

Saara Heikkinen, Noora Hirvonen & Jenna Kaukonen

”Jos näkisin oikean kummituksen,
purisin sitä!”

Lasten pelot ja pelkojen käsittely

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma


Marraskuu 2012




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>	<p>Opinnäytetyön päivämäärä</p> <p>6.11.2012</p>				
<p>Tekijä(t)</p> <p>Saara Heikkinen, Noora Hirvonen & Jenna Kaukonen</p>	<p>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</p> <p>Sosiaalialan koulutusohjelma Sosionomi (AMK)</p>				
<p>Nimeke</p> <p>”Jos näkisin oikean kummituksen, purisin sitä!” – Lasten pelot ja pelkojen käsittelykeinot</p>					
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyömme tavoitteena oli tutkia millaisia pelkoja 5–7-vuotiailla lapsilla esiintyy sekä pohtia keinoja, joita päiväkodin henkilökunta voisi hyödyntää käsitellessään lasten pelkoja. Aineistonkeruumenetelmänä käytimme lasten haastatteluja. Haastattelut toteutimme Saksalan päiväkodissa, joka on opinnäytetyömme toimeksiantaja. Haastatteluiden ohella lapset piirsivät kuvia peloistaan, ja näitä käytimme elävöittämissä työtämme. Kirjallisuudesta sekä Internetistä saadun teorian lisäksi hyödynsimme opinnäytetyössämme kolmea aiheesta aiemmin tehtyä tutkimusta.</p> <p>Haastatteluihin osallistui kahdeksantoista lasta. Lapset toivat haastatteluissa esille 37 erilaista pelkoa aiheuttavaa tekijää. Luokittelimme nämä pelot kahdeksaan pääryhmään. Pelkojen pääryhmät kohdistuivat pimeään, eläimiin, kuvitteellisiin olentoihin, painajaisuniin, televisio-ohjelmiin ja peleihin, kuolemaan, läheisiin ihmisiin sekä kouluun.</p> <p>Haastatteluihin osallistuneista lapsista kolmetoista nimesi yhden tai useamman pelkojen hallintakeinon. Erilaisia hallintakeinoja lapset nimesivät yhteensä kahdeksan. Keinoja olivat vanhemmille kertominen, valojen päälle laittaminen, vanhempien luokse meneminen, karkin syöminen, television katseleminen, huoneessa pysyminen, peiton alle meneminen sekä pelottavasta tilanteesta pois lähteminen.</p> <p>Tutkimuksemme tuloksista kerätään aineisto, joka esitellään Saksalan päiväkodin henkilökunnalle. Aineiston avulla he saavat keinoja lasten pelkojen käsittelyyn sekä puheeksi ottamiseen. Työstämme on hyötyä kaikille lasten kanssa työskenteleville ja asiasta kiinnostuneille.</p>					
<p>Asiasanat (avainsanat)</p> <p>Pelko, ahdistus, fobia, lasten kehitys</p>					
<p>Sivumäärä</p> <p>50+7</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Kieli</td> <td style="width: 33%;">URN</td> </tr> <tr> <td>Suomi</td> <td>URN:NBN:fi:mamk-opinn2012A9344</td> </tr> </table>	Kieli	URN	Suomi	URN:NBN:fi:mamk-opinn2012A9344
Kieli	URN				
Suomi	URN:NBN:fi:mamk-opinn2012A9344				
<p>Huomautus (huomautukset liitteistä)</p>					
<p>Ohjaavan opettajan nimi</p> <p>Annamaija Siren</p>	<p>Opinnäytetyön toimeksiantaja</p> <p>Mikkelin kaupunki, Saksalan päiväkot</p>				

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 6.11.2012
Author(s) Saara Heikkinen, Noora Hirvonen & Jenna Kaukonen	Degree programme and option Degree programme in social work Bachelor of Social Services	
Name of the bachelor's thesis "If I saw a real ghost, I would bite it!" – Children's fears and the ways to control the fear		
Abstract <p>The goal of our thesis was to study what kind of fears do children from ages five to seven have. Our thesis also ponders different means that the day care staff can use when dealing with children's fears. We collected material by interviewing the kids. These interviews were carried out in Saksala's day care, which is also the client of our thesis. The children also drew pictures of their fears and those drawings were used as a way to liven up our work. We collected information from different literature pieces and the internet. In addition we studied three existing researches from the subject.</p> <p>The number of participants in our interview was 18 kids. The children mentioned 37 different fear causing factors. We categorized these factors into eight division that are darkness, nightmares, losing the people you love, death, imaginary fears, TV-programs, games, animals and fears associated with school and close people. The most common fear causing factor was definitely darkness, which was mentioned by 13 kids. The next common factors were animals, nightmares and imaginary creatures. Each of these was mentioned by six kids. After these came TV-programmes and games. Five children named these to be a fear causing factor. Fears associated with death, close people or school were mentioned by two kids from each group.</p> <p>From the eighteen kids that participated to the interview, thirteen named one or more ways to control the fear. They named altogether eight different means of controlling the fear. The most common one was telling one's parents, seven kids named this. After this came putting the lights on and relying on one's parents. These were both mentioned by four kids. The rest of the fear controlling ways were mentioned just once. These were eating candy, watching television, staying in one's room, leaving the scary situation and going under the blanket.</p> <p>We plan to go and present our thesis to the Saksala's day care staff and offer them different ways to deal with children's fears and bringing it up with the children themselves. Our work brings help to all people working with kids and people who are interested in the matter.</p>		
Subject headings, (keywords) Fear, anxiety, phobia, child development		
Pages 50+7	Language Finnish	URN URN:NBN:fi:mamk-opinn2012A9344
Remarks, notes on appendices		
Tutor Annamajja Siren	Bachelor's thesis assigned by Saksala`s day care	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	LAPSEN KEHITYS IKÄVUOSINA 5–7.....	3
3	PELON KIRJO	4
	3.1 Pelko.....	5
	3.2 Ahdistus.....	6
	3.3 Fobia.....	6
4	PELON KEHITYS LAPSUUDESSA.....	8
5	LAPSUUDEN PELOT.....	10
	5.1 Pimeään pelko	10
	5.2 Eläinten pelko	11
	5.3 Kuvitteelliset pelot	11
	5.4 Painajaisunet	12
	5.5 Televisio-ohjelmat ja pelit	13
	5.6 Kuolemaan liittyvät pelot	13
	5.7 Läheisiin ihmisiin liittyvät pelot	13
	5.8 Kouluun liittyvät pelot.....	14
6	HUOMIOITAVAA LASTEN PELKOJEN KOHTAAMISESSA.....	14
	6.1 Päiväkodin ja sukupuoliroolien merkitys	15
	6.2 Lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus.....	16
	6.3 Vanhemmuuden tukeminen	17
	6.4 Leikki.....	19
	6.5 Sadut.....	19
	6.6 Sadutus ja piirtäminen	20
7	AIEMMAT TUTKIMUKSET	21
	7.1 Lapsi ja pelko- Sosiaalipsykologinen tutkimus 5–6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta.....	21
	7.2 Esiopetusikäisten lasten pelot ja pelonhallintakeinot.....	23
	7.3 4–6-vuotiaiden päiväkotiin liittyvät pelot	24
	7.4 Yhteenvedo tutkimusten tuloksista	25
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	26
	8.1 Tutkimustehtävät ja tutkimuksen kohderyhmä.....	27

8.2	Tutkimusmenetelmät ja toteutus	27
8.3	Tutkimusaineiston analysointi	29
8.4	Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	30
9	TUTKIMUSTULOKSET	31
9.1	”En tiedä mitä siellä on, kun on pimeää.”	33
9.2	”Pelkään leijonii, tiikereit, skorpioneja ja käärmeit.”	34
9.3	”Mua pelottaa sellaset jutut, mitkä ei oo totta.”	35
9.4	”Nään välillä painajaisia hirviöistä.”	36
9.5	”Aikuisten ohjelmat pelottaa, ku niissä on niitä puukotuksia ja verta.”	37
9.6	”Kouluun meno jännittää vähän.”	37
9.7	”Pelottaa, et vanhemmille käy jotain.”	38
9.8	”Pelkään, ku meen kadun yli, että jään auton alle.”	38
9.9	”Mia meen kertoo isille tai äitille, kun pelottaa.”	39
10	APUKEINOJA AIKUISILLE	42
10.1	Aikuinen vaikuttajana	42
10.2	Vanhempien ja päiväkodin yhteistyö	43
10.3	Leikki menetelmänä	44
10.4	Satujen maailma	45
10.5	Kerro ja kuvita	46
10.6	Pelkotyökirja	47
11	POHDINTA	47
	LÄHTEET	51

LIITTEET

Liite 1. Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Liite 2. Tutkimuslupa

Liite 3. Lupahakemus vanhemmille

Liite 4. Haastattelurunko

Liite 5. Lista pelkoja käsittelevistä kirjoista

Liite 6. Lasten piirustukset

1 JOHDANTO

Tutkimme opinnäytetyössämme 5–7-vuotiaiden lasten pelkoja sekä pelkojen käsittelykeinoja. Lähdimme pohtimaan aihetta varhaiskasvatuksen pohjalta, koska tavoitteenamme on saada lastentarhanopettajan kelpoisuus. Kiinnostuksemme lasten pelkojen tutkimiseen heräsi siitä, että meitä mietitytti millaisia pelkoja 5–7-vuotiailla lapsilla tänä päivänä esiintyy, ja nousevatko jotkut tietyt pelot selvästi ylitse muiden. Opinnäytetyömme yhteistyökumppani on Mikkelin kaupungin Saksalan päiväkoti.

Koemme, että opinnäytetyö lasten peloista on tarpeellinen, sillä lähtöolettamuksenamme on, että jokaisella lapsella on joitakin pelkoja. Oman kokemuksemme mukaan päiväkodin työntekijöiden keinot sekä uskallus lasten pelkojen kohtaamisessa ovat vähäiset. Olemme tehneet harjoittelujaksoja päiväkodeissa kyseisen ikäryhmän parissa ja nämä ovat osoittaneet, ettei päiväkodeissa käsitellä lasten pelkoja juuri lainkaan. Aiemmista tutkimuksista kävi ilmi, että vain harvat lapset kertovat peloistaan aikuisille. Myös omasta tutkimuksestamme tuli esille sama asia. Tästä nousi ajatus laajentaa työmme näkökulmaa tutkimaan myös pelkojen käsittelykeinoja, ja tarjota näitä menetelmiä päiväkodin henkilökunnalle. Menetelmien lisäksi tarjoamme päiväkodin henkilökunnalle apukeinoja pelkojen puheeksi ottoon niin lasten kuin heidän vanhempiensa kanssa.

Aiheemme on ajankohtainen, sillä mielestämme nyky-yhteiskunnassa vallitsee ajatus siitä, että ihmisten ei pitäisi näyttää tunteitaan ja pelkojaan toisille. Tämä paine kohdistuu myös lapsiin ja se on mielestämme hyvin huolestuttavaa. Uskomme, että tällaiset oletukset vaikuttavat voimakkaasti etenkin poikiin, sillä heidän odotetaan olevan rohkeita ja toimivan sen mukaisesti.

Luvussa kaksi perehdymme 5–7-vuotiaan lapsen kehitykseen. Kerromme lapsen kehityksestä, koska kehitysvaiheilla on yhteys pelkojen syntyyn ja kehittymiseen. Kolmannessa luvussa käymme läpi pelon kirjon, johon luokitellaan kuuluvaksi käsitteet pelko, ahdistus ja fobia. Nämä käsitteet liittyvät hyvin läheisesti toisiinsa, joten koemme tärkeäksi avata ne työssämme. Tämän jälkeen käsittelemme neljännessä luvussa pelon kehitystä ensimmäisestä ikävuodesta seitsemänteen ikävuoteen saakka. Viides luku pohjautuu teorian kautta lapsuuden pelkoihin. Tässä luvussa nostamme esille kahdeksan eri pelonkohdetta, joita ovat pimeään, eläimiin, kuvitteellisiin olentoihin,

painajaisuniin, televisio-ohjelmiin ja peleihin, kuolemaan, läheisiin ihmisiin sekä kouluun liittyvät pelot. Nämä valitsimme siksi, että ne nousivat yleisimmiksi pelonkohteiksi omassa tutkimuksessamme. Kuudennessa luvussa käsittelemme asioita, joita aikuisten tulisi huomioda lasten pelkojen kohtaamisessa. Lisäksi kerromme konkreettisista menetelmistä, joita aikuinen voi hyödyntää pelkojen puheeksi ottamisessa sekä käsittelyssä. Lukujen viisi ja kuusi teoratiedon kautta luomme pohjaa oman tutkimuksemme tuloksille.

Luvussa seitsemän perehdymme kolmeen aiempaan lasten peloista tehtyyn tutkimukseen. Nämä ovat Tiina Kirmasen sosiaalipsykologinen tutkimus 5–6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta, Lotta Nurmelan tutkimus esiopetusikäisten lasten peloista ja pelonhallintakeinoista sekä Petra Mäkelän tutkimus 4–6-vuotiaiden päiväkotiin liittyvistä peloista.

Opinnäytetyömme luku kahdeksan käsittelee oman tutkimuksemme toteutusta. Tässä kappaleessa esittelemme tutkimustehtävät, tutkimuksen kohderyhmän sekä tutkimusmenetelmät. Tutkimusmenetelmäksi valitsimme lasten haastattelut, koska halusimme saada lasten pelot ja ajatukset parhaiten esiin heidän omasta näkökulmastaan. Lapset piirsivät peloistaan haastatteluiden yhteydessä. Piirustuksia käytämme elävöittämässä työtämme ja ne ovat myös lopussa liitteenä. (Liite 6) Toteutimme haastattelut Saksalan päiväkodin 5–7-vuotiaiden lasten ryhmässä. Lisäksi kerromme tässä luvussa tutkimusaineiston analysoinnista sekä tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä.

Yhdeksäs luku koostuu tutkimuksemme tuloksista. Esittelemme tutkimuksessa esille tulleet pelonkohteet samassa järjestyksessä kuin aiemmin teoriassa mainitut lapsuuden pelot. Omien tulostemme otsikkoina käytämme lasten haastatteluista esille tulleita suoria lainauksia. Luvun viimeinen kappale käsittelee lasten haastatteluista esille tulleet pelon hallintakeinot.

Luku kymmenen pohjautuu kappaleen kuusi teoriaan. Tässä kappaleessa pohdimme, kuinka teoriassa esitettyjä pelkojen käsittelymenetelmiä voi hyödyntää käytännössä. Esittelemme opinnäytetyömme Saksalan päiväkodin henkilökunnalle ja tarjoamme heille apukeinoja lasten pelkojen kohtaamiseen ja käsittelyyn. Viimeisessä luvussa peilaamme oman tutkimuksemme tuloksia aiempiin tutkimuksiin. Pohdimme myös työmme etenemistä ja tavoitteiden toteutumista.

2 LAPSEN KEHITYS IKÄVUOSINA 5–7

Ikävuodet 5–7 ovat varhaislapsuuden kehityksen huippu. Erityisesti mielikuvitus laajenee ja vapautuu tässä ikävaiheessa. Mielikuvat eivät ole enää vain todellisuutta jäljitteleviä, vaan ne muuttuvat ja luovat uusia maailmoja. Tässä iässä lapsi näkee todellisuuden moniulotteisempana. (Turunen 1996, 50.) Lapsella alkaa olla tarpeellisia mielikuvituksen rakennusaineita, sillä hänelle on kertynyt runsaasti elämyksiä, kokemuksia, muistikuvia sekä sanavarastoa tätä varten. Mielikuvituksesta on lapselle hyötyä sekä haittaa ja se näkyy monin eri tavoin lapsen käyttäytymisessä ja elämässä. Hyvän mielikuvituksen omaava lapsi kestää tyhjää odottamista ja löytää ongelmiinsa uusia luovia ratkaisuja sekä selviää näin monista tilanteista paremmin kuin tosikko, joka saattaa nähdä vain yhden ratkaisun ongelmiin. (Jarasto & Sinervo 1997, 52–53.)

Mielikuvitus saattaa aiheuttaa pelkoja, koska lapsi ei tiedä, ovatko sen tuottamat asiat oikeasti totta vai eivät. Tietoisesti tämän ikäiset lapset eivät valehtele, mutta voivat kertoa hurjia juttuja, uskoen itsekkin niiden olevan totta. Mielikuvituksen ja todellisuuden raja on vielä varsin häilyvä. (Jarasto & Sinervo 1997, 52–53.) Lapsilla on myös monesti mielikuvitusolentoja leikkikavereina. Tämä on yleensä aivan normaaliin kehitykseen kuuluvaa, mutta voi joissakin tapauksissa merkitä kriisiä, mikäli lapsen elinolot ovat mahdottomat kohdata ja hän pakenee tästä syystä täysin mielikuvitusmaailmaansa. (Turunen 1997, 51.) 5–7-vuotiaalla lapsella nukahtamisvaikeudet, yölliset heräilyt sekä vanhempien viereen meneminen ovat tavallisia, koska mielikuvituksen rikastuessa lapsen unimaailma avartuu (Jarasto & Sinervo 1997, 53).

Leikki on tärkeä osa 5–7-vuotiaan lapsen kehitystä. Leikin kautta lapsen mielikuvitus elää ja hän pääsee purkamaan tunteitaan tekemisen kautta. Leikin avulla lapsi harjaantuu ja tutustuu maailmaan sekä tunnustelee omaa suhdettaan asioihin ja niistä syntyviin elämyksiin. (Turunen 1996, 50–51.) Jarasto & Sinervo (1997, 53, 67) korostavat, että 5–7-vuotias lapsi on yhä kiinnostuneempi ryhmäleikeistä ja lapsi pyrkii todelliseen vuorovaikutukseen ikätovereidensa kanssa. Vuorovaikutus näkyy selvästi molemminpuolisena, ja kiinnostus ikätovereita kohtaan on aitoa. Lapset keskustelevalle paljon sekä jakavat mielellään tavaroita ja vuoroja. Lapsi oppii toimimaan eri rooleissa ja vetäytymään myös syrjään, mikäli yhteinen leikki sitä vaatii. Riidat kavereiden kesken vähenevät tässä ikävaiheessa.

Jarasto ja Sinervo (1997, 65) toteavat, että tämä ikäkausi on lapselle todellista työn ilon ja luomisen aikaa. Lapsi on kiinnostunut luomaan ja kokeilemaan kaikkea uutta. Esimerkiksi vapaasti maalaaminen ja muovailu ovat lapselle mieleistä tekemistä. Myös pelit ovat suosittuja, mutta lapset eivät vieläkään osaa hävitä, ja tämän vuoksi muuttavat pelin sääntöjä mieleisikseen.

Kielen kehitys on huomattavaa 5–7 vuoden iässä. Tällöin kieli on lapselle väline, jolla hänen on mahdollista oppia ymmärtämään ympäröivää maailmaa. Lapsi kyselee paljon, koska hänellä on suuri tiedonhalu. Syy-seuraussuhteen pohtiminen lisääntyy, ja lapsi uskoo, että kaikella on tarkoitus. Hän uskoo vahvasti siihen, että aikuinen tietää kaiken, ja että kaikkeen löytyy selitys ja vastaus. (Jarasto & Sinervo 1997, 64–65.) Lapsi ei aina malta edes kuulla selitystä, vaan kysyy jo uutta. Vastaukset eivät aina olekaan tärkeitä, vaan lapsi tyytyy siihen, että saa jonkinlaisen vastauksen. (Turunen 1996, 53.)

Lapsen identiteetti vahvistuu 5–7 vuoden iässä. Aiemmin lapsi ei esimerkiksi saattanut uskaltaa pukeutua pupujussiksi, koska hän saattoi epäillä, ettei enää muutukaan omaksi itsekseen. Tällöin identiteetti ei ollut vielä niin turvallinen, mutta nyt lapsi vapautuu leikkimään kuviteltuja hahmoja. Lapsen saavuttama kypsyys näkyy myös joustavana suhtautumisena uusiin erilaisiin tilanteisiin, ja hän nauttii niistä ennakkoluulottomasti. Itsenäisyys lisääntyy, ja lapsi on hyvin sopeutunut ympäristöön ja arki-rutiineista selvittää usein ilman aikuisen apua. Lapsi pyrkii myös vahvasti kohti realismia ja hän osoittaa ensimmäisiä kertoja selvää itsekritiikkiä. Lapsi toivookin aikuiselta asiallista arviointia ja kyselee usein tekeekö hän oikein. (Jarasto & Sinervo 1997, 65–76.)

3 PELON KIRJO

Pelon kirjoon kuuluvat pelko, ahdistus ja fobiat. Pelko on tunne, joka johtuu todellisesta vaarasta tai uhasta. Ahdistus on epämiellyttävä tunne, joka liittyy tuntemukseen tulevasta vaarasta, jota ei ole vielä havaittu. Fobia on pelkoa, joka on suhteettoman suurta tilanteeseen verrattuna. Fobია ei voi hallita tahdonalaisesti ja se aiheuttaa yleensä pelkoa aiheuttavan tilanteen välttelyn. Termit pelko, ahdistus ja fobia eroavat

osaksi toisistaan todella vähäisesti. Nämä kaikki kannattaa kuitenkin pitää erillään, koska ne kuvaavat useimmiten erilaisia asioita. (Marks 2007, 23.)

3.1 Pelko

Toskalan mukaan (1997, 16–17) pelko on yksi ihmisen perustunteista. Sen ensisijainen tehtävä on suojata vaaroilta. Pelko on hyödyllinen ja elämää ylläpitävä kokemus. Pelko voi toimia myös välineellisenä tunteena. Ihminen voi käyttää pelkoa, ja sen esille tuomista apuna esimerkiksi välttääkseen jonkin epämiellyttävän asian. Pelko voi pukeutua myös sairaudeksi. Esimerkiksi koulussa turvattomuutta tunteva lapsi ei halua ilmaista pelkoaan, vaan ilmaisee jonkin fyysisen vaivan, jonka vuoksi voi jäädä pois koulusta.

Pelkoa on tutkittu etenkin stressiteorioista käsin. Lapsuudessa pelon ja stressin käsitteet ovat lähellä toisiaan, koska stressaavat tilanteet voivat aiheuttaa lapselle epämiellyttäviä tunteita kuten pelkoa, syyllisyyttä, ahdistusta sekä surua. Pelko muistuttaa stressitilannetta myös erilaisten oireiden perusteella. Näitä ovat psykosomaattiset oireet kuten erilaiset säryt, käsien vapina ja sydämen tykytys sekä psykologiset oireet kuten unihäiriöt, ahdistus, käyttäytymishäiriöt sekä masennus. (Korhonen 2008, 41–42.)

Rutter ja Rutter (1993) määrittelevät pelon kauhun tunteeksi tai valmiustilaksi, joka liittyy tiettyyn tilanteeseen tai objektiin tai niihin liittyviin ajatuksiin. Pelko voidaan nähdä myös tietoisuutena tai ennakoitina menetyksestä, kivusta tai onnettomuudesta. Pelon kokemiseen ovat yhteydessä sosiaalinen ympäristö ja yksilöllinen herkkyys tuntea pelkoa. Yhteiskunnallinen muutos on yhteydessä pelon kokemiseen siten, että kun yhteisössä vallitsevat riskit muuttuvat, niin myös pelonkohteet muuttavat muotoaan. Tämä tarkoittaa, että eri aikakausina erilaiset tilanteet ja asiat tuottavat pelkoa. Keskeisessä roolissa uusien uhkakuvien esittämisessä on media. (Korhonen 2008, 43–44.)

3.2 Ahdistus

Pelot, jotka rajoittavat ihmisen elämää, herättävät usein ahdistusta. Ahdistusta voidaan pitää pelon kokemisena. Ahdistuneelle uhka on epämääräinen ja vaikeasti tunnistettavissa. (Toskala 1997, 16.) Ahdistus tarkoittaa epämieluisaa tunnetta ja intensiivistä pahaa oloa, jota on todella vaikea sietää. Psykiatriassa ahdistus luokitellaan peloksi. Pelosta puhutaan silloin, kun ihminen tietää mitä pelkää. Ahdistuksesta taas puhutaan silloin, kun ihminen pelkää jotakin, mutta ei tiedä mitä. Ahdistushäiriötä voitaisiinkin yhtä hyvin kutsua pelkohäiriöksi. (Furman 2002, 12–13.)

Toskalan (1997, 127–129) mukaan pelkoa ja ahdistusta ei ole helppoa erottaa toisistaan. Ahdistustilat viittaavat yleiseen arvottomuuden ja avuttomuuden tunteeseen. Pelko on väliaikainen reaktio vaaraan, kun taas ahdistus on pelon ja jännityksen pitkäaikainen tila. Ahdistus aiheuttaa usein häiriytynyttä unta, painajaisia, ruokahaluttomuutta sekä muita psykosomaattisia oireita. Eräät irrationaaliset pelot ovat oikeastaan ahdistustiloja, jotka viittaavat sisäiseen ristiriitatilanteeseen. Jos lapsi pelkää nukahtamista, voi tämä johtua pahojen unien pelosta. Pahat unet heijastavat tällöin lapsen sisäisiä konflikteja. Turvalliseksi ja hyväksytyksi itsensä tunteva lapsi ei ole ahdistunut. Paras tapa estää lapsen ahdistumista, on saada hänet tuntemaan itsensä suojelluksi ja rakastetuksi.

Ahdistus on myös pelkoa, vaikka sitä onkin vaikea lähestyä ja analysoida, koska ahdistuksen kohdetta ei suoraan voi tunnistaa. On hyvä tietää, mitä pelkää, jotta voi antaa pelolleen nimen. Tunnistetuista peloista voi puhua, niitä voi jakaa ja verrata sekä niillä voi laskea leikkiä. Selittämätön ahdistus eli nimetön pelko, voi vallata koko olemuksemme. Siitä on vaikea puhua, koska sen selittämiseen ei löydä sanoja. Pelolla ja ahdistuksella on kuitenkin samat juuret. (Veenkivi 1990, 52–53.)

3.3 Fobia

Furmanin (2002, 17) mukaan sana fobia tarkoittaa yleensä pelkoa. Psykiatriassa fobioilla tarkoitetaan nimenomaan sellaisia pelkoja, joihin ei liity mitään todellista vaaraa tai, joissa ihmisen pelon voimakkuus on tilanteeseen nähden ylimitoitettu. Periaatteessa tavallisia fobioita ovat esimerkiksi vaarattomiin hyönteisiin liittyvä voimakas pel-

ko, hissipelko, vaikka hississä on hälytysnappi ja korkeiden paikkojen pelko, vaikka suojana olisi kaide.

Tytöillä ja pojilla ei ole 2–11 ikävuoden välillä huomattu eroja fobioiden yleisyydessä. Naisilla fobiat ovat kuitenkin aikuisiässä kahdeksan-kymmenen kertaa yleisempiä kuin miehillä. Sukupuolten välinen ero tulee siis esille vasta 11 ikävuoden jälkeen. Yksi selitysmalli tähän on se, että poikia rohkaistaan kohtaamaan pelkojaan, kun taas tyttöjä pyritään suojelemaan niiltä. Vanhemmat pelkäävät ”tartuttavansa” oman fobian lapseensa. Toki tämä on mahdollista, mutta ei lainkaan niin yleistä kuin luullaan. Monet pelko-oireisten lasten vanhemmat syyttävät itseään lapsensa peloista ja miettivät, mitä ovat tehneet väärin. Fobia voi kuitenkin kehittyä, vaikka lapsen kasvuolot olisivatkin olleet hyvin suotuisat. Joillakin henkilöillä on vain luultavasti suurempi taipumus saada pelko-oireita. (Hellström & Hanell 2003, 35, 95.)

Fobia muodostuu kolmesta eri tekijästä, joita ovat kohde, kauhukuvitelma ja välttämistästrategia. Kohde on se asia, johon pelko kohdistuu. Kauhukuvitelma on mielikuva siitä, mitä kauheaa saattaisi tapahtua, jos pelkääjä joutuisi tekemisiin pelkonsa kanssa. Välttämistästrategia on toimintatapa, jonka avulla ihminen pyrkii huolehtimaan siitä, ettei joudu tekemisiin pelkonsa kohteen kanssa. (Furman 2002, 18.) Fobiat jaetaan usein kolmeen ryhmään, joita ovat yksittäiset fobiat, sosiaalinen fobia eli sosiaalisten tilanteiden pelko sekä agorafobia eli julkisten paikkojen pelko (Hellström & Hanell 2003, 14).

Moni ihminen pelkää esimerkiksi käärmeitä, mutta pystyy silti liikkumaan metsässä. Käärmefoobikolle tämä on mahdotonta. Hän tietää, että pelko on järjenvastainen ja aivan liian voimakas, mutta ei pysty hallitsemaan sitä. Fobia eroaa tavallisesta pelosta sen voimakkuudellaan. Fobiasta kärsivä ei voi tehdä sitä mitä haluaa, vaan pelko vaikuttaa hänen elämäänsä merkittävästi, ja hän välttää epämiellyttävät tilanteet kaikin mahdollisin tavoin. (Hellström & Hanell 2003, 13–14.) Kun foobikot kohtaavat fobiansa kohteen, he tuntevat yleensä todella suurta ahdistusta. Foobikot kuvittelevat usein pelottavia tilanteita mielessään niin kauan, että he odottavat kauhuissaan jo seuraavaa kertaa, kun he kohtaavat fobiansa kohteen. Tällaisesta pelosta tulee foobikoille uusi uhka. (Marks 2007, 24.)

4 PELON KEHITYS LAPSUUDESSA

Lasten pelot saavat alkunsa vähästä tai kokonaan ilman syytä ja ne katoavat yhtä salaeräisesti ilman, että pelkoa aiheuttaneita tilanteita koetaan uudelleen. Lapsen kasvaessa yleisimmät pelot muuttuvat. (Marks 2007, 40.) Lasten pelkojen erot selittyvät osittain ikätekijöillä ja osittain sillä, että lapset pelkäävät asioita, joita heillä on syytä pelätä tiettyjen kokemusten perusteella tai tietyissä elämäntilanteissa. (Broberg, Almqvist & Tjus 2005, 169.)

Furman (2002, 19) toteaa, että ensimmäisen ikävuotensa loppuvaiheessa kaikki lapset joutuvat tekemisiin ensimmäisen pelon kanssa, joka on vieraiden ihmisten pelko eli vierastaminen. Tämä pelko väistyy pian, mutta sen tilalle tulee paljon muita pelkoja kuten mörköjen, pimeän, yksinjäämisen, eksymisen sekä vanhemmista eroon joutumisen pelko. Monet lapset pelkäävät myös hyönteisiä tai eläimiä. Ei ole myöskään kovin harvinaista, että lapsi pelkää tulipaloa tai sodan syttymistä.

Lasten kasvaessa myös heidän pelkonsa muuttuu. Kahdesta neljään ikävuosina eläinten pelkääminen on yleisintä. Sen jälkeen todennäköisimpiä pelkoja ovat mielikuvitusolennot ja pimeän pelko. Noudattamalla esimerkiksi erilaisia rituaaleja kuten laskemisloruja, leikkejä tai lauluja, lapset suojautuvat erilaisilta kuvitteellisilta uhkilta, ja se antaa heille itseluottamusta. Jotkut pelot eivät häviä iän myötä ollenkaan. (Marks 2007, 121–122.)

Leikki-iässä lapsi alkaa pelätä pimeää, erilaisia mielikuvitushahmoja sekä murtovarkaita. Kouluiän läheystyessä nämä pelot yleensä vaimenevat, ja lapselle ilmenee niiden sijasta suurempaa pelkoa erilaisia eläimiä, fyysisiä vammoja ja luonnonkatastrofeja kohtaan. Kun lapsi alkaa liikkua perheen ulkopuolisissa sosiaalisissa ryhmissä, joissa suoritusvaatimukset ovat voimakkaampia, tulee erilaisia sosiaalisia pelkoja. Sosiaalisia pelkoja ovat esimerkiksi pelko, että oma suoritus ei kelpaa tai pelko, että vanhemmat nolaavat itsensä tai, että lapsi nolaa itsensä. Myöhemmin lapsuusvuosina merkittävä pelko on kaveripiirin ulkopuolelle joutuminen. (Broberg, Almqvist & Tjus 2005, 173.)

Wolmanin (1979, 72–73) mukaan osa peloista katoaa vähitellen toisen ja kuudennen ikävuoden välisenä aikana, vaikka uusia pelkoja syntyykin. Esimerkiksi yksinjäämisen

ja pimeän huoneen pelko ovat vahvimmillaan neljävuotiaana ja yleensä ne katoavat kuudennen ikävuoden aikana. Useimmat viisivuotiaat eivät enää pelkää vieraita ihmisiä, sillä he osaavat jo erottaa mukavan ihmisen epämiellyttävästä. Tätä pelkoa vähentää kanssakäyminen muiden lasten ja aikuisten kanssa.

Esikouluiässä olevien lasten pelot eivät yleensä ole realistisia. He pelkäävät usein epätodellisia vaaroja, mutta eivät kuitenkaan kiinnitä huomiota todellisiin vaaratilanteisiin. Monet lapset eivät kuuntele vanhempiensa neuvoja ja joutuvat tämän vuoksi pahoihin tilanteisiin. Esikouluikäisillä on yleensä paljon pelkoja. He pelkäävät pimeää huonetta, paloautoa, vieraita ihmisiä, sairaaloita, lääkäreitä, eläimiä, unia, pilkkaa, taikuutta, loukkaantumista, omaa kuolemaa, peikkoja, kummituksia, kauhutarinoita ja -elokuvia sekä monia esineitä. (Broberg, Almqvist & Tjus 2005, 174.) Esikoululaisien yleisimpiä pelkoja on eron pelko. Lapsi tietää tässä vaiheessa kenestä hän on riippuvainen ja kiintyy lujasti vanhempiinsa tai muihin perheen jäseniin. Tässä iässä lapset ovat usein myös omistavia ja kateellisia. (Wolman 1979, 74.)

Realististen pelkojen ja älykkyyden välillä on positiivinen korrelaatio. Älykkäät lapset tiedostavat mahdolliset vaarat usein paremmin ja aikaisemmin kuin lapset, jotka kehittyvät hitaammin. Vanhetessaan he voittavat irrationaaliset pelot nopeammin kuin vähemmän älykkäät lapset. Jotkut pelot eivät vaadi älykkyyttä, vaan ne ovat synnynnäisiä. Näitä pelkoja ovat esimerkiksi tasapainon menettäminen, nopeasti lähestyvät esineet sekä äkilliset ja kovat äänet. Synnynnäisiä pelkoja eivät ole pelko ylittää katu punaisen valon palaessa tai terävillä saksilla leikkiminen. Älykäs lapsi ymmärtää nämä todelliset vaarat nopeammin ja osaa varautua mahdollisiin vaaratilanteisiin. Terävä-älyinen lapsi alkaa epäillä kummitusten ja peikkojen olemassaoloa, koska hän alkaa tiedostaa todelliset vaarat ja oppii erottamaan ne kuvitelluista. (Wolman 1979, 22.)

Kun lapsen kognitiiviset kyvyt kehittyvät, hän saattaa alkaa pelätä asioita, joita ei ole ennen pelännyt. Tämä johtuu siitä, että hän ei ole ennen ollut tietoinen niiden mahdollisesta uhasta. Samalla lapsi voi pelätä tuttuja asioita. Kun hänen mielikuvituksensa kehittyy, voivat kuvitellut tilanteet ja olennot herättää pelkoa. (Wolman 1979, 43.) Täytyy muistaa, että jotkut pelot ovat vain hyvästä. Lapsilla tulee olla tervettä varovaisuutta. Oudot koirat ja ihmiset voivat olla vaarallisia. Kun lapset kasvavat vanhemmiksi, heille alkaa kehittyä parempi käsitys syistä ja seurauksista sekä todellisu-

desta fantasian tilalle. He voivat myös saada joitakin ensikäden kokemuksia tavoitteistaan ja löytää konkreettisia keinoja hallita pelkoa aiheuttavia tilanteita. Lopulta useimmat pelot ovat voitettavissa tai ainakin hallittavissa. (Oesterreich 2003.)

5 LAPSUUDEN PELOT

Lapsi voi pelätä monia eri asioita kuten yksin olemista, hylätyksi tulemista, eläimiä, sairastumista, koulua, lääkäriä, ukkosta, sotaa ja kuolemaa. Lapsen kehityksessä on ohimeneviä vaiheita, jolloin tietyt pelot ja pelkääminen korostuvat. Vaikka lasten peloissa on paljon yhteisiä ikävaiheeseen kuuluvia piirteitä, voidaan jokaisella lapsella havaita hänen omista kokemuksista, mielikuvituksesta ja persoonasta peräisin olevat pelonaiheet. (Kankkonen & Suutarla 2003–2006, 4.)

5.1 Pimeän pelko

Pimeän pelko on yleensä yksi viimeisimmistä lapsuuden peloista. Lapset voivat pelätä pimeässä hirviöitä tai muita mielikuvitusolentoja, joita esimerkiksi varjot voivat aiheuttaa. Tämän vuoksi monet lapset nukkuvat yövalo päällä kouluikäiseksi saakka. On tärkeää olla kiirehtimättä lapsen ja hänen pelkonsa voittamisen kanssa. (Oesterreich 2003.)

Pimeässä lapsi kokee epävarmuutta, koska silloin näköaisti ei toimi niin hyvin, kuin valoisassa. Pimeässä lapsi saattaa nähdä joitakin varjoja ja hahmoja, jotka muistuttavat lasta siitä, että huone tai tila on tuttu ja vaaraton. Lapsen vilkas mielikuvitus voi kuitenkin loihtia varjoille ja hahmoille toisenkin merkityksen, jolloin huone tulee täyteen peikkoja tai kummituksia. (Kankkonen & Suutarla 2003–2006,13.) Tutut esineet siis näyttävät pimeässä vierailta. 5–7-vuotiaan mielikuvitus on vilkkaimmillaan, ja pimeys vähentää yhteyttä todellisuuteen ja kiihdyttää mielikuvitusta entisestään. Tämä synnyttää lapselle yksinäisyydentunteen. Pimeän pelkojen tärkein syy on usein itsensä hylätyksi ja yksinäiseksi tunteminen. (Wolman 1979, 166.)

5.2 Eläinten pelko

Suurin osa lapsista käy 2–4 vuoden iässä läpi vaiheen, jonka aikana he ovat varovaisia eläinten suhteen. Tämä vaihe alkaa yleensä niin, ettei eläin ole satuttanut lasta eikä lapsella ole muitakaan huonoja kokemuksia eläimistä. Lapset kehittävät usein eläimiin kohdistuvat pelon jopa hyvin vähäisen eläimistä saadun huonon kokemuksen mukaan, tai kokonaan ilman sitä. Marks korostaa, että pelko hälvenee suurimmalla osalla lapsista nopeasti. Lievä pelko koiriin, hämähäkkeihin ja hiiriin kohdistuvana on kulttuurissamme yleistä. (Marks 2007, 104.)

Wolmanin (1979, 130–131) mukaan eläimiin liittyvät pelot jatkuvat tavallisesti kahdeksanteen tai yhdeksänteen ikävuoteen asti. Eläinten pelko voi perustua myös todellisuuteen esimerkiksi isoihin koiriin tai hevosiin. Vanhempien tulisi opettaa lapsille, että eläimiä ei saa kiusata tai suututtaa. Eläimiin liittyvät pelot eivät kuitenkaan aina liity mahdollisten vaarojen realistiseen arviointiin. Jos lapsi pelkää epärealistisesti sirkuksessa tai televisiossa näkemiään eläimiä, voi tämä pelko olla usein isompien pelkojen symbolinen korvike. Pienten eläinten pelkoa voidaan vähentää yhdistämällä niiden näkemistä positiivisiin kokemuksiin, kuten ruokkimiseen tai leikkiin.

5.3 Kuvitteelliset pelot

Suurin osa lasten kuvitteellisista peloista perustuu heidän omaan henkiseen kehitykseensä. Lapset antavat mielellään elottomalle luonnolle ja eläimille inhimillisiä piirteitä. He luovat myös mielikuvitusolentoja ja voimia. Osa mielikuvitusolennoista on hyväntahtoisia ja hyvää tarkoittavia, mutta toiset ovat ilkeitä ja vihamielisiä. Lapset käyvät läpi tiettyjä kehitysvaiheita, joita ei saa yrittää estää. Lasta ei saa esimerkiksi kieltää leikkimästä kuvitellun leikkikaverin kanssa, tai rakentamasta suuria leikkilinnoja. Kun lapsi tekee vanhemmille kysymyksiä, heidän tulisi aina tehdä selväksi, ettei kummituksia ja hirviöitä ole olemassa todellisuudessa. Vanhempien ei tulisi ikinä rohkaista lasten liiallista mielikuvitusta. He eivät saa uhata lasta möröillä, hirviöillä tai muilla ylikuonnollisilla olennoilla. Tällaiset uhkaukset antavat lapsen mielikuvituksen tuotoksille todellisuutta ja edistävät sitä, että pelot eivät häviä. Lasta voi auttaa pääsemään eroon peloistaan vahvistamalla kuvitellun ja todellisen eroja. Lasta ei kuitenkaan saa pilkata siitä, että hänellä on pelkoja ja kuvitelmiä. (Wolman 1979, 149–150.)

Kirmanen (2000, 76–77) toteaa, että erityisesti mielikuvitukseen liittyvissä peloissa tulee esille televisio-ohjelmien sisällön vaikutus. Televisiossa nähdyt ja kuullut asiat muuttuvat helposti lapsen omassa mielikuvituksessa pelottaviksi kuvitelmiiksi. Lasten pelottaviin kuvitelmiin sekä mielikuvitusolentoihin liittyviin pelkoihin kuuluvat etenkin kummitukset, möröt ja hirviöt. Kirmanen tutkimuksessa kuvitteellisiin pelkoihin kuuluvat myös erilaiset eläimet, joita ovat lapsen elinpiiriin kuulumattomat tai selkeästi kuvitteelliset eläimet. Tällaisia lapsen elinpiiriin kuulumattomia eläimiä ovat esimerkiksi krokotiili, leijona, merikäärme, dinosaurius ja karhu. Kuvitteellisia eläimiä ovat esimerkiksi sähköankerias tai jättiläislintu, joka sieppaa ihmisiä.

5.4 Painajaisunet

Lapsen nukkumaan menoon liittyvä pelko johtuu usein siitä, että hän pelkää näkevänsä painajaisia. Nukkuessaan lapsi työstää edellisen päivän tapahtumia. Jos päivällä on tapahtunut jokin pelottava tai paha mieltä tuottava asia, saattaa se aiheuttaa lapselle painajaisia. Lapsen unimaailmaa vilkastuttavat myös suuret elämänmuutokset kuten perheen muutto, vanhempien ero tai uusi päivähoitopaikka. Jännittävät pelit, televisio-ohjelmat tai elokuvat saattavat tuoda painajaisia lapsen uniin. (Kankkonen & Suutarla 2003–2006, 13.)

Painajaisia esiintyy lapsilla ajoittain ja se on luonnollinen tapahtuma lapsen kehityksen kulussa. Unet tulkitaan minämme tiedostamattomien kerrosten tuomiksi asioiksi, joissa symbolisessa muodossa ilmaistaan pelkoja, toiveita tai kokemuksia. Lastenlääkärit ovat todenneet, että painajaisvaihe saattaa edeltää lapsen elämässä jotain uutta kehitysvaihetta. Yleisin sisältö lasten painajaisissa on vanhempien menettämisen pelko. (Taipale & Valanne 1981, 72.)

Wolmanin (1979, 159–160) mukaan lapsen nähdessä painajaisia vanhempien olisi tärkeää osoittaa heidän suojeluaan lasta kohtaan. Pelästynyttä lasta ei tule missään tilanteessa pilkata tai rangaista hänen peloistaan. Tämä saattaa johtaa vain uusien pelkojen syntymiseen. Lasta ei kuitenkaan tulisi päästää vanhempien viereen nukkumaan, eikä mennä itse lapsen vuoteen vierelle odottamaan, kunnes hän nukahtaa. Tällaiset myönnetykset vain palkitsevat lapsen pelkoja ja kannustavat niitä säilymään. Lapsi pääsee parhaiten peloistaan hellällä rohkaisulla. Yllytykset ja uhkaukset vain vahingoittavat lasta ja pahentavat tilannetta entisestään.

5.5 Televisio-ohjelmat ja pelit

Nykyisin televisio tuo uudenlaisia pelonkohteita lasten arkeen. Television katseluun käytettävä aika vaihtelee maittain paljonkin. Sitä katsotaan yhdessä ja erikseen, mutta usein se on päällä silloinkin, kun sitä ei kukaan katso. Arkinen tilanne perheessä voi olla sellainen, että televisio on auki lastenohjelmista iltauutisiin saakka. Näin ollen lapsi saattaa kuulla ja nähdä sellaista, mikä ei ole hänen ikätasolleen sopivaa. Televiisiosarjat, elokuvat sekä uutiset saattavat aiheuttaa lapsille haitallisia kokemuksia esimerkiksi niissä tapahtuvien räjähdysten ja ampumisten vuoksi, sillä pieni lapsi kokee ne helposti pelottavina. Alle kouluikäiset lapset pelkäävät monesti hahmojen ja henkilöiden ulkonäköön ja esitystapaan liittyviä asioita. Television välityksellä koetut jännittävät tai pelottavat tarinat haastavat lapsen turvallisuuden kokemuksen, jolloin lapsen on ponnistettava tilanteen tasapainottamiseksi. Lapselle jokin televisiosta nähty pelottava asia voi aiheuttaa valtavaa turvattomuutta, mutta pelko voi myös lisätä turvallisuuden tunnetta, jos lapsi itse kokee voivansa hallita sisäisiä tunnetilojaan. (Rautio & Saastamoinen 2006, 66–67.)

5.6 Kuolemaan liittyvät pelot

Kaikki ihmiset pelkäävät kuolemaa, mutta useimpia aktiivista ja tyydyttävää elämää eläviä ihmisiä tämä pelko ei askarruta. Kuolemanpelkoa aktivoi mahdollinen kuoleman läheisyys, vakava sairaus tai jommankumman uhka. Melkein jokainen lapsi pelkää kuolemaa elämänsä vaikeina hetkinä. Perheenjäsenen kuolema voi laukaista tämän pelon, mutta toisissa lapsissa sen laukaisee oma sairaus tai muut traumaattiset tapaukset. (Wolman 1979, 148.)

5.7 Läheisiin ihmisiin liittyvät pelot

Kirmasen (2000, 73) mukaan ihmissuhteet ovat lapsille pelon lähde, mutta pelko saattaa kohdistua myös jonkun ihmissuhteen menettämiseen. Lapset pelkäävät läheisten ihmisten menettämistä, yksin olemista ja läheisistä eroon joutumista. Nämä ilmenivät pelkoina, joita ovat esimerkiksi pelko siitä, että vanhemmat lähtevät pois tai eivät tule hakemaan päiväkodista. Ihmissuhteiden menettämisen uhkaan liittyy myös eksymisen, läheisen kuoleman tai läheisiä ihmisiä kohtaavien onnettomuuksien pelko.

Läheisiin ihmisiin liittyvät pelot eivät ole harvinaisia lasten keskuudessa, mutta vanhemmista eroon joutumisen pelot ovat tavallisempia (Rusanen 2011, 86). Vanhemmista eroon joutumisen pelkoon vaikuttaa luottamus vanhempiin sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen määrä leikkikentällä, kotona ja kaikkialla muualla. Jos eron pelko ei häviä kouluvuosiin mennessä, se saattaa tarkoittaa sitä, että lapsella on kaksitahoista asennoitumista vanhempia kohtaan. Pelkoa pitää yllä myös vanhempien ylisuojeleva asenne lasta kohtaan ja se, että vanhemmat itse tarvitsevat lapsen fyysistä läsnäoloa. Tällainen vanhempien asennoituminen saattaa aiheuttaa lapsille koulupelkoa. (Wolman 1979, 135–136.)

5.8 Kouluun liittyvät pelot

Koulupelko on sana, jota käytetään silloin, kun lapsi pelkää mennä kouluun. Koulupelko on sanana harhaanjohtava, sillä yleensä koulupelosta kärsivä lapsi ei pelkää itse koulua, vaan jotain muuta siellä. Hän saattaa pelätä esimerkiksi sitä, että muut lapset kiusaavat tai, että opettaja sanoo hänelle jotain kamalaa. Koulupelosta kärsivillä saattaa olla myös sosiaalisten tilanteiden pelko tai he voivat pelätä, että vanhemmille sattuu jotain koulupäivän aikana. Koulupelko sanana kertoo, ettei lapsi halua mennä kouluun, mutta tämä ei kerro, mitä lapsi oikeasti pelkää. (Furman 2002, 26.)

6 HUOMIOITAVAA LASTEN PELKOJEN KOHTAAMISESSA

Yhteistä aikuisen ja lapsen pelkojen kohtaamisessa on suuntautuminen pelkoa tuottavaan asiaan tai ilmiöön, ja siihen tutustuminen sisäisesti sekä ulkoisesti. Yhteistä on myös seikkaileva ja kokeileva asenne sekä rohkeus tuntea pelkoa. Tällöin pelon kokemisesta tulee osa itseä ja se vireyttää haasteellisuutta kohdata uusia asioista ja ilmiöitä. Siten ihminen voi siirtää mörön tai ulkoisen kauhun itsensä ulkopuolelta omaksi kokemuksekseen. (Toskala 1997, 40.)

Marksin (2007, 126) mukaan lasten on tärkeä oppia, että ahdistus on väistämätöntä, ja jokaisen täytyy olla valmis voittamaan pelottavia tilanteita sekä kohtaamaan erilaisia vaikeuksia. Lasten yrittäessä hallita vaikeita tilanteita, heitä tulisi kehua mahdollisimman paljon. Kun lapsella on tarpeeksi vahva itseluottamus, voi häntä vähitellen

rohkaista kohtaamaan pelottavia tilanteita, kunnes hän on päässyt eroon pelostaan. Lapsi tarvitsee tukea siihen asti, että pelko on voitettu kokonaan.

Pelon voittamiseksi on tärkeää, että ihminen tutustuu pelkoonsa. Pelolle voi antaa hahmon tai muodon, sillä tällöin se on paremmin määriteltävissä ja tunnistettavissa. Pelkoon tutustumisessa olennaista on, että ihminen määrittelee pelkonsa itse. Kun ihminen on määritellyt pelkonsa oman mielen sisältä käsin, hänen on helpompi huomata, että hänellä itsellään on aktiivinen rooli pelkokokemuksen rakentamisessa. Aktiivisen roolin avulla ihminen selittää ja tulkitsee kokemaansa tunnetta. (Toskala 1997, 38.) Veenkivi (1990, 221–222) toteaa, että pelkoja ja ahdistusta voidaan käsitellä mielikuvien avulla. Pelko ja ahdistus ovat molemmat luovuuden perustaa. Niillä molemmilla voi olla niin vaurioittavia kuin kehitystä edistäviä vaikutuksia.

6.1 Päiväkodin ja sukupuoliroolien merkitys

Lapsen perustarpeista tärkeimpiä ovat turvallisuus ja selviytyminen. Lapsen on pystyttävä luottamaan siihen, että hänen niin psyykkiset kuin fyysisetkin tarpeensa tyydytetään ennustettavasti. Lapselle on tärkeää saada tuntee olonsa turvalliseksi. Useat lasten parissa työskentelevät kokevat, että turvalliset ja selkeät rajat ovat lapsen tärkeimpiä perustarpeita. Päiväkodissa tämä tarkoittaa selkeitä käyttäytymiselle asetettuja odotuksia ja sääntöjä sekä lapsille mallitettavia toimintatapoja. Strukturoitu päivä, jossa samat rutiinit toistuvat, asettavat jo itsessään rajat lapsen käyttäytymisen tueksi. Kun lapsi ei noudata hänelle asetettuja rajoja, tulee seuraamusten olla helposti ymmärrettäviä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 21–22.)

Lasten suuri määrä päiväkodissa vaikuttaa muun muassa siten, että lapsia joudutaan kohtelemaan enemmän ryhmän jäsenenä kuin yksilöinä. Ryhmän suuri koko vaikuttaa erityisesti lapsen ja aikuisen välisen kahdenkeskisen vuorovaikutuksen vähyyteen. (Rusanen 2011, 232.)

Strandelin (1995, 184) mielestä aikuisen tärkeimpiä tehtäviä päiväkodissa on olla läsnä. Aikuisen tulee pelkällä olemassaolollaan luoda turvallisuutta. Lapset eivät ole aina riippuvaisia aikuisten tarjoamista virikkeistä ja ohjauksesta. On paljon tilanteita, joissa aikuisten ei tarvitse puuttua tai säädellä tapahtumien kulkua. Tärkeää on kuitenkin, että aikuinen on aina lähettyvillä, jotta lapset voivat tarvittaessa kääntyä heidän puo-

leensa. Aikuisten läsnäolo on tärkeää silloin, kun lapset tarvitsevat neuvoa, apua, lohdutusta tai muuten vain aikuisten juttuseuraa. Kanninen & Sigfrids (2012, 96) toteavat, että toimivaan vuorovaikutukseen kuuluu se, että aikuinen ohjaa lapsen toimintaa, säätelee lapsen tunnetiloja sekä kasvattaa ja opettaa lasta. On tärkeää, että aikuinen kykenee ohjaamaan lasta tämän ikään ja kehitystasoon kuuluvalla tavalla. Aikuisen tehtävä on valita ympäristöstä ne asiat, joiden pariin ohjata lasta. Olennaista on tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia ja tukea tämän itsemääräämistaitoa.

Sukupuoliroolit muodostuvat lapselle vasta vähitellen. Rooleja muokkaavat vanhemmat, kaverit, lehdet, kirjallisuus, media ja monet muut ympäristötekijät. Sukupuoliroolilla tarkoitetaan useita erilaisia tapoja ja käyttäytymismuotoja, joiden avulla oma sukupuoli näytetään ulospäin. Sukupuolirooliin sisältyvät myös odotukset ja käsitykset sellaisesta käyttäytymisestä, jota pidetään sopivana tytön ja pojan käyttäytymisenä. Sukupuoliroolikäsitykset ohjaavat lasten kasvatusta sekä erityisesti sitä, mihin lapsia kannustetaan ja missä heitä kehoitetaan väistymään. Kuusivuotias yrittää hakea sääntöä siitä, miten tytöt ja pojat käyttäytyvät. Hän hakee tietoa esimerkiksi vanhempien käyttäytymisestä ja televisio-ohjelmista sekä kuulemistaan maininnoista, kuten ”pojat eivät itke”. (Keskinen & Hopearuoho-Saajala 1994, 17–18, 21.)

6.2 Lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus

Pelkojen käsittelyssä on usein hyötyä siitä, että pystyy puhumaan peloistaan jollekin luotettavalle ihmiselle. Ongelmista kertominen jollekin toiselle voi saada pelot uuteen valoon ja antaa uusia näkökulmia siihen, miten omaa oloaan voi helpottaa. (Marks 2007, 159.) Vanhempien tulisi rohkaista lastaan ilmaisemaan pelkojaan. Jo pelkkä peloista keskusteleminen lieventää niitä ja vähentää niiden uhkaa. Puhuminen estää lasta tuntemasta, että hän on yksin huolineen ja pelkoineen. Vanhempien kanssa keskusteleminen myös parantaa lapsen ja vanhempien välejä ja osoittaa, että lapsi voi luottaa vanhempiinsa. Jos lapsi joutuu salailemaan pelkojaan, se voi aiheuttaa ahdistusta ja alkuperäisen pelon korvautumista toisella. Kun lapsi saa sanottua pelkonsa vanhemmille, he voivat antaa pelolle järkevän selityksen ja rohkaista lasta. (Wolman 1979, 83.)

Toisen kuunteleminen sekä aito itseilmaisuus ovat vuorovaikutuksessa keskeisiä taitoja. Tunteva ja rehellinen aikuinen on lapselle hyvä malli siitä, miten ilmaista erilaisia

toiveita, odotuksia, tunteita ja mielipiteitä. Aikuinen on lapselle malli, jonka käytöksestä hän tajuaa, miten toimia ja olla. Lapsi oppii ja tarkkailee ympäristöään koko ajan sekä jäljittelee aikuisia. Näin hän näkee, kuinka ilmaista erilaisia tunteita, ja kuinka muut suhtautuvat hänen tunneilmaisuihinsa. Lapsen on helpompi puhua asioista, jos hän näkee, että aikuinen edes yrittää ymmärtää häntä. (Jarasto & Sinervo 1997, 138–142.)

Aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus voi olla avointa tai ei-avointa kommunikointia. Avoimessa kommunikoinnissa aikuinen kykenee havaitsemaan lapsensa signaaleja ja osaa tulkita niitä oikein sekä vastata niihin sopivalla tavalla. Kun aikuinen toimii tällä tavoin, hän viestittää lapselle, että hänen signaalinsa ovat ymmärrettäviä ja tärkeitä. Tällaisen aikuisen seurassa lapsi oppii sen, että hän voi ilmaista kaikenlaiset tarpeensa aikuiselle sellaisenaan sekä kääntyä aina suoraan aikuisen puoleen. Ei-avoimella kommunikaatiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa aikuinen suhtautuu valikoivasti lapsen signaaleihin ja tulkitsee lapsen tarpeita epäkorrektisti. Lapsi kokee tällöin, etteivät hänen tarpeensa ole tärkeitä tai, että niitä ei kannata ilmaista ollenkaan. (Rusanen 2011, 82–84.)

6.3 Vanhemmuuden tukeminen

Lasten päivähoitolain 1.luvun 2a. §: mukaan ” päivähoidon tavoitteena on tukea päivähoidossa olevien lasten koteja näiden kasvatustehtävässä ja yhdessä kodin kanssa edistää lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä. Päivähoidon tulee omalta osaltaan tarjota lapselle jatkuvat, turvalliset ja lämpimät ihmissuhteet, lapsen kehitystä monipuolisesti tukevaa toimintaa sekä lapsen lähtökohdat huomioon ottaen suotuisa kasvu ympäristö. Lapsen iän ja yksilöllisten tarpeiden mukaisesti päivähoidon tulee yleinen kulttuuriperinne huomioon ottaen edistää lapsen fyysistä, sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä sekä tukea lapsen esteettistä, älyllistä, eettistä ja uskonnollista kasvatusta. Uskonnollisen kasvatuksen tukemisessa on kunnioitettava lapsen vanhempien tai holhoojan vakaumusta. Edistäessään lapsen kehitystä, päivähoidon tulee tukea lapsen kasvua yhteisvastuuseen ja rauhaan sekä elinympäristön vaalimiseen.”

Ensisijainen kasvatusoikeus ja -vastuu ovat lapsen vanhemmilla. Hyvän varhaiskasvatuksen olennainen osa on lasten, vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan välinen kumppanuus, vuorovaikutus ja yhteistyö. Vanhemmat ja varhaiskasvatuksen

henkilöstö ovat kumppaneita lapsen kehittymisen, kasvun ja oppimisen tukemisessa. Kasvatuskumppanuus on eri osapuolten tasavertaista vuorovaikutusta, jossa yhdistyvät henkilökunnan ja vanhempien erilainen tietämys ja asiantuntemus. Vanhempien kuuluu saada osallistua lapsensa kodin ulkopuoliseen varhaiskasvatukseen, sen suunnitteluun sekä arviointiin. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2002, 17–18.)

Ymmärtäväiset vanhemmat voivat lieventää lapsen pelkoa ja saada hänet tunnustamaan ja uskoutumaan sekä mahdollisesti voittamaan koko pelon. Lapsi korvaa joskus alitajuisesti pelon toisella pelolla etenkin silloin, kun alkuperäinen pelko aiheuttaa lapselle esimerkiksi syyllisyyttä. Lapsi saattaa pelätä paljastaa todellista pelkoaan. Tällöin hän toivoo alitajuisesti vapautuvansa hankalasta ristiriitatilanteesta. (Wolman 1979, 136–137.) Lapset myös seuraavat vanhempiensa esimerkkiä. Jos lapsi toistuvasti näkee vanhempiensa selviävän pelottavista tilanteista, tekee hän luultavasti itsekin niin (Marks 2007, 126.)

On tärkeää, että vanhemmat ovat tietoisia siitä, mitä heidän lapsensa katsovat televisiossa. Näin he pystyvät ohjaamaan katselua siten, että he löytävät lasten ikätasolle suunnattua ohjelmistoa. (Koskiranta 2001, 102.) Lasten vapaa-ajan mediaympäristöön kuuluvat televisio, puhelin, videot, kirjat, radio ja tietokone. Lapset näkevät ja kuulevat maailman julmuuksista, mutta heillä ei kuitenkaan ole keinoja suhteuttaa näkemäänsä ja kokemaansa taustaan, koska taustaa ei ole. Lapset ovat erityisen herkkiä luulemaan, että he ovat tunteineen aivan yksin. Lapsi saattaa luulla selittämättömien tapahtumien olevan tavalla tai toisella hänen syytään. (Kempainen 2001, 92–95.)

Lapselle on todella tärkeää, että hän oppii käsittelemään jännitystä. Kun aikuinen lukee lapselleen pelottavia satuja, hän pystyy säätelemään pelottavuuden määrää esimerkiksi äänensävyllään. Aikuinen voi myös välillä irtautua tekstistä vaikkapa vaihtamalla ajatuksia sadusta lapsen kanssa. Lapsen kehitykselle on kuitenkin erityisen tärkeää, että hän pystyy käsittelemään jännitystään siten, ettei siitä muodostu pelkoa esimerkiksi öisiin uniin. (Koskiranta 2001, 102.)

6.4 Leikki

Psykoanalyttisesti tarkasteltuna leikki on lapsen tärkein tapa käsitellä ahdistavien uhkatilanteiden aiheuttamia pelkoja sekä omia tiedostamattomia alemmuudentunteitaan (Lindqvist 1998, 50). Leikki kertoo enemmän, kuin sanat lapsen kokemuksista ja ajattelusta. Leikin maailmassa lapsi voi ilmaista vapaasti tunteitaan, tutustua itseensä erilaisten roolien avulla, löytää kosketuksen omiin tunteisiinsa, paeta arkipäivän todellisuutta sekä elää uudelleen vaikeita tilanteita ja asioita. Leikin avulla lapsi voi myös harjoitella erilaisia uusia tilanteita. Aikuisille lasten leikki kertoo lapsen minäkuvasta, sosiaalisesta kehityksestä ja suhtautumisesta muihin ihmisiin. Leikkiä ei kuitenkaan pysty tulkitsemaan suoraviivaisesti. (Jarasto & Sinervo 1997, 207–209.)

Leikin avulla lapsen on mahdollista päästä peloistaan eroon. Yksi keino tähän on pelkojen kohtaaminen. Kun ihminen kohtaa pelkonsa tarpeeksi monta kertaa, hänen aivonsa oppivat vähitellen huomaamaan, että asian kohtaaminen on turvallista. Esimerkiksi kissoja pelkäävää lasta voi totutella kissoihin leikin avulla, jossa hän lähestyy kissaa useita kertoja ja silittää sitä. Tällöin hän vakuuttuu vähitellen siitä, ettei kissassa ole mitään pelättävää. Pelkojen kohtaamisen tulee aina tapahtua pelkääjän omilla ehdoilla. Pelko voimistuu, jos ihminen pakotetaan kohtaamaan se vasten hänen tahtoaan. (Furman 2002, 22.)

Lundberg (2011) kirjoittaa artikkelissaan, että pelkoja on hyvä käsitellä turvallisessa ilmapiirissä. Lasten pelkoja ei pidä torjua, koska pelosta ei pääse eroon kuin pelkäämällä. Kun lapsi leikkii pelottavaa leikkiä, jossa esiintyy lapsen pelkäämä asia tai hahmo, aikuinen voisi auttaa lasta kohtaamaan pelkonsa menemällä leikkiin mukaan.

6.5 Sadut

Saduilla on suuri merkitys ihmisen kehitykselle. Lapsen maailmassa on useita turvattomuutta ja pelkoa aiheuttavia tekijöitä, kuten kiirettä, kilpailua ja ihmissuhdeongelmia. Nykyaikana lapset ovat tottuneet television katseluun, joten heidän voi olla vaikea seurata luettua satua. Satujen kuunteleminen rikastuttaa lasten mielikuvitusta ja luovuutta, koska silloin he voivat itse kuvitella, miltä sadun henkilöt ja tapahtumapaikat näyttävät. Satukirjat ovat yleensä värikkäitä ja hyvin kuvitettuja. Kuvia voi välillä katsoa myös vasta sadun lukemisen jälkeen, sillä tällöin lapsella on mahdollisuus

käyttää omaa mielikuvitustaan ja kehittää luovuuttaan. (Jarasto & Sinervo 1997, 211–212.)

Tutkijoiden mukaan satujen merkitys on lähtöisin tunnekokemuksesta. Sadut viihdyttävät, mutta samalla lapsi voi niiden välityksellä käsitellä tunne-elämän ongelmiaan ja löytää niihin erilaisia ratkaisuja kuvitteellisten henkilöiden kokemasta. Fiktiivisen tarinan edessä lukijan on antauduttava tekstin merkitysten kuljetettavaksi. Fiktio jäljittelee todellisuutta luomalla sen uudelleen tarinan kautta ja pystyy siten tavoittamaan todellisuuden syvimmän olemuksen. Satuihin pystyy sijoittamaan jonkin merkityksellisen osan kokemuksestamme, ja sitä kokemusta voi käsitellä sadun avulla. Lapsella tulee olla kognitiiviset valmiudet satujen ymmärtämiseen, jotta sadulla olisi mahdollisuus muuttaa lapsen ajattelua myönteisemmäksi tai rikastuttaa hänen maailmankuvaansa. (Ylönen 1998, 11–13, 23.)

Satujen keskeinen teema on monesti pelot. Nämä pelot ovat yleensä hyvin ahdistavia ja kipeitä asioita, eikä niitä aina voi edes älyllisesti ja puhumalla käsitellä. Näitä pelkoja ovat esimerkiksi hylätyksi tulemisen pelko, yksin jäämisen pelko sekä läheisten ja rakkauden menettämisen pelko. Mielikuvitus on paikka, jossa lapsi pystyy kohtaamaan pelkonsa omilla ehdoillaan sekä selviytyy niistä voittajana. Pelkoja käsittelevät sadut antavat peloille nimen ja muodon. Saduissa olevat asiat voivat toimia virikkeinä lapsen kanssa keskustellessa. Kannattaa kuitenkin muistaa, että satua ei pidä liikaa tulkita, selittää ja opettaa, koska sillä on yleensä lapselle jokin tärkeä oma salainen merkityksensä, jota ei saisi pilata. Satuja ja tarinoita voi käyttää, kun lapsella on jokin ongelma tai vaikea elämäntilanne. Aikuinen valitsee tilanteeseen sopivan sadun tai keksii sen itse ottaen huomioon lapsen tilanteen. On tärkeää, että tarinalla on hyvä, rohkeutta ja uutta toivoa antava loppu. Tällaisen sadun avulla lapsi saattaa oivaltaa asian uudella ja itseään helpottavalla tavalla. (Jarasto & Sinervo 1998, 212–215.)

6.6 Sadutus ja piirtäminen

Sadutus on menetelmä, joka on perusidealtaan varsin yksinkertainen. Sadutukseen osallistuvat kertoja ja kirjaaja sekä mukana voi olla myös kuuntelijoita. Välineiksi ei tarvita muuta kuin paperi ja kynä. Sadutuksen kulku menee siten, että lapsi kertoo sadun, ja aikuinen kirjoittaa sen paperille mitään muuttamatta. Tämän jälkeen aikuinen lukee sadun lapselle, ja lapsi saa halutessaan vielä muuttaa tarinaa. Sadutushetki

rohkaisee lasta omien ajatustensa esittämiseen, ja sadutushetkissä oleellista on lapselle syntyvä vahva kokemus omien ajatustensa tärkeydestä. (Keskinen & Virjonen 2004, 142–143.)

Kaikille lapsille ei kielellinen ilmaisu ole paras tapa omien näkemysten, kokemusten ja tunnetilojen ilmaisemiseen. Etenkin vaikeita ja ikäviä kokemuksia voi olla hankala, jopa mahdoton pukea sanoiksi. Tämä koskee niin ikään peloista kertomista. Tällaisille lapsille olisi syytä etsiä muita keinoja ilmaisun tueksi. Esimerkiksi piirtäminen on yksi erinomainen menetelmä, jonka avulla lasta voidaan rohkaista ilmaisemaan kuvallisesti kokemuksiaan pelosta. Tätä piirrostyöskentelyä voidaan jatkaa keskustelemalla kuvista. Täytyy kuitenkin huomioida, että kaikille kuviksi muuttuneille tuntemuksille ei löydy sanoja, eikä lapsi välttämättä halua piirustuksistaan kertoa. (Sosiaaliportti 2012.)

7 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Tässä kappaleessa tarkastelemme kolmea lasten peloista aiemmin tehtyä tutkimusta. Tiina Kirmasen ja Lotta Nurmelan tutkimukset ovat lähimpänä omaa tutkimustamme, sillä ne käsittelevät lasten pelkoja ja pelonhallintaa. Pohdinnassa peilaamme näiden tutkimusten tuloksia omaan tutkimukseemme. Löysimme kuitenkin yhtäläisyyksiä myös Petra Mäkelän tutkimuksesta, joka käsittelee lasten päiväkotiin liittyviä pelkoja. Toteutimme oman tutkimuksemme haastattelut päiväkodissa, joten ajattelimme olevan mahdollista, että lasten haastatteluista voisi ilmetä myös päiväkotiin liittyviä pelkoja. Tämän vuoksi halusimme ottaa myös Mäkelän tutkimuksen tarkastelun kohteeksi.

7.1 Lapsi ja pelko- Sosiaalipsykologinen tutkimus 5–6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta

Tiina Kirmanen on tehnyt väitöskirjan otsikolla Lapsi ja pelko. Se on sosiaalipsykologinen tutkimus 5–6-vuotiaiden lasten peloista ja pelonhallinnasta. Tutkimukseen osallistui 222 lasta. (Kirmanen 2000, 5.)

Aineistonkeruumenetelminä Kirmanen käytti avohaastattelua sekä kuva-avusteista haastattelua. Haastattelun avoimet kysymykset käsitelivät pelkoja, huolia, lapselle

tärkeitä ihmisiä, painajaisunia sekä lapsen elämän iloisia asioita. Nuo aihepiirit muodostivat haastattelun rungon, ja tarpeen mukaan esitettiin lisäkysymyksiä, joilla aihepiiriä syvennettiin. (Kirmanen 2000, 21.)

Tämän jälkeen Kirmanen täydensi avohaastattelua kuva-avusteisella haastattelulla, joka koostui kahdeksasta erilaisesta kuvasta. Kuvien avulla uskottiin, että lapset pystyvät tuomaan paremmin esille etenkin arkaluontoisiin asioihin liittyviä pelkojaan. Haastattelu toteutettiin siten, että jokaisen kuvan kohdalla luettiin pieni tarina, jolla haluttiin selventää kuvan tapahtumaa. Tämän jälkeen lapsille esitettiin seuraavanlaisia kysymyksiä kuten, miltä kuvan lapsesta tuntuu ja mitä hän tekee, kun häntä pelottaa. Kuvat, joita haastattelussa käytettiin, olivat sosiaalisiin suhteisiin liittyviä tilanteita. Tutkimuksessa haluttiin myös arvioida pelon voimakkuutta. Tämä tehtiin asteikon avulla, jossa oli kolme erilaista viivaa, ja lapsen tuli näyttää siitä, kuinka pelottavana hän tilanteen kokee. Haastattelut kestivät pääosin noin 55 minuuttia ja ne nauhoitettiin. (Kirmanen 2000, 21–26.)

Tutkimuksessa selvisi, että pelot kuuluvat lähes jokaisen lapsen päivittäiseen elämään. Tutkimuksessa tuli esille seuraavat päätyypit: pimeään, nukkumaanmenoon ja mielikuvitukseen liittyvät pelot, ympäristöön ja televisio-ohjelmiin liittyvät pelot, läheisiin ihmisiin ja heistä eroon joutumiseen liittyvät pelot sekä uusien tilanteiden ja asioiden pelot. Yleisimmät lasten esille tuomat pelonkohteet olivat televisio-ohjelmat, kaukaiset ja kuvitteelliset eläimet sekä lapsen elinpiiriin kuuluvat eläimet ja mielikuvitusolennot sekä painajaisunet. (Kirmanen 2000, 69–73.)

Lapsilla oli runsaasti pelon hallinta- ja käsittelykeinoja. Konkreettisia käsittelytapoja olivat muun muassa äidin viereen meneminen, pelottavasta tilanteesta pois lähteminen, leikkiminen sekä mielikuvituksen hallitseminen. Tyttöillä ja pojilla sekä pelon kohteet että niiden hallintakeinot näyttäytyivät hyvin samankaltaisina. Tutkimus osoitti myös, että lapset keskustelevat harvoin peloistaan aikuisten kanssa. (Kirmanen 2000, 100–107.)

7.2 Esiopetusikäisten lasten pelot ja pelonhallintakeinot

Lotta Nurmela on julkaissut vuonna 2010 pro-gradu- tutkielman esiopetusikäisten lasten peloista ja pelkojen hallintakeinoista. Tavoitteena oli tutkia esikouluikäisten lasten pelkoja, niiden voimakkuutta sekä pelkojen hallintakeinoja. Tutkimus toteutettiin osittaisena replikaationa Kirmasen (2000) julkaisemasta väitöskirjasta *Lapsi ja pelko*. Tutkimukseen osallistui Varsinais-Suomessa sijaitsevasta yksityisestä esiopetusryhmästä 13 lasta, joista viisi oli poikia ja kahdeksan tyttöjä. Heillä esiintyi 55 pelontunnetta aiheuttavaa tekijää. Tiedonkeruumenetelmänä Nurmela käytti avohaastattelua sekä kuva-avusteista haastattelua, kuten Kirmanen tutkimuksessaan. Kuvat edustivat neljää eri osiota, joita olivat epäonnistumisen ja kritiikin pelko, tuntemattoman pelko, vaaran ja kuoleman pelko sekä lääkärin pelko. Pelkojen voimakkuutta Nurmela mittasi kolmiportaisella asteikolla, jossa ylimmäinen tarkoitti hyvin pelottavaa, keskimäinen jonkin verran pelottavaa ja alimmainen vähän pelottavaa tunnetta. (Nurmela 2010, 2.)

Tutkimuksesta ilmeni, että esikouluikäisten lasten pelot ovat muuttuneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. Suurin muutos on, että mielikuvituspelot ovat kasvussa. Selvisi, että lapset pelkäävät eniten televisiota, mielikuvitusolentoja, painajaisia, sosiaalisia tilanteita ja fyysistä loukkaantumista. Pelot jakautuvat eri ryhmiin, joita ovat nukkumaanmeno ja painajaisunet, yksin oleminen ja yksinäisyys, eksyminen ja läheisistä eroon joutuminen, lapsen elinpiiriin kuuluvat ja kuulumattomat eläimet, mielikuvitusolennot, pimeä, vieraat aikuiset, tv-ohjelmat ja elokuvat, läheisten aikuisten käyttäytyminen sekä onnettomuudet ja yllättävät tilanteet. (Nurmela 2010, 3–4.)

Yhteensä avo- ja kuva-avusteisissa haastatteluissa nousi esille 169 pelonhallintakeinoja, jotka luokiteltiin kuuteen eri ryhmään. Näitä olivat vanhempiin turvautuminen, muihin aikuisiin turvautuminen, oma aktiivinen toiminta, tilanteen välttäminen, en tiedä miten toimin ja en tee mitään. Näistä yleisimmät pelonhallintakeinot olivat vanhempiin tai muihin aikuisiin turvautuminen sekä oma toiminta. Jokainen lapsista osasi nimetä ainakin yhden pelonhallintakeinon haastattelussa. (Nurmela 2010, 4–5.)

7.3 4–6-vuotiaiden päiväkotiin liittyvät pelot

Petra Mäkelä on tehnyt pro-gradu-tutkielman 4–6-vuotiaiden päiväkotiin liittyvistä peloista. Tutkimus oli laadullinen ja sen tavoitteena oli selvittää 4–6-vuotiaiden lasten päiväkotiin liittyviä pelkoja sekä niiden sukupuolisidonnaisuutta. (Mäkelä 2010, 1.) Haastatteluun osallistui 17 lasta kahdesta eri Jyväskyläläisestä päiväkodista. Tutkimuksesta rajattiin pois lapset, jotka olivat hoidossa vain puolipäiväisesti tai olivat olleet päiväkodissa alle puoli vuotta. Mäkelä halusi tutkimukseen lapsia, jotka olivat tottuneet päiväkodin rutiineihin ja rytmiin, koska näin ollen heiltä löytyi monipuolista kokemustaustaa päivähoitoon liittyen. Päiväkotien henkilökunta sekä suurin osa lapsista oli Mäkelälle tuttuja, sillä hän oli työskennellyt kyseisissä hoitopaikoissa. (Mäkelä 2010, 41.)

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä Mäkelä käytti lasten esihaastatteluja, joiden tarkoituksena oli valmistaa ja kerätä tietoja varsinaisia yksilöhaastatteluja varten. Esihaastattelun avulla lopullinen haastattelurunko muotoutui sopivaksi. Mäkelä jätti pois tarpeettomiksi kokemiaan menetelmiä kuten pelkomittarin, joka ei palvellut niin kuin hän oli ajatellut. Esihaastattelussa Mäkelällä oli käytössään kuusi päiväkotiin liittyvää kuvaa, mutta hän vähensi määrän neljään varsinaiseen haastattelutilanteeseen, koska esihaastattelut venyivät liian pitkiksi, ja lasten keskittyminen herpaantui. (Mäkelä 2010, 36–37.)

Tutkimuksessaan Mäkelä kartoittaa, mitä pelko lasten mielestä tarkoittaa, ja miltä pelkääminen heistä tuntuu. Mäkelä halusi korostaa tutkimuksessaan lasten ääntä ja olla ohjailematta keskustelua, jotta tulokset olisivat mahdollisimman aitoja. Tuloksista selvisi, että pelot voitiin jakaa viiteen eri ryhmään: päiväkodin tiloihin liittyviin pelkoihin, päiväkodin välineisiin ja materiaaleihin liittyviin pelkoihin, päiväkodin todellisiin ja kuviteltuihin henkilöihin liittyviin pelkoihin, päiväkodissa tapahtuvaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviin pelkoihin sekä lapsen omaan toimintaan liittyviin pelkoihin. Tuloksista kävi ilmi, että yleisimmät pelon aiheet olivat päiväkodin vessa ja nukkumahuone, kiusaaminen sekä omiin taitoihin ja päiväkodin tuleviin tapahtumiin liittyvä epäonnistuminen ja epävarmuus. (Mäkelä 2010, 49–54.)

Tyttöjen ja poikien pelkojen väliltä voitiin löytää sekä yhtäläisyyksiä että eroja. Pojilla oli määrällisesti hieman enemmän pelkoja kuin tytöillä. Tyttöjen ja poikien välisissä

tuloksissa keskeinen ero oli tyttöjen mainitsemat kuvitteellisiin asioihin liittyvät pelot, joita pojilla ei ollut. (Mäkelä 2010, 64.)

7.4 Yhteenveto tutkimusten tuloksista

Kirmanen, Nurmela ja Mäkelä käyttivät aineistonkeruumenetelminä avo- ja kuvaavusteisia haastattelumenetelmiä. Näiden lisäksi Mäkelä käytti myös esi- ja yksilöhaastattelua sekä pelkomittaria, josta hän kuitenkin luopui sen toimimattomuuden vuoksi.

Kirmasen ja Nurmelan tutkimusten väliltä löytyi selviä yhtäläisyyksiä. Molemmissa tutkimuksissa tulivat esille seuraavat lasten pelonkohteiden päätyypit: televisio-ohjelmat, painajaisunet ja mielikuvitusolennot. Lisäksi Kirmasen tutkimuksessa nousi esille kaukaisiin ja kuvitteellisiin sekä lapsen elinpiiriin kuuluvien eläimien pelot, joita Nurmelan tutkimuksessa ei mainittu. Nurmelan tutkimuksessa kävi kuitenkin ilmi, että lapsilla ilmenee myös sosiaalisten tilanteiden ja fyysisen loukkaantumisen pelkoja. Mäkelä selvitti tutkimuksessaan päiväkotiin liittyviä pelon kohteita, joista yleisimpiä olivat päiväkodin vessa ja nukkumahuone, kiusaaminen sekä omiin taitoihin ja päiväkodin tuleviin tapahtumiin liittyvä epäonnistuminen ja epävarmuus.

Kirmasen tutkimuksessa tytöillä ja pojilla ei ollut peloissaan eroja. Nurmelan tutkimuksessa ei mainittu mitään tyttöjen ja poikien pelkojen välisistä eroista. Mäkelän tutkimus sen sijaan osoitti, että sukupuolten väliltä löytyi sekä yhtäläisyyksiä että eroja. Pojilla oli määrällisesti hieman enemmän pelkoja. Tytöillä taas oli kuvitteellisten asioiden pelkoja, joita pojilta ei löytynyt lainkaan.

Kirmasen tutkimuksen mukaan lapsilla oli runsaasti pelon hallinta- ja käsittelykeinoja. Näitä olivat muun muassa pelottavasta tilanteesta pois lähteminen, leikkiminen, äidin viereen meneminen sekä mielikuvituksen hallitseminen. Kirmasen tutkimuksesta selvisi, että lapset keskustelevat harvoin peloistaan aikuisten kanssa. Muissa tutkimuksissa tästä ei ollut mainintaa. Nurmelan tutkimuksessa nousi esille 169 pelonhallintakeinoja, jotka luokiteltiin kuuteen seuraavaan ryhmään: vanhempiin turvautuminen, muihin aikuisiin turvautuminen, oma aktiivinen toiminta, tilanteen välttäminen, en tiedä miten toimin ja en tee mitään. Yhtäläisyys tutkimusten välillä oli vanhempiin turvau-

tuminen. Mäkelä ei tutkimuksessaan keskittynyt käsittelykeinojen tutkimiseen, vaan päiväkotiin liittyviin pelkoihin sekä niiden sukupuolisidonnaisuuteen.

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Keväällä 2011 suoritimme seitsemän viikon harjoittelujakson. Kaksi meistä suoritti harjoittelunsa päiväkodissa, jolloin huomio kiinnittyi siihen, kuinka vähissä työntekijöiden keinot ovat kohdata ja käsitellä lasten pelkoja. Sieltä kumpusi ajatus tehdä opinnäytetyömme lasten peloista sekä pelon käsittelykeinoista.

Tammikuussa 2012 laitoimme sähköpostia Mikkelin alueen päiväkoteihin ja kyselemme heidän mielenkiintoaan yhteistyöhön kanssamme. Saksalan päiväkotitoilmoitti kiinnostuksensa aiheuttamme kohtaan, ja sovimme tapaamisen päiväkodin johtajan Tuula Pitkäsen kanssa. Tapaamisella esittelimme ideamme, joka sai positiivisen vastaanoton. Teimme sopimukset opinnäytetyön toteuttamisesta sekä sovimme käytännön asioista ja päivämääristä, jolloin toteutamme päiväkodissa haastatteluosuutemme. Tämän jälkeen työstimme suunnitelmapaperin ja myöhemmin huhtikuun alussa pidimme suunnitelmaseminaarin. Seminaarista saimme sekä opponenteiltamme että ohjaavalta opettajaltamme uusia ideoita ja näkökulmia sekä kannustusta jatkoa varten.

Huhtikuun lopulla 2012 toteutimme päiväkodilla lasten haastattelut sekä analysoimme ne. Kesän olimme jokainen työharjoitteluissa eri paikkakunnilla, joten opinnäytetyö jäi hautumaan täksi ajaksi. Elokuussa 2012 kokoontuimme jälleen opinnäytetyömme pariin ja sovimme ajan ohjaavan opettajamme kanssa, jotta pääsisimme kunnolla vauhtiin työn kirjoittamisessa. Tapaamisella ajatuksemme työn suhteen selkenivät ja aloitimme teorian kirjoittamisen. Elo-, syys- ja lokakuu kuuluivat teorian kirjoittamisen lisäksi tutkimuksemme tulosten kirjaamiseen. Lokakuun lopulla työmme oli lopullisessa muodossaan, ja viimeiset pari viikkoa ennen opinnäytetyön palauttamista kuuluivat työn viimeistelyyn. Palautuspäivä oli 6.11.2012, ja saimme työn palautettua ajallaan.

8.1 Tutkimustehtävät ja tutkimuksen kohderyhmä

Opinnäytetyömme tavoitteena on tutkia 5–7-vuotiaiden lasten pelkoja Mikkelin kaupungin Saksalan päiväkodin lapsiryhmässä. Tämän lisäksi tutkimme sitä, kuinka lapset käsittelevät pelkojaan. Tarkoituksemme on myös tarjota päiväkodin henkilökunnalle työvälineitä, joiden avulla heillä on enemmän valmiuksia käsitellä lasten pelkoja. Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia pelkoja 5–7-vuotiailla lapsilla esiintyy?
2. Mitä pelkojen hallintakeinoja lapsilla on?
3. Mitä päiväkodin henkilökunta voi tehdä auttaakseen lapsia kohtaamaan ja käsittelemään pelkojaan?

8.2 Tutkimusmenetelmät ja toteutus

Opinnäytetyömme tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Hirsjärven ym. (2009, 160–164) mukaan lähtökohtana tässä tutkimusmallissa on todellisen elämän kuvaaminen, ja tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Sanotaan, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyrkimys on enemmän löytää tai paljastaa tosiasioita, kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on, että aineisto kootaan todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa. Haastattelutilanteessa tutkija luottaa omiin havaintoihinsa sekä keskusteluihin tutkittavansa kanssa enemmän kuin mittausvälineillä (esim. kynä–paperi-testeillä) hankittavaan tietoon. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan menetelmiä, joissa tutkittavan ääni ja näkökulmat tulevat esille. Näitä menetelmiä ovat muun muassa ryhmähaastattelut, teemahaastattelu sekä osallistuva havainnointi. Kvalitatiivisen tutkimuksen tutkimusryhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksella.

Tutkimushaastattelulla on erityinen tarkoitus ja erityiset osallistujaroolit. Haastattelija on tietämätön osapuoli, ja haastateltavalla on tieto. Haastatteluun on ryhdytty tutkijan aloitteesta. Tutkija yleensä ohjaa tai vähintäänkin suuntaa keskustelua tiettyihin puheenaiheisiin. Haastattelut voivat muistuttaa spontaania keskustelua. Näkyvimmin haastattelun erottavat keskustelusta osallistujien roolit. Haastattelijalla on kysyjän ja tiedonkerääjän rooli, kun taas haastateltavalla vastaajan ja tiedon antajan rooli. Haastattelulla on tietty päämäärä, johon haastattelun kautta pyritään. Haastattelijalla on

tiedon intressi, jonka takia hän tekee aloitteita ja kysymyksiä, ohjaa keskustelua, kannustaa haastateltavaa vastaamaan ja fokusoi sitä tiettyihin teemoihin. Haastattelutilanteen arkikeskustelusta erottaa tilanteen tallennus eli nauhoitus ja se, että haastattelijatekee muistiinpanoja. (Ruusuvuori 2005, 22–23.)

Haastattelu täytyy aloittaa ja lopettaa erityisillä toimilla. Haastattelun alussa haastattelijan ja haastateltavan on tärkeää tutustua toisiinsa ennen kuin siirrytään varsinaiseen haastatteluun. Haastattelijan on hyvä kertoa keskustelukumppanilleen oma roolinsa ja tehtävänsä tutkimuksesta sekä sen tavoitteista. Tutkimuksen tarkoituksesta ja osapuolista riippuu se, miten paljon haastattelijatekoo itsestään. Itsestä kertominen voi luoda etäisyyttä haastattelijan ja haastateltavan välille, mutta joissakin tapauksissa se voi auttaa rakentamaan yhteisyyttä ja näin edistää haastattelun päämääriä. (Ruusuvuori 2005, 24–25.)

Yleisimpiä lasten pelkojen tutkimusmenetelmiä ovat olleet erilaiset pelkolistat. Pelkolistat ovat lomakkeita, jotka koostuvat useista eri pelonaiheista. Lomakkeen täyttäjäte voi olla lapsi itse, mutta varsinkin pienten lasten pelkoja tutkittaessa täyttäjänä toimivat lapsen vanhemmat. Lasten pelkoja on tutkittu myös lapsia itseään haastatteleamalla. Alle kouluikäisten lasten tutkimisessa puhtaasti kielellisiä menetelmiä ei pidetä sopivina, joten näissä tutkimuksissa on hyödynnetty kuvallista ilmaisua. (Ruoppila ym. 1999, 198.)

Toteutimme lasten haastattelut toukokuussa 2012. Käytimme haastatteluihin aikaa kaksi päivää. Aloitimme molemmat päivät yhteisellä aamupiirillä, jonka jälkeen kerroimme lapsille, keitä olemme, ja mitä aiomme tehdä heidän kanssaan. Kerroimme, että teemme tutkimusta lasten peloista ja, että haluamme kuulla, mitä pelkoja heillä ilmenee. Kun olimme kertoneet kaiken tarpeellisen, siirryimme itse toimintaan.

Alun perin haastatteluihin piti osallistua 33 lasta. Vuoropäivähoidon vuoksi lasten määrä väheni kuitenkin 18 lapseen. Aloitimme toimintatuokion jakamalla nämä lapset kahteen ryhmään. Ensimmäisenä päivänä haastattelimme puolet heistä. Kokosimme lapset erilliseen tilaan ja luimme heille sadun ”Hirveää! Parkaisi Hirviö”, joka käsitteli erilaisia pelkoja lasten näkökulmasta käsin. Kirja kertoi Hirviö lapsesta, joka keskusteli vanhempiansa kanssa omista peloistaan kuten kiusaamisesta, painajaisunista ja läheisten menettämisestä. Luettuamme sadun kävimme keskustelua sadun tapahtumis-

ta. Tämän jälkeen osa lapsista meni ulos, ja otimme kaksi-neljä lasta mukaamme haastateltaviksi.

Toteutimme haastattelun vapaamuotoisen keskustelun avulla. Istuimme lasten kanssa lattialla keskustellen ja kysellen heiltä, mitä ajatuksia satu herätti, ja mitä pelkoja lapsilla itsellään on. Haastattelurungon (Liite 4) teimme etukäteen ja muokkasimme kysymyksiä tilanteen mukaan sekä esitimme mahdollisia lisäkysymyksiä. Lapset piirsivät keskustelun aikana omista peloistaan. Pääasiassa yksi meistä veti keskustelua, ja kaksi kirjasi muistiinpanoja ylös. Toimimme näin, jotta muistiinpanoista tulisi kattavampia sekä eri näkökulmista tarkasteltuja. Lopuksi purimme tilanteen siten, että lapset kertoivat piirustuksistaan sen verran kuin tahtoivat, ja keskustelimme vielä heidän tunteuksistaan tuokiomme suhteen. Näin varmistimme sen, ettei lapsille jäänyt mitään painamaan mieltä. Analysoimme haastattelut päivän päätteeksi, kun ne olivat tuoreessa muistissa.

8.3 Tutkimusaineiston analysointi

Tuomen & Sarajärven (2002, 105) mukaan sisällönanalyysillä voidaan analysoida aineistoa systemaattisesti ja objektiivisesti. Aineistolla voidaan tarkoittaa esimerkiksi artikkeleita, kirjoja, keskusteluja sekä haastatteluita. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta aiheesta tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysillä saadaan järjestettyä kerätty aineisto johtopäätösten tekoa varten. Analyysissa järjestetty aineisto esitellään ikään kuin tuloksina. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia ja siinä etsitään aineiston merkityksiä.

Aloitimme aineiston läpikäymisen lukemalla muistiinpanojamme läpi. Etsimme aineistosta eri teemoihin liittyvää materiaalia. Muodostimme teemat tutkimuskysymystemme pohjalta sekä jaoimme tulokset eri teemojen alle. Teemoittelimme lasten haastatteluissa esille tuomat pelon kohteet kahdeksaan eri ryhmään, joita ovat pimeään, eläimiin, kuvitteellisiin olentoihin, painajaisuniin, televisio-ohjelmiin ja peleihin, kuolemaan, läheisiin ihmisiin sekä kouluun liittyvät pelot.

Haastattelut sijoituivat eri päiville, joten pystyimme ensimmäisten haastattelujen muistiinpanojen avulla tarkentamaan seuraavan päivän haastattelukysymyksiä, ja näin ollen saimme laajempia vastauksia kysymyksiimme.

8.4 Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka on otettava huomioon jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa. Tutkijan on tunnettava tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyvät tutkimuseettiset periaatteet. Keskeisiä periaatteita ovat muun muassa tutkimustulosten luotettavuus eli tuloksia ei sepitetä, kaunistella eikä yleistetä kritiikittömästi. Käytetyt menetelmät on selostettava huolellisesti, eikä raportointi saa olla puutteellista tai harhaanjohtavaa. Myös toisen henkilön tekstin esittäminen omana on ehdottomasti tutkimuseettisiä periaatteita vastaan. Tutkijan on varottava plagioimasta myös itseään. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkija tuottaisi näennäisesti uutta tutkimusta muuttamalla ainoastaan tiettyjä osioita tutkimuksestaan. Ihmisarvon kunnioittaminen tulee olla jokaisessa vaiheessa tutkimuksen lähtökohtana. Jokaisella tulee olla oikeus päättää tutkimukseen osallistumisesta. Tärkeää on myös selvittää, kuinka henkilöiden suostumus tutkimukseen hankitaan, ja mitä tietoa heille tutkimuksesta annetaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–26.)

Aiheemme hyväksytyään yhteistyökumppanimme Saksalan päiväkodin johtaja Tuula Pitkänen teki kanssamme opinnäytetyön yhteistyösopimuksen. (Liite 1) Tämän jälkeen haimme opinnäytetyön tekemiseen tarvitsemamme luvan (Liite 2) Mikkelin kaupungin päivähoidon esimieheltä ja toimitimme luvan Saksalan päiväkotiin. Lisäksi teimme lupahakemukset lasten vanhemmille (Liite 3), joissa pyysimme lupaa siihen, saavatko lapset osallistua tuokioihimme, ja saammeko käyttää heidän tuotoksiaan opinnäytetyömme liitteenä. Eettisyyden varmistamiseksi kysyimme vanhempien lisäksi jokaiselta lapselta itseltään, saammeko käyttää heidän tuotoksiaan tutkimukses- samme.

Suoritimme haastattelut päiväkodissa, lapsille tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Haastattelutilanteet aloitimme esittelemällä itsemme sekä sen, mitä heidän kanssaan aiomme tehdä. Tämän toivoimme luovan lapsille turvallisuuden tunnetta, koska he tiesivät kenen kanssa tulevat toimimaan, ja mitä päivä sisällään pitää. Oman esittäytymisemme jälkeen lapset kertoivat myös hieman itsestään, ja jutustelimme aivan tavallisia asioita, jotta tunnelma oli vapautuneempi. Tämän jälkeen luimme lapsille sadun Hirveää, parkaisi hirviö! Sadun päätyttyä keskustelimme sadun tapahtumista pienryhmissä sekä toteutimme haastatteluosuuden, jonka aikana lapset myös piirsivät omista pelonkohteistaan. Haastattelutilanteet suoritimme siten, että yksi meistä keskit-

tyi kysymysten esittämiseen, ja kaksi meistä kirjasi ylös lapsilta saatuja vastauksia. Päädyimme tähän ratkaisuun tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi.

Tutkimuksen luotettavuus voidaan todeta monella tavalla. Esimerkiksi kahden arvioijan saama samanlainen tulos antaa jo paljon luotettavamman tuloksen kuin yhden arvioijan. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös yksityiskohtainen ja tarkka selostus tutkimuksen eri vaiheista. Aineiston tuottamisen olosuhteet on kerrottava totuudenmukaisesti ja selkeästi tutkimuksen raportoinnissa. Aineiston tuottamisen olosuhteilla tarkoitetaan muun muassa haastatteluihin käytettyä aikaa, paikkaa ja mahdollisia häiriötekijöitä. Tulosten tulkintoihin pätee sama totuudenmukaisuus ja selkeys. Tutkijan olisi pystyttävä perustelemaan päätelmiensä johdonmukaisuus. Tässä hän voi käyttää apuna muun muassa suoria haastattelujen lainauksia, jotka rikastuttavat tutkimusselosteiden lukua. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–233.)

Kerroimme niin vanhemmille toimitetuissa lupalapuissa kuin itse tilanteessa lapsillekin, että he tulevat pysymään työssämme anonyymeina. Tutkimustulosten esittelyssä käytimme lapsilla keksittyjä nimiä. Nimiä valittaessa emme ottaneet huomioon haastateltavien oikeita sukupuolia. Haastateltavia kutsumme tuloksissa nimillä Milla, Roope, Jiri, Miko, Daniel, Iiro, Kiira, Juuso sekä Eemeli. Haastattelutuokiot kestivät noin 20 minuuttia per ryhmä. Tuokiot sujuivat hyvin, eikä häiriöitä ilmennyt. Analysoituamme tutkimustulokset, hävitimme ne lasten henkilöllisyyden suojaamiseksi.

9 TUTKIMUSTULOKSET

Alun perin tutkimukseemme piti osallistua 33 5–6-vuotiasta lasta. Määrä kuitenkin väheni kahdeksaentoista lapseen päiväkodin vuorohoidon vuoksi, sillä kaikilla lapsilla ei ollut mahdollisuutta olla haastattelupäivinäme paikalla. Viisivuotiaita lapsia osallistui haastatteluun kolme, ja kuusivuotiaita kymmenen. Lisäksi muutoksia tuli sen suhteen, että haastatteluihin osallistui viisi juuri seitsemän vuotta täyttänyttä lasta, jotka kuitenkin kuuluivat valitsemaamme lapsiryhmään. Haastatteluihin osallistuneista lapsista viisi oli tyttöjä ja kolmetoista poikia.

Kaikkien haastatteluissa esille tulleiden pelonkohteiden yhteenlaskettu määrä oli 65. Siihen laskettiin mukaan jokaisen lapsen kaikki pelot. Esimerkiksi yhdeltä lapselta

saattoi tulla useampi eläimiin sekä mielikuvitusolentoihin kohdistuva pelko, ja huomioimme nämä kaikki tässä tuloksessa. Näistä kokosimme yhteen täysin samanlaiset pelot ja pelkojen lukumääräksi tuli 37. Laskimme esimerkiksi mielikuvitusolennot yhdeksi pelon kohteeksi, ja siihen kuuluivat kaikki lasten kertomat kuvitteelliset olennot kuten kummitukset, hirviöt, lihansyöjäkasvit sekä ihmissudet. Tämän jälkeen lähdimme etsimään peloista yhdenmukaisuutta.

Luokittelimme pelot kahdeksaan pääryhmään. Pelkojen pääryhmät kohdistuivat pimeään, eläimiin, kuvitteellisiin olentoihin, painajaisuniin, televisio-ohjelmiin ja peleihin, kuolemaan, läheisiin ihmisiin sekä kouluun. Eniten pelkoa aiheuttavia tekijöitä löytyi ryhmästä pimeän pelko, jonka mainitsi yhteensä kolmetoista lasta. Seuraavaksi yleisimpiä pelon tunteita herättäviä tekijöitä olivat eläimet, kuvitteelliset olennot sekä painajaisunet. Näistä jokaisen ryhmän nimesi kuusi lasta. Viidenneksi eniten pelkoa aiheuttava tekijä oli televisio-ohjelmat ja pelit, joita pelonkohteikseen nimesi viisi lasta. Kahdella lapsista esiintyi kuolemaan liittyviä, kahdella läheisiin ihmisiin liittyviä sekä kahdella kouluun liittyviä pelkoja. Edellä mainittujen pelkojen lisäksi haastattelusta tuli esille viisi yksittäistä pelkoa. Näitä olivat sotalentokone, sukellusvene, nielurisaleikkaus, yksinolo ja Visulahden töyssymäki. Luokitellessamme pelkoja ryhmiin, jätimme nämä pelot kokonaan ryhmittelystä pois, sillä koimme niiden olevan täysin erillään muista peloista. Näin ollen koimme riittäväksi vain mainita ne tuloksissa. Kahdeksastatoista lapsesta kaksi ei kertomansa mukaan pelännyt mitään.

Haastatteluihin osallistuneista kahdeksastatoista lapsesta kolmetoista nimesi yhden tai useamman pelkojen hallintakeinon. Hallintakeinojen lukumääräksi tuli 20. Yhdistimme näistä jälleen täysin samanlaiset hallintakeinot, ja tulokseksi tuli kahdeksan pelkojen hallintakeinoa. Yleisin pelkojen hallintakeino oli vanhemmille kertominen. Seuraavaksi yleisimmät keinot olivat valojen päälle laittaminen ja vanhempien luokse meneminen. Kolme lasta kertoi laittavansa yövalon päälle nukkumaan käydessään. Lisäksi yksi lapsi kertoi pelätessään laittavansa valot koko huoneeseen päälle. Neljä lasta sanoi menevänsä pelottavassa tilanteessa vanhempien luokse. Muut pelon hallintakeinot saivat yksittäiset maininnat. Eräs lapsi kertoi, että pelätessään hän syö karkkia tai katsoo televisiota. Lisäksi yksi lapsi kertoi pysyvänsä huoneessaan, toinen menevänsä peiton alle ja kolmas lähtevänsä pois pelottavasta tilanteesta.

Neljä lasta sanoi, etteivät he kerro kenellekään, kun heitä pelottaa. Kahdella heistä oli kuitenkin jokin muu pelon hallintakeino. Kolme niistä lapsista, jotka eivät kertoneet peloistaan kellekään, sanoivat, että jännitti kertoa peloista meille. Yksi heistä sanoi myös, että jännittäisi kertoa äidille omista peloistaan. Toinen heistä pyysi, ettemme kertoisi hänen vanhemmilleen, mitä hän on meille puhunut. Kukaan lapsista ei osannut sanoa syytä siihen, mikseivät kerro peloistaan aikuisille. Viisi lasta eivät osanneet nimetä mitään pelon hallintakeinoja. Näistä lapsista kaksi ei myöskään kertomansa mukaan pelännyt mitään.

9.1 ”En tiedä mitä siellä on, kun on pimeää.”



”Yksin pimeässä, ulkona pimeässä, ja sinne tulee joku, jolla on punaiset silmät.” Miko 6v.

Pimeän pelko oli ehdottomasti lasten yleisin pelonkohde. Kahdeksastatoista lapsesta kolmetoista pelkäsi pimeää. Kolmestatoista lapsesta kahdeksan oli poikia ja viisi tyttöä. Yksi tytöistä kertoi, että pimeä pelottaa nukkumaan mennessä, jos ovi laitetaan kiinni. Kaksi pojista sanoi, ettei pelkää pimeää nukkumaan mennessä, vaan yöllä, kun herää. Yksi tyttö ja kaksi poikaa sanoivat pelkäävänsä pimeää vain vähän. Toinen pojista kertoi pelkonsa liittyvän joulukuuseen, joka näytti pimeässä peikon päältä. Tyttö ja toinen poika kertoivat pelkäävänsä pimeää silloin, kun eivät tienneet mitä siellä on.

Kolme pojista kertoi pelkäävänsä pimeää silloin, kun he ovat pimeässä yksin. Yksi heistä mainitsi tällaiseksi tilanteeksi ulkona pimeässä olemisen. Häntä pelotti, että sinne tulee joku, jolla on punaiset silmät. Toinen heistä taas koki pelottavaksi pyykkien viemisen yksin, koska pyykkituovassa on pimeää ja siellä voi olla mielikuvitusolentoja. Yksi poika sanoi pelkäävänsä pimeää silloin, kun tulee sähkökatkos. Kolme tyttöä ei osannut kertoa mitään yksittäistä tilannetta, jossa pelkäävät pimeää.

9.2 ”Pelkään leijonii, tiikereit, skorpioneja ja käärmeit.”



”Mä pelkään sellasta, kun on itikoita, ampiaisia, hämähäkkejä.” Milla 5v.

Haastatteluissamme lapset toivat esille monia eläimiin kohdistuvia pelkoja. Kahdeksastatoista lapsesta kuusi mainitsi pelkonsa liittyvän eläimiin. Kuudesta lapsesta neljä oli poikia ja kaksi tyttöä. Eläinten pelonkohteina olivat kotimaiset sekä vieraat ja kaukaiset eläimet. Kotimaisiksi eläimiksi lapset mainitsivat käärmeet, hämähäkit, itikat ja ampiaiset. Vaikka osa näistä on hyönteisiä, laskimme ne kuuluvaksi eläinten ryhmään. Enemmän pelot kohdistuivat vieraisiin ja kaukaisiin eläimiin, joita ovat leijonat, tiikerit, hait ja skorpionit. Kaukaisia pelonkohteeksi mainittuja eläimiä lapset olivat nähneet ainoastaan televisiossa tai kuvissa. Poikien eläimiin liittyvät pelot kohdistuivat ainoastaan ulkomaisiin eläimiin ja tytöillä kotimaisiin. Toinen tytöistä mainitsi kui-

tenkin pelkäävänsä kotimaisten eläinten lisäksi haita, koska hän oli ollut matkoilla Thaimaassa ja kuullut puhuttavan, että siellä on niitä.

9.3 ”Mua pelottaa sellaset jutut, mitkä ei oo totta.”



”Mua ei pelota kummitukset, jos näkisin oikean kummituksen purisin sitä.”

Juuso 6v.

Kahdeksastatoista lapsesta kuusi kertoi pelkäävänsä kuvitteellisia olentoja. Kuudesta lapsesta viisi oli poikia ja yksi tyttö. Tyttö sekä yksi pojista kertoi pelkäävänsä kummituksia. Tämän lisäksi tyttö pelkäsi myös satuja, hirviöitä sekä sitä, että hirviö pistää sähköttimellä. Yksi poika pelkäsi ihmissusia ja lihansyöjäkasveja, ja toinen barbapapoja ja kissakattikoiraa. Kaksi pojista mainitsi pelkäävänsä mielikuvitusjuttuja. Heistä toinen kertoi pelkäävänsä mielikuvitusolentoja silloin, kun vie pyykkejä pimeään pyykkitupaan. Toinen taas pelkäsi sellaisia asioita, jotka eivät ole totta ja, joita on nähnyt televisiossa.

9.4 ”Nään välillä painajaisia hirviöistä.”



” Näin sellasta unta, et äitin ja isin kaverit joi kaljaa kaupassa, ja sit äiti ja isi lähtee auton kyydissä, ja jään yksin, ja huuan äiti älä jätä!” Daniel 6v.

Kahdeksastatoista lapsesta kuuden pelot liittyivät painajaisiin. Painajaisunia pelkäsi kaksi tyttöä ja neljä poikaa. Toinen tytöistä kertoi näkevänsä paljon painajaisia, mutta ei kertonut mihin ne liittyivät. Toinen taas sanoi pelkäävänsä, että näkee paha unta yöllä, kun menee nukkumaan. Pojista yksi näki painajaisia hirviöistä, ja toinen ei halunnut kertoa, mitä painajaisissa tapahtui. Kolmas pojista kertoi nähneensä painajaista, jossa hänen äidin ja isän kaverit joivat kaupassa kaljaa. Tämän jälkeen äiti ja isä lähtivät auton kyydissä pois, jolloin poika jäi yksin ja huusi ”äiti älä jätä!”. Neljäs poika kertoi nähneensä painajaista, jossa poliisi jahtasi häntä ja vei putkaan.

9.5 ”Aikuisten ohjelmat pelottaa, ku niissä on niitä puukotuksia ja verta.”



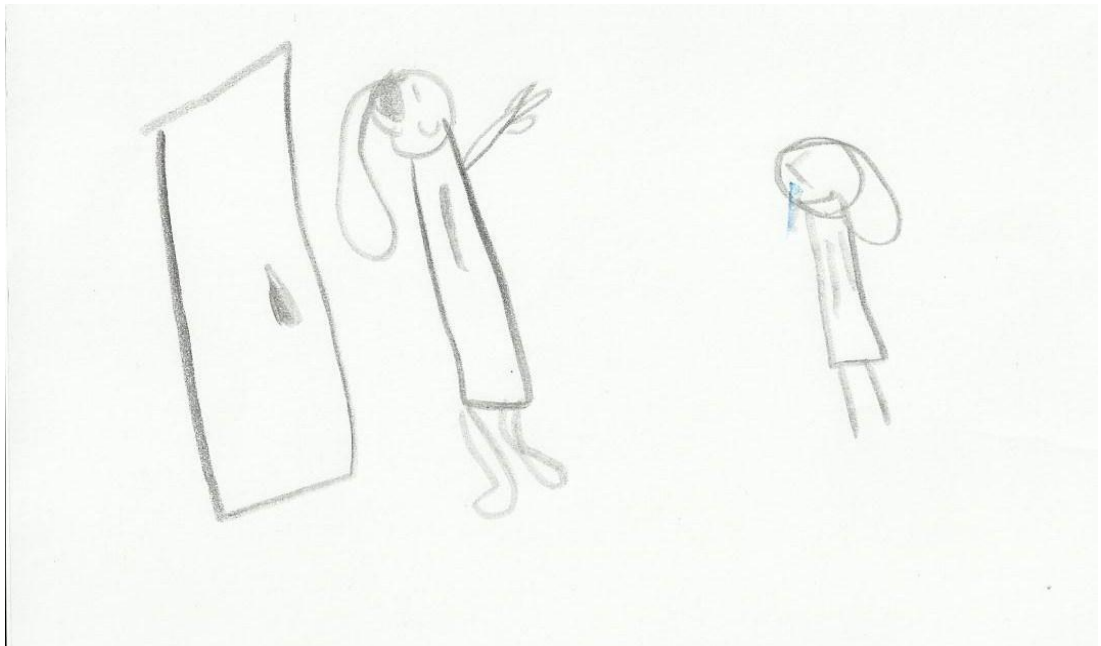
”Miä nään joskus jotai mielikuvitusjuttuja, jota oon nähny telkkarissa.” Jiri 6v.

Televisio-ohjelmia pelkäsi viisi lasta, jotka kaikki olivat poikia. Kaikki pojat kertoivat, että televisiossa heitä pelottaa ”aikuisten ohjelmat”. Yksi heistä mainitsi ohjelman, jossa laiva uppoaa ja siinä on liikkuva lasi. Neljä muuta poikaa kertoivat pelottaviksi ohjelmiksi sellaiset, joissa on puukotuksia, verta, aseita, taistelujuttuja ja ihmisten tappamista. Peleihin liittyviä pelkoja ilmeni kahdella pojalla. Toinen pojista kertoi pelkäävänsä wii-peliä, jossa on ampumista, ja toinen poika pelejä, joissa on aseita. Nämä lapset olivat katsoneet tai pelanneet ikätasolleen sopimattomia ohjelmia ja pelejä. Yksi pojista kertoi pelaavansa erästä isoveljensä playstation peliä, jonka ikärajan tiesimme olevan kahdeksantoista vuotta.

9.6 ”Kouluun meno jännittää vähän.”

Tutkimukseemme osallistuneista pojista kaksi jännitti kouluun menoa. Toinen heistä oli seitsemän- ja toinen kuusivuotias. Molemmilla koulun aloittaminen oli ajankohmainen asia ja he olivat jo käyneet tutustumassa tulevaan kouluunsa. Seitsemänvuotias poika kertoi, että pelkäsi aluksi uutta opettajaa. Kouluun tutustumispäivän jälkeen tämä pelko kuitenkin lähti pois, koska opettaja olikin kiva. Toinen pojista ei maininnut mitään syytä, miksi kouluunmeno jännitti.

9.7 ”Pelottaa, et vanhemmille käy jotain.”



”Pelottaa, et isä tippuu, ku se on töissä korkeella ilman valjaita.” Roope 6v.

Kahdella haastatteluun osallistuneella lapsella ilmeni läheisiin ihmisiin liittyviä pelkoja ja heistä molemmat olivat poikia. Toisella pojista oli kaksi läheisiin ihmisiin liittyvää pelkoa, jotka molemmat liittyivät hänen vanhempiinsa. Pojalla oli pelko, että hänen isänsä tippuu korkealta telineeltä ollessaan töissä. Poika kertoi, että isä työskentelee korkealla ilman valjaita. Toinen hänen peloistaan oli, että hirviöt tappavat hänen äitinsä. Toisella pojista oli pelko, että joku hänen perheestään tippuu kaivoon, koska hänen setänsä oli tippunut joskus sellaiseen.

9.8 ”Pelkään, ku meen kadun yli, että jään auton alle.”

Kuoleman pelkoon liittyviä asioita mainitsi vain kaksi lasta. Toinen heistä oli tyttö ja toinen poika. Poika pelkäsi, että hirviö tulee ja tappaa hänen äitinsä. Lisäksi hän sanoi ryhmän toiselle pojalle, että ”mieti, kun myrkky leviää teidän kotiin, ja sun äiti kuolee siihen”. Pojan oli vaikeaa kohdistaa vastauksensa meille, joten hän puhui vieressään istuvalla pojalla ja kehotti häntä miettimään omia ajatuksiaan. Tyttö kertoi pelkäävänsä kadun ylittämistä, koska pelkäsi jäävänsä auton alle. Kumpikaan lapsista ei osannut kertoa, mistä nämä pelot ja ajatukset kuolemasta olisivat mahdollisesti saaneet alkunsa.

9.9 ”Miä meen kertoo isille tai äitille, kun pelottaa.”



Haastattelumme kahdeksastatoista lapsesta kolmetoista mainitsi jonkin pelon hallintakeinon. Näistä lapsista yhdeksän oli poikia ja neljä tyttöä. Yhdellä lapsella saattoi olla useampi keino hallita pelkoaan, joten lasten lukumäärä ei täsmää mainittuun kolmeentoista lapseen. Esimerkiksi joku lapsi on voinut kertoa keinoiksi vanhempien luo menemisen ja yövalon käyttämisen. Tämän yhden lapsen olemme siis maininneet kahdessa eri kohdassa. Tätä selkeyttää taulukko, joka löytyy kappaleen yhdeksän lopusta. Taulukossa on luettelo jokaisen lapsen peloista ja pelkojen hallintakeinoista.

”Kerron seuraavana päivänä äitille ja isälle, ku en kehtaa herättää yöllä.” Iiro 7v.

Yleisin lasten mainitsema keino pelottavasta tilanteesta selviämiseen oli vanhemmille kertominen. Tätä keinoa kertoi käyttävänsä seitsemän lasta, joista neljä oli poikia ja kolme tyttöä. Kaksi tytöistä ei kertonut tarkemmin, mitä apua vanhemmille kertomisesta on. Kolmas tyttö sanoi herättävänsä isän yöllä, kun pelottaa. Tällöin isä sanoo hänelle, että ei ole mitään hätää, ja unohda ne hirviöt ja käy nyt nukkumaan. Myös yksi poika kertoi, että hänen vanhempansa sanovat, ettei ole mitään hätää, kun hän kertoo pelostaan. Kolme pojista sanoi vanhemmille kertomisen helpottavan heidän oloaan. Yksi heistä sanoi kuitenkin, että pelko jää tällöin vähän mieleen pyörimään, mutta auttoi vähän, kun puhui meille. Lisäksi hän kertoi, että yöllä pelätessään ei viitsi mennä herättämään vanhempiaan. Kysyessämme hän ei kuitenkaan osannut kertoa syytä tähän.

”Miä meen kertoo isille tai äitille, ku pelottaa ja meen viekkuun nii sit tulee parempi mieli.” Kiira 7v.

Seuraavaksi yleisimmät pelon hallintakeinot olivat valojen päälle laittaminen ja vanhempien luo meneminen. Kolme poikaa ja yksi tyttö kertoivat valojen auttavan pelon hallinnassa. Yksi pojista sanoi laittavansa huoneeseen kaikki valot päälle, kun häntä pelottaa. Pelko oli yhteydessä tietokonepeleihin, joita hän pelaa myöhään illalla. Kolme muuta lasta käytti yövaloa nukkuessaan, koska he pelkäsivät pimeää. Jokainen lapsista kertoi tämän keinon vähentäneen pelkoa. Kaksi tyttöä ja kaksi poikaa kertoi menevänsä vanhempien luo, kun heitä pelottaa. Ensimmäinen pojista kertoi menevänsä äidin luo silloin, kun pelkää pimeää. Toinen poika kertoi pelätessään menevänsä äitinsä luokse, kun äiti on koneella. Toinen tytöistä kertoi, että nähdessään painajaisia, hän menee isän viereen nukkumaan. Toinen taas ei maininnut mitään tarkkaa pelottavaa tilannetta, jossa toimii näin, mutta kertoi vanhempien viereen menemisestä tulevan hänelle parempi mieli.

”Jos pelatessa rupeaa pelottamaan, meen hakee karkkia, ja sit helpottaa.” Eemeli 7v.

Jo esille tulleiden pelon hallintakeinojen lisäksi viisi keinoa saivat yksittäiset maininnat. Eräs poika mainitse kaksi keinoa, joiden avulla hallitsi pelkojaan. Toinen näistä oli karkin syöminen ja toinen television katseleminen. Yksi poika kertoi pelätessään pysyvänsä huoneessaan, toinen menevänsä peiton alle ja kolmas lähtevänsä pois pelotavasta tilanteesta.

”En kerro kellekään, ja ettehän työkään kerro äitille ja isille.” Jiri 6v.

Kahdeksastatoista lapsesta neljä poikaa ei kertonut peloistaan aikuisille. Kolmea heistä jännitti kertoa peloistaan meille. Yhtä heistä jännittäisi myös kertoa äidille, ja toinen pyysi erikseen, ettemme kertoisi hänen vanhemmilleen, mitä hän on meille puhunut. Kukaan lapsista ei osannut sanoa syytä siihen, mikseivät kerro peloistaan aikuisille. Kahdella pojista oli kuitenkin jokin muu yllämainituista pelonhallintakeinoista. Kahdeksastatoista lapsesta viisi ei osannut nimetä mitään pelon hallintakeinoa. Viidestä lapsesta neljä oli poikia ja yksi tyttö. Heistä kaksi poikaa ei myöskään kertomansa mukaan pelännyt mitään.

Taulukko 1. Lasten pelot ja pelonhallintakeinot

Lapset	Pelon kohde	Hallintakeino
Poika	Pimeä	Kertoo vanhemmille
Poika	Pimeä Televisio-ohjelmat Eläimet Kouluun meno Painajaisunet	Yövalo Menee vanhempien luo
Poika	Pimeä Eläimet Kouluun meno Painajaisunet Televisio-ohjelmat Kuvitteelliset olennot	Ei kerro kellekään Poistuu pelottavasta tilanteesta
Poika	Kuvitteelliset olennot Televisio-ohjelmat	Ei kerro kellekään Pysyy huoneessaan Menee vanhempien luo
Poika	Pimeä Eläimet Kuvitteelliset olennot Painajaisunet Televisio-ohjelmat Läheisiin ihmisiin liittyvät pelot Kuolemaan liittyvät pelot	Kertoo vanhemmille
Poika	Pimeä Kuvitteelliset olennot Pelit Läheisiin ihmisiin liittyvät pelot Televisio-ohjelmat Sotalentokone Sukellusvene	Ei kerro kellekään
Poika	Pimeä	Yövalon käyttäminen
Tyttö	Eläimet Pimeä Painajaisunet	Menee vanhempien luo Yövalon käyttäminen
Poika	Pimeä	Menee peiton alle
Tyttö	Eläimet Nielurisaleikkaus Yksinolo	Kertoo vanhemmille Menee vanhempien luo
Poika	Pimeä Kuvitteelliset olennot	Kertoo vanhemmille
Tyttö	Kuvitteelliset olennot Painajaisunet Pimeä Kuolemaan liittyvä pelko	Kertoo vanhemmille
Tyttö	Pimeä	Ei kommentoinut
Tyttö	Pimeä	Kertoo vanhemmille
Poika	Eläimet	Ei kerro kellekään
Poika	Ei pelkää mitään	Ei kommentoinut
Poika	Ei pelkää mitään	Ei kommentoinut
Poika	Pimeä Pelit Painajaiset Visulahden töyssymäki	Valojen päälle laittaminen Television katsominen Karkin syöminen Kertoo vanhemmille

APUKEINOJA AIKUISILLE

Kappaleessa kuusi käsitelimme teorian kautta asioita, joita aikuisten tulisi huomioida lasten pelkojen kohtaamisessa ja käsittelyssä. Huomioitavia asioita olivat päiväkodin merkitys, lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus sekä vanhemmuuden tukeminen. Kappaleessa käydään teorian kautta läpi myös konkreettisia menetelmiä, joita aikuinen voi hyödyntää niin pelkojen kohtaamisessa kuin käsittelyssäkin. Pelkoja voi kohdata konkreettisesti leikin, satujen, sadutuksen sekä piirtämisen avulla.

9.10 Aikuinen vaikuttajana

Tutkimuksemme kahdeksastatoista lapsesta vain seitsemän sanoi kertovansa pelois- taan jollekin aikuiselle. Mielestämme on siis syytä miettiä kokeeko lapsi päiväkodin ympäristön turvalliseksi, vai mistä puhumattomuus oikein kertoo. Jokainen lapsi tarvitsee turvallisia aikuisia ympärilleen. Ja on tärkeää, että lapsi tuntee itsensä hyväksytyksi ja tasavertaiseksi muiden lasten kanssa. Päiväkodin henkilökunta voi edistää tätä rohkaisemalla lasta kysymään ja toimimaan ilman epäonnistumisen ja virheiden tekemisen pelkoa.

Uskomme, että ujoilla ja hitaammin kehittyvillä lapsilla on enemmän pelkoja kuin vilkkaammilla ja nopeammin kehittyvillä. Lasten suuri määrä ryhmässä vaikuttaa siihen, että hitaammin kehittyvien lasten tunnistaminen on vaikeaa. Lapset, jotka tarvitsevat enemmän tukea ja ohjausta, saattavat jäädä lahjakkaimpien ja vilkkaampien lasten varjoon. Tämän vuoksi päiväkodissa olisi erityisen tärkeää huomioida vähemmän esillä olevat lapset ja tarkkailla, onko heidän käytöksensä takana mahdollisesti muutakin kuin normaalia arkuutta. Mielestämme arkuuden syinä voivat olla esimerkiksi kiusatuksi tulemisen pelko tai jokin päiväkodin ympäristöön tai ihmisiin liittyvä pelko. Arkoja ja epävarmoja lapsia voi tarkkailla muun muassa leikkitilanteessa, joka on hyvä mahdollisuus huomioida lasten välistä kanssakäymistä, ja tätä kautta havainnoida, kohdistuuko lapsen esimerkiksi syrjimistä muiden lasten toimesta. Vanhemmilta voi myös kysellä käyttäytyykö lapsi samalla tavoin kotona kuin päiväkodin arjessa. Arkuus voi ilmetä etenkin sosiaalisista tilanteista pois vetäytymisenä. Päiväkodin toiminnoissa olisikin tärkeää osallistaa vähemmän esillä olevia lapsia ja jakaa heille vastuuta, jotta heidän itsetuntonsa vahvistuisi. Vastuuta voi antaa heille erilaisten

pienien tehtävien avulla, kuten työntekijän apurina toimiminen, pöydän kattaminen ja kalenterin läpikäyminen aamupiirissä.

Tiina Kirmasen (2000) tutkimuksen mukaan tyttöjä ja poikia kannustetaan kohtaamaan pelkojaan eri tavoin. Mielestämme tämä näkyy siten, että poikia kannustetaan olemaan rohkeita ja kohtaamaan pelkonsa, kun taas tyttöjen pelkoja ennemminkin ”hyssytellään”. Myös saduissa ja muissa tarinoissa poika on aina rohkea taistelija, joka ei pelkää mitään. Tämä voi vaikuttaa siihen, että pojat eivät puhu peloistaan kenellekään, koska he uskovat, ettei poikien kuulu pelätä mitään. He kokevat, että heidän tulee olla rohkeita ja pärjätä itseksensä.

Aikuisen tulisi kiinnittää huomiota siihen, etteivät he liikaa korostaisi lasten sukupuolta. Liika sukupuolen korostaminen voi tapahtua esimerkiksi siten, että tytöille annetaan vain kotitalouteen liittyviä askareita ja pojille ”miesten töitä”. Päiväkodissa olisi tärkeää jakaa tehtäviä tasapuolisesti sukupuoleen katsomatta. Päiväkodin työntekijöillä on suuri rooli lapsen sukupuoli-identiteetin kehittymiselle ja heillä on hyvä mahdollisuus rikkoa tyttöjen ja poikien käyttäytymiseen liittyviä stereotypioita. Stereotypiat kohdistuvat usein etenkin poikiin. Jos tyttö on poikamainen ja niin sanottu ”poikatytö”, se hyväksytään helpommin kuin se, että poika haluaisi leikkiä nukeilla. Etenkin pojille on tärkeää opettaa, että kaikki pelkäävät, ja että pojatkin saavat itkeä, eikä aina tarvitse olla rohkea.

9.11 Vanhempien ja päiväkodin yhteistyö

Päivähoidossa vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on todella tärkeää lasten pelkojen esille tuomiseksi sekä vähentämiseksi. Haastatteluidemme kahdeksastatoista lapsesta seitsemän sanoi kertovansa peloistaan aikuisille. Lapset, jotka eivät kertoneet peloistaan aikuisille, eivät myöskään osanneet sanoa syytä tähän. Mielestämme on siis tärkeää, että vanhemmat tulevat tietoisiksi siitä, että vaikka lapset eivät puhuisi peloistaan, heillä todennäköisesti niitä kuitenkin on.

Kotona ja päiväkodissa tulisi luoda avoin ilmapiiri, jotta lapsen olisi helpompi kertoa peloistaan ja muista askarruttavista asioista. Jos kotona on totuttu siihen, ettei vaikeista asioista puhuta, ei lapsi ehkä uskalla kertoa peloistaan. Joskus pelot voivat aiheuttaa lapselle häpeän tunteita, eikä hän siksi halua puhua niistä. Lapsi saattaa olla myös

epävarma siitä, kuinka aikuiset suhtautuvat hänen tunteisiin ja ajatuksiin. Lapsia tulisi kannustaa keskustelemaan vanhempiensa kanssa. Jos lapsi kuitenkin kokee, ettei voi jostain syystä puhua vanhemmilleen, häntä tulisi neuvoa kääntymään jonkun muun aikuisen puoleen. Pelkojen ei tule olla vaiettu asia, vaan on tärkeää osoittaa lapselle, että pelkääminen ja siitä puhuminen on normaalia.

Haastatteluihimme osallistuneista pojista kaksi kertoi pelaavansa aseita ja väkivaltaa sisältäviä tietokone- tai playstationpelejä. Nämä lapset kertoivat näkevänsä painajaisia peleissä tapahtuvista asioista. Televisio-ohjelmat herättivät viidessä lapsista pelkoja. Lapset kertoivat aikuisten ohjelmista ja elokuvista, joita olivat katselleet ja tämän jälkeen nähneet niistä painajaisia. Vanhemmille olisi tarpeellista tiedottaa median vaikutuksista sekä siitä, että pelien ja ohjelmien ikäraajat eivät ole turhaan säädetty. Vanhempien tulisi olla tietoisia siitä, mitä heidän lapsensa televisiosta katsovat, tai mitä he tietokoneella tekevät. Vanhemmat voisivat itse kokeilla lastensa pelejä, jotta he näkisivät, mitä pelit sisältävät ja varmistuisivat sisällön soveltuvuudesta.

Päiväkodin vanhempainilta on hyvä mahdollisuus käydä tutkimuksemme tulokset läpi, ja antaa vanhemmille keinoja, joilla heidän olisi mahdollista auttaa lastaan kohtaamaan pelkoja. Arvelemme, että monikaan vanhempi ei ole tullut ajatelleeksi tai kysyneeksi, mitä pelkoja hänen lapsellaan on. Päiväkodin henkilöstön on siis hyvin tärkeää kannustaa vanhempia kysymään lapsilta suoraan heidän peloistaan.

9.12 Leikki menetelmänä

Mielestämme lasten leikin havainnoiminen on hyvä keino saada selville lapsen ajatuksia ja tunteita. Lasten pelkojen kohtaamista voi harjoitella myös leikin avulla. Leikki voi olla hyvin monimuotoista toimintaa, joka voidaan toteuttaa muun muassa rooli-leikkinä tai erilaisten lelujen avulla.

Leikki soveltuu lähes minkä tahansa lapsen pelkäämisen asian käsittelemiseen. Tutkimuksemme osallistuneista lapsista kuusi toi esille eläimiin liittyvää pelkoaan. Leikkiä voi hyödyntää näiden pelkojen kohtaamisessa. Mikäli lapsi pelkää esimerkiksi koiria, voi hänen kanssaan aluksi leikkiä pehmolelukoirilla, ja tätä kautta pikkuhiljaa edetä kohtamaan oikea koiranpentu. Kun lapsi huomaa, että pehmolelukoira on aivan turvallinen leikkikaveri, voi hän jatkossa uskaltautua silittämään jo oikeaa koiranpen-

tua, ja siten vähitellen päästä eroon pelostaan. Tutkimuksemme lapset kertoivat myös kuvitteellisiin hahmoihin kuten kummituksiin ja hirviöihin liittyvistä peloista. Myös tällaisissa tilanteissa voidaan pelkoon lähteä tutustumaan leikin kautta. Päiväkodissa tai lapsen kotona voitaisiin pitää naamiaiset, joissa lapset saisivat pukeutua pelottavina kokemiensa hahmojen asuihin. Kun pelottavat hahmot liitetään hauskanpitoon, voi pelkokin lieventyä.

9.13 Satujen maailma

Sadut ovat hyvä keino käydä läpi asioita, joita lapsen on vaikea ymmärtää ja käsitellä. Lapsille suunnattuja pelkokirjoja on kirjoitettu paljon. Opinnäytetyömme liitteenä on lista, johon olemme valinneet mielestämme parhaiten pelkoa käsitteleviä kirjoja. (Liite 5) Kirjoissa käsitellään erilaisia pelonkohteita lapsille ymmärrettävästi ja heidän kielellään. Sadun lukemisen jälkeen lasten kanssa voi keskustella kirjan tapahtumista. Lapset voivat itse kertoa, mitä ajatuksia satu herätti ja he voivat miettiä, mitä sadun henkilöt voisivat tehdä, kun heitä pelottaa. Aikuisen ei tule antaa lapsille suoria vastauksia kirjan tapahtumiin, vaan hänen tulee mahdollistaa lasten luovat ajatukset sadusta ja sen merkityksestä. Jokaisella lapsella voi olla eri käsitys tarinan opetuksesta tai tarkoituksesta, joten jokaisen ajatukset sadusta pitää kuunnella ja hyväksyä. Aikuinen voi ohjata sadusta seuraavaa keskustelua haluamaansa suuntaan esittämällä erilaisia avoimia kysymyksiä. Keskustelun apuna voi käyttää erilaisia leluja, leikkejä, piirtämistä tai jotain muuta toimintaa, joka voi auttaa tarinan läpikäymisessä.

Saduissa on yleensä aina hyvä loppu, joten niiden kautta on hyvä mahdollisuus käsitellä lapsen kanssa hänen pelkoaan. Mielestämme sadut ovat myös soveltuvia minkä tahansa pelon käsittelemiseen. Tutkimuksessamme lapset kertoivat pelkäävänsä pimeää ja nukkumaanmenoa. Pimeän pelosta on tehty monta satua, joissa lapsi pelkää nukkumaanmenoa eri syistä, mutta lopulta hän kuitenkin voittaa pelkonsa. Lasten on helppo eläytyä sadun hahmoihin, ja tätä kautta huomata, ettei ole mitään pelättävää. Lapsi uskoo, että jos sadun tyttö uskalsi nukkua yksin, uskaltaa hän itsekin.

Tutkimuksessamme kaksi lasta jännitti kouluun menoa. Myös tästä aiheesta on tehty lukuisia kirjoja, jotka auttavat lapsia voittamaan pelkonsa. Saduissa on tavallista, että aluksi lapsi pelkää opettajia ja koulua, eikä halua lainkaan mennä sinne. Tarinan edetessä lapsi kuitenkin käy tutustumassa kouluun ja huomaa, että opettaja on todella

mukava ja luokkakaverit myös. Lapsi tulee onnellisena kotiin ja kertoo äidilleen, että koulussa olikin kivaa, eikä hän malta odottaa milloin pääsee sinne uudestaan. Tällaisen sadun kautta lapsi rohkaistuu ja alkaa ajatella, ettei kouluun menemisessä ole mitään pelottavaa.

9.14 Kerro ja kuvita

Pelon käsittelyssä sadutus on hyvä väline, koska sen avulla on mahdollisuus saada lasten ajatuksia esille. Sadutuksen perusajatusta voi muokata sen verran, että lapselle annetaan valmiiksi aihe. Tässä tapauksessa aihe olisi pelko. Aihetta ei kuitenkaan saa rajata liikaa, jotta lapsi kertoo tarinan mahdollisimman luontevasti. Tarinan tarkoituksena ei välttämättä tarvitse olla pelon käsitteleminen, vaan jo se riittää, että lapsi pääsee jakamaan ajatuksia pelostaan. Tarinasta esille tullessiin asioihin voi jatkossa kiinnittää huomiota ja tarvittaessa keskustella niistä lapsen ja hänen vanhempiensa kanssa. Jos lapsen tarinasta nousee esille jotain hyvin huolestuttavaa, on asiasta syytä keskustella lapsen kanssa heti sadutushetken jälkeen.

Käytimme tutkimuksessamme haastatteluiden tukena piirtämistä. Haastattelimme lapsia heidän peloistaan, ja heidän oli mahdollista piirtää niistä samalla. Jokainen lapsista halusi piirtää kuvan. Mielestämme oli tärkeää, että annoimme lapsille mahdollisuuden valita, haluavatko he piirtää vai eivät. Joidenkin on vaikea kertoa tunteistaan, mutta samalla tavoin toisen voi olla vaikeaa kuvittaa se paperille. Valitsimme piirtämisen haastattelujen tueksi sen vuoksi, että uskoimme sen auttavan joitakin lapsia kertomaan peloistaan. Ajatuksemme oli, että lasten on ehkä vaikea puhua meille etenkin siksi, että olemme täysin vieraita heille. Piirrookset olivat avuksi myös meille, sillä niiden avulla meidän oli helpompi kysellä lapsilta heidän peloistaan. Lasten piirroksia olemme käyttäneet elävöittämissä työmme sisältöä niin lasten kuin heidän vanhempiensa luvalla.

9.15 Pelkotyökirja

Mannerheimin lastensuojeluliitto on julkaissut työkirjan lapsen pelkojen kohtaamisen avuksi. Työkirjassa käsitellään erilaisia lapsuuden pelkoja sekä sitä, kuinka vanhempi ja lapsi voivat niihin suhtautua. Lisäksi siinä esitellään toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla lapsen pelkoa voidaan kotona lähestyä. Työkirjan lopusta löytyy myös pelkomittari ja pelonkesytyssuunnitelma. Pelkomittarin avulla lapsi voi osoittaa, kuinka voimakkaasta pelosta kussakin tilanteessa on kyse. Pelon voimakkuuden arvioiminen kehittää lapsen tunnetaitoja, sillä tunteesta tulee tällöin tutumpi ja hallittavampi. (Kankkonen & Suutarla 2003–2006, 4–5, 31.)

Pelonkesytyssuunnitelman tarkoitus on nimensä mukaisesti auttaa lasta kesyttämään pelkonsa. Lapsi tekee yhdessä aikuisen kanssa suunnitelman, johon kirjoitetaan lapsen pelon kohde ja sen turvallisen aikuisen nimi, jonka kanssa pelko on tarkoitus kohdata ja voittaa. Pelonkesytyssuunnitelmaan voidaan valita työkirjasta menetelmiä, joita pelon kesytyksessä käytetään. Suunnitelmaan merkitään myös aikaväli, kuinka kauan pelon kesyttämisen on tarkoitus kestää. Lopuksi sekä lapsi että aikuinen allekirjoittavat sopimuksen siihen sitoutumisen merkiksi. Pelkotyökirja kokonaisuudessaan soveltuu hyvin lasten vanhemmille sekä lasten parissa työskenteleville. (Kankkonen & Suutarla 2003–2006, 34.)

10 POHDINTA

Työmme tavoitteena oli tutkia lasten pelkoja sekä pelkojen käsittelykeinoja. Lähdimme etsimään tietoa aiheesta kirjallisuuden kautta. Suurin osa kirjallisuudesta osoittautui hyvin vanhaksi. Tämä sai meidät epäilemään sitä, että löydämmekö tutkimuksemme tarpeeksi uutta ja ajankohtaista tietoa lasten pelkoihin liittyen. Onneksemme löysimme muutaman uudehkon kirjan, jotta työmme teoretieto on ajan tasalla tutkimustulostemme kanssa.

Kävimme läpi myös aiempia aiheesta tehtyjä tutkimuksia. Lasten pelkoihin liittyviä tutkimuksia löytyi paljon, mutta hyvin suuri osa niistä liittyi lasten sairaalapelkoihin, emmekä täten voineet niitä työssämme hyödyntää. Löysimme kuitenkin kolme aiheeseen sopivaa tutkimusta. Näitä ovat Tiina Kirmasen sosiaalipsykologinen tutkimus

5–6-vuotiaiden lasten peloista ja pelonhallinnasta, Lotta Nurmelan tutkimus esiopetusikäisten lasten peloista ja pelonhallintakeinoista sekä Petra Mäkelän tutkimus 4–6-vuotiaiden päiväkotiin liittyvät peloista. Aluksi pohdimme, onko meidän mahdollista saada tutkimuksemme kautta uutta tietoa aiheesta. Päädyimme kuitenkin siihen, ettei uuden tiedon saaminen ole tutkimuksemme päätavoite, vaan voimme myös vertailla, ovatko oman tutkimuksemme tulokset yhtenäisiä vai ristiriitaisia muiden tutkimustulosten kanssa.

Peilaamme omia tutkimustuloksiamme Kirmasen ja Nurmelan tutkimuksiin, sillä ne ovat hyvin samankaltaisia oman tutkimuksemme kanssa. Mäkelän tutkimus kohdistui päiväkotiin liittyviin pelkoihin, joten emme kokeneet tarpeelliseksi peilata tuloksiamme siihen. Kirmasen väitöstutkimus on tehty vuonna 2000, ja tällöin lasten yleisimmät pelonkohteet olivat televisio-ohjelmat, kaukaiset ja kuvitteelliset sekä lapsen elinpiiriin kuuluvat eläimet, mielikuvitusolennot ja painajaisunet. Nurmela teki pro gradu-tutkielmansa replikaationa Kirmasen tutkimuksesta kymmenen vuotta myöhemmin. Tällöin yleisimmät pelonkohteet olivat muuten samat, mutta eläimiin liittyvät pelot jäivät pois yleisimpien pelkojen ryhmästä. Tilalle tulivat sosiaaliin tilanteisiin sekä fyysiseen loukkaantumiseen liittyvät pelot. Nurmela (2010) toteaa tutkimuksessaan, että suurin muutos Kirmasen tutkimuksen tuloksiin verrattuna on mielikuvituspelkojen kasvu.

Omassa tutkimuksessamme yleisimmiksi pelonkohteiksi lukeutuivat pimeään, eläimiin, kuvitteellisiin olentoihin, painajaisuniin sekä televisio-ohjelmiin ja peleihin liittyvät pelot. Oman tutkimuksemme selvästi yleisin pelonkohde oli pimeä. Kirmasen ja Nurmelan tutkimuksissa tämä ei kuulunut lasten yleisimpiin pelkoihin. Sen sijaan kuvitteelliset pelot, painajaisunet sekä televisio-ohjelmiin liittyvät pelot kuuluivat jokaisessa tutkimuksessa yleisimpiin pelkoihin. Lisäksi Kirmasen tutkimuksessa yleisimpiin pelkoihin kuuluivat kaukaiset, kuvitteelliset ja lapsen elinpiiriin kuuluvat eläimet, mitkä olivat myös omassa tutkimuksessamme yleisimpien pelkojen joukossa.

Kirmasen (2000) tutkimuksen mukaan lasten yleisimmät pelkojen hallinta- ja käsitteilykeinot olivat äidin viereen meneminen, pelottavasta tilanteesta pois lähteminen, leikkiminen sekä mielikuvituksen hallitseminen. Kirmasen tutkimuksen mukaan lapset kertoivat harvoin peloistaan aikuisille. Omaan tutkimukseemme osallistuneista kahdeksastatoista lapsesta seitsemän sanoi kertovansa peloistaan aikuiselle. Nurmelan

(2010) tutkimuksessa yleisimpiä pelonhallintakeinoja olivat vanhempiin tai muihin aikuisiin turvautuminen sekä oma aktiivinen toiminta. Kirmasen tutkimus osoitti, että tyttöjen ja poikien välillä ei ollut juurikaan eroja pelkojen kohteissa tai niiden hallintakeinoissa. Oman tutkimuksemme kahdeksastatoista lapsesta vain viisi oli tyttöjä, joten emme kokeneet, että olisimme voineet vertailla sukupuolten välisiä eroja.

Peilatussamme Kirmasen tutkimuksen hallintakeinoja omiin tuloksiimme, yhtenäistä oli äidin viereen meneminen sekä pelottavasta tilanteesta poistuminen. Omassa tutkimuksessamme leikkimistä eikä mielikuvituksen hallitsemista tullut lainkaan esille. Nurmelan (2010) tutkimuksen yleisimmät hallintakeinot olivat yhtäläisiä omien tulostemme kanssa, lukuun ottamatta muihin aikuisiin turvautumista. Tutkimuksemme lapset kertoivat hakevansa turvaa ainoastaan omista vanhemmistaan.

Halusimme kuitenkin tuoda työllämme jotakin uutta ja päädyimme tutkimaan myös keinoja, joiden avulla päivähoidon työntekijöillä on mahdollisuus käsitellä ja ottaa puheeksi lasten pelkoja. Tällaista tietoa emme aiemmista tutkimuksista löytäneet, joten koimme hyödylliseksi käsitellä tätä työssämme. Etsiessämme kirjallisuudesta tietoa pelkojen käsittelykeinoista huomasimme kuitenkin pian, että sitä ei löydy juuri tästä asiasta, vaan enemmänkin ihmisen omasta kyvystä hallita pelkoaan. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että nukkumaan mennessä ihminen voi laittaa yövalon päälle helpottaakseen nukkumaanmenon tai pimeään pelkoaan. Pohdittuamme asiaa, päädyimme miettimään käsittelykeinoja teoriatietoa hyödyntäen. Lähinnä siis nostimme esille asioita, joihin työntekijöiden tulisi kiinnittää huomiota toiminnassaan.

Tutkimuksemme haastatteluosuuden toteutimme Mikkelin Saksalan päiväkodissa. Valitsimme lasten haastattelun siksi, että halusimme kuulla lasten pelot heidän omasta suustaan, jotta tulokset olisivat mahdollisimman totuudenmukaisia. Mielestämme tämä menetelmä oli onnistunut valinta, koska vastaukset olivat luonnollisia ja ”lasten näköisiä”. Käytimme haastatteluista esille tulleita suoria lainauksia elävöittävässä työtämme. Yhdestä lainauksesta tuli myös työmme nimi. Lapsimäärän piti alun perin olla 33, mutta vuoropäivähoidon vuoksi määrä väheni 18 lapseen. Tämä oli mielestämme harmillista, sillä olisimme halunneet suuremman lapsiryhmän, jotta tutkimustulokset olisivat olleet kattavampia. Vaikka lapsiryhmä olikin suunniteltua pienempi, saimme mielestämme monipuoliset ja luotettavat vastaukset. Haastattelutilanteet sujuivat suunnitelmien mukaan ilman häiriötekijöitä. Työn edetessä havaitsimme, että

olisimme voineet tarkentaa joitakin haastattelukysymyksiä paremmin, jotta vastaukset olisivat olleet tarkempia.

Koemme, että opinnäytetyöstä on hyötyä niin meille itselle kuin työmme toimeksiantajallekin. Tarkoituksemme on mennä Saksalan päiväkotiin esittelemään opinnäytetyömme, jotta tutkimuksestamme saadaan irti kaikki hyöty. Uskomme, että päiväkodin työntekijät saavat hyviä vinkkejä lasten pelkojen käsittelyyn ja puheeksi ottamiseen päiväkodissa. Lasten pelkojen selvittämisen lisäksi tämä oli työmme tärkeä tavoite, joten olemme tyytyväisiä tavoitteidemme toteutumiseen. Itsemme ja työntekijöiden lisäksi uskomme myös lasten vanhempien hyötyvän tutkimuksemme tuloksista. Tämä vaatii tietenkin sen, että päiväkodin henkilökunta jakaa saamaansa tietoa heille. Voimme esimerkiksi ehdottaa päiväkodille, että he voisivat vanhempainillassa käydä läpi tutkimuksemme tulokset, jotta vanhemmat tulisivat tietoisiksi lastensa peloista.

Lasten pelkojen tutkimisessa meitä olisi kiinnostanut kovasti myös pelkojen sukupuolisisidonnaisuuden tutkiminen. Koimme kuitenkin, että työstä olisi tullut liian laaja, mikäli olisimme ottaneet vielä tämän aihealueen tutkittavaksemme. Mielestämme se olisi hyvä opinnäytetyön aihe jollekin muulle asiasta kiinnostuneelle. Työssämme avoimeksi jäi myös kysymys siitä, miksi lapset eivät kerro peloistaan aikuisille. Tämä olisi myös mielenkiintoinen ja tärkeä aihe tutkittavaksi.

Opinnäytetyö prosessi on ollut meille jokaiselle hyvin antoisa ja opettavainen kokemus. Olemme saaneet paljon uutta ja hyödyllistä tietoa aiheesta ja olemme varmoja, että hyödyimme siitä tulevaisuudessa työelämässä. Aiheemme oli kiinnostava, joten opinnäytetyön tekeminen on ollut pääasiassa mielekästä. Ryhmämme on toiminut oikein hyvin, ja olemme välttyneet suuremmilta yhteenotoilta. Opinnäytetyön teko on opettanut myös paljon ryhmässä toimimisesta, sillä jokaisen mielipide ja toiveet on täytynyt ottaa huomioon. Ajatukset eivät aina ole osuneet yhteen, mutta lopulta olemme saaneet työstämme kaikkia miellyttävän kokonaisuuden.

LÄHTEET

- Broberg, Anders, Almqvist, Kjerstin & Tjus, Tomas 2005. Kliininen lapsipsykologia. Jyväskylä: Edita.
- Furman, Ben 2002. Perhosiä vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hellström, Kerstin & Hanell, Åsa 2003. Fobiat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kankkonen, Marjo & Suutarla, Anna 2003–2006. Pelottaa! Työkirja lapsen pelkojen kohtaamiseen. Mannerheimin lastensuojeluliitto: Joka kodin konstit- projekti http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/f5f02294ecbdeb6b5d515a5fc933bcba/1349777663/application/pdf/11644154/JKK_Pelko_TK_pieni.pdf Päivitetty: Ei tietoja. Luettu: 8.10.2012.
- Kanninen, Katri & Sigfrids, Arja 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: Bookwell Oy.
- Kempainen, Jukka 2001. Lapsi ja media. Teoksessa: Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2001. Kohtaamispaikkana lapsuus. Vuoropuhelua lapsen maailmasta. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Keskinen, Soili & Hopearuoho-Saajala, Kristiina 1994. Pojat päivähoitossa. Tampere: Tammer-Paino OY.
- Keskinen, Soili & Virjonen, Heli 2004. Vanhemmuuden ja lapsen tukeminen päivähoitossa. Helsinki: Tammer-Paino Oy.
- Kirkkopelto, Katri & Vuori, Suna 2005. Hirveää, parkaisi hirviö. Helsinki: WSOY.
- Kirmanen, Tiina 2000. Lapsi ja pelko: sosiaalipsykologinen tutkimus 5–6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta. Kuopion yliopisto: Yhteiskuntatieteiden laitos. Väitöskirja. WWW-dokumentti: <http://www.uku.fi/vaitokset/2000/tkirmane.pdf> Päivitetty: 2.5 2000. Luettu: 14.3.2012.
- Korhonen, Piia 2008. Lasten TV-ohjelmiin liittyvät pelot, painajaisunet ja pelon hallinta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Koskiranta, Jussi-Pekka 2001. Hyvä tv-ruutu lapselle. Teoksessa: Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2001. Kohtaamispaikkana lapsuus. Vuoropuhelua lapsen maailmasta. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Laki lasten päivähoitosta 304/1983. WWW-dokumentti:<http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036> Päivitetty: Ei tietoja. Luettu: 18.9.2012.

- Lindqvist, Gunilla 1998. Leikin mahdollisuudet. Jyväskylä: ER-paino Ky.
- Lundberg, Tiina 2011. Kun lasta pelottaa. WWW-dokumentti: <http://olotila.yle.fi/perhe/vanhemmuus/kun-lasta-pelottaa> Päivitetty: Ei tietoja. Luettu: 10.10.2012.
- Marks, Isaac M. 2007. Pelko osa elämää. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Mäkelä, Petra 2010. 4–6-vuotiaiden päiväkotiin liittyvät pelot. Jyväskylän yliopisto-paino. Pro- gradu- tutkielma. WWW-dokumentti: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25520/URN:NBN:fi:jyu-201010313023.pdf?sequence=1> Päivitetty: 31.10.2010. Luettu: 14.3.2012.
- Nurmela, Lotta 2010. Esiopetusikäisten lasten pelot ja pelkojenhallintakeinot. Turun Yliopisto. Pro- gradu- tutkielma. WWW-dokumentti: <http://www.edu.utu.fi/laitokset/tokl/tutkimus/julkaisut/NurmelaLotta.pdf> Päivitetty: Ei tietoja. Luettu: 14.3.2012.
- Oesterreich, Lesia 2003. Understanding children fears. WWW-dokumentti: <http://www.extension.iastate.edu/Publications/PM1529D.pdf> Päivitetty: Ei tietoja. Luettu: 26.10.2012.
- Rautio, Pertti & Saastamoinen, Mikko 2006. Minuus ja identiteetti. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Ruoppila, Isto, Hujala, Eeva, Karila, Kirsti, Kinon, Jarmo, Niiranen, Pirkko & Ojala, Mikko (toim.) 1999. Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rusanen, Erja 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Bookwell OY.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula Liisa 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2002. Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. Julkaisuja 9/2002. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Sosiaaliportti 2012. Lastensuojelun käsikirja. Piirtäminen työskentelymenetelmänä. WWW-dokumentti: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/piirtaminen/> Päivitetty: 14.9.2012. Luettu: 10.10.2012.
- Strandell, Harriet 1995. Päiväkotien lasten kohtaamispaikkana. Tutkimus päiväkodista sosiaalisten suhteiden kenttänä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Taipale, Vappu & Valanne, Eero 1981. Lastenpsykiatria. Porvoo: WSOY.
- Toskala, Antero 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Juva: WSOY.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Turunen, Kari 1996. Elämänkaari ja kriisit. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Veenkivi, Liisa 1990. Tunnista pelkosi. Tunne itsesi. Juva: WSOY.

Wolman, Benjamin B 1979. Lapsen pelot. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Ylönen, Hilikka 1998. Taikahattu ja hopeakengät. Sadun maailma. Jyväskylä: University Printing House & ER-Paino Ky.

Sopimus opinnäytetyön tekemisestä



MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU
Mikkeli University of Applied Sciences

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖN TEKEMISESTÄ 1

Sopijaosapuolet:

Opinnäytetyön tilaaja: Sensalan päiväkoti

ja Mikkelin ammattikorkeakoulun sos- ja terw.-alan laitoksen
sozialialan koulutusohjelman opiskelija(t) Saara Heikkinen,
Noora Hirvonen, Jenna Kaukonen

Opinnäytetyön aihe: 5-6v pelot

Opinnäytetyön ohjaajat:

Ohjaava opettaja: Anna-Maija Sireu

Työelämäohjaaja: Tuula Pitkänen, pk:n joht.

Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika: Marraskuu 2012

Opinnäytetyön TK-tavoitteet:

- * 5-6v lasten pelojen kartoittaminen
- * haastattelun avulla lapsen pelon käsitteilytavan selvittäminen.
- * Pelon käsitteilyn muotoilun kartoittaminen.
- * työvälineiden lisäksi lasten pelojen käsitteilytavan kartoittaminen.

TK-TAVOITTEET: Opinnäytetyöhön sisältyvällä tutkimus- ja kehittämistoiminnalla (t&k) tarkoitetaan systemaattista toimintaa tiedon lisäämiseksi ja tiedon käyttämistä uusien sovellusten löytämiseksi. Kriteerinä on, että toiminnan tavoitteena on jotain oleellisesti uutta (Tilastokeskus). Tutkimus- ja kehittämistoimintaan sisällytetään perustutkimus, soveltava tutkimus sekä kehittämistyö.

Muut sopimusehdot:

Päivähoitajan toimintaa kuvaava loppu-työn tekemiseksi Saksalassa, vanhempien loppu-työn tekemiseksi.

Aika ja paikka

Noora Hirvonen Noora Hirvonen
Saara Heikkinen Saara Heikkinen
Jenna Kaukonen Jenna Kaukonen

Opiskelijan allekirjoitus

/opiskelijoiden allekirjoitukset

Mikkeli 14.3.2012

Toimeksiantajan allekirjoitus

TUULA PITKÄNEN
pk:n joht.

Mikkelin kaupunki
Sosiaali- ja terveystoimi

Päätöspöytäkirja

Sivu 1

Päivähoidon esimies

15.03.2012

6 §

Heikkinen Saara

265 / 429 / 2012

Muut asiat

TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄMINEN NOORA HIRVOSELLE, SAARA HEIKKISELLE JA JENNA KAUKOSELLE

Asia	Mikkelin Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Noora Hirvonen, Saara Heikkinen ja Jenna Kaukonen anovat tutkimuslupaa opinnäyte-työtä varten. Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa 5-6 -vuotiaiden lasten pelkoja ja miten he käsittelevät pelkojaan. Aineisto kerätään haastattelemalla Saksalan päiväkodin 5-6 -vuotiaita lapsia.
Päätöksen peruste	Sosiaali- ja terveystoimen elämäntapaorganisaation toimintasääntö § 3
Päätös	Myönnetään Noora Hirvoselle, Saara Heikkiselle ja Jenna Kaukoselle lupa asiakohdassa mainitun tutkimuksen tekemistä varten edellyttäen, että he noudattavat ehdotonta salassapitovelvollisuutta kerättävässä aineistossa mahdollisesti esiin tulevien yksilöä ja perhettä koskevien seikkojen suhteen. Lisäksi edellytetään, että yksi kappale tutkimuksesta luovutetaan päivähoidon esimiehen käyttöön.
Allekirjoitus	Pirjo Vartiainen Päivähoidon esimies
Tiedoksi	Saksalan päiväkot, päivähoitopalvelut
Muutoksenhaku	Oikaisuvaatimusohje kääntöpuolella

Lupahakemus vanhemmille

Tervehdys kotiväki!

Opiskelemme Mikkelin Ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi ja opintomme ovat edenneet opinnäytetyö vaiheeseen. Tarkoituksenamme on tehdä tutkimuksellinen työ, jonka tavoitteena on tutkia 5-6-vuotiaiden lasten jokapäiväisiä pelkoja. (esim. koulunaloittamisen-, pimeän-, kiusaamisenpelko jne.) Järjestämme huhtikuun aikana yhden tuokion, jossa luemme lapsille pelkoja käsittelevän sadun ja tämän jälkeen keskustelemme lasten kanssa heidän omista peloistaan. Keskustelun aikana lapsi tuottaa piirustuksen peloistaan ja näitä piirustuksia käytämme opinnäytetyömme liitteenä. Tuokiot ajoittuvat huhtikuulle, viikolle 16.

Opinnäytetyössämme noudatamme ehdotonta salassapitovelvollisuutta, eli emme mainitse lastenne nimeä.

Toteutamme tuokion lapsenne ryhmässä ja pyydämmekin teiltä lupaa siihen, saako lapsenne osallistua tuokioomme ja saammeko käyttää lapsenne tuotoksia opinnäytetyössämme. Jos jokin asia askarruttaa mieltänne tai haluatte saada asiasta lisää informaatiota, keskustelemme mielellämme kanssanne.
(nimi.sukunimi@mail.mamk.fi)

Ystävällisin terveisin

Saara Heikkinen

Noora Hirvonen

Jenna Kaukonen

Valitkaa vaihtoehdoista teille sopivin ja merkitkää se X – merkillä. Palautus lapsenne päiväkotiin viim. **23.3.2012** Kiitos!

Lapsen nimi

_____ saa osallistua tuokioon

_____ ei saa osallistua tuokioon

_____ saa käyttää tuotoksia

_____ emme halua lapsemme tuotoksia käytettävän



HAASTATTELURUNKO

ESITTELY

- Keitä olemme
- Mitä tulemme tekemään
- Ohjeistus piirtämiseen

LAPSET

- Nimi
- Ikä

SATU; ”HIRVEÄÄ, PARKAISII HIRVIÖ!”

- Mitä sadussa tapahtui
- Mitä hirviö pelkäsi
- Mitä hirviö teki, kun häntä pelotti
- Mitä ajatuksia satu herätti

PELOT

- Mitä pelkoja
- Miksi
- Millaisissa tilanteissa/paikoissa
- Mitä silloin tekee
- Kelle kertoo

LOPETUS

- Haastattelutilanteen purkaminen
- Piirustusten läpikäyminen

Lista pelkoa käsittelevistä kirjoista:

- Kallio Liisa 2008: **Elsa lentää**
- Moost Nele 2006: **Kaikki rohkeita! Tai jokainen pelkää pikkuisen**
- Bright Paul 2008: **Karhuperhe ja hurja myrsky**
- Dunbar Joyce 1998: **Kerro jotain mukavaa**
- Vainio Pirkko 1994: **Kuka nyt pelkäisi Reetua**
- Kaskinen Anna-Mari 2006: **Kun pelottaa**
- Heikkilä Petra 2003: **Mikko Kettunen ja Ahmatti**
- Vettenterä Minttu 2012: **Miten mörkö kesytetään?**
- Hai Magdalena 2012: **Mörkö Möö ja Mikko Pöö**
- Haiko Nina 2007: **Mörön unisukat**
- Appelgren Tove 2003: **Nukuhan jo, Vesta- Linnea**
- Moers Hermann 1990: **Nuorallatanssija Tonio**
- Cole Babette 2000: **Hui olkoon elukoita**
- Campanella Marco 2009: **Hermannin hiiri hammaslääkärissä**
- Bradbury Ray 1988: **Poika, josta tuli pimeän ystävä**
- Deredel Rogeon Sandrine 2006: **Pyry pelkää kummitusta**
- Landa Norbert 2010: **Suuri hirviöjahti**
- Sandberg Inger 2010: **Taitava isoveli**
- Ende Michael 1987: **Unienahmija**
- Heikkinen Riitta-Liisa 2003: **Pöökö päättää uskaltaa**
- Holabird Katharine 1990: **Aleksi ja lohikäärme**
- Mähönen Leea 1996: **Nalle Pilvennukka pelkää pimeää**

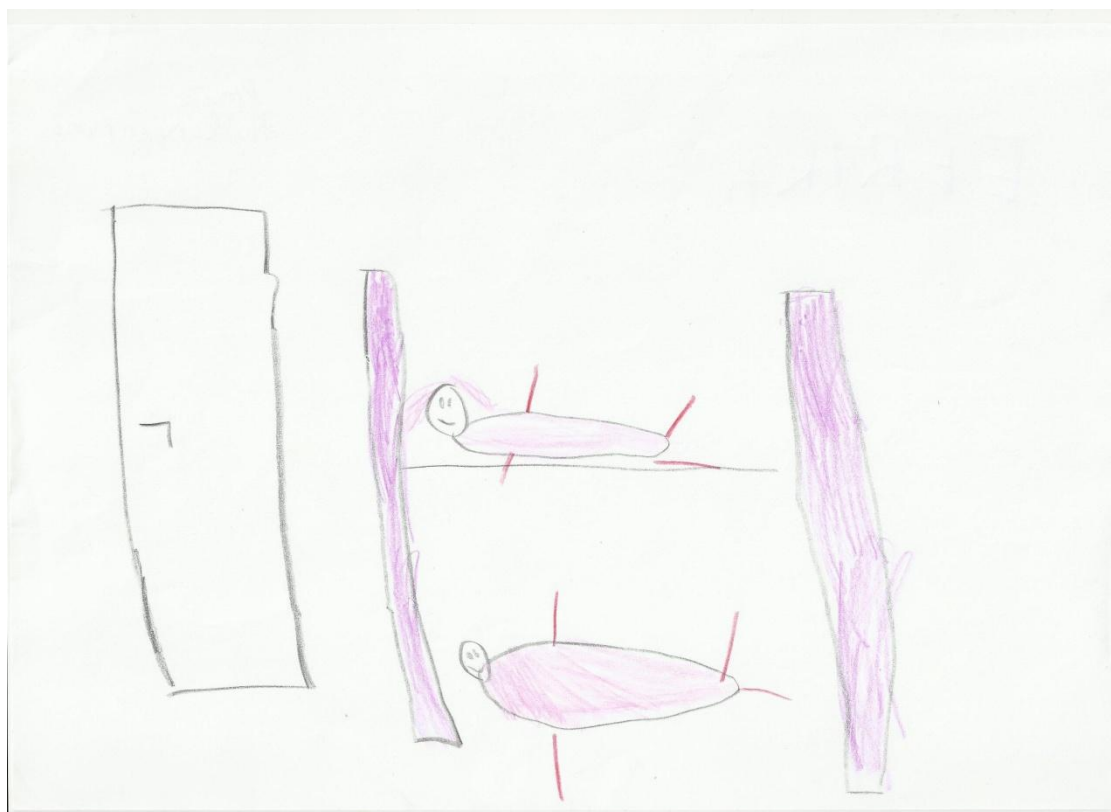
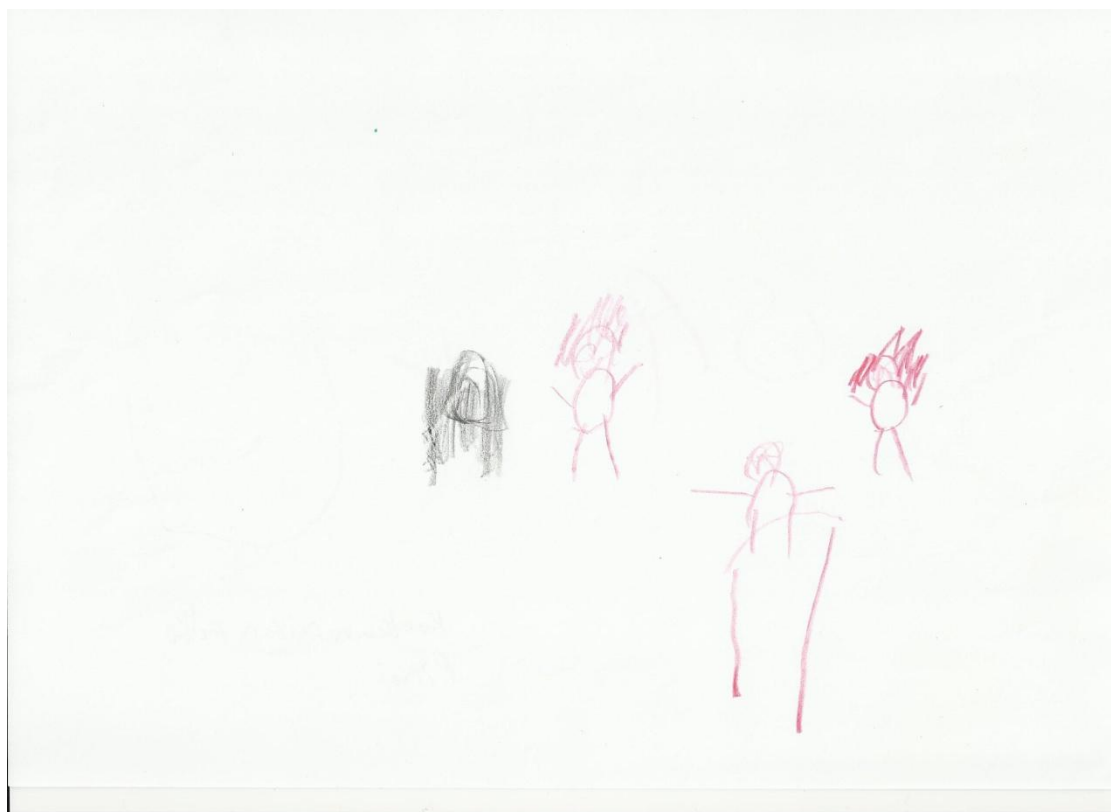
LIITE 6(1)
Lasten piirustukset

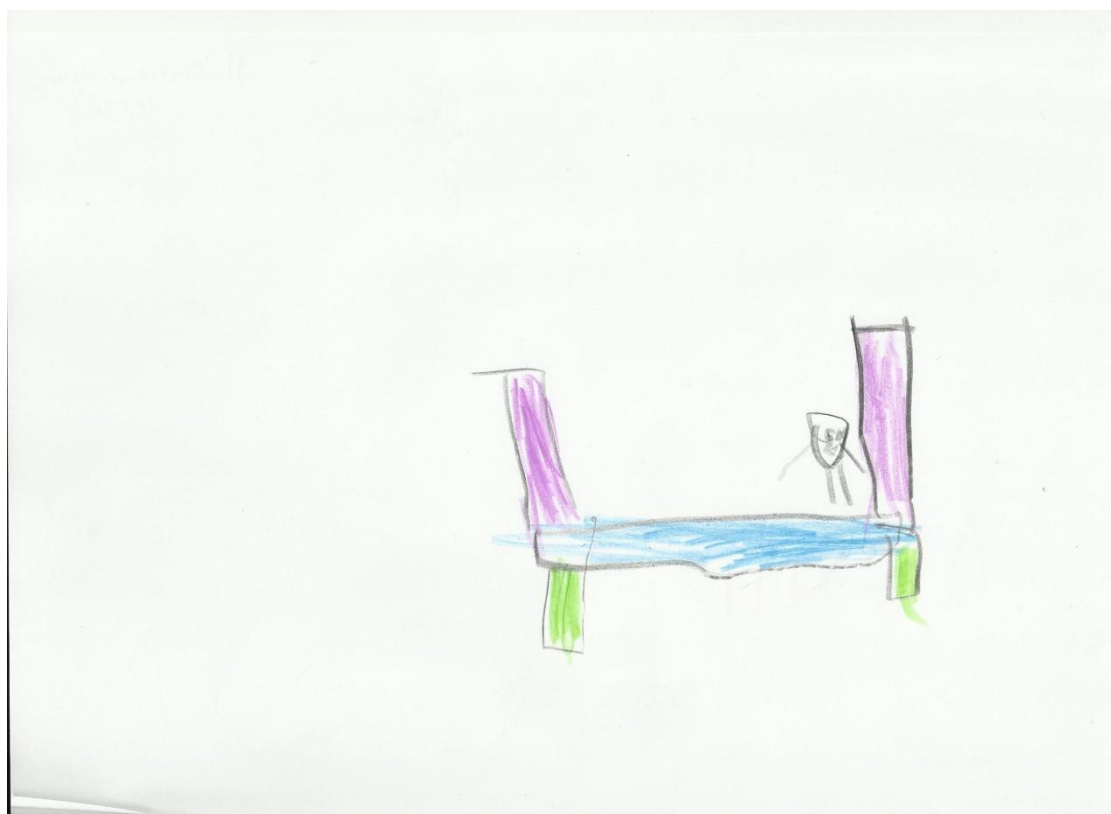


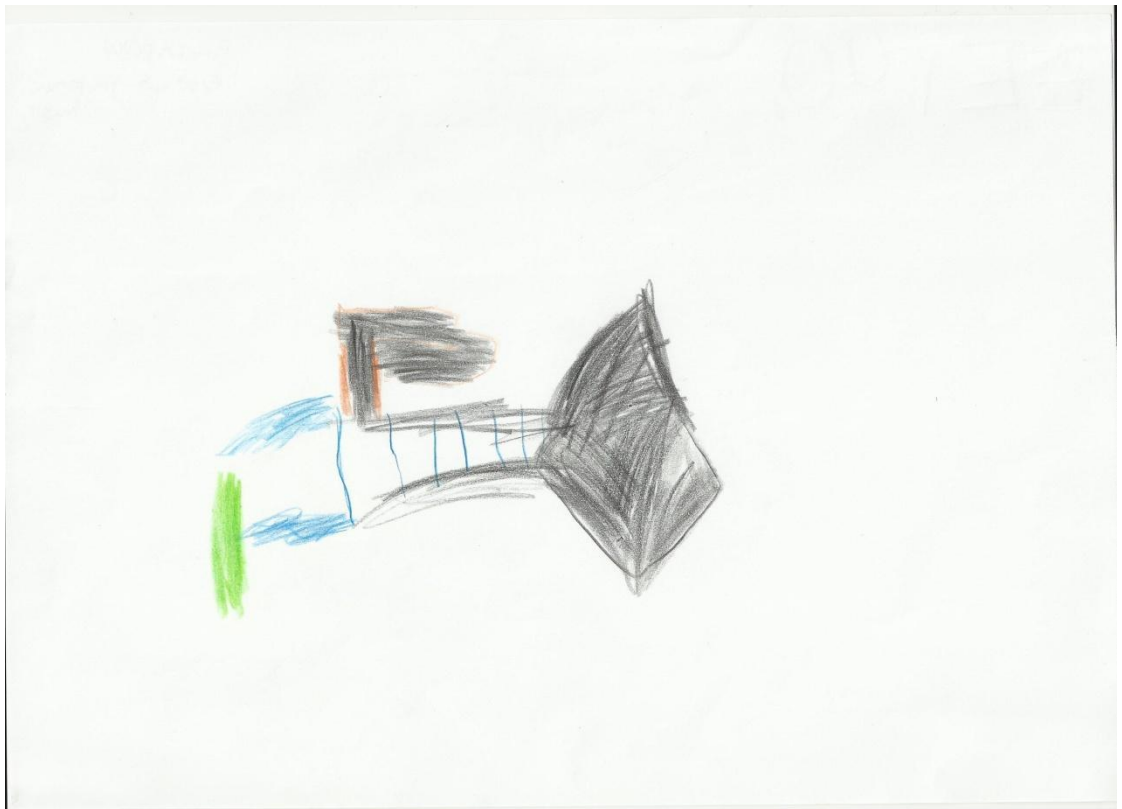
LIITE 6(2)
Lasten piirustukset



LIITE 6(3)
Lasten piirustukset

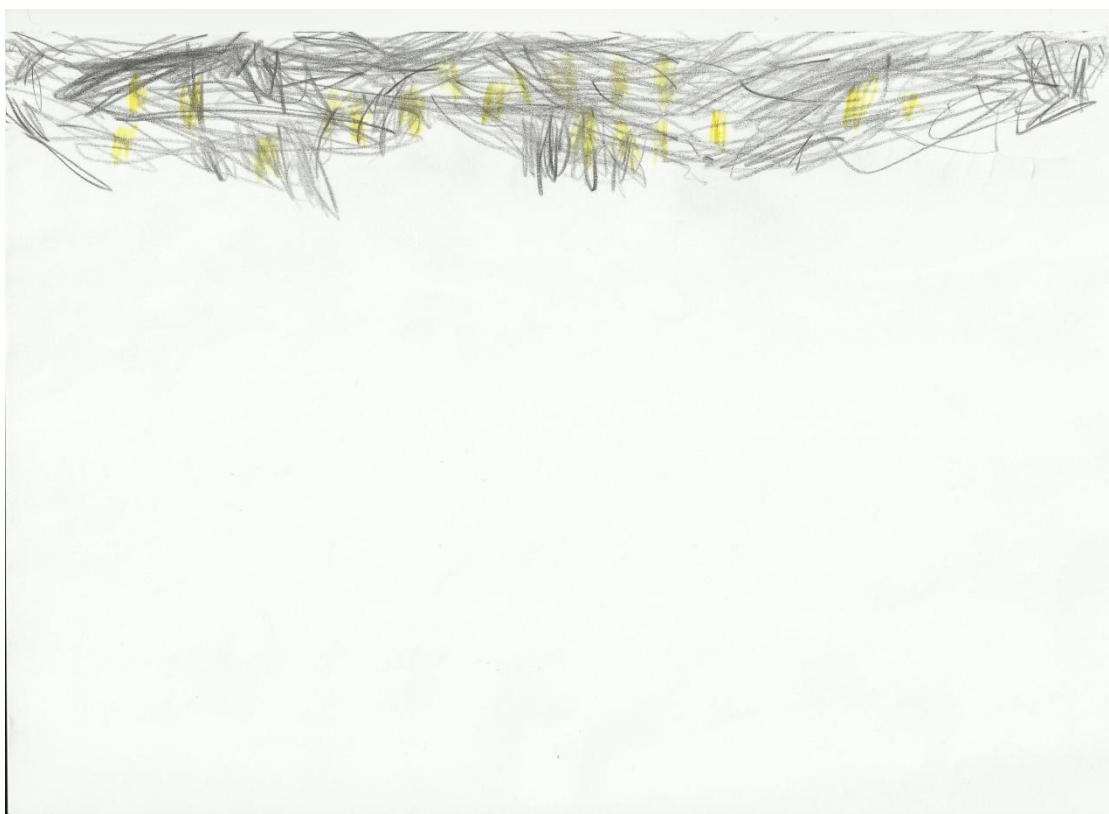
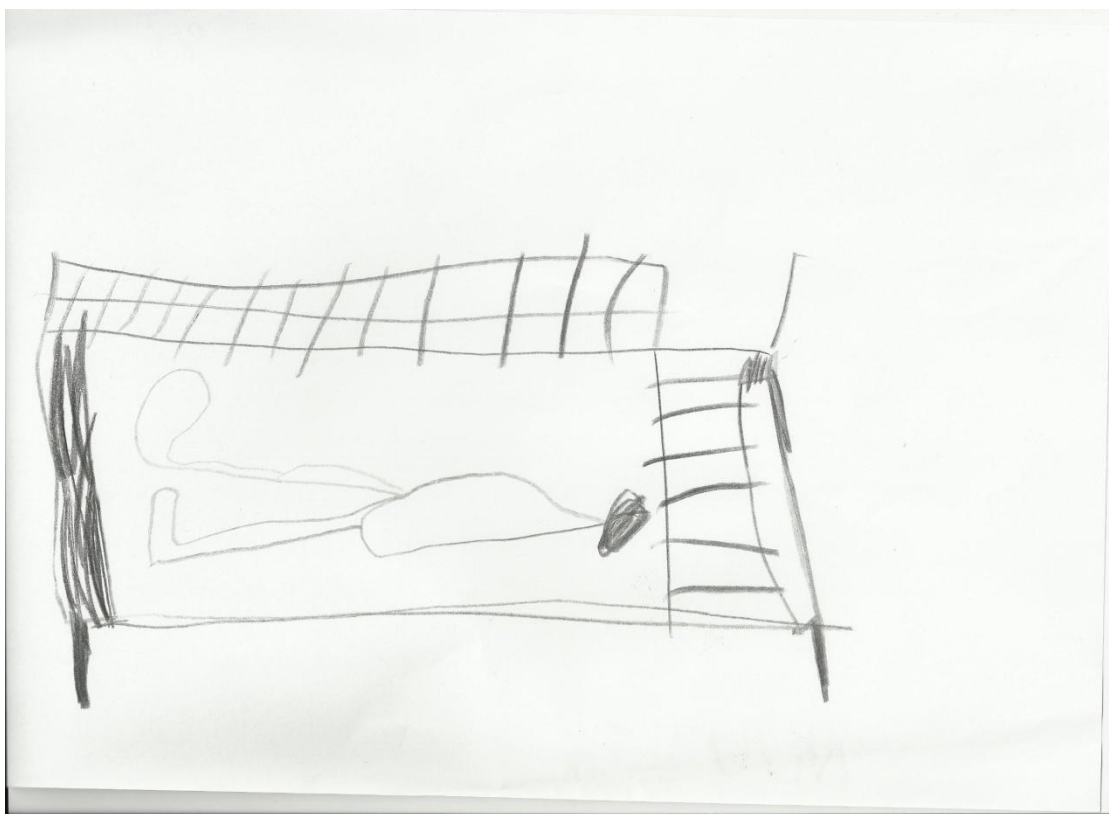








LIITE 6(7)
Lasten piirustukset



LIITE 6(8)
Lasten piirustukset



LIITE 6(9)
Lasten piirustukset

