajoittaa myöhempien taitojen kehittymistä (Calkins,

2010). Varhaislapsuudessa onnistuneeseen tunnesäätelytaitojen oppimiseen vaikuttaa vanhemman herkkyys ja joustavuus vastata lapsen tunneviesteihin ja -ilmaisuihin (Laakso, 2011). Kodin sisäiset positiiviset tunneilmakset ovat yhteydessä parempiin tunnesäätelytaitoihin, kun taas perheen negatiivisesti väritynyt tunneilmaisu, väheksyntä ja kova kuri haittaavat tunnesäätelytaitojen kehittymistä (Kokkonen, 2017).

Turvallinen kiintymyssuhde on tärkeää asianmukaisten tunnesäätelytaitojen strategioiden oppimisen kannalta. Lapsi kerää kokemuksista pikkuhiljaa toimintatapoja valikoimaansa ja oppii, millainen strategia on tarpeellinen eri tunnekokemuksissa. Turvattomassa kiintymyssuhteessa lapsi ottaa samalla tavalla mallia säätelyn tavoista, mutta tähän liittyy usein vaikeuksia myöhemmin elämässä. Lapsi saattaa esimerkiksi ilmaista tunteitaan korostaen, mikä voi johtaa torjuntaan vertaissuhteissa. Myöhemmin saadut korjaavat kokemukset vaikuttavat varhaisen kiintymyssuhteen puutteellisiin toimintatapoihin esimerkiksi tunteiden säätelyssä. (Laakso, 2011.)

Emotionaalinen tuki kuten hellyys ja rauhoittaminen tukevat lapsen tunnesäätelytaitojen kehittymistä. Niiden rinnalla tarvitaan myös tilanteen jäsentelyapua tunteiden sanallistamisen ja hyvien strategioiden kehittymiseksi. Lapsen tarpeiden kannalta sensitiivisten vanhempien lapset ovat todennäköisemmin emotionaalisesti ja sosiaalisesti taitavia verrattuna muihin. (Cole ym., 2009.) Blairin ym. (2014) mukaan lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa on tärkeää negatiivisten tunteiden hyväksyminen, niiden arviointi, lapsen auttaminen negatiivisen tunteen kanssa ja tunteen aiheuttajan tarkasteleminen yhdessä. Tutkimuksen mukaan ne äidit, jotka ovat antaneet tällaista tukea lapselleen, tarjoavat samalla mahdollisuuden harjoitella tunnesäätelyä hoitajan avulla. Tämä auttaa kehittämään tunteensäätelytaitoja ja helpottaa lapsen toimintaa, kun hän on yksin myöhemmin vastaavanlaisessa tilanteessa. Lapset, jotka ovat jääneet vähemmälle vuorovaikutukselle vanhempiensa kanssa tunteiden osalta, ovat alemmalla tasolla säätelytaidoissa. (Blair ym., 2014.)

## 5 Tunnesäätelytaitojen tukeminen

### 5.1 Tunnesäätelytaitojen merkitys koulussa

Itsesäätelytaidot ovat merkittävässä roolissa jokapäiväisessä elämässä kuten sosiaalisissa suhteissa ja opiskelussa. Ne ovat myös yhteydessä muun muassa metakognitiivisiin ja motorisiin taitoihin. (Veijalainen ym., 2017.) Useat tutkimukset ovat osoittaneet erityisesti tunnesäätelytaitojen olevan merkittäviä akateemiselle osaamiselle ja sosiaalisten tilanteiden sujuvuuden kannalta (Graziano, 2007; McClelland & Cameron ym., 2007; Veijalainen ym., 2017). Bronsonin (2000) mukaan hyvät tunnesäätelytaidot ovat merkki sosiaalisesta taitavuudesta ja niiden puute taas voi ennustaa käyttäytymisen ongelmia. Vaikeudet tunteiden säätelyssä näkyvät lapsella esimerkiksi hankaluuksina koulussa, tehostuutena sekä epätasällisyytenä tehtävien tekemisessä loppuun (Graziano, 2007).

Tunteiden ilmaisun säätelyn lisäksi säätelyä koulun kontekstissa voidaan pitää myös tunnekoemusten- ja reaktioiden seuraamisena ja arvioimisena. Säätelyn avulla voidaan vähentää negatiivisten tunteiden vaikutusta suorituskyykyyn. (Wolters, 2003.) Koulussa toimiessa lasten tulisi olla tietoisia, kuinka tunteita voi hillitä, koska voimakkaat tunteet vaikeuttavat toimintaa. (Boekaerts, 2011). Mihicin ja Novakin (2018) mukaan erityisesti esikouluikässä tunnesäätelyn taitojen esille tuleminen on tärkeää positiivisten kaverisuhteiden, opettajan-oppilassuhteen sekä oppimistuloksien ja kouluun sopeutumisen kannalta.

Tunteilla on suuri merkitys oppimisprosessissa. Grazianon (2007) tutkimuksessa havaittiin, että lasten tunteiden hallintakyvyt ovat positiivisesti yhteydessä opettajan havainnoimiin lasten akateemisiin taitoihin, jotka näkyivät lasten tuottavuudessa, lukutaidossa ja matemaattisissa taidoissa. Hyvät tunteiden säätelytaidot helpottavat lapsen itsenäistä työskentelyä ja uuden asian oppimista (Graziano, 2007). Tunteiden säätelyn taidoilla on paikkansa uuden oppimistilanteen edessä oppijan muodostaessa käsitystä tilanteesta. Tehtävän vastatessa omia henkilökohtaisia tavoitteita ja tarpeita on mahdollista kokea positiivisia tunteita, jotka rohkaisevat sitoutumaan tehtävän tekemiseen. Oppilaan itsetunto kasvaa ja hänellä on myönteisten tunteiden ansiosta kiinnostusta tehtävään ja osaamisensa laajentamiseen. Jos oppilas kokee tilanteen hankalaksi tai uhkaavaksi, hän voi ahdistua tai ärsyntyä. (Boekaerts, 2011.)

Tunteiden hallinta on tärkeää motivaation synnyssä ja ylläpidossa. Järvenojan ja Järvelän (2006) mukaan motivaatio vaikuttaa kokemukseen oppimisen mielekkyydestä ja tavoitteisiin panostamiseen. Lapsen tunteiden hallinnan merkitys korostuu erityisesti silloin, kun oppilas on



itse vastuussa oppimisprosessistaan. Niin positiiviset kuin negatiiviset tuntemukset ovat merkittävä voimavara oppimiselle. (Järvenoja & Järvelä, 2006.) Boekartsin ja Pekrunin (2015) mukaan tunteet vaikuttavat myös muistamiseen ja tiedon hakemiseen. Esimerkiksi positiivinen mieliala lisää motivaatiota, kun taas negatiiviset tunteet heikentävät itsearviota ja laskevat motivaatiota (Boekaerts & Pekrun, 2015).

Lasten keskittymiskyky ja huomion suuntaaminen toimivat paremmin, kun he ymmärtävät tunteiden ilmenemisen merkkejä toisten ilmeistä, sosiaalisissa tilanteissa tai käyttäytymisessä (Trentacosta, Izard, Mostow & Fine, 2006). Trentacosta ym. (2006) toteavat keskittymiskyvyn ongelmien voivan johtaa tunnesäätelyn heikkouksiin, koska lapsella ei heidän mukaansa ole välttämättä kykyä tunnistaa ja hallita keskittymisen tai huomion ylläpitämisen aikana heränneitä tunteita. Tämä voi näkyä selvästi koulussa keskittymistä vaativissa tehtävissä.

Oppimisen lisäksi tunnesäätelytaidot ovat koulussa merkittävässä roolissa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Poikkeuksen (2011) mukaan tunteiden säätely ja ilmaisu ovat taitavan vuorovaikutuksen perusta. Säätelytörmät ja voimakkaat tunnetilat, kuten ylipursuava innostus tai hallitsematon pettymys, voivat haitata kaverisuhteita, ja lapsen kyvyttömyys tunnistaa toisen tarpeita johtaa helposti ennakoimattomiin ja toista loukkaaviin tekoihin (Poikkeus, 2011). Säätelytaidoista on hyötyä myös erilaisten oppimistapojen kannalta. Koulussa oppiminen voi tapahtua yhdessä toisten kanssa pyrkien kohti yhteisiä tavoitteita, jolloin ryhmän jaetut säätelyprosessit korostuvat. Tällöin ryhmässä pyritään yhdessä ratkaisemaan kohdatut emotionaaliset haasteet ja toisaalta kenenkään tarvitse yksin säädellä tunteitaan. (Järvenoja & Järvelä, 2006.)

## **5.2 Esi- ja alkuopetusikäisten lasten tunnesäätelytaitojen tukeminen**

Lasten kyvyt säädellä tunteitaan haastavissa luokkatilanteissa ovat vaihtelevat ja he tarvitsevat koulussa opettajan tukea tunnesäätelytaitojen rakentumisessa (Kurki ym., 2015). Kun lapsi siirtyy koulumaailmaan, opettaja ja vertaiset ottavat tukijan roolin tunnesäätelyssä tarjoamalla esimerkiksi palautetta ja mallintamalla toimintaa lapselle haastavissa tilanteissa (Calkins, 2010). Siekkisen ym. (2013) tutkimus on osoittanut, että mitä enemmän lapsille pystytään tarjoamaan emotionaalista tukea, sitä empaattisempia lapset ovat ja sitä vähemmän luokassa esiintyy häiriökäyttäytymistä. Opettajan korkea stressitaso on yhteydessä lasten korkeampaan impulsiiviseen toimintaan ja heikompaan yhteistyöhön (Siekkinen ym., 2013).

Käsitykset lapsen kyvyistä säädellä tunnetilojaan ohjaavat toimintaa ja lapsen tukemista (Aro, 2011b). Lapsen tukemisessa kehityksellisen tason ymmärtäminen on keskiössä (Calkins, 2010)

ja Vikanin ym. (2013) mukaan opettajan tulisi olla tietoinen siitä, että säätelystrategia on yhteydessä tunnetyyppiin. Esikouluikäisenä ja koulun alkaessa lapsi on herkässä vaiheessa, jolloin tietoisuus itsestä kehittyy paljon. Tällöin lapsi tarvitsee ympäristön kannustusta ja tukea omasta toimijuudestaan (Aro, 2011). Vikanin ym. (2013) mukaan kasvattajien tulisi luottaa omaan näkemyksiin ja kokemuksiinsa tunnesäätelyn ohjaajina, koska tilannekohtaiset tekijät vaikuttavat siihen, mitkä ovat parhaita tunteidensäätelystrategioita.

Tutkimuksen mukaan opettajat kohdistavat haastavissa tilanteissa säätelyn tuen pääasiassa lasten toimintaan ja suoraan tunteisiin kohdistuva tuki on vähäisempää. Lasten säätelystrategioihin vaikuttavat niin opettajan aktiivinen puuttuminen, vuorovaikutus toisten lasten kanssa kuin lapsen omat taidot. Tulosten perusteella opettajan tuki on merkittävä lapsen tunteidensäätelyprosessissa. (Kurki, 2017.) Tunteiden säätelyn tuki lasten kanssa toimiessa tulisi olla aktiivista, sillä lapsi oppii parhaiten emotionaalisen säätelyn taitoja käytännön kautta (Blair & Diamond, 2008). Mihic ja Novak (2018) esittävät, että ongelmanratkaisua ja tunnesäätelytaitoja sisältävä toiminta tulisi olla osa jokapäiväistä oppimista.

Opettajan tulisi käyttää luokassa strategioita, jotka edistävät suhteita ja erityisesti ystävyyssuhteita ja yhteistyötä. Vanhempien rooli on tärkeä ja myös heidän tulisi olla osallisina. Tärkeää olisi perehdyttää heitä tukemaan lasten emotionaalista kasvua ja opettaa vastaamaan temperamentti- ja persoonallisuuseroista oikein. (Mihic & Novak, 2018.) Suoraan käsitteiden opettamisen lisäksi opettaja voi vaikuttaa oppilaisiinsa myös epäsuorasti. Opettaja antaa omalla esimerkillään mallia tunteiden asiallisesta ilmaisusta, keinoista säädellä niitä sekä käyttäessään tunteidensäätelyä tukevia opetusmenetelmiä. (Kokkonen, 2005.)

Opettajan merkityksestä oppilaiden tunnesäätelyn apuna haastavissa tilanteissa on hyötyä. Kurjen, Järvelän ja Järvenojan (2018) tutkimuksen mukaan opettajan on tärkeää seurata jatkuvasti oppilaidensa käyttäytymistä. Pelkkä opettajan puuttuminen lapsen toimintaan ei välttämättä riitä tukemaan tunnesäätelytaitojen kehittymistä rakentavampaan suuntaan, vaan erityinen merkitys on sillä, miten opettaja monitoroi lasten toimintaa ja tuen tarvetta (Kurki ym., 2018). Monitorointi auttaa tunnistamaan tuen tarpeen, kun lapset ovat haastavassa tilanteessa. Haastavien tilanteiden kohtaaminen yhdessä opettajan kanssa auttaa säätämään käyttäytymistä asianmukaisella tavalla ja mukauttamaan niitä tilanteeseen.

Luokkaan luodut päivittäiset rutiinit auttavat opettajaa tehokkaassa oppilaiden tunnesäätelytaitojen tukemisessa. Lasten tunnesäätelytaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää rohkaista lapsia puhumaan tunteistaan ja tukea lasten säätelystrategioita myönteisellä tavalla. Rangaistuksen

pelko tai kielteisyys eivät tue taitojen oppimista. Hankalien tilanteiden välttäminen ei kuitenkaan ole aina mahdollista, ja niitä kohdatessa on tärkeää kannustaa lasta eteenpäin. (Boekaerts, 2011.)

Boekaertsin (2011) mukaan oppilaat osallistuvat luokassa toimintaan vain, kun tilanne koetaan hallittavaksi ja turvalliseksi. Oppiminenkin on tehokkaampaa, kun lasten stressi ja pelko koulussa on mahdollisimman vähäistä (Hinton, Miyamoto & Della-Chiesa, 2008). Opettajan olisi-kin tärkeä tietää, miten kognitiiviset toiminnot, motivaatio ja tunteiden säätely ovat yhteydessä toisiinsa. Negatiivisten tunteiden syntymisen ehkäisyyn voi vaikuttaa huolellisella etukäteen suunnittelulla ja oppimistehtävien valinnalla. (Boekaerts, 2011.) Opettajan taidoilla on merkitystä lapsen sosiaalisten taitojen kannalta (Siekkinen ym., 2013). Kokkosen (2005) mukaan opettajan ja kasvattajan riittävä omien tunnetaitojen hallinta on edellytyksenä taitojen hyödyntämiseksi ihmissuhteissa ja toisten hyväksi.

## 6 Johtopäätökset ja pohdinta

Tutkielmassa on tarkasteltu esi- ja alkuopetusikäisten lasten tunnesäätelytaitoja, niiden kehittymistä ja tukemista. Tavoitteena oli selvittää, mitä tunnesäätelytaidot ovat ja miten ne kehittyvät. Lisäksi tutkittiin, miten niiden kehittymistä voidaan tukea koulussa. Kirjallisuuden pohjalta ymmärrys tunnesäätelytaitojen moninaisuudesta laajeni. Tieto niiden hyvin kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta sosiaaliin ja kognitiivisiin puoliin auttaa hahmottamaan tunnesäätelytaitojen tukemisen tarpeellisuutta.

Tunnesäätelytaidot ovat yksilön kykyä vaikuttaa tunnereaktioihin, niihin liittyvään toimintaan ja tunteiden ilmaisuun. Aluksi lasten tunteiden säätely perustuu enemmän tilanteen hallintaan kuin sisäisiin strategioihin (Cole ym., 2009) ja iän myötä lapsi oppii säätelystrategioita eri tilanteisiin. Taitojen kehittyminen on monitahoista ja ne heijastavat lapsen ja ympäristön vuorovaikutuksen tuomia ominaisuuksia (Laakso, 2010). Vanhempien rooli tunnesäätelytaitojen oppimisessa ensisijaisen tärkeää. Myös lapsen temperamentilla on vaikutusta emotionaalisuuteen, mutta ympäristöllä kuten perheen sisäisellä vuorovaikutuksella, kiintymyssuhteen laadulla ja kaverisuhteilla on suuri merkitys tunteiden säätelytaitojen kehittymiseen. (Laakso, 2010.) Kognitiivisen kehittymisen kuten tarkkaavaisuuden ja havainnoinnin kykyjen laajeneminen sekä vuorovaikutus muovaavat lapsen taitoja tunnesäätelijänä.

Tunnesäätelytaidot ovat merkittäviä koulussa sekä oppimisen että sosiaalisten suhteiden kannalta. Ne ennustavat lapsen akateemista menestystä ja toimintaa sosiaalisissa suhteissa (Veijalainen ym., 2017; Bronson, 2000). Erityisesti positiiviset tunteet tukevat oppimista, sillä Boekaertsin (2011) mukaan myönteiset tunteet lisäävät ahdistuksen sijaan lapsen itseluottamusta ja kiinnostusta tehtävien tekemiseen. Tunnesäätelytaidoilla on vaikutusta motivaatioon ja oppimisen tehokkuuteen (Boekaerts & Pekrun, 2015). Turvallinen oppimisympäristö ja myönteiset tunnekokemukset parantavat motivaatiota, muistamista ja suhtautumista uusiin tehtäviin (Boekaerts, 2011), mikä puolestaan tehostaa myös oppimista.

Lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksen tai esi- ja alkuopetuksen opettaja ottaa vastuuta lapsen taitojen kehittämisestä, koska tunteet ja niiden säätely ovat esillä myös koulussa joka päivä. Opettaja voi monin eri tavoin tukea lasten tunnesäätelytaitojen kehittymistä koulussa. Koulun arjen kannalta opettajan aktiivinen lasten toiminnan havainnoiminen ja haastavien tilanteiden kohtaaminen yhdessä oppilaan tukena ovat keskeisiä (Kurki, 2017; Kurki ym., 2018). Lisäksi opettaja toimii Kokkosen (2005) mukaan esimerkkinä tunteiden ilmaisemisessa ja säätelyssä.

Luokan ilmapiiriin ja ryhmähengen parantaminen tukevat taitojen oppimista, sillä Kurjen (2017) mukaan tunteiden säätelyn taitoihin vaikuttavat myös vertaiset. Kirjallisuuden perusteella voidaan todeta, että tunnesäätelytaitojen tukemisen perusteet ovat syviä ja niiden merkitys osana lapsen kehitystä on iso. Cole ym. (2009) toteavatkin emotionaalinen ymmärtämisen kehittyvän läpi elämän. Erityisesti lasten taitojen tukeminen on tärkeää myöhemmän kehityksen kannalta, sillä tunnesäätelyn taidot vaikuttavat kokonaisvaltaisesti elämän eri osa-alueisiin kuten sosiaalisiin suhteisiin, oppimiseen ja hyvinvointiin läpi elämän.

Määtä ym. (2011) tekemän katsauksen mukaan tunnesäätelykyvystä halutaan lisätietoa varhaiskasvatuksen piirissä Suomessa ja muissa Pohjoismaissa, sillä esimerkiksi lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen merkityksestä ei ole tarpeeksi tietoa. Tarpeellista olisi siis selvittää millaisia taitoja opettaja tarvitsee voidakseen tukea vuorovaikutuksessa lapsen sosioemotionaalisia taitoja. Kasvattajan omien tunnesäätelytaitojen hallinta on tutkitusti edellytyksenä taitojen hyödyntämisessä vuorovaikutuksessa (Kokkonen 2005), joten olisi aiheellista tuoda entistä enemmän jo opettajakoulutuksessa näiden taitojen merkitystä esille. Parhaillaan on käynnissä muun muassa opetushallituksen rahoittama TunTuVa-hanke, jonka tavoitteena on edistää lasten tunteiden säätelyn kehittymistä lisäämällä varhaiskasvatuksen parissa työskentelevien tietoisuutta lasten tunteiden säätelystä ja niiden tukemisesta (Kinnunen, Koivuniemi, Mänty, Näykki, & Järvenoja, 2019).

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin olen saanut kattavan kokonaisuuden 6-8 vuotiaiden lasten tunnesäätelytaitojen kehittymisestä ja niiden tukemisesta. Vaikka metodi on melko vapaa, voi siinä käyttää kriittisyyttä (Salminen, 2011). Aineistossani olen käyttänyt vain vertaisarvioituja ja mahdollisimman paljon viittauksia saaneita artikkeleita tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi. Aineistooni kuuluu myös tutkimuksiin perustuvaa kirjallisuutta. Tutkimuksessani on mukana niin kotimaisia kuin kansainvälisiäkin julkaisuja, mikä lisää luotettavuutta ja rikastaa aineistoa. Osan valituista julkaisuista olen löytänyt toisten kirjoittamien tieteellisten tekstien lähdeluetteloista. Luotettavuuden lisäämiseksi olen myös itse arvioinut valitsemani lähteet, enkä luottanut pelkästään julkaisun arvoon sen löytämispaikan perusteella.

Kandidaatin työssä hyödynnetyt tutkimukset auttavat ymmärtämään ilmiötä ja tulokset ovat opettajalle hyödyllisiä mahdollisista koulujärjestelmien eroavaisuuksista huolimatta. Tunnesäätelytaitojen kehittymistä ja niiden tukemista esi- ja alkuopetuksessa voisi jatkaa empiirisen tutkimuksen avulla esimerkiksi opettajien näkökulmasta. Olisi mielenkiintoista tietää, mil-

laisia havaintoja opettajat ovat tehneet oppilaiden tunnesäätelytaidoista ja miten opettajat ko-  
kevat tunnesäätelytaitojen merkityksen koulussa esimerkiksi vuorovaikutuksen toimimisen tai  
lapsen oppimisen kannalta. Tietoa voisi hyödyntää esimerkiksi luokanopettajakoulutuksessa  
tuomalla opiskelijoiden keskuuteen työssä olevien opettajien kokemuksia tunnesäätelytaitojen  
merkityksestä koulun arjessa.

## Lähteet

- Ali-Hokka, A. (22.1.2020). *Puremista, potkimista, lyömistä – Lasten käyttämä väkivalta ja kielenkäyttö on muuttunut yhä rajummaksi päiväkodissa*. YLE Uutiset. Haettu osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-11170619>
- Aro, T. (2011a). Miten ymmärrämme itsesäätelyä? Teoksessa Niilo Mäki -instituutti, Laakso, M. & Aro, T. (2011). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. [Jyväskylä]: Niilo Mäki Instituutti.
- Aro, T. (2011b). Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Niilo Mäki -instituutti, Laakso, M. & Aro, T. (2011a). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. [Jyväskylä]: Niilo Mäki Instituutti.
- Blair, C. & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology*, 20(3), pp. 899-911. doi:10.1017/S0954579408000436
- Blair, B. L., Perry, N. B., O'brien, M., Calkins, S. D., Keane, S. P. & Shanahan, L. (2014). The Indirect Effects of Maternal Emotion Socialization on Friendship Quality in Middle Childhood. *Developmental Psychology*, 50(2), pp. 566-576. doi:10.1037/a0033532
- Boekaerts M. (2011). Emotions, emotion regulation and self-regulation of learning. Teoksessa: Zimmerman, B. J. & Schunk, D. H. (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. New York: Routledge.
- Boekaerts, M. & Pekrun, R. (2015). Emotions and emotion regulation in academic settings. Teoksessa: Corno, L. & Anderman, E. M. (2015). *Handbook of educational psychology* (Third edition.). New York: Routledge
- Calkins, S. (2010). Commentary: Conceptual and Methodological Challenges to the Study of Emotion Regulation and Psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), pp. 92-95. doi:10.1007/s10862-009-9169-6
- Cole, P., Michel, M. & Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), pp. 73-100
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E. & Cohen, L. H. (2009). Preschoolers' Emotion Regulation Strategy Understanding: Relations with Emotion Socialization and Child Self-regulation. *Social Development*, 18(2), pp. 324-352. doi:10.1111/j.1467-9507.2008.00503.x

- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. & Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), pp. 136-157. doi:10.1037/0022-3514.78.1.136
- Eisenberg, N., Vaughan, J. & Hofer, C. Temperament, Self-Regulation and Peer Social Competence. (2009). Teoksessa Rubin, K. H., Bukowski, W. M. & Laursen, B. (2009). *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. New York: Guilford Press
- Graziano, P. A. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), pp. 3-19. doi:10.1016/j.jsp.2006.09.002
- Gross, J.J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. Teoksessa Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (Second edition.). New York: Guilford Press.
- Hinton, C., Miyamoto, K. & Della-Chiesa, B. (2008). Brain Research, Learning and Emotions: Implications for education research, policy and practice1. *European Journal of Education*, 43(1), pp. 87-103. doi:10.1111/j.1465-3435.2007.00336.
- Järvenoja, H. & Järvelä, S. (2006). Teoksessa Järvelä, S., Häkkinen, P., Arvaja, M., Järvinen, S. & Lehtinen, E. (2006). *Oppimisen teoria ja teknologian opetuskäyttö*. Porvoo; Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Järvenoja, H., Järvelä, S. & Vauras, M. (2010). *Socially shared regulation of motivation and emotions in collaborative learning*. Oulun yliopisto.
- Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. (2017). *Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten Keskus
- Kellman, K. (27.8.2019). *Lapsi saa olla vihainen ja raivota - aina ei tarvitse olla iloinen*. YLE Uutiset. Haettu osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10940563>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti: Ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.
- Kinnunen, S., Koivuniemi, M., Mänty, K., Näykki, P., & Järvenoja, H. (2019). *Tunteiden säätelytaitojen tuki päiväkotiarjen oppimistilanteissa – 4T-toimintamalli varhaiskasvatustieteiden tueksi*. Paperi esitetty Kasvatustieteen päivillä Joensuussa, Itä-Suomen yliopistossa 21.11.2019.
- Kokkonen, M. (2005). Sosioemotionaaliset taidot opettajan pääomana. Teoksessa L. Kannas & H. Tyrväinen (toim.) *Virikkeitä terveystiedon opetukseen*. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 3, 67-77
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito* (3., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus



- Kurki, K., Järvelä, S., Mykkänen, A. & Määttä, E. (2015). Investigating children's emotion regulation in socio-emotionally challenging classroom situations. *Early Child Development and Care*, 185(8), pp. 1238-1254. doi:10.1080/03004430.2014.988710
- Kurki, K. (2017). *Young children's emotion and behaviour regulation in socio-emotionally challenging situations*. Oulu: Oulun yliopisto.
- Kurki, K., Järvenoja, H. & Järvelä, S. (2018). *Exploring regulatory interactions among young children and their teachers: A focus on teachers' monitoring activities*. Suomen varhaiskasvatus.
- Laakso, M-L. (2011). Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Niilo Mäki -instituutti, Laakso, M. & Aro, T. (2011). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. [Jyväskylä]: Niilo Mäki Instituutti.
- McClelland, M. M. & Cameron, C. E. (2011). Self-regulation and academic achievement in elementary school children. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2011(133), pp. 29-44. doi:10.1002/cd.302
- McClelland, M. M., Cameron, C. E., Connor, C. M., Farris, C. L., Jewkes, A. M., & Morrison, F. J. (2007). Links between behavioral regulation and preschoolers' literacy, vocabulary, and math skills. *Developmental Psychology*, 43, 947–959. doi:
- Mihic, J. & Novak, M. (2018). Importance of child emotion regulation for prevention of internalized and externalized problems. *Journal of Early Childhood Education Research*, 7(2), pp. 235-254.
- Mäntymaa, M. & Luoma, I. & Puura, K. & Tamminen, T. (2003). Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. *Duodecim: lääketieteellinen aikakauskirja*, Vol.119(6).
- Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H., & Laakso, M. L. (2017). Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. *Raportit ja selvitykset; 17/2017*.
- Opetushallitus. (2016a). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus
- Opetushallitus. (2016b). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus
- Poikkeus, A-M. (2011). Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) (2011) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi*. Porvoo: Bookwell Oy

- Robson, D. A., Allen, M. S., & Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. Advance online publication. doi:10.1037/bul0000227
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Haettu osoitteesta: [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Siekkinen, M., Pakarinen, E., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A.-M., Salminen, J., Poskiparta, E. & Nurmi, J.-E. (2013). Social competence among 6-year-old children and classroom instructional support and teacher stress. *Early Education and Development*, 24(6), pp. 877-897. doi:10.1080/10409289.2013.745183
- Trentacosta, C. J., Izard, C. E., Mostow, A. J. & Fine, S. E. (2006). Children's Emotional Competence and Attentional Competence in Early Elementary School. *School Psychology Quarterly*, 21(2), pp. 148-170. doi:10.1521/scpq.2006.21.2.148
- Veijalainen, J., Reunamo, J. & Alijoki, A. (2017). Children's self-regulation skills in the Finnish day care environment. *Journal of Early Childhood Education Research*, 6(1), pp. 89-107
- Vikan, A., Kårstad, S. B. & Dias, M. (2013). Young Brazilian and Norwegian children's concepts of strategies and goals for emotion regulation. *Journal of Early Childhood Research*, 11(1), pp. 63-77. doi:10.1177/1476718X12456981
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of Motivation: Evaluating an Underemphasized Aspect of Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*, 38(4), pp. 189-205. doi:10.1207/S15326985EP3804\_