



Jokitulppo Anni

Vanhemmat lapsen tunnesäätelytaitojen tukijoina

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma
2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Vanhemmat lapsen tunnesäätelytaitojen tukijoina (Anni Jokitulppo)

Kandidaatin tutkielma, 29 sivua

Toukokuu 2020

Tutkielmassa selvitetään, miten vanhemmat voivat tukea peruskouluikäisen lapsen tunnesäätelytaitoja. Siinä tarkastellaan myös vanhempien tunnesäätelytaitojen vaikutusta lapsen tunnesäätelytaitoihin. Tutkielmassa korostetaan erityisesti vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta ja siinä tapahtuvaa tunnesäätelyä. Tavoitteena on löytää konkreettisia keinoja lapsen tunnesäätelyn tukemiseen. Toisena tavoitteena on kuvailla vanhemman tunnesäätelyyn liittyviä pääpiirteitä, jotka tukevat lapsen tunnesäätelyä. Aihe syntyi ajankohtaisista kysymyksistä tunnekasvatukseen peruskouluikäisten lasten perheisiin liittyen. Tutkielma toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus aiheesta, joka tarkastelee käsiteltävää ilmiötä pohjautuen aiempaan tutkimukseen ja teoriaan.

Tutkimusten mukaan lapsi tarvitsee vanhemman tukea tunnesäätelyssä haastavia tunteita kohdatessaan. Tutkimuksissa korostetaan erityisesti vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen laatua. Vanhemman ja lapsen väliset tunteita käsittelevät keskustelut ja ymmärrys lasten tunnereaktiota muokkaavista tekijöistä erottuivat myönteisinä tekijöinä lapsen tunnesäätelyn tukemisessa. Erityisesti vanhemman tuntemus omasta lapsesta vaikutti tunnesäätelyn keinojen käytön ohjaamiseen. Vanhempien ohjaamien tunnesäätelytaitojen avulla lapsi pystyy itsenäisesti säätelmään omia tunteitaan, jolloin lapsen tunnesäätelytaidot voivat kehittyä.

Tulokset osoittivat vanhempien toimivien tunnesäätelytaitojen näkyvän lapsen tunnesäätelytaitojen kehittymisessä positiivisena tekijänä. Erityisesti tunteista puhuminen, niiden hyväksyminen ja arvioiminen sekä tunnesensitiivisyys niin lapsen kuin vanhemman omia tunteita kohtaan vaikuttivat myönteisesti lapsen tunnesäätelytaitojen kehittymiseen. Lapsen tunnesäätelytaitojen tukemiseen vaikutti myös olennaisesti kodin tunneilmasto, jossa vanhemman tunnesäätelytaidot näkyvät merkittävänä tekijänä sen syntymisessä. Vanhempien luoma yleinen tunneilmasto heijastui lapsen toimintatapoihin tunteita herättävissä tilanteissa.

Tutkimustulosten perusteella lapsen tunnesäätelytaitojen tukeminen vaikuttaa lapsen sosiaaliseen kehitykseen olennaisella tavalla, kuten erilaisissa vuorovaikutustilanteissa toimimiseen ja haastavien tunnetilojen hallintaan. Toimivat tunnesäätelytaidot ovat yhteydessä itsetuntemukseen, empatiaan, hyvinvointiin ja terveyteen. Tunnesäätelytaitojen tarkoituksenmukaisen tukemisen avulla nämä taidot voivat kehittyä ja sen avulla voidaan vähentää mahdollisia käyttäytymisen ja puutteellisen tunnesäätelyn aiheuttamia ongelmia. Tätä voisi tutkia vielä lisää esimerkiksi pitkittäis- tai tapaustutkimuksen tutkimusmenetelmillä. Tutkimusaineistojen ollessa suurimmaksi osaksi englanninkielisiä, mutta kuitenkin länsimaisia, tutkimustulokset ovat yleistettävissä suomen tunnesäätelyn tutkimukseen.

Avainsanat: tunnesäätely, tunnesäätelytaidot, tukeminen, vanhempi-lapsi-suhde, vuorovaikutus

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	6
	2.2 Tutkimusmenetelmä.....	7
3	Tunteet ihmisen toiminnassa	8
4	Tunnesäätely tunteita muokkaavana tekijänä	9
	4.1 Tunnesäätelyn keinot.....	11
	4.2 Tunnesäätelyn kehitys	13
5	Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde	15
6	Lapsen tunnesäätelyn tukeminen	16
	6.1 Vanhemman ja lapsen välinen tunnesäätely	16
	6.2 Vanhemman tunnesäätelytaitojen merkitys lapsen tunne-elämässä	19
7	Pohdinta.....	22
	Lähteet	26

1 Johdanto

Tunteita kohdataan jatkuvasti erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Jotta vaihtuvista tunnetiloista voidaan selvitä, niitä pitää säädellä. Tunteiden säätely tarkoittaa tunteiden, niiden voimakkuuden ja keston hallintaa, jonka avulla jokapäiväisistä arjen tilanteista selviäminen on helpompaa (Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser, 2000; Gross, 2014). Mayerin ym. (2016) tutkimuksen mukaan tunnesäätelyyn vaikuttavat ihmisen yksilölliset ominaisuudet, mutta se on myös taito, jota voidaan kehittää. Tunnesäätelytaidot määritellään Mayerin ym. tutkimuksessa tunneälyn käsitteeksi, joka koostuu tunteiden havainnoinnista, käyttämisestä ajattelun apuna, ymmärtämisestä sekä niiden säätelystä. Jotta tunteita voidaan säädellä onnistuneesti, näiden edellä mainittujen taitojen tulee olla riittävästi hallinnassa (Mayer, Caruso & Salovey, 2016).

Tunnekasvatus käsitteenä liittyy tunnesäätelytaitojen oppimiseen. Se tarkoittaa tunteisiin liittyvien ilmiöiden oppimista aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutussuhteessa. Kasvattajan ja lapsen välisessä vuorovaikutussuhteessa harjoitellaan tunnesäätelytaitoja tunnistamalla tunteita ihmisen toiminnassa lapsen kehityksellisen tason mukaisesti. Kasvattaja auttaa lasta nimeämään yksittäisiä tunteita ja havaitsemaan niiden synnyttämiä tuntemuksia kehossa. Tunteita pyritään ymmärtämään ja arvioimaan, ja sen avulla niitä voidaan oppia säatelemään (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen, 2016; Puolimatka, 2010).

Tunnekasvatus liittyy tunnesäätelytaitojen ohjaamiseen ja tukemiseen, joten se on populaarimpi ilmiö tunnesäätelyn ohella. Nykypäivänä puhutaan peruskoulun opettajan roolista tunnesäätelytaitojen tukijana ja ohjaajana, sillä uuteen opetussuunnitelmaan on otettu tunnekasvatus osaksi useissa oppiaineissa. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteiden mukaan tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja harjoitellaan osana hyvinvointia sekä arjen taitoja muun muassa ympäristötiedon oppiaineessa (Opetushallitus, 2016).

Aiempien tutkimusten mukaan tunnesäätelytaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (Keltikangas-Järvinen, 2009). Vaikka tunnesäätelytaidot kehittyvät jo itsessään vuorovaikutussuhteissa, niiden tukeminen on hyödyllistä kaikin puolin. Bronsonin mukaan tunnesäätelytaitojen tukeminen on erityisen tärkeää kouluiässä, sillä ne kehittyvät siinä vaiheessa eniten (Bronson, 2000). Kokkosen mukaan lasten tunnesäätelytaitojen tarkoituksenmukainen tukeminen edesauttaa lapsen itsetuntemuksen kehittymistä ja mielen hyvinvointia (Kokkonen,

2017). Aiemmat tutkimukset osoittavat myös toimivien tunnesäätelytaitojen olevan etu sosiaalisissa suhteissa. Muun muassa Kerolan, Kujanpään ja Kallion (2007) mukaan tunnesäätelytaidot edesauttavat toisten ihmisten tunteiden ymmärtämistä ja siten parantavat empatiakykyä.

Nykyään yhä useammilla lapsilla esiintyy haastekäyttäytymistä ja mielenterveysongelmia, joiden taustalla voi olla puutteita tunteiden säätelyssä (Aronen, 2016; Hill, Degnan, Calkins & Keane, 2006). Tutkielman tarkoituksena on kartoittaa tunnesäätelyn tukemisen mahdollisuuksia suhteessa näiden ongelmien vähenemiseen. Tunnesäätelytaitojen tarkoituksenmukaisen tukemisen avulla näihin ongelmiin voitaisiin puuttua ajoissa.

Vanhempien tunnesäätelytaitoja käsitellessä on hyvä pohtia vanhempien valmiuksia toimia lapsen tunnesäätelytaitojen tukijana ja sitä, näkyykö tämä jollain tavalla lasten sosiaalisessa kehityksessä. Vaikka peruskouluikässä opettajalla ja vertaisryhmällä on näihin prosesseihin vaikutusta, on vanhempien tuki tunteidensäätelyprosessissa erityisessä asemassa läpi lapsuuden (mm. Hall & Götz, 2013). Voitaisiin pohtia, antavatko vanhemmat kasvatusvastuun pelkästään koululle lapsen siirtyessä peruskouluun ja unohtavat oman roolinsa lapsen tunnesäätelytaitojen tukijana.

Tutkielman ajatuksena on kartoittaa vanhempien tunnesäätelytaitojen merkitystä ja samalla vaikutuksia peruskouluikäisen lapsen tunne-elämään ja siten antaa vanhemmille eväitä niin omien kuin lasten tunnesäätelyn tukemiseen. Kun vanhempien tunnesäätelytaitojen vaikutuksia suhteessa lasten tunnesäätelytaitoihin tutkitaan, vanhemmat voivat itse aktiivisesti pyrkiä kehittämään omia tunnesäätelytaitojaan. Tunnesäätelytaitoja tarvitaan jatkuvasti elämän erilaisissa tilanteissa (mm. Kokkonen, 2017), joten niiden kehittäminen on hyödyllistä kaikin puolin.

2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkielmassa keskitytään vanhempien rooliin lasten tunnesäätelytaitojen tukijoina. Siinä käsitellään lapsen ja aikuisen välillä tapahtuvaa vuorovaikutusta sekä siinä ilmenevää tunnesäätelyä. Vuorovaikutussuhteessa tapahtuva tunnesäätely on olennainen osa lapsen sosiaalista kehitystä, johon vanhemmat osallistuvat jo lapsen varhaisen kehityksen vaiheessa (Lehtinen ym., 2016). Tutkielmassa selvitetään, mitä tunnesäätely ja tunteiden säätelykeinot tarkoittavat ja niitä tarkastellaan sekä lapsen että aikuisen näkökulmista. Tarkoituksena on myös tutkia, miten aikuinen voi tukea lasten tunnesäätelyä ja miten aikuisen omat tunnesäätelytaidot vaikuttavat tähän prosessiin.

Tutkielmassa korostetaan vanhemman tukea lapsen tunnekasvattajana. Tästä tunnekasvatuksen tunnesäätelyprosessista erottuvat lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksellisuus, joka toimii yhtenä huomattavana tekijänä lapsen kehityksen kannalta (Eisenberg, Cumberland & Spinrad, 1998). Tutkielman tavoitteena on löytää vanhemmille konkreettisia keinoja lasten tunnetaitojen ja säätelyn tukemiseen. Tunnesäätelytaitojen tarkoituksenmukaisella tukemisella voitaisiin kehittää lasten tunnesäätelyä, sillä lasten tunnesäätelytaitojen kehittymisestä on etua sosiaalisissa tilanteissa niin koulutyöskentelyssä kuin vapaa-ajalla. Lisäksi toisena tavoitteena on selvittää vanhempien tunnesäätelytaitojen vaikutusta lasten tunnesäätelytaitoihin liittyen. Tarkoituksena on löytää keinoja, joiden avulla vanhempien tunnesäätelytaidot voivat tukea lapsen tunnesäätelyprosesseja.

Tutkielman avulla voitaisiin kehittää tietämystä vanhemman ja lapsen välisistä tunnesäätelyprosesseista sekä kehittää uusia näkökulmia aiheeseen liittyen. Tavoitteena on lasten tunnesäätelytaitojen tutkimuksen kehittäminen vanhempien näkökulmasta. Vanhempien tavoitteellisella omien ja lapsen tunnesäätelytaitojen tukemisella saattaa olla myönteinen vaikutus kummankin osapuolen tunne-elämään. Vanhemman merkitys lapsen tunnesäätelytaitojen tukijana on huomattava aiemman tutkimuksen perusteella (mm. Lazarus, 1991), joten tutkielman tavoitteena olisi myös lisätä perheiden ja koulujen yhteistyötä lapsen tunnekasvatukseen liittyen. Näiden pohjalta lopullisiksi tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Miten vanhemmat voivat tukea peruskouluikäisen lapsen tunnesäätelytaitoja?
2. Miten vanhempien tunnesäätelytaidot vaikuttavat lasten tunnesäätelytaitoihin?

2.2 Tutkimusmenetelmä

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimuksen lähestymistapa tarkastelee tutkittavan aiheen tai ilmiön yksittäisiä tapauksia, joista tutkija muodostaa teoreettisen tulkinnan eheäksi kokonaisuudeksi. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella ilmiötä mahdollisimman monesta eri näkökulmasta. Tutkimusmenetelmä soveltuu erityisesti ihmisten välisten vuorovaikutussuhteiden kuvaamiseen (Puusa & Juuti, 2020).

Tämä tutkielma toteutetaan kvalitatiivisin menetelmin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muodossa. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus tutkittavasta ilmiöstä, jota kuvaillaan mahdollisimman moniulotteisesti. Tutkimusmenetelmää käytetään kasvatustieteellisissä tutkimuksissa, sillä sen avulla voidaan saada ajankohtaista ja monipuolista tietoa käsiteltävistä aiheista (Eskola & Suoranta, 1998; Salminen, 2011).

Kirjallisuuskatsaus perustuu aiemman tutkimustiedon kriittiseen arvioimiseen, kehittämiseen ja mahdollisen uuden teorian löytämiseen. Tutkimusaiheesta syntyvien johtopäätöksien avulla voidaan tukea, kumota tai muodostaa uusia tutkimustuloksia. Lisäksi kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan tarkastella aiempien tutkimuksien ongelmakohtia ja teorioiden historiallista kehitystä (Eskola & Suoranta, 1998; Puusa & Juuti, 2020; Salminen, 2011).

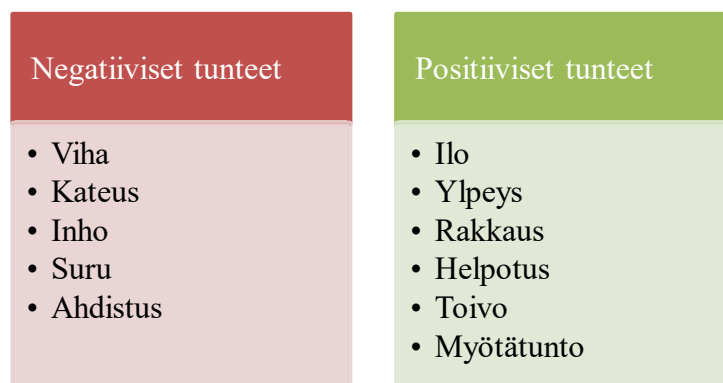
Tutkielman yleisenä tavoitteena on tutkia aiempia tutkimuksia ja muodostaa objektiivinen kokonaiskuva käsiteltävästä aiheesta. Tavoitteena on myös tutustua aiempiin teorioihin ja lisätä tutkijan ymmärrystä tutkittavasta aiheesta. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on yhdistää käsiteltävä ilmiö ja siihen liittyvät aiemmat teoriat moninäkökulmaiseksi vuoropuheluksi. Teoreettisen viitekehyksen tehtävänä on erottaa tutkimuksen kannalta oleelliset pää- ja lähikäsitteet, joita tarkastellaan kriittisesti yhdessä tutkimuksessa käsiteltävän ilmiön kanssa (Puusa & Juuti, 2020).

3 Tunteet ihmisen toiminnassa

Golemanin (1997) mukaan fysiologisessa mielessä tunteet ovat aistielinten lähettämiä viestejä aivojen manteliumakkeeseen ja tunnekeskukseen, joissa syntyy tunnereaktio, joka puolestaan näkyy ihmisen toiminnassa. Tunteita koetaan elämän erilaisissa tapahtumissa jatkuvasti ja ne antavat pohjan ihmisen toiminnalle erilaisiin tilanteisiin (Goleman, 1997). Ne näkyvät tiedostettuina tai tiedostamattomina kehon toimintoina, esimerkiksi kasvojen ilmeinä, sydämen sykkeenä, sanoina sekä ajatusten muutoksina ihmisessä (Lazarus, 1991).

Tunteet muokkaantuvat yksilön kokemuksen ja opitun mukaan, mitkä vaikuttavat siihen, kuinka havainnoimme, ajattelemme sekä toimimme erilaisissa tilanteissa (Averill, 1982; Kokkonen, 2017). Ochsnerin ja Grossin (2014) mukaan tunteita voi syntyä ihmisen odotuksista, muistoista tai toisen ihmisen tunteiden herättämistä reaktioista kehossa. Ne kertovat, mitkä asiat ovat ihmiselle juuri sillä hetkellä tärkeitä (Ochsner & Gross, 2014). Tunteiden avulla ihminen pystyy muodostamaan sosiaalisia suhteita toisten ihmisten kanssa. Jotta voidaan toimia sosiaalisissa vuorovaikutuksellisissa suhteissa ja ymmärtää toisia ihmisiä, tarvitaan kykyä tuntea ihmillisiä tunteita (Nurmi ym., 2014; Puolimatka, 2011).

Lazaruksen (1991) tunneteoriasta voidaan erottaa perustunteet, jotka voidaan jakaa negatiivisiin ja positiivisiin (Kuvio 1). Negatiivisia tunteita ovat viha, kateus, inho, suru ja ahdistus. Positiivisia tunteita ovat ilo, ylpeys, rakkaus ja helpotus. Lisäksi on olemassa positiivisia tunteita, joita on haastava määrittää. Ne ovat toivo ja myötätunto. Erilaisten tunteiden kokeminen tekee elämästä kirjavaa. Vaikka negatiivisia tunteita ja niiden aiheuttamia stressireaktioita pyritään useimmiten välttämään, niiden kokeminen rikastuttaa tunne-elämää. Monipuolisten tunteiden kohtaaminen, niiden käsitteleminen ja hyväksyminen edesauttaa tunne-elämän kehittymistä (Lazarus, 1991).

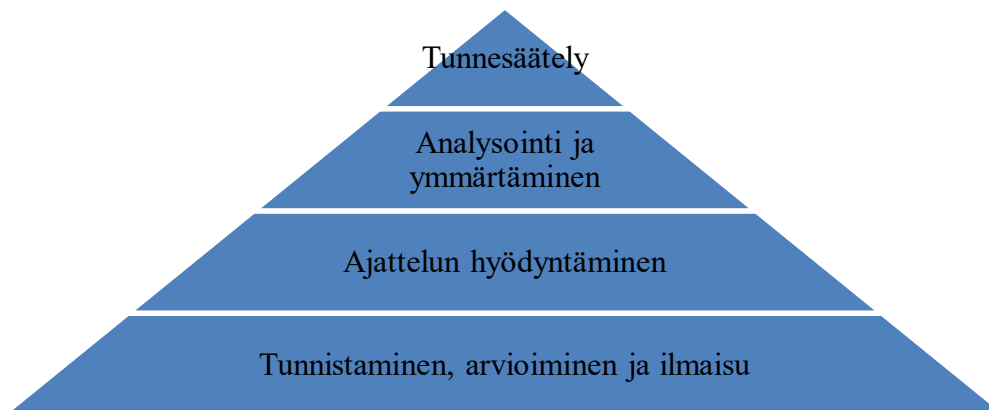


Kuvio 1. Perustunteet (Lazarus, 1991)

4 Tunnesäätely tunteita muokkaavana tekijänä

Tunnesäätely on yksi itsesäätelyn muoto, millä pyritään vaikuttamaan tunteisiin (Bronson, 2000). Grossin (2014) mukaan tunnesäätely tarkoittaa tunteisiin liittyviin toimintoihin vaikuttamista, kuten tunteiden tunnistamisen, ymmärtämisen, ilmaisemisen, kokemisen ja näistä syntyneiden toimintojen muokkaamista. Tunteiden säätelyn avulla pyritään vaikuttamaan tietoisesti tai tiedostamattomasti tunteiden dynamiikkaan, kuten niiden keston, voimakkuuteen, reaktioihin, käytökseen sekä kehon fyysisiin toimintoihin (Gross, 2014). Tunteita pyritään säätlemään jo ennen tunteen ilmaantumista tai vasta tunteen ilmaantumisen jälkeen. Tunnesäätelyä tarvitaan tunne-elämän tasapainottamiseen, jotta kuormittavista tunnetiloista voidaan selvittää (Eisenberg ym., 2000; Kokkonen, 2017).

Mayer ja kollegat (2016) määrittelevät tunnesäätelyn tunneälyn käsitteeksi, joka sisältää tunteiden havainnoinnin eli tunnistamisen, arvioimisen ja ilmaisun, niiden käyttämistä ajattelun apuna, analysoinnin ja ymmärtämisen sekä lopulta niiden säätelämisen (Kuvio 2). Tunnesäätely perustuu siten näihin ennen säätelyä tapahtuviin toimenpiteisiin. Jotta tunnesäätelytaito voidaan oppia, tunteiden havainnointi, ajattelun apuna hyödyntämisen ja niiden ymmärtämisen taidot tulevat olla hallinnassa (Mayer ym., 2016).



Kuvio 2. Tunneälyn sisältämät tunnesäätelytaidot (Mayer, ym., 2016; Kokkonen, 2017).

Tunnesäätelyyn liittyy olennaisesti ihmisen yksilölliset erot luonteenpiirteissä sekä temperamentissa, sillä ihmisillä on taipumus reagoida tunteita herättäviin tilanteisiin yksilöllisin tavoin. Temperamentti on ihmisen synnynnäinen taipumus reagoida ympäristöön tai kehon sisäisiin tuntemuksiin, minkä erot ovat yksilöllisiä ja ne ovat suhteellisen pysyviä ihmisen elämässä. Temperamentti liittyy olennaisesti sosiaalisiin ongelmanratkaisutilanteisiin sekä turhautumiskykyyn. Lisäksi se vaikuttaa stressitilaan haastavissa tunteita herättävissä tilanteissa niin

henkisesti kuin fyysisesti. Haastavissa tilanteissa heränneistä myönteisistä tai kielteisistä tunteista temperamentti voi näkyä myönteisesti ongelman aktiivisena ratkaisuna, mutta taas kielteiset tuntemukset saattavat saada ihmisen välttelemään ikävää tapahtumaa (Kagan & Snidman, 2004; Keltikangas-Järvinen, 2009).

Tunnesäätelyprosessin käynnistää ihmisen motiivi saavuttaa jokin haluttu lopputulos tavoitteellisesti joko omassa tai toisen ihmisen toiminnassa (Gross, 2014). Näitä tunnesäätelyprosessissa syntyviä tavoitteellisia keinoja hallitaan sekä käytöksen ja kognition avulla, jotka vastaavat sisäisestä ja ulkoisesta tunteiden säätelystä (Lazarus, 1991). Tunteita sisäisesti säätelemällä pyritään vaikuttamaan omien tunteiden voimakkuuteen, ilmaisemiseen ja niiden ohessa syntyvään toimintaan. Ulkoinen tunteiden säätely puolestaan tarkoittaa toisen ihmisen tunteisiin vaikuttamista (Gross, 2014; Lazarus, 1991).

Toisen ihmisen tunteisiin reagoiminen on monimutkainen ilmiö, sillä siihen vaikuttavat kummankin osapuolen yksilölliset piirteet, tunteiden hallintakeinot sekä motivaatio saavuttaa jokin haluttu lopputulos. Nämä taustatekijät vaihtelevat ja muokkautuvat ympäristön mukaan. Tunteilla on usein jokin kohde tai tavoite, joiden mukaan ihmiset toimivat vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Ihmisten tunteisiin sekä niiden jakamiseen muiden ihmisten kanssa vaikuttaa yhteiskunta, joka määrittelee sen hetkisten arvojen ja normien mukaisen sopivan käytöksen. Sopivaa tunnekäyttäytymistä määrittelevät myös yhteiskunnan historialliset tekijät ja muut kulttuurille ominaiset tavat. (Averill, 1982; Lazarus, 1991).

Muun muassa Grossin (2014) ja Lazaruksen (1991) tunnesäätelykirjallisuuden pohjalta voidaan todeta, että tunnesäätelytaitojen avulla pystytään toimimaan vuorovaikutustilanteissa ja vastaamaan toisten ihmisten tunteisiin sopivalla tavalla (Gross, 2014; Lazarus, 1991). Kokkonen (2017) mukaan tunteita säätelemällä voidaan saavuttaa tasapainoinen tunne-elämä, jossa omien ja toisten ihmisten tunteiden kanssa voidaan myötäelää. Tärkein tunnesäätelyn tavoite on kuormittavien tunteiden lievittäminen, jotta voidaan tuntea mielihyvää, joka taas tukee hyvinvointia (Kokkonen, 2017).

4.1 Tunnesäätelyn keinot

Tunnesäätelyn keinojen avulla pyritään saavuttamaan haluttu tavoite joko omassa tai toisen ihmisen toiminnassa erilaisin tavoin, jotka voidaan jakaa Lazaruksen (1991) mukaan sisäisiin ja ulkoisiin keinoihin. Grossin (2014) mukaan tunnesäätelyn keinot voidaan jakaa ennakoiviin eli tilannesidonnaisiin keinoihin tai tunnereaktion aikana käytettäviin eli reaktiosidonnaisiin keinoihin. Ennakoivien keinojen avulla pyritään estämään esimerkiksi kielteisten tunteiden syntyminen. Tunnereaktion aikana käytettävät keinot auttavat selviytymään jo ilmentyneestä tunnetilasta (Gross, 2014).

Muita tunnesäätelyn keinojen kahtiajakoja ovat tiedolliset eli kognitiiviset ja toiminnalliset eli behavioraliset keinot, aktiiviset ja passiiviset sekä sosiaaliset ja itsenäiset keinot. Kognitiiviset keinot ovat ajatusten muutoksia tunteita kohdatessa ja toiminnalliset ovat fyysisiä tunnesäätelyn keinoja. Aktiivisten keinojen avulla tunnetta pyritään säätelemään, kun taas passiivinen suhtautuminen hyväksyy jo virinneen tunteen. Sosiaaliset keinot ovat toisten ihmisten kanssa suoritettavaa tunnesäätelyä ja itsenäiset keinot ovat yksilössä itsessään tapahtuvaa säätelyä (Birditt, Polenick, Luong, Charles & Fingerman, 2019; Brenner & Salovey, 1997; Parkinson & Totterdell, 1999).

Tunnesäätelyn keinojen valintaan vaikuttavat ympäristö sekä siihen liittyvät ihmiset ja tilanteiden vaihtelevuus (Kokkonen & Kinnunen, 2009). Tunnereaktion voimakkuudella, kognitiivisilla taidoilla sekä motivaatiolla saavuttaa haluttu tavoite on myös merkitystä säätelykeinovalinnassa (Sheppes, Scheibe, Suri & Gross, 2011). Kinnusen ym. (2005) tutkimuksen mukaan tunnesäätelykeinot ovat melko pysyviä aikuisen ihmisen toiminnassa. Ihmisellä on taipumus valita samoja säätelykeinoja, jotka on koettu toimiviksi aiemmissä tilanteissa (Kinnunen, Kokkonen, Kaprio & Pulkkinen, 2005).

Ulkoisten tunnesäätelyn keinojen avulla pyritään vaikuttamaan vuorovaikutuksen avulla toisten ihmisten tunteisiin. Tunnesäätelyn periaatteena on toisen ihmisen tunteiden tunnistaminen, mihin reagoidaan tiedostetusti tai tiedostamattomasti. Ulkoisten tunnesäätelyn keinojen tarkoituksena on saada toisessa ihmisessä aikaan jokin reaktio. Ulkoisesti toisen ihmisen tunteisiin voidaan vaikuttaa eleinä, ilmeinä, sanoina tai fyysisinä toimintoina (Gross, 2014; Kokkonen, 2017).

Sisäiset tunnesäätelyn keinot voidaan jakaa ennakoiviin, mielensisäisiin, kehollisiin ja passiivisiin keinoihin (Kuvio 3). Ennakoimisessa on kyse erilaisista toimenpiteistä, joiden avulla pyritään valitsemaan tilanteita (engl. situation selection), kuten välttelemällä epämiellyttävän ihmisen kohtaamista. Tunteita herättäviä tilanteita voidaan myös muokata itselle suotuisammaksi (engl. situation modification), esimerkiksi tekemällä aikataulun vähentääkseen stressiä (Gross, 2014; Parkinson & Totterdell, 1999; Riihonen & Korhonen, 2020).



Kuvio 3. Tunnesäätelyn keinot (Mukaillen Grossin (2014), Parkinsonin ja Totterdellin (1999) ja Riihosen ja Korhosen (2020) tunteiden säätelykeinoja).

Mielensisäisissä tunnesäätelyn keinoissa voidaan erottaa kaksi eri tapaa säädellä tunteita. Tarkkaavaisuuden siirrosta (engl. distraction) on kyse sisäisen keskittymisen vaihtamisesta johonkin toiseen asiaan, esimerkiksi muistoihin tai mielikuviin. Ajatusten muutos (engl. cognitive change) näkyy ihmisen ajattelutavan kehittymisenä, eli ihminen pyrkii näkemään tilanteen uudesta näkökulmasta. Mielensisäisiin tunnesäätelyn keinoihin voidaan lukea myös rentoutumis- ja mindfulness- harjoitukset (Gross, 2014; Parkinson & Totterdell, 1999; Riihonen & Korhonen, 2020).

Aktiiviset tunnesäätelyn keinot ovat tunteen syntymisen jälkeen tapahtuvia kehollisia keinoja (engl. response modulation), jotka ihminen kokee itselleen rauhoittavaksi tekemiseksi. Niitä voivat olla esimerkiksi hengitysharjoitukset, musiikin kuuntelu tai urheileminen. Näiden aktiivisten keinojen lisäksi tunnesäätelyä on myös niiden passiivinen hyväksyminen eli mukautuminen (engl. suppression) (Gross, 2014; Parkinson & Totterdell, 1999; Riihonen & Korhonen, 2020).

4.2 Tunnesäätelyn kehitys

Vanhemman ja lapsen välille syntyy fyysinen vuorovaikutussuhde varhaisen kehityksen vaiheessa lapsen synnyttyä. Bowlbyn (2012) kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsella on synnynnäinen taipumus muodostaa lähimmän aikuisen kanssa voimakas vuorovaikutuksellinen tunneside, joka useimmiten muodostuu äidin ja lapsen välille. Tunnesiteen muodostumisen laatuun vaikuttaa vanhemman taipumus vastata lapsen tunnereaktioihin. Kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa lopulta lapsen sosiaaliseen kehittymiseen, sillä turvallisessa, vastavuoroisessa kiintymyssuhteessa lapsen kehittyminen on suotuisaa (Bowlby, 2012; Lehtinen ym., 2016).

Lapsen yksilölliset temperamenttipiirteet ovat pohjana tunnesäätelyn kehitykselle, sillä ne vaikuttavat ihmisen sisäisten tuntemusten reagointikykyyn. Varhaisessa kehityksen vaiheessa lapset kohtaavat paljon tunteita, joihin he tarvitsevat vanhemman apua niistä selvitäkseen. Tällöin aikuinen toimii lapsen tunnesäätelytaitojen ulkoisena tukijana vastaamalla lapsen tarpeisiin sopivalla tavalla. Tunteista voi tehdä helpommin hallittavia muun muassa päivittäisillä rutiineilla ja perustarpeiden tyydyttämisen kautta, kuten unesta ja ravinnosta huolehtimalla (Keltikangas-Järvinen, 2009; Lazarus, 1991; Thompson, 2014).

Vähitellen lapsi alkaa säätelämään tunteitaan erilaisin ilmaisukeinoin vanhemman ja lapsen välisissä sosiaalisissa tilanteissa saavuttaakseen tunnereaktiollaan haluamansa tavoitteen. Tässä kehityksen vaiheessa lapsi säätelää enimmäkseen tunteitaan suhteessa ympäristöön. Lapsen tunnesäätelytaidot voivat kehittyä vaihtelevissa kasvatuksellisissa vuorovaikutustilanteissa, joissa lapsi tarvitsee aikuisen tuen haastavien tunnetilojen käsittelemiseen. Voidaan puhua niin sanotusta tunteiden kanssasäätelystä (engl. co-regulation), jossa aikuinen auttaa lasta etsimään rakentavia ratkaisuja tunteita herättäviin tilanteisiin. Aikuisen tehtävänä on esimerkiksi sanoittaa lapsen sosiaalisissa tilanteissa syntyviä tunteita, jotta lapsi pystyy ymmärtämään tunteiden syy-seuraussuhteen. Kun lapsi on tietoinen omista tunnekokemuksistaan, tunnesäätelykeinojen harjoittelu aikuisen kanssa helpottuu (Bronson, 2000; Kurki, 2017; Silkenbeumer, Schiller, Holodynski & Kärtner, 2016; Thompson, 2014).

Lazaruksen (1991) mukaan kehittymisen myötä lapsi ymmärtää tunteiden säätelyn merkityksen yhteiskunnan asettamien normien kannalta ja mitä tunteita on hyväksyttävää ilmaista millaisilla keinoilla. Alle kouluikäisillä lapsilla vanhempien rooli tunnesäätelyn tukijana on edelleen merkittävä, vaikka muut ympäristötekijät vaikuttavat myös enenevässä määrin lapsen tunnesäätelyn kehitykseen (Lazarus, 1991).

Bronsonin (2000) mukaan tunnesäätelyn kehitystä tapahtuu eniten esi- ja alkuopetusikäisillä lapsilla. Kouluun siirtyessä lapset pystyvät vähitellen säätelemään tunteitaan ja käytöstään paremmin kuin alle kouluikäiset lapset. Tunnesäätelyn keinoista pystytään hyödyntämään muun muassa tarkkaavaisuuden muutosta. Näiden taitojen hyödyntämisen ohella lapsen itsereflektiotaidot vahvistuvat ja tunteita herättävissä tilanteissa toimiminen on yhä harkitumpaa. Tunnesäätelytaitojen kehittymisen myötä lapsi osaa tunnistaa paremmin toisten ihmisten tunteita, kun hän osaa asettua toisen ihmisen asemaan ja siten empatiataidot kehittyvät (Bronson, 2000).

Kouluikäisillä lapsilla tunnesäätelyyn vaikuttavat vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen lisäksi myös muut ympäristötekijät kuten vertaisryhmä sekä opettajat (Lazarus, 1991). Kurki (2017) toteaa lasten tunnesäätelyn keinojen monipuolistuvan koulun vaihtelevissa tilanteissa. Erityisesti tunnesäätelytaidoiltaan taitavat lapset osaavat säädellä tunteitaan enemmän mielen­sisäisesti kuin pyrkien vaikuttamaan muiden toimintaan haastavia tunteita kohdatessaan (Kurki, 2017).

Hallin ja Götzin (2013) tutkimuksessa havaittiin, että iän myötä lapsen positiiviset oppimiskokemukset saattavat heikentyä ja niihin voi liittyä enemmän negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta, vihaa tai ikävystymistä. Negatiivisten tunteiden yleistymiseen on havaittu vaikuttavan erityisesti oppilaiden vertaisryhmän oppimisen ilmapiiri (Hall & Götz, 2013). Myös Thompsonin (2014) tutkimuksesta löytyy samankaltaisia viitteitä vertaisryhmän vaikutuksesta lapsen tunteisiin sekä tunnesäätelyyn. Kouluikäisten lasten keskinäiset vuorovaikutussuhteet edesauttavat tunteiden käsittelemisen kehitystä. Lisäksi tunteiden jakamista vertaisten kanssa pidetään tunnesäätelyn kehittymistä edistävänä (Thompson, 2014).

Kouluikäisenä opitut taidot kehittyvät vähitellen ja varhaisessa nuoruuden vaiheessa tunnesäätelystä tulee yhä enemmän harkittua ja siihen vaikuttavat yksilön persoonallisuus, uskomukset ja identiteetti. Tunnesäätelytaidot sisäistetään lopulta vasta tässä kehityksen vaiheessa. Tunnesäätely kehittyy kuitenkin läpi elämän, mihin vaikuttavat yksilön vaihtuvat toiminta- ja ajattelutavat sekä yhteiskunnan rakenteiden muutokset. Yksilön persoonan kehityksen muokkautuminen perustuu siten vuorovaikutuksesta ympäristöön (Bronson, 2000; Lazarus, 1991).

5 Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde

Vuorovaikutus on aikaan ja paikkaan sidonnaista yksilöiden tai ryhmien välistä sosiaalista toimintaa, jota muokkaavat yksilöiden ominaiset piirteet ja ympäristön kontekstit. Vanhempi-lapsi vuorovaikutussuhteessa tapahtuu usein kasvattavaa toimintaa, joka on yhteydessä kummankin osapuolen kehitykseen sekä oppimiseen (Belsky, 1984; Lehtinen ym., 2016).

Vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutussuhteeseen ja siinä tapahtuvaan kasvuun ja kehitykseen liittyy myös sosialisatio vanhemmalta lapselle (Eisenberg ym., 1998). Lazarus (1991) toteaa sosialisatiota tapahtuvan koko ihmisen elämän ajan, sillä ihminen muokkautuu ympäristönsä mukaan. Yhteiskunnan sen hetkiset sosiaaliset arvot ja säännöt vaikuttavat ihmisten käytökseen ja tunne-elämään. Sosialisatian vaikutukset tunne-elämään näkyvät eri maissa kulttuureina sekä sosiaalisina järjestelminä. Kulttuureissa yksilöt muokkautuvat yhteiskunnan sisäistämiin normeihin sopivista ajatuksista, tunteista ja käytöksestä (Lazarus, 1991).

Vygotskin kehityspsykologian sosiokulttuurisen teorian mukaan oppiminen tapahtuu lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa, missä aikuinen välittää lapselle kulttuurissa muotoutuneita ajattelumalleja. Vuorovaikutuksen sosialisatian avulla lapsi tulee osaksi kulttuuria ja oppii tätä kautta kulttuurille ominaisia malleja, kuten kielen, sosiaalisia sääntöjä tai ohjeita. Tämä teoria painottaa sukupolvien välisen sosialisatian kehityksen jatkumoa (viitattu lähteessä Lehtinen ym., 2016).

Eisenberg ja kollegat (1998) toteavat aikuisen ja lapsen välillä tapahtuvaan tunteiden sosialisatioon vaikuttavan useita tekijöitä. Ensinnäkin lapsen kehitykselliset tekijät, luonteenpiirteet, temperamentti, ikä ja sukupuoli vaikuttavat tunnesäätelyyn aikuisen ja lapsen välillä. Lisäksi vanhemman omat luonteenpiirteet, sukupuoli ja kasvatuksellinen historia näkyvät vuorovaikutuksellisissa tunnereaktioissa. Tunnesäätelyyn aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutussuhteessa vaikuttavat myös käsiteltävien tunteiden laatu ja voimakkuus, ympäristö sekä kulttuuriset tekijät (Eisenberg ym., 1998). Antikaisen ym. (2015) mukaan aikuisen ja lapsen välisessä sosialisatioprosessissa on olennaista yhteisön kulttuuriset ajattelu- ja toimintatavat sekä kummankin osapuolen vastavuoroisuus kasvatustilanteessa. Aikuisen kulttuuriset mallit eivät siirry suoraan lapsen toimintaan, sillä lapsen yksilölliset piirteet vaikuttavat ajattelu- ja toimintamallien oppimiseen (Antikainen, Rinne & Koski, 2015).

6 Lapsen tunnesäätelyn tukeminen

6.1 Vanhemman ja lapsen välinen tunnesäätely

Aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutuksen laatu tunnesäätelytaitojen tukemisessa on kirjallisuuden pohjalta hyvin merkittävä. Lapsen varhaisessa kehityksen vaiheessa syntyneen avoimen ja turvallisen kiintymyssuhteen muodostaminen luo pohjan onnistuneeseen vuorovaikutussuhteeseen, missä oppimista voi tapahtua. Turvallisessa vuorovaikutussuhteessa kummatkin osapuolet vastaavat toistensa tunnetarpeisiin (Kuvio 4), jolloin vanhempi ja lapsi tulevat keskenään paremmin toimeen ja hellyyttä osoitetaan keskimääräistä enemmän. Tällaisessa ilmapiirissä pystytään ilmaisemaan monipuolisesti niin positiivisia kuin negatiivisia tunteita, jolloin tunnesäätelytaitojen tukeminen on optimaalisinta (Bowlby, 2012; Goleman, 1997; Lehtinen ym., 2016; Puolimatka, 2010).

Riihosen ja Koskisen (2020) teoksessa ”Kuinka kiukku kesytetään: lasten aggressiokasvatus” käsitellään tunnesäätelytaitojen tukemista vihan ja aggression näkökulmista. Tunnesäätelytaitojen oppimisen pohjana on omien sekä toisten ihmisten tunteiden tunnistaminen, nimeäminen sekä ymmärtäminen. Aikuinen voi auttaa lasta kanssasäätelöllä lasten tunteita, esimerkiksi sanoittamalla koetut tunnereaktiot. Näin lapsi oppii tunnistamaan kehossa ja mielessä tapahtuvat tunteisiin liittyvät muutokset myöhemmin eri tilanteissa. Tunteita sanoittaessaan aikuinen voi keskustella lapsen kanssa esimerkiksi kehollisista tuntemuksista sekä niiden vaikutuksista. Tunteiden sanoittamisen avulla lapsi oppii ymmärtämään tunteiden syy-seuraussuhteita, joka on ensiaste tunteiden säätelämisen ymmärtämiselle (Kuvio 4) (Riihonen & Koskinen, 2020; Silkenbeumer ym., 2016).

Kerolan ym. tunnetaito-oppaassa *Tunteesta tunteeseen* (2007) korostetaan vanhemman palautetta lapsen tunnetaitojen tukemisessa (Kuvio 4). Palautteen annossa voidaan ottaa huomioon syy-seuraussuhteet tunteita käsitellessä. Peruskouluikäisen lapsen tunnesäätelytaitojen tukemisessa tulee ottaa huomioon vertaissuhteissa tapahtuvat sosiaaliset vuorovaikutustilanteet. Tämä on tärkeää siksi, koska aikuisen ja lapsen väliset keskustelut vertaissuhteiden tunnekokemuksista kehittävät lasten huomioita toisten ihmisten tunteista (Kerola, Kujanpää & Kallio, 2007).

Kerolan ja kollegoiden (2007) mukaan toisten ihmisten tunteiden ymmärtäminen sekä vuorovaikutuksessa tapahtuva tunnesäätely vaikuttavat lasten empatiakyvyn syntymiseen. Lapsen

tunnesäätelytaitoja tuettaessa aikuisen ja lapsen välisiä keskusteluita pidetään lapsen itsetunte-
musta vahvistavana tekijänä. Myönteiset ajatukset omasta itsestä ja muista ihmisistä edesautta-
vat positiivista suhtautumista elämään. Onnistuneen tunnekasvatuksen avulla lapsen kehitys on
suotuisaa monella eri tavalla. Tunnekasvatuksen avulla tunnetaidot kehittyvät sosiaalisten ja
vuorovaikutustaitojen ohella aikuisen tukemana (Kerola ym., 2007).

Thompsonin (2014) mukaan tunteiden säätelyllä on aina jokin tavoite, joka pyritään saavutta-
maan erilaisin keinoin. Lapsen tunnesäätelyn tukemisessa tuleekin ymmärtää, mitä lapsi pyrkii
toiminnallaan saavuttamaan (Kuvio 4). Kun aikuinen on tietoinen lapsen tunnesäätelyn tavoit-
teesta, hänen on helpompi ymmärtää lasta ja hänen tunnereaktiotaan. Lisäksi tunteiden säätelyn
tukemisessa tulisi ottaa huomioon lapsen aiemmat kokemukset sosiaalisista vuorovaikutusti-
lanteista. Lapsella on taipumus peilata tilanteita eli toimia samalla toistuvalla tavalla vastaa-
vassa tilanteessa. Nämä sosiaaliset tilanteet vaikuttavat yksilöiden ajatteluun ja toimintatapo-
ihin tunnereaktioita kohdatessaan (Thompson, 2014).

Riihonen ja Koskinen (2020) kuvailevat teoksessaan, että tunnesäätelyä opettaessaan aikuisen
on tärkeää validoida eli vahvistaa lapsen tunteet näyttämällä ymmärtävänsä lapsen tunnekoke-
musta tilanteeseen sopivilla sanoilla ja teoilla (Kuvio 4). Vuorovaikutustilanteessa aikuinen
pyrkii ensin asettumaan lapsen asemaan ja validoimaan lapsen kokemusta. Mikäli lapsen käytös
on ei-toivottua, aikuinen voi kieltää sen ja kertoa, milloin lapsi voi toimia haluamallaan tavalla.
Aikuisen myötätuntoisuuden ja tunteiden vahvistamisen avulla lapsi voi kokea tulevansa ym-
märretyksi hankalassa tilanteessa. Vaikka lapsen toiminta ei olisi hyväksyttävää, aikuisen myö-
tätuntoisen eläytymisen avulla lapsi kokee tullessa kuulluksi. Tätä tunnesäätelyn tukemisen
keinoa voi soveltaa kaikissa vuorovaikutuksellisissa suhteissa niin lasten, nuorten kuin aikuis-
ten kanssa (Riihonen & Koskinen, 2020).

Riihosen ja Koskisen (2020) mukaan aikuinen voi tukea lapsen tunnesäätelyä kertomalla konk-
reettisia tunnesäätelyn keinoja ja ohjata lasta käyttämään niitä omassa toiminnassaan. Aikuinen
voi sanallistaa sekä validoida lapsen vihan tunteen ja pyytää lasta esimerkiksi hengittämään
rauhassa ja rentoutumaan. Lasta voi ohjata laskemaan kymmeneen tai ohjeistaa mieluisen te-
kemiseen. Aikuisen opettaessa erilaisia keinoja tunteiden hallintaan lapsi pystyy valitsemaan
niistä mielekkäimmät ja oppimaan niiden hyödyntämistä erilaisissa tilanteissa (Riihonen &
Koskinen, 2020).

Riihonen ja Koskinen (2020) kuvailevat lapsille sopivia tunnesäätelyn keinoja, joita ovat sekä
keholliset että mielensisäiset harjoitukset (Kuvio 4). Keholliset tunteiden säätelykeinoja voivat

olla käsien puristaminen nyrkkiin, hyppiminen, juokseminen tai hengitysharjoitukset, kuten syvään hengittäminen eli palleahengitys. Joidenkin lasten tunnetilaa voi helpottaa aikuisen läsnäololla ja kosketuksella. Negatiivisia tunteita kohdattaessa lapsen voi ohjata tekemään jotain rauhoittavaa mieluista tekemistä esimerkiksi palapeliä tai kuuntelemaan musiikkia. (Riihonen & Koskinen, 2020). Nämä tunnesäätelykeinot siirtävät huomion pois tunteita aiheuttavasta asiasta.

Vuorovaikutussuhde	Tunteiden havainnointi	Lapsen tunteiden taustojen ymmärtäminen	Tunnesäätelyn keinot
<ul style="list-style-type: none"> • Avoin ilmapiiri • Oman lapsen tuntemus 	<ul style="list-style-type: none"> • Keskustelut • Keholliset tuntemukset • Sanoittaminen • Palaute 	<ul style="list-style-type: none"> • Tunnesäätelyn tavoite • Tunteen validoiminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Keholliset keinot • Mielensisäiset keinot

Kuvio 4. Tunnesäätelyn tukemisen keinoja

Riihonen ja Koskisen mukaan mielensisäisten harjoitusten avulla lapsi voi siirtää ajatukset ikävästä tunnetilasta toiseen tai lieventää sitä. Mielensisäisiä harjoituksia voivat olla mielikuvat tai tunteiden uudelleen arvioiminen (engl. reappraisal). Mielikuva voi olla jokin lapselle mielekäs ajatus, sanoma, esine tai jopa idoli, josta on apua haastavissa tilanteissa. Mielikuvaharjoitusta tehdessä lapsi voi halutessaan mennä rauhalliseen paikkaan, mikäli sellainen on saatavilla. Mielen tietoisuustaidoilla eli mindfulnessin avulla voidaan luoda mielikuva tunteiden hyväksymisestä ja siitä, että niitä tulee ja menee. Tunteita voidaan ajatella liikkuvina aaltoina, jotka menevät mielen ohi tai niistä voidaan muodostaa värejä tai kuvioita (Riihonen & Koskinen, 2020).

Davisin ja Levinen (2013) tutkimuksen mukaan tunteiden uudelleen arvioiminen oli aikuisen ohjaamana tehokkain säätelykeino lapsen kohdatessa surua. Mielensisäisten ajatusten avulla tunnetila pystytään muuttamaan toiseen, esimerkiksi ajattelemalla ikävässä tunnetilassa jotain myönteistä. Tutkimuksessa tunteen uudelleen arvioiminen vaikutti positiivisesti lapsen oppimisprosessiin sekä muistiin verrattuna toiseen ryhmään, jota ei ohjattu käyttämään tunteiden säätelykeinoja ollenkaan (Davis & Levine, 2013.)

Tunteita käsittelevien havainnoivien keskustelujen, tunnesäätelyn taustojen ymmärtämisen ja keinojen ohjaamisen lisäksi Silkenbeumerin ja kollegoiden (2016) mukaan vanhempi voi tukea lapsen tunnesäätelykeinoja ohjaamalla lasta refleктоimaan tilanteita ja miettimään, millaisia

keinoja tunteita herättävissä tilanteissa voidaan käyttää. Kun lapsi osaa tunnistaa tunteiden herättämät reaktiot kehossa ja osaa hyödyntää vanhemman ohjaamia säätelyn keinoja, hän pystyy valitsemaan sopivat keinot tunteita itsenäisesti säätelemällä (Silkenbeumer ym., 2016).

Aikuisen ulkoinen tunnesäätelijän rooli on tärkeää huomata tunnesäätelytaitoja tuettaessa. Tunnekasvattajana aikuinen voi tukea lapsen kehitystä ulkoisesti, minkä avulla lapsen omat sisäiset tunnesäätelytaidot voivat kehittyä (Silkenbeumer ym., 2016; Thompson, 2014). Kirjallisuuden pohjalta korostetaan erityisesti avointa ilmapiiriä ja aikuisen ja lapsen välistä keskustelua tunteista erilaisista tunteiden havainnointiin liittyvistä tekijöistä. Lisäksi tunteiden validointi sekä ymmärrys lapsen tunnereaktiota muokkaavista tekijöistä vaikuttivat lapsen tunnesäätelyn tukemiseen (Kerola ym., 2007; Riihonen & Koskinen, 2020; Thompson, 2014).

Puolimatka (2010) toteaa aikuisen tehtävänä olevan ohjata lasta käyttämään lapsen kehityksen tason mukaisia tehokkaita ja mielekkäitä keinoja tunteiden säätelemisessä. Kun vanhempi tuntee lapsensa hyvin, tunnesäätelykeinojen ohjaaminen on helpompaa (Puolimatka, 2010). Vanhempien ohjaamien tunnesäätelyn keinojen ja tunteiden reflektoinnin kautta lapsi voi oppia hyödyntämään näitä taitoja myöhemmin tunnereaktioita kohdatessaan (Riihonen & Koskinen, 2020; Silkenbeumer ym., 2016).

6.2 Vanhemman tunnesäätelytaitojen merkitys lapsen tunne-elämässä

Riihosen ja Koskisen (2020) mukaan vanhemman omien tunteiden sanoittaminen lapselle on myös yksi olennainen osa tunnekasvatusta. Kun arjessa tapahtuvista tunnetiloista puhutaan, lapsen on helpompi ymmärtää ympäristöään ja siinä esiintyviä tunteita (Riihonen & Koskinen, 2020). Puolimatka (2010) toteaa kasvatuksen lähtökohtana olevan kasvattajan omat tunnesäätelytaidot. Mikäli kasvattaja ei itse osaa käsitellä ja ilmaista omia tunteitaan, on hänen haastavaa opettaa tunnesäätelytaitoja toiselle (Puolimatka, 2010). Gottmanin ja kollegoiden (1996) tulkinnan mukaan vanhemman tulee olla tietoinen omista tunteistaan, jotta hän pystyy toimimaan tunnekasvattajana lapselle. Nämä sisäiset tunnesäätelytaidot korostuvat lasten tunnesäätelyn tukijana (Kuvio 5). Jotta vanhempi voi tukea lasta ulkoisesti tunteita herättävissä tilanteissa, vanhemman tulee ensin osata käsitellä omia tunteitaan sisäisesti (Gottman, Katz & Hooven 1996).

Riihonen ja Koskinen (2020) mukaan vanhempi ei aina kykene reagoimaan jokaiseen lapsen tunnekokemukseen ymmärtäen. Silloin aikuisen omat mahdolliset negatiiviset tunteet saattavat näkyä hermostumisena tai ikävinä sanoina tai tekemisinä. Kasvattajan tulisi ymmärtää myös

omien tunteiden kanssa myötäeläminen eli toisin sanoen tunnesäätely, mikä ei voi aina onnistua. Hankalissa negatiivisia tunteita sisältävissä vuorovaikutustilanteissa vanhemman ja lapsen välillä aikuisen tulisikin ennakoida ja arvioida omia tunteitaan ennen kuin vastaa lapsen tunne-reaktioon (Kuvio 5). (Riihonen & Koskinen, 2020).

Salo ja Flykt (2013) toteavat emotionaalisen läsnäolon aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa olevan merkittävä vaikutus vastavuoroiseen ja avoimeen suhteeseen. Tutkimuksessa puhutaan tunnesensitiivisyydestä niin omia kuin toisen ihmisen tunteita kohtaan (Kuvio 5). Siten vanhemman taidolla asettua lapsen sisäisiin tunnekokemuksiin on vaikutusta lapsen tunnesäätelyn suotuisaan kehitykseen (Salo & Flykt, 2013).

Vanhempien tavat säädellä omia tunteitaan ja vaatimukset tai rajoitteet, joita he lapselle asettavat tunteiden käsittelemiseen, voivat näkyä lasten tunnesäätelytaidoissa. Vanhempien myönteisen suhtautuminen niin positiivisiin kuin negatiivisiin tunteisiin kodin tunneilmastossa kehittää lapsen tunnesäätelytaitoja. Tunneilmaston laatu näkyy sen yksilöiden osallistumisessa, käyttäytymisessä sekä tulkinnoissa tunteita herättävissä vuorovaikutustilanteissa. Jos tunteiden näyttämistä ja niiden käsittelyä ei arvosteta kodin tunneilmastossa, lapsen voi olla hankalaa kohdata tunteita myöhemmässä elämässä. Vanhemman tavoitteellinen lapsen tunteiden tukeminen ja niiden käsitteleminen yhdessä lapsen kanssa vaikuttavat lapsen tunne-elämän positiiviseen kehitykseen. Siten kodin tunneilmaston ja vanhemman roolissa sen tukijana on huomattavissa sosialisaatiota vanhemmalta lapselle (Lehtinen ym., 2016; Thompson, 2014).

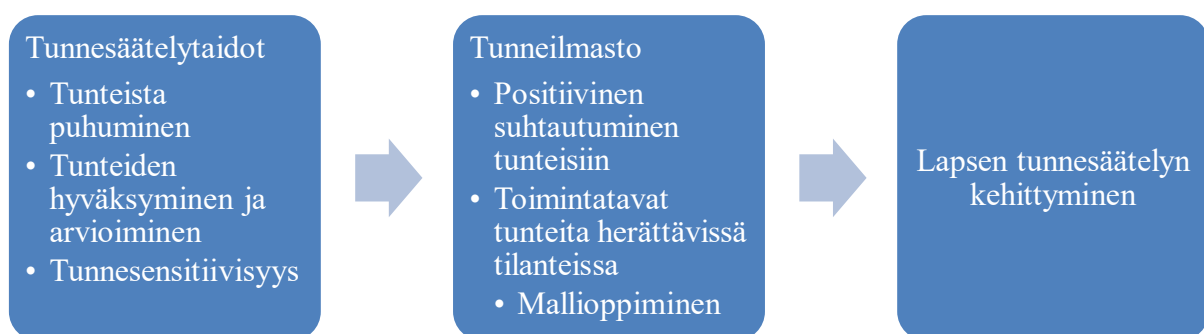
Gottmanin ja kollegoiden (1996) tutkimuksessa vanhemman tunnetaitojen yhteydestä lapsen tunne-elämään vanhemmat jaoteltiin tunnevalmentajiin (engl. emotion coaching) ja tunteiden torjujiin (engl. emotion dismissing). Tunnevalmentaja- vanhemmat suhtautuivat positiivisesti tunteiden ilmaisuun ja tukivat lasta tunteiden käsittelyssä. Tunteiden torjujat taas asennoituvat negatiivisesti tunnereaktioihin niitä tukematta (Gottman ym., 1996).

Kun Gottmanin ym. (1996) tutkimuksessa vanhemmat suhtautuivat positiivisesti omiin tunteisiin sekä lastensa tunteisiin, he näkivät lasten tunteiden ilmaisemisen mahdollisuutena opettaa erilaisia tunteita, niiden ilmaisua sekä hallitsemista (Kuvio 5). Vanhemmat, jotka väheksyivät omia sekä lastensa tunteita, ajattelivat negatiivisten tunteiden ilmaisun olevan tarpeetonta. Tutkimuksen mukaan positiivisesti tunteisiin suhtautuneiden vanhempien lapsilla tunnesäätelytaidot olivat kehittyneemmät kuin tunteita väheksyvien vanhempien lapsilla (Gottman ym., 1996).

Eisenbergin ja kollegoiden (1998) tutkimuksessa havaittiin vanhemman toimintatapojen lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa vaikuttavan myös lapsen tunnetaitojen oppimiseen (Kuvio 5). (Eisenberg ym., 1998). Kokkosen (2017) mukaan lapsi ottaa vanhemmalta mallia tunteiden käsittelystä ja ilmaisemisesta (Kuvio 5) (Kokkonen, 2017). Bariolan ym. (2012) tutkimuksessa havaittiin samanlaisia viitteitä tunnesäätelytaitojen periytymisestä vanhemmalta lapselle. Erityisesti peruskouluikäisillä lapsilla tunnesäätelytaidot olivat enemmän yhteydessä äidin tunnesäätelytaitoihin kuin isän. Näin ollen vuorovaikutussuhteessa tapahtuu tunteiden sosialisatiota aikuiselta lapselle (Bariola, Hughes & Gullone, 2012).

Blandonin ja kollegoiden (2010) tutkimuksessa lasten tunnesäätelytaitojen havaittiin olevan yhteydessä lapsen ominaisuuksien ja vanhempien kasvatuskäytänteiden yhteisvaikutukseen. Vaikka lapsen ja vanhemman välillä tapahtuu molemmiin puoleista tunnesäätelyä kehittävää vuorovaikutteisuutta, tutkimuksen mukaan vanhemman tunnesäätelytaidot eivät suoraan ennustaneet lapsen tunnesäätelykykyä (Blandon, Calkins & Keane, 2010). Antikaisen ym. (2015) sosialisatiion teoriaan pohjautuen aikuisen tunnesäätelymallit eivät siirry kokonaan lapsen toimintaan, sillä kummankin osapuolen yksilölliset piirteet vaikuttavat näiden oppimiseen (Antikainen ym., 2015).

Muun muassa Riihosen ja Korhosen (2020) tutkimuksen perusteella voitaisiin sanoa aikuisen toimivien tunnesäätelytaitojen vaikuttavan positiivisesti lapsen tunnesäätelytaitojen opettamiseen. Toimivien tunnesäätelytaitojen avulla aikuinen voi osoittaa lapselle mallin, jonka mukaan tunteita herättävissä tilanteissa pystytään toimimaan (Kuvio 5) (Riihonen & Koskinen, 2020).



Kuvio 5. Vanhempien tunnesäätelytaitojen yhteys tunneilmastoon ja lasten tunnesäätelyyn

7 Pohdinta

Tutkimustulosten perusteella vanhemman ja lapsen välinen avoin ja turvallinen vuorovaikutussuhde vaikuttaa positiivisella tavalla lapsen tunnesäätelytaitojen tukemiseen (Bowlby, 2012; Goleman, 1997; Lehtinen ym., 2016; Puolimatka, 2010). Kun vanhempi tuntee lapsensa hyvin, hänen on helpompi ohjata lasta tunnesäätelytaidoissa (Puolimatka, 2010). Erityisesti tunnesäätelytaitojen tukemisessa korostetaan tunteisiin liittyviä havaintoja keskustelujen muodossa, missä käsitellään tunteiden herättämiä kehollisia tuntemuksia ja harjoitellaan sanoittamaan niitä (Riihonen & Koskinen, 2020; Silkenbeumer ym., 2016). Keskusteluissa kannattaa käsitellä tunteista ja niihin liittyvistä tilanteista syntyviä syy-seuraussuhteita, joista vanhemmat antavat lapselleen palautetta (Kerola ym., 2007). Tunnesäätelyn tukemiseen vaikuttaa myös lapsen tunteiden taustojen ymmärtäminen, eli mitä lapsi pyrkii toiminnallaan saavuttamaan (Riihonen & Korhonen, 2020; Thompson, 2014). Lisäksi lapsen tunnesäätelytaitojen tukemiseen vaikuttavat vanhempien ohjaamat tunnesäätelyn keinot, joista keholliset ja mielensisäiset keinot ovat erityisesti peruskouluikäisille lapsille soveltuvia (Riihonen & Koskinen, 2020).

Lapsen tunnesäätelytaitojen tukemiseen vaikuttavat myös vanhemman toimivat tunnesäätelytaidot. Tunteista puhuminen, niiden hyväksyminen ja arvioiminen sekä tunnesensitiivisyys sekä vanhemman omia että lapsen tunteita kohtaan näkyy myönteisellä tavalla lapsen tunnesäätelytaitojen tukemisessa ja kehityksessä (Gottman ym., 1996; Puolimatka, 2010; Riihonen & Koskinen, 2020; Salo & Flykt, 2013). Vanhempien tunnesäätelytaidot näkyvät myös merkittävänä tekijänä kodin tunneilmastossa, johon vaikuttavat positiivinen suhtautuminen tunteisiin ja toimintatavat tunteita herättävissä tilanteissa (Bariola ym., 2012; Blandon ym., 2010; Eisenberg ym., 1998; Gottman ym., 1996; Lehtinen ym., 2016; Thompson, 2014). Tunneilmastossa on havaittavissa mallioppimista vanhemmalta lapselle, mikä lopulta vaikuttaa lapsen tunnesäätelytaitojen kehitykseen (Kokkonen, 2017; Riihonen & Koskinen, 2020).

Aiemmissa lasten tunteiden säätelyä koskevissa tutkimuksissa on keskitytty ulkoiseen tunteiden säätelyyn, kun taas aikuisia koskevissa tutkimuksissa puhutaan useimmiten sisäisestä tunteiden säätelystä (Gross, 2014). Myös tässä tutkielmassa käsiteltiin enemmän tunteiden ulkoista säätelyprosessia eli miten lasten tunnesäätelyä voidaan tukea. Jatkotutkimusta aiheesta voisi lähteä kehittämään tarkemmin vanhempien ja lasten tunnetaitojen yhteydestä. Tutkimuksessa voitaisiin keskittyä enemmän sisäisten tunnesäätelyn keinojen periytyvyyteen. Olisi mielenkiintoista tutkia vanhempien ja lasten sisäisten tunteiden säätelykeinojen yhteneväisyyttä ja näi-

den vaikutusta vanhempien ja lapsen väliseen vuorovaikutussuhteen laatuun. Tämän tutkimuksen avulla voitaisiin saada lisää tietoa vanhemman ja lapsen välisistä tunnesäätelyprosesseista vuorovaikutussuhteessa.

Tutkimusmenetelmänä toimi kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joten on hyvä pohtia sen luotettavuutta. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimusaineistot eivät käy läpi systemaattista seulaa (Salminen, 2011), jonka vuoksi läpikäytyt aineistot saattavat olla yksipuolisia. Vaikka tutkielmassa pyrittiin tarkastelemaan ilmiötä mahdollisimman moniulotteisesti, jotkin olennaiset asiat aineistokirjallisuudesta aiheeseen liittyen ovat saattaneet jäädä huomaamatta.

Vaikka kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on koota mahdollisimman laaja sekä objektiivinen kokonaiskuva aiheesta (Eskola & Suoranta, 1998), tutkielmassa on aina mahdollisuus, että ilmiötä saatetaan tarkastella kirjoittajan omasta henkilökohtaisesta näkökulmasta. Vaikka tutkielmassa pyrittiin olemaan objektiivinen, omat taustatekijät sekä mielipiteet käsiteltävästä aiheesta saattavat vaikuttaa aihepiirien tietynlaiseen tarkasteluun. Taustatekijät, esimerkiksi aiempi tieto käsiteltävästä aiheesta, voivat vaikuttaa myös erilaisiin tulkintoihin. Tutkielmaa aloittaessa aiempaa tietämystä aiheeseen liittyen ei ollut, joten tieto käsiteltävästä aiheesta on rakentunut tutkimuksen aikana.

Tutkimusmenetelmän aineistojen verrattavuutta yleisiin tutkimustuloksiin on tärkeää miettiä tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Tutkielman aineistot olivat suurimmaksi osaksi englanninkielisiä, joten on hyvä huomioida tulosten verrattavuutta suomalaiseen tunnesäätelyn tutkimukseen. Tutkimusaineistot olivat kuitenkin pääosin länsimaalaisia, joten niiden pohjalta tuloksia voitaisiin verrata suomalaiseen kulttuuriin. Vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa tapahtuvaa tunnesäätelyä käsitteleviä tutkimuksia on tehty hyvin vähän suomen kielellä, joten tästä löytyy mahdollinen tutkimuksellinen aukko.

Osa tutkielman teoriaosion aineistoista oli hieman vanhempia, sillä uudemmissa tunteisiin liittyvissä tutkimuksissa viitattiin näihin vanhempiin tutkimustuloksiin esim. (Kokkonen, 2017; Kurki, 2017; Silkenbeumer ym., 2016; Thompson, 2014). Vanhemman tunteiden teorian pohjalta voitaisiin pohtia, pitäisikö tunteiden määritelmää mahdollisesti uudistaa ja ovatko nämä tunneteoriat edelleen käyttökelpoisia.

Tutkimustulosten perusteella tunnesäätelytaidot ovat olennainen osa ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa (mm. Gross, 2014; Keltinkangas-Järvinen, Lazarus, 1991). Bronsonin (2000)

tutkimuksen perusteella toimivat tunnesäätelytaidot auttavat ymmärtämään sekä omia että muiden ihmisten tunnereaktioita sekä toimintatapoja paremmin. Ihmiset kehittyvät jatkuvasti, joten tunnesäätelytaitoja tarvitaan elämän aikana myös refleктоimaan omien tunteiden kehittymistä. Tunnesäätelyprosessien tutkiskelun avulla ihmisten itsetuntemus voi kehittyä (Bronson, 2000).

Muun muassa Bronsonin (2000) mukaan tunteiden reflektointi auttaa ymmärtämään omaa toimintaa tunnereaktioita kohdatessa. Toisaalta hyvien tunnesäätelytaitojen avulla myös toisten ihmisten tunteiden ymmärtäminen helpottuu. Tunnesäätelyprosessien tiedostamisen ja monipuolisen reflektion avulla itsetuntemus ja empatia toisia ihmisiä kohtaan kehittyvät, joita tarvitaan sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa (Bronson, 2000). Hyvät tunnesäätelytaidot ovatkin yhteydessä terveyteen, hyvinvointiin sekä sosiaalisiin taitoihin (Kerola ym., 2007). Toisaalta Kokkosen (2005) mukaan sosiaalisten taitojen kehittyminen vaatii tunnesäätelytaitojen osaamista.

Kun tunteita ja niiden säätelyprosesseja ymmärretään paremmin, monenlaisten tunteiden kohtaaminen on helpompaa (Eisenberg ym., 2000; Lazarus, 1991). Tunnesäätely- ja sosiaalisten taitojen kehittymisen avulla voitaisiin välttyä ikäviltä konfliktitilanteilta ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa. Rakentavalla toiminnalla sosiaalisissa tilanteissa voitaisiin kehittää ihmisten välisiä suhteita. Ihmissuhteet antavat ihmisille iloa ja onnea niiden ollessa toimivia, joten tunnesäätelytaitojen aktiivisella kehittämisellä voidaan tukea läheisten ihmissuhteiden syntymistä niin perheessä, kaveripiirissä kuin työpaikalla.

Vanhemman tuen merkitys lapsen tunnesäätelyn kehittämisessä oli tutkielman tulosten mukaan huomattava (Hall & Götz, 2013; Lehtinen ym., 2016). Tulosten mukaan vanhempien ohjaamien toimivien tunnesäätelytaitojen avulla peruskouluikäinen lapsi pystyy selviämään haastavista tunnetiloista paremmin (Riihonen & Koskinen, 2020; Silkenbeumer ym., 2016). Koulumaailmassa saatetaan kohdata monenlaisia tunteita, kuten äärimmäisessä tapauksessa vihaa oppilaiden välisessä konfliktitilanteessa, joihin puutteelliset tunnesäätelytaidot olivat yhteydessä mm. (Aronen, 2016; Hill ym., 2006). Vanhempien ohjaamat kotona harjoitellut tunnesäätelytaidot saattaisivat vähentää liiallisia tunnepurkauksia, jolloin lapsi ei ajaudu tunteidensa vietäväksi. Tällöin lasten erilaiset käyttäytymisongelmat voisivat vähentyä tunnesäätelytaitoja harjoiteltaessa. Tätä pitäisikin tutkia lisää esimerkiksi pitkittäistutkimuksella haastattelujen tai havainnoinnin muodossa.

Tulosten mukaan vanhempien toimivat tunnesäätelytaidot olivat merkittävänä lähtökohtana lapsen tunnesäätelyn tukemiselle (mm. Riihonen & Koskinen, 2020). Kaikilla vanhemmillä ei

kuitenkaan ole valmiuksia kehittää lapsensa tunnesäätelytaitoja. Vaikka vanhempien rooli lasten kasvatuksessa on huomattava, ei tule unohtaa koulussa syntyviä vuorovaikutussuhteita ja niiden ohessa tapahtuvaa tunnesäätelyä (Hall & Götz, 2013; Lazarus, 1991; Lehtinen ym., 2016). Kouluissa toteutettava tunnekasvatus on lapsille mahdollisuus oppia säätämään tunteita monipuolisissa ympäristöissä myös vertaisten ja opettajan välisissä vuorovaikutussuhteissa. Tunnekasvatuksen moniulotteisuus erilaisissa ympäristöissä edistää siten lapsen sosiaalisten ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä (Bronson, 2000).

Kaiken kaikkiaan tunnesäätely on itsessään hyvin tärkeä taito, jota hyödynnetään useissa elämän tilanteissa. Tutkimustulosten perusteella näiden taitojen tukeminen on erityisen tärkeää, sillä niillä on positiivinen yhteys moneen eri kehityksen osa-alueeseen. Tunnesäätelytutkimuksien mukaan taitoa kannattaa kehittää, sillä se vaikuttaa elämän tärkeimpiin osa-alueisiin kuten hyvinvointiin ja terveyteen (Kerola ym., 2007). Tämän perusteella voitaisiin todeta, että tunnesäätelytaidot ovat löytäneet paikkansa osana tulevaisuuden kasvatus- ja koulutusjärjestelmää.

Lähteet

- Antikainen, A., Rinne, R. & Koski, L. (2015). *Kasvatustieteiden tutkimus* (5. uud. p.). (e-Pub versio). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Aronen, E. (2016). *Lasten häiriökäyttäytyminen*. Duodecim 2016, 132, 961–966. Haettu osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/223965/Lasten_h_iri_k_ytt_ytyminen.pdf?sequence=1
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. (e-Pub versio). New York: Springer New York.
- Bariola, E., Hughes, E., Gullone, E. (2012). Relationships Between Parent and Child Emotion Regulation Strategy Use: A Brief Report. *Journal of Child & Family Studies*, 21(3), 443–448. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9497-5>
- Belsky, J. (1984). Determinants of parenting: A process model. *Child development*, 55(1), 83–96. <https://doi.org/10.2307/1129836>
- Birditt, K. S., Polenick, C. A., Luong, G., Charles, S. T., & Fingerman, K. L. (2019). Daily Interpersonal Tensions and Well-Being Among Older Adults: The Role of Emotion Regulation Strategies. *Psychology and Aging*. <https://doi.org/10.1037/pag0000416>
- Blandon, A. Y., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2010). Predicting emotional and social competence during early childhood from toddler risk and maternal behaviour. *Development and psychopathology*, 22(1), 119–132. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990307>
- Bowlby, J. (2012). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. (e-Pub versio). London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Brenner, E. M. & Salovey P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. Teoksessa P. Salovey & D. J. Sluyter (toim.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. (s. 168–195). (e-Pub versio). New York: BasicBooks.
- Bronson, M. B. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. (e-Pub versio). New York: The Guilford Press.
- Davis, E.L. and Levine, L.J. (2013). Emotion Regulation Strategies That Promote Learning: Reappraisal Enhances Children’s Memory for Educational Information. *Child Development*, 84(1), 361–374. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01836.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), 136–157. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.136>

- Eisenberg, N., Cumberland, A. & Spinrad, T. L. (1998). Parental Socialization of Emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. (e-Pub versio). Tampere: Vastapaino.
- Goleman, D. (1997). *Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva*. (2. p.) (suom. Kankaanpää, J.) Helsinki: Otava.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. & Hooven, C. (1996). Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. (2. p.). (e-Pub versio). New York: The Guilford press
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Hall, N. C. & Götz, T. (2013). *Emotion, motivation, and self-regulation: A handbook for teachers*. (e-Pub versio). Bingley, UK: Emerald.
- Hill, A. L., Degnan, K. A., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2006). Profiles of externalizing behaviour problems for boys and girls across preschool: The roles of emotion regulation and inattention. *Developmental Psychology*, 42(5), 913–928. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.913>
- Kagan, J. & Snidman, N. C. (2004). *The Long Shadow of Temperament*. (e-Pub versio). Cambridge, Mass: Harvard University press.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2009). Temperamentti – persoonallisuuden biologinen selkäranka. Teoksessa R. Metsäpelto, T. Feldt, E. Vierikko, L. Keltikangas-Järvinen, J. Rantanen, A. Mäkikangas, . . . L. Pulkkinen (toim.), *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. (e-Pub versio). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio A. (2007). *Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina sanoin ja kuvin*. *Opettajan aineisto*. (3. p.) Haettu osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>
- Kinnunen, M., Kokkonen, M., Kaprio, J. & Pulkkinen, L. (2005). The associations of emotion regulation and dysregulation with the metabolic syndrome factor. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(6), 513–521. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.02.004>
- Kokkonen, M. (2017.) *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. (3. p.) Jyväskylä. PS- kustannus.

- Kokkonen, M. (2005). Sosioemotionaaliset taidot opettajan pääomana. Teoksessa L. Kannas & H. Tyrväinen (toim.), *Virikkeitä terveystiedon opetukseen*. (67–77). (e-Pub versio). Jyväskylän yliopisto, Terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 3.
- Kokkonen, M. & Kinnunen, M-L. (2009). Tunteiden säätelyssä persoonallisuus pelissä. Teoksessa R. Metsäpelto, T. Feldt, E. Vierikko, L. Keltikangas-Järvinen, J. Rantanen, A. Mäki-kangas, . . . L. Pulkkinen (toim.), *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. (e-Pub versio). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kurki, K. (2017). *Young children's emotion and behaviour regulation in socio-emotionally challenging situations*. (Väitöskirja, Oulun yliopisto). (Acta Universitatis Ouluensis. E, Scientiae Rerum Socialium, 174). Haettu osoitteesta <http://urn.fi/urn:isbn:9789526216973>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaption*. (e-Pub versio). Oxford: Oxford University Press.
- Lehtinen, E., Vauras, M. & Lerkkänen, M. (2016). *Kasvatuspsykologia* (3., uud. p.) (e-Pub versio). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/17540739166639667>
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys* (5., uud. p.). (e-Pub versio). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2014). The Neural Bases of Emotion and Emotion Regulation: A Valuation Perspective. Teoksessa J. J Gross (toim.), *Handbook of Emotion*. (2. p.) (e-Pub versio). New York: The Guilford press.
- Opetushallitus. (2016). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 (4. p.) Helsinki: Next Print Oy. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Parkinson, B. & Totterdell. P. (1999). Classifying Affect-regulation Strategies. *Cognition & Emotion*, 13(3), 277–303. <https://doi.org/10.1080/026999399379285>
- Puolimatka, T. (2011). *Kasvatus, arvot ja tunteet*. (2., uud. p.). Helsinki: Suunta-kirjat
- Puolimatka, T. (2010). *Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat. Minuuden rakentamisen filosofia*. Helsinki: Suuntakirjat.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (e-Pub versio). Helsinki: Gaudeamus.
- Riihonen, R., Koskinen, M. (2020). *Kuinka kiukku kesytetään: Lasten aggressiokasvatus*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Salminen, A. (2011). *Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto. Haettu osoitteesta https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1
- Salo, S. & Flykt, M. (2013). Lapsen ja vanhemman välisen emotionaalisen saatavilla olon merkitys lapsen kehityksessä ja hyvinvoinnissa. *Psykologia: tiedepoliittinen aikakauslehti*, 48(5), 402–416. Haettu osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1614589>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G. & Gross, J. J. (2011). Emotion-Regulation Choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391–1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Silkenbeumer, J., Schiller, E-M., Holodynski, M. & Kärtner, J. (2016). The Role of Co-Regulation for the development of social-emotional competence. *Journal of Self-Regulation and Regulation. Special issue: New Approaches to the Study of Early Self-Regulation Development*, 2(2016), 17–32. file:///C:/Users/annij/Downloads/silkenbeumer_et_al_2016_co-regulation_and_development_of_social-emotional_competence.pdf
- Thompson, R. A. (2014). Socialization of emotion and emotion regulation in the family. Teoksessa Gross, J. J. (toim.), *Handbook of Emotion*. (2. p.) (e-Pub versio). New York: The Guilford press.