

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

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

VANHEMMAN JA LAPSEN VÄLISEN VUOROVAI- KUTUKSEN VAHVISTAMINEN TOIMINNALLI- SELLA KOULUTUSTILAISUUDELLA

TEKIJÄ Jaana Niskanen

SS21KME

09.04.2024

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Jaana Niskanen	
Työn nimi Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen toiminnallisella koulutustilaisuudella	
Päiväys 09.04.2024	Sivumäärä/Liitteet 26/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Sonkajärven kunta, Perheentalo	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä. Kehittämistyössä järjestettiin kaikille lapsiperheille avoin koulutustilaisuus Sonkajärven Perheentalolle. Koulutustilaisuuden tavoitteena oli herättää ajatuksia lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tärkeydestä. Lisäksi tavoitteena oli tukea vanhemman mentalisaatiokyvyn kehittymistä ja edistää lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta antamalla myös ideoita vanhemmille olla vuorovaikutuksessa lapsen kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Sonkajärven Perheentalo, jonka toiminnan tavoitteena on varhainen puuttuminen, ongelmien ehkäiseminen ja vanhempien vertaistuki. Toiminnallinen koulutustilaisuus järjestettiin huhtikuussa 2023.</p> <p>Koulutustilaisuudesta kerättiin palautetta koulutukseen osallistuneilta perheiltä sekä toimeksiantajalta ja yhteistyökumppaneilta. Perheiltä saatu palaute oli positiivista ja he kokivat saaneensa vertaistukea sekä uusia ideoita lastensa kanssa toimimiseen. Myös toimeksiantajan ja yhteistyökumppanin palaute oli myönteistä ja he voivat jatkossa hyödyntää koulutustilaisuuteen vanhemmuuden tukemiseksi laadittua materiaalia. Materiaali jaettiin myös Sonkajärven Perheentalon asiakkaina oleville lapsiperheille. Jatkossa lapsiperheille suunnattuja tapahtumia voisi toteuttaa moniammatillisesti yhteistyössä perheiden kanssa työskentelevien eri tahojen kanssa.</p>	
Avainsanat varhainen vuorovaikutus, mentalisaatio, toiminnalliset menetelmät	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Author(s) Jaana Niskanen	
Title of Thesis Strengthening the interaction between parents and children with a functional training event	
Date 09.04.2024	Pages/Appendices 26/3
Client Organisation /Partners Sonkajärvi Municipality, Perheentalo	
<p>Abstract</p> <p>The thesis was implemented as a functional development work. The purpose of the development work was to organize a training event open to all families with children for Perheentalo in Sonkajärvi. The objective of the training event was to raise awareness about the importance of interaction between children and parents. In addition, the aim was to support the development of the parents` mentalization ability and to promote interaction between the child and parents by also providing ideas to interact with the child.</p> <p>The thesis was commissioned by Perheentalo in Sonkajärvi, whose goals are/ goals include early intervention, preventing problems and peer support for parents. The functional training event was organized in April 2023.</p> <p>Feedback on the functional training session was collected from the participating families as well as the commissioner and partner companies. The feedback received from the families was positive as they felt that they received peer support and new activity ideas to carry out with their children. The feedback from the commissioner and partner companies was also positive, and in the future they can utilize the training material about supporting parenthood. The material was also distributed to customers of Perheentalo. In the future, events aimed at families with children could be organised in multiprofessional collaboration with entities that work with families.</p>	
<p>Keywords</p> <p>early interaction, mentalization, functional methods</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	LAPSEN JA VANHEMMAN VUOROVAIKUTUS.....	6
2.1	Lapsen ja vanhemman välinen kiintymyssuhde	6
2.2	Tunnetaitojen merkitys vuorovaikutuksessa	7
2.3	Lapsen temperamentin merkitys vuorovaikutussuhteeseen	7
3	MENTALISAATIO VANHEMMUUDESSA.....	8
3.1	Vanhemman oma hyvinvointi	8
3.2	Vanhemman näkemys itsestä kasvattajana	9
4	MYÖNTEISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMISEN KEINOT	10
4.1	Kuvallinen ja musiikillinen ilmaisu.....	10
4.2	Draama ja leikit	10
4.3	Satuhieronta.....	11
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	12
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	13
6.1	Kehittämistyön menetelmä	13
6.2	Suunnittelu.....	13
6.3	Toteutus.....	14
6.4	Arviointi.....	15
7	POHDINTAA.....	16
7.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdintaa	16
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	16
7.3	Ammatillinen kasvu	17
7.4	Tuotosten hyödynnettävyys ja kehittämisideat	18
	LÄHTEET	19
	LIITE 1: IDEAOPAS.....	21
	LIITE 2: KOULUTUSMATERIAALI.....	23
	LIITE 3: KYSELY.....	26

1 JOHDANTO

Varhaisessa vauva- ja pikkulapsivaiheessa vanhemmuuden tuella on erityisen suuri merkitys perheissä. Vanhemmuuden tuki on jaettu kolmeen pääluokkaan. Lapsen ja vanhemman hyvinvointia voi tukea universaalilla tuella, jonka tavoite on havaita varhaisessa vaiheessa lisätuen tarve. Universaalista tukea on esimerkiksi neuvolapalvelut. Neuvolapalvelut tavoittavat lähes kaikki lasta odottavat vanhemmat. Kohdennettu tuki on riskiryhmiin kuuluville vanhemmille, esimerkiksi psyykkisistä ongelmista tai pitkäaikaissairaudesta kärsivät. Kohdennettu tuki yleensä on perheneuvolasta saatua tai vanhempainryhmätoimintaa. Intensiivinen tuki taas kohdentuu esimerkiksi päihdeongelmista tai vakavista mielenterveysongelmista kärsiville, joissa esiintyy perheväkivaltaa. (Kalland & Salo 2020.)

Vuorovaikutusta voidaan kuvata vähintään kahden ihmisen välisenä vastavuoroisena kommunikationa. Vuorovaikutus voi olla verbaalista tai nonverbaalista pitäessään sisällään ilmeitä, eleitä, katseita, ääntelyä, sanoja tai puhetta. Myönteisessä ja rakentavassa vuorovaikutuksessa on tärkeintä olla läsnä, kuunnella, rohkaista, kannustaa, antaa myönteistä palautetta sekä olla tukena ja myötäelää.

Onnistunut vuorovaikutus ei ole itsestään selvä asia, sillä vuorovaikutustaitoja on mahdollista oppia ja harjoitella läpielämän, se vaatii kykyä eläytyä toisen asemaan ja edellyttää kunnioittavaa kohtautumista. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 15–20.)

Monta kertaa lapsen ja vanhemman väliset ongelmatilanteet syntyvät vuorovaikutusongelmista. Vanhempien on tärkeää sopia yhtenäiset kasvatuslinjat. Johdonmukaisen kasvatuslinjan löytäminen on haasteellista. Epäjohdonmukainen kasvatus voi aiheuttaa lapselle jopa mielenterveysongelmia. On myös tärkeää, miten toinen vanhempi puhuu toiselle vanhemmalle vuorovaikutustilanteessa, koska lapsi peilaa ja ottaa siitä mallia. (Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 2004.)

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä. Kehittämistyön tarkoitus oli järjestää vanhemmuutta tukeva toiminnallinen koulutustilaisuus Perheentalolla. Koulutustilaisuuden tavoitteena oli herättää ajatuksia lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tärkeydestä. Lisäksi tavoitteena oli tukea vanhemman mentalisaatiokyvyn kehittymistä ja edistää lapsen ja huoltajan välistä vuorovaikutussuhdetta. Tavoitteena oli myös herätellä vanhempia siihen, kuinka tärkeää on voida itse hyvin, jotta lapsikin voi hyvin. Harjoitteiden kautta pyrin saamaan vanhempia näkemään lapsi lapsen silmin. Teoriatieto kehittää kykyä katsoa syvemmälle asioita esimerkiksi miksi lapsi käyttäytyy, tuntee ja reagoi noin.

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Sonkajärven Perheentalo, jonka toiminnan tavoitteena on vanhemmuuden varhainen tuki tarjoamalla vanhemmille vertaistukea. Tavoitteena on ongelmien ennaltaehkäiseminen. On tärkeää, että vanhempi koki, ettei ole yksin asioiden kanssa vaan hän voi luoda sosiaalisia suhteita ja sai keinoja lapsi-vanhempi vuorovaikutustaitoihin. Kiinnostus aihepiiriä kohtaan lähti työskennellessäni varhaiskasvatuksessa, kuinka vanhemmat tarvitsevat vertaistukea arkeen ja kuinka yhteinen tekeminen luo vuorovaikutustaitoja. Tukiperheenä toimiessa havaitsin kuinka vanhemman oma hyvinvointi vaikuttaa lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen.

2 LAPSEN JA VANHEMMAN VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutuksessa on kaksi ilmaisullista muotoa, jotka eroavat toisistaan. Sanattomaan viestintään kuuluvat eleet, ilmeet ja muut ulkoiset kielelliset viestintämuodot. Sanallinen viestintä eli verbaalinen vuorovaikutus on puhe, kirjoitettu kieli ja sen ymmärtäminen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 20.)

Myönteisen vuorovaikutussuhteen varhainen tukeminen on tärkeää vanhemman ja lapsen välillä, koska sen myötä lapsen perusturvallisuus ja kiintymyssuhde vanhempaansa muodostuu. Vanhemman ja lapsen yhteistä tekemistä ja kokemista tukeva toiminta vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja tuottaa lapselle välitöntä hyvää. (Siltala 2003, 16.)

Lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten lapselle puhutaan. On tärkeää, että vuorovaikutus on molemminpuolista ja toinen toistaan kunnioittava, sekä vanhempien keskeinen keskusteluyhteys on rakentava ja kunnioittaa toista. Tällä tavoin lapsi saa positiivisen vuorovaikutusmallin. Kovin riitainen vanhempien välinen vuorovaikutus voi olla lapselle pelottavaa ja aiheuttaa turvattomuuden tunnetta. (Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 2004, 107.)

2.1 Lapsen ja vanhemman välinen kiintymyssuhde

Kiintymyssuhdeteoria perustuu brittiläisen psykiatrin ja psykoanalyytikon John Bowlbyn (1907–1990) ajatteluun. Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian mukaan vauvalla on luontainen kyky ja tarve ilmaista kehollisesti ja psyykkisesti vanhemman huomiota. Tämä puolestaan virittää vanhemman hoivaavaan suhteeseen vauvansa kanssa. Bowlbyn mukaan ihmisellä on taipumus muodostaa voimakas tunneside toiseen ihmiseen, joka auttaa häntä tunteiden säätelyssä, eroahdistuksessa ja stressin käsittelyssä. Ihmisen perusluottamus itseään ja muihin syntyy vahvojen kiintymyskokemusten avulla. (Seppänen, Simola & Liukkonen 2021, 87.)

Tutkimuksien mukaan varhaiset kiintymyssuhteet syntyvät jo varhaisessa vaiheessa ensimmäisten ikävuosien aikana ja ovat pysyviä käsityksiä maailmasta ja ihmissuhteista. Lapsi, joka on saanut turvallisesti kiintyä hoivaavaan aikuiseen, voi kehittää turvallisen kiintymyssuhteen. Turvallisesti kiintynyt lapsi luottaa siihen, että hänen tarpeisiinsa vastataan ja hänen tunteitansa kuunnellaan. Turvallisesti kiintynyt lapsi stressaavassakin tilanteessa luottaa siihen, että häntä autetaan. (Schulman 2003, 30–31.)

Varhaisimmat kiintymyssuhteen elementit vauvan ja äidin välillä ovat sensorisia aistimuksia, kuten tuoksut, ihokontakti, kuulohavainnot ja rintaruokintaan liittyvät tuntemukset. Vauva käyttää heti alkuun kiinnittymiskäyttäytymisen muotoa, joka on itku. Se on luonteeltaan hälyttävä ja epämiellyttävä, joka saa äidin tai muun hoivaajan lähestymään, jotta itkun aihe loppuisi. Vauvan kehittyttyä vauva käyttää muita kontakteja esimerkiksi hymyilemällä ja jokelteleamalla, jolla kutsua äidin luokseen. Motoriikan kehittyessä hän lähestyy ryömimällä, konttaamalla ja lopulta kävelemällä. (Sinkkonen 2003, 93–94.)

2.2 Tunnetaitojen merkitys vuorovaikutuksessa

Tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ja sen vuoksi on tärkeää kiinnittää huomio tunnetaitojen kehittymiseen, kuten millainen lapsen arki on ja millaisia kohtaamisia muiden kanssa päivään mahtuu. Lapsen päivään mahtuu paljon tunteita, mitä pienempi lapsi on sitä voimakkaammin tunteet heräävät. Lapsen kanssa on tärkeä sanoittaa tunteita, sekä antaa hänen ilmaista tunteensa. Aikuinen on tärkeä roolimalli, miten tunteita käsitellään. Esimerkiksi vanhemman empaattinen suhtautuminen kovaa ääntä pelästyneeseen lapseen opettaa lapselle, ettei pelon tunteessa ole mitään väärää. Aikuisen tärkeä tehtävä on hyväksyä lapsen tunteet ja viestittää niiden olevan sallittuja. Tunteiden tunnistaminen ja niiden merkitys on ensimmäinen askel tunnetaitojen opettelemisessa. (Pöyhönen 2020, 16–17.)

Aikuisen ja perheen tärkeä tehtävä on tukea lapsen tunne-elämän kehittymistä. Aikuinen voi auttaa hankalissa tilanteissa lasta selviämään ja harjoittelemaan uusia tunnetaitoja. Lapsi oppii perheessä tunnetaitoja varhaisimmassa lapsuudessaan havainnoimalla ja jäljittelemällä vanhempiaan ja sisarusiaan. Leikin kautta lapsi oppii harjoittelemaan ja ilmaisemaan tunteitaan. Usein lasten leikkiä seurattessa vanhempi voi huomata omat äänenpainon, arvot ja asenteet. (Opetushallitus 2024, 3.1–3.2.)

Tunnetaitoa ja tunneälyä tarvitaan nykypäivänä onnistuneissa ihmissuhteissa ja työssä ei riitä pelkkä tekninen taito. Ilman tunnetaitoja oman identiteetin luominenkin on haasteellista. Ilman omien tunteiden tunnistamista ihminen ei pysty hallitsemaan tunteitaan ja käyttämään niitä edukseen. (Isokorpi 2004,13–15.)

2.3 Lapsen temperamentin merkitys vuorovaikutussuhteeseen

Vaikka temperamentti piirteet ovat varsin pysyviä muovautuvat lapsen persoonallisuus ja minäkuva ajansaatossa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Temperamentti määräytyy pitkälti perinnöllisten tekijöiden kautta, jolla tarkoitetaan, että kullakin ihmisellä on ominaisia käyttäytymis- ja reagoituvuuksia. (Korhonen 2021.)

Temperamentti piirteet ovat pysyviä ja jokainen meistä syntyy tietyllä temperamentilla vahvistettuna, joka on lähtökohtana yksilölliselle persoonallisuudellemme. Iän myötä temperamentin ilmaisu saattaa muuttua ja siihen voi myös vaikuttaa oma psyykinen ja biologinen kypsyminen, sekä kulttuurin ja ympäristön odotukset. Temperamentti vaikuttaa myös siihen, miten lapsi oppii ja kiinnostuu uusista asioista. Lapsen vaikea temperamentti aiheuttaa joskus vanhemmissa vihamielisiä tunteita ja suhtautumista lapseen. Varhaisessa iässä koetut asiat muokkaavat vahvasti myös sosiaalista estyneisyyttä, näin ollen sanotaan, että mitä ujompi lapsi sitä tärkeämpi ympäristön vaikutus siinä on. Eläinkokeissa on todettu, että puutteellinen ja riittämätön emon hoiva lisää estyneisyyttä käytöstä kuten taas huolehtivaisen emon poikaset sai voittamaan ujoutensa. (Seppänen, Simola & Liukkonen 2021, 89.)

3 MENTALISAATIO VANHEMMUUDESSA

Reflektiivisen vanhemmuuden merkitys lapselle on se, että lapsi saa osakseen turvallista ja hellää huolenpitoa. Lasta tulee kannatella hankalissa ja ristiriitatilanteissa, sillä tämä kehittää lapsen tunne-elämää. Mentalisaatio tarkoittaa myös sitä, että vanhemmalla on voimia reagoida sekä omaan että lapsensa käytökseen hankalinakin hetkinä. Vanhemman hyvä mentalisaatiokyky voi vaikuttaa koko perheen vuorovaikutukseen ja lapsen kehitykseen suotuisalla tavalla. (Kalland 2014.)

Lapsen kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys vahvistuu, ja hän saa kokea olevansa arvokas ja tulla kuulluksi. Vanhemman riittävän hyvä mentalisaatiokyky auttaa ymmärtämään lapsen näkökulmaa haastavissa tilanteissa ja toimimaan niissä sensitiivisesti ja rauhallisesti, sekä näkemään oman toiminnan vaikutuksen lapseen. Kun vanhemmalla on hyvä mentalisaatiokyky, hän kykenee punnitsemaan ja ymmärtämään mikä tunne tai motiivi kätkeytyy lapsen käyttäytymisen taakse. Vanhemman mentalisaatiokyky mahdollistaa luoda lapselle myönteisiä ajatuksia sekä lapsesta että itsestään vanhempana. (Kalland 2014.)

Lapsen mentalisaatiokyky alkaa vaiheittain jo vauvaiässä ja kehittyy aikuisuuteen asti. Lapsen mieli kehittyy vain häntä hoivaavien aikuisten mentalisaatiokyvyn tukemana. Lapsi tarvitsee aikuisen kannattelua. Mentalisaatiokykyiset lapset osaavat säädellä tunteita paremmin, ymmärtävät toisten käyttäytymistä, osaavat käyttää paremmin sosiaalisia taitojaan ja pärjäävät ryhmässä paremmin. Jos mentalisaatiokyky ei kehity, sillä on yhteys esim. epävakaaseen persoonallisuuteen sekä neuropsykiatriisiin häiriöihin. (Kalland 2014.)

Harvoissa tutkimuksissa on huomioitu erikseen äidit ja isät, sekä tutkittu vanhemmuuden reflektiivisen kyvyn kehittymistä ja siirtymistä raskaus ajalta pikkulapsivaiheeseen. Isien ja äitien reflektiivisyyttä koskevassa seurantatutkimuksessa (Salo, Sourander, Lipsanen, Pajulo & Kalland, 2021) vanhemmat olivat ensi kertaa vanhemmiksi tulleita ja he osallistuivat Families First seurantatutkimukseen kahden vuoden ajan. Tutkimuksessa käytettiin mittareina standardoituja kyselylomakkeita. Tulokset oli analysoitu lineaarista sekamalla käyttäen. Tulokset osoittivat vanhemmuuden reflektiivisen kyvyn vahvistuvan raskausvaiheesta vauvavaiheeseen, jonka jälkeen se oli hyvin pysyvää molemmille vanhemmille. Äideillä raskaudenaikainen ja kolmen kuukauden iässä mitattu reflektiivisen kyvyn taso oli korkeampi kuin isällä, ja sen jälkeen erot olivat tasoittuneet. Isillä stressin ja vanhemmuuden reflektiivisen kyvyn yhteys oli voimakkaampi kuin äideillä. Vanhemman masennusoireilulla ei ollut merkityksellistä yhteyttä vanhemmuuden reflektiiviseen kykyyn. Tutkimuksen mukaan on hyvin tärkeää tukea molempia vanhempia pikkulapsivaiheessa vanhemmuuden stressin säätelyssä. (Salo, Sourander, Lipsanen, Pajulo & Kalland, 2021.)

3.1 Vanhemman oma hyvinvointi

Jokainen vanhempi on lapsensa asiantuntija ja tietää kyllä, miten lapsensa kasvattaa, jos on vain aikaa ja voimavaroja asiaan paneutua (Kempainen 2004, 57). On tärkeä muistaa antaa aikaa myös itselle, sillä joskus on vaan saatava olla huoleton. Vanhemmatkin tarvitsevat samaa kuin lapset, kuten läsnäoloa. Sinun täytyy pitää huolta itsestäsi ja hyvinvoinnista, jotta voit ja jaksat saavuttaa tavoitteesi, jotka olet asettanut vanhemmuudellesi. Tätä kuvaa hyvin seuraava sitaatti: "Kun lentokoneessa laskee paine, vanhempia ohjataan tiukasti ottamaan happinaamari ensin omille kasvoilleen ja vas-

ta sitten huolehtimaan lapsesta. Lasta ei voi auttaa, jos ei itse saa happea.” Vanhemman on tärkeää tuntea voimavaransa. Jos vanhempi uhraa lapsen hyväksi kaikki voimansa, aikansa ja huolenpitonsa, on vaarana vanhemman uupuminen eikä hän jaksaa auttaa niin paljon kuin haluaisi. On hyvä tietoisesti vähentää menoja ja hiljentää vauhtia. Asioitten kirjaaminen ylös auttaa keskittymään vain yhteen asiaan kerrallaan unohtamatta toista asiaa. (Cerwall Andersen & Stawreberg 2020, 140–143.)

3.2 Vanhemman näkemys itsestä kasvattajana

Vanhemmuudessa teemme jatkuvasti työtä niin sisäisesti kuin ulkoisesti tutkien millaisia mahdollisuuksia sinulla on kehittyä niin, että vanhemmuudesta tulee mahdollisimman hyvä. Itsensä tarkastelu ja arvioiminen on kiinnostavaa ja pelottavaa. Cerwall Andersen ja Stawreberg ovatkin sanoneet, että ”vanhemmuus on peili, josta näemme niin hyvät kuin huonotkin puolemmme. Siitä näemme elämämme parhaat hetket, mutta myös pelottavimmat.” Siksi on myös tärkeää olla arvostelematta itseään ja hyväksyä itsenä sellaisenaan. (Cerwall Andersen & Stawreberg 2020, 27.)

Vanhemmuudessa peilaamalla ja pohtimalla omia valintojamme voimme osaltamme kehittyä vanhempina. Kasvatustehtävissä on mahdollista olla armollinen itselleen, sillä jokainen vanhempi joskus epäonnistuu ja onnistuu kasvatustehtävässään. Vanhemmuudessa jokaisella on ne omakohtaiset kokemukset ja käytösmallit vanhemmuudesta, jota jokainen on lapsuudessaan kokenut ja mallin oppinut vanhemmiltaan. (Pöyhönen & Livingston 2023, 17–20.)

Lapsen mentalisaatiokyvyn kehittyminen on aikuisen mielen varassa ja kehittyy asteittain. Vanhemman reagoinnit ja tunnetilat edistävät pienen lapsen mentalisaation kehittymistä. Noin kolmen kuukauden ikäisen lapsen vanhempi alkaa empaattisesti liioitellen reagoimaan vauvan tunnetiloihin ilmeillään, eleillään ja äänellään. Sen kautta lapsi voi oppia, että vanhempi on ottanut hänen tunteensa vastaan, mutta vanhemman oma tunne on siitä erillinen. Ennen kykyä varsinaiseen mentalisaatiokykyyn voidaan lasten kokemusmaailmaa kuvata niin sanotulla esimentaalisilla hahmottamistavoilla. Tällöin lapsi kokee, jos häntä kiukuttaa niin toisetkin ihmiset ympärillä ovat kiukkuisia. Puolen vuoden iän jälkeen lapsi alkaa hahmottamaan ja havainnoimaan toisen ihmisen tunnereagointia, esimerkiksi jos äiti hymyilee, niin hymyilee lapsikin tai jos äiti on totinen, niin on lapsikin. Mentalisaation kehittyminen ilmenee myös lisääntyneenä tunnesanastona, sekä kykyä tietoisesti esittää jotain tunnetilaa saadakseen joku tietty asia läpi. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015.)

4 MYÖNTEISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMISEN KEINOT

Toiminnallisten menetelmien käyttäminen on todettu toimivaksi vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukemisessa. Myönteisessä vuorovaikutuksessa tulee nähdä lapsen kokonaisuus ja tuoda se lapselle näkyväksi. Myönteinen vuorovaikutus on lapsen kuuntelemista, katsekontaktia, kosketusta ja kehonkieltä. Tärkeintä on olla aidosti läsnä, sillä joskus aidosti sanaton läsnäolo voi kertoa toiselle enemmän kuin tuhat sanaa. Toiminnallisten menetelmien oppimisprosessi tapahtuu kokemusten kautta. Kokemusten ja niiden purkamisen kautta ihminen tulee ymmärretyksi. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan toisinaan käsitellä kipeitäkin asioita. (Jääskinen 2020, 132–133.)

4.1 Kuvallinen ja musiikillinen ilmaisu

Kuvallisesta ilmaisusta ensimmäiseksi tulee mieleen piirtäminen tai maalaaminen mutta kuvallinen ilmaisu sisältää paljon muitakin asioita. Myös kotien sisustaminen ja laittaminen on kuvallista ilmaisua, eli visuaalista ilmaisua. Väreillä, muodoilla ja sommittelulla luodaan tunnelmaa. Kuvallisen ilmaisun avulla lapsi voi tuoda itseään näkyväksi. Kuvallisen ilmaisun avulla hän voi ilmaista tunteitaan, vaikeita asioita ja jopa yhdistää vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta tekemällä esimerkiksi taidetta yhdessä. Kuvallisen ilmaisun avulla lapsen luovuus kehittyy. (Iivanainen 2019, 57.)

Taiteilijalla taiteen tekeminen voi olla myös terapiaa, mutta taideterapiassa tuloksille ei aseteta laadullisia tavoitteita ja taideterapia sopii kaiken ikäisille ja taidoista riippumatta. Taideterapiaa voi käyttää erityisryhmille, joilla on kielellisiä vaikeuksia. Välineenä on monia taiteen muotoja kuten musiikki, tanssi, teatteri ja kuvataide. Yleisin työmuoto kuvataideterapiassa on maalaaminen, mutta muitakin keinoja harjoitetaan paljon, esimerkiksi savitöitä ja piirtämistä. (Serviàn Franco 2022.)

Musiikki lisää elämään sisältöä ja se voi yhdistää ihmisiä. Musiikin avulla voidaan lisätä hyvinvointia ja mielekkyyden kokemuksia, musiikki vaikuttaa meihin monin tavoin. Musiikin kuuntelu, soittaminen ja laulaminen voi tuoda monelle ihmiselle iloa, ja tietynlaisen musiikin kuuleminen voi tuoda erityistä mielihyvää. Musiikkia voit käyttää rauhoittamiseen ja innostamiseen. Musiikillinen toiminta voi antaa ihmiselle lisää voimavaroja ja tuoda uusia näkökulmia elämään. Musiikin kuunteleminen, kokeminen, laulaminen ja musiikin mukaan liikkuminen tuo oppia vuorovaikutuksesta, itsestä ja toisistamme. (Huhtinen-Hildén 2019, 21–22.)

4.2 Draama ja leikit

Draama on luova, kehollinen, osallistava, dialoginen ja ihmisenä kasvamiseen tähtäävä. Itsetuntemus, vuorovaikutustaidot ja empatiakyky kehittyvät draaman avulla. Draaman avulla ihminen voi tavoittaa tiedostamattomia kokemuksiaan, antaa niille merkityksen ja jäsentää kokemuksia, joita ei välttämättä kykene sanoittamaan. Kehon käyttäminen draamassa auttaa meitä ymmärtämään itse-

ämme, toisiamme ja maailmaa, sillä kehon muistissa ovat kaikki kokemuksemme, myös asioita, joita emme halua muistaa. (Öystilä 2019, 141–143.)

Leikki on lapsen maailmaa ja pienten lasten keskinäinen vuorovaikutusharjoitus. Vuorovaikutuksessa tulee tilanteita, joissa aikuinen ohjaa lasta harjoittelemaan esimerkiksi tunnetaitoja. Kun leikissä toinen lapsi itkee, aikuinen voi auttaa lasta ja miettiä yhdessä, mistä pahamieli tuli tai miten pahanmielen saisi voitettua. Lasten leikissä esiintyy usein tunteet, pelko, ujous, rohkeus ja innostus ja niitä onkin turvallista aikuisen kanssa yhdessä opetella tunnistamaan ja tuntemaan. Ikävän ja pettymyksen tunteet ovat elämässä kohtettava, joten lapsi tarvitsee aikuisen apua ja turvaa tuntemaan niitä tunteita. (Opetushallitus 2024.)

4.3 Satuhieronta

Satuhieronta on luova menetelmä, jolla voi opetella tunnetaitoja ja sosiaalista vuorovaikutusta. Satuhieronnan avulla voi myös opetella empatiataitoja, oman itsensä ja toisen arvostamista, sekä olla aidosti läsnä hetkissä ja tuottaa iloista mieltä. Nämä kaikki ovat hyvin merkityksellisiä hyvinvoinnillemme. Satuhieronta vahvistaa luottamusta ja kiintymyssuhteita, tukee itsetuntoa, ennaltaehkäisee mielenterveysongelmia ja purkaa traumaattisia kokemuksia. (Tuovinen 2014, 8–21.)

Satuhieronta kehittää motoriiikkaa ja kehonhallintaa, sekä rauhoittaa ja rentouttaa. Satuhieronta auttaa stressinhallinnassa ja ennaltaehkäisee stressiperäisiä ongelmia, sekä lievittää kipu- ja särkytiloja. Se auttaa myös nukahtamaan ja parantaa unenlaatua. Läsnäolon hetket lähentävät hierojaa ja hierottavaa, joka rakentaa luottamuksellista sidettä heidän väliinsä. Satuhieronnassa on tärkeää muistaa kysyä lupa hierontaan, sillä jokaisella on omat rajansa ja ne ovat tärkeä oppia tuntemaan niin itseltä kuin toiselta. (Tuovinen 2014, 8–21.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

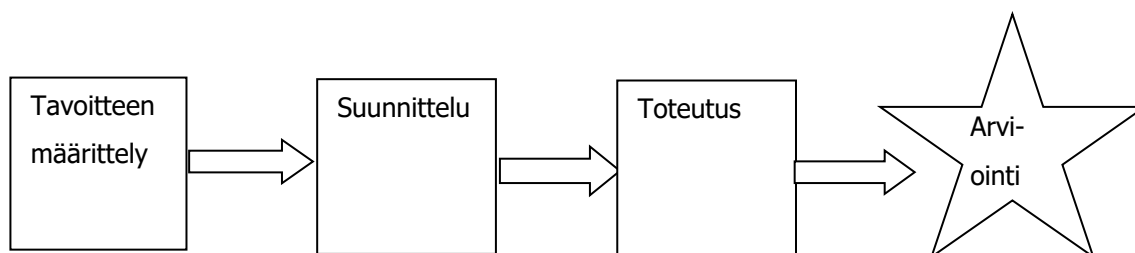
Perheentalon toiminnan tavoitteena on vanhemmuuden varhainen tuki tarjoamalla vanhemmille vertaistukea. Tavoitteena on ongelmien ennaltaehkäiseminen. Perheentalo on avoin kohtaamispaikka, joka tukee lapsiperheiden arkea ja lisää yhteisöllisyyttä ja osallisuuden mahdollisuuksia lapsille ja aikuisille, näin ollen näen sen hyväksi paikaksi toteuttaa kehittämistehtäväni tapahtuman. On tärkeää, että vanhempi kokee, ettei ole yksin ja hän voi luoda sosiaalisia suhteita ja saada keinoja lapsi-vanhempi vuorovaikutustaitojen lisäämiseen. Tämän kehittämistyön tarkoitus on järjestää avoin tapahtuma Sonkajärven Perheentalolla lapsiperheille. Tavoitteena on herättää ajatuksia lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tärkeydestä. Tapahtumassa esitettävä teorian tieto antaa voimavaroja lisäävää tietoa arjen avuksi, sekä edistää vanhemman ja lapsen välistä myönteistä vuorovaikutussuhdetta.

Tavoitteena on myös herätellä vanhempia siihen, kuinka tärkeää on voida itse hyvin, jotta lapsikin voi hyvin. Harjoitteiden kautta pyritään saamaan vanhempia näkemään lapsi lapsen silmin. Teoriatieto kehittää vanhempien kykyä ymmärtää asioita lapsen näkökulmasta kuten esimerkiksi, miksi lapsi käyttäytyy, tuntee ja reagoi tietyllä tavalla. Teoriatiedon lisäksi tapahtumaan sisältyy toimintapisteitä, jossa vanhempi ja lapsi toimivat yhdessä. Tapahtuman päätteeksi vanhemmilla on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan ja vastata tapahtumaan koskevaan kyselyyn.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

6.1 Kehittämistyön menetelmä

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä. Yleensä kehittämistoiminnan ensisijainen tavoite on jonkin konkreettisen asian tai toiminnan muuttaminen. (Eloranta, Hautala, Kinos, Salonen 2017, 34.) Kehittämistyön tavoitteena oli edistää vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta. Sovelsin kehittämistehtävässäni lineaarista mallia, johon liittyy vaiheet: Tavoitteiden määrittely, suunnittelu, toteutus ja arviointi (kuva 1).



KUVA 1. Kehittämistyön lineaarinen malli (soveltaen Toikko & Rantanen 2009, 64–69.)

6.2 Suunnittelu

Kehittämistoiminta on aina tarvelähtöistä, jossa tavoitteet ovat tarkoituksenmukaisia ja hyvin täsmällisesti suunniteltuja. Suunnitteluvaihe jalostaa ideavaihetta ja täsmentää kehittämisen realistisia tavoitteita ja toteuttamismahdollisuuksia. Samalla on hyvä selvittää, onko tunnistettu kehittämistarve tärkeä organisaation asiakkaiden kannalta ja strategian kannalta. (Eloranta, Hautala, Kinos & Salonen 2017, 60.)

Kehittämistyön aluksi keskustelin toimeksiantajan kanssa, millaisia kehittämistarpeita heillä olisi. Keskustelussa tuli esille, että tarvittaisiin keinoja vahvistamaan vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Pehdyin mentalisaatiota ja vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta koskevaan kirjallisuuteen ja hain tietoa tietokannoista. Hankitun tiedon pohjalta suunnittelin maaliskuussa 2023 toiminnallista tuokiota ja sen sisältöä. Toiminnallisen tuokion aikatauluttaminen oli ensisijaisen tärkeä. Markkinoin tätä tapahtumaa sosiaalisen median kautta 26.3-26.4.2023 ennen toteutusta Sonkajärven perheentalon Facebook sivuilla. Tilaisuuteen oli kaikille avoin kutsu. Toiminnallisen tuokion materiaalin tarjosi Perheentalo.

Seuraavaksi kokosin aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta luennon vanhemmille, sekä kokosin ideoppaan (liite 1), jossa on vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta tukevia harjoitteita. Harjoitteet valitsin ja sovelsin lasten ikätason mukaisiksi, sekä huomion, miten vanhemmat voisivat niitä toteuttaa lastensa kanssa. Koulutustilaisuuden materiaalin laadin mahdollisimman selkeäksi tekstin ja kuvien osalta. Pyrin valitsemaan harjoitukset osallistavaksi.

Toiminnallinen tuokio alkoi kokoontumalla sohvalle, jossa otimme rauhoittumisharjoitteen, jonka tavoite oli harjoitella/harjaannuttaa vanhemman ja lapsen kohtaamista ja huomion suuntautumista yhdessä tekemiseen. Luentoa pitäessä selkeytin aihetta heijastamalla projektorilla valkokankaalle power point koosteen (liite 2). Luennon pitämisen tavoite oli myös vahvistaa omaa ammattitaitoa ja

tietoa, sekä ohjata ryhmiä. Tehtävapisteen tavoite oli luoda vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja osallistaa vanhempaa lapsen kanssa yhdessä tekemiseen, ja kuljin myös mukana ohjaamassa ja kertomassa toiminnan ja tekemisen idean. Laatamani palautelomake (liite3) oli vanhempien saatavilla erillisellä pöydällä, josta jokainen vanhempi sai vapaavalintaisesti ottaa kyselyn ja antaa toiminnasta palautteen, sekä palauttaa nimettömänä palautuslaatikkoon.

6.3 Toteutus

Toteutuksen tarkka kuvaus vakuuttaa lukijan siitä, että kehittämistyön tekijä on perehtynyt kattavasti aiheeseen ja teoriaan. Kuvauksella tekijä osoittaa lukijalle asiantuntijuutensa suunnittelijana ja toteuttajana. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 131.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli avoin tapahtuma torstaina 27.04.2023 Sonkajärven Perheentalolla. Perheentalolla kokoontuu torstaisin avoin ryhmä klo 9–13, johon minut kutsuttiin kouluttajaksi. Osallistujilla oli mahdollisuus osallistua oman aikataulun mukaan vanhemman ja lapsen keskinäistä vuorovaikutusta lisäävän toiminnallisiin harjoitteisiin. Halusin toiminnallisella tuokiolla kehittää perheentalon toimintaa, sekä vahvistaa vanhempien ja lasten välistä vuorovaikutustaitoja. Tapahtumaan osallistujat olivat vanhempia ja isovanhempia. Osallistuvien lasten iät vaihtelivat muutamasta viikosta viiteen ikävuoteen. Osallistujia oli viisi vanhempaa ja viisi lasta.

Kokoonnuimme yhdessä sohvalle. Tapahtuma alkoi rauhoittumisharjoituksella, jossa vanhempi yhdessä lapsen/lapsien kanssa harjoitteli kohtaamista ja huomion suuntautumista yhdessä tekemiseen.

” Ota lapsen kämmen käteesi. Harjoitteessa kiinnitetään huomio hengitykseen. Kulje etusormella lapsen peukalon ääriviivoja pitkin ylös hengittäen samalla sisään. Jatka peukalon sisäkaartapitkin alas ja puhalla ilma kevyesti ulos. Jatka samaan tapaan jokaisen sormen kohdalla ja pyri hengittämään lapsen kanssa samaan tahtiin.”

Luennoin vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta, jossa kerroin myös käytännön vinkkejä, joiden avulla voi kehittää lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta esimerkiksi olemalla aidosti läsnä, muistaa pitää huolta itsestään, mentalisaatiokyvystä vanhemmuudessa, sekä vinkkejä kuinka stressaavassakin hetkessä voi olla tietoisesti läsnä (liite 2).

Luennon jälkeen siirryimme tehtävapistelle, jotka tukivat vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta.

Ensimmäisellä pisteellä tehtiin kehukirje lapselle, ja vanhempi/ isovanhempi luki sen hänelle.

”Kirjoita paperille lapsesi nimi. Kehu lastasi positiivisin sanoin värilliselle paperille. Koristele paperi tarroin. Lue kirje lapselle. Voit kysellä lapselta, miltä kehujen saaminen lapsesta tuntui.”

”Kehujen saaminen tuntuu hyvältä, mutta myös kehujen antaminen ja kannustaminen on tärkeä taito.”

Toisella pisteellä lattialle oli levitetty iso paperin pala, johon vanhempi pyysi lasta selälleen makamaan ja piirsi hänen kehonsa ääriviivat paperiin kysellen lapselta miltä ja missä tämä tuntuu. Lapsi väritti ja piirsi vanhemman kanssa silmät, nenän ja suun piirretylle keholle.

Kolmannella pisteellä oli Flamingon peili, eli siinä pisteellä lapsi peilasi vanhemman liikettä/asentoa tai ilmettä.

”Asettukaa seisomaan vastakkain. Vanhempi toimii ensin mallina. Toista liikkeit rauhallisesti, jotta lapsen on helppo seurata mallia.

- Nosta toista jalkaa
- Piirrä kädellä ympyrä
- Hymyile, irvistä tai räpyttele silmiä

Keksikää itse lisää liikkeitä ja vaihtakaa rooleja.”

Neljännellä pisteellä oli keväistä askartelua sormiväreillä, sekä askartelumateriaaleja leikaten ja liimaten. Välineiden käyttöä ohjasivat ja avustivat vanhemmat/ isovanhemmat.

Lopuksi pyysin vastaamaan kyselyyn (liite 3), jossa oli vuorovaikutukseen liittyviä kysymyksiä sekä sain suullista palautetta toiminnasta ja luennosta. Jaoin vanhemmille kotiin ideaoppaan (liite 1), joka sisälsi muutamia rauhoittumiskeinoja, leikkejä/pelejä lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukemiseen.

6.4 Arviointi

Kehittämistoiminnan arvioinnin tehtävänä on tiedon tuottaminen kehitettävästä asiasta. Sen avulla kehittämisprosessia ohjataan. Arviointi toimii kehittämisprosessin keskeisempänä asiana siksi, että sen avulla kehittämisen perustelua, organisointia ja toteutusta voidaan puntaroida. Yksinkertaisuudessaan arvioinnin avulla analysoidaan sitä, onko kehittämisellä päästy tavoitteeseen. (Toikko & Rantanen 2009, 63.)

Arviointi perustui tapahtumaan osallistuvien vanhempien/ isovanhempien ja työntekijöiden suulliseen ja kirjalliseen palautteeseen (liite 3). Tuokio herätti keskustelua vanhempien välillä eli he saivat toisiltaan vertaistukea. Palautteen mukaan moni tuokioon osallistunut perhe koki toimintojen tukeneen vanhemman ja lapsen keskinäistä vuorovaikutusta. Palaute oli pääosin positiivista, ja asiakkaat olivat kokeneet hyvänä teoriaesityksen ennen toimintapisteitä. Neljällä eri toimintapisteellä vanhempi sai pienin liikkein ja elein vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Muutamat vanhemmat kokivat todella tärkeäksi muistutukseni koulutusluennolla vanhempien tarpeesta pitää huolta myös omista tarpeista, sekä osa koki saavansa uusia ideoita, joita kokeilla kotona lapsen kanssa. Sain toimeksiantajalta positiivista palautetta siitä, kuinka olin osannut kertoa rauhallisesti teoretietoja ja kuinka lapset vanhempien olivat rauhoittuneet ja hiljentyneet kuuntelemaan teorian.

7 POHDINTAA

7.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdintaa

Tämän opinnäytetyön aihe ja prosessissa alkoi syksyllä 2022, kun juttelin esihenkilöni kanssa vanhempien ja lasten välisestä vuorovaikutuksesta, sekä siitä kuinka perheentalolla olisi hyvä käydä vanhemmille aiheesta luennoimassa. Teoriaa aiheesta luettuani tiesin, että haluan sisällyttää koulutustilaisuuteen myös käytännön harjoitusten ohjaamista. Vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutussuhteesta on paljon tietoa, joten tiedonhankinta oli suhteellisen helppoa. Aikataulullisesti haastavaa oli yhdistää opinnäytetyötä, muita kursseja, varhaiskasvatuksen opettajan sijaisuuden tekemistä työelämässä sekä lapsiperheen arjen elämistä.

Oman ammatillisen kehittymiseni tavoitteena oli kehittää taitoa luoda vuorovaikutus- ja yhteistyösuhde asiakasperheiden kanssa. Koulutustilaisuuden tavoitteena oli herätellä vanhempia miettimään, kuinka paljon merkitsee oma jaksaminenkin lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen syntyyn. Näiden tavoitteiden saavuttamisessa koen onnistuneeni, koska opinnäytetyön toiminnallisen koulutustilaisuuden myötä sain itse hyvin tärkeää kokemusta ryhmien, aikuisten sekä lasten ohjaamisesta. Saatua kokemus tulevaisuuteni kannalta oli arvokasta, sillä aloitin syksyllä työskentelemään perheiden parissa perheentalolla. Koin teorialuennon pitämisen alkuun jännittävänä, mutta palautteen saatuani totesin onnistuneeni siinä.

Mielestäni onnistuin luomaan vanhemmille ja lapsille luotettavan ympäristön, koska teoria ja toiminnallinen osuus tuotti keskustelua, sekä arkojakin asioita mietittiin ja pohdittiin vanhempien kanssa. Näin ollen koin, että sain myös tuettua vertaistukea, sekä vanhemmat keskenään saivat jakaa kokemuksia ja saivat voimavaroja lisää arkeensa.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

”Tutkimusetikalla tarkoitetaan yleisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen, rahoittajiin, toimeksiantajiin ja suureen yleisöön”. (Vilka 2015, 41). Kehittämistyön toteuttamisessa, raportoinnissa ja tiedonkeruussa käytin hyvän tieteellisen käytännön periaatteita (Vilka 2015,41).

Opinnäytetyössä täytyi ottaa huomioon kysymyksiä esittäessä vaitiolovelvollisuus. Vältin plagiointia kirjoittamalla omin sanoin ja merkitsemällä sitaatteihin suorat lainaukset lähdekirjallisuudesta. Lähteenä käytin mahdollisimman ajankohtaista tietoa. Palautekyselyyn (liite 3) vastaajien anonymiteetti säilyi heidän vastatessa kyselyyn nimettömänä.

Tapasin perheentalolla paljon erilaisia perheitä ja mielestäni tärkeää heitä ohjatessa oli perheiden tasa-arvoinen kohtelu sekä sensitiivisyys. Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde voi olla jollekin hyvin henkilökohtainen ja herkkäkin asia, jonka vuoksi minun mielestäni ohjaamisessa ja teoriasta juttellessa tuli kiinnittää erityisesti huomiota asioiden ilmaisuun. Noudatan vaitiolovelvollisuutta siten, että en kerro mitään vanhempiin/isovanhempiin ja lapsiin liittyviä asioita tai havaintoja-

ni tilaisuuden ulkopuolisille henkilöille. Samoin tilaisuuden aikana en tuonut esille mitään osallistujien yksityisyyteen liittyviä asioita toisille osallistujille.

Toiminnallisessa tuokiossa otin huomioon jokaisen yksilön ainutkertaisena, sekä kykenin toimimaan arvostusriitoja sisältävissäkin tilanteissa. Tulevana sosionomina olin tasa-arvoinen, suvaitsevainen ja pyrin ehkäisemään syrjintää. Olin hyvin sensitiivinen ohjaaja perheentalolla, koska se on avoin kohtaamispaikka ja perheet arvostavat elämässään erilaisia asioita ja elävät hyvin erilaisissa oloissa (Ammattina sosionomi 2009,166–174.)

Sosiaalialan työssä on tärkeää, että työntekijä perustelee ammatilliset lähtökohdat, periaatteet ja tekee näkyväksi avoimen keskustelun, jota on mahdollista arvioida. On siis tärkeää, että tunnustat oman arvomaailmasi ja periaatteet, sosiaalialan työssä joudut jatkuvaan arvioimaan ja tasapainoilemaan eettisten kysymyksiä äärellä (Ammattina sosionomi 2009, 183.)

Tilaisuuden järjestämiseen ei tarvittu erillistä tutkimuslupaa vaan riitti osallistujien suostumus käyttää tilaisuudessa tuotettua tietoa opinnäytetyön tekemisessä. Toimeksiantajan kanssa laadittiin opinnäytetyösopimus.

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi kesti kokonaisuudessaan kaksi vuotta. Luonnollisestikin niin pitkän prosessin aikana kehityin monella osa-alueella. Loppuvaiheessa koin monia oivalluksia ja mietin, jospa olisin voinut tehdä näitä oivalluksia jo opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa. Opinnäytetyö kehitti minun ammatillista osaamistani laajentamalla ja syventämällä perheitten kanssa tehtävän työn tärkeyttä, sekä moniammatillisen verkoston tärkeyttä. Opinnäytetyöprosessin aikana kehitin yhteistyö- ja verkostoitumistaitoja työskentelemällä eri organisaatioiden kanssa. Opinnäytetyön erivaiheet opettivat minulle pitkäjänteisyyttä, kirjoittamista ja tiedon hankintaa. Koen tarvitsevani näitä taitoja tulevaisuudessa työelämässäni. Ohjasin perheitä toiminnallisille pisteille ja jokainen perhe sai tehdä asiat heistä hyvälle tuntuvalla tavalla. Mitään ei ollut pakko tehdä eikä mitään aktiviteettiä voinut tehdä väärin. Vanhemmat ja lapset antoivat näistä toiminnallisista pisteistä suullista palautetta ja kertoivat niiden olleen innostavia ja ihania toteuttaa.

Mielestäni onnistuin siis ohjaamaan oppimistavoitteideni mukaisesti. Perheiltä saamassani palautteessani oli myös maininta, että oli kiva saada konkreettisia ideoita millä kehittää vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta, sekä sai ideoita arkeen ja yhteisen ajan viettoon lapsensa kanssa. Peilattessani osaamiseni kehittymistä valtakunnallisiin varhaiskasvatuksen sosionomin kompetensseihin (SOAMK 12.12.2023) koen vahvistaneeni kykyä tunnustaa lasten ja perheiden hyvinvointiin ja voimavaroihin vaikuttavia tekijöitä. Samalla tuin lasten ja perheiden vertaistoimintaa ja omaehtoisen yhteisöllisyyden rakentumista. Tulevana varhaiskasvatuksen sosionomina ja sen kompetenssiin viittaen onnistuin mielestäni edistämään lasten, huoltajan ja perheiden omaehtoista toimijuutta osana kansalaisyhteiskuntaa, sekä ennaltaehkäisemään syrjäytymistä ja huono-osaisuutta.

7.4 Tuotosten hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Toiminnallisilla tuokioilla ja Perheentalolle laatimaani koulutusmateriaalia käytännön harjoituksineen voi jatkossakin tukea lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, sekä niiden oppaiden avulla asia on helpompi ottaa puheeksi. Vuorovaikutusta ja mentalisaatiokykyä on mielenkiintoinen tutkia ja kehittää jatkossakin. Vuorovaikutuksessa ja mentalisaatiossakin on tietty kivijalka, mutta ajansaatossa näihinkin tulee uusia huomioon otettavia ja tutkittavia näkökulmia. Toiminnallisia tuokioita ja ideaopasta voi jatkossa laajentaa ja kirjata tuokioita enemmän näkyvämmäksi. Toiminnallista tuokioita voisi ideoita ja laajentaa moniammatillisten organisaatioiden kanssa, jotta perheille avoimessa kohtaamispaikassa olisi kerralla laajemmin moniammatillista toimintaa ja tietoa tarjolla.

LÄHTEET

- Camoirano, Andrea 2017. Mentalizing makes parenting work: A review about parental reflective functioning and Clinical Interventions to Improve It. *Frontiers in Psychology* 8 (14), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00014>. Viitattu 28.2.2023.
- Cerwall Andersen, Heidi & Stawreberg, Anna-Maria 2020. Tietoisien läsnäolon opas vanhemmille. 2. uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Eloranta, Sini, Hautala, Tiina, Kinos, Sirppa & Salonen, Kari 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Oppimateriaaleja 108. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Viitattu 7.1.2024.
- Hakonen, Anniina 2017. Vanhemman mentalisaatiokyvyn tukeminen. Kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitaja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017121321226>. Viitattu 28.2.2023.
- Huhtinen-Hildén, Laura 2019. Elämän ja arjen musiikkia - musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia. Teoksessa Anna Liisa Karjalainen (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 21–56.
- Iivanainen, Susanna 2019. Väriä elämään - kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Anna Liisa Karjalainen (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 57–100.
- Isokorpi, Tia. 2004 Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus. 13–15.
- Jääskinen, Anne-Mari. 2020. Mitä sä rageet? 3. painos. Helsinki: Lasten Keskus ja kirjapaja Oy.
- Kalland, Mirjam & Salo, Saara 2020. Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 136 (8), 891–897. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15527>. Viitattu 19.2.2024.
- Kalland, Mirjam 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Anne Viinikka (toim.) Mentalisaatio perheitten kohtaamisessa. 2. painos. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto, 26–38.
- Kemppinen, Pertti. Rouvinen-Kemppinen, Katariina. 2004 Lasten kasvatuksen aarrearkku. Vantaa: Kannustusvalmennus P. K. Oy. 57,107.
- Korhonen, Laura. 2021. Pulassa lapsen kanssa. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Kustannus Oy Duodecim 2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>.
- Kostamo, Pipsa, Airaksinen, Tiina & Vilka, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.
- Mäkijärvi, Leena. 2008 Aikuisen vastuu miten kasvatat tämän ajan lasta. [Vääksy]: Kirjatalo Leena Mäkijärvi.
- Mäntymaa, Mirjami. Tamminen, Tuula. Varhainen vuorovaikutus ja lapsen psyykinen kehitys: Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 1999;115(22):2447–2453. <https://www.duodecimlehti.fi/duo91150>. Viitattu 4.3.2023.
- Mattila, Kati-Pupita 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Opetushallitus 2024. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Verkkojulkaisu. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>. Viitattu 11.3.2023.
- Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 131 (11), 1050–1057. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>. Viitattu 14.1.2024.
- Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2023 Hyvän vanhemman salaisuus, 2. painos. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.
- Pöyhönen, Julia. Livingston, Heidi. 2020 Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus- Mäkelä Oy. 16–17.
- Saarnio, Tuula. Mäkinen, Päivi. Raatikainen, Eija. Rahikka, Anne. 2020 Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Salo, S., Sourander, J., Lipsanen, J., Pajulo, M. & Kalland, M. 2021 Isien ja äitien reflektiivinen kyky: seurantatutkimus raskauden ajalta kahteen ikävuoteen. *Psykologia* 56 (5), 472–495. <http://www.psykologia.fi/uusin-numero/150-artikkelit-uusin-numero/tieteelliset-artikkelit/995-isien-ja-aitien-reflektiivinen-kyky-seurantatutkimus-raskauden-ajalta-kahteen-ikavuoteen>. Viitattu 11.3.2023.
- Schulman, Marja 2003. Vauvahavainnointi. Oppia observoimalla. 2. painos. Helsinki: Therapieasäätiö.
- Seppänen, Hannu, Simola, Tanja & Liukkonen, Tiina 2021. Lapsen ja perheen tukena. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 87–89.
- Servià Franco, Fàtima 2022. Taideterapia: määritelmä ja hyödyt. <https://mielenihmeet.fi/taideterapia-maaritelma-ja-hyodyt/>
- Siltala, Pirkko 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Pirkko Niemelä, Pirkko Siltala & Tuula Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 16–43.
- Sinkkonen, Jari 2003. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa Pirkko Niemelä, Pirkko Siltala & Tuula Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 92–106.
- SOAMK.2023. Varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssit. Soamkin työvaliokokous 12.12.2023.
- Toikko, Rantanen 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. painos. Tampere: Tampere University Press.
- Tokolan, Maiju. Airo, Riikka. 2020. Odottavan äidin käsikirja. Kiintymyssuhdemallit. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00026>. Viitattu 14.1.2024.
- Tuovinen, Sanna 2014. Satuhieronta. Kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.
- Vilen, Marika. Leppämäki, Päivi. Ekström, Leena. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimismateriaalit Oy. 15–20.
- Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- www.stat.fi. Viitattu 26.3.2023.
- Öystilä, Satu 2019. Draaman mahdollisuudet ohjaustyössä. Teoksessa Anna Liisa Karjalainen (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 141–196.

LIITE 1: IDEAOPAS

IDEAOPAS**Sormihengitys**

Kuljeta etusormeasi hitaasti pitkin toisen käden sormia, kuin piirtäisit käden ääriviivoja. Kulkiessasi sormea ylös hengitä sisään, kulkiessasi alaspäin hengitä ulos. Muutaman kerran harjoittelun jälkeen käden katsominen voi toimia tunnekuohutilanteissa muistiapuna rauhalliseen hengitykseen.

**Oma Aurinkoajatukseni**

Tee itsellesi tai lapselle oma aurinkoajatuksesi aurinko, jonneka voit kirjata aurinkoajatuksia. Lyhyt ja myönteinen tsemppaava lause, esimerkiksi: "Minä pystyn tähän", "Minä osaan", "Olen kyllin hyvä tähän".

**Flamingonpesä**

Rakenna lapsen kanssa sellainen pesä, minne saa mennä luvan kanssa rauhoittumaan. Sellainen paikka että siellä on aina ihanan rauhallista, hiljaista ja mukavaa, sekä siellä on turvallinen ja kotoisa olo. Paikka voi olla pysyvä ja tietoisesti rauhoittumispaikka, jonneka lapsi hakeutuu, kun haluaa omaa aikaa. Pesässä voi olla mahdollisuus esimerkiksi kuunnella satua ja piirtää.

**Satuhieronta**

Muista aina kysyä lupa saako koskea ja satu hieroa, sekä kunnioita intiimeitä paikkoja.

Esimerkki satuhieronta: Taivaalle alkaa kertyä tummia sadepilviä, jotka peittävät auringon ja tulee ihan hämärää. (Hiero koko kehoa pyöriin liikkein koko kämmenellä päästä selkään, käsiin ja jalkoihin.) Nyt alkaa sataa. Pisaroita putoilee taivaalta joka paikkaan. Maa kastuu ja kasvit saavat juotavaa. (Naputtele kevyesti sormenpäillä ympäri kehoa.) Kun sade lakkaa alkaa taas paistamaan aurinko (Laita sormet supuksi ja paina kevyesti selkään tai pään päälle avaten samalla sormet.) ja taivaalle muodostuu kaunis sateenkaari. (Piirrä sormenpäillä kaarikuviota selkään.) Punaista, oranssia, keltaista, vihreää, vaaleansinistä ja violettiä. (Vedä kämmenellä kehon vasemmasta reunasta lähtien päästä varpaisiin kuin maalaisit sateenkaaren raidat sitä

mukaa kuin luet eri värit.) Sitten aurinko haihduttaa kauniin sateenkaaren hiljaa pois. **(Vedä molemmilla käsillä yksi laaja pyyhkäisy kehoa pitkin alhaalta ylös.)**

(<https://sateenkaarivarjo.fi/sateenkaarihieronta/>)

(<https://www.ympyraiset.fi/product/1/tunnetaitojen-kasikirja>)

LIITE 2: KOULUTUSMATERIAALI

Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukeminen

Jaana Niskanen, SS21KME



Ole aidosti läsnä

- Ole läsnä, juttele, kehu ja kuuntele päivän mittaan ja ilmaise lapselle kiintymystäsi.
- Tietoisien läsnäolon ensimmäinen apukeino on esimerkiksi muistaa pysähtyä hengittämään, kuulostelevaan ja kokoamaan ajatukset päässä.
- Keskity siihen mitä teet ja tee vain yhtä asiaa kerralla.



Pidä huolta itsestäsi

- Huomaamatta tulee asetettua lapsen tarpeet omien tarpeitten edelle, se on tietysti hyvä muuten ei tulisi esimerkiksi herättyä syöttämään vauvaa. Ajan mittaan on kumminkin tärkeää muistaa että vanhemmatkin kaipaavat huomioo ja huolenpitoa. Muista siis iloita ja nauttia hiukan muustakin kuin vain lapsi arjesta.
- Jos uhraat lapsen hyväksi kaiken ajan, voimat ja huolenpidon, on vaara, ette jaksa auttaa häntä niin paljon kuin haluaisit. Lapsi oppii pelaamaan ja jos uhraat kaikki voimat etkä koskaan huolehdi itsestäsi, opetat saman lapselle.



Stressin kertyessä voivat seuraavat niksit auttaa hyödyntämään tietoista läsnäoloa vanhemmuudessa:

- Kun lapsi haluaa kertoa sinulle jotakin, kuuntele keskittyneesti.
- Pidä 10min lepotauko kaksi-kolme kertaa päivässä.
- Kirjoita ostos/tehtävälistoja muistaaksesi ne, koska ne on sitten ylhäällä niin voit unohtaa ne siksi aikaa kun olet lasten kanssa.
- Kiinnitä huomio siihen mikä sinulla on silmien edessä. Lapsen silmät, sormet, hymy. Keskity ja yritä imeä itseesi jokainen piikkuinen yksityiskohta.
- Ota tavaksi tarkkailla nukkuvaa lasta joka ilta hetken aikaa.
- Muista että suurin lahja, minkä voit lapsellesi antaa, olet sinä itse, sinun aikasi ja sinun huomiosi.



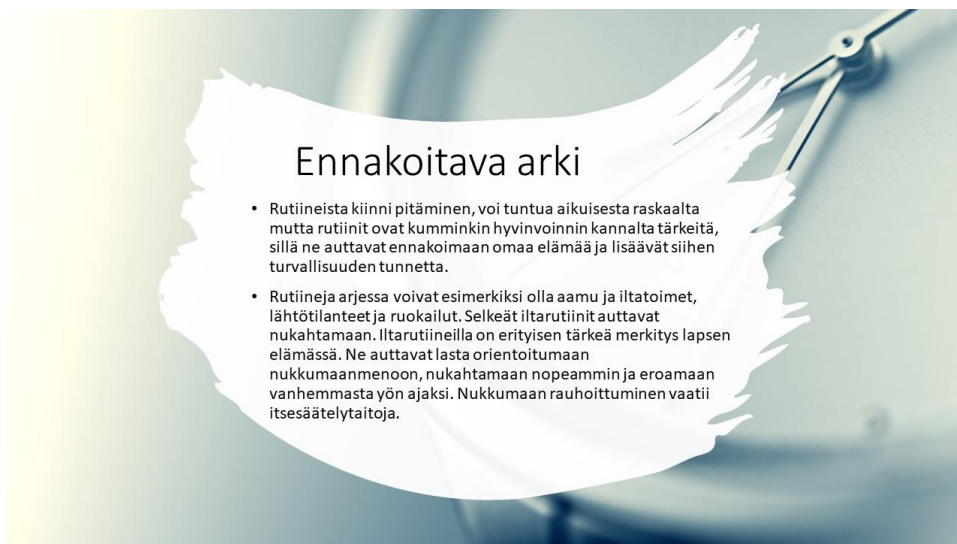
Varhainen vuorovaikutus

- Varhainen vuorovaikutus ei tarvitse erityisiä taikatemppuja ja huvipuistoja, vaan esimerkiksi vuorovaikutus syntyy vanhemman ja lapsen välille tavallisessa lapsiperhe arjessa, jossa on pysyviä ihmissuhteita, tutut ja turvalliset rutiinit, sekä turvallinen perushoito.
- Osoita rakkautta, hyväksyntää ja aseta turvallisia rajoja. Rajat ovat rakkautta.
- Vuorovaikutusta lapsen kanssa on myös esimerkiksi kylvytys, nukkumaan laittaminen, ruokailu, leikkiminen, loruilu, satu ja kaikki arjessa toistuvat yhteiset hetket joissa kohdataan, seurustellaan ja jaetaan tunteita.
- On tärkeää että lapsi saa kokea ja tuntea tunteita tutussa ja turvallisessa ympäristössä, sekä tunteita on hyvä sanoittaa ja vauvasta saakka.
- Jokainen lapsi ja vanhempi ovat erilaisia, ja esimerkiksi lapsen temperamentti määrittää paljon vuorovaikutustilanteita ja muovaa niistä omannäköisensä, sekä voi tuoda haasteita siihen. Reseptiä yhteen ainoaan oikeanlaiseen suhteeseen ei ole olemassa. Moleminpuolinen tutustuminen ja vauvan hoidon harjoittelu vievät aikaa, eikä sitä tarvitse pelästyä jos tuntee olonsa aluksi kömpelöksi ja epävarmaksi.



Ennakoitava arki

- Rutiineista kiinni pitäminen, voi tuntua aikuisesta raskaalta mutta rutiinit ovat kumminkin hyvinvoinnin kannalta tärkeitä, sillä ne auttavat ennakoimaan omaa elämää ja lisäävät siihen turvallisuuden tunnetta.
- Rutiineja arjessa voivat esimerkiksi olla aamu ja iltatoimet, lähtötilanteet ja ruokailut. Selkeät iltarutiinit auttavat nukahtamaan. Iltarutiineilla on erityisen tärkeä merkitys lapsen elämässä. Ne auttavat lasta orientoitumaan nukkumaanmenoon, nukahtamaan nopeammin ja eroamaan vanhemmasta yön ajaksi. Nukkumaan rauhoittuminen vaatii itsesäätelytaitoja.





Mentalisaatio vanhemmuudessa

Mentalisaatio kyky tarkoittaa kykyä , jossa vanhempi on kiinnostunut omista ja lapsen ajatuksista, toiveista, tunteista, aikeista ja kokemuksista.

Mentalisaatiota on se että vanhempi jaksaa hankalissakin hetkissä katsoa sekä oman että lapsen käytöksen taakse ja on kiinnostunut pohtimaan, mitä kaikkea omasta ja lapsen mielessä mahtaa olla.

Vanhemman hyvä mentalisaatiokyky auttaa ymmärtämään lastaan paremmin ja sitä mitä esimerkiksi kiukun takana on.

Lähteet:

- <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/>
- <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>
- Pöyhönen., Julia., Livingston., Heidi., Tunnetaitojen käsikirja, Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle:Karkkila 2020: Kustannus-Mäkelä Oy.
- Viinikka., Anna., Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa:Tampere, 2014:Hämeen Kirjapaino Oy.
- Andersen., Heidi., Stawreberg., Tietoisen läsnäolon opas vanhemmille: Helsinki,2020, 2. uudistettu painos: Viisas Elämä Oy

LIITE 3: KYSELY

FORMS-KYSELY:

1. Mitkä tilanteet koet haasteellisena lapsen kanssa vuorovaikutuksessa?
2. Kuinka hyvin osaat hillitä tunteesi?
3. Kuinka aiot hyödyntää saamaasi tietoa/ käytännön vinkkejä?
4. Mikä antaa sinulle voimaa arjessa?
5. Kuinka paljon omat opitut kasvatustapa- ja menetelmät määrittävät nykyistä kasvatustapaasi?
6. Yritätkö tietoisesti oppia pois opituista kasvatustapa- ja menetelmistä?
7. Mitä uutta tietoa tai käytännön vinkkejä sait tapahtumasta?