

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

TUKEA ALLE 1-VUOTIAAN LAPSEN VANHEMMALLE HAASTAVASSA TUNNETILANTEESSA

Kehittämistyö Kuopion Perheentalolle

TEKIJÄT Anni Miettinen
Emma Niskanen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma			
Työn tekijät Anni Miettinen ja Emma Niskanen			
Työn nimi Tukea alle 1-vuotiaan lapsen vanhemmalle haastavassa tunnetilanteessa			
Päiväys	11.3.2024	Sivumäärä/Liitteet	26/1
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Pelastakaa lapset ry / Kuopion Perheentalo			
Tiivistelmä			
<p>Omien ja lapsen tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen sekä säätely erilaisissa tilanteissa on tärkeää, mutta myös haastavaa niin lapsille kuin aikuisille. Erityisesti lapset tarvitsevat aikuisten tukea tunteiden sanoittamisessa. Päivän aikana voi kokea monenlaisia tunteita vaihtuvien tilanteiden myötä, ja osa niistä on haastavampia. Varsinkaan pienillä lapsilla ei ole valmiuksia tunnistaa tai säädellä omia tunnereaktioitaan. Lapset ottavat mallia ja seuraavat kuinka aikuiset toimivat erilaisten tunteiden kanssa. (Neuvokas perhe 2023.)</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu kehittämistyönä Salosen (2013) mallin mukaisesti. Opinnäytetyön aihe liittyy sosiaali- ja terveysalaan perhehoitotyön kautta. Kehittämistyön tarkoituksena oli luoda tukimateriaalia yhteistyötahon Kuopion Perheentalon käyttöön tilanteisiin, joissa käsitellään esimerkiksi alle 1-vuotiaan lapsen tunne-elämän kehitystä. Tukimateriaali on tarkoitettu vanhemmalle ja materiaali tarjoaa tietoa alle 1-vuotiaan lapsen tunne-elämän kehityksestä, näkökulmana haastaviksi koetut tilanteet, joissa lapsen tunne voi olla voimakas. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä alle 1-vuotiaan lapsen vanhempien ymmärrystä lapsen tunteiden ilmeneemisestä ja mahdollisista syistä niiden taustalla sekä tuoda ymmärrystä tilanteisiin, jotka voidaan yleisesti kokea haastavina. Ajattelemme aiheen vaikuttavan koko perheen jaksamiseen ja lisätiedon, sekä tuen saaminen vanhemmalle voisi antaa keinoja käsitellä ja työstää omia reaktioita näissä haastaviksi koetuissa tilanteissa.</p> <p>Yhteistyötahomme Kuopion Perheentalo on Pelastakaa Lapset ry:n ylläpitämä kohtaamispaikka. Kuopion Perheentalo on paikka ja toimija, joka pyrkii vahvistamaan vanhemmuutta, lisäämään yhteisöllisyyttä, vähentämään koettua yksinäisyyttä sekä toimia lapsiperheiden voimavarojen sekä hyvän arjen lisääjänä. (Pelastakaa Lapset 2023.)</p>			
Avainsanat Vanhemmuus, tunnetaidot, hyvinvointi, alle 1-vuotias lapsi, vauva, kehitys, tukeminen, vuorovaikutus			

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Nursing	
Authors Anni Miettinen and Emma Niskanen	
Title of Thesis Support for a parent of a child under the age of 1 in a challenging emotional situation	
Date 11.3.2024	Pages/Appendices 26/1
Client Organisation /Partners Save the Children Finland / Kuopion Perheentalo	
<p>Abstract</p> <p>Recognizing, identifying and regulating one's own and children's emotions in different situations is important, but also challenging for both children and adults. Children in particular need the support of adults in putting their emotions into words. During the day, you can experience a wide range of emotions due to changing situations, and some of them are more challenging. Young children, in particular, do not have the capacity to recognize or regulate their own emotional reactions. Children watch how adults deal with different emotions and follow their example. (Kuopion Perheentalo 2023.)</p> <p>The thesis was conducted as a development work according to Salonen's (2013) model. The topic of the thesis is related to the social and health care sector through family nursing. The purpose of the development work was to create support material for the partner Kuopion Perheentalo to use in situations that deal with, for example, the emotional development of a child under 1 year of age. The support material is intended for parents and provides information on the emotional development of a child under 1 year of age, from the perspective of challenging situations in which the child's emotions may be strong. The aim of the development work was to increase the understanding of the parents of a child under 1 year of age about the child's emotions and possible reasons behind them, as well as situations that can generally be perceived as challenging. Authors think that the topic affects the coping of the whole family, and getting more information and support for the parent could provide ways to process and work on one's own reactions in these challenging situations.</p> <p>The partner Kuopion Perheentalo is a meeting place maintained by Save the Children. Kuopion Perheentalo is a place and actor that aims to strengthen parenthood, increase communality, reduce loneliness experienced and act as a contributor to the resources and good everyday life of families with children. (Save the Children 2023.)</p>	
<p>Keywords</p> <p>Parenting, emotional skills, well-being, child under 1 year old, baby, development, support, interaction</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	ALLE 1-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYS.....	6
2.1	Vauvan fyysinen kehitys ja ilmaisu	6
2.2	Psyykinen kehitys ja varhainen vuorovaikutus	6
3	LAPSEN TUNTEIDEN KEHITYS JA NIIDEN SÄÄTELYSSÄ TUKEMINEN	8
3.1	Tunteiden säätelytaidot.....	8
3.2	Itsesäätely ja toiminnanohjaus.....	9
3.3	Aikuisen rooli	9
4	VANHEMMAN HYVINVOINTI JA MIELENTERVEYSHAASTEET	11
4.1	Vaikutukset vuorovaikutukseen ja lapseen.....	11
4.2	Ennaltaehkäisy ja oireilu.....	11
4.3	Apua tuovat toimet.....	12
4.4	Neuvolapalveluiden merkitys	13
4.5	Nopea puuttuminen.....	13
5	TARKOITUS JA TAVOITE	15
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	16
6.1	Suunnittelu.....	16
6.2	Tukimateriaalin laatu	17
6.3	Toteutus	17
6.4	Kehittämistyön arviointi.....	18
7	POHDINTA.....	19
7.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta	19
7.2	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	20
7.3	Ammatillinen kasvu	21
7.4	Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat	21
	LÄHTEET	22
	LIITE 1	25

1 JOHDANTO

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen sekä säätely erilaisissa tilanteissa on tärkeää, mutta myös haastavaa niin lapsille kuin aikuisille. Erityisesti lapset tarvitsevat aikuisten tukea tunteiden sanoittamisessa. Päivän aikana voi kokea monenlaisia tunteita vaihtuvien tilanteiden myötä, ja osa tunteista on haastavampia. Varsinkaan pienillä lapsilla ei ole valmiuksia tunnistaa tai säädellä omia tunnereaktioitaan. Silloin lapset ottavat mallia ja seuraavat kuinka aikuiset toimivat erilaisten tunteiden kanssa. Toisten vanhempien vertaistuki auttaa ymmärtämään, kuinka kaikilla lapsilla ja myös aikuisilla on erilaisia haasteita tunnetilanteissa. (Neuvokas perhe 2023.)

Aihe vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Lisätiedon ja tuen saaminen vanhemmalle voisi antaa lisää keinoja käsitellä ja työstää omia reaktioita näissä haastaviksi koetuissa tilanteissa. Kehittämistyön aihe valikoitui omien mielenkiinnonkohteidemme kautta. Molemmilla opiskelijoilla on lapsia, joten aihe koskettaa kumpaakin myös oman elämän kautta. Yhteisenä kokemuksena on, ettei tästä aiheesta tule tarpeeksi tietoa vanhemmille tai muille aikuisille, jotka ovat tekemisissä pienten lasten kanssa. Pienen lapsen kasvun ja kehityksen varrella tulee eteen monenlaisia tilanteita, joissa lapsen tunteet ja reaktiot voivat aiheuttaa vanhemmassa haastavia tunteita ja ajatuksia. Tämän kehittämistyön kautta tuomme esiin tietoa etenkin lapsen tunteiden kehitykseen liittyen, ja toivomme näiden asioiden lisäävän vanhemman ymmärrystä ja helpottavan tilanteista selviämistä.

Kehittämistyön tarkoituksena on luoda tukimateriaalia yhteistyötahon Kuopion Perheentalon käyttöön tilanteisiin, joissa käsitellään esimerkiksi alle 1-vuotiaan lapsen tunne-elämän kehitystä. Tukimateriaali on tarkoitettu vanhemmalle ja materiaali tarjoaa tietoa alle 1-vuotiaan lapsen tunne-elämän kehityksestä, näkökulmana haastaviksi koetut tilanteet, joissa lapsen tunne voi olla voimakas. Kehittämistyön tavoitteena on lisätä alle 1-vuotiaan lapsen vanhempien ymmärrystä lapsen tunteiden ilmenemisestä ja mahdollisista syistä niiden taustalla sekä tuoda ymmärrystä tilanteisiin, jotka voidaan yleisesti kokea haastavina.

2 ALLE 1-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYS

2.1 Vauvan fyysinen kehitys ja ilmaisu

Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen kasvun vauhti on nopeimmillaan. Paino kolminkertaistuu ja pituuttakin kertyy lisää noin 25 cm. Lapsen motorinen kehitys on myös vauhdikasta. Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat niin ympäristötekijät, hormonit, kuin perimäkin. Kasvua ja kehitystä voidaan arvioida erilaisten keskiarvojen kautta. (Storvik-Sydänmaa, Tervajärvi & Hammar 2019, 18.) Parin kuukauden ikäisenä vauva jaksaa kannatella päätään. Tämän jälkeen vauva opettelee kääntymään mahalleen ja seuraavaksi tarttuu sormillaan tavaroihin viedäkseen näitä suuhun. Ennen vuoden ikää vauva opettelee ryömimään, konttaamaan sekä nousemaan tukea vasten. Toiset opettelevat kävelemään tuen avulla jo ennen vuoden ikää. Pinsettiote on myös tässä vaiheessa kehittynyt ja seuraavaksi harjoitellaan lusikkaan tarttumista. (Korhonen, Laura 2021.) Kuitenkin jokaisella lapsella kasvu on hyvin yksilöllistä. Neuvolassa seurataan kasvua sekä kehitystä ja huomioidaan näiden keskinäinen tasapaino. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023 b). Lapset tarvitsevat paljon lepoa ja unta terveen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Aikuisen on tärkeää ymmärtää unen merkitys ja tarkeys. Unella on oleellinen merkitys aivojen terveydelle, oppimiselle sekä myös tunnesäätelylle. (Sainio, Sajaniemi, Pajulahti 2020, 217.)

Vauva ilmaisee itseään heti syntymän jälkeen ilmeillä, äänillä, itkulla sekä heiluttelemalla käsiä ja jalkojaan. Vauvan kehittyessä hänen ilmaisutaitonsa kehittyvät ja laajentuvat. Jo parin kuukauden ikäisenä vauvat jokattelevat ja neljän kuukauden ikäisenä nauravat iloisesti. Vauvan ollessa puolen vuoden iässä he äänittelevät jo toisille vauvoille, nauravat ja ottavat mielellään kontaktia. Yksittäisiä sanoja lapset puhuvat lähempänä vuoden ikää. Kehitystahti on monessa asiassa, niin kuin puheessakin hyvin yksilöllistä. Vauvojen ilmaisutaitoihin vaikuttavat myös, miten heidän ilmaisuihinsa vastaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023 d.) Vauvan rauhallinen käsittely, lähellä pitäminen sekä hoivaaminen luovat vauvalle turvallisuuden tunnetta. Nämä tekijät ovat tärkeitä fyysiselle sekä psyykkiselle kasvuille. Niillä on myös roolinsa lapsen itsetunnon ja oman kehonkuvan syntymisessä. Pienen ihmisen iho sisältää paljon hermopäätteitä, joten iho on herkkä kosketukselle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023 c.)

Vauvojen äänekkäin ilmaisumuoto on itku. Vauvojen itkuäännet vaihtelevat eri syiden takia. Vanhemmat yleensä tunnistavat jo äänestä mikä lapsella voisi olla hätänä. Vauvojen itku saattaa myös väsyttää ja turhauttaa vanhempaa, jos hän kokee vauvan itkevän paljon, vaikka tarpeet on yritetty täyttää. Rauhallisuus ja vanhemman syli tuovat vauvalle turvallisen olon. Vauvat aistivat yllättävän paljon hoivaajastaan ja myös sen, jos kaikki ei ole hyvin. Vanhemman on hyvä muistaa, että itku rauhoittuu ja vauvakin on levollisempi, jos vanhempi on rauhallinen. Vauvan sekä vanhemman kannalta on tärkeää saada apua, jos vointi tuntuu liian väsyneeltä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023 d.)

2.2 Psyykinen kehitys ja varhainen vuorovaikutus

Lapsen sosiaaliselle ja psyykkiselle kehitykselle on hyvin tärkeää kiintymyssuhteen muodostuminen ja vuorovaikutuksessa oleminen perheen kanssa. Jo ennen syntymää alkaa vauvan ja äidin vuorovai-

kutus johon vauvalla on jo valmiudet. Turvallinen ympäristö ja vähintään yksi luotettava kiintymyssuhde luo turvaa vauvalle, sekä hyvän aloituksen kasvulle ja kehitykselle. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 18-19.) Vuorovaikutukseen kuuluu oleellisesti puhutun kielen lisäksi, etenkin kasvokkain tapahtuvaan vuorovaikutukseen kuuluvat nonverbaaliset viestit. Nämä sanattomat viestit kertovat myös tunnetilasta kehon kautta. Nonverbaalisen vuorovaikutuksen rooli korostuu oleellisesti pienten lasten kohdalla, sillä lapset näkevät ja kokevat vuorovaikutuksen kokonaisuutena. Se mitä kerromme kehomme kautta eli katseella ja äänensävyllä, viestii lapselle enemmän aikomuksista kuin äänen lausutut sanat. (Ahonen, 2017, 59.)

Sensitiivinen vuorovaikutus on välttämätöntä turvalliselle kiintymykselle ja itsesäätelyyn liittyvien hermoverkkojen vahvistumiselle. Yhteys syntyy, kun aikuinen soinnuttaa tunteita lapsen viesteihin sopiviksi ja ajoittaa toimintansa lapsen tahtiin eli reagoi lapsen tunteisiin otolliseen aikaan. (Sainio ym. 2020, 83.) Vuorovaikutus vauvan kanssa lisää sekä vanhemman, että lapsen mielihyvää tuottavien endorfiinien eritystä. Syntymän jälkeen vanhempia kannustetaan antamaan lapselle paljon syliä, silittelyä ja juttelua lapselleen sillä tämä luo myös vanhemmalle hyvää oloa sekä rauhoittaa lasta. (Puura, Riihonen & Sannisto 2018.)

Sosiaalis-emotionaalinen kehitys viittaa kattavaan joukkoon erilaisia taitoja, joiden avulla lapsi oppii käsittelemään tunteita ja siten toimimaan sosiaalisesti rakentavalla tavalla muiden ihmisten kanssa. Kehitys käynnistyy heti vastasyntyneellä ja muovautuu suhteessa häntä hoitaviin aikuisiin. Biologialla eli lapsen geneettisellä perimällä on oma osuutensa lapsen sosiaalis-emotionaaliseen kehitykseen. Lapsen temperamentti ja neurologinen perimä ovat synnynnäisiä ominaisuuksia. Näitä ei voida kasvatuksella tai muutoin muovata toisenlaiseksi. Enemmän aikuisen tulisi tukea lasta näissä asioissa, esimerkiksi lapsen itseilmaisussa ja auttaa lasta huomioimaan toisia ihmisiä sosiaalisesti rakentavalla tavalla. (Ahonen, 2017, 16-17.)

3 LAPSEN TUNTEIDEN KEHITYS JA NIIDEN SÄÄTELYSSÄ TUKEMINEN

Usein haastaviksi koetuissa tilanteissa nimenomaan lapsen käytös on se, joka koetaan hankalana. Lapsen niin sanottua haastavaa käyttäytymistä tulisi pitää enemmän merkinä sosiaalis-emotionaalisen tuen tarpeesta. Mahdollisesti ongelmalliseksi koettu käyttäytyminen johtuu kuitenkin lapsen kyvyttömyydestä toimia tilanteessa toisin ilman aikuisen tukea. Tukea tarvitseva lapsi tulisi kohdata ymmärryksellä ja lämmöllä. Lapsella ei ole valmiuksia kehityksen puolesta säädellä omaa toimintaa samalla tavalla kuin aikuisilla. (Ahonen, 2017, 9.)

Pieni lapsi ajautuu herkästi alkukantaiseen, niin sanottuun pakene tai taistele -tilaan, eikä tällöin lapsi ole tahallisesti hankala ja rauhaton. Lapsen toimintaa ohjaa biologinen toimintamalli. Lapsen ollessa ylivirittynyt, rauhaton tai stressaantunut, on hänen havainnointitapansa muuttunut. Hän etsii uhkia ympäristöstä, vaikkei niitä olisikaan selvästi havaittavissa. Lapsesta voi myös huokua kovaäänisyys tai hän voi vilkuilla ympärilleen tai vetäytyä hiljaisena syrjään. (Sainio, Sajaniemi, Pajulahti 2020, 48-50.)

3.1 Tunteiden säätelytaidot

Lapsen tunteiden säätelytaitoja pidetään lapsen kasvatuksessa ja opetuksessa keskeisimpinä harjoiteltavina taitoina. Aikuisen ymmärrys ja ohjaus on erityisen tärkeää varhaisvuosien aikana, jolloin lapsen mahdollisuudet itsesäätelyyn ovat vähäiset aivojen kypsyttömyyden takia. (Sainio ym. 2020, 17-23.) Aikuisen läheystyössä lasta jolla on voimakas tunnekuuhu päällä tulisi otteen olla mahdollisimman lempeä ja rauhallinen. Provosoivassa tai haastavassa tilanteessa, olisi vanhemman tärkeä muistaa huolehtia siitä, ettei tunne pääse tarttumaan. (Ahonen, 2017, 92.) Lämmin suhtautuminen vuorovaikutuksessa osoittaa kuinka auktoriteetti johdattaa lempeästi lapsen omaksumaan sosiaalisen kanssakäymisen tarvittavia tärkeitä taitoja, kuten toisen empaattista kohtaamista. (Ahonen, 2017, 159.)

Tunnekaappauksella tarkoitetaan tilannetta, jossa suuri tunne käynnistyy tahtomattamme, kun aivojen prosessit niin päättävät. Silloin toimii äärimmäiset puolustusjärjestelmät, eikä aikuiset tai lapsetkaan aina ehdi ajatella tai tunnistaa mitä tunnemme sillä hetkellä. Tunnekaappaus voi näyttäytyä yllättävänä itkuun purskahtamisena järkytyksen hetkellä tai positiivisessa tilanteessa niin voimakkaana nauruna, jota on vaikea saada loppumaan. (Varhaiskasvatuksen Tietopalvelu julkaisuaika tuntematon.) Tunteiden nopea herääminen on alkukantainen reaktio. Lapsen joutuessa tunnekaappauksen valtaan, voi käyttäytyminen muuttua levottomaksi, uhmakkaaksi, aggressiiviseksi, vetäytyväksi tai ahdistuneeksi. Tämä reaktio käynnistyy lapsilla helposti, koska sen välttämiseen tarvittaisiin aivojen etuotsalohkon toimintaa jarruttavaa kontrollia. (Sainio ym. 2020, 28.) Tarkkaavaisuuden ja ajatuksen suuntaaminen toisaalle voi olla keino ehkäistä tunnekaappauksen syntymistä (Sainio ym. 2020, 60-61). Lapsen ja miksei aikuisenkin tunnereaktioiden voimakkuus sekä muoto voivat vaihdella suurella skaalalla, huomaamattomasta äärireaktioihin. Kaikenlaisilla tunteilla on tärkeä tehtävä ja rooli, jos vain aikuinen on valmis huomaamaan niitä lapsen tukena. (Varhaiskasvatuksen Tietopalvelu julkaisuaika tuntematon.)

Tunnekaappauksen pyörteissä olevan lapsen olisi tärkeä kokea aikuisen myötätuntoiset, tyyntyttävät ja turvallisuutta huokuvat viestit. Turvan merkkejä lapsi näkee aikuisen ilmeistä, eleistä sekä äänensävyistä. Rauhoittavalla kosketuksella on tunteiden säätelyssä suuri merkitys, tunteiden säätely ja toiminnan ohjaaminen ovat taas mahdollisia rauhoittumisen jälkeen. Aivojen endorfiinijärjestelmä kokee tutkitusti voimakkaan muutoksen silittämisen tai halaamisen myötä. Nämä laukaisevat jännitystä ja tuottavat mielihyvää. Tunnepitoinen ja lasta tyyntyttävä kosketus luo vahvan tunneviestin ja kokemuksen, joka osaltaan lujittaa hoivaajan ja lapsen välistä tunnesidettä ja kiintymyssuhdetta. Näiden avulla lapsi voi oppia jarruttamaan tunteiden kiihtymistä ja päästä takaisin sosiaaliseen yhteyteen aikuisen kanssa. (Sainio ym. 2020, 82.)

3.2 Itsesäätely ja toiminnanohjaus

Pienten lasten *itsesäätelyllä* tarkoitetaan erityisesti tunteiden sekä käyttäytymisen säätelyä. Näiden asioiden oppimiseen ja kehitykseen tarvitaan otollinen kasvuympäristö, johon kuuluu riittävästi unta, liikuntaa ja yleisesti terveellisiä elämäntapoja. Elämässä on oltava niin leikkiä, kuin laadukkaita sosiaalisia suhteita sekä vuorovaikutusta. (Sainio ym. 2020, 109.) Jokainen lapsen elämään osallistuva aikuinen voi tukea itsesäätelyn kehitystä. Jokaisen lapsen pitää saada tulla kuulluksi sekä nähdyksi. Vauvan etsiessä hoivaavan aikuisen katsetta, jokellellessä sekä hymyillessä, tulee lapsen saada vastakaikua viesteilleen. Lapsen tunnetta ja kokemusta tulee aikuisen tyyntyttää ja toisaalta myös aktivoita tarpeen mukaan. (Sainio ym. 2020, 79.) Itsesäätelyä harjoiteltaessa apuna voi olla yksinkertaisesti rauhoittuminen hengityksen tahtiin aikuisen avulla ja tuella. Itsesäätely kytkeytyy vahvasti kehollisiin tuntemuksiin ja on käynnissä jossain muodossa koko ajan. Itsesäätelyn pettämisen jälkeen, olo voi muuttua epämukavaksi, mutta toisaalta sen avulla olo muuttuu jälleen hyväksi ja miellyttäväksi. (Sainio ym. 2020, 77.)

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan keinoja, joilla haluttu tavoite pyritään saavuttamaan tunteiden pyrkiessä pintaan. Toisin sanoen se on itsesäätelyn väline. Sen avulla voidaan estää tunnekaappauksen syntyminen ja vähentää impulsiivisuutta, ylläpitää tarkkaavuutta sekä käsitellä asioita muistinvaraisesti. (Sainio, Sajaniemi, Pajulahti 2020, 30-31.) Aivoalueet näiden toimintojen säätelyyn liittyen ovat vielä pienellä lapsella keskeneräisesti kehittyneet. Pienen lapsen on hyvin vaikeaa, ellei mahdollonta säädellä omaa toimintaansa ärsykkeiden määrän noustessa liian suureksi. Tilanteet voivat olla esimerkiksi sellaisia, jossa lapsella on liikaa mahdollisuuksia tekemisen suhteen, lapsi kohtaa mielipahaa tai yllättäviä tilanteita. Toiminnanohjausta voi myös liikunnan avulla vahvistaa. Lapsen liikkuesssa sekä leikkiessä hän joutuu havainnoimaan ja hallitsemaan kehoaan suhteessa ympäristöön, näin ollen lapsen täytyy suunnitella liikkumistaan ja tekemään ratkaisuja keskittyen. (Sainio ym. 2020, 204.)

3.3 Aikuisen rooli

Arvostus lapsen ja vanhemman välillä on yksi jokapäiväisen vuorovaikutuksen kantavista voimista ja vanhemman olisi tärkeää opetella olemaan tietoisesti läsnä lapselleen. (Laane & Saukkola 2021, 112.) Vanhemman antama myönteinen palaute, vaikuttaa välittömästi päivittäisessä vuorovaikutuksessa. Tämän kautta lapsen mahdollinen ärsyyntynyt olotila voi vähentyä ja yhteistyö aikuisen kanssa lisääntyä. Lapsenkin on helpompi kuunnella ja ymmärtää vanhempansa. (Laane & Saukkola

2021, 55.) Vanhemman tulisi olla kiinnostunut omista sekä lapsen ajatuksista, toiveista, tunteista, aikeista ja kokemuksista. *Mentalisaatiossa* on kyse näiden asioiden huomioimisesta ja niihin paneutumisesta. Mentalisaatio on laaja ja hyvin kuvaava termi, joka pitää sisällään myös ajatuksen vanhemman eläytymisestä lapsen kokemukseen ja kyvyn pohtia syitä ja tarpeita tietynlaiselle käytökselle. Vanhemman on kuitenkin hyvä muistaa, ettei aina voi onnistua tulkinnassaan ja tunnetiloja tai syitä niiden taustalla ei voi aina tulkita oikein. Mentalisaatiokyvyn avulla vanhempi voi kuitenkin ymmärtää lastaan paremmin, ja tämä osaltaan myös tukee lapsen kehitystä sekä perheen vuorovaikutusta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021 d.)

Haastavassa tilanteessa aikuinen voi ajatella asian menevän perille sanomalla kovaa mutta asia voi kuitenkin olla juuri toisinpäin. Tällaisen toiminnan kautta lapselle voi ainoastaan jäädä mieleen aikuisen vihaisuus ja tilanteessa syntynyt pelon tunne. Oppiminen on hyvin vaikeaa, ellei mahdotonta pelon tai voimakkaan hämmennyksen vallassa. Aikuisen tulisi rauhallisesti painottaa omaa tunnettaan, mahdollisesti huolta, ja korostaa asian olevan tärkeä. Tällaisten tilanteiden jälkeen olisi hyvä antaa lapsen pohtia asiaa turvallisesti aikuisen tukemana. (Laane & Saukkola 2021, 93.) Aikuisen ja kasvattajan tunteet on hyvä ottaa huomioon ja kertoa niistä myös lapselle. Vanhemmankaan ei tarvitse olla kuin kone, jolla ei olisi tunteita. Tunteet on hyvä näyttää rehellisesti, mutta niistä on kuitenkin tärkeää keskustella lapsen kanssa ikätasoon nähden sopivalla tavalla. (Ahonen, 2017, 67.) Aikuisen sanoittaessa tunteita, tilanteita ja tapahtumia lapsi oppii vähitellen ohjaamaan toimintaansa (Sainio ym. 2020, 101).

Perusturvalla tarkoitetaan muun muassa sitä, että lapsi saa päälleen puhdasta vaatetta ja annetaan ruokaa, kun hän ilmaisee olevansa nälkäinen sekä vanhemman syyliä unohtamatta. Perusturvaan liittyy myös se, jos lapsen itkuihin ja tarpeisiin ei vastata, tämä voi vähentää lapsen tuntemusta itsestään sekä luottamusta itseensä. Jos lapsen perusturva on kunnossa, hänellä on uteliaisuutta tutkia ympäristöä enemmän. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021 b.) Turvaa lapselle luo vuorovaikutus vanhemman kanssa, säännölliset ulkoilu-, ruokailu- ja uniajat. Vastasyntyneellä vauvalla ei ole vielä päivärytmiä, mutta jo vauvaiästä lähtien päivärytmin muodostaminen on tärkeää. Joka päivä toistuvat rutiinit, kuten yöpuvun pukeminen iltaisin, luovat turvaa ja rytmiä yönille menoja ajatellen. Uneen voivat vaikuttaa eri iässä kehitysvaiheet, esimerkiksi liikkumisen lisääntyminen voi lisätä liikumista myös uniaikaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023 b.)

Lapselle turvaa tuo tutut rutiinit ja arjessa. Niiden avulla lapsi ymmärtää paremmin päivän kulkua, eikä arki vaikuta ennustamattomalta kaaokselta. Rutiinit ja rajat tukevat myös aikuista kasvatus-työssä. Kuitenkin liiallinen juuttuminen, voi estää yksilöllisten tarpeiden tunnistamista. Hetkessä eläminen on kuitenkin tärkeä osa lapsen maailmaa. (Ahonen, 2017, 174.) Rajojen asettaminen on lapsen kannalta hyödyllistä. Rajat voivat tarkoittaa aikuisen mahdollisuutta kieltää lapseltaan asioita, ilman että heidän tulee pelätä lapsessa herääviä tunteita, kuten harmitusta tai kiukkua. Vanhempien ei tule luopua hyödyllisistä periaatteistaan eikä sovitusta asioista. Näistä periaatteista kiinni pitäminen on hyödyllistä kaikkien kannalta. (Laane & Saukkola 2021, 97.)

4 VANHEMMAN HYVINVOINTI JA MIELENTERVEYSHAASTEET

Vanhemman oma hyvinvointi on tärkeää. Silloin kun vanhempi voi itse hyvin, lapsikin voi hyvin. Pienen lapsi aistii vanhemman uupumuksen ja tämä voi aiheuttaa lapselle turvattomuutta. Tunne voi tulla esiin esimerkiksi levottomuutena ja itkuisuutena. Lapsen voi olla vaikea asettua takaisin normaaliin rytmiin ja tämä taas voi hankaloittaa vanhemman jaksamista entisestään. Näinä hetkinä on hyvä muistaa se, ettei vauva itke tahallaan ja syyttä. Pieni lapsi tarvitsee aina vanhemman hellyyttä ja hoivaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021 c.)

Iso-Britanniassa tehdyn tutkimuksen mukaan isät kokevat myös psykologista ahdistusta jo raskausaikana ja lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. Isät kuitenkin voivat kyseenalaistaa onko heillä oikeus tällaiseen kokemukseen. Isät myös usein kokivat jäävänsä neuvolapalveluiden ulkopuolelle. Tutkimuksen mukaan miehet kokivat tärkeänä sitä, että kumppania, tulevaa äitiä autetaan ja heidän keskinäistä kumppanuuttaan pyritään tukemaan. (Darwin ym. 2017.)

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan äitien mielenterveyshaasteet ovat merkittäviä synnytyksen jälkeen. Noin 14 prosenttia äideistä kokee synnytyksen jälkeistä masennusta. Jo ennen synnytystä esiintyy emotionaalisia muutoksia ja hormonituotannon lisääntymistä. Tämä aiheuttaa myös itsessään muutoksia tunne-elämään. Suuri riski mielenterveyshaasteisiin on sellaisilla äideillä, joilla on tilannekohtaista stressiä ja ahdistusta. (Harris, Gibbs, Mangin-Heimos & Pineda 2018.)

4.1 Vaikutukset vuorovaikutukseen ja lapseen

Pienten lasten vanhemmilla esiintyvä psykososiaalinen stressi voi vaikuttaa heidän oman hyvinvointinsa lisäksi lapsen hyvinvointiin. Ensimmäiset elinkuukaudet ovat hyvin merkityksellisiä lapsen fyysiselle ja henkiselle kehitykselle. Äidin tai vanhemman huono mielenterveystilanne voi vaikuttaa lapsen kehitykseen negatiivisesti ja aiheuttaa riskiä säätelyongelmille liittyen uneen, ruokintaan ja liialliselle itkulle. Näillä on osoitettu olevan yhteys äidin ahdistukseen ja masennukseen. Jos lapsen vanhemmalla on mielenterveysongelmia tai haasteita, on lapsella riski kokea niitä myös lapsuudessa sekä aikuisena. (Fricke ym. 2021.)

Raskauden aikainen masennus on tutkittu olevan yhtä yleistä kuin raskauden jälkeinen masennus. Jos odottavalla naisella on masennustaipumusta, silloin on isompi riski sairastua raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen. Äidin heikko psyykinen vointi voi vaikeuttaa vauvan ja hänen varhaisen vuorovaikutuksensa eli kiintymyssuhteen syntyyn. Jo raskausaikana kiintymyssuhteen merkkejä on kiinnostus etsiä lisää tietoa vauvan kasvusta ja kehityksestä. Sekä ajatella ja iloita vauvasta sekä pyrkimys huolehtia ja suojella vauvaa. Puutteellinen, vinoutunut tai ennalta arvaamaton vuorovaikutus johtavat turvattomuuteen. (Mäkelä, Pajulo & Sourander 2010.)

4.2 Ennaltaehkäisy ja oireilu

Lapsen kehityksen ongelmat selittyvät osittain vanhemman ja lapsen välisellä suhteella. Siksi toimet näiden asioiden tukemiseen tulisi liittyä juuri heidän väliseen olemiseen ja suhteen tukemiseen. Olisi kuitenkin tärkeää tunnistaa ja havaita mahdollisimman varhain nämä vanhemmat, joilla on haasteita mielenterveydessä, liittyen ahdistukseen ja stressiin. Näin voitaisiin tarjota mahdollisesti erilaisia tukitoi-

mia ja ennaltaehkäistä vakavampia haasteita lapsen tai vanhemman mielenterveydessä. Erilaisia riskitekijöitä synnytyksen jälkeiselle ahdistuneisuushäiriöille ja masennukselle on esimerkiksi aikaisempi masennushistoria, yksinhuoltajuus, sosiaalisen tuen vähyys, huoli lapsen terveydestä, lapsen sairaudet, haasteet lapsen uneen liittyen, sosioekonominen asema, ei toivottu tai yllätys raskaus. Riskiä lisää myös vanhemman lapsuudessa kokemat traumat. Suojaavia tekijöitä voivat olla hyvä parisuhde ja onnistunut imetys. (Fricke ym. 2021.)

Masennuksen oirekuvan mukaan masennusta on lievää, keskivaikeaa, vaikeaa sekä psykoottista. Masennuksen oireita voi olla tilapäisesti esimerkiksi stressin, surun tai väsymyksen oireinakin, mutta varsinaisessa masennustilassa oireet kestävät vähintään kahden viikon ajan yhtäjaksoisesti. Yleisimpiä oireita on masentunut mieliala, vähentynyt mielihyvän kokeminen, ruokahalun muutokset, painon nousu tai lasku, uneen liittyvät muutokset ja oman itsetunnon aleneminen. Myös ajatukset itsensä vahingoittamisesta ja vaikeudet keskittyä ja tehdä päätöksiä ovat oireita masennuksesta. Masennustilojen oireita ei voi verrata, vaan ne ovat yksilöllisiä. Masennusta ilmenee noin 5 %:lla ihmisistä. Masennusta voidaan hoitaa eri tavoin, riippuen masennustasosta sekä myös itsehoito on todella tärkeää. Aina on hyvä muistaa että masennuksesta voi toipua. (Rovasalo, 2022.)

Vanhempien kokeman psyykkisen kuormituksen selvittäminen on tärkeää. Poikkeusolojen negatiiviset vaikutukset välittyvät hyvin todennäköisesti lasten hyvinvointiin, vanhempien negatiivisen oireilun kautta. Vanhempiin kohdistuvalla kuormituksella voi olla hyvinkin merkittävät vaikutukset lasten pitkän tähtäimen hyvinvointiin. COVID-19-pandemian on tutkittu aiheuttavan masennus- ja ahdistusoireita myös vanhemmilla. Vanhempien kokema stressi pandemian aikana voi vaikuttaa myös ei toivotulla tavalla vanhemmuuteen ja lisätä esimerkiksi kaltoinkohtelun riskiä. Tautiin liittyneet rajoitukset yhteiskunnassa, kuten karanteenimääräykset ja sosiaaliseen eristäytymiseen kannustavat suositukset, ovat olleet merkittävä aiheuttaja psyykkiselle kuormitukselle. Myös raskaana olleiden suomalaisnaisten kokema stressi lisääntyi. Yksi lisääntyneen ahdistusoireilun riskitekijä oli pienten lasten vanhemmuus. Vanhempia voi kuormittaa rajoitusten ajanjakso etenkin, jos joutuivat arjessa tasapainottelemaan työelämän, lastenhoidon sekä mahdollisesti heikentyneen lastenhoidon tuen kanssa, liittyen perheiden lähipiiriin. (Nolvi ym. 2021.)

4.3 Apua tuovat toimet

Matalan kynnyksen palveluilla on todettu olevan vaikutusta perheiden jaksamiseen. On olemassa erilaisia malleja mitä käytetään avoimissa toiminnoissa sekä neuvolapalveluiden yhteydessä. Työntekijöiden koulutuksesta asiaan liittyen on nähty hyväksi. Kaikkien mallien tuloksista ei vielä ole tieteellistä näyttöä, mutta tutkimuksen mukaan vanhemmat ja perheet ovat hyötäneet erilaisista interventioista. Heidän kykynsä tunnistaa omia sekä lasten tunteita ovat parantuneet. (Kalland & Salo 2020.)

Vanhempien antama tuki lapsen kehitykselle ja oppimiselle ensimmäisten elinvuosien aikana on hyvin ratkaisevassa roolissa lapsen varhaisessa kehityksessä. Eräissä tutkimuksissa osoitettiin niin sanottujen vanhemmuustoimenpiteiden auttava merkitys lapsen varhaisessa kehityksessä ensimmäisen elinvuoden aikana. Vanhemmuustoimenpiteillä tai interventioilla tarkoitettiin toimia, joiden avulla voidaan parantaa hoitajien tai vanhempien tietoja, asenteita, käytäntöjä sekä taitoja edistää lapsen varhaista kehitystä. Nämä keinot voivat kohdistua erilaisiin vanhemman ja lapsen välisen suhteen

riskeihin. Maailmanlaajuisesti 43 prosentilla lapsista on riski jäädä saavuttamatta tärkeää kehitystä varhaisina elinvuosinaan. Riskitekijöitä on etenkin liittyen terveyteen, psykososiaaliseen kehitykseen sekä ravitsemukseen, huonoon kohteluun, lapsen ja aikuisen väliseen kiintymyssuhteeseen ja vanhempien mielenterveyteen. (Jeong ym. 2021.)

Tutkimuksen mukaan keinoista ja toimista johdonmukaisesti oli etuja. Tärkeänä parannuksena saatiin kehitettyä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Vanhemmuuden interventioilla voidaan parantaa myös lapsen kognitiivista, motorista, sosioemotionaalista kehitystä, sekä vähentää ongelmia käytöksessä. Vanhempien ja aikuisten osalta interventiot toivat parannusta vanhemmuuden tuntemukseen, uusia käytäntöjä vanhemmuuteen sekä lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen. Nämä keinot eivät kuitenkaan merkittävästi parantaneet vanhempien masennusoireita. (Jeong ym. 2021.)

Mannerheimin lastensuojeluliitto järjestää ympäri Suomea, eri kunnissa Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmiä. Ajatuksena on yhdessä ryhmäläisten kanssa pohtia ja miettiä arjen tilanteita, joiden mukana on herännyt ja herää tunteita sekä ajatuksia vauva- ja lapsiperhearjen pyönteissä. Keskustelujen ja ajatusten vaihdon myötä vanhempi voi oppia muun muassa ymmärtämään paremmin vauvan käyttäytymistä ja tarpeita käyttäytymisen takana. Ryhmässä voi myös luonnollisesti tutustua samassa elämäntilanteessa oleviin aikuisiin ja saada hyvää vertaistukea. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023 a.)

4.4 Neuvolapalveluiden merkitys

Suomessa perheiden ja vanhempien hyvinvoinnin haasteiden tunnistamisessa ja tärkeässä asemassa on neuvolajärjestelmä. Neuvolassa tehtävät tarkastukset ja vauvan syntyessä mahdollinen kotikäynti tarjoavat nopeasti interventiota, jos perheellä on huomattavissa ongelmia hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyen. Tämä on tutkitusti osoitettu toimivaksi keinoksi. (Hakulinen, Luomala & Riihonen 2021.)

Neuvolassa seurataan lapsen kehitystä eri osa-alueilla ja tiheimmin ensimmäisen elinvuoden aikana. Haasteet kielenkehityksessä, hahmotuksessa, tarkkaavaisuudessa sekä motoriikassa laajenevat helposti käyttäytymisen ja tunne-elämän alueille. Vanhempien voimavarojen tunnistamisella neuvolapalveluissa pystytään lisäämään vanhempien pystyvyyden tunnetta ja vähentämään samalla stressiä. Neuvoloissa tapahtuvien tarkastusten kautta pystytään tehokkaasti samalla tunnistamaan psykososiaalisia riskitekijöitä, kuten taloudellisia vaikeuksia, parisuhdeongelmia, päihteidenkäyttöä ja mielenterveyden haasteita, sekä myös monia muita tekijöitä. Lapsen psykososiaalisen kehityksen kartoitusta toteutetaan erilaisilla kyselyillä ja lomakkeilla. Riittävällä tuella kannustetaan lapsen ja vanhemman vuorovaikutukseen ja mielenterveyteen, sekä edistetään samalla pienen lapsen mielenterveyttä ja sosiaalista kehitystä. Lapsen ja vanhemman positiivinen vuorovaikutus ja leikkiminen ovat tärkeitä vaikuttimia lapsen kognitiiviseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen. (Hakulinen ym. 2021.)

4.5 Nopea puuttuminen

Lapsuudessa tapahtuva aivojen voimakas muokkautuvuus vaikuttaa merkittävästi mielenterveyden kehittämiselle ja häiriöiden mahdolliselle syntymiselle. Tämän takia aivot ovat hyvin herkäät myös

kielteisten kokemusten tuomille negatiivisille vaikutuksille. Asiaan paneutuvalla hoidolla on kuitenkin mahdollista korjata vaurioita ja helpottaa tulevaa myönteistä kehitystä. Tarpeeksi nopeasti aloitettu hoito vähentää perheiden ja lasten kärsimystä asian tiimoilta. Samalla riski syrjäytymiselle pienenee. (Ebeling, Luoma, Puura & Toivanen 2020.)

Lapsuuteen kuuluu erilaiset tunteet sekä pelot ja oikeanlaisella tuella niihin saadaan apua ja helpotusta. Eroahdistusta on tyypillisesti 12-18-kuukauden iässä. Lapsuuden normaaleihin tunnetiloihin kuuluvat myös kuolemanpelko, mielikuvitusolentoihin liittyvät ajatukset ja kaverisuhteet, sekä eläimet että luonnonilmiöt tuovat omanlaisiaan ajatuksia. Yleensä tunnetilat helpottavat nopeasti, mutta riippuu lapsen iästä, sekä miten lapsi pystyy prosessoimaan asioita. Tunnetilat voivat olla hyvin voimakkaita esimerkiksi trauman takia, mutta oikeanlaisen tuen avulla näistä ylipääsemisen ennuste on hyvä. (Huhdanpää, Paavonen, Raaska, & Repokari 2021.)

Perheet voivat saada tukea myös sosiaali- ja terveydenhuollon sekä erikoissairaanhoidon lapsi- ja perhepalveluiden kautta. Tuki on moniammatillista verkostotapaamista verkostoyhteistyön kautta. Tällä pyritään vastaamaan ongelmiin lasten tai perheiden kanssa, joissa yksittäisten ammattilaisten apu ei ole tarpeeksi kattavaa heille. Tyypillisimpiä tarpeita tällaiselle avulle on, kun kyseessä on erityislapsen hoito, tutkimukseen tai kuntoutukseen sekä perhehoitotyöhön tai lastensuojeluun liittyvä ja mielenterveys- tai päihdetyön asiat. Tällaisessa tyylissä lapsi ja perhe on samalla moniammatillisen verkostoyhteisön asiakas, mutta toisaalta myös oleellinen toimija siinä. Parhaimmillaan tämän avun ja tuen muoto tukee vanhempia ja luo hyvää ja vahvaa pohjaa yhteistyösuhteelle. Tärkeää on vanhempien osallistuminen koko prosessiin. (Laitila, Lunkka & Suhonen 2020.)

5 TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena oli luoda tukimateriaalia yhteistyötahon Kuopion Perheentalon käyttöön tilanteisiin, joissa käsitellään esimerkiksi alle 1-vuotiaan lapsen tunne-elämän kehitystä. Tukimateriaali on tarkoitettu vanhemmalle ja materiaali tarjoaa tietoa alle 1-vuotiaan lapsen tunne-elämän kehityksestä, näkökulmana haastaviksi koetut tilanteet, joissa lapsen tunne voi olla voimakas.

Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä alle 1-vuotiaan lapsen vanhempien ymmärrystä lapsen tunteiden ilmenemisestä ja mahdollisista syistä niiden taustalla sekä tuoda ymmärrystä tilanteisiin, jotka voidaan yleisesti kokea haastavina.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö on toteutettu kehittämistyönä Salosen (2013) mallin mukaisesti. Valittu malli on lineaarinen, joka alkaa aloitusvaiheella, jota seuraa suunnittelu, toteutus sekä arviointi. Tässä tuodaan esille työn tarkoitus eli kehittämistehtävä ja kerrotaan työssä mukana olevista toimijoista, heidän osuudestaan työn toteutukseen. Tässä vaiheessa tulisi tuoda esille niitä asioita, joiden avulla työ saatetaan valmiiksi. (Salonen 2013, 17-20.)

Osana kehittämistyön menetelmää teimme tukimateriaalia yhteistyötahon käyttöön. Kehittämistyön tarkoituksena oli luoda tukimateriaalia yhteistyötahon eli Kuopion Perheentalon käyttöön tilanteisiin, joissa käsitellään esimerkiksi alle 1-vuotiaan lapsen tunne-elämän kehitystä. Tukimateriaali on tarkoitettu vanhemmalle ja materiaali tarjoaa tietoa alle 1-vuotiaan lapsen tunne-elämän kehityksestä. Näkökulmana tukimateriaalissa on haastaviksi koetut tilanteet, joissa lapsen tunne voi olla voimakas. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä alle 1-vuotiaan lapsen vanhempien ymmärrystä lapsen tunteiden ilmenemisestä ja mahdollisista syistä niiden taustalla sekä tilanteisiin, jotka voidaan yleisesti kokea haastavina. Tukimateriaalin sähköinen versio jää Kuopion Perheentalon käyttöön ja heillä on mahdollisuus muokata ja päivittää materiaalia ja sen sisältöä.

6.1 Suunnittelu

Suunnitteluvaihe tuli kehittämistyön aloitusvaiheen jälkeen. Tässä vaiheessa tehtiin kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmassa tuotiin esille esimerkiksi työn tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, materiaalit, sekä työn toteuttajien roolit. Nämä ja monet muut asiat tarkentuivat työn edetessä. Esivaihe seurasi suunnitteluvaihetta. Siinä siirryttiin niin sanotusti siihen ympäristöön, jossa työ toteutettiin. Tämä vaihe voi olla käytännössä hyvin lyhyt, koska se sisältää pääasiassa suunnitelman läpikäyntiä. (Salonen 2013, 17-20.)

Työmme idea lähti liikkeelle ajatuksesta ja henkilökohtaisista kokemuksista, siitä ettei pienen lapsen tunteiden kehityksestä kerrota vanhemmille tarpeeksi, eikä aiheeseen ole syvennytty esimerkiksi neuvolan kautta. Pienen lapsen vanhempi voi kokea monenlaisia tunteita liittyen lapsessa herääviin tunteisiin, reaktioihin ja toimintaan. Uskoimme lisäävämmme ymmärrystä näihin tilanteisiin kertomalla lisää alle 1-vuotiaan lapsen tunne-elämän kehityksestä ja tunteista haastavassa tilanteessa. Oman lisäyksen tuo vanhemman mahdolliset omat mielenterveyshaasteet kuten masennus. Suunnitteluvaiheessa kävimme läpi niitä asioita, joita projektisuunnitelma vaiheessa tulee tuoda esiin. Jaoimme vastuuta tasaisesti ja kävimme työtä läpi yhteistyötahon kanssa. Hyödynsimme myös alkuvaiheessa koulun tarjoamaa kehittämistyön pajaa, jonka avulla saimme ideoita myös työn tarkentamiseen.

Yhteistyötahoksi kehittämistyölle saimme Kuopion Perheentalon. Perheentalo on Pelastaa Lapset ry:n ylläpitämä kohtaamispaikka. Kuopion Perheentalo on paikka ja toimija, joka pyrkii vahvistamaan vanhemmuutta, lisäämään yhteisöllisyyttä, vähentämään koettua yksinäisyyttä sekä toimia lapsiperheiden voimavarojen sekä hyvän arjen lisääjänä. He järjestävät erilaisia tilaisuuksia, toimintaa, vertaistukiryhmiä sekä heidän tiloissaan on mahdollisuus vapaaseen olemiseen muun muassa Kuopion keskustassa. (Pelastakaa Lapset 2023.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan kohtaamispaikkojen tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä ja saada vertaistukea erilaisiin tilanteisiin. Tarkoituksena on myös vahvistaa ja parantaa perheen arkea ja vanhemmuutta sekä edistää perheiden voimavaroja esimerkiksi kannustamalla heidän osallisuuttansa. Kohtaamispaikkoja on eri toimijoiden järjestämänä, esimerkiksi seurakunnan, erilaisten järjestöjen tai kuntien tuottamana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos julkaisuaika tuntematon.)

Tukimateriaalilta tavoittelimme yhteistyötahon kanssa mahdollisimman selkeää ja helposti lähestyttävää muotoa, johon olisi miellyttävä tutustua ja sitä olisi mukava lukea. Halusimme pitää asian yksinkertaisena ja selkeänä iskulauseiden ja tukimateriaalissa esille tulevien ajatusten myötä. Toivoimme myös löytävämme muutamia erilaisia lähteitä, joissa aiheeseen voi tutustua tarkemmin ja saada esimerkiksi vertaistukea sosiaalisen median kautta. Halusimme myös tukimateriaalin olevan paperisen muodon lisäksi sähköisessä muodossa, jota Perheentalo voi myöhemmin päivittää ja jaloittaa eteenpäin.

6.2 Tukimateriaalin laatu

Oppaita on erilaisia, ja eri muodossa paljon. Oppaiden suunnittelemisessa, tekemisessä ja kirjoittamisessa pitäisi huomioida ketkä sitä lukee, sekä sen tekemisessä muistettava myös mikä sen tavoite on, miksi sitä tehdään ja mitä sillä tavoitellaan. (Liedes 2021.) Opasta tehtäessä ajateltava lukijan näkökulmasta, että onko se houkutteleva, ymmärrettävä ja kannustava (Saavutettavuuskirjasto Celia 2023). Opasta kirjoittaessa tarkistettava, että ei ole kirjoitusvirheitä. Tekstiä kirjoittaessa on huomioitava kokonaisuus, että lauseet ovat yhtenäisiä, eikä irrallaan toisistaan ja oppaassa olisi juoni, joka houkuttelee lukemaan loppuun asti. (Hyvärinen, Riitta 2005).

Tekstin kirjoittamisessa on hyvä huomioida selkeä ja ymmärrettävä kieli, sekä myös oikeanlainen kieliasu. Erilaisten termien käytössä huomioitava, ettei kaikki ymmärrä erilaisia termejä ja sanontoja. Sanojen asettelussa on tärkeää, onko asiat käsky-, kiello- vai kehoitusmuodossa. Tekstin muodostelussa on tärkeää ajatella, sinutellaanko vai teititelläkö tekstissä. Oppaan ulkonäköä mietittäessä tekstin lisäksi myös kuvat havainnollistavat jopa enemmän kuin teksti. Opas ei houkutteleva lukemaan, jos tekstiä ja kuvia on liikaa, joten tämäkin pitää muistaa oppaan tekovaiheessa. (Liedes, 2021.)

6.3 Toteutus

Työstö- tai toteutusvaihetta kuvataan projektin toiseksi tärkeimmäksi vaiheeksi, suunnitteluvaiheen jälkeen. Tämä vaihe sisältää aktiivista työskentelyä työn valmiiksi saattamiseksi. Asetetun tavoitteen saavuttaminen voi vaatia päivittäistä työskentelyä. Tämä vaihe on yleensä vaativin ja ajallisesti pisin. Siinä tulee hyvin esille opinnäytetyöhön kuuluvat osatekijät, kuten toimijat ja heidän roolinsa, tavat miten työtä toteutetaan, materiaalit sekä aineistot, joilla saadaan haluttu tulos aikaan. Tässä vaiheessa saatava ohjaus, palaute ja vertaistuki on tärkeää ammatillisen kehityksen kannalta. Kehittämistyön tuotoksena syntyy yleensä jokin konkreettinen tuote, kuten opas, toimintapäivä, kirja tai esite. Näiden piirteiden kautta toiminnallinen opinnäytetyö poikkeaa tutkimuksellisesta versiosta. Näin muotoutuu viimeinen vaihe, eli valmis tuotos. (Salonen 2013, 17-20.)

Toteutus vaiheessa laadimme Perheentalon kanssa yhteistyösopimuksen heidän käytäntöjen mukaan, sekä Savonian kanssa opinnäytetyösopimuksen liittyen opinnäytetyöprosessiin. Kehittämistyön

materiaalia kasasimme monista eri lähteistä esimerkiksi tutkimuksia ja kirja- sekä internet -lähteitä hyödyntämällä. Löysimme hyvin erilaisia verkkojulkaisuja ja sivuja myös Kuopion Perheentalon suositusten kautta. Varsinaisen tukimateriaalin sisältö on kasattu kehittämistyön sisällön pohjalta. Pöimimme kehittämistyön sisältä oleellimmat asiat, joiden halusimme tulevan esille tukimateriaalissa. (LIITE 1)

Tukimateriaalin toteutimme sähköisessä muodossa käyttämällä Canva -graafisen suunnittelun työkalua. Yhteistyötaholta saimme suosituksen käyttää juuri tätä työkalua tukimateriaalin muotoilussa. Tukimateriaalin sisällössä ja ulkoasussa huomioimme myös yhteistyötahon toiveet ja ajatukset, joita kävimme läpi palaverien yhteydessä. Kasasimme ennakkoon ajatuksia tukimateriaalin sisällöstä ja ulkoasusta sekä harjoittelimme Canvan käyttöä omatoimisesti. Tukimateriaalin sisällön pöimimme kehittämistyön sisältä. Etsimme myös muutamia linkkejä sosiaalisesta mediasta, joita hyödynsimme vinkkeinä tukimateriaalissa. Tarkoitus oli löytää hyviä sivustoja, joihin vanhemmat voisivat tutustua itsenäisesti. Canvan käyttöön tarkemmin saimme ohjausta yhteistyötaholta palaverin yhteydessä, jossa kävimme alustavaa tukimateriaalin sisältöä ja rakennetta läpi.

6.4 Kehittämistyön arviointi

Tarkistusvaihetta ja arviointia olisi hyvä pitää mielessä aina työtä tehdessä, joten se voisi kuulua jokaiseen työvaiheeseen. Toimijat arvioivat tekemäänsä työtä ja voivat mahdollisesti jatkaa työstövaihetta tai siirtyä viimeistelyvaiheeseen. Vaiheeseen kuuluu viimeistellä työ ja tässä vaiheessa mukana voi olla muita henkilöitä, jotka kuuluvat projektiin. Vaiheeseen voi kuulua myös tuotoksen esittely mahdollisille käyttäjille, sekä kirjallisen raportin tekeminen. (Salonen 2013, 17-20.)

Työmme konkreettisesta tuotoksesta, eli tukimateriaalista pyysimme suullista palautetta Kuopion Perheentalon työntekijöiltä. Olimme yhteisesti sopineet yhteistyötahon keräävän suullista palautetta muutamilta perheiltä tukimateriaalin valmiiksi saattamisen aikana. Esittelimme tukimateriaalin muutamaaan otteeseen ja heidän antamien kommenttien ja välitetyn vanhempien palautteen pohjalta teimme muutoksia materiaalin sisältöön ja ulkoasuun, jotta sillä olisi mahdollisimman hyvä käytettävyys. Tukimateriaalista saatiin vanhemmilta muutosehdotuksina muutaman lauseen muokkaamista, sekä ajatuksia mitkä lauseista voisi nostaa paremmin esille. Myös ohjaavalta opettajalta saimme muutaman muutosehdotuksen, joiden perusteella muokkasimme materiaalia. Lopullinen tukimateriaalin muoto esiteltiin Kuopion Perheentalon tiloissa vauvatreffeillä vanhemmille prosessin lopussa.

7 POHDINTA

Kehittämistyön edistäminen on ollut mielekästä ja se on tarjonnut ammatillista kasvua sekä lisää osaamista näyttöön perustuvaan ja luotettavan tiedon hankintaan. Nämä asiat ovatkin osana osaa- mistavoitteita (Savonia Opinnäytetyön arviointikriteerit). Aiheen kiinnostavuuden olemme henkilö- kohtaisesti kokeneet tärkeänä tekijänä työn tekemisessä. Se on auttanut mielenkiinnon ylläpitämi- sessä ja työn tasaisessa edistämisessä. Olemme määrätietoisesti saaneet työtä eteenpäin ja sitä on edistetty tasapuolisesti ja yhteistyö opiskelijoiden välillä on ollut mutkatonta. Koko prosessi on eden- nyt kohtuullisen ripeästi, tavoitteidemme mukaan. Aikataulusta kiinni pitämiseen on auttanut hyvä ja tasainen suunnittelu työvaiheista ja toteutettavasta sisällöstä.

7.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Kehittämistyön lineaarinen toteuttaminen Salosen (2013) mallin mukaisesti hyödyntäen eri vaiheita, näkyi kehittämistyön sisällössä ja rakenteessa pyrkimyksenä saada sisältö sellaiseksi, että se mukai- lee vaiheiltaan ja sisällöltään mahdollisimman hyvin valittua mallia. Itse teoriasisältöä etsiessä ei näi- hin vaiheisiin niinkään paneuduttu, vaan mallin mukailu korostui prosessin loppuvaiheessa toteutusta ja pohdintaa kuvattaessa. (Salonen 2013, 17-20.)

Prosessin laadukas kuvaaminen oli haasteellista sen osalta, osasimmeko tunnistaa sisällön järke- vyyttä ulkopuolisen silmin ja esitimmekö asiat loogisella ja mahdollisimman ymmärrettävällä tavalla. Mallin hyödyntämisessä onnistuimme kohtuullisen hyvin sen vähäisen kokemuksen valossa, jota meillä kehittämistyön tekemisestä oli. Opinnäytetyön aihe vastaa oman alamme kehittämistarpeisiin sekä sen työelämälähtöisyyttä että aitoa tarvetta on alusta alkaen pohdittu ja se on ohjannut työmme rajaamista sekä sen suuntaa. Aihevalintaa on perusteltu, sekä asetimme selkeän tarkoituk- sen ja tavoitteen kehittämistyöllemme. Valitsemamme käsitteet ovat perusteltuja työn näkökulma huomioiden. (Savonia Opinnäytetyön arviointikriteerit.)

Kehittämistyön osalta mielestämme onnistuimme löytämään sopivaa ja kattavaa sisältöä, jonka avulla lukijan on mahdollista oppia enemmän alle 1-vuotiaan lapsen tunteiden kehityksestä ja tuntei- den ilmenemisen syistä sekä miten näihin asioihin voi pyrkiä vaikuttamaan. Koimme tärkeäksi ja merkitykselliseksi, jos edes muutama vanhempi ja perhe kokee tukimateriaalimme hyödylliseksi ja se on saanut pohtimaan tätä tärkeää aihetta. Jo näillä pienillä asioilla voi olla merkitystä yhteiskunnalli- sesta näkökulmastakin. Myös henkilökohtaisesti saimme merkittävää hyötyä omaan perhe-elä- miimme, kun saimme työskennellä itseämme kiinnostavan ja hyödyllisen aiheen parissa pitkään. Ke- hittämistyömme tarjoamat hyödyt ulottuvat siis monelle eri taholle. Olemme saavuttaneet tavoitteet myös näiden useiden asioiden suhteen ja olemme lisänneet tämän kehittämistyön kautta omaa am- matillista osaamistamme. Rakennetta ja luettavuutta on muokattu paljon ja pohdittu pitkin prosessia ja ohjaavan opettajan ohjeiden mukaan olemme tätäkin aluetta pyrkineet aktiivisesti saamaan pa- remmaksi. (Savonia Opinnäytetyön arviointikriteerit.) Kuitenkin kokonaisuuden hahmottamisessa koimme haastetta, koska kun pitkään työstää tekstiä omissa ajatuksissaan niin voi kokonaisuuden hahmottaminen hämärtyä.

Tukimateriaalin käytön ja hyödynnettävyyden osalta emme tämän prosessin aikana vielä saaneet laajempaa tietoa. Ainakin kun yhteistyötaho kysyi ajatuksia tukimateriaalista muutamilta vanhemmilta, niin materiaali oli tuonut vanhemmille paljon ajatuksia, ja herättänyt miettimään aihetta. Toivomme näin käyvän myös jatkossa. Uskomme tukimateriaalin olevan hyvä lisä Kuopion Perheentalon tarjoamaan lapsiperheiden tukeen. Valmis kehittämistyö esitellään Savonia ammattikorkeakoulun verkossa pidettävässä hyvinvointikonferenssissa kevään 2024 aikana. Kehittämistyötä on arvioitu ja pyritty kehittämään pitkin prosessia erilaisten vaiheiden ja palaverien myötä ja näissä asioissa koimme onnistuneemme hyvin sekä tehokkaasti. Tämä auttoi myös osaltaan aikataulussa pysymisessä.

Yllättävää ja kuluttavaa prosessissa on ollut se, kuinka paljon erilaiset toisista tahoista riippuvat vaiheet ja menettelyt ovat vieneet aikaa. Esimerkiksi sopimusten allekirjoittamiseen kului yllättävän paljon aikaa, ja tämä myös hidasti prosessia omalta osaltaan. Myös palautteen saaminen on pääsääntöisesti hidastanut prosessia huomattavasti, kun emme voineet edistää työtämme niin ripeästi eteenpäin kuin olisimme toivoneet. Meidän omalla nopealla aikataulullamme on ollut myös vaikutusta näihin asioihin. Yleisesti opinnäytetyön tekeminen oli prosessina hyvin uusi ja monimutkainen kummallekin opiskelijalle. Ennakointia ja suunnittelua hankaloitti juuri tietämättömyys siitä mitä seuraavaksi oli tulossa ja kuinka kauan mikäkin vaihe tulee viemään aikaa. Koulun puolelta oli toki tarjolla erilaisia ohjeita, mutta koimme niidenkin muuttuvan hieman eri opettajien mukaan. Joissain tilanteissa koimme joutuvamme tekemään turhaa ja ylimääräistä työtä. On vaikea arvioida, kuinka tällainen olisi voitu välttää.

7.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyötä teimme ARENEN eettisiä ohjeita huomioiden (ARENE, 2019, 14). Toimimme myös työelämäkumppanin, Kuopion Perheentalon kanssa yhteistyössä ja täytimme tutkimuslupahakemuksen Pelastakaa Lapset ry:n kanssa. Kirjoitimme opinnäytetyön sisältöä ohjeiden ja sääntöjen mukaisesti, mielessä pitäen se, ettei plagiointia tapahdu. Käytimme kehittämistyötä tasaisesti Turnitin-plagioinnintarkistusohjelmassa, jonka avulla saimme varmistusta plagioimattomuudesta. Edistimme prosessia myös hyvät tieteelliset käytännöt huomioiden, sekä pidimme mielessä rehellisyyden, luotettavuuden ja osapuolten arvostuksen prosessin jokaisessa vaiheessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Lähdemerkinnät ja -viitteet pyrimme tekemään aina Savonian ohjeiden mukaisesti ja tuottamaan laadukkaasti referoitua tekstiä, käyttämättä ominamme toisten ideoita ja käsitteitä (ARENE 2019,15,23).

Eettisyyden näkökulmasta pidimme mielessä aiheen arkaluontoisuuden vanhempien ja perheiden näkökulmasta. Aihe voi herättää erilaisia tunteita vanhemmissa, kun he voivat joutua pohtimaan omaa toimintaa suhteessa pienen lapsensa kehitykseen. Perheessä koetut tilanteet voivat haastavuudessaan jäädä mietityttämään. Vanhemmuuteen ja kasvatukseen ajatellaan yleisesti liittyvän vertailua ja tämä voi osaltaan myös lisätä aiheen arkaluontoisuutta. Vanhemmat voivat kokea paineita eri tavalla liittyen vanhemmuudesta suoriutumiseen ja omiin valintoihin kasvattajana. Vanhemmat luovat itselleen myös paineita vanhemmuudesta suoriutumiseen, joka voi näkyä ja tuntua heistä riittämättömyyden tunteena sekä vanhemmat usein tuntevat myös huonouden tunnetta, liittyen heidän perhe-elämänsä valintoihin (Kekäläinen & Leppänen 2001, 12-14).

Lähteiden valinnassa olemme pyrkineet luotettavuuteen esimerkiksi hyödyntämällä artikkeleiden valinnassa merkintää vertaisarvioinnista. Toimintamme on läpi prosessin ollut avointa ja rehellistä hyviin käytäntöihin kuuluvasti. (Savonia Opinnäytetyön arviointikriteerit.)

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyölle tavoitteiksi sovimme aluksi käytännön läheisesti sen, että prosessi toteutetaan molempien henkilökohtainen perhe-elämä sekä muut opinnot huomioiden. Opinnäytetyö on oltava kuitenkin aina työelämälähtöinen. Suoritustavaksi valittu kehittämistyö on mielestämme sopiva huomioiden yhteistyötahon toive sekä tarkoituksemme luoda konkreettinen tuote, joka vastaa tähän aitoon tarpeeseen. Lähtökohtana oli myös valita aihe, joka kiinnostaa meitä henkilökohtaisesti. Halusimme toteuttaa mielekkään työn ja joka toisi hyötyä myös toisille pienten lasten vanhemmille. Tästä syystä yhteistyötahoksi lähdimme tavoittelemaan Kuopion Perheentaloa. Heidän kanssaan saimme valittua sopivan näkökulman, joka palvelee myös heidän tarpeitaan. Heillä oli sama kokemus, jonka mukaan tietoa positiivisesta näkökulmasta tunteisiin liittyen löytyy enemmän, ja siksi valitsimme katsoa aiheita haastavien tilanteiden sekä voimakkaiden tunteiden kautta. Lähteiden valintaan ja luotettavuuteen saimme myös vinkkiä yhteistyötaholta heidän hyödyntämistään sivuistoista. Vinkkejä ja ideoita saimme myös sisällön loogisuuteen ja aiheen rajaukseen niin että sisältö olisi mahdollisimman selkeä ja aiheita kuvaava. (Savonia Opinto-opas.)

Kehittämistyöprosessin aikana opimme, kuinka merkityksellistä on hyvä suunnittelu ja aikataulusta kiinnipitäminen kehittämistyö prosessissa. Olemme onnistuneesti tehneet tiivistä yhteistyötä opiskelijakollegoina ja saaneet jaettua työmäärää tasaisesti erilaiset henkilökohtaiset arjen tilanteet ja opiskelurytmi huomioiden. Osaamistavoitteiden mukaisesti olemme toimineet prosessin edetessä joustavasti ja hyvää yhteistyötä noudattaen (Savonia Opinto-opas). Haasteeksi aluksi koimme jonkin verran tietotekniikan ja raportointipohjan sekä uusien järjestelmien käyttämisessä ja tulkinnoissa. Osasimme kuitenkin hyödyntää onnistuneesti tekoälyä esimerkiksi tiivistelmän ja erilaisten kansainvälisten lähteiden kääntämisessä. Työtä tehdessä ja prosessin edetessä saimme kuitenkin hyvää kokemusta ja luottamusta itseemme ja osaamiseemme.

7.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Työmme tuotos eli tukimateriaali jää yhteistyötahomme eli Kuopion Perheentalon käyttöön. Kuopion Perheentalolla käy paljon perheitä, joilla on alle 1-vuotias lapsi. Tukimateriaalin aihe koskettaa jokaista vanhempaa, joten tuotosta varmasti hyödynnetään paljon, ja toivomme sen herättävän vanhemmille ajatuksia asiasta. Tukimateriaalista olisi voinut tehdä paljon isomman ja laajemman, mutta kahden opiskelijan opinnäytetyönä se olisi ollut liian iso. Vanhemmilta oli tullut ajatuksia, että materiaalin oheen olisi voinut esitellä tilanteita mitkä koetaan erityisen vaikeina ja miten niihin pystyisi vaikuttamaan, sekä vinkkejä miten niissä voisi itse toimia.

Koemme että olemme onnistuneet tekemään työn, joka vastaa tarkoitustaan ja tavoitettamme. Työ antoi myös itsellemme ajatuksia lasten ja aikuisten tunteista, koska olemme itsekkin vanhempia. Toivosisimme, että tunteista myös vaikeissa tilanteissa, tulisi enemmän keskustelua vanhempien kanssa ja tunteiden läpi käyminen olisi aina askel askeleelta normaalimpaa.

LÄHTEET

Ahonen, Liisa 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

ARENE 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019. Ammattikorkeakoulujen rehtori-neuvosto Arene ry. Pdf-tiedosto. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 12.9.2023.

Darwin, Z., Galdas, P., Hinchliff, S., Littlewood, E., McMillan, D., McGowan, L., & S. Gilbody, S 2017. Fathers' views and experiences of their own mental health during pregnancy and the first post-natal year: a qualitative interview study of men participating in the UK Born and Bred in York-shire (BaBY) cohort. *BMC Pregnancy and Childbirth* 17 (45), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1229-4>. Viitattu 31.10.2023.

Ebeling, Hanna, Luoma, Ilona, Puura, Kaija & Toivanen, Jenni 2020. Lasten psykoterapiat. *Duodecim* 136 (18), 2055-2061. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo15794.pdf>. Viitattu 12.9.2023.

Fricke, J., Bolster, M., Ludwig-Körner, C., Kuchinke, L., Schlensog-Schuster, F., Vienhues, P., Reinhold, T., Berghöfer, A., Roll, S. & Keil, T. 2021. Occurrence and determinants of parental psychosocial stress and mental health disorders in parents and their children in early childhood: rationale, objectives, and design of the population-based SKKIPPI cohort study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 56 (6), 1103–1112. Viitattu 2.11.2023.

Hakulinen, Tuovi, Luomala, Suvi & Riihonen, Riikka 2021. "Terveiden lasten tarkastamista" -mitä hyötyä neuvolapalveluista on? *Duodecim* 137 (23), 2567-2569. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16562.pdf>. Viitattu 12.9.2023.

Harris, Rachel, Gibbs, Deanna, Mangin-Heimos, Kathryn & Pineda, Roberta 2018. Maternal mental health during the neonatal period: Relationships to the occupation of parenting. *Early Human Development* 120, 31-39. DOI:10.1016/j.earlhumdev.2018.03.009. Viitattu 31.10.2023.

Huhdanpää, Hanna, Paavonen, Juulia, Raaska, Hanna & Repokari, Leena 2021. Lasten ahdistuneisuushäiriöiden hoito lastenpsykiatrian yksikössä, suuri osa voitaisiin hoitaa jo perustasolla. *Lääkärelehti* 76 (23), 1483-1487. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.savonia.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/lasten-ahdistuneisuushäiriöiden-hoito-lastenpsykiatrian-yksikössä-suuri-osa-voitaisiin-hoitaa-jo-perustasolla/>. Viitattu 3.10.2023.

Hyvärinen, Riitta 2005. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 121 (16), 1769–1773. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>. Viitattu 3.2.2024

Jeong, Joshua, Franchett, Emily, Ramos de Oliveira, Clariana, Rehmani, Karmina & Yousafzai, Aisha 2021. Parenting interventions to promote early child development in the first three years of life: A global systematic review and meta-analysis. *PLoS Med* 18 (5). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003602>. Viitattu 2.11.2023.

Kalland, Mirjam & Salo, Saara 2020. Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 136 (8), 891–896. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15527>. Viitattu 12.9.2023.

Kekäläinen, Heini & Leppänen, Noora 2021. "Moni tämän päivän vanhempi tuntee paineita. Pitääkö vanhemmuudessa tehdä täydellinen suoritus?" Opinnäytetyö. Terveys- ja hyvinvointialat, sosionomin tutkinto-ohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/500537/Opinnaytetyo_Kek%C3%A4l%C3%A4inen_Heini_Lepp%C3%A4nen_Noora_SOS17S1.pdf?sequence=2. Viitattu 5.10.2023.

Laitila, Heidi, Lunkka, Nina, & Suhonen, Marjo 2020. Asiakaslähtöisyys lapsi- ja perhepalveluiden moniammatillisessa verkosto yhteistyössä vanhempien kokemana. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 57 (1), 3-16. <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.23990/sa.75675> . Viitattu 3.10.2023.

Liedes, Pia, 21.5.2021. Vaasan ammattikorkeakoulu. Energiaa. Ohje toiminnallisena opinnäytetyönä. Verkkajulkaisu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021052631666> Viitattu 9.1.2024.

Mannerheimin lastensuojeluliitto julkaisuaika tuntematon. Vanhemman hyvinvointi. Verkkajulkaisu. Päivitetty: 24.5.2021 c. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/>. Viitattu 30.10.2023.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Verkkajulkaisu. Päivitetty 4.3.2021 b. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>. Viitattu 15.11.2023.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen kasvatus ja vanhemman kasvatustietoisuus. Verkkajulkaisu. Päivitetty 3.3.2021 a. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-kasvatus-ja-vanhemman-kasvatustietoisuus/>. Viitattu 12.12.2023.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Mentalisaatio vanhemmuudessa. Verkkajulkaisu. Päivitetty 5.10.2021 d. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/>. Viitattu 16.1.2024.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmät. Verkkajulkaisu. Päivitetty 18.4.2023 a. <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vahvuutta-vanhemmuuteen-perheryhmat/>. Viitattu 17.1.2024.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vastasyntyneen vauvan nukkuminen. Verkkajulkaisu. Päivitetty 14.11.2023 b. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vastasyntyneen-vauvan-nukkuminen/>. Viitattu 15.11.2023.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vauvan fyysinen kehitys. Verkkajulkaisu. Päivitetty 14.11.2023 c. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-fyysinen-kehitys/>. Viitattu 14.11.2023.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vauvan sosiaalinen kehitys. Verkkajulkaisu. Päivitetty 14.11.2023 d. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-sosiaalinen-kehitys/>. Viitattu 16.11.2023.

Mäkelä, Sofia, Pajulo, Marjukka & Sourander, Andre 2010. Raskausajan psyykinen oireilu ja lapsen kehitys. *Duodecim* 126 (9), 1014-1016. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98783>. Viitattu 27.11.2023.

Neuvokas perhe, Sydänliitto 2022. Meidän perheen tunnetaidot. Verkkajulkaisu. Päivitetty 7.12.2022. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/meidan-perheen-tunnetaidot/>. Viitattu 8.10.2023.

Nolvi, Saara, Karukivi, Max, Korja, Riikka, Lindblom, Jallu, Karlsson, Linnea & Karlsson Hasse 2021, Vanhempien masennus- ja ahdistusoireet lisääntyivät COVID-19-pandemian alkuvaiheessa -Finn-Brain-syntymäkohorttitutkimus. *Duodecim* 137 (11), 1203-1210. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16165.pdf>. Viitattu 3.10.2023

Pelastakaa Lapset 2023. Kuopion Perheentalo. <https://www.pelastakaalapset.fi/kuopion-perheentalo/etusivu/tietoa-perheentalosta/>. Viitattu 7.9.2023.

Puura, Kaija, Riihonen, Riikka & Sannisto, Tuire 2018. Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. *Lääkärilehti* 73 (21) 1345-1350. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-haluaa-varhaisen-vuorovaikutuksen-tukeminen-neuvolassa/?pub-lic=651c21f2876587a7b15d1deb4b0bdc52>. Viitattu 28.11.2023.

Rovasalo, Aki 25.1.2022. Lääkärikirjasto Duodecim. Masennustila eli depressio. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389/masennustila-eli-depressio#s2>. Viitattu 14.1.2024.

Saavutettavuuskirjasto Celia. Selkeät rakenteet. Verkkojulkaisu. Päivitetty 14.12.2023. <https://www.saavutettavasti.fi/verkkosisaltojen-saavutettavuus/selkeat-rakenteet/> Viitattu 9.1.2024.

Sainio, Taina, Pajulahti, Riikka & Sajaniemi, Nina 2020. Näin tuet lapsen itsesääätelyä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salonen, Kari, 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Suomen yliopistopainos – Juvenes Print Oy.

Saukkola, Kirsi & Laane, Taina 2021. Näe sydämellä. Kerava: Painojussit Oy.

Savonia Opinnäytetyön arviointikriteerit. Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden intranet. <https://amksavonia.sharepoint.com/sites/reppu-opinnaytetyo/Jaetut%20asiakirjat/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2Freppu%2Dopinnaytetyo%2FJaetut%20asiakirjat%2FSuojatut%20tiedostot%2FAMK%2FONT%5Farviointikriteerit%5FAMK%5F2021%2Epdf&parent=%2Fsites%2Freppu%2Dopinnaytetyo%2FJaetut%20asiakirjat%2FSuojatut%20tiedostot%2FAMK>. Viitattu 7.2.2024.

Savonia-ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon. Opinto-opas. Opintojaksokuvaus. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=KS&krtid=1366&tab=6&krtid2=92585>. Viitattu 7.2.2024.

Storvik-Sydänmaa, Stiina, Tervajärvi, Lasse & Hammar, Anne-Marja 2019. Lasten ja perheen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos julkaisuaika tuntematon. Kohtaamispaikka. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/perhekeskus/kohtaamispaikka>. Viitattu 14.1.2024.

Terveyskirjasto. Korhonen, Laura. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Päivitetty 26.11.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>. Viitattu 12.11.2023.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 5.10.2023.

Varhaiskasvatuksen Tietopalvelu julkaisuaika tuntematon. Tunnekaappaus päiväkodissa. Verkkojulkaisu. <https://www.varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/tunnekaappauspaivakodissa.html>. Viitattu 14.1.2024.

LIITE 1

Lapset tarvitsevat aikuisten tuen erilaisten tunteiden tunnistamisessa.

Haastava käyttäytyminen, vai haastava tilanne?

MINÄ AISTIN,
JOS KAIKKI
EI OLE
HYVIN



Kaikilla tunteilla on elämässä tärkeä tehtävä ja rooli



TUNNEKAAPPAUS

Voimakas tunnekuuhu päällä?
Älä anna tunteen tarttua,
lempeä ja rauhallinen lähestyminen auttaa.

Voimakas ja yllättävä itkuun purskahdus tai hillitön nauru, jota ei saa loppumaan.

Pieni lapsi on vielä kyvytön toimimaan rakentavasti ilman aikuisen tukea. Tarvitaan ymmärrystä ja lämpöä!

Lapsella on tarve tulla kuulluksi sekä nähdyksi.

Tunnekaappaus käynnistyy tahtomatta ja on alkukantainen reaktio, johon ei aikuisetkaan aina kerkeä mukaan.



Aito kiinnostus lapsen ajatuksista, tarpeista ja toiveista vaikuttavat positiivisesti keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä hyvinvointiin.

Pieni lapsi ajautuu herkästi ”pakene tai taistele -tilaan”, eikä tällöin ole tahallisesti hankala ja rauhaton.



Vanhemman ei tarvitse olla kuin kone, jolla mikään ei tunnu missään

Vanhemman oma hyvinvointi on tärkeää. Silloin kun vanhempi voi itse hyvin, lapsikin voi hyvin.

Kerro lapselle ikätasoisesti mitä tunnet ja miksi. Sanoittaminen on tärkeä taito!

Matalan kynnyksen palveluilla on todettu olevan vaikutusta perheiden jaksamiseen.



KURKKAA SOMESSA

Ota yhteyttä esimerkiksi neuvolaan tai Kuopion Perheentaloon

@ruuhkavuodet.fi,
@poikienäidit_official,
@positiivistapsykologiaa_,
@mll_fi, @mielenterveys,
@kuopionperheentalo,
@tunnetaitojalapselle

