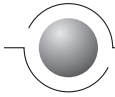




**UNIVERSITY  
OF TURKU**

This is a self-archived – parallel-published version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details. When using please cite the original.

AUTHOR	Elise Pihlajaniemi
TITLE	Lempeä kasvattaja, lempeä kasvatus
YEAR	2024
URL	<a href="https://journal.fi/kasvatus/article/view/138121">https://journal.fi/kasvatus/article/view/138121</a>
VERSION	Publisher's PDF
CITATION	Pihlajaniemi, E. (2024). Lempeä kasvattaja, lempeä kasvatus. <i>Kasvatus</i> , 55(1), 99–100. Noudettu osoitteesta <a href="https://journal.fi/kasvatus/article/view/138121">https://journal.fi/kasvatus/article/view/138121</a>



## Lempeä kasvattaja, lempeä kasvatus

Trogen, Tiia. 2022. Lempeän kasvattajan opas – aikuisen itsesääteily ja itsemyötätunto. Jyväskylä: PS-kustannus. 226 s.

Ajatus siitä, että jokainen aikuinen osaa säädellä itseään ja tunteitaan, toimia järkevästi ja pysyä tilanteessa kuin tilanteessa tyynen asiallisena, istuu mielikuvissamme tiukasti. Oletukseen aikuismaisesta käytöksestä sisältyy tunteiden kieltämisen ja patoamisen perinteen lisäksi vahva mielikuva siitä, että aikuinen ihminen osaa kasvattaa myös seuraavaa sukupolvea vakaan järjen ja harkinnan, ei muuttuvien tunteiden ja tunnereaktioidensa varassa. Tiia Trogen kyseenalaistaa nämä ajatusperinteet teoksessaan ja esittää, että tunteiden kohtaaminen, tunnistaminen ja säateleminen kuuluvat – tai niiden pitäisi kuulua – jokaisen aikuisen ja kasvattajan emotionaalisiin pärjäämistaitoihin.

Trogen toteaa ongelmaksi sen, että omassa elämässään tunnekasvatusta vaille jäänyt aikuinen ei osaa välittää tunteiden kanssa selviämisen taitoja kasvatettavilleenkaan. Tunnetaidoiltaan keskenkasvuisina monet aikuiset päätyvät vaistomaisesti jatkamaan lapsuudessa opittuja negatiivisia tunneketjuja ja välittämään kasvatettavilleen kyvyttömyyden vetää omia rajojaan, säädellä tunteitaan tai kohdata vaikeita tunnetiloja terveellä tavalla. Tämä muodostaa alkutilanteen Trogenin kirjalle, joka on kirjoittajan mukaan nimenomaisesti ”aikuisten tunnetaitojen kirja, joka auttaa myös lasta”.

Kirjan ydinajatus tunnetaitojen kehittämisestä tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen keinoin ei suinkaan ole kasvatuksen kentällä uusi tai vallankumouksellinen. Omien tunteiden kohtaaminen ja tarkastelu on yleinen teema niin kutsutussa self help -kirjallisuudessa, eikä se ole lainkaan vieras aihe akateemiselle tutkimuksellekaan. Tunteista pu-

huminen tuntuu olevan nykyään valtavirtaa. Onnistuuko Trogen kuitenkin löytämään tästä melko laajasti käsitellystä aihepiiristä jotain uutta ja käyttökelpoista? Kyllä onnistuu. Kirjoittajan lähestymistapa, lempeä tunteiden hyväksyminen ja itsemyötätunnon vaaliminen ilman itsekästä self help -vivahdetta, on raikas. Trogen vaikuttaa oikeasti haluavan auttaa lukijaansa kasvamaan ihmisenä.

Trogenin oppaan kehollinen lähestymistapa sekä itsemyötätunnon kautta saapuva hyväksyvä lempeys tuovat tunnekasvatukseen omalle ajallemme tarpeellista empatiaa, moninaisuuden hyväksymistä ja epäitsekkyyttä. Teoksen tehtävä tuntuukin olevan herättää lukija pohtimaan: voisiko lempeällä kehollisuudella ja asioita positiivisen kautta lähestyvällä, ei-dikotomisella tunteiden lajittelulla saavuttaa jotain, joka kilpailun, itsereflektion ja -arvioinnin aikakaudellamme on päässyt unohduttamaan? Trogen muistuttaa, että monet tunteet on mahdollista huomata juuri kehon ja sen reaktioiden kautta. Fyysinen keho on tunteiden syntyisiä.

Lempeän kasvattajan opas koostuu viidestä luvusta. Ensimmäiset kolme lukua puretuvat aikuisen ihmisen tunnetaitoihin, tunteiden itsesääteilyyn sekä itsemyötätuntoon. Näissä luvuissa kirjoittaja käsittelee tunteiden näkökulmasta itsekritiikkiä, itsetunnon ja itsemyötätunnon eroja sekä mielen ja kehon yhteyttä tunnetyöskentelyssä. Kirjan neljäs luku esittelee lukijalle porrasteisen, kymmenosaisen tunteidenkäsitteilymallin, jossa käydään asteittain läpi tunteiden tie ihmisen kehon ja mielen läpi. Tunneportaavat kulkevat tunteiden havaitsemi-

sesta, hyväksymisestä ja kannattelusta niiden tunnistamiseen, ymmärtämiseen ja ilmaisemiseen. Tunneaskelmien kautta on mahdollista edetä portaiden loppupäähän: kohti tunteiden säätelyä ja käsittelemistä sekä tunnetilojen purkamiseen ja tunnetasapainoon palaamiseen. Kirjan päätösluku soveltaa tunnetaitoja työympäristöön keskittyen niin työntekijöiden jaksamiseen kuin työyhteisön sisäisiin vuorovaikutustaitoihin.

Trogen tarjoaa teoksessaan aikuisen ihmisen tunneyöskentelyyn paitsi faktoja myös nipun käytännönläheisiä toimintamalleja ja erilaisia harjoituksia, aina oman menneisyyden käsittelystä ja lapsuudenajan selviytymismekanismien tunnistamisesta työn merkityksellisyyden pohtimiseen. Kirjoittaja ohjaa lukijan muistelemaan omaa lapsuuttaan ja sieltä opittuja tunteiden käsittelemisen – tai käsittelemättömyyden – tapoja, jotka tunnistamattomina saattavat siirtyä eteenpäin nimenomaan kasvatuksen keinoin. Tällainen lapsuuden ajan tunnekokemusten käsittely ei kuitenkaan keskity velomiseen tai syyllisten hakemiseen, vaan keinoihin vaikuttaa kunkin nykyhetken tilanteeseen.

Trogen tulee kirjassaan lähelle lukijaa. Kirjan lukuisat anonyymit, mutta inhimilliset ja tutun oloiset esimerkkitapaukset haastavista tilanteista ovat arkista kasvatustyötä tekeville kullannarvoisia. Moni pystyy varmasti samastumaan itsekriittisen ja perfektionismiin taipuvaisen vanhemman puheenvuoroon. Trogen kirjoittaakin esimerkiksi taukojen merkityksestä, sillä monien mielestä ne pitää erikseen niin sanotusti ansaita. Itsekriittisen kasvattajan on nimittäin usein vaikeampi jakaa myötätuntoa ja lempeyttä itselleen kuin toisille ihmisille. Lempeän kasvattajan opas ei jätä lukijaansa yksin häpeämään menneisyytensä tapahtumia tai vanhoja toimintamallejaan

vaan tulee apuun muun muassa esittelemällä vertaiskohtaloita. Itsemyötätunnon opetteluun tärkeys korostuu läpi teoksen: menneisyyden virheistä irti päästäminen onnistuu vain itsemyötätunnon ja siihen kuuluvan hyväksymisen ja anteeksiantamisen keinoin.

Trogenin kirja on nimensä mukaisesti opas aikuisille. Sen tieteellinen anti jää kenties juuritastä syystä, tunnetaitojen tärkeydestä ja ajan-kohtaisuudesta huolimatta, hieman köykäiseksi. Kirjoittaja viittaa teoksessaan toisiin tutkijoihin tai lähteisiin vain satunnaisesti, eikä muutaman sivun mittainen sisällysluettelo ole kovinkaan hyödyllinen esimerkiksi tutkimuskäsitteiden kannalta. Suurin osa Trogenin lähteistä on self help -tyyppistä kirjallisuutta, vaikka joukossa onkin myös kasvatopsykologisia ja didaktiikkaan keskittyviä lähteitä. Teoksen lukijakunnan kannalta ei lähteiden laadussa ja vähäisessä määrässä ole mielestäni silti ongelmaa; opas on selvästi tarkoitettu kasvatustehtävänsä ja omien ristiriitaisten tunteiden edessä kipuileville eli selvästi laajemmalle yleisölle kuin teoreettista tutkimustyötä tekeville kasvatustieteilijöille. Tätä seikkaa puoltaa myös teoksen rakenteellinen helppolukuisuus. Vaikka lyhyet luvut eivät varsinaisesti tue keskittymistä ja katkaisevat sen vähän väliä, on kirja helposti lähestyttävä. Tunnetaitojen opettelu tai askelien ottaminen kohti itsemyötätuntoa ei vaikuta ollenkaan niin vaikealta tai aikaa vievältä, kun sen voi tehdä yksi luku ja harjoitus kerrallaan.

Tunnekasvatus ja tunteiden säätely eivät ole kevyttä pehmopsykologiaa, sillä tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen ja niiden kanssa eläminen on tärkeää. Trogenin opas tunneportaiden askelmiseen antaa lukijalle tähän tukea.

*Elise Pihlajaniemi*