

---

# **LUOVA KIRJOITTAMINEN ÄITIYDEN TUKENA**

”Pieni hetki” – äitien luovan kirjoittamisen ryhmän ohjaajan opas



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Hämeenlinna, kevät 2016

Akuliina Kulta-Lamminen



HÄMEENLINNA

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Pedagoginen pääaine

---

<b>Tekijä</b>	Akuliina Kulta-Lamminen	<b>Vuosi</b> 2016
<b>Työn nimi</b>	Luova kirjoittaminen äitiyden tukena ”Pieni hetki”– äitien luovan kirjoittamisen ryhmän ohjaajan opas	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitä tulee ottaa huomioon äideille tarkoitetun luovan kirjoittamisen tuokioissa, jotta ne palvelevat äitien tarpeita. Tulosten perusteella tavoitteena oli suunnitella ja valmistaa äitien luovan kirjoittamisen ohjaajan opas. Idea aiheesta lähti opinnäytetyön tekijän omasta kokemuksesta äitinä ja luovan kirjoittamisen kipinästä. Tekijä halusi kehittää valmiin mutta sovellettavissa olevan luovan kirjoittamisen harjoituksiin perustuvan ohjaajan työkalun, jonka avulla voi tukea äitiyttä ja antaa äideille mahdollisuus purkaa tuntojaan ja jakaa kokemuksia ryhmässä.

Tietoperustaan sisältyi luova kirjoittaminen, terapeutin kirjoittaminen, kirjoittamisen esteet ja äitiys. Touko-kesäkuussa 2014 järjestetyssä äitien luovan kirjoittamisen työpajassa havainnoitiin, minkälaiset harjoitteet soveltuvat äideille, jotta tuokiot palvelisivat tavoitteita mahdollisimman hyvin. Tutkimusmenetelmänä käytettiin lisäksi haastattelua ja eläytymismenetelmää. Haastatteluissa haastateltiin kahdeksaa äitiä, ja haastatteluiden yhteydessä jokainen äiti kirjoitti eläytymismenetelmä tarinan. Haastattelun ja eläytymismenetelmän avulla selvitettiin äitien omia toiveita ja tarpeita luovan kirjoittamisen tuokioiden suhteen.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi ”Pieni hetki”– äitien luovan kirjoittamisen ryhmän ohjaajan opas. Opas sisältää ohjeistukset viiteen puolentoista tunnin mittaiseen ohjaukseen. Jokaisella ohjaukserällä on oma teemansa. Ohjaukserät ja tutkimustulokset osoittivat, että luova kirjoittaminen yhteisenä tekemisenä soveltuu erinomaisesti äideille. Äidit pääsevät purkamaan tuntojaan kirjoittamalla. Luova kirjoittaminen antaa äideille mahdollisuuden itseilmaisuun, itsetuntemuksen lisääntymiseen ja omien tunteiden tunnistamiseen. Myös äitiyden jakaminen toisten äitien kanssa koetaan tärkeäksi.

**Avainsanat** Äitiys, luova kirjoittaminen, ohjaajan opas

**Sivut** 22 s. + liitteet 2 s.

HÄMEENLINNA

Degree programme in Crafts and Recreationg  
Pedagogic Crafts and Recreation

---

**Author**

Akuliina Kulta-Lamminen

**Year** 2016

**Subject of Bachelor's thesis**

Writing to support motherhood  
"Just a moment" – a guide for leading a creative writing  
group for mothers.

---

ABSTRACT

The aim of this Bachelor's thesis was to identify the necessary elements of creative writing sessions for mothers. In addition, the aim was to design a practical guide for facilitators. The idea for the thesis emerged from both the personal interest in creative writing. The aim was to develop a ready, but adaptable tool for facilitators, which they can use to support mothers and to provide them an opportunity to express their emotions and share their experiences in a group.

The theoretical background explores the creative writing, therapeutic writing, obstacles to writing and motherhood. Creative writing groups were organized for mothers during May- June 2014. During the group sessions, the extent of creative writing exercises suitable for mothers was observed. Research methods were observation and interviews. Eight mothers were interviewed and everyone wrote a narrative story. These methods were used to identify the expectations of the participants towards the creative writing groups.

The thesis process resulted in "Just a moment" – a guide for leading a creative writing group for mothers", The guide includes instructions for five 90-minute group sessions. For every session there is a different theme. The findings of this study indicate that creative writing allows mothers to express their feelings related to motherhood. In addition, it gives mothers a change for self-expression, self-knowledge, self-awareness and identification of their emotions. Likewise, sharing feelings about motherhood with other mothers was considered important.

**Keywords** Motherhood, creative writing, an instructor's guide

**Pages** 22 p. + appendices 2 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	KESKEISET KÄSITTEET .....	3
2.1	Äitiys .....	3
2.2	Vertaistuki .....	4
2.3	Luova kirjoittaminen .....	4
2.4	Terapeuttinen kirjoittaminen .....	5
2.5	Kirjoittamisen esteet.....	5
2.6	Vapaa ja kontrolloitu vapaa kirjoittaminen .....	7
3	TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....	9
3.1	Tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	9
3.2	Teemahaastattelu .....	9
3.3	Eläytymismenetelmä .....	10
3.4	Havainnointi .....	10
3.5	Aineiston keruun toteuttaminen ja analysointi.....	10
4	ÄITIEN AJATUKSIA.....	11
4.1	Teemahaastattelun tulokset .....	11
4.1.1	Tuen tarve .....	12
4.1.2	Mitä luovan kirjoittamisen ryhmä antaisi minulle?.....	12
4.1.3	Aihealueet äitien luovan kirjoittamisen ryhmässä.....	13
4.2	Eläytymismenetelmän tulokset .....	14
4.2.1	Ohjaajan vaikutus ryhmään .....	14
4.2.2	Ajatuksia kuvitteellisesta ryhmästä .....	15
4.3	Haastattelun ja eläytymiskertomuksen anti.....	17
5	LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄN OHJAAJAN OPPAAN TOTEUTUS..	17
5.1	Ohjauskertojen rakenne ja teemat .....	18
5.2	Harjoitteiden valinta .....	19
5.3	”Pieni hetki” -työpajan havainnot .....	20
6	ARVIOINTI JA POHDINTA.....	21
	LÄHTEET .....	23
Liite 1	”Pieni hetki” – äitien luovan kirjoittamisen ryhmän ohjaajan opas, kansilehti	
Liite 2	”Pieni hetki” – äitien luovan kirjoittamisen ryhmän ohjaajan opas, sisällysluettelo	

## 1 JOHDANTO

Äidiksi tuleminen on yksi naisen elämän suurimmista muutoksista. Äitiydessä epävarmuus osaamisesta sekä omasta identiteetistä ovat ymmärrettävää. Naiselle tulee aivan uudenlaista vastuuta kannettavakseen. Naisen tulee omaksua äidin rooli osaksi identiteettiään, joten äidiksi tuleminen vaikuttaa myös äidin käsitykseen itsestään. (Ensi- ja turvakotien liitto 2015.) Luova kirjoittaminen antaa mahdollisuuksia itseilmaisuuksiin sekä omien tunteiden ja ajatusten sanoittamiseen.

Luova kirjoittaminen liittyy itseilmaisuuksiin ja ilmaisun vapauteen. Luovan kirjoittamisen arvellaan lisäävän itsetuntemusta ja sillä voi olla myös terapeutista vaikutusta. Luova kirjoittaminen voi korostaa hyvinvointia ja henkistä kasvua. (Jääskeläinen 2002,36.)

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää äitien luovan kirjoittamisen ryhmän ohjaajan opas. Tavoitetta tukevat tutkimuskysymykset ovat seuraavat: Miten luova kirjoittaminen tukee äitiyttä, mitä tulee huomioida luovan kirjoittamisen ohjauksessa äideille ja minkälaiset luovan kirjoittamisen harjoitteet palvelevat äitien tarpeita?

Ohjasin ja suunnittelin keväällä 2014 viiden ohjaukserän äitien luovan kirjoittamisen työpajan, jonka aikana tarkoitukseni oli selvittää, mitä tulee huomioida äitien luovan kirjoittamisen pajassa ja minkälaiset harjoitteet soveltuvat äideille. Lisäksi keräsin tietoa äitien toiveista ja tarpeista haastatellen ja eläytymismenetelmää käyttäen kahdeksaa äitiä.

Idea opinnäytetyöhön syntyi omakohtaisista kokemuksista pienten lasten äitinä. Itselläni on kolme poikaa, joista kaksi ensimmäistä sain 1,8 vuoden ikäerolla. Heidän ollessaan pieniä olimme juuri muuttaneet mieheni opintojen perässä uudelle paikkakunnalle, josta emme tunteneet ketään ja meillä ei ollut tukiverkostoa lähellä. Vauvallamme oli paha koliikki joten valvoimme pitkälle yöhön ja esikoinen herätti aikaisin uuteen päivään tahitoikäisen tarmolla. Pienillä yönillä kahden pienen kanssa oli pärjättävä vaikka väsymys oli valtava. Mieheni opinnot vaativat paljon myös iltaisin, joten omaa aikaa minulla ei juurikaan ollut. Tuolloin koin, että kirjoittaminen ja ystävien kanssa äitiydestä keskusteleminen antoi voimia päiviin. Kolmannen poikamme saimme myöhemmin poikien ollessa jo kuusi ja neljävuotiaat. Mieheni opinnot olivat jo päättyneet ja myös minulla oli mahdollisuus ottaa enemmän omaa aikaa. Omakohtaisen kokemukseni kautta ymmärsin käytännössä oman ajan, vertaistuen ja omien tunteiden purkamisen kirjoittamiseen merkityksen. Kun äidillä on omia hetkiä, niiden jälkeen on taas energiaa antaa perheelleen. Kun äiti voi hyvin, lapsetkin voivat hyvin.

Kotiäitinä sain tutustua moniin äiteihin ja jakaa äitiyttä heidän kanssaan. Huomasin, miten tärkeää on saada jakaa vanhemmuutta toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. Moni ystäväni tuli samoihin aikoihin myös äi-

diksi, mutta he asuivat sellaisilla alueilla, joissa ei ollut muita samassa elämäntilanteessa olevia perheitä. Aloin pohtia, miten voisin tulevana ohjaus-toiminnan artonomina tukea äitejä työssäni. Jäin pohtimaan voisinko luoda jonkin valmiin ”työkalun” itselleni ja sovellettavaksi muille ohjaajille tätä varten.

Syksyllä 2013 kävin koulun luovan kirjoittamisen kurssin sekä osallistuin Turussa kirjallisuus ja hyvinvointi -luentosarjaan. Näiden kautta innostuin luovasta kirjoittamisesta ryhmän toimintana. Voisiko luova kirjoittaminen antaa äideille mahdollisuuksia jakamiseen, omien tunteiden ja ajatusten purkamiseen ja äitiyden pohtimiseen?

Keväällä 2014 olin työharjoittelussa Turun MLL:llä, jossa ajatus luovasta kirjoittamisesta äitiyden tukena nousi entistä enemmän mieleeni. Tarkoituksena olikin pitää siellä äitien luovan kirjoittamisen työpaja harjoittelun puitteissa, mutta idea siihen sekä mainonta tuli niin myöhään, joten paja ei toteutunut. Kertoessani pajasta äideille se herätti kuitenkin paljon kiinnostusta, ja päätin toteuttaa viiden ohjauskerran työpajan pihapiirini äideille touko-kesäkuussa 2014. Kokoontumiset pidimme omassa kodissani aamu-päivisin, äitien lasten ollessa päiväkerhossa tai puistotätitoiminnassa.

Ajatus luovasta kirjoittamisesta äitiyden tukena syntyi, joten halusin kehittää ohjaajan paketin jonka avulla voin, tai kuka tahansa muu ohjaajan koulutuksen tai sitä työtä tekevä voi tukea äitejä ja antaa heille mahdollisuuden purkaa äitiyden tunteja luovan kirjoittamisen avulla. Edellytyksenä on, että ohjaaja on kiinnostunut luovasta kirjoittamisesta, osaa innostaa siihen, valita sopivia harjoituksia ja tuntee sen mahdollisuuksia. Oppaan tarkoituksena on antaa harjoituksia ja kokonaisiä, suunniteltuja ohjauskertoja.

Luova kirjoittaminen on ryhmän toiminnan menetelmänä helppo menetelmä ohjaajalle. Tarvitaan vain kynä ja paperia, sopivat harjoitukset, kiinnostusta menetelmään, sensitiivisyyttä sekä kykyä innostaa ja luoda luottamuksellinen ilmapiiri. Äitien luovan kirjoittamisen ryhmiä voisi pitää esimerkiksi erilaisten järjestöjen kautta äiti-lapsi piireissä, neuvoloissa, kansalaisopistoissa ja seurakunnissa. Ryhmiä voisi toteuttaa soveltaen mahdollisesti myös sosiaalisessa mediassa, jolloin äideillä joilla ei olisi mahdollisuutta olla fyysisesti läsnä jonain ennalta määrättyinä päivinä ja aikana, niin hekin voisivat osallistua.

Opinnäytetyössä kerron ensin työn lähtökohdista, avaan keskeisiä käsitteitä ja tavoitteita sekä tutkimusmenetelmiä. Seuraavaksi kerron äitien ajatuksia koskien luovaa kirjoittamista ja siihen liittyviä toiveita. Tämän jälkeen kerron luovan kirjoittamisen ohjauspaketin valmistuksesta ja lopuksi pohdin ja arvioin opinnäytetyön prosessin onnistumista.

## 2 KESKEISET KÄSITTEET

Tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat äitiys, vertaistuki, luova kirjoittaminen, terapeutin kirjoittaminen ja erilaiset kirjoittamisen esteet.

### 2.1 Äitiys

Äidiksi tuleminen vaatii sopeutumista. Äideiksi kasvetaan ja kasvamista voi pitää jatkuvana prosessina. Äitiys ei ole itsestäänselvyys, se on valintoja ja kokemuksia. Äitiydessä on ennen kaikkea kyse muutoksiin sopeutumisesta ja ainakin hetkittäisesti vanhoista rooleista luopumisesta. Epävarmuus osaisesta sekä omasta identiteetistä ovat ymmärrettävää. Naiselle tulee aivan uudenlaista vastuuta kannettavakseen. Naisen tulee omaksua äidin rooli osaksi identiteettiään, joten äidiksi tuleminen vaikuttaa myös äidin käsitykseen itsestään. Äidiksi kasvussa on mukana sekä emotionaalinen, biologinen että fyysinen muutos. (Ensi- ja turvakotien liitto 2015.)

Äitiyden määrittäminen käsitteenä on hankalaa. Määrittely riippuu paljon siitä mikä tai kuka määrittelee sitä. Äitiys on erilaista eri kulttuureissa ja jokaisella ihmisellä on erilainen käsitys äitiydestä. On myös paljon vaatimuksia ja odotuksia siitä minkälainen äidin tulisi olla.

Äitiys instituutiona ja äitiys henkilökohtaisina kokemuksina ovat eri asioita mutta silti toisiinsa sidoksissa. Naisten omat yksilölliset kokemukset äitiydestä voivat olla ristiriidassa äitiysinstituution asettamien vaatimusten kanssa. Äitiydessä koetut ongelmat voivat heijastella henkilökohtaisen äitiyden ja äitiysinstituution välille rakentuvia ristiriitoja sekä äitinä olemisen eri ulottuvuuksien välisiä ja sisäisiä ristiriitoja. Äitinä oloa rajaavat yhteiskunnalliset ja kulttuuriset piirteet voivat merkitä äitiyden kokemista ongelmallisena ja ristiriitaisena, vaikka äitiydessä ei sinänsä olisi mitään ongelmia. Äitiyttä käsitteellistäessä erotetaan äitiys instituutiona ja äitiys yksilötason kokemuksena. (Berg 2008.)

Äidit tarvitsisivat tasavertaista jakamista ja aitoa kohtaamista. Usein voi olla vaikeaa puhua muiden äitien kanssa äitiyteen ja vanhemmuuteen liittyvistä kielletyistä tunteista. Äideillä voi olla tunne, että nykyaikana tulee jakaa, osata ja pärjätä itse, kun kerran on valintansa äitiydestä tehnyt. Väsynyt äiti ei koe aitoa kohtaamista, jos hiekkalaatikko keskusteluissa naapurin äitien kanssa vertaillaan lasten ulkovaatteita ja harrastusmääriä. Keskustelun lomassa väsynyt äiti katsahtaa omaa lastaan ja saattaa huokaista mielessään: hyvä, että muistin edes laittaa Maijalle kengät jalkaan. Pahimmillaan puistosta voi tulla äitien kilpailutanner jonne väsynyt äiti raahaa pesuettaan joka päivä ja kotiin palataan entistä väsyneempänä takaisin. Siksi on hyvä tarjota äideille paikka, jossa voi oikeasti kohdata toisia äitejä aidosti ja jakaa vanhemmuutta iloiseen ja suruineen.

## 2.2 Vertaistuki

Kun ammattilaiset ja media tuottavat odotuksia hyvästä ja normaalista äitiydestä, kulttuurissamme elävät äidit joutuvat jäsentämään omaa todellisuuttaan niiden pohjalta. Vähintäänkin ne vaikuttavat siihen, miten äidit näkevät itsensä äiteinä, miten luottavat itseensä, miten näkevät lapsensa, rakentavat omaa äiti-identiteettiään tai miten esittävät itsensä muille (Berg 2008). Itsekin äitinä tiedostan tämän ja näen erittäin tärkeänä, että äidit saavat toisiltaan vertaistukea. Kun saa yhdessä keskustella äitiydestä ja arjen haasteista toisten äitien kanssa, putoaa maan pinnalle ja saa ymmärrystä.

Ryhmän tuki ja ilmapiiri ovat tärkeitä myös kirjoittamisen oppimisessa. Ryhmässä oleminen, keskustelut ja oman kokemuksen jakaminen ovat olennainen osa myös kirjoittamisessa. Ryhmä ruokkii uutta ajattelua ja antaa uusia ideoita. (Jääskeläinen 2002, 176.)

## 2.3 Luova kirjoittaminen

Luova kirjoittaminen on sanoilla luomista. Luovassa kirjoittamisessa vain mielikuvitus on rajana. Jokainen voi oppia kirjoittamaan luovasti ja vapaasti. Kirjoittaa tunteistaan, muistoistaan, haaveistaan, fantasiaistaan, peiloistaan tai luoda jotain täysin uutta. Luova kirjoittaminen liittyy itseilmaisuuksiin ja ilmaisun vapauteen. Kirjoittaja kirjoittaa omaehtoisesti ilman ulkoa annettuja sääntöjä tai rajoituksia. Tärkeintä ei ole niinkään lopputulos vaan kirjoittaminen itsessään. Luova kirjoittaminen on luonteeltaan yksityistä ja henkilökohtaista ja se on yksi luovan itseilmaisun muoto. Luovan kirjoittamisen arvellaan lisäävän itsetuntemusta ja sillä voi olla myös terapeutista vaikutusta. Luova kirjoittaminen voi korostaa hyvinvointia ja henkistä kasvua. Luovaa kirjoittamista voidaan myös käyttää välineenä elämän kriiseissä selviämiseen. (Jääskeläinen 2002,36.)

Kirjoittaminen on prosessi: se koostuu erilaisista vaiheista, jotka voivat myös limittyä keskenään. Kirjoittaminen vaatii virittäytymistä ja ideointia. Kirjoittamistunnelmaan pääsemistä voi helpottaa järjestämällä kirjoitustilan mukavaksi, hankkimalla hyvät välineet, lukemalla hyviä tekstejä, kuuntelemalla musiikkia, katsomalla kuvia tai leikkimällä sanoilla ja niiden merkityksillä. Kirjoittajalla on lisäksi oltava sisäinen tarve ja halu kirjoittaa. Kirjoittaessa voi käyttää muistiin kerättyä tietoa, kokemuksia, taitoja, asenteita ja tunteita joita on elämän aikana karttunut. (Karhumäki & Toivakka 1999, 6-7.) Äitien luovan kirjoittamisen ryhmässä pääsee purkamaan äitiyden tunteita kirjoittamisen keinoin. Luova kirjoittaminen antaa äideille mahdollisuuden itseilmaisuuksiin, itsetuntemuksen lisääntymiseen ja omien tunteiden tunnistamiseen.

Kirjoittaminen on ajatusten ilmaisemista paperilla. Prosessina se on monimutkainen tapahtuma johon sisältyy suunnittelua, kirjoittamisen halua, suunnitelman toteuttamista sekä loppuun saattamista. Lopputulos on yleensä teksti jolla on rakenne, tarkoitus ja sanoma ja se on tarkoitettu lukijalle. (Sarmavuori 2010, 23-24.) Kirjoittaminen on luovuutta- käsityksen



mukaan, kirjoittaminen on ensisijaisesti kirjoittajan luovuuden tuote. Ajattelun mukaan kirjoittamisen opiskelu on kirjoittajan oman äänen etsimistä, omaperäisyyden tavoittelua. Näkemys korostaa erityisesti yksilöllisen luovuuden merkitystä. (Svinhufvud 2007, 29.)

## 2.4 Terapeuttinen kirjoittaminen

Menetelmänä opinnäytetyössäni käytän luovaa kirjoittamista, mutta käytän taustateorianä myös terapeuttista kirjoittamista, sillä ohjauskertojen tarkoitus on muun muassa tukea äitien hyvinvointia ja tarpeita. Raja luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen välillä on häilyvä.

Suomen kirjallisuusterapiayhdistyksen (2015) kirjaamat kirjallisuusterapian tavoitteet tukevat myös luovan kirjoittamisen tavoitteita. Kirjallisuusterapian tavoitteet ovat seuraavat:

- Kirjoittaminen antaa mahdollisuuden ilmaista sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Kirjoittaminen auttaa jäsentämään ajatuksia ja auttaa ottamaan etäisyyttä asioihin. Uusia kielikuvia löytämällä kirjoittaja voi saada uusia oivalluksia.
- Ryhmässä kirjoittaminen luo luottamusta ja yhteisyyden tunnetta. Yhteisyyden tunnetta ryhmään tuo sosiaalinen vuorovaikutus jossa jaetaan ajatuksia ja palautetta ryhmän kesken.
- Kirjoittaminen herättää muistoja ja auttaa ilmaisemaan niitä hallittavissa olevassa muodossa.
- Kirjoittaminen auttaa kehittämään keskittymiskykyä ja ajantajua.
- Kirjoittaminen auttaa tiedostamaan toiset sekä ympäristön.
- Kirjoittaminen voi tukea itsearvostuksen kehitystä ja muiden ryhmän jäsenten tuki ja rohkaisu vahvistaa itsetuntoa.
- Ryhmässä kirjoittaminen kehittää kirjoittamisen taitoa ja ilmaisutaitoa. Ryhmä voi myös innostaa kirjoittamaan aiemmin tuntemattomalla tyylillä, ylläkkeenä voi olla toisen ryhmäläisen kirjoitustapa. Myös valmiiden runojen ja tekstien kuuleminen voi herättää uusia oivalluksia oman kirjoittamisen suhteen.

Äitien luovan kirjoittamisen ryhmä voi antaa samankaltaisia kokemuksia, joten tavoitteet toimivat myös siinä.

## 2.5 Kirjoittamisen esteet

Haastatteluissa nousi useaan otteeseen esille erilaisia kirjoittamisen vaikeuksia ja pelkoja. Myös luovan kirjoittamisen työpajassa kohtasin tämän. Tästä johtuen halusin avata opinnäytetyössäni myös tätä aiheetta. Luovan kirjoittamisen ohjaajan on hyvä tiedostaa, että monilla voi olla erilaisia kirjoittamisen esteitä. Luovan kirjoittamisen harjoituksilla näitä esteitä päästään purkamaan. Svinhufvudin (2007, 29) mukaan kirjoittajan olisi hyvä oppia kirjoittamaan mistä tahansa haluamastaan aiheesta, muiden arvostuksista ja odotuksista riippumatta.

Kirjoittamisen esteiksi voi nousta monenlaiset ajatukset ja tunteet jolloin kirjoittajan on vaikeaa tuottaa tekstiä. Svinhufvudin (2007) mukaan kirjoittajan yleisimpiä esteitä ovat seuraavat:

- sisäinen sensuuri
- epäonnistumisen pelko
- täydellisyyteen pyrkiminen eli perfektionismi
- aikaisemmat negatiiviset kokemukset
- lykkääminen ja mielialan vaihtelu
- mielialan vaihtelu ja mielenterveyden ongelmat

Sisäisessä sensuurissa kirjoittaja arvioi tekstiä heti sitä tuotettuaan ja arvioi sen huonoksi. Tällöin kirjoittaminen ei pääse ollenkaan alkuun. Toimintatavan taustalla voi olla sisäistetty opettajien, vanhempien, tai muiden auktoriteettien kritiikki. Esimerkiksi vapaan kirjoittamisen harjoituksen tavoitteena on madaltaa vaatimuksia ja tekstiin liittyviä odotuksia. Säännöllinen vapaan kirjoituksen harjoittelu madaltaa sisäistä sensuuria. (Svinhufvud 2007, 120-121.) Jääskeläinen (2002) on huomannut luovan kirjoittamisen kurseillaan myös toisenlaista sisäistä sensuuria. Kirjoittajan voi olla vaikeaa kirjoittaa omista tunteista ja kokemuksista koska häntä pelottaa, mitä joku läheinen ihminen sanoisi jos saisi vielä kirjoittamattoman tekstin käsiinsä. Kirjoittaja voi tyytyä toistamaan muiden ajatuksia tai toistaa omia manereitaan. Uudet haasteet pelottavat. (Jääskeläinen 2002, 186.)

Epäonnistumisen pelko perustuu osittain jonkinlaiseen auktoriteettien pelkoon. Kirjoittaminen ei ole aina helppoa ja siinä voi myös epäonnistua. Kirjoitustyö ei välttämättä valmistukaan tai teksti voi saada kovaa arvostelua. Nämä asiat kuuluvat kirjoittamiseen ja osittain meidän tulee hyväksyä se. Usein epäonnistumisen pelot ovat epärealistisia. Saatamme kuvitella epäonnistumisen lopulliseksi ja mittasuhteet kohtuuttomiksi. Usein myös muiden käsitys epäonnistumisemme laajuudesta ei vastaa omaamme. Ajan kanssa saamme oikeat mittasuhteet ja alamme nähdä uusia mahdollisuuksia.

Jos epäonnistumisen pelko häiritsee kirjoittamista, voi joutua työstämään sen taustalla olevia syitä ja omaa suhdettaan auktoriteetteihin. Tulee pohtia mitä kirjoittamisella tavoitellen. Mielekkyyden hakeminen kirjoittamisesta itsestään ja omien tekstien asetettujen tavoitteiden tarkkaileminen voi auttaa. Epäonnistumisen pelkoa lähellä on myös onnistumisen pelko. Onnistumisen sietäminenkin voi vaatia harjoittelua ja totuttelua. (Svinhufvud 2007, 121-122.)

Täydellisyyteen pyrkimisessä eli perfektionismissa saatetaan kirjoittamiselle asettaa epärealistisen korkeita tavoitteita. Tavoitteista voi tulla ongelmia kirjoittamiselle ja kirjoittaminen voi tyrehtyä. Perfektionismissa voi syntyä tyhjän paperin kammoo. Perfektionismi voi haitata myös niin että kirjoittaja ei pidä tekstiä koskaan tarpeeksi hyvänä ja valmiina. Perfektionismi myös ruokkii epäonnistumisen pelkoa. (Svinhufvud 2007, 123-124.) Pelkoon ja itsekritiikkiin sitoutuneen kirjoittajan on vaikea ottaa vastaan kehua, kannustusta ja rohkaisua. Hän saattaa uskoa että saatu positiivinen palaute johtuu siitä että teksti on sattumalta hyvä tai arvioija on liian kiltti. Jääskeläinen kannustaa tällöin kirjoittajaa miettimään mitä sitten tapahtuu

jos kirjoittaa pelosta huolimatta ja lopputulos on huono. Aina on mahdollisuus aloittaa uuden tekstin. Toisena neuvona on keskittyä aina seuraavaan sanaan ja seuraavaan lauseeseen, kokonaisuus syntyy osista. (Jääskeläinen 2002, 186-187.)

Aikaisemmat negatiiviset kokemukset vaikuttavat meihin. Saamamme tuomitseva ja tuhoava palaute voi aiheuttaa pahojakin traumoja. Erityisesti lapsena koetut vanhempien, opettajien ja muiden auktoriteettien vaikutus on suuri ja luo perustan auktoriteetteihin suhtautumiselle myöhemmässä elämässä. Oikeanlainen ja rohkaiseva palaute sekä rohkaiseva ohjaus myöhemmin voi tarjota korjaavia kokemuksia joiden avulla voi muuttaa omaa suhdetta kirjoittamiseen. Myös vanhojen kokemusten tarkasteleminen aikuisen elämäkokemuksella voi auttaa näkemään, että kokemamme negatiiviset kokemukset ovat seurausta auktoriteettiaan väärin käyttäneiden omista ongelmista eikä meistä itsestämme. (Svinhufvud 2007, 124-125.)

Lykkäämisessä kirjoittajalla voi olla huono itsetunto, joka aiheuttaa epävarmuutta kirjoittamisen suhteen. Hän saattaa suhtautua vastentahtoisesti tai pelokkaasti johonkin kirjoitustehtävään. Jokin auktoriteetti voi vaatia kirjoittamaan jotain tai jollain tavalla. Tällöin kieltäytyminen toiminnasta on vallankäyttöä. Usein aggressiivisuus kohdistuu ennemminkin sisäistettyjä auktoriteetteja kohtaan kuin todellisuuden henkilöihin. Lykkäämisen syytä tulisi pohtia ja tarkastella, samoin olisi hyvä opetella uudenlaisia työskentelytapoja ja asenteita. (Svinhufvud 2007, 125-126.)

Mielialan vaihteluissa ja mielenterveyden ongelmista voi kirjoittaminen tuntua haastavalta. Jos elämässä on henkisiä tai käytännöllisiä vaikeuksia ei ihmisellä ole välttämättä voimia muuhun kuin selviytymiseen jokapäiväisestä elämästä. Toisaalta luova kirjoittaminen voi auttaa käsittelemään ongelmia. (Jääskeläinen 2002, 188.)

## 2.6 Vapaa ja kontrolloitu vapaa kirjoittaminen

Luovan kirjoittamisen opetuksessakin voi syntyä lukkoja, jos ryhmän tai ohjaajan antama palaute on ollut perustelematonta tai liian tyrmäävää. Paha mieltä kirjoittajalle saadaan jos kirjoittaja on itse omassa arviossaan hyvin kriittinen eikä löydä tekstistään paljonkaan hyvää ja ohjaaja tai ryhmä onkin samaa mieltä. Ohjaaja saattaa arvioida väärin kirjoittajan valmiudet ottaa vastaan palautetta tai sanoo liikaa kritiikkiä kerralla. Olisi hyvä purkaa negatiiviset tuntemukset, jotta ne eivät tyrehdyttäisi kirjoittamista. (Jääskeläinen 2002, 187-188.)

Luovan kirjoittamisen opiskelun tavoite on auttaa löytämään keinoja omien lukkiutumisiensa poistamiseen. Usein helpotusta ongelmiin saa jo kirjoittamisen vaikeuksista koskevasta keskustelusta ja kirjoittamisprosessin tuntemista edistävästä tiedosta. Luovan kirjoittamisen ryhmä auttaa kirjoittamisen lukoissa jo sillä että se tarjoaa mahdollisuuden kirjoittaa paljon ja säännöllisesti. Useat harjoitukset voivat myös auttaa kirjoittamisen esteissä. Muun muassa nopeat kirjoitusharjoitteet joissa ei ehdi jäädä murehtimaan lopputulosta vähentävät itsekritiikkiä. (Jääskeläinen 2002, 188-189.)

Vapaa ja kontrolloitu vapaa kirjoittaminen ovat hyviä työkaluja erilaisiin kirjoittamisen esteisiin.

Vapaa kirjoittaminen, josta mainittiin sisäisessä sensuurissa, on kirjoittamisen tapa jossa korostuu arvaamattomuus ja ennakoimattomuus. Siinä pyritään olemaan välittämättä säännöistä ja kirjoittamaan vapaasti. Kirjoittamisessa pyritään luopumaan ennakkoon asetetuista tavoitteista. Vapaassa kirjoittamisessa on tarkoitus kirjoittaa ennalta määrätty aika keskeytyksettä, mitä tahansa mieleen tulee. Kirjoittamisen muoto on vapaata eikä oikein-kirjoituksesta, kielioppisäännöistä tai lauserakenteista tarvitse välittää. Mitään kirjoitettua ei tule poistaa tai korjata. Kirjoittamisen tulisi olla myös keskeytyksetöntä. Valmista tekstiä ei ole tarkoitus näyttää kenellekään. (Svinhufvud 2007, 145-146.)

Vapaan kirjoittamisen kirjoittamisaika olisi hyvä olla aluksi kymmenen minuuttia ja olisi hyvä tehdä sitä säännöllisesti. Vapaa kirjoittaminen auttaa alentamaan kirjoittamiseen liittyvää itsetietoisuutta ja itsekritiikkiä. Se voi vähentää myös kirjoittamiseen liittyviä odotuksia ja paineita. Vapaan kirjoittamisen yksityisyys antaa mahdollisuuden kirjoittaa mistä vain, joten sen myötä voi nousta esille monenlaisia yllättäviä ja vaikeitakin asioita. Tekstit voidaan säästää tai heittää pois. Kirjoittaja saa valita mitä haluaa niille tehdä. Halutessaan niitä voi hyödyntää myöhemmin kirjoittamisessa. (Svinhufvud 2007, 142-144.) Luovan kirjoittamisen kurssilla vapaata kirjoittamista voisi hyödyntää tuokioiden alussa lämmittelynä. Vapaan kirjoittamisen alussa olisi hyvä korostaa että tämän harjoitteen tekstejä ei lueta muille vaan harjoite on henkilökohtainen.

Kontrolloidussa vapaassa kirjoittamisessa on lähes sama periaate kuin vapaassa kirjoittamisessa, mutta kirjoittamisen aihe on ennalta määrätty. Tavoitteena on kirjoittaa tietty aika keskeytyksettä, välittämättä muodosta tai muista vaatimuksista. Kun kirjoitus lähtee harhailemaan alkuperäisestä aiheesta, aihe palautetaan takaisin aiheeseen. Vapaa kirjoittaminen ja kontrolloitu vapaa kirjoittaminen eroavat toisistaan vain aiheen suhteen, mutta ovat silti täysin erilaiset harjoitukset. Vapaa kirjoittaminen vapauttaa kokonaan odotuksista kun taas kontrolloitu vapaa kirjoittaminen vapauttaa paineista, mutta silti tulee työstettyä sovittua aihetta. Kontrolloitua vapaata kirjoittamista voi käyttää jonkin aiheen ideointiin tai vaikean asian tai tilanteen työstämiseen. Tärkeintä tässäkin harjoitteessa on kuitenkin itse kirjoittaminen. Joskus harjoituksesta seuraa jotakin, joskus ei. (Svinhufvud 2007, 145-146.)

### 3 TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä luvussa kerrotaan opinnäytetyön keskeiset tavoitteet ja tutkimuskysymykset. Opinnäytetyön tutkimusmenetelminä käytettiin haastattelua ja havainnointia. Haastattelu-menetelmänä toimivat teemahaastattelu ja eläytymismenetelmä. Valitseni tutkimusmenetelmien teemahaastattelun ja eläytymismenetelmän käyttöä sekä aineiston analysointia omassa opinnäytetyössäni avaan enemmän luvussa neljä sekä havainnointia luvussa viisi.

#### 3.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ohjausmateriaali äitien luovan kirjoittamisen ryhmään. Luovan kirjoittamisen avulla annetaan äideille mahdollisuus purkaa äitiyden tunteja kirjoittamisen keinoin. Luova kirjoittaminen antaa heille myös mahdollisuuden itseilmaisuuksiin, itsetuntemuksen lisääntymiseen ja omien tunteiden tunnistamiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää mitä tulee huomioida äitien luovan kirjoittamisen tuokioissa jotta tuokiot palvelevat äitien tarpeita.

Tutkimuskysymyksetni ovat seuraavat:

- Miten luova kirjoittaminen tukee äitiyttä?
- Mitä tulee huomioida luovan kirjoittamisen ohjauksessa äideille?
- Minkälaiset luovan kirjoittamisen harjoitteet palvelevat äitien tarpeita?

#### 3.2 Teemahaastattelu

Saadakseni vastauksia tutkimuskysymyksiini päädyin teemahaastatteluun, sillä teemahaastattelussa poimitaan tutkimusongelmasta keskeiset aiheet tai teema-alueet, joita olisi välttämätöntä käsitellä tutkimusongelmaan vastauksiksi. Tällöin tavoitteena on että vastaaja voi antaa kaikista teema-alueista oman kuvauksensa. Halusin saada mahdollisimman paljon äitien ajatuksia ja toiveita esille, joten haastattelun avulla sain vastauksia kysymyksiini.

Avoimessa haastattelussa tutkimushaastattelua ei tehdä kysymysten ja teemojen ympärille vaan tutkimusongelman aihepiiristä keskustellaan haastateltavan kanssa useita kertoja. Haastateltava voi puhua aiheesta vapaasti haluamistaan näkökulmista. Avoin haastattelu toteutetaan yksilöhaastatteluna ja se perustuu vuorovaikutukseen toisin kuin lomake- ja teemahaastattelut. Haastattelija voi tehdä kysymyksiä haastateltavan vastausten ja kuvausten pohjalta syventääkseen käsiteltävää aihetta. Avointa haastattelua voi toteuttaa myös ryhmähaastatteluna. (Vilka 2005, 103-104.)

Haastateltavat valitaan siltä pohjalta, että mietitään mitä ollaan tutkimassa. On hyvä valita haastateltaviksi henkilöitä joilla on omakohtainen kokemus

tutkittavasta asiasta. Käsitysten tutkimisessa taas voidaan valita haastateltavia useammalla tavalla. (Vilkkä 2005, 114.)

Opinnäytetyössäni haastattelin kahdeksaa äitiä, jotka löysin sosiaalisen median kautta. Haastateltavilla ei tarvinnut olla kokemusta luovasta kirjoittamisesta, ainoa kriteeri oli että he olivat äitejä.

### 3.3 Eläytymismenetelmä

Haastattelun ohella käytin tutkimusaineiston keräämisen keinona eläytymismenetelmää. Eläytymismenetelmällä tarkoitetaan pienten esseiden tai lyhyiden tarinoiden kirjoittamista tutkijan antamien ohjeiden mukaan. Vastaaajalle annetaan kehyskertomus, jonka antamien mielikuvien mukaan hän kirjoittaa lyhyen kirjoituksen. Vastaaaja vie mielikuvituksensa avulla kehyskertomuksessa esitetyn tilanteen eteenpäin. Eläytymismenetelmässä käytetään kahta tai useampaa variointia niin että peruskehyskertomuksesta on kaksi tai useampia versioita jotka poikkeavat jonkin keskeisen seikan suhteen toisistaan. Menetelmässä on keskeistä selvittää mikä vastauksissa muuttuu, kun kehyskertomuksesta muutetaan jotain elementtiä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2015.) Eläytymismenetelmän avulla sain vielä lisää tietoa äitien ajatuksista koskien luovan kirjoittamisen ryhmää. Eläytymismenetelmän kautta äidit kirjoittivat mielikuvan avulla luovan kirjoittamisen ryhmästä, toiset onnistuneesta ja toiset epäonnistuneesta tuokiosta. Tämän kautta sain tietoa heidän ajatuksistaan siitä millaisia elementtejä löytyy hyvästä tuokiosta ja millaisia huonosta tuokiosta.

### 3.4 Havainnointi

Tutkimusaineistoa voi kerätä myös havainnoinnilla esimerkiksi osallistuvalla havainnoinnilla tai tarkkailemalla ihmisten toimintaa jossain tilanteessa. Havainnoinnilla saadaan selville mitä ihmiset tekevät, miltä asiat näyttävät muttei sitä mitä ihmiset sanovat. Tällöin tutkimus ei vastaa siihen miksi ihmiset tekevät niin kuin tekevät. (Vilkkä 2005,120.) Havainnointia käytin ”Pieni hetki” –työpajassa. Ohjaajana havainnoin pajan aikana harjoitteiden soveltuvuutta äideille, harjoitteisiin tarvittavia muutoksia sekä harjoitteiden kestoa. Havainnoinnin avulla sain tietoa ryhmän ohjaamisesta, käytännön asioista ja ryhmän toimivuudesta.

### 3.5 Aineiston keruun toteuttaminen ja analysointi

Kun tutkimusaineisto on kerätty, se pitää muuttaa tutkittavaan muotoon. Haastatteluaineisto muutetaan tekstimuotoon eli litteroidaan. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä analysoitava aineisto on aina kuva- tai tekstimuodossa. Haastatteluaineiston muuttaminen tekstimuotoon helpottaa tutkimusaineiston analysointia, läpikäyntiä, aineiston ryhmittelyä ja luokittelua. (Vilkkä 2005,115.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineistossa laatu korvaa määrän. Tilastollisten yleistyksien sijasta on tavoitteena esimerkiksi vanhojen ajatus-

mallien kyseenalaistaminen ja ilmiön selittäminen ymmärrettäväksi niin että saadaan mahdollisuus ajatella toisin. Laadulliseen tutkimusmenetelmään soveltuva kysymys olisi millaisella tutkimusaineistolla saadaan kattava kuvaus tutkimusongelmaan? (Vilkkä 2005, 126.)

## 4 ÄITIEN AJATUKSIA

Kuten luvussa 3 selvitettiin käytin tutkimusmenetelminä teemahaastattelua, eläytymismenetelmää ja havainnointia. Tässä luvussa avaan teemahaastattelun ja eläytymismenetelmän tuottaman aineiston analyysin jälkeen saatuja tuloksia. Luvussa 4.1 käsitellään teemahaastattelun tuloksia analyysin jälkeen saatuja teemoja mukaisesti. Luvussa 4.2 käsitellään eläytymismenetelmän kahden eri kehyskertomuksen tuottamia tuloksia.

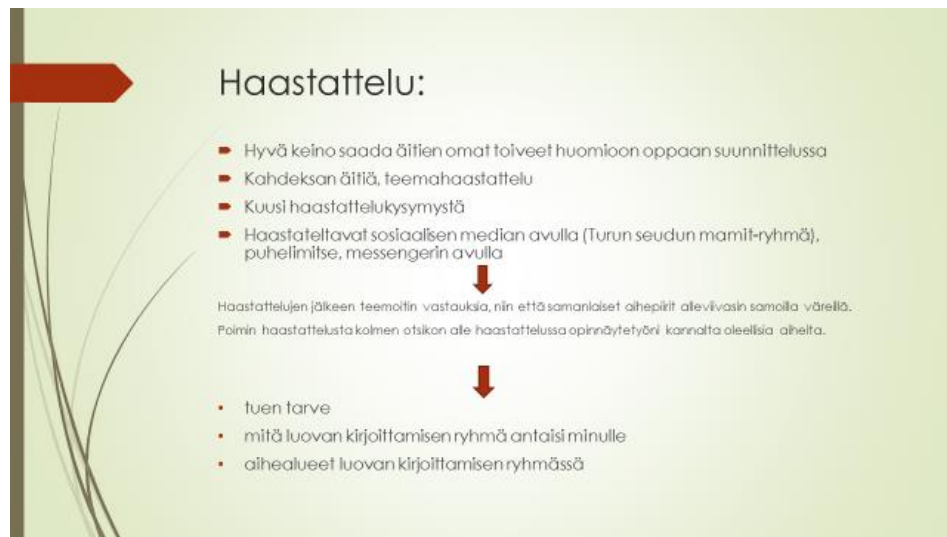
### 4.1 Teemahaastattelun tulokset

Haastattelin kahdeksaa äitiä teemahaastattelulla. Haastateltavia etsin sosiaalisen median äitipalstoilta ja haastattelut toteutin puhelimen tai internetin välityksellä. Haastatteluun osallistuneista äideistä vain kahdella oli aiempaa kokemusta luovasta kirjoittamisesta tai kirjoittamisesta aiemmin. Haastattelukysymykset olivat seuraavat:

1. Montako lasta sinulla on ja minkä ikäisiä he ovat?
2. Millainen tukiverkosto perheelläsi on vai onko sellaista?
3. Millaista vertaistukea kaipaat muilta äideiltä?
4. Millaisia kokemuksia sinulla on entuudestaan luovan kirjoittamisen menetelmästä?
5. Jos osallistuisit äitien luovan kirjoittamisen hetkeen millaisin odotuksin tulisit sinne? (Mitä toivoisit tuokion antavan sinulle?)
6. Minkälaisia aihealueita/ teemoja kaipaisit äitien luovan kirjoittamisen tuokioissa käsiteltävän?

Haastattelujen jälkeen teemoitin vastauksia, niin että samanlaiset aihepiirit alleviivasin samoilla väreillä. Poimin haastattelusta kolmen otsikon alle haastattelussa opinnäytetyöni kannalta oleellisia aiheita. Otsikot ovat tuen tarve, mitä luovan kirjoittamisen ryhmä antaisi minulle, sekä aihealueet äitien luovan kirjoittamisen ryhmässä.

Kuviossa 1 havainnollistetaan haastattelu menetelmänä tässä opinnäytetyössä sekä aineistona analyysin jälkeen saadut teemat. Seuraavissa alaluvuissa avataan kyseiset teemat.



#### 4.1.1 Tuen tarve

Haastattelussa selvitin äitien tukiverkosta. Kahdeksasta äidistä kolmella oli mielestään hyvä tukiverkosto sukulaisista, mutta viisi äitiä kertoi suvun asuvan kaukana ja tuen saaminen esimerkiksi isovanhemmilta oli vaikeampaa. Moni koki myös tuen pyytämisen vaikeaksi. Huolimatta saamastaan käytännön avusta jokainen vastanneista koki tarvitsevänsä ja kaipaavansa myös vertaistukea muilta äideiltä. Viideltä haastatellulta nousi tarve kokemusten jakamisesta. Eräs äiti kiteytti hyvin monen äidin tarpeen:

*Kaipaisin ymmärtävää kuuntelemista ja kannustusta. Aitoa iloitemista toisen puolesta ja tasavertaista asennetta.*

Äidit kaipasivat myös toisiltaan tsemppausta ja kannustusta vaikeina päivinä. Äitien luovan kirjoittamisen ryhmä antaisi äideille mahdollisuuden tavata toisia samassa elämäntilanteessa olevia äitejä ja jakaa kokemuksia äitiydestä yhdessä. Ryhmän rungon suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon, että ryhmään jää tarpeeksi aikaa myös keskustelulle harjoitteiden lomassa, jotta ryhmä palvelisi myös kohdatuksi tulemisen ja jakamisen tarvetta.

#### 4.1.2 Mitä luovan kirjoittamisen ryhmä antaisi minulle?

Moni haastatelluista koki ajatuksen ryhmästä hyvänä arjen hengähdyspaikana, jossa saisi omaa aikaa ja samalla vertaistukea. Haastattelussa lähes jokaiselta nousi esille tarve sanoittaa ajatuksiaan paperille. Luovan kirjoittamisen ryhmän kautta toivottiin kirjoittamisen jäsentävän ja selkeyttävän ajatuksia sekä antavan uusia näkökulmia arjen haasteisiin.



*Uskoisin saavani mielihyvää siitä että saisin tuntemuksiani paperille.*

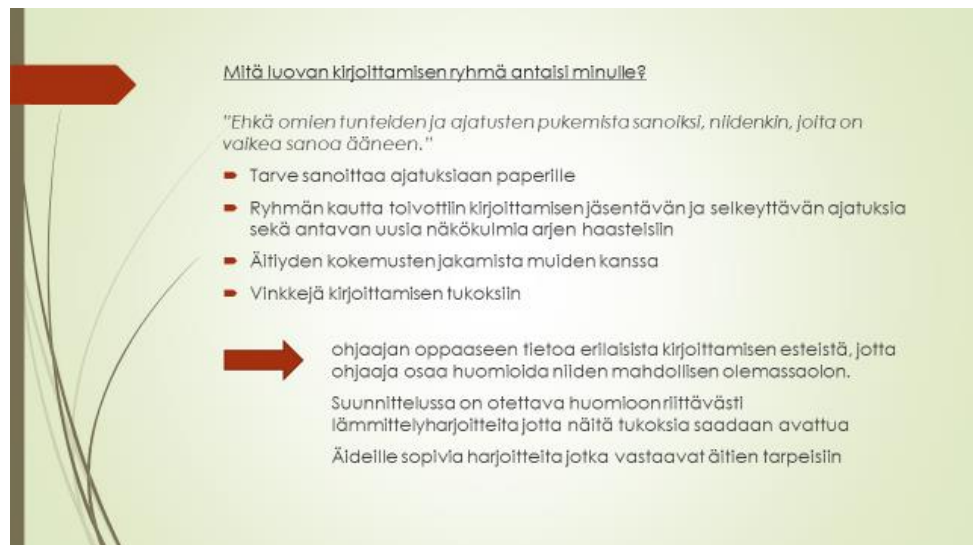
*Ehkä omien tunteiden ja ajatusten pukemista sanoiksi, niidenkin, joita on vaikea sanoa ääneen.*

Kolme haastateltua toivoi saavansa vinkkejä kirjoittamisen tukoksiin, sillä kirjoittaminen tuntui ajatuksena houkuttelevalta mutta kirjoittamiseen ryhtyminen tuntui haastavalta. Tämän takia koin tärkeäksi liittää ohjaajan oppaaseen tietoa erilaisista kirjoittamisen esteistä, jotta ohjaaja osaa huomioida niiden mahdollisen olemassaolon. Suunnittelussa on otettava huomioon riittävästi lämmittelyharjoitteita jotta näitä tukoksia saadaan avattua.

Äitiyden kokemusten jakamista muiden kanssa odotettiin myös. Ryhmän toivottiin antavan voimaa äitiyden haasteisiin ja arjessa jaksamiseen, mikä tulee esiin esimerkiksi seuraavassa haastateltavan vastauksessa:

*Että se saisi ajatukset lentämään, se olisi ”jotain muuta” arjen pyörityksen sijaan, sellaista omaa aikaa, vaikka teemat lapsiperhe-elämää käsittelevätkin. Pääsisin jäsentämään ajatuksiani, se selkeyttää elämääkin.*

Kuviossa 2 esitetään tiivistettynä, mitä haastateltavat olettivat ja toivoivat äitien luovan kirjoittamisen ryhmän antavan heille.



#### 4.1.3 Aihealueet äitien luovan kirjoittamisen ryhmässä

Toiveet äitien luovan kirjoittamisen ryhmän aiheista koskivat pääasiassa äitiyttä. Äitiyteen liittyvissä teemoissa toistui aiheet: Minä äitinä, äitiyden erilaiset tunteet sekä erilaiset äidin roolit, omat ja muiden odotukset minusta äitinä. Vastapainona toivottiin aiheena myös muita kuin äitiyteen liittyviä teemoja, kuten naiseus, unelmat, parisuhde, itseilmaisuus ja tunteet.

Vaikka naisesta tulee äiti, on elämässä paljon muutakin kuin äitiys ja on hyvä saada tilaa hengittää ja ajatella muitakin asioita. Äitien luovan kirjoittamisen ryhmässä on mahdollisuus syventyä äitiyden pohtimiseen, mutta myös unohtaa hetkeksi äitiys ja äitiyden vaatimukset ja keskittyä hetkeksi myös johonkin muuhun aiheeseen.

## 4.2 Eläytymismenetelmän tulokset

Haastattelun lisäksi käytin eläytymismenetelmää tutkimusaineiston keräämisen keinona. Annoin haastateltaville ohjeet eläytymismenetelmätehtävästä haastattelun jälkeen, ja he saivat toimittaa kirjoituksensa minulle sähköpostilla. Tässä luvussa avaan eläytymismenetelmän kertomusten analysoinnin jälkeen saatuja tuloksia.

Käytin eläytymismenetelmää haastattelun lopussa. Käytössäni oli kaksi toistaan poikkeavaa kehyskertomusta:

- A) Osallistuin eilen äitien luovan kirjoittamisen ryhmään. Hetki oli todella epäonnistunut.. (jatka tarinaa)
- B) Osallistuin eilen äitien luovan kirjoittamisen ryhmään. Hetki oli todella onnistunut... (jatka tarinaa)

Kehyskertomuksessa olennaista on se, että niissä vaihtelee vain yksi asia ja niiden tulee olla mahdollisimman samanlaisia. Kehyskertomuksen ulkoasu voi olla yksinkertainen ja muutaman rivin mittainen. Vastaajat kirjoittavat kehyskertomuksen perään tekstiä mielikuvitustaan käyttäen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2015.) Kahdeksasta haastateltavasta neljälle annoin kehyskertomukseksi A:n ja neljälle B:n.

Aineiston saatuaani luin vastauksia läpi ja kasasin vastaukset kehyskertomusten mukaisiin ryhmiin. Alleviivasin värikynillä samankaltaisuuksia eri kertomuksista. Tämän jälkeen poimin aineistosta löytyneitä tutkimuksen kannalta oleellisia aiheita ja otsikoin niitä. Seuraavaksi tuon esille aiheet joita teksteistä nousi. Olen poiminut muutamia haastateltavien tekstejä jotka näkyvät kursivoituina. Tein havainnon että kehyskertomus A tuotti haastatelluilta vähemmän tekstiä kuin B. Haastateltavien oli helpompi kuvata epäonnistunutta kokemusta kuin onnistunutta.

### 4.2.1 Ohjaajan vaikutus ryhmään

Ohjaajan rooli nousi sekä A- että B-kertomuksissa vahvasti esille. Ohjaajalla oli suuri vaikutus luovan kirjoittamisen ryhmän osallistujan viihtyvyyden kannalta. Ohjaajan olisi hyvä luoda turvallinen ja vastaanottavainen ilmapiiri.

*Ohjaaja oli tosi mukava ja sai luotua kokoontumiseen leppoisaa fiiliksen.*

*Minut otettiin siellä lämpimästi vastaan vaikka en tuntenut ketään. Ryhmän vetäjällä tuntui olevan suuri sydän ja meillä synkkäsi heti. Tunsin oloni kotoisaksi ja rentoutuneeksi.*

*Ohjaaja oli todella tyykeä ja välinpitämätön. Ei ottanut meitä muita ollenkaan huomioon. Kertoi vain ihan jostain muusta kuin oli tarkoitus.*

Ohjaajana tulee kohdata ja ottaa huomioon ryhmäläiset vertaisina, eikä nostaa ketään erityisasemaan. Jääskeläisen (2002, 180) mukaan ohjaaja ei voi suosia ja antaa aikaa enemmän vain hyvinä pitämilleen. Toisaalta ei tule myöskään väkinäisesti keksiä kaikille saman verran hyvää ja huonoa kommentoitavaa vaan tulee olla tasapuolinen kaikille.

Ohjaajan tulisi osata ohjata harjoitukset niin, että jokainen ryhmäläinen ymmärtää ohjeistuksen. Ohjaajan on hyvä tarkkailla ryhmää aistit avoimena jotta huomaa milloin tarvitaan lisää ohjeistusta.

*Tuntui että mikä sen ohjaajan merkitys siinä hommassa oikein on, koska se sitten ohjaa mitä tässä on tarkoitus tehdä..*

Ohjaajan toiminnasta tulisi välittyä innostus opettamiseen. Hyvän ohjaajan tulisi olla innostunut ja opetuksen selkeää ja johdonmukaista. Myös ennakkovalmistelut ja organisointi sekä opetuksen virikkeellisyys ja ohjaajan asiantuntemus saavat aikaan hyvän ohjauksen. (Jääskeläinen 2012, 180-181.) On tärkeää toteuttaa opas niin, että ohjeet ovat helposti ymmärrettävät, jotta ohjaajan olisi helppo ohjata selkeästi.

#### 4.2.2 Ajatuksia kuvitteellisesta ryhmästä

Eläytymismenetelmällä tuotetuista kertomuksista poimin tavoitteena olevaa ohjaajan opasta varten äitien keskeisiä ajatuksia. Näitä ovat seuraavassa tarkemmin avattavat eli:

- aiheet, joista halutaan kirjoittaa
- mahdollisuus esittää itse toiveita aiheista
- vapaus joko lukea omat tekstit ääneen tai olla lukematta
- kirjoittamisen esteet ja niiden voittaminen ryhmässä
- ylpeys omista teksteistä
- innostava ilmapiiri

Haastatteluista sekä eläytymismenetelmäkirjoituksista nousi teemoja, jotka tuntuivat äitien mielestä hyviltä. Teemat liittyivät vahvasti äitiyteen: Minusta tuli äiti, Rakkaus arjessa sekä Minä ja äitiyden ilot. Muutamasta kir-

joituksesta nousi myös esille ilo siitä, että ryhmässä oli saanut esittää toiveita mistä aiheista he haluaisivat kirjoittaa ryhmässä. Myös omien kirjoitusten ääneen lukemisesta pidettiin muutamassa B-kertomuksessa.

*Tykkäsin myös siitä, että tekstejä sai lukea ääneen jos halusi ja kaikki rohkaistuivat lukemaan omia kirjoituksiaan, se oli hieno kokemus ja vasta eka kerta! Kun kuunteli muiden ajatuksia, niihin pystyi hyvin samaistumaan. Ja aika erilaisia kokemuksia oli kyllä jokaisella ja eri lähestymistapoja.*

Ryhmän alussa tulisi myös tehdä selväksi, että kirjoituksia saa lukea muulle ryhmälle jos haluaa, mutta kenenkään ei ole pakko. On hyvä panostaa turvallisen ilmapiirin rakentamiseen ja tutustumiseen, jotta ryhmäläisillä olisi pienempi kynnys myös lukea tekstejään ääneen. Ryhmän ohjaajan on hyvä alussa kertoa että omia tekstejä on hyvä jakaa ryhmässä, mutta koskaan se ei ole pakollista, jos joku ei halua. Usein lähes kaikki lopulta haluavat lukea tekstinsä, vaikka alussa heillä olisi ollut ajatuksena, etteivät he halua lukea.

Myös erilaiset kirjoittamisen esteet, joita on syntynyt menneisyydessä voivat vaikuttaa siihen, että suhde kirjoittamiseen voi olla pelottava. Erään B-kertomuksen kirjoittajan tekstistä huokui aiemmat negatiiviset kokemukset. Haastattelun jälkeen hän sanoi että oli ylpeä siitä että osallistui haastatteluun ja kirjoitustehtävään, sillä hän oli ollut epävarma siitä osaako ja pystyykö hän tuottamaan tekstiä. Kirjoituksen jälkeen hän totesi, että oli ollutkin ihan mukavaa. Tässä ote hänen tekstistään:

*Hetki ajatella itseäni, vain itseäni. Haaveilla hiljaisuudessa omia unelmia, ikuistaa sanoihin hetken tunnelmia ja ajatuksia, tätä hetkeä jossa olen juuri nyt itseni kanssa, ilman keskeytyksiä. Kirjoittaa mitä minulle kuuluu juuri nyt itseäni varten. Ilman kielioppia ja pilkkusääntöjä... vain sanat ja minä, Vapaus ilmaista itseäni ilman sitä että ajattelisin tekstissäni lukioita, ilman yleisöä. Sellainen olisi kirjoittaminen joka ei ahdistaisi.*

A- kertomuksista nousi esille, että harjoitteiden tulisi olla selkeitä ja aiheiden helposti lähestyttäviä. Seuraavasta eläytymismenetelmäkirjoitelmasta huokuu turhautuneisuus kun harjoite ei ole ymmärrettävä ja mahdollisesti myös ryhmän alussa ei ole ollut tarpeeksi harjoitteita joilla herätellään kirjoittamisen makuun. Silloin tuokio voi tuntua äidin mielestä ahdistavalta.

*Harmitti kun ei jotenkin saanut koko ideasta yhtään kiinni, aihe oli jotenkin vaikea eikä sitä avattu yhtään. Muut äidit vaan kirjoitti ja kirjoitti. Olo oli kuin ylioppilaskirjoituksissa, kaikki välillä kattoo päälle ja odottaa että mäkin olisin valmis. Päässä on vaan kaikkea ihan muuta kuin se aihe, josta piti kirjoittaa.*

Monesta B-kirjoituksesta löytyi innostus siitä, että kirjoittamiseen päästyään kirjoittaminen oli saanut siivet alleen. Kirjoittaja oli päässyt kirjoittamisen makuun.

*Tartuin kynään. Paperille alkoi valumaan sanoja, lauseita, virkkeitä toinen toisensa perään. Uusi ajatus oli valmiina ennen kuin sain edellisen valmiiksi. Pitkästä aikaa tuntui siltä, että kirjoittaminen sujui luontevasti ja vaivattomasti. Aihe oli mielenkiintoinen ja lähellä sydäntäni ja minulla oli aikaa keskittyä vain kirjoittamiseen. Kuinka harvinaista herkkua se oli-kin. Nautin siitä.*

*Muistan, miltä yhden päivän vanha vauva tuntui rannetta vasten. Miksei kukaan sanonut kuinka pieni se on ja miten pehmeää sen iho on? Miksei kukaan sanonut sitä niin, että minä olisin uskonut, niin että minä olisin ymmärtänyt? Lause saa peräänsä toisen ja kolmannen. Joo. Lopulta aika loppuu kesken. Minulla on jano ja poskeni tuntuvat lämpimiltä. Menee hetki ennen kuin näen naiset ympärilläni selvästi. Tästä tulee hienoa.*

*Tuntui, että sain siitä voimaa itselleni.*

Tätä tunnelmaa haluan äitien luovan kirjoittamisen oppaan avulla jakaa mahdollisimman monille äideille: kirjoittamisesta innostumista, oivalluksia, arjen jakamista, voimaantumista, hengähdystaukoa ja iloa.

#### 4.3 Haastattelun ja eläytymiskertomuksen anti

Teemahaastattelu ja eläytymismenetelmä vahvistivat ajatusta siitä, että luova kirjoittaminen tukee äitiyttä. Se antaa eväitä purkaa ajatuksia ja tunteita. Luova kirjoittaminen antaa myös mahdollisuuden vertaistukeen ja kanssakäymiseen toisten äitien kanssa. Haastattelun ja eläytymismenetelmän tuottamien aineistojen avulla sain äitien toiveita ja ajatuksia hyvin esiin. Niiden pohjalta ryhdyin suunnittelemaan toimivaa äitien luovan kirjoittamisen ryhmän ohjaajan opasta. Työpajan havainnoinnin antia ja osuutta opinnäytetyön tavoitteen kannalta avaan seuraavassa alaluvussa.

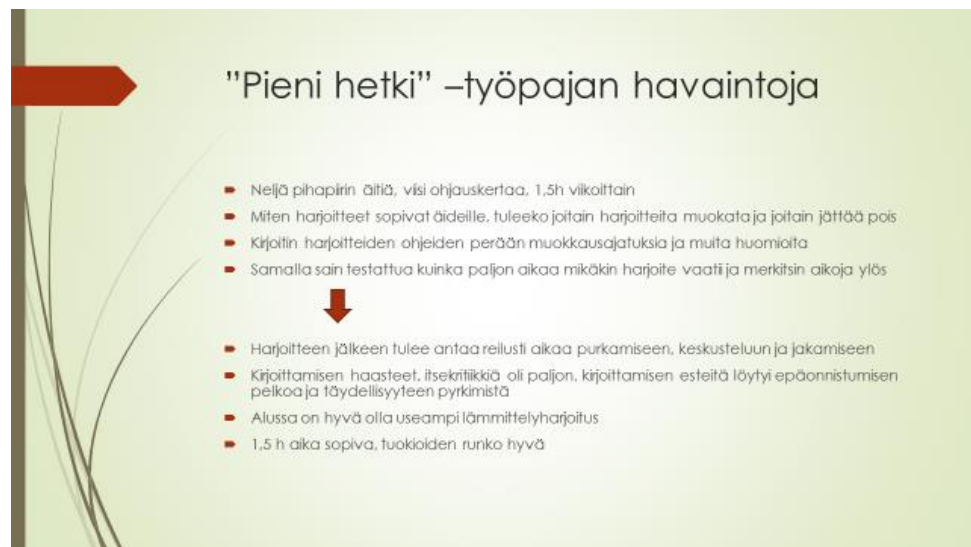
## 5 LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄN OHJAAJAN OPPAAN TOTEUTUS

”Pieni hetki”- äitien luovan kirjoittamisen ryhmän ohjaajan oppaan (liite 1 - 2) suunnitteleminen ja toteuttaminen oli usean eri vaiheen tulosta. Aluksi keräsin erilaisia luovan kirjoittamisen harjoitteita, joiden soveltuvuutta äitien luovan kirjoittamisen ryhmään halusin kokeilla ja testata. Harjoitteita pääsin kokeilemaan käytännössä äitien luovan kirjoittamisen työpajassa.

Työpajan aikana havainnoin, mitä muuta kuin haastattelun ja eläytymismenetelmän avulla saatuja toiveita on hyvä ottaa huomioon ohjaajana ja ohjauskerroilla.

Lopullisen opinnäytetyön produktina syntyneen ohjaajan oppaan valmistin tutkimusmenetelmien – teemahaastattelu, eläytymismenetelmä sekä kokeilutyöpajan havainnointi – tuottaman aineiston, teoriakirjallisuuteen perehtymisen sekä omien äitiyden ja luovan kirjoittamisen harrastamisen kokemusten pohjalta. Haastattelujen avulla sain kuulla äitien toiveita luovan kirjoittamisen työpajasta mikä antoi hyvän pohjan pajan suunnittelulle. Myös kirjallisuus antoi ymmärrystä oppaan suunnitteluun. Lopullisen oppaan valmistin omakohtaisen kokemuksen, teoretiedon ja ohjaamani ”Pieni hetki” työpajan havaintojen sekä haastattelumateriaalin pohjalta.

Kuviossa 3 tiivistetään ja havainnollistetaan työpajan havainnoinnin tuloksia.



## 5.1 Ohjauskertojen rakenne ja teemat

Yksi ohjauskerta on puolentoista tunnin mittainen. Aika tuntui ”Pieni hetki”-työpajan kokemuksella sopivalta. Aika riitti useampaan harjoitukseen ja jakamiseen hyvin. Ei ollut kiireen tuntua, eikä aika tuntunut liian pitkältä. Puolitoista tuntia tuntui myös sopivan hyvin äideille. Ensimmäisessä tapaamisessa on hyvä keskustella luottamussopimuksesta. On hyvä sopia, että ryhmässä esille tuodut asiat jäävät sinne, eikä asioista puhuta muille ja muualla. Tuokio aloitetaan tunnelmakuvalla, jossa jokainen nostaa itseään puhuttelevan, omia tunnelmiaan kertovan kuvan pöydältä. Ensimmäisillä kerroilla kuvasta kerrotaan lyhyesti muille. Tunnelmakuvan avulla on helpompaa kertoa tunnelmiaan kuin vain suullisesti. Seuraavana on aina jonkinlainen lämmittelyharjoitus, jonka avulla päästään kirjoittamisen tunnelmaan. Lämmittelyharjoituksen jälkeen on harjoitteista riippuen 2-3 harjoitetta joiden jälkeen tuokio päättyy tunnelmakuvaan jonka kautta kerrotaan ohjaustuokion tunnelmista. Jokaisen harjoitteen jälkeen jätetään aikaa purkuun, eli jakamiseen.

Äitien luovan kirjoittamisen ryhmä jakaantuu viiteen eri ohjauskertaan. Viisi ohjauskertaa nivoutuu hyväksi kokonaisuudeksi. Äitien haastattelun pohjalta päätin, että jokaisella ohjaustuokiolla on oma teemansa. Halusin tuoda äitien toiveiden mukaisia teemoja ja aiheita ohjaustuokioihin. Teemat ovat seuraavat:

1. Minä, juuret
2. Minä, äiti
3. Minä, erilaiset roolit
4. Minä, tunnen
5. Minä, unelmat ja toiveet.

Harjoitteiden tavoitteena oli soveltua äideille ja jokaisen teeman alle keräsin harjoitteita joita olin joko löytänyt valmiina tai muokannut teemaan sopivaksi.

Halukkaat saavat lukea tekstejään harjoitusten jälkeen ääneen ja toiset saavat halutessaan antaa kirjoituksesta palautetta. Svinhufvudin (2007, 73-74) mukaan vertaispalautteen myötä kirjoittaja saa palautetta useammasta eri näkökulmasta. Näin myös yhden yksittäisen palautteen merkitys pienenee, kun kirjottaja saa usean erilaisen lukijan kommentit. Vertauspalaute on myös ”tavallisen lukijan” palautetta. Vertaispalautteen antajan voi olla helpompaa samaistua kirjoittajan tilanteeseen ja maailmaan kuin ohjaajan. Vertaispalautteen antaminen hyödyttää myös itse palautteen antajia. Vertaispalaute opettaa palautteen antajia lukemaan kriittisesti ja analysoimaan tekstejä yksityiskohtaisesti. Vertaispalaute myös lisää ryhmähenkeä. Toisten tekstien lukeminen ja omien tekstien luettaminen muilla lähentää kirjoittajia ja tarjoaa ikkunan toisiin ryhmän jäseniin. Tekstin luettaminen muilla myös auttaa kirjoittajaa ylittämään kynnyksen antaa tekstejään muiden luettavaksi.

Työpajassa tein havainnon, että aluksi kirjoitusten ääneen lukeminen tuntui äideistä pelottavalta. En painostanut ääneen lukemiseen vaan kerroin jokaisen harjoitteen jälkeen että halukkaat voivat lukea tekstinsä muille. Annoin tälle paljon aikaa enkä kiiruhtanut seuraavaan tehtävään jos kukaan ei saman tien ilmaissut haluaan lukemiseen. Aina joku rohkaistui lukemaan ja tämän kautta muutkin uskaltautuivat. Huomasin, että jo seuraavilla kerroilla kynnys lukemiseen madaltui ja äideistä näki, että heillä oli halu lukea tekstiään muille. Alussa oli ujous ja viimeisillä kerroilla jo odotusta siitä, että kohta minä saan lukea tekstini muille.

## 5.2 Harjoitteiden valinta

Harjoitteiden miettimisessä ja suunnittelussa käytin apuna valmiina olevia harjoitteita Niina Hakalahden ja Taija Tuomisen (2001) tekemästä Kirjoittajaohjaajan paketti – teoksesta, sekä Johanna Karhumäen ja Sari Toivakan (1999) kirjoittamasta Sininen kynä – teoksesta. Lisäksi käytin itse käytännössä oppimiani harjoitteita apuna. Sovelsin harjoitteita sopivaksi äitien

luovan kirjoittamisen ryhmään. Harjoitteita kokeilin äitien luovan kirjoittamisen ryhmässä ja kirjasin ylös ajatuksia niiden toimivuudesta. Harjoitteiden valinnassa auttoi aikaisempi kokemukseni luovasta kirjoittamisesta sekä omakohtainen kokemus äitiydestä. Myös teoriapohjaan tutustuminen antoi ymmärrystä harjoitteiden valintaan.

### 5.3 ”Pieni hetki” -työpajan havainnot

Työpajaan osallistui neljä äitiä. Yhdellä heistä oli aiempaa kokemusta luovasta kirjoittamisesta jonkin verran. Tarkoitukseni oli ohjauksen ohella tarkkailla ryhmää, miten harjoitteet sopivat äideille, tuleeko joitain harjoitteita muokata ja joitain jättää pois. Kirjoitin harjoitteiden ohjeiden perään muokkausajatuksia ja muita huomioita. Samalla sain testattua kuinka paljon aikaa mikäkin harjoite vaatii ja merkitsin aikoja ylös.

Työpajassa ymmärsin, että jokaisen harjoitteen jälkeen tulee antaa reilusti aikaa purkamiseen, keskusteluun ja jakamiseen. Äitien arki on muutenkin usein erittäin hektistä ja kiireistä, tällaisella toiminnalla voidaan luoda rauhallinen hetki jossa äidit saavat ladata akkuja.

Havaitsin, että usealla äidillä oli aluksi haasteita kirjoittaa, itsekritiikkiä oli paljon. kirjoittamisen esteitä löytyi epäonnistumisen pelkoa ja täydellisyyteen pyrkimistä. Huomasin että alussa on hyvä olla useampi lämmittelyharjoitus. Myös vaikeampia harjoitteita ei kannata sijoittaa ensimmäisiin ohjaustuokioihin.

Ohjaajan on hyvä olla aistit avoinna ja tarkkailla ryhmää. Huomasin, että kaikki eivät kehtaa kysyä, jos eivät ole ymmärtäneet ohjeistusta kunnolla, joten ohjaajan on hyvä varmistaa, että harjoitteiden ohjeet on ymmärretty. Jos annettu harjoite ei jollain ryhmäläisellä kirjoita tekstiä olisi hyvä, että harjoitetta saa aina soveltaa. Kun kaikki ovat kirjoittaneet tekstinsä, on hyvä antaa aikaa tekstien jakamiseen. Jos ei ole kiireen tuntua yhä useampi innostuu lukemaan omia tekstejään myös muille. Työpajan ensimmäisellä kerralla jännitin uskaltavatko he lukea tekstejään, mutta huomasin, että kannustava asenne ohjaajalta kannustaa heitä myös lukemaan.

Tärkein havainto oli kuitenkin se, että huomasin äitien innostuvan kirjoittamisesta kerta kerralta enemmän. Aika kului huomaamattomasti ja äidit viihtyivät tuokioissa. Eräs äiti kiteytti tunnelmiaan erään tuokion jälkeen näin:

*Kun tulin tänne olin aivan väsynyt ja kiukkuinen, nyt ei ole enää yhtään sellainen olo!*



## 6 ARVIOINTI JA POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa äitien luovan kirjoittamisen ryhmäohjaajan opas. Opasta varten tavoitteena oli selvittää mitä tulee huomioida äitien luovan kirjoittamisen tuokioissa jotta tuokiot palvelevat äitien tarpeita. Sain kerättyä vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin haastattelun, eläytymismenetelmän ja havainnoinnin kautta hyvin. Materiaalin kautta sain suunniteltua äideille sopivan viiden ohjauksen kokonaisuuden.

Opinnäytetyöni vahvisti ajatusta siitä, että luova kirjoittaminen tukee äitiyttä monella tapaa. Luova kirjoittaminen voi antaa äidille mahdollisuuden jakaa asioita yhdessä muiden samassa elämäntilanteessa olevien naisten kanssa. Luovan kirjoittamisen kautta pääsee purkamaan ajatuksia ja tunteita ja pukemaan niitä sanoiksi.

Teoriapohjaan tutustuminen on antanut minulle paljon uutta tietoa luovan kirjoittamisen ohjaamisesta. Havainnoinnin, haastattelumateriaalin ja teorian tiedon kautta törmäsin usein erilaisiin kirjoittamisen esteisiin, joten halusin ottaa aiheesta teoriatietoa sekä raporttiini että lopulliseen ohjaajan oppaaseen.

Mielestäni luovan kirjoittamisen ohjaajan opas on kokonaisuutena selkeä, helposti ohjattavissa ja soveltuu hyvin äideille. Oppaan teemat ovat äitien toiveisiin vastaavia ja niihin on helppo samaistua. Oppaaseen olisi voinut lisätä vielä loppuun lisää harjoitteita, mutta aika oli rajallinen joten jossain kohtaa oli vedettävä raja tekemiselle. Ohjaajan opas on valmis työkalu, jota voi hyödyntää äideille. En ole aikaisemmin nähnyt tai kuullut äideille suunnatusta luovan kirjoittamisen ohjaajan oppaasta. Opasta voisi hyvin markkinoida paikkoihin joissa työskennellään äitien parissa. Neuvolat, työväenopistot, seurakunnat tai erilaiset yhdistykset voisivat hyödyntää opasta.

Opinnäytetyöni tekeminen ei edennyt täysin alkuvaiheessa tekemäni aikataulusuunnitelmani mukaisesti. Aikatauluja on venyttänyt kolmannen pötkämyksen syntymä ja vauvavuosi kesken opinnäytetyöni tekoa. Toisaalta yksi opinnäytetyön keskeisimmistä käsitteistä oli äitiys, joten aihetta lähellä oltiin kokoajan, vaikka käytännössä koneen äärellä ei niinkään paljon. Koin että opinnäytetyön aikana omasta äitiydestä oli suuri apu sillä pystyin pelaamaan asioita myös itseni kautta. Teoriatietoa vanhemmuudesta ja äitiydestä oli hankala löytää, joten oma äitiys auttaa

Luovan kirjoittamisen kokeiluryhmä, suunnittelutyöt ja haastattelut tuntuivat itselleni helpommalta kun taas raportin kirjoittaminen tuntui haastavalta. Haasteen raportin kirjoittamiseen antoi katkonaiset työskentelyajat lastenhoidon lomassa.

Opinnäytetyöprosessin aikana sain paljon uutta tietoa luovan kirjoittamisen ohjaamisesta ja varmuutta toimia ohjaajana. Opinnäytetyö myös vahvisti

omaa ohjaajan identiteettiäni ja koin, että nautin ryhmän ohjaamisesta. Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan rankka mutta antoisa kokemus. Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen luomaani oppaaseen ja toivon, että pääsen hyödyntämään sitä tulevana ohjaustoiminnan artonomina.

Ohjaustoiminnan ammattialalla opasta voi hyödyntää valmiina työkaluna. Opasta on myös helppo soveltaa tarvittaessa eri kohderyhmille. Valmista opasta en lisännyt liitteeksi opinnäytetyöhöni, sillä haluan markkinoida sitä valmiina tuotteena eteenpäin.

## LÄHTEET

- Berg, K. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Väestöliitto. Väitöskirja. Viitattu 3.1.2016.  
<https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/42524/diss2008berg.pdf?sequence=1>
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2015. Äitiys. Viitattu 9.12.2015.  
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-apua/vauva-itkee/perhe/parisuhteesta-vanhemmuussuhteeks/aitiys/>
- Hakalahti, N & Tuominen, T. 2001. Kirjoittajaohjaajan tukipaketti. Viitattu 10.12.2015.  
<http://www.taike.fi/documents/10162/24828/Kirjoittajaopas.pdf>
- Jääskeläinen, M. 2002. Sana kerrallaan. Johdatus luovaan kirjoittamiseen. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2015. Opinnäytetyöpakki – Eläytymismenetelmä tiedonkeruumenetelmänä. Viitattu 2.11.2015.  
<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tuokimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Elaytymismenetelma>
- Karhumäki, J & Toivakka, S. 1999. Sininen kynä. Luovan kirjoittamisen opas. Porvoo: WSOY.
- Suomen kirjallisuusterapiayhdistys ry. 2015. Kirjallisuusterapian tavoitteet. Viitattu 18.11.2015.  
<http://kirjallisuusterapia.net/etusivu/kirjallisuusterapiasta/tavoitteet/>
- Svinhufvud, K. 2007. Kokonaisvaltainen kirjoittaminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.



---

# ”PIENI HETKI”

---

Akuliina Kulta-Lamminen

Äitien luovan kirjoittamisen ryhmän ohjaajan opas

# Sisällys

OHJEITA OHJAAJALLE.....	3
TAVOITTEET.....	4
KIRJOITTAMISEN ESTEITÄ.....	4
1. MINÄ, JUURET.....	7
2. MINÄ, ÄITI.....	9
3. MINÄ, ERILAISET ROOLIT.....	11
4. MINÄ, TUNNEN.....	13
5. MINÄ, UNELMAT JA TOIVEET.....	15
VAPAA KIRJOITTAMINEN .....	17
KONTROLLOITU VAPAA KIRJOITTAMINEN.....	18
LIITE 1.....	19
LIITE 2.....	20
LÄHTEET.....	22