

Outi-Meri Seilonen

TOINEN TOISTAAN TUKIEN

Äiti-lapsiryhmän käynnistäminen

Kotkan Helluntaiseurakunnassa

Opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä	Tutkinto	Aika
Outi-Meri Seilonen	Sosionomi	Helmikuu 2017
Opinnäytetyön nimi		46 sivua
TOINEN TOISTAAN TUKIEN – Äiti-lapsiryhmän käynnistäminen Kotkan Helluntaiseurakunnassa		4 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kotkan Helluntaiseurakunta		
Ohjaaja		
Lehtori Virve Remes		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli käynnistää äiti-lapsiryhmä Kotkan Helluntaiseurakunnassa syksyllä 2016. Alkavan toiminnan tavoitteena oli tarjota äideille vertaistukea, mukavaa yhteistä tekemistä lapsen kanssa sekä tukea äitien hyvinvointia ja jaksamista arjessa. Äideille haluttiin antaa mahdollisuus vaikuttaa ryhmän toiminnan sisältöön. Tarkoituksena oli jatkaa ryhmän toimintaa käynnistymisen jälkeen. Ryhmä suunnattiin kotkalaisille äideille, jotka ovat kotona alle kouluikäisten lastensa kanssa.</p>		
<p>Teoreettisessa osuudessa käsitellään varhaista vuorovaikutusta, kiintymyssuhdetta, vanhemmuutta, äitiyttä, äidiksi kasvamista ja äidin jaksamista. Siinä perehdytään vertaisryhmän ja vertaistuen määritelmiin, niiden merkitykseen, vertaistoiminnan eri muotoihin sekä vertaistukiohjaajan rooliin. Lisäksi käsitellään perhetyötä.</p>		
<p>Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tiedonhankintamenetelminä ovat kysely, havainnointi ja palaute. Ennen ryhmän käynnistämistä kohderyhmään kuuluville äideille jaettiin toivekartoituskysely. Vastausten pohjalta suunniteltiin tulevaa toimintaa. Opinnäytetyö koostuu neljän ensimmäisen kerran suunnittelusta, toteutuksesta ja havainnoinnista. Lisäksi kävijöiltä kerättiin suullista palautetta.</p>		
<p>Havainnoinnin perusteella ryhmän käynnistämiseksi oli merkittävä tarve. Toimintakerrat tavoittivat yhteensä 8 äitiä ja 14 lasta. Ryhmään osallistui viikoittain keskimäärin neljä äitiä ja kuusi lasta. Palautteesta nousi esille tyytyväisyys äiti-lapsiryhmän toimintaa kohtaan, yhteisten keskustelujen tärkeys ja kokemus vertaistuen onnistumisesta. Ryhmän toiminta jatkuu toukokuun loppuun 2017.</p>		
Asiasanat		
kiintymyssuhde, vanhemmuus, varhainen vuorovaikutus, vertaistuki, äiti-lapsiryhmä, äitiys		

Author	Degree	Time
Outi-Meri Seilonen	Bachelor of Social Services	February 2017
Thesis Title SUPPORTING ONE ANOTHER - Launching of Mother-Child Group Activity in Kotka Pentecostal Church		46 pages 4 pages of appendices
Commissioned by Kotka Pentecostal Church		
Supervisor Virve Remes, Senior Lecturer		
Abstract <p>The aim of this Bachelor's thesis was the launching of mother-child group in Kotka Pentecostal Church in the autumn 2016. The purpose of the activity was to provide peer support for the mothers, offer them good time with their children and support their well-being in everyday life. The aim of this thesis was also to give the mothers opportunity to influence the content of the group meetings and to set up permanent mother-child group activity. The group was directed for mothers in Kotka area, who were at home with children under school age.</p> <p>The theoretical part of the Bachelor's thesis includes early interaction, attachment, parenthood, motherhood and well-being of mothers. It also focuses on the definition and the meaning of the peer support and peer support group, variety of peer support and the role of peer counselor. The family work is handled at the end of the theoretical part.</p> <p>The Bachelor's thesis is a functional thesis using questionnaire, observation and feedback as the research methods. The survey of the expectations was conducted for the targeting group before the launching of the mother-child group. The activity was planned using the results of the survey. The functional part of the thesis consists of the planning, conducting and observation of the first four group meetings. Feedback was also collected from the participants.</p> <p>The results of the thesis highlighted the need for the mother-child group. The activity reached total 8 mothers and 14 children in the first four group meetings. Every week an average of four mothers and six children were participating in the group. The feedback revealed that the mothers were pleased with the group activity, conversations were important and peer support succeeded. The mother-child group will continue to meet until the end of May in 2017.</p>		
Keywords attachment, parenthood, early interaction, peer support, mother-child group, motherhood		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1	Tavoitteet ja kohderyhmä	7
2.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	8
2.3	Toimintaympäristön esittely	9
3	VARHAINEN VUOROVAIKUTUS.....	9
4	KIINTYMYSSUHDE.....	10
5	VANHEMMUUS.....	11
6	ÄITIYS	13
6.1	Äidiksi kasvaminen	13
6.2	Äidin jaksaminen.....	14
7	VERTAISTUKI JA VERTAISRYHMÄ.....	15
7.1	Vertaisryhmän merkitys	16
7.2	Vertaistukitoiminnan muodot	17
7.3	Vertaisryhmäohjaajan rooli	17
8	PERHETYÖ	18
9	TOIMENPITEET ENNEN ALOITUSTA.....	19
9.1	Riskit ja mahdollisuudet	19
9.2	Toiveiden kartoittaminen.....	19
9.3	Mainonta.....	23
9.4	Sisällön suunnittelu.....	24
10	TOIMINNAN TULOKSET.....	25
10.1	Havainnointi.....	25
10.2	Palaute äideiltä	32
10.3	Oman toiminnan arviointi	35
10.4	Tavoitteiden toteutuminen	37
11	POHDINTA	39

11.1 Luotettavuus ja eettisyys	40
11.2 Oma oppiminen	42
11.3 Toiminnan jatkuminen ja kehittäminen.....	43
LÄHTEET.....	45

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Äiti-lapsiryhmän mainos

1 JOHDANTO

Äitiys on mullistava kokemus naisen elämässä. Mikään ei ole täysin niin kuin ennen. Pieni ihmisen alku on syntynyt ja hän kaipaa jatkuvaa huolenpitoa. Äitiys tuo mukanaan paljon uutta opittavaa, huolta ja murhettakin mutta myös syvää iloa, jollaista nainen ei ole kokenut ennen lapsen olemassaoloa. Äitiä kuormittavia tekijöitä ovat lapsen hoidon ja huolenpidon lisäksi perheen hyvinvoinnista huolehtiminen, parisuhteen hoitaminen, kodin askareet, mahdollinen työ tai opiskelu sekä harrastukset. Omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen jää usein vähemmälle huomiolle, kun tahdin määrää pieni lapsi omine tarpeineen. Äidit tarvitsevat tukea jaksukseen kohdata arjen mukana tuomat haasteet. Äitien uupumus ja väsyminen on ajankohtainen aihe, joka on esiintynyt mediassa monien ikävien tapahtumien seurauksena. Tästä syystä äitien jaksamisen tukeminen on ensiarvoisen tärkeää. Parhaimmillaan vertaistukiryhmä antaa äideille mahdollisuuden jakaa asioita vastavuoroisesti muiden samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa, lisää hyvinvointia vahvistamalla voimavaroja ja auttaa jaksamaan arjessa. Arjen ja kokemusten jakaminen koetaan terveyttä edistävänä. (Kangasniemi, Mynttinen & Rytönen 2015.)

Idea äiti-lapsiryhmän käynnistämiseen tuli kuin johdatuksena. Kotkan Helluntaiseurakunnassa oli reilu vuosi aikaisemmin pyörinyt äiti-lapsipiiri, joka oli lopettanut toiminnan johtuen ohjaajan puuttumisesta. Olin itse tullut äidiksi vastikään ja toivoin pääseväni jakamaan äitiyteen ja lapsenhoitoon liittyviä asioita yhdessä muiden samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. Lisäksi seurakunnan toiminnassa oli mukana muitakin pienten lasten äitejä sekä odotavia äitejä, jotka voisivat olla kiinnostuneita äideille ja lapsille suunnatusta ryhmätoiminnasta. Seurakunnan pastori otti idean ryhmän käynnistämisestä myönteisesti vastaan ja ammattikorkeakoulu hyväksyi sen opinnäytetyön aiheeksi.

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle tavoitteiden ja kohderyhmän määrittämisellä. Tärkein tavoite oli käynnistää ryhmä, joka tarjoaa äideille mahdollisuuden vertaistukeen sekä mukavaa yhdessäoloa lapsen ja toisten äitien kanssa vapaan yhdessäolon, järjestetyn toiminnan ja kahvittelun lomassa. Tavoitteena oli myös luoda ilmapiiriltään avoin ja rento ryhmä, jonka sisältöön äidit pää-

sevät itse vaikuttamaan. Äiti-lapsiryhmä suunnattiin kotkalaisille äideille, jotka ovat arkipäivisin kotonaan alle kouluikäisten lasten kanssa.

Toteutin toivekartoituskyselyn ryhmästä kiinnostuneille äideille kesällä 2016. Äiti-lapsiryhmä aloitti toimintansa syyskuussa 2016, ja opinnäytetyötä silmällä pitäen suunnittelin sekä ohjasin neljä ensimmäistä kokoontumiskertaa. Ryhmän tapaamispaikkana toimi Helluntaiseurakunnan takkahuone, joka oli kävijöille avoinna keskiviikkoisin aamupäivällä kahden tunnin ajan. Arvioin ryhmän toimintaa havainnoinnin ja äideiltä kerätyn suullisen palautteen avulla. Opinnäytetyöprosessiin lukeutuvat toimintakerrat saattelivat ryhmän liikkeelle, mikä jälkeen äiti-lapsiryhmä jatkaa toimintaa kevääseen 2017 saakka.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin tavoitteiden ja kohderyhmän määrittämisellä. Opinnäytetyön lähtökohtana tutustun toiminnallisen opinnäytetyön teoretietoon sekä esittelen äiti-lapsiryhmän tulevan toimintaympäristön.

2.1 Tavoitteet ja kohderyhmä

Opinnäytetyön tavoitteena on käynnistää Kotkan Helluntaiseurakunnassa äiti-lapsiryhmätoiminta syksyllä 2016. Ennen toiminnan käynnistämistä on tarkoituksena selvittää mahdollisilta tulevilta kävijöiltä toiveita toiminnan sisällöstä ja ryhmän kokoontumisajoista. Alkavaa toimintaa suunnitellaan toiveiden pohjalta vastaamaan mahdollisimman hyvin tulevien kävijöiden tarpeita. Lisäksi tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja havainnoida neljä ensimmäistä kokoontumiskertaa. Jokaisen havainnointikerran päätteeksi kerätään suullista palautetta. Havainnoinnin ja palautteen tarkoituksena on kehittää tulevan lukuvuoden kestäväää äiti-lapsiryhmän toimintaa.

Ryhmän tarjoaman toiminnan kautta on tarkoitus tukea äitien hyvinvointia ja jaksamista arjessa. Ryhmän toiminnan avulla äideille tarjotaan vertaistuen mahdollisuutta toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta äideiltä. Äitien tutustuessa toisiinsa myös uusien ystävyysuhteiden syntyminen on mahdollista. Äitien hyvinvoinnin lisääntymisen kautta tuetaan myös perheen, parisuhteen ja lasten hyvinvointia. Äiti-lapsiryhmän toiminnalla voidaan tukea äidin ja

lapsen välistä suhdetta. Ryhmän tarkoituksena on tarjota äideille ja lapsille mahdollisuus kokoontua yhteen vapaan yhdessäolon, järjestetyn ohjelman ja kahittelun lomassa. Lisäksi alkavan toiminnan kautta kehitetään Kotkan Helluntaiseurakunnan tarjoamaa perhetyötä.

Äiti-lapsiryhmän kohderyhmänä ovat kotkalaiset äidit, jotka ovat kotona lastensa kanssa. Äiti-lapsiryhmään osallistuminen ei velvoita seurakuntaan kuulumista. Kuitenkin ensisijaisesti äiti-lapsiryhmätoimintaa tarjotaan jo Helluntaiseurakuntaan kuuluville tai siellä käyville äideille. Äiti-lapsiryhmään osallistuvat lapset ovat alle kouluikäisiä. Ryhmää ei haluttu suunnata ainoastaan vauvaikäisten äideille, koska tällöin suuri osa seurakunnassa käyvistä, kotona lasten kanssa olevista äideistä olisi jäänyt ryhmän toiminnan ulkopuolelle. Toivekartoitusvaiheessa kesällä 2016 kävi selville, että seurakunnassa oli useampi odottava äiti, joten jaoin heillekin toivekartoituslomakkeen täytettäväksi. Ryhmän toimintaa tarjotaan alle kouluikäisten lasten äitien lisäksi myös odottaville äideille.

2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee yhdistyä käytännön toteutus sekä toteutuksen raportointi käyttäen toteutuksessa olemassa olevia tutkimusviestinnän keinoja. Työ suuntautuu ammatilliselle kentälle tarjoten käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohje, ohjeistus tai opastus. Se voi olla tapahtuman suunnittelu, toteutus tai sisältää molemmat. Joka tapauksessa sen tulee sisältää tutkittavan asian raportointi ja produkti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9; Airaksinen 2009.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka käytännön toteutuksena käynnistetään äiti-lapsiryhmän toiminta. Opinnäytetyössä käytettyjä aineistonkeruumenetelmiä ovat kysely, havainnointi ja palaute. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostuu neljän ensimmäisen kerran suunnittelusta, toteutuksesta ja havainnoinnista. Näillä kerroilla kävijöiltä kerätään suullista palautetta toiminnan arvioinnin tueksi.

2.3 Toimintaympäristön esittely

Kotkan Helluntaiseurakunta on kristillinen yhteisö, jonka toiminta pohjautuu Jumalan sanaan eli Raamattuun. Seurakunta perustettiin vuonna 1928. Seurakunta on toiminut nykyisellä paikalla Kaivokatu 10:ssä vuodesta 1952. Seurakunnassa on kaksi palkattua työntekijää, joiden lisäksi toiminnasta vastaa vanhimmisto, hallitus sekä seurakuntatyön suunnitteluryhmä. Seurakunnassa toimii lukuisia vapaaehtoisia. Jäseniä seurakunnassa on noin 350. Toiminta rahoitetaan pääasiassa vapaaehtoisten lahjoitusten avulla. Seurakunta tarjoaa monipuolista toimintaa erilaisissa elämäntilanteissa oleville. Seurakunnassa tehdään perhe-, lapsi-, varhaisnuoriso- ja nuorisotyötä. Avustustyötä toteutetaan työttömien ja vähävaraisten hyväksi. Myös pienemmille ryhmille, kuten senioreille ja kuuroille on omat tilaisuutensa. (Seurakunnan historiaa; Seurakunta keskellä elämää.)

Äiti-lapsiryhmä kokoontuu seurakunnan takkahuoneessa. Takkahuone on lasten ja vanhempien käytössä jumalanpalveluksien aikana. Tila on varustettu palvelemaan lapsiperheiden tarpeita. Tilasta löytyy sohvaryhmä, tuoleja, lasten pöytä, lasten tuoleja, leluja, mikroaaltouuni ja syöttötuoli. Lisäksi lapsille löytyy varavaatteita ja vaippoja.

3 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Varhainen vuorovaikutus on vauvan ja häntä säännöllisesti hoitavan aikuisen yhteistä vuorovaikutusta. Se syntyy päivittäisissä hoito- ja hoivatilanteissa. Ihminen on sosiaalinen olento, joka ei selviä maailman monimutkaisuudesta yksin vaan selviytyäkseen elossa hän tarvitsee muita ihmisiä. Lapsi tarvitsee aktiivisen vuorovaikutussuhteen aikuisen kanssa, että hän kehittyy mieleltään terveeksi ja voi saada omat voimavarat käyttöönsä. Jokainen lapsi on yksilö, jolla on omat tarpeet ja voimavarat. Ei ole olemassa yhtä ainoaa toimintamallia, joka soveltuisi jokaisen lapsen kasvattamiseen. Kuitenkin jokaista lasta yhdistää varhaisen vuorovaikutuksen tarve, joka mahdollistaa kehittymisen terveeksi ja tasapainoiseksi ihmiseksi. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 86; Remsu & Törrönen 2007, 16–17.)

Varhaisesta vuorovaikutuksesta puhutaan vastasyntyneestä kolmevuotiaaksi saakka. Vanhemman saadessa tukea vuorovaikutuksen kehittämiseen lapsen

ensimmäisen vuoden aikana on todennäköistä, että lapsi kokee myöhemmin olonsa turvalliseksi ja tarpeensa huomioiduksi. Varhaisen vuorovaikutuksen avulla lapselle muodostuu hänen varhainen minä, joka voidaan myös ajatella ihmisen pysyvänä minänä. Varhaislapsuudessa koettu tuki tulee vaikuttamaan siihen, miten ihminen ajattelee itsestään ja osaa käsitellä erilaisia tunteita. (Vilén ym. 2006, 86–87.)

Varhainen vuorovaikutus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kehittyvään ihmiseen. Se muokkaa ruumiintoimintoja, tunnekokemuksia ja toimintatapoja. Mielen muokkautuminen ihmisellä on voimakkainta ensimmäisten kolmen elinvuoden aikana. Ensimmäisten ikävuosien aikana ruumiin järjestelmissä tapahtuu merkittävää muotoutumista, esimerkiksi aivot muotoutuvat. Lapsen aivoissa tapahtuu rakenteellista sekä toiminnallista muovautumista varhaislapsuuden kokemusten vaikutuksesta. Varhaiset elämäkokemukset vaikuttavat oleellisesti siihen, kuinka lapsi myöhäisemmässä elämän vaiheessa kokee stressaavat tilanteet. Lapsena koettu turvallisuus vaikuttaa aivojen terveeseen kehitykseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin tulevaisuudessa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 13, 27; Silvén 2010, 26.)

4 KIINTYMYSSUHDE

Syntyvän vauvan elämän jatkumisen kannalta on välttämätöntä kiinnittyä ja kiintyä häntä hoitajaan henkilöön, joka yleensä on hänen äitinsä. Vauva tarvitsee erityisen ihmissuhteen, johon hän voi kiintyä ylitse muiden. Tähän kohteeseen vauva leimautuu ja kehittyi suhteesta muodostuvan perusluottamuksen avulla. Äideillä on usein halukkuus ja kyky tällaiseen intensiiviseen suhteeseen vauvan kanssa. Vauva hakee aktiivisesti yhteyttä äitiinsä pyrkimällä ylläpitämään fyysistä ja psyykkistä läheisyyttä. Läheisyyden ja yhteyden hakeminen korostuu erityisesti lasta uhkaavissa tilanteissa. Pieni lapsi kiinnittyy äitiinsä erilaisten keinojen avulla. Näitä keinoja ovat imeminen, katsekontakti, hymy, tarttuminen, itkeminen, matkiminen, ääntely, seuraaminen ja syliin hakeutuminen. (Sinkkonen 2012, 23; Sinkkonen & Kalland 2011, 30.)

Fyysinen läheisyys rauhoittaa vauvaa. Vauvan erilaisiin tarpeiden ilmaisuihin vastaaminen edesauttaa kiintymyssuhteen kehittymistä turvalliseksi, jolla on positiivista vaikutusta lapsen psyykkiseen kehitykseen. Tarpeiden herkkä kuu-

leminen ja niihin vastaaminen ilman turhia viivytyksiä luovat lapselle turvallisen kuvan läheisistä ihmisistä ja ympäröivästä maailmasta. Lapsen tarpeisiin vastaamisen ohella hoivaaminen ja läheisyyden antaminen muodostavat vahvan perusturvallisuuden, jolloin lapsi kykenee itsenäistymään nopeammin kuin lapsi, jonka tarpeisiin ei ole vastattu. Paras tapa tukea lapsen itsenäistymistä ja luottamusta itseensä on tarjota lapselle turvallinen, aina saatavilla oleva syli. (Silvén 2010, 28.)

Vauvan terveen kehityksen kannalta on olennaisen tärkeää, että hänellä on turvallinen ja pysyvä suhde ainakin yhteen ihmiseen, joka kuulee ja vastaa hänen tarpeisiinsa. Vauva kykenee kuitenkin muodostamaan useampiakin kiintymyssuhteita. Lapsi muodostaa kiintymyssuhteestaan erilaisia oletuksia, joille hän saa vanhemman toiminnan kautta vahvistusta. Näin lapselle muodostuu muistijärjestelmä, jonka kautta syntyy tietynlainen kiintymyssuhde. Kiintymyssuhteita voidaan nähdä olevan ainakin kolme: turvallinen, turvaton ja välttävä sekä turvaton ja ristiriitainen kiintymyssuhde. Lisäksi joidenkin määritelmien mukaan on myös jäsentymätön kiintymyssuhde. (Kuosmanen 2009, 13; Vilén ym. 2006, 88.)

John Bowlby (1907–1990) on kehittänyt kiintymyssuhdeteorian. Teoriassa tuodaan esille lapsen ja lasta hoitavien aikuisten välistä vuorovaikutusta ja sen merkitystä lapsen myöhemmälle kehitykselle. Lapselle muodostuu kiintymys aikuisiin, jotka ensimmäisten kuukausien aikana hoitavat häntä säännöllisesti. Lapsen saadessa toistuvasti kokemuksia vanhemmistaan ja itsestään heidän kanssaan, hänelle kehittyy syy-seurausoletuksia siitä, kuinka hänen tulisi tuntea ja toimia erilaisissa tilanteissa vanhempien kanssa. Teoriaa voidaan pitää myös teoriana uhasta. Lapsi siis oppii vanhemman avulla säätelemään sisäisiä ja ulkoisia uhkia. (Vilén ym. 2006, 87–88.)

5 VANHEMMUUS

Lapsen syntyminen perheeseen ja uuden elämän käynnistyminen perheenä tuovat mukanaan suuria muutoksia, jotka vaativat perheenjäseniltä paljon sopeutumista uuteen tilanteeseen. Vanhemmuus voi alkaa suunniteltuna tai ennakoimattomana. Joka tapauksessa se on vaikuttava muutos ihmisen elämässä. Uusi alkava elämäntilanne voi tuoda pelkoja tai epävarmuutta, varsinkin

kin jos lapsista tai lastenhoidosta ei ole aikaisempaa kokemusta. Pieni vauva kaipaa huomiota osakseen, ja hänen tarpeensa on täytettävä viivyttelöttä. Arki lähtee pyörimään pitkälti vauvan ehdoilla. Lapsen perustarpeista huolehtiminen on vanhemman työtä, joka toistuu päivästä toiseen hyvin saman sisältöisenä. Aamuhäätämisestä ja illan nukkumaanmenon välille mahtuu paljon huolehdittavia asioita, joiden toteutus on vanhemman vastuulla. Perheen syntymisen ja vanhemmuuden alkamisen myötä ihminen saa paljon uutta ja hyvää sisältöä elämäänsä. Vanhempana joutuu usein myös luopumaan joistain asioista, jotka eivät enää sovi yhteen uuden elämänvaiheen kanssa. Se voi tuoda mukanaan surua ja vaatii sopeutumista, mutta kuuluu olennaisena osana vanhempana kasvuun. (Vilén, Seppänen, Tapio & Toivanen 2010, 126, 192; Kaikkeen ei voi riittää.)

Vanhemmuuden rooli on peruuttamaton ja läpi elämän kestävä tehtävä, joka on jatkuvassa muutoksessa. Vanhemmuudessa on mahdollista kehittyä ja kasvaa jatkuvasti, eikä siinä koskaan tule valmiiksi. Ei ole olemassa täydellistä vanhemmuutta. Yhtä lailla kun vanhempi kasvattaa lasta, kasvattaa myös lapsi vanhemmasta vanhempaa. Lapset antavatkin mahdollisuuden kasvaa ihmisenä. Kaikki vanhemmat tekevät joskus virheitä, mutta vanhemmuus mahdollistaa virheistä oppimisen. Armollinen suhtautuminen itseensä, parisuhteeseen sekä lapseen mahdollistaa perheen selviytymisen vaikeistakin vaiheista. Riittävä vanhemmuus on oppimista itsestä, lapsesta ja ylipäätään maailmasta. Tärkeää on heittäytyä ottamaan oppia pienestä lapsesta, joka ihmettelee, kyselee ja tutkii maailmaa. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 124–125; Vilén ym. 2010, 131; Vilén ym. 2006, 106.)

Vanhemmuus tuo parisuhteeseen uuden ulottuvuuden. Aikaisemmin pari on nähnyt toisensa puolisoina, lapsen syntymän myötä myös vanhempina. Hyvän vanhemmuuden edellytyksenä on toimiva, toisiaan huomioiva parisuhde. On täysin normaalia kokea vanhempana epävarmuuden ja riittämättömyyden tunteita. Isät ja äidit kaipaavat usein tukea vanhemmuuteen. Tässä tukiverkostojen olemassa olo on erityisen tärkeää. (Järvinen ym. 2012, 124, 127.)

Vanhemmat toimivat lapseensa nähden erilaisissa rooleissa, joita ovat huoltaja, rajojen asettaja, elämän opettaja ja rakkauden antaja. Vanhempana on tärkeää välittää lapselle aitoa välittämistä ja rakkautta. Lapsi kokee itsensä rakkautta, kun vanhempi iloitsee lapsen olemassaolosta ja hänen tekemis-

tään sekä on kiinnostunut lapsen mielipiteistä. Turvallisten rajojen asettaminen on vanhemman tehtävä. Lapsi ei itse osaa arvioida tekojensa seurauksia, vaan tarvitsee aikuisen kertomaan ne hänelle. (Järvinen ym. 2012, 125; Vilén ym. 2010, 128.)

6 ÄITIYS

Vauvan syntymän jälkeen naisen elämä muuttuu oleellisesti. Muutos on väistämätön, vaikka vauva olisi kuinka toivottu ja odotettu perheeseen. Elämä jatkuu toisenlaisena kuin aikaisemmin. Naisen identiteetti kokee muutoksen hänen tullessa äidiksi. Hän näkee itsensä, osansa parisuhteessa ja elämänsä eritavalla. (Kuosmanen 2009, 7, 13; Vilén ym. 2006, 94.)

6.1 Äidiksi kasvaminen

Odotusaika valmistaa äitiä vastaanottamaan vauva maailmaan. Lapsesta nousevien mielikuvien työstäminen odotusaikana edesauttaa turvallisen kiintymyssuhteen syntymiseen. Odottavia äitejä tulisi rohkaista mielikuvien työstämiseen, erityisesti ensimmäistä lasta odottaessa. Tällöin mielikuvat itsestä äitinä voivat olla heikot tai epärealistiset tai ne voivat puuttua kokonaan. Myös synnytykseen liittyvien mahdollisten pelkojen käsittely on tärkeää. Äitien ahdistuneisuus odotusaikana voi vaikuttaa syntyvässä vauvassa itkuisuutta, ärtyisyyttä, yliaktiivisuutta sekä nukkumisen ja syömisen heikentymistä. Äidin kaikki vanhat elämäntavat eivät ehkä enää sovi yhteen kasvavan vatsan kanssa. Raskauden aikaisilla elämäntavoilla on suuri vaikutus vauvan kehitykselle. (Vilén ym. 2006, 95.)

Odotusaika ja äidiksi tuleminen eivät aina suju odotusten mukaisesti, jolloin nainen voi tuntea itsensä epätoivoiseksi ja avuttomaksi. Äidin omat lapsuuden kokemukset nousevat pintaan, kun äiti huomaa vauvansa tarvitsevuuden. Positiiviset muistot omasta lapsuudesta edesauttavat vauvan erilaisten tarpeiden ymmärtämisessä ja myönteisen suhteen syntymisessä. Lapsuuden kokemukset voivat olla myös kielteisiä, jolloin ajatukset ja tunteet vauvasta sävyttyvät negatiivisiksi. Väsymys ja avuttomuus uuden edessä ovat ymmärrettäviä oloiloja. Kumppanin ja läheisten tarjoamalla tuella on suuri merkitys, jonka avulla

äidin on mahdollista saavuttaa tasapaino tilanteen keskellä. Psykykinen oireilu voi myös jatkua, jolloin se on jaettavissa kolmeen häiriötyyppiin: blues-oireet, masennus ja psykoosi. (Vilén ym. 2006, 94, 97.)

Nykymaailma asettaa äidille paineita, jolloin hänelle voi muodostua epätodellinen vaatimus itsestä täydellisenä ja kaikkeen pystyvänä äitinä. Äidin ei kuitenkaan tarvitse eikä tulisi tavoitella täydellisyyttä. Kyllin hyvä äiti riittää lapselle. Tällaisen äidin hoivaamiseen kuuluu pieniä puutteita, jotka ovat vain hyväksi lapsen omalle kehitykselle. Mahdollisten vaikeuksien ilmaantuessa äidin on hyvä käydä läpi omasta lapsuudesta mahdollisesti nousevia käsittelemättömiä asioita, minkä kautta hänelle aukeaa mahdollisuus henkilökohtaiseen kasvuun. Näissä vaiheissa äitien tulee saada tukea tarvittava määrä riittävän aikaisin. (Sinkkonen 2012, 23; Kuosmanen 2009, 7; Vilén ym. 2006, 94–95.)

Äidiksi kasvaminen on koko elämän kestävää oppimista. Lapset ovat erilaisia ja jokainen lapsi tarvitsee hieman erilaista vanhemmuutta osakseen. Toisilta äideiltä saaduista ohjeista ja kannustuksesta voi olla apua, mutta jokaiseen tilanteeseen ja lapseen sopivia neuvoja ei ole olemassa. Oman äitikuvan muodostumiseen vaikuttaa omaan lapseen tutustuminen ja lapsen kautta tutustuminen omaan itseensä. (Vilén ym. 2006, 99.)

6.2 Äidin jaksaminen

Pienen lapsen hoitaminen ja tarpeista huolehtiminen on jatkuvaa työtä. Äiti kokee helposti väsymystä ja uupumusta uuden vastuun keskellä. Voimavarat voivat olla vähissä. Pienten lasten äidit sivuuttavat helposti omat tarpeet, kun mukana on koko ajan tarvitseva ja vaativa yksilö. Oman jaksamisen kannalta äidin kannattaa kuitenkin kuunnella omia tarpeitaan. Oma liikuntaharrastus tai ystävien tapaaminen voivat antaa yllättävän paljon voimavaroja arjessa jaksamiseen. Äidin jaksamisesta huolehtiminen koituu lopulta koko perheen hyväksi. Äiti voi potea huonoa omaatuntoa oman ajan ottamisesta, mikä ei ole tarpeellista. Pari tuntia omaa aikaa kodin ulkopuolella auttaa taas jaksamaan paremmin arjen tuomat haasteet. Puolisoiden kannattaa ottaa vuorotellen omaa aikaa, jotta molempien jaksaminen arjessa helpottuu. (MLL.)

Perheet tarvitsevat osakseen tukea erilaisissa elämänvaiheissa. Erityisesti tuen tarve lisääntyy perhe-elämän taitekohdissa, kuten lapsen syntymän aikana.

Lastenhoitoapua kannattaa pyytää ajoissa. Jotkut äidit ovat jo voimiensa ääri- rajoilla, kun he vasta hakevat tilanteeseen apua. Vauvat aistivat vanhemman uupumuksen, joka voi tuoda lapselle turvattomuuden tunteen. Tämä voi johtaa vauvan itkuisuuteen ja levottomuuteen, jotka uuvuttavat jo entisestään uupu- nutta äitiä. Uupumuksesta kannattaa kertoa omassa neuvolassa tai terveys- asemalla. Äiti voi hävetä omaa äitiyttään huomattaessaan, että ei aina jaksaa vauvan kanssa tai ei löydä oikeaa tapaa toimia vauvan kanssa. Apua pyytä- mällä äiti osoittaa välittävänsä itsestään sekä lapsestaan. Myös kokemusten vaihtaminen muiden samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa helpot- taa äidin oloa. Erilaiset äideille ja lapsille suunnatut ryhmät tarjoavat mahdolli- suuden kokoontua yhteen ja jakaa oman arjen iloja ja suruja muiden kanssa. Äiti voi saada hyviä vinkkejä arjen hallintaan ja siinä jaksamiseen. (Haaranen 2012, 14; Vilén ym. 2006, 99; MLL.)

7 VERTAISTUKI JA VERTAISRYHMÄ

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan vertaistuki on kokemusten vaihtamista vastavuoroisesti, jolloin tukijoina toimivat samankaltaisia asioita läpikäyneet ihmiset. Vertaistuki on ihmisten halua jakaa kokemuksiaan ja tie- toa toisiaan kunnioittavassa ilmapiirissä ihmisten kanssa, jotka ovat samankal- taisessa elämäntilanteessa. Vertaistuki luokitellaan sosiaaliseksi tueksi, jota toisilleen tarjoavilla on jokin yhdistävä elämän kriisi tai muu haastava tilanne elämässä. Vertaistuki vaikuttaa ihmisessä voimaantumista ja aikaansaa muu- tosprosessin, joiden avulla hän voi löytää ja tunnistaa omat vahvuutensa ja voimavaransa. Samalla ihmiselle avautuu mahdollisuus ottaa vastuuta omasta elämästä. (Huuskonen 2015; Jantunen 2010, 87.)

Norjassa toimivan vertaistukijärjestö Angstringenin määritelmän mukaan ver- taistuen avulla ihminen voi löytää ja tunnistaa omat voimavaransa ja vahvuu- tensa sekä ottaa vastuun omasta elämästään. Voimaantuneena ihminen ky- kenee paremmin tekemään itseään koskevia myönteisiä valintoja. Vertaistuen vastaanottaminen mahdollistaa muutosprosessin alkamisen. (Laimio & Karnell 2010, 13–14.)

Tutkijat ovat tehneet lukuisia eri määritelmiä vertaistukitoiminnan sisällöstä. Alfred Katz ja Eugene Bender ovat tutkineet vertaistoimintaa useiden vuosien

ajan. Heidän kirjoittamassaan kirjassa *Self-help in a Modern World* (1976) he ovat määritelleet vertaisryhmän seuraavasti: ”Vapaaehtois pohjalta toimivat pienryhmät, joiden jäsenet tukevat toisiaan. Ryhmän jäsenillä on yhteinen ongelma tai tarve, johon he toivovat sosiaalista tai henkilökohtaista muutosta. Ryhmällä on yhteinen päämäärä, jonka he haluavat saavuttaa. Usein voi olla kyseessä tarve, johon julkiset palvelut eivät ole kyenneet vastaamaan.” (Laimio & Karnell 2010, 13–14.)

7.1 Vertaisryhmän merkitys

Vertaistoimintaan sitoutumisen avaimena on jonkinasteisen hyödyn tai edun omakohtainen kokeminen. Vertaistoiminta voi tuoda mukanaan uusia ihmisuhteita, arvostusta, palveluja tai rahallisia etuja. Sitoutumista edes auttavat toimintaa ohjaavat arvot ja päämäärät, jotka ihminen kokee itselle tärkeiksi. Vertaisryhmässä kokoonnutaan muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja jaetaan omia ajatuksia sekä tunteita luottamuksellisesti. Ihmisillä on luonnollisesti tarve tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Joillekin vertaisryhmä voi olla ainoa paikka, jossa saa tuoda esille myös arkaluontoiset asiat pelkäämättä toisten tuomitsemista. Vertaisryhmä tarjoaa parhaimmillaan tasa-arvoisen ympäristön, jossa ihminen voi kokea itsensä merkitykselliseksi. (Laimio & Karnell 2010, 18–19.)

Vertaistuki vahvistaa ihmisen voimaantumista sekä auttaa uuden identiteetin löytymisessä. Masentuneiden vertaistukikokemuksissa yksi keskeisimpiä vertaistuen seurauksia oli voimaantuminen. Sen kokemista edistää yhteiseksi koettujen asioiden käsittely. Keskustelujen vastavuoroisuus ja osallisuuden mahdollisuus edistävät turvallisuuden tunnetta ja tasa-arvoa osallistujien kesken. Keskustelussa rohkeampi osapuoli aloittaa, jolloin hiljaisempikin uskaltaa avautua omista tuntemuksistaan tai rakentuu pelkästään kuuntelevana osapuolena. Vertaisryhmässä myös auttaja hyötyy muiden auttamisesta. Itsensä kokeminen tarpeellisena ja hyödyllisenä on merkittävää jokaiselle ihmiselle. Toisten auttaminen voi vahvistaa auttajan omanarvontuntoa sekä syventää ymmärrystä omasta ongelmasta. Asioiden jakaminen yhdessä toisten vertaisryhmän jäsenten kanssa auttaa ymmärtämään omat tuntemuksensa normaaleina asiaankuuluvina reaktioina. Vertaistukiryhmissä sekä auttajan että avun-

saajan roolissa olevat kokevat voivansa paremmin kuin pelkästään avunsaajana olevat jäsenet. (Laimio & Karnell 2010, 18–19; Jantunen 2010, 87–88, 94.)

7.2 Vertaistukitoiminnan muodot

Vertaistukea on mahdollista toteuttaa useilla eri tavoilla. Sitä voi tarjota pienimmillään kahden kesken tuettavan ja tukijan välillä. Vertaistukiryhmällä on yleensä nimetty ohjaaja, joka voi olla toinen samassa tilanteessa oleva vertainen, vapaaehtoinen tai ammattilainen. Vertaistukiryhmä voi toimia myös ilman ohjaajaa, jolloin itse ryhmäläiset jakavat vastuuta ryhmän toiminnasta. Vertaistukea voidaan tarjota myös internetissä kahden kesken tuettavan ja tukijan välillä tai ryhmämuotoisena. (Huuskonen 2015; Laimio & Karnell 2010, 15.)

Vertaistukiryhmä voi olla julkis- tai kansalaistaustainen. Julkistaustaisissa vertaisryhmissä ohjaajana toimii ammattilainen, jolta ei useinkaan edellytetä omakohtaista kokemusta käsiteltävästä sisällöstä. Häneltä löytyy koulutuksen kautta hankittua osaamista ja tutkimustietoa. Kansalaislähtöisesti perustetussa vertaisryhmässä ohjaajalla on usein vahva, omakohtainen kokemus käsiteltävästä aiheesta. Joissain tapauksissa ohjaajan ammatillinen osaaminen ja kokemusperäinen tieto yhdistyvät. Esimerkiksi päihdetaustaiset henkilöt voivat kouluttautua ja suuntautua työskentelemään päihdekuntoutujien pariin, jolloin ammatillinen osaaminen ja omat selviytymisen kokemukset täydentävät vertaistuen antajana toimimisessa. (Laimio & Karnell 2010, 16.)

Vertaistukiryhmä voi olla avoin, suljettu tai täydentyvä. Ryhmä on avoin, kun siihen pääsee mukaan milloin vain kesken toimintakauden. Suljetussa ryhmässä on koko toimintakauden ajan samat osanottajat. Täydentyvään ryhmään otetaan erikseen sovittuina ajankohtina mukaan uusia jäseniä. (Jyrkämä 2010, 35.)

7.3 Vertaisryhmäohjaajan rooli

Vertaisryhmään osallistuvilla voi olla monia odotuksia ohjaajaa kohtaan. Vertaisryhmässä on kuitenkin tärkeää muistaa, että yleensä myös ohjaaja on

ryhmän jäsen ja vertainen aivan kuin muutkin. Ensisijaisesti ohjaajan tehtävä on kannustaa osallistujia ilmaisemaan itseään. Hänellä on tärkeä rooli keskusteluun virittäjänä ja tarkentavien kysymysten esittäjänä. Käsiteltäessä usein arkaluontoisiakin asioita, ohjaajan tulee osoittaa ymmärrystä asioita ja ihmisiä kohtaan. Hänen on puututtava päälle puhumiseen ja jakaa tarvittaessa puheenvuoroja. On myös tärkeä seurata, pääsevätkö kaikki osallistumaan keskusteluun. Ohjaaja voi esimerkiksi kannustaa hiljaisempia ryhmäläisiä mukaan. Myönteisen palautteen jakaminen vaikuttaa hyvän ryhmähengen luomiseen ja tarvittaessa ohjaaja voi keventää vakavia keskusteluja käyttämällä sopivassa määrin huumoria. Joskus keskusteluissa ongelmat ja niiden käsittely tuntuvat saavan yliotteen. Silloin ohjaajan tulee puuttua keskusteluun ja kääntää ongelmat tavoitteiksi, joita kohti pyritään. Lisäksi ohjaaja tuo ryhmäläisten tietoon uutta tietoa käsiteltävästä aiheesta. Ohjaajalla on ensisijainen vastuu rakentaa ryhmäläisten välistä vuorovaikutusta. Tästä huolimatta jokainen ryhmän jäsen voi auttaa vuorovaikutuksen rakentamisessa huomioimalla toiset osallistujat tasavertaisina jäseninä. (Holm 2010, 54.)

8 PERHETYÖ

Perhetyöhön lukeutuu laajimmillaan kaikki perheiden parissa tehtävä työ. Se on perheen tukemista tai perheen hyvinvoinnin ja toimivuuden arviointia. Usein perhetyöllä tuetaan vanhemmuutta perheessä. Perhetyötä toteutetaan useiden eri tahojen toimesta. Näitä tahoja ovat sosiaalityö, päivähoito, neuvolat, kotipalvelu ja seurakunta. Perhetyötä voidaan toteuttaa erilaisten työmuotojen kautta, kuten perhetapaamisina, keskusteluina, kotikäynteinä, erilaisina kerho- ja leiritointina sekä kuntoutuksena. Perhetyötä toteuttavat pääsääntöisesti perhetyöntekijät, jotka ovat koulutustaustaltaan sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneita eli sosionomeja. Perhetyöntekijän nimikkeellä toimimiseen vaaditaan vähintään lähihoitajan pätevyys. Perhetyötä tekevät myös erilaiset vapaaehtoistyöntekijät ja maallikot. (Järvinen ym. 2012, 10; Vilén ym. 2010, 24–25, 40.)

Ennaltaehkäisevässä perhetyössä perhettä tuetaan varhaisessa vaiheessa, ennen kuin perheen ongelma tai huoli on kasvanut suureksi. Ennaltaehkäisevän perhetyön tavoitteena on perheen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja elämän

muutoksissa nousevien riskien ennaltaehkäisy. Perheitä tuetaan selviytymään arjessa esimerkiksi auttamalla perheitä tiedostamaan omia voimavaroja. Muutoksia parempaan suuntaan voi syntyä hyvin lyhyessä ajassa, joka tekee työstä palkitsevaa niin perheelle kuin myös työntekijälle. Asiakasperheinä ovat usein odottavat perheet ja perheet, joissa lapset ovat alle kouluikäisiä. Lisäksi ennaltaehkäisevää perhetyötä tehdään yhteistyössä koulun ja päivähoidon kanssa. Ennalta ehkäisevää perhetyötä on myös erilaisten vertaisryhmien perustaminen ja vetäminen. (Järvinen ym. 2012, 73.)

9 TOIMENPITEET ENNEN ALOITUSTA

9.1 Riskit ja mahdollisuudet

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelu käynnistyi prosessiin liittyvien riskien ja mahdollisuuksien tarkastelulla. Äiti-lapsiryhmän käynnistämiseen liittyviä riskejä ovat esimerkiksi kävijöiden vähäinen määrä tai puuttuminen kokonaan. Tämä voi johtua mainonnan epäonnistumisesta.

Ryhmän mahdollisuutena on vahvistaa äitien tukiverkosta sekä lisätä heidän hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Äideillä on myös mahdollisuus saada uusia ystäviä toisista ryhmän äideistä. Äitien hyvinvoinnin lisääntyessä koko perheen hyvinvointi vahvistuu. Muita mahdollisuuksia ovat lasten hyvinvoinnin lisääminen ja kavereussuhteiden luominen. Äiti-lapsiryhmän kautta on myös mahdollisuus kehittää seurakunnan perhetyötä.

9.2 Toiveiden kartoittaminen

Kyselyiden tavoitteena oli kerätä mahdollisilta ryhmässä kävijöiltä etukäteen tietoja toiveista toiminnan sisällöstä sekä kokoontumisten ajankohdasta. Heinäkuussa valmistin saatekirjeen (liite 1) ja kyselylomakkeen (liite 2). Kysely on muodoltaan teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu. Lomake sisältää avoimia ja puoliavoimia kysymyksiä. Sen tavoitteena on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 75.)

Jaoin kyselyt saatekirjeineen mahdollisille ryhmässä kävijöille. Laitoin mukaan myös postimerkillä varustetut palautuskuoret. Jaoin lomakkeet kahdeksalle äidille, joista osa odotti lasta ja osalla oli lapsi tai lapsia. Äidit olivat jo ennakolta helluntaiseurakunnassa käyviä äitejä, jotka olivat ensisijainen kohderyhmäni. Kaikki kyselyyn vastanneet äidit eivät olleet minulle ennakolta tuttuja. Kyselin tuntemiltani seurakunnalla käyville äideiltä, tietäisivätkö he lisää äitejä, jotka voisivat olla kiinnostuneita ryhmästä. Useampi uusi äiti löytyi tätä kautta. Selvitin heidän yhteystiedot ja toimitin kyselylomakkeet heille. Näin sain laajennettua kyselyyn vastaavien joukkoa.

Informoitu kysely on yksi kontrolloidun kyselyn muoto, jonka avulla aineistoa voidaan kerätä. Se tarkoittaa kyselyiden jakamista henkilökohtaisesti kohderyhmälle. Samassa yhteydessä tutkija kertoo tutkimuksen tarkoituksesta, avaa kyselyä tarkemmin ja vastaa mahdollisiin kysymyksiin. Vastaja täyttävät kyselyt itsenäisesti ja palauttavat lomakkeet postitse tai yhdessä sovittuun paikkaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 196–197.)

Annoin lomakkeiden täyttöön ja palautukseen aikaa kaksi viikkoa. Mielestäni aika oli sopiva, koska näin äidit saivat rauhassa perehtyä kyselyyn. Toisaalta aika oli riittävän lyhyt, jotta lomake ei jää lojumaan vastaamatta. Kuusi lomaketta palautui täytettynä minulle. Kyselyiden palautusaika sijoittui kesälomaviikoille, joka todennäköisesti vaikutti palautuneiden kyselyiden määrään.

Kyselytutkimuksen suurimmat edut ovat nopeus ja vaivaton aineiston kerääminen. Kyselyillä toteutetussa tutkimuksessa on myös heikkouksia, jotka voivat vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen ja tätä kautta onnistumiseen. Vastajien huolellisuus ja rehellisyys vastausten antamisen suhteen on epäselvää, myös vastausvaihtoehtojen ymmärtäminen ja väärinymmärrysten pois-sulkeminen on haastavaa. Suurin ongelma on kuitenkin vastaamattomuus eli kato. Korkeampaa vastausprosenttia voidaan yleensä odottaa jos kyselyn aihe on vastaajille tärkeä. Usein tutkijan täytyy muistuttaa vastaajia kyselyn palauttamisesta eli karhuamaan lomaketta. (Hirsjärvi ym. 2009, 195–196.)

Äitien vastaukset jakaantuivat seuraavasti:

1. Äidin ikä

Kyselyyn vastanneiden äitien ikäjakauma oli 20–35 vuotta. Heistä suurin osa asettui 25–30 ikävuoden haarukkaan.

2. Lasten lukumäärä

Viisi äideistä ilmoitti lasten lukumääräksi kaksi ja yhdellä äideistä oli yksi lapsi.

3. Lapsen/lasten ikä

Yksi kyselyyn vastanneiden lapsista sijoittui iältään 0–3 kuukauden välille ja yksi 3–6 kuukauden välille. 1–2 vuoden ikähaarukkaan sijoittui yksi lapsi ja 2–3 vuoden haarukkaan kolme lasta. 4–5-vuotiaiksi ilmoitettiin neljä lasta. Lisäksi kaksi vastanneista äideistä ilmoitti odottavansa lasta.

4. Tukiverkostoni koostuu

Tässä kohdassa oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto eri tukiverkoista. Tukiverkoston laajuudessa ilmeni selvää hajontaa vastanneiden kesken. Osalla tukiverkosto oli laaja ja se käsitti esimerkiksi puolison, omat ja puolison vanhemmat, ystävät sekä muut sukulaiset. Toisilla tukiverkosto oli suppeampi koostuen esimerkiksi vain vanhemmista ja ystävistä.

5. Tukiverkostoni on käytettävissä

Tukiverkostojen käytettävyydessä oli havaittavissa suurta vaihtelua. Neljällä äideistä oli tukiverkosto käytettävissä päivittäin, yleensä puolison muodossa. Kahdella äideistä tukiverkostoa oli tarjolla vain viikoittain tai harvemmin.

6. Oletko aiemmin käynyt äiti-lapsiryhmissä?

Neljä äideistä ilmoitti käyneensä aikaisemmin äiti-lapsiryhmissä ja kaksi ei ollut käynyt.

7. Oletko kiinnostunut tästä alkavasta äiti-lapsiryhmästä?

Äideistä viisi vastasi olevansa kiinnostunut äiti-lapsiryhmästä, kun taas yksi äideistä ei osannut sanoa kiinnostustaan.

8. Miten usein toivoisit äiti-lapsiryhmän kokoontuvan?

Toiveet kokoontumisten tiheydestä jakaantuivat tasan äitien kesken. Kolme toivoi kokoontumista kerran viikossa ja kolme kahden viikon välein.

9. Mikä olisi mieluisin viikonpäivä kokoontumiselle?

Tässä kohdassa oli mahdollista valita useampi kokoontumiselle sopiva viikonpäivä. Kaikki viikonpäivävaihtoehdot saivat kannatusta, mutta sopivimmiksi kokoontumispäiviksi vastausten perusteella nousivat keskiviikko ja torstai.

10. Toiveeni äiti-lapsiryhmän toimintaa kohtaan

Kyselyssä kannatusta saivat kaikki toimintamuotovaihtoehdot, lukuun ottamatta vierailut seurakunnan ulkopuolelle. Eniten toivottiin vapaata yhdessäoloa sekä yhdessä käsiteltäviä aiheita. Lapsien huomioiminen koettiin myös tärkeänä, joten kannatusta saivat ohjatut laulu- ja leikkihetket sekä vapaan leikin mahdollisuus. Kyselyssä sai tuoda esille myös omia toiveita äiti-lapsiryhmän toimintaa kohtaan. Tässä kohdassa toivottiin hengellistä osuutta, kuten yhteistä rukousta ja Raamatun lukua.

11. Minua kiinnostaa seuraavat aiheet

Vanhemmuus, lasten kasvatusta ja äidin jaksaminen koettiin aiheista kiinnostavimmiksi valittaessa yhdessä käsiteltäviä aiheita. Lisäksi osaa äideistä kiinnosti aiheina parisuhteen hoitaminen ja lasten harrastukset.

12. Mitä muuta nousi mieleen? Toiveesi, ideasi, palautteesi. Sana on vapaa.

Kolme kyselyyn vastanneista äideistä toi esille omat kommenttinsa, jotka näkyvät alapuolella muokkaamattomina:

”Äiti-lapsi ryhmän toiminnasta sen verran ajattelisin, että pidän tärkeänä sitä, että lapset saavat vapaasti leikkiä ja samalla äidit voivat jakaa arkipäivän asioita ja antaa toisilleen vertaistukea. Ohjattua toimintaa voi toki olla, mutta itse näkisin, ettei se ole tärkeintä 😊.”

”Toivoisin tosiaan tällaiselta ryhmältä, että tutustuisin uskoviin äiteihin, joiden kanssa jakaa arkisia asioita sekä uskon asioita.”

”Mielestäni olisi mukavaa, jos kokoontumisten alussa olisi yhteinen hetki (keskustelua jostain aiheesta, lauluhetki, rukousta). Välttämättä ei tarvitse aina olla samanlainen, mutta jokin yhteinen aloitus olisi hyvä. Meidän kannalta paras ajankohta olisi aamupäivällä.”

Kyselyissä nousseiden vastausten pohjalta aloin suunnittelemaan tulevaa toimintaa. Hain vastausten kautta yhteistä linjaa tulevalle toiminnalle ja pyrin ottamaan äitien toiveita mahdollisimman pitkälle huomioon. Näin toiminnasta saataisiin kävijöidensä näköinen. Viikonpäivistä keskiviikko kävi suurimmalle osalle äideistä. Kyselin suullisesti äideiltä sopivaa kellonaikaa aloitukselle. Äitien antamien vastausten perusteella kokoontuminen kävi paremmin aamupäivällä kuin iltapäivällä. Äiti-lapsiryhmän kokoontumiset tulisivat tapahtumaan keskiviikkoisin kello 10. Äitien saadessa itse osallistua jo suunnitteluvaiheeseen on heidän osallistuminen todennäköisempää myös itse ryhmän toimintaan.

9.3 Mainonta

Ryhmän mainostaminen sosiaalisessa mediassa oli yksi tiedottamisen väylä. Äiti-lapsiryhmän mainos (liite 3) laitettiin niin Helluntaiseurakunnan omille internetsivuille kuin myös seurakunnan Facebook-sivuille. Ryhmässä käyvät äidit voivat jakaa tietoa ryhmästä sosiaalisen median kautta, joka saavuttaa tänä päivänä kiitettävästi ihmisiä. Lisäksi ennen ryhmän käynnistämistä jaoin painettuja mainoksia (liite 3) muutamiin kohteisiin. Fidan lähetystori, kirjasto ja Helluntaiseurakunnan oma ilmoitustaulu kuuluivat valittuihin kohteisiin. Päätin rajata mainonnan näihin kohteisiin. Uskon Fidan ja kirjaston ilmoitustaulun tavoittavan ihmisiä, koska niillä on keskeinen sijainti. Lisäksi äiti-lapsiryhmästä tiedotetaan Helluntaiseurakunnan omassa kuukausittain ilmestyvässä Kulmakivi-tiedotteessa.

Yksi tärkeimmistä tiedottamisen kanavista ovat äidit itse. He kertovat alkavasta toiminnasta muille äideille ja tätä kautta mukaan voi tulla lisää äitejä. Tämä niin sanottu puskaradio tavoittaa yllättävän hyvin lisää ihmisiä toiminnan piiriin. Nämä mainitut mainostustavat toimivat mielestäni riittävänä tiedottamisen kanavana. Äiti-lapsiryhmästä ei ole tarkoitus tulla osallistujamäärältään massiivista, vaan pienehkölläkin porukalla saadaan toimiva ryhmä kokoon.

9.4 Sisällön suunnittelu

Yksi oleellisimmista sisällön suunnitteluun liittyvistä asioista oli kokoontumisten rakenne. Ajattelin, että kokoontumisten olisi hyvä toistua pitkälti saman kaavan mukaisesti. Alussa äidit lapsineen voivat istuskella sohvalla tai leikkiä varsinaista ohjelman alkua odotellessa. Toisinaan alkuun voisi olla varattuna jotain lapsen kanssa yhdessä tehtävää, esimerkiksi piirustus-, väritys- tai askartelutehtävä. Tämä olisi kuitenkin vapaaehtoinen toimintanumero.

Toiminta aloitetaan musiikkipainotteisesti. Jokaisella kerralla toistuu sama alkulaulu, joka tuo lapsille tuttuuden ja jatkuvuuden tunnetta. Tämän jälkeen on varattu pari tai muutama laululeikki, jotka vaihdetaan säännöllisesti uusiin. Pienemmät lapset voivat kuunnella, isommat laulaa ja leikkiä mukana. Sitten tulee loppulaulu, joka myös toistuu joka kerta samana, tuttuna lauluna. Välillä laulujen määrää voi vähentää ja ottaa tilalla hartaushetken raamatun lukuneeen ja rukouksineen. Ajattelin, että osa musiikkihetken lauluista olisi hengellisiä. Äiti-lapsiryhmä kokoontuu helluntaiseurakunnan tiloissa, jonka toiminta pohjautuu kristillisiin arvoihin. Tästä johtuen haluan, että toiminnassa näkyy hengellisyys jossain muodossa. Lisäksi välillä olisi ajatuksena toteuttaa hartaushetkiä, joissa rukoillaan yhdessä. Myös nämä hetket tukevat lapsen kristillistä kasvatusta.

Tämän jälkeen on ohjelmassa kahvittelua, vapaata jutustelua ja lasten vapaata leikkiä. Kahvittelu järjestetään samassa tilassa missä kokoonnutaan. Tilaan on varattu vedenkeitin, teetä, kahvia ja pikkuleipiä. Toteutan tarvittavat valmistelut ennen äitien ja lapsien saapumista. Kahvittelun ajalle on toisinaan varattu aihe, jota käsitellään yhdessä. Toivekartoituksessa kyselin mahdollisilta kävijöiltä toiveita käsiteltävistä aiheista. Kyselen syksyn edetessä äideiltä tarkemmin, mikä aihe voisi olla kiinnostava. Aiheita käsitellään niin, että annan kimmokkeen keskustelulle esimerkiksi aihetta käsittelevän kirjoituksen, väittämän tai kysymyksen muodossa. Näin autan äitejä kokoamaan ajatuksensa ja muodostamaan mielipiteensä käsiteltävästä aiheesta. Toimin ikään kuin innostajana ja johdattajana aiheeseen. Keskustelun syntyessä olen myös puheenjohtajan roolissa jakaen puheenvuoroja ja varmistan, että jokainen äiti pääsee halutessaan osallistumaan keskusteluun. Hyviä ideoita keskusteluaiheiksi löysin kirjasta *Sylivauvat – vertaisryhmä äideille* (Koivisto, Paavilainen & Puotiniemi 2016). Kirjasta löytyy äiti-lapsiryhmään sopivia keskustelun aiheita, keskuste-

lua avaavia kysymyksiä, tutustumisharjoitteita, hartausvinkkejä ja paljon muuta. Tästä kirjasta on ollut paljon apua suunnitellessani yhteistä toimintaa. Keskustelu tapahtuu siis lasten leikkiessä ja tulee varmasti keskeytymään moneen kertaan äitien vastatessa välillä lasten tarpeisiin, joten keskustelut etenevät lasten ehdoilla. Kokoonantumisen päätteeksi pidetään palautekierros, jossa jokainen saa tuoda esille omat tuntemuksensa.

Saman kaavan mukaisista toimintakerroista rakenteellisesti poikkeavat ne kerrot, jolloin kokoontuminen järjestetään Helluntaiseurakunnan ulkopuolella. Näitä ovat esimerkiksi vierailut valituissa kohteissa, kuten uimahallissa, kirjastossa, kahvilassa tai vaikka markkinoilla. Kohteet valikoituvat äitien toiveiden mukaan, joita tiedustelin aikaisemmin toivekartoituksessa sekä myös syksyn aikana kokoontumisten ohessa. Näillä kerroilla kokoonnutaan ensin seurakunnan edustalle ja sen jälkeen siirrytään yhdessä vierailukohteeseen. Näille havainnoitaville aloituskerroille en kuitenkaan suunnittele vierailuja muualle.

Pohdin ryhmäkoon vaikutusta toiminnan toteutukseen. Keskustelun onnistumisen kannalta viiden äidin ryhmä olisi mielestäni toimivampi kuin kymmenen äidin ryhmä. Jokainen saisi puheenvuoron ja tunnelma olisi intiimimpi. Myös tutustuminen toisiin äiteihin olisi helpompaa pienemmällä porukalla.

Toiminnan suunnittelussa on otettava huomioon asiat, jotka voivat häiritä ryhmän toimintaa. Näitä ovat esimerkiksi keskusteluissa syntyvä negatiivisuuden kierre. Ikäviä asioita voidaan lähteä pyörittelemään, jolloin ohjaajalla on tärkeä puuttua tilanteeseen ja johdateltava keskustelu rakentaviin aiheisiin. Ohjaaja pitää myös huolen siitä, että jokainen halukas pääsee osallistumaan keskusteluun ja toisten päälle ei puhuta.

10 TOIMINNAN TULOKSET

10.1 Havainnointi

Havainnoinnissa halusin keskittyä muutamiin tärkeiksi kokemiini asioihin. Näitä ovat äitien ja lasten osallistuminen ohjattuun toimintaan, suunnitellun rakenteen toimiminen, ilmapiiri ja vuorovaikutus.

Tutkimusmenetelmänä havainnointi sopii nopeasti muuttuviin ja ennakoimattomiin tilanteisiin. Erityisesti havainnointia käytetään tutkittaessa henkilöiden

tai ryhmien välistä vuorovaikutusta. Havainnointi on hyvä vaihtoehto tutkiessa pieniä lapsia, joiden kielellinen osaaminen on vielä kehittymässä. Joissain tilanteissa havainnoija voi sitoutua tunnetasolla tutkittavaan ryhmään tai tilanteeseen, jolloin tutkimuksen objektiivisuus vääristyy. Havainnoidessa ihmisiä tulee huomioida myös eettinen näkökulma. Ihmisille tulee kertoa havainnoinnin kohteena olemisesta. Tämä voi heikentää todenmukaisen havainnointituloksen saamista, sillä ihmiset voivat muuttaa käytöstään havainnoijaa miellyttävään suuntaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 213–214.)

Alusta asti pyrin vaikuttamaan luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen. Havainnointikertojen alussa esittelin itseni ja kerroin ryhmän käynnistämisen olevan opinnäytetyöni aihe. Sanoin tulevani havainnoimaan toimintaa ja kirjaavani havainnot ylös luottamuksellisesti. Toin myös esille, ettei ketään tulla tunnistamaan havainnointini perusteella. Toiminnan alussa sovimme äitien kanssa yhteiset pelisäännöt tuleville kokoontumisille. Käymme jokaisella kerralla uusien kävijöiden kanssa lyhyesti läpi keskeisimmät toimintaa ohjaavat säännöt, jotta kaikki paikalla olijat ovat tietoisia niistä. Tämä käytäntö voi myös edesauttaa luottamuksellisen ja avoimen ilmapiirin luomiseen.

1.kerta

Äiti-lapsiryhmän kokoontumiset alkoivat 21.9.2016. Ensimmäinen kokoontumiskerta meni hienosti, vaikei se mennykään ihan suunnitelmien mukaan. Saapuessani paikalle tekemään alkuvalmisteluja huomasin, että paikalla oli jo kolme äitiä lapsineen. Helluntaiseurakunnalla oli samaan aikaan muutakin ohjelmaa, joten äidit olivat päässeet takahuoneeseen ovien ollessa auki. Kaksi äideistä oli minulle ennalta tuntemattomia. Ennen kokoontumisen aloittamista tein tarvittavat valmistelut ja laitoin kahvit sekä muut tarjottavat esille. Ensimmäiseen äiti-lapsiryhmän kokoontumiskertaan saapui lopulta yhteensä kuusi äitiä ja seitsemän lasta.

Kokoontuminen alkoi rennoissa merkeissä joidenkin äitien syöttäessä ensin lapsiaan. Toivotettuani kaikki tervetulleiksi aloitimme tutustumisella. Esittelin aluksi itseni ja lapseni, jonka jälkeen äidit kertoivat oman nimensä sekä lasten nimet ja iän. Äidit saivat myös kertoa kyseisen aamun tunnelmista ja siitä, millä mielellä olivat saapuneet kokoontumiseen. Seuraavaksi lauloimme yhdessä

tervetulolaulun, *Kiva, kun oot täällä*, jossa kerrattiin paikalla olijoiden nimet. Tässä vaiheessa kokoontumista huomasin, että laatimassani suunnitelmassa oli vaikea pysyä. Lapset alkoivat olla jo nälkäisiä, joten päätin siirtyä seuraavaksi kahvittelu- ja jutusteluhetkeen, jonka aikana äidit saivat keskittyä lastensa syöttämiseen. Kahvittelun lomassa herättelin keskustelua ryhmän yhteisistä pelisäännöistä. Kyselin äitien mielipiteitä siitä, mitä asioita tulisi ottaa huomioon. Keskustelu ei ollut lähteä liikkeelle, joten nostin yksitellen esille mitä itse olin ajatellut toiminnan pelisäännöiksi. Näitä olivat luottamuksellisuus, toisten huomioiminen, väittelykielto, vapaaehtoisuus sekä mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön. Avaukseni jälkeen äideillä oli helpompi osallistua keskusteluun säännöistä.

Kävijöiden kanssa kannattaa sopia yhteiset pelisäännöt, jotka ohjaavat ryhmässä käyttäytymistä. Kaikki ryhmäläiset osallistuvat pelisääntöjen laatimiseen, mikä vaikuttaa sitoutumaan sääntöjen noudattamiseen. Usein vertaisryhmätoiminnan säännöt pohjautuvat eettisiin periaatteisiin, joita ovat vaitiolovelvollisuus, luottamuksellisuus, toisen kunnioitus ja itsemääräämisoikeus. Säännöt muotoutuvat ryhmäläisten tarpeiden ja toiminnan luonteen mukaisesti. Vertaistukiryhmä voidaan nähdä toimivana kun ryhmässä on turvallista olla, jokainen hyväksytään sellaisena kuin on, saa mahdollisuuden puheenvuoroon, kokee tulleensa kuulluksi ja ryhmäläisiä yhdistää luottamus toisiinsa. Yhteiset pelisäännöt tukevat näiden seikkojen toteutumista. (Lehtinen 2010, 63–64.)

Äitien keskustelun aikana isommat lapset leikkivät huoneesta löytyvillä leluilla. Kahvittelun lomassa kerroin, että äiti-lapsiryhmän käynnistäminen on samalla opinnäytetyöni aihe ja että havainnoin toimintaa opinnäytetyöni materiaaliksi. Kerroin myös työni luottamuksellisuudesta ja siitä, etteivät henkilöt tule olemaan tunnistettavissa.

Aika tuntui menevän todella nopeasti, kun äidit syöttivät lapsiaan, vaihtoivat vaippoja tai laittoivat heitä nukkumaan. Lauloimme yhdessä vielä loppulauluna *Jeesus meitä rakastaa*, jonka aikana lapset menivät matolle selälleen lepäämään ja äidit liehuttelivat ohutta kangasta lasten päällä. Tämän oli tarkoitus toimia rentoutuksena lapsille. Lopuksi rukoilimme yhdessä kerhorukouksen ja kävimme läpi palautekierroksen. Keräsimme vielä yhdessä lelut oikeille pai-

koilleen, jonka jälkeen äidit lapsineen alkoivat tehdä lähtöä. Hyvästelin lapset ja äidit sekä toivotin heidät tervetulleiksi seuraavallekin kerralle.

Ensimmäisellä kerralla huomasin hyvin pian, että en mitenkään ehdi toteuttaa suunnittelemaani toimintaa. Lasten hoitamiseen meni oletettua pidempään aikaa. Samalla kun vedin toimintaa, minun piti jo tietää, mitä karsin tulevasta toiminnasta. Oli siis toimittava hetkessä ja tehdä päätöksiä nopeassa tahdissa. Myös lasten vireystila vaikutti siihen, mitä ohjelmaa kannatti ottaa mihinkin väliin, joten muokkasin toiminnan rakennetta siltäkin osin.

Äidit lähtivät hyvin mukaan ohjattuun toimintaan. Myös lapset osallistuivat pääsääntöisesti mielellään, ainoastaan yksi lapsi osoitti välillä tyytymättömyyttä ohjattua toimintaa kohtaan. Paikalla olleiden lasten suuri ikäjakauma asetti haasteensa toteutettavan toiminnan suhteen. Esimerkiksi loppurentoutus näytti vauvojen ja pienten lasten mielestä olevan ihmeellinen kokemus, kun taas isommilla lapsilla oli vaikea jaksaa maata paikoillaan.

Äideillä meni paljon aikaa ja energiaa myös lasten ohjaamiseen ja kieltämiseen. Paikalla olevat lapset olivat parin kuukauden ikäisestä vauvasta lähes viisivuotiaaseen saakka, joka toi omat haasteensa lasten yhdessä olemiseen. Vauvaikäiset olivat kiinnostuneita isompien lasten leikeistä, jotka taas olisivat halunneet leikkiä häiriöttä.

Ilmapiiri oli mielestäni hyvä ja varsinkin tuokion loppua kohden vapautuneempi. Lähes kaikki äidit vaikuttivat vapautuneilta ja kaikki osallistuivat yhteiseen keskusteluun. Yksi äideistä istui aluksi hieman sivummalla, mutta loppua kohden siirtyi istumaan muiden äitien kanssa sohvaryhmään. Erityisesti ilahduin siitä, miten paljon äidit antoivat suullista palautetta.

Muistiinpanojen kerääminen oli haastavaa, koska vedin itse toimintatuokiot. Raportoin havainnoinnin usein ilman muistiinpanoja. Tutkijalla ei aina ole mahdollisuutta kirjata havaintojaan heti ylös. Joskus hänen täytyy toimia muistin varaisesti ja laittaa havaintonsa paperille vasta havainnointitilanteen päätyttyä. Tämä voi vaikuttaa havainnointituloksen luotettavuuteen. (Hirsjärvi ym. 2009, 213–214.)

2.kerta

Toisen kerran ryhmä kokoontui 28.9.2016. Menin ennen aloitusta laittamaan tarjoilut valmiiksi. Paikalle tuli kolme äitiä ja viisi lasta, jotka kaikki olivat olleet mukana viime kerrallakin. Olin varannut mukaan tutustumisharjoitteita, mutta kaikkien ollessa tuttuja keskenään en käyttänyt tutustumiseen paljon aikaa. Lyhyen kuulumisten vaihdon jälkeen aloitin samalla tervetulolaululla kuin viimeksi. Laulussa kerrattiin jokaisen paikalla olijan nimi, joita muistelimme yhdessä. Tämän jälkeen jaoin lapsille soittimia seuraavaa laulua varten. Kyselin lapsilta, montako tyttöä, poikaa ja äitiä paikalla on, ja lapset auttoivat laskemaan. Lauloimme yhdessä vähän menevämmän laulun, *Ilo meillä irti on*, jossa lauletaan tytöille, pojille ja äideille erikseen. Samalla lapset saivat soittaa soittimilla. Seuraavaksi oli vuorossa pieni hartaushetki, jossa pyysin lapset matolle ja luin lasten Raamatusta tarinan Nooan arkista. Matolla lapset näkivät kuvat hyvin ja pystyivät keskittymään kuunteluun. Kyselin lapsilta, mitä eläimiä arkissa näkyy ja mitkä ovat heidän lempieläimiään. Lasten ollessa valmiina matolla oli helppo jatkaa aloituskerrallakin olleeseen loppulauluun, *Jeesus meitä rakastaa*, jossa äidit heiluttelivat kangasta lasten yllä ja lapset rentoutuivat matolla maaten tai istuen.

Ohjatun toiminnan jälkeen oli aikaa kahvitella, jutella ja leikkiä vapaasti. Keskustelut lähtivät hyvin käyntiin ja ohjautuivat nopeasti synnytyskokemuksiin. Äidit syöttivät lapsiaan keskustelun lomassa, ja lapset innostuivat rakentelemaan legoilla. Lopuksi kävimme palautekierroksen, jossa äidit kertoivat plus- ja miinukset tältä kerralta. Keräsimme yhdessä lelut paikoilleen, hyvästelimme ja korjasin tarjottavat talteen.

Äidit ja lapset osallistuivat mielellään ohjattuun toimintaan. Erityisesti lapset pitivät siitä, että saivat valita soittimet itselleen. Itse soittaminen meinasi pienemmillä lapsilla unohtua, mutta hauskaa heillä näytti olevan. Kirjan kuunteleminen paikallaan oli joillekin lapsista vaikeaa, mutta kyselemällä tarinan kuvista sain heidän mielenkiinnon käännettyä takaisin tarinaan. Ajatuksena oli keskustella tarinan opetuksesta lasten kanssa, mutta mielestäni vain yksi lapsi olisi ollut kykenevä siihen. Muut olivat sen verran nuorempia, että heiltä se ei olisi onnistunut. Jätin siis syvällisemmän keskustelun pois ja kyselin lapsilta kuvassa näkyvistä eläimistä ja mistä eläimistä he tykkäävät.

Ohjatun toiminnan rakenne toimi tällä kertaa paremmin. Kaikki ohjattu toiminta oli nyt toteutettu peräkkäin, lukuun ottamatta palautekierrosta. Lapsilla oli helppompaa keskittyä toimintahetkeen, kun toiminta oli järjestetty peräkkäin eikä taukoja pidetty. Ilmapiiri oli mielestäni hyvä ja kaikki osallistuivat keskusteluun. Yksi äideistä oli muita hiljaisempi, ja kannustin häntä mukaan keskusteluun esittämällä hänelle kysymyksiä käsiteltävästä aiheesta. Hän joutui myös lähtemään muita aikaisemmin pois paikalta. Keskustelu lähti hyvin käyntiin ja se oli vuorovaikutteista. Ilmapiiri vaikutti avoimelta ja rennolta. Henkilökohtaisistakin asioista keskusteltiin yhdessä. Keskusteluiden salliva ilmapiiri vaikuttaa äitien haluun nostaa ikäviäkin asioita esille. Äidit uskaltavat käsitellä myös asioita, joiden kanssa ei itse pärjää tai joita ei osaa. (Vilén ym. 2006, 99.)

3.kerta

Kolmannen kerran kokoonnuimme 5.10.2016. Ennen äitien saapumista tein tarvittavat alkuvalmistelut: laitoin ohjattua toimintaa varten cd-soittimen, cd-levyt, kankaan ja soittimet valmiiksi sekä laitoin kahvittelutarpeet valmiiksi. Paikalla oli tällä kertaa kolme äitiä ja kolme lasta. Kaikki olivat jo ennalta tuttuja toisilleen. Alkuun vaihdoimme pikaiset kuulumiset, jonka jälkeen aloitimme jo tutuksi tulleella alkulaululla. Tähän annoin lapsille soittimet. Kuuntelimme cd:ltä menevämmän laulun, *On mulla syömmeissäni ilo*, joka ei ollut kaikille tuttu. Lapset saivat soittaa laulun mukana soittimilla ja jos osasi sai myös laulaa mukana. Tuokion päätteeksi pyysin lapsia matolle ja soitin cd:ltä laulun, *Iltarukous*. Laulu olikin osalle tuttu iltarukouksena. Samaan aikaan äidit istuivat lasten vieressä ja liehuttivat ohutta kangasta lasten päällä. Seuraavaksi oli kahvittelun aika ja lapset saivat leikkiä vapaasti leluilla. Välillä tarjottiin lapsille välipalaa. Lopuksi pidimme palautekierroksen ja siivosimme yhteistuumin lelut oikeille paikoilleen.

Alustavana suunnitelmana oli tällä kertaa keskittää toimintaa enemmän äiteihin ja vertaistuen mahdollisuuteen yhteisen keskusteluaiheen avulla. Yksi äideistä ilmoitti jo alussa, ettei voi olla pitkään paikalla. Tästä syystä muokkasimme ohjelmaa niin, että emme syventyneet keskusteluun ennakkoon mietityn aiheen mukaisesti, koska keskustelijoita ei olisi ollut kuin kaksi paikalla. Kahvittelun aikana keskustelimme vapaamuotoisesti ja keskustelu syventyi mieltä painaviin, ajankohtaisiin asioihin. Äidit saivat vapaan keskustelun kautta kai-

paamaansa vertaistukea, joten ennakkosuunnitelmasta poikkeaminen ei vaikuttanut tavoitteen saavuttamiseen.

Lasten rentoutusosuus onnistui tällä kertaa hyvin ja kappale sopi tarkoitukseensa paremmin kuin ensimmäisillä kerroilla käytetty kappale. Kappale oli tempoltaan rauhallisempi ja kestoaltaan lyhyempi, joten lapset jaksoivat koko laulun olla paikoillaan. Toki tähän voi vaikuttaa moni asia, kuten lasten pieni määrä, vallitseva olotila tai laulun soittaminen cd:ltä. Ilmapiiri oli vapautunut ja rento. Kaikki olivat tuttuja keskenään, ja koolla oli pienehkö porukka, joka vaikutti ilmapiiriin rentouttavalla tavalla. Lapsetkin olivat rauhallisempia kuin isommassa porukassa.

4.kerta

Viimeinen opinnäytetyöhön havainnoitava kokoontuminen oli 12.10.2016. Tein tarvittavat valmistelut ennen äitien saapumista. Paikalle tuli viisi äitiä, joista kaksi ei ollut käynyt aikaisemmin ryhmässä. Kaikki kuitenkin tiesivät toisensa, osa läheisemmin ja osa etäisemmin. Lapsia oli paikalla yhdeksän. Vaihdoin jonkun aikaa kuulumisia, ja isommat lapset leikkivät vapaasti tilassa. Yhteisen ohjelman alussa pyysin jokaista kertomaan oman nimen sekä lasten nimet ja iän. Pyysin isompia lapsia avukseni laskemaan, montako tyttöä, poikaa ja äitiä paikalla on. Lyhyen tutustumisen ja laskemisen jälkeen oli aloituslauluna, *Ilo meillä irti on*, johon annoin halukkaille lapsille soittimia. Tämän jälkeen muokkasin alkuperäistä suunnitelmaa. Jätin pois yhden laululeikin ja vapautin lapset leikkimään. Lasten leikkiessä äideillä oli kahvitteluhetki, jonka lomassa oli lasten syöttämistä ja vaippojen vaihtoa. Kahvittelun yhteydessä keskusteltiin lasten nukkumiseen liittyvistä asioista. Lopussa oli rentoutuksen aika. Äidit heiluttivat kangasta lasten yllä, kun he makoilivat matolla, *Ilta-ruokus*-kappaleen soidessa cd:ltä. Palautekierroksen jälkeen siivosimme lelut oikeille paikoille ja hyvästelimme seuraavaan kertaan. Tein tarvittavat loppusiivoukset.

Tälle kerralle olin suunnitellut tuttujen alku- ja loppulaulun lisäksi menevämpää laulua, johon olisimme alkaneet opettelemaan leikkiä. Mukana oli kuitenkin useampi lapsi, jolle tila oli vieras ja uudet lelut kiinnostivat kovasti. Tästä syystä en pidätellyt lapsia alkulaulun jälkeen, vaan vapautin heidät leikkimään. Jä-

tin siis suunnittelemani laululeikin pois ohjelmasta. Mielestäni tämä oli hyvä ratkaisu, koska uusilla lapsilla oli selvästi vaikea keskittyä yhteiseen ohjelmaan.

Lapsilla tuli jonkin verran erimielisyyksiä leikeissä, johtuen lasten suuresta ikäjakaumasta. Liikkuvat vauvat häiritsivät isompien leikkejä ja isommillakin tuli riitaa lelujen jakamiseen liittyvissä asioissa. Tila alkoi tuntua melko pieneltä näin monen lapsen kanssa. Jatkossa täytyy miettiä keinoja, joiden avulla tilasta saadaan käytännöllisempi näin eri-ikäisten lasten toimiessa yhdessä.

Suurin osa osallistui aktiivisesti ohjattuun toimintaan. Kaikki lapset eivät osallistuneet yhteiseen toimintaan. Houkuttelin heitä mukaan, mutta he halusivat jatkaa leikkiä. Sanoin, että ensi kerralla voitte sitten tulla mukaan. Tämä voi johtaa siihen, että osallistuville lapsille tulee kiusaus jäädä itsekkin pois leikistä ja siirtyä vapaaseen leikkiin. Kaikkien isompien lasten osallistuminen toimintaan olisi siis suotavaa, ettei muiden osallistuminen häiriintyisi. Tässä tilanteessa itseltäni loppuivat keinot saada lapset mukaan. Myös lapsen äiti kannusti lasta osallistumaan, mutta tämä ei tuottanut tulosta.

Olin varannut varaohjelmaksi keskustelun aiheesta lapsen uni. Kahvittelun yhteydessä keskustelut etenivät kuitenkin ohjaamattani nukkumiseen liittyviin asioihin. Jotkut äideistä olivat selkeästi enemmän äänessä. Tein tarkentavia kysymyksiä aiheesta ja jaoin puheenvuoroja erityisesti hiljaisemmille äideille. Näin kaikki pääsivät mukaan keskusteluun. Keskustelu onnistui hyvin. Äidit saivat jakaa kokemuksiaan toistensa kanssa. Osalla äideistä oli kokemusta unikoulusta, joka oli monille ajankohtainen ja kiinnostusta herättävä aihe. Vertaistuen jakaminen ja vastaanottaminen mahdollistuivat tässä spontaanissa keskustelussa.

10.2 Palaute äideiltä

Keräsin palautetta jokaisen kokoontumisen päätteeksi avoimin kysymyksin. Kysyin mistä äiti tykkäsi toiminnassa, mitä jäi kaipaamaan, mikä ei toiminut ja mitä toiminnassa voisi kehittää. Annoin äideille rauhan kertoa palautteensa enkä kommentoinut palautekierroksen aikana. Koin tämän palautteen keruutavan toimivammaksi kuin palautelomakkeen täyttämisen. Osa kävijöistä oli jokaisella kerralla sama, jolloin jokaisen kerran loppuksi täytettävä palautelo-

make olisi vaatinut ylimääräistä työtä monille. Äideillä oli myös helpompi kertoa palaute suullisesti kuin kirjoittaa palautteensa lomakkeelle, johtuen samanaikaisesta lasten hoidosta ja huomioimisesta.

Keräämällä palautetta saadaan arvokasta tietoa ryhmäläisten kokemuksista. Palautteen avulla ryhmän vetäjä voi kehittää toimintaa ja omaa työskentelyä ryhmäläisille sopivampaan suuntaan. On olemassa useita tapoja kerätä palautetta. Palautetta voi kerätä lomakkeilla, aiheryhmittäin tai jokaisen kokoontumiskerran päätteeksi. Tällöin ryhmäläisiltä voidaan kysyä käsitellyn aiheen nostattamia ajatuksia tai antaa jokaiselle lyhyt puheenvuoro kertoa kokoontumisen lopputunnelmista. Palautekierroksella voidaan kierrättää jotain pientä esinettä, kuten esimerkiksi kiveä merkinä puheenvuorosta. Ryhmän vetäjä ei tavallisesti kommentoi tai tee lisäkysymyksiä palautekierroksen aikana. (Vilén ym. 2010, 251.)

Käyttäessä suullista palautetta täytyy ottaa huomioon, onko se rehellistä ja luotettavaa. Varsinkin jos äidit ovat hyvin tuttuja keskenään, voi olla vaikea kertoa ääneen omia kielteisiä tunteita toiminnasta. Äidit voivat myötäillä ja kaikki on palautteen mukaan mennyt hyvin, vaikka todellisuudessa kaikki ei olisi miellyttänytkään. Tässä ohjaajalla on merkittävä rooli kannustaa äitejä kertomaan avoimesti mielipiteensä, kehitysehdotuksensa ja toiveensa.

1.kerta

Jo ensimmäisellä kerralla äidit antoivat kiitettävän paljon palautetta. Monet äideistä olivat kiitollisia siitä, että helluntaiseurakunnalla kokoontuu nyt oma äiti-lapsiryhmänsä. Osa paikalla olleista käy muissakin äiti-lapsiryhmissä, mutta toisille äideistä tämä oli ensimmäinen kerta äiti-lapsiryhmässä. Äidit halusivat opettaa äiti-lapsiryhmän kautta lapsia tutuksi omaan kotiseurakuntaansa ja tukea samalla lasten kristillistä kasvatusta. He toivoivat ryhmään hengellistä toimintaa, kuten hengellisiä lauluja, lyhyitä Raamatun opetuksia ja rukousta. Äidit pitivät tärkeänä sitä, että lapsi tutustuu ryhmässä toisiin lapsiin, pääsee tuihumaan yhdessä ja ehkä saa kavereita ryhmän kautta. Osa äideistä toi esille haaveen löytää itsekin ystäviä ryhmän kautta. Äidit kokivat hyvänä, että kokoontumisissa on ainakin yksi ohjattu juttu. Jos vain toimintaan saisi sovitettua, niin yhdessä lapsen kanssa tehtävät leikit olivat toivottuja. Myös vapaa-

seen yhdessäoloon ja jutusteluun äidit kaipasivat aikaa. Mahdollisten syväliempien aiheiden käsittelyiden ajalle äidit toivoivat lastenhoitajia isommille lapsille, jolloin äidit pystyisivät paremmin keskittymään keskusteluun. Vauvaikäiset voisivat olla mukana keskusteluissa. Palautekierroksella kävi myös ilmi, että isommat lapset kertovat kuulemansa asiat eteenpäin. Tästä syystä voisi olla parempi, että arkaluontoisia aiheita ei käsitellä kahvittelujen yhteydessä vaan ainoastaan silloin, kun lastenhoito saadaan järjestettyä isommille lapsille.

2.kerta

Tämän kerran palautteesta kävi selville, että äidit kokivat toimivana kokoontumisen alussa pidettävän yhteisen toimintahetken. Yksi äideistä sanoi, että järjestetty toimintahetki rytmittää mukavasti kokoontumista ja samalla lapset oppivat toimimaan mukana ohjattuja tuokiota. Jotkut lapsista eivät käy kodin ulkopuolella hoidossa, joten äiti-lapsiryhmissä toteutettujen tuokioiden kautta lapset pääsevät osallisiksi ryhmämuotoisesta toiminnasta. Palautteesta kohosi myös huoli siitä, pääseekö jokainen äiti mukaan keskusteluihin. Mietimme myös, olisiko hiljaisemmilla äideillä helpompi osallistua keskusteluun, jos aihe olisi ohjattu. Pohdittiin, miten myös henkilön persoona vaikuttaa keskusteluihin osallistumiseen. Kaikki eivät välttämättä halua osallistua puhumalla vaan kuunteleminen voi olla luontevampaa.

3.kerta

Äitien mielestä tämän kerran kappalevalinnat lauluiksi olivat onnistuneet ja toimivat paremmin kuin aikaisemmillä kerroilla. Ilmapiiri oli palautteen mukaan mukava ja rento. Palaute jäi hieman suppeaksi, koska osa äideistä joutui lähtemään pois ennen palautekierrosta.

4.kerta

Kaikki paikalla olleet äidit kokivat vapaaseen keskusteluun ja vapaaseen leikkiin käytetyn ajan sopivana. Keskustelun aihe oli ollut kiinnostava ja kaikille

ajankohtainen. Jokainen äiti koki saaneensa vertaistukea yhteisen keskustelun kautta. Vapaamuotoinen keskustelu oli toivottavaa jatkossakin. Erityisesti uusien kävijöiden mielestä ohjattu osuus oli sopivan tiivis, ja vapaalle leikille sekä leluihin tutustumiseen jäi enemmän aikaa. Valitut laulut olivat olleet mieluisia.

Uutena ehdotuksena tuli mahdollisuus yhteiseen ulkoiluun esimerkiksi leikki- puistossa ennen sisällä tapahtuvaa toimintaa. Myös lapset pitivät tätä ehdotusta hyvänä. Muita ehdotuksia yhteiseen ohjelmaan olivat lorupussin käyttö, raamatun lukemista lapsille ja lyhyt hartaushetki äideille.

Keskustelimme myös lasten suuren ikäjakauman tuomasta haasteesta toiminnan suunnitteluun. Yksi äiti sanoi, että kaikille osapuolille sopivaa ohjelmaa voi olla lähes mahdoton suunnitella eikä sitä tarvitse ollakaan. Ohjelman voi suunnitella vuorotellen sopimaan niin vauvoille, taaperoille, leikki-ikäisille kuin myös äideille.

10.3 Oman toiminnan arviointi

1.kerta

Toiminnan lähtiessä liikkeelle minua jännitti ohjaajan roolin ottaminen. Olin aikaisemmin ohjannut lapsia päiväkodissa, jonka koin itselleni tutuksi ja luontevaksi. Nyt ohjattavana olivat kuitenkin lasten lisäksi heidän äitinsä. Tällä kertaa olin myös itse osana ryhmää yhdessä lapseni kanssa. Myös lasten ohjaaminen on erilaista silloin, kun heidän vanhempansa ovat paikalla. Mielestäni tällöin ohjaajan auktoriteetti ei ole lasten silmissä niin pätevä kuin yksin ainoana aikuisena lasten kanssa toimiessa. Omien vanhempien ja ohjaajan ollessa paikalla lapsella on ristiriita siitä, kumpaa tässä nyt tulisi kuunnella. Lasten ohjaaminen ei tällä kertaa tuntunut niin luontevalta kuin olin tottunut, mikä johtui varmasti vanhempien paikalla olostani. Tätä puolta ohjaamisessa voin kuitenkin kehittää viemällä itseäni ohjaustilanteisiin, joissa joudun pois mukavuus- vyöhykkeeltä. Tällöin taitoni pääsevät kehittymään. Myös oman lapsen mukana olo ohjaustilanteissa oli haastavaa, koska minun oli huomioitava myös hänen tarpeensa ja tarvittaessa pidettävä taukoa ohjaustilanteissa. Ryhmää vetäessä huomasin, että suunnittelemani ohjelma ei sellaisenaan toimi tämän ryhmän kanssa. Ohjelmaan oli tehtävä muutoksia samaan aikaan kun vedin

ohjelmaa. Tämä vaati minulta tilannetajua, ja oli pakko vain luottaa omaan intuitioon siitä, mikä ohjelma olisi sopivin ja missä kohdassa. Suoriuduin mielestäni hyvin tässä toiminnan uudelleen organisoinnissa. Yhteisen keskustelun virittämisessä minun oli kannustettava äitejä osallistumaan osoittamalla avaavia kysymyksiä. Tämä rooli on minulle luonteva ja äidit lähtivätkin hyvin mukaan keskusteluun.

2.kerta

Tätä kertaa varten suunnittelemani toimintarakenne pysyi lähes täysin muuttumattomana. Olin osannut tehdä suunnitelmaan tarvittavia muutoksia ensimmäisen kerran jälkeen, ja nyt se oli toimivampi kokonaisuus.

Huomasin yhden äideistä olevan varautuneempi ja pysyttelevän enemmän syrjässä. Muut paikalla olleet äidit tunsivat toisensa pidemmältä ajalta, joten voi olla, että tämä äiti koki itsensä ulkopuoliseksi keskusteluissa. Huomioin häntä enemmän ja kyselin häneltä kokemuksia käsiteltävästä aiheesta. Ohjaajan on tärkeää ottaa kaikki osapuolet huomioon ja kannustaa hiljaisempia osallistumaan yhteiseen toimintaan. Ainakin tässä tilanteessa siitä oli hyötyä, ja äiti pääsi osallistumaan keskusteluun vastaamalla esitettyihin kysymyksiin. Toivottavasti hänelle jäi positiivinen muisto siitä, että hänet otettiin mukaan toimintaan.

Yhteisen toiminnan suunnittelussa ja vetämisessä haasteeksi koin paikalla olevien lasten suuren ikäeron. On vaikea suunnitella ohjelmaa, joka kävisi kaikille vauvasta viisivuotiaaseen saakka. Esimerkiksi isompia lapsia kannustin mukaan toimintaan kyselemällä heiltä paikallaolijoiden lukumäärää, mikä ei olisi pienemmiltä onnistunut. Tämä haastaa myös itseäni ohjaajana kehittämään toiminnasta monipuolista ja muokata sitä eri-ikäisille kävijöille sopivaa. Laululeikeissä käyttämäni soittimet osallistavat isompia lapsia mukaan yksinkertaisempiin lauluihin, jotka on suunnattu pienemmille lapsille ja vauvoille.

3.kerta

Olin varannut mukaan cd-levyjä, joilta soitin toimintaan kuuluvia vieraampia lauluja. Tällä tavalla lauluista saadaan tutumpia ja pikkuhiljaa sanatkin jäävät

mieleen. Aikaisemmin olen vain laulanut laulun, vaikka se olisi ollut suurimmalle osalle vieraampi. Laulun ollessa vieraampi sitä voi olla vaikea alkaa laulamaan mukana. Cd:ltä kuuntelemalla laulun oppiminen on todennäköisesti helpompaa kuin vain mukana laulamalla.

Tälläkin kerralla tein suunnittelemaani ohjelmaan selkeän muutoksen osallistujien vähäisen määrän vuoksi. Ohjaajana on tärkeää osata lukea tilannetta ja tehdä tarvittavia muutoksia ohjelmaan ilman, että se vaikuttaa paikalla olijoiden viihtyvyyteen. Osallistujien ei tarvitse välttämättä tietää, mitä ohjaaja oli suunnitellut ja miten toimintaa muokataan; muutokset voivat tapahtua ohjaajan päällä samalla kun toiminta etenee.

4.kerta

Muokkasin jälleen suunnittelemaani toimintaa sopimaan paremmin juuri näiden kävijöiden tarpeisiin. Paikalla oli useampi lapsi ensimmäistä kertaa, joten karsin yhteistä ohjattua ohjelmaa ja näin vapaaseen leikkiin jäi enemmän aikaa. Tämä oli hyvä ratkaisu, joka nousi esille äitien antamassa loppupalautteessa. Aistin tilanteessa, että lapset eivät jaksakaan keskittyä ohjattuun ohjelmaan alku- ja loppulaulua enempää.

Tämän kerran haasteena koin puheenvuorojen jakamisen keskustelussa. Keskustelu oli vapaamuotoinen, mutta koin kuitenkin tarvetta ohjata sitä jakamalla puheenvuoroja. Osa äideistä oli selvästi puheliaampia kuin toiset, joten puheenvuoroja jakamalla ja tarkentavia kysymyksiä esittämällä myös hiljaisemmat äidit pääsivät mukaan keskusteluun. Välillä oli haastavaa keskeyttää puheliaampi äiti ja antaa toiselle puheenvuoro. Tällaisessa tilanteessa oli hyvä muistaa hienotunteisuus ja tehdä sanavalinnat oikein, jottei puheliaampi osapuoli tullut loukatuksi.

10.4 Tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyön tuloksena käynnistyi toimiva äiti-lapsiryhmä. Käynnistämistä edeltävä kysely avasi ymmärtämään äitien toiveita ja auttoi toiminnan suunnittelun alkuun. Erityisesti sopiva kokoontumisajankohta löytyi kyselyiden avulla. Havainnoitaville kerroille saapui useita toiminnasta kiinnostuneita äitejä lapsi-

neen. Toimintakerrat tavoittivat yhteensä 8 äitiä ja 14 lasta. Ryhmään osallistui viikoittain keskimäärin neljä äitiä ja kuusi lasta. Toiminnan havainnointi auttoi karsimaan toiminnasta pois epäolennaisen ja muokkaamaan toimintaa äitien toiveiden mukaiseksi. Järjestetty toiminta muokkautui joka kerta enemmän kävijöiden näköiseksi. Ryhmä tarjosi äideille mahdollisuuden viettää aikaa yhdessä, kahvitella ja osallistua järjestettyyn ohjelmaan.

Opinnäytetyönä käynnistetyn äiti-lapsiryhmän huomattiin tarjoavan vertaistukea äideille. Äideiltä saadusta palautteesta nousi esille yhteisen keskustelun tarve, joten oli tärkeää jättää riittävästi tilaa keskusteluille ohjatun ohjelman ohessa. Ohjatun toiminnan toivottiin olevan suppea, jolloin keskustelulle jäi enemmän aikaa. Toiminnassa tavoiteltiin rentoa ilmapiiriä, joka mahdollistaa avoimen keskustelun äitien välillä. Havainnoinnin ja äideiltä tulleen palautteen mukaan tämä tavoite saavutettiin, jolloin mahdollistui myös vertaistuen vastaanottaminen ja tarjoaminen. Äidit saivat keskustella mieltä painavista asioista ja kokivat saavansa vertaistukea. Keskustelut olivat avoimia ja henkilökohtaisistakin asioista juteltiin. Vertaistuen kokemisen myötä ryhmän toiminnan voidaan nähdä tukevan äitien hyvinvointia ja jaksamista, mikä oli yksi asetetuista tavoitteista. Äidin hyvinvoinnin lisääntyessä koko perheen hyvinvointi kasvaa. Tavoitteena oli myös tukea äidin ja lapsen välistä suhdetta. Ohjatussa toiminnassa äiti ja lapsi toimivat yhdessä. Esimerkiksi loppurentoutuksessa äidit olivat lähellä lastaan ja tällaisen yhteisen toiminnan voidaan nähdä tukevan heidän välistä suhdetta. Äitien voimavarojen lisääntymisen seurauksena äidit jaksavat arjessa paremmin lapsen kanssa, jolloin myös äidin ja lapsen suhde vahvistuu. Jatkossa toimintaa voi kehittää tukemaan enemmän äidin ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta.

Äiti-lapsiryhmä on yksi perhetyön muoto ja olemassaolollaan se kehittää helmluntiseurakunnan perhetyötä. Tilaajana seurakunta hyötyy tästä toimintamuodosta, joka tukee perheiden hyvinvointia. Tavoitteena oli myös toiminnan jatkuminen havainnointikertojen jälkeen. Havainnointikerrat autoivat huomiomaan kävijöiden toiveita ja muokkaamaan toiminnasta kävijöitä palvelevan kokonaisuuden.

11 POHDINTA

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi onnistui mielestäni hyvin. Lähestulkoon kaikki toiminnan käynnistämiseksi asetetut tavoitteet saavutettiin. Tietoisesti halusin asettaa käynnistämiseksi realistiset tavoitteet. Pää tavoite oli saada äiti-lapsiryhmän toiminta onnistuneesti käyntiin ja saada toiminta palvelemaan kävijöiden toiveita.

Toivekartoituskysely ei loppujen lopuksi tarjonnut kovin syvällistä tietoa tulevan toiminnan suunnitteluun. Mutta toisaalta kyselylomakkeen tehtävänä oli myös herätellä äitejä pohtimaan tulevaa toimintaa. Kyselylomakkeen antiin verraten aloituskertojen palautteesta oli paljon enemmän hyötyä toiminnan suunnittelussa ja turhan ohjelman karsimisessa. Välillä itselläni oli aika suuria suunnitelmia ryhmätoiminnan sisällön suhteen. Äidit eivät vaan olleet kiinnostuneita suunnitelmieni mukaisesta toiminnasta tai kovin ohjelmapainotteisesta sisällöstä. Omista toiveistani poiketen tavoitteena oli tehdä toiminnasta kävijöiden näköinen ja ottaa äitien toiveet mahdollisimman pitkälle huomioon toiminnan suunnittelussa. Tässä koen onnistuneeni hyvin.

Opinnäytetyöprosessin myötä käynnistyi toimiva äiti-lapsiryhmä, joka jatkaa toimintaa ainakin kevääseen 2017 saakka. Ryhmä tarjoaa kotkalaisille äideille levähdyspaikan arjen keskellä. Ryhmässä äiti pääsee jakamaan asioitaan positiivisessa hengessä ja kokee tulleensa kuulluksi. Havainnointikertojen jälkeenkin olen saanut kävijöiltä palautetta siitä, miten ryhmässä vallitsee hyvä ilmapiiri ja kuinka ryhmässä käyminen on ollut voimia palauttavaa ja tärkeää jaksamisen kannalta. Kävijät ovat kokeneet saavansa kaipaamaansa vertaistukea, joka tuo hyvinvointia ja voimia arkeen. Äidit ovat kiitelleet paljon ryhmän olemassaolosta ja ryhmän toimintaan antamaani panosta. Kaikki työ, jonka voin tehdä äitien hyvinvoinnin lisäämiseksi, on sen arvoista.

Äiti-lapsiryhmän käynnistäminen ei ole uusi opinnäytetyön aiheena. Aihetta käsitteleviä opinnäytetöitä on tehty useita ennen tätä tutkimusta. Opinnäytetyön toteuttaminen on kuitenkin perusteltua, vaikka se ei tällä kertaa tuonut merkittävästi lisää tietoa sosiaalialalle. Opinnäytetyönä tämä oli tarpeellinen, koska prosessin myötä alkunsa sai toimiva äiti-lapsiryhmä. Ryhmän toiminta on saanut mukaan omat säännölliset kävijänsä, joten käynnistäminen voidaan nähdä hyödyllisenä. Ryhmä on vastannut kävijöiden tarpeisiin tarjoamalla mahdollisuuden vertaistuen kokemiseen. Toiminnan piiriin on tullut kiitettävästi

kotkalaisia äitejä lapsineen, mikä on tietysti hyvä asia. Kuitenkin Kotkassa on varmasti paljon äitejä, jotka eivät ole mukana minkäänlaisessa vertaistoiminnassa. He eivät ehkä osaa hakeutua mukaan tai eivät uskalla osallistua tällaisiin vertaisryhmiin. Jatkotutkimusehdotuksena esitän, miten nämä äidit saadaan mukaan äiti-lapsiryhmätoimintaan? Miten yksinäiset, ehkä jopa syrjäytyneet äidit tavoitetaan ja saadaan motivoitua hakeutumaan mukaan vertaistuki-toimintaan? Lisäksi on tietysti hyvä miettiä keinoja, joilla äidit saadaan pysymään toiminnassa mukana kerta toisensa jälkeen. Jokainen äiti varmasti kaipaa jossain määrin vertaistukea ja mahdollisuutta jakaa omia tuntemuksiaan muiden äitien kanssa. Ehkä he eivät vaan ole tiedostaneet tätä tosiasiaa.

11.1 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön teossa pyritään luonnollisesti välttämään virheitä. Tutkimustulosten luotettavuutta voidaan arvioida hyödyntämällä erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Tutkimuksen reliabelius eli tulosten toistettavuus voidaan todeta eri tavoilla. Esimerkiksi kahden arvioijan päätyessä samaan tulokseen voidaan sitä pitää reliabelina. Validius eli tutkimuksen pätevyys määrittelee valitun tutkimusmenetelmän kykyä mitata mittauskohdetta. Esimerkiksi kyselylomakkeen kysymykset voidaan ymmärtää toisin kuin tutkija on ne alun perin tarkoittanut. Laadullisen opinnäytetyön luotettavuutta lisää tutkijan seikkaperäinen selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Havainnointitutkimuksissa kerrotaan totuudenmukaisesti ja selvästi aineiston tuottamisen olosuhteet. Myös tutkijan henkilökohtainen itsearviointi havainnointitilanteesta tuodaan lukijoiden tietoon. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.)

Yksi opinnäytetyöni tutkimusmenetelmistä oli kyselylomake. Suunnitellussa kyselylomakkeessa (liite 2) oli puutteita, jotka huomasin kyselyn toteuttamisen jälkeen. Lomakkeen kysymyksissä yksi (1) ja kolme (3) kysyttiin äidin ja lapsen ikää. Vastausvaihtoehdoissa olin epähuomiossa laittanut samat luvut kahden eri luokitukseen. Esimerkiksi äidin ikää kysyttäessä vaihtoehdot olivat 17–20, 20–25, 25–30, 30–35, 35–40 ja 40–. Vastaajan iän osuessa kahden vaihtoehdon rajalle, oikean luokituksen valitseminen on aiheuttanut todennäköisesti hämmennystä. Tämä lomakkeen suunnittelussa tapahtunut virhe ei kuitenkaan vaikuttanut tutkimuksen onnistumiseen, koska kyselylomakkeiden tärkein anti oli äitien toiveiden kartoittaminen eikä esimerkiksi äidin iän määrit-

täminen. Toinen havaitsemani puute kyselylomakkeissa käsitteli tukiverkoston käytettävyyttä. Yhdistämällä kysymykset tukiverkostoista (kysymys nro 4) ja niiden käytettävyydestä (kysymys nro 5) olisin onnistunut saamaan tarkempaa tietoa tukiverkoston todellisesta tilanteesta. Kuitenkin kyselylomake antoi tarvittavan tiedon tärkeimpien kysymysten kohdalta, kuten tiedon mieluisimmasta viikonpäivästä kokoontumiselle.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida myös eettisen näkökulman kautta. Kysymykset hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä ovat etiikan peruskysymyksiä. Monet eettiset kysymykset liittyvät tutkimuksen tekoon, jotka tulee ottaa huomioon aineiston hankinnassa ja raportoinnissa. Eettisiä kysymyksiä voidaan pitää lähtökohtana koko tutkimukselle. Suomessa muun muassa opetusministeriö ohjaa ja valvoo tutkimushankkeiden eettisyyttä. Eettisesti hyvä tutkimus noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Eettisyys opinnäytetyössä tarkoittaa muun muassa rehellisyyttä, huolellisuutta, avoimuutta sekä toisten tutkijoiden saavutusten huomioimista asiaankuuluvalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–24; Tuomi 2007, 143.)

Äiti-lapsiryhmän suunnittelussa sekä toteutuksessa on huomioitu eettinen näkökulma. Toimintaa ohjasivat yhteiset pelisäännöt, jotka pohjautuivat eettisiin periaatteisiin. Näitä olivat luottamuksellisuus, toisten huomioiminen, vapaaehtoisuus sekä mahdollisuus vaikuttaa sisällön suunnitteluun. Sääntöjen tarkoituksena on varmistaa, että toiminta on turvallista ja oikeudenmukaista jokaiselle ryhmäläiselle. (Lehtinen 2010, 63–64.) Kaikki ryhmässä kävijät olivat tietoisia näistä yhteisistä pelisäännöistä. Toiminnan luottamuksellisuus tarkoitti sitä, että ryhmässä käsitellyistä henkilökohtaisista asioista ei puhuttu ryhmän ulkopuolella. Toisten huomioiminen toteutui muun muassa toisen kuuntelemisella, puheenvuoron antamisella tai tarjoamalla apua vauvan pidossa äidin käydessä vessassa. Vapaaehtoisuus toiminnassa tarkoitti mahdollisuutta tulla ja lähteä oman aikataulun mukaisesti. Lisäksi toimintaan osallistuminen ja palautteen antaminen oli vapaaehtoista. Kävijöillä oli mahdollisuus vaikuttaa alusta asti toiminnan sisältöön, joten toiminta oli asiakaslähtöistä.

Muita käyttämiäni tutkimusmenetelmiä olivat havainnointi ja palaute. Toimintakertojen havainnoinnin ja suullisen palautteen olen kirjannut ylös mahdollisimman totuudenmukaisesti ja selvästi. Havainnointiin olen kirjannut myös henkilökohtaisen arvioinnin tilanteesta. Toteutin raportoinnin luottamukselli-

sesti pitämällä salassa pidettävät asiat, kuten henkilöt tunnistamattomina. Täytetyt kyselylomakkeet hävitin asianmukaisella tavalla heti tulosten arkistoinnin jälkeen. Opinnäytetyössä käyttämäni lähdeteokset olen merkinnyt ylös tarkasti sekä antanut tekijöille kuuluvan arvostuksen ja kunnian merkitsemällä lähdeviitteet oppilaitoksen antamien ohjeiden mukaisesti. Lähteinä käyttämäni materiaalia olen pyrkinyt tarkastelemaan kriittisesti ja valinnut mahdollisimman uutta tietoa ammattialalta.

11.2 Oma oppiminen

Tämän prosessin aikana äitien ja perheiden hyvinvoinnin tukeminen on nousut itselläni lähemmäksi omaa kutsumustani sosiaalialalla. Olen oppinut ymmärtämään paremmin äitien tarvetta tulla kuulluksi ja heidän kaipausta saada jakaa ikäviäkin asioita yhdessä muiden äitien kanssa. Tietysti ymmärrystäni on avannut myös oma äitiys ja sen mukana tuomat tuntemukset. Eettisyys sosiaalialan asiakastyössä tulee esille erityisesti asiakkaan kunnioittamisena. Se lähtee liikkeelle asiakkaan tarpeista käsin. (Rouhiainen-Valo, Rantanen, Hovi-Pulsa & Tietäväinen, 2010.) Tämän matkan varrella olen oppinut kunnioittamaan äitien tarpeita. Alusta asti olen halunnut ottaa huomioon äitien toiveet toiminnan suunnittelussa. Jokaisen havainnointikerran päätteeksi kysyin suullisesti äideiltä palautetta toiminnan onnistumisesta ja kehittämistoiveista, jota sain kiitettävästi. Palautetta olisi voinut kerätä suullisen palautteen lisäksi palautelomakkeilla, esimerkiksi viimeisen havainnointikerran päätteeksi. Tällöin palautteella olisi voinut saada vielä enemmän tarvittavaa tietoa selville.

Ohjaajan taitoni kehittyivät toiminnallisen osuuden toteutuksessa. Sain varmuutta ryhmän ohjaamisessa, joka mielestäni vaikutti myös yleiseen ilmapiiriin rentouttavasti. Osaan nykyään paremmin lukea ryhmää ja tehdä tarvittavia muutoksia toimintaan. Toimintasuunnitelmia täytyi muokata ja soveltaa vastaamaan kävijäkunnan tarpeita. Ryhmän ohjaaminen on vaatinut minulta joustavuutta ja mukautumiskykyä. Ohjaajana toimiminen antaa monipuoliset mahdollisuudet toteuttaa erilaisia ohjattuja tuokioita, kuitenkin kunnioittaen suunnittelussa kävijöiden toiveita.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen ymmärtänyt syvemmin vertaistuen merkityksen äitien jaksamisessa ja hyvinvoinnissa. Olen nähnyt käytännössä, miten

äidit voimaantuvat saadessaan jakaa mieltä painavia asioita ja näin purkaa omaa kuormaansa. Olen oppinut näkemään, miten paljon vertaistuen saamisella ja jakamisella on merkitystä äitien hyvinvointiin. Nyt näen sen olevan yksi tärkeimpiä tekijöitä äitien jaksamisessa keskellä pikkulapsiarkea.

11.3 Toiminnan jatkuminen ja kehittäminen

Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin neljä ensimmäistä kokoontumiskertaa. Äiti-lapsiryhmä toiminta ei pääty näihin kertoihin, vaan toimintaa jatketaan viikoittain kevääseen 2017 saakka. Tuohon ajankohtaan saakka olemme yhdessä ohjaajaparini kanssa lupautuneet toiminnan pyörittämiseen. Vuorottelemme vetovastuuta, ja siksi toiminnasta saadaan vaihtelevaa ja ohjelmasta monipuolista. Toisen kanssa jaettu vastuu auttaa myös jaksamaan paremmin ohjaajana. Vielä emme osaa sanoa miten toiminta jatkuu keväästä eteenpäin, mutta toivottavasti kävijöistä löytyy uusia kiinnostuneita vetäjiä ryhmälle.

Toiminta on jatkunut hyvin havainnointikertojen jälkeenkin. Ryhmässä käy vaihteleva määrä äitejä lapsineen. Paikalla on ollut vähimmillään pari äitiä lapsineen ja enimmillään 7 äitiä lastensa kera. Lapsia on ollut enimmillään 11. Tällöin tila alkoi käydä jo ahtaaksi ja tunnelma lasten leikeissä levottomaksi. Säännöllisiä kävijöitä on useita, ja lisäksi mukaan toiminnan piiriin on tullut kuukausittain uusia kävijöitä. Paikalle on saapunut myös seurakuntaan kuulumattomia äitejä. Nämä äidit on tavoittanut niin sanottu puskaradio, eli he ovat kuulleet positiivista palautetta ryhmästä sukulaiseltaan tai ystävältään.

Äiti-lapsiryhmän toimintaa on mahdollista kehittää. Äitien arjessa jaksamista voidaan tukea syventymällä keskusteluihin äitejä koskettavista aiheista. Tiedustelen äideiltä heitä kiinnostavia, ajankohtaisia keskustelun aiheita lähempänä järjestettävää keskusteluhetkeä. Toiveiden mukainen keskustelun aihe tukee parhaiten äidin jaksamista ja innostaa äidin osallistumaan mukaan järjestettyyn keskusteluun. Lastenhoitajien järjestäminen keskusteluiden ajaksi auttaa äitejä paneutumaan käsiteltävään aiheeseen paremmin, jolloin päästään käsittelemään äitien aitoja tuntemuksia. Toiminnan jatkuessa syventäviä keskusteluhetkiä järjestetään säännöllisesti. Jatkossa selviää, kuinka usein lastenhoitajia saadaan järjestettyä paikalle. Palkattuihin lastenhoitajiin ei ole resursseja, joten lastenhoito tulee tapahtumaan vapaaehtoispuhjalta.

Tietyt asiat toiminnassa tulevat todennäköisesti pysymään ennallaan. Äiti-lapsiryhmässä järjestetyn yhteisen ohjelman tulee olla sopivan tiivis, että äitien vapaalle keskustelulle jää riittävästi aikaa. Lyhyt toimintatuokio on riittävä, jossa on muutama yhteinen laulu tai leikki. Tärkeintä on, että äidit ja lapset pääsevät osallistumaan tähän toimintaan yhdessä. Näitä toimiviksi havaittuja asioita ei tulla muuttamaan jatkossa. Äiti-lapsiryhmän toimintaa kehitetään jatkossakin kävijöiden toiveiden mukaisesti. Äideiltä pyydetään säännöllisin väliajoin palautetta toiminnasta ja toimintaa suunnitellaan palvelemaan äitien sen hetkisiä tarpeita.

LÄHTEET

- Airaksinen, T. 2009. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. PowerPoint-esitys 29.1.2009. Saatavissa: <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin> [viitattu 28.10.2016].
- Haaranen, A. 2012. Realistinen arviointi lapsiperheiden vanhempainryhmistä, Muutokset perheen terveydessä ja vaikuttavuutta edistävät toiminnot. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Holm, J. 2010. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus-vertaisryhmätoiminnan kulmakivi. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa, toim. Laatikainen, T., 51–59. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf [viitattu 21.11.2016].
- Huuskonen, P. 2015. Vertaistuki. Asumispalvelusäätiö ASPA Verkot -projekti 2007–2010. Terveyden ja hyvinvointilaitoksen internet-sivut. Päivitetty 24.7.2015. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki> [viitattu 27.8.2016].
- Jantunen, E. 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla, toim. Laine, T., Hyvärinen, S. & Vuokila-Oikkonen, P., 85–98.
- Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa, toim. Laatikainen, T., 25–49. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf [viitattu 21.11.2016].
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi – Perhetyön arkea. 2. painos. Helsinki: Edita.
- Kaikkeen ei voi riittää. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmaksi_kasvu/kaikkeen_ei_voi_riittaa/ [viitattu 23.2.2017].
- Kangasniemi, M., Mynttinen, M. & Rytönen, M. 2015. Vertaistuki terveyden edistämässä – pikkulapsiperheiden äitien näkökulma. Sairaanhoidajien internet-sivut. Päivitetty 4.9.2015. Saatavissa: <https://sairanhoidajat.fi/lehti/jutut/vertaistuki-terveyden-edistamisessa-pikkulapsiperheiden-aitien-nakokulma/> [viitattu 29.1.2017].
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kuosmanen, S. (toim.) 2009. Vauvan ääntä etsimässä - Ensi- ja turvakotien liiton raportti II. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa, toim. Laatikainen, T., 9–19. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf [viitattu 14.11.2016].

Lehtinen, I. 2010. Vertaisen työ – vuorovaikutuksellista voimaantumista. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa, toim. Laatikainen, T., 61–69. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf [viitattu 21.11.2016].

MLL. Vanhemman jaksaminen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/jaksaminen/ [viitattu 23.1.2017].

Remsu, N. & Törrönen, M. (toim.) 2007. Varhainen vastuunotto. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö.

Rouhiainen-Valo, T., Rantanen, T., Hovi-Pulsa, R. & Tietäväinen, S. 2010. Kompetenssit sosionomien (AMK ja ylempi AMK) ydinosaamisen avaajina. Teoksessa Sosionomin ammatti ja työ 2010–2025. Havainnot ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. toim. Viinamäki, L., 9-36. Saatavissa: http://www3.token.fi/kirjasto/tiedostot/Viinamaki_A_3_2010.pdf [viitattu 20.1.2017].

Seurakunnan historiaa. Kotkan helluntaiseurakunnan internet-sivut. Saatavissa: http://www.kotkanhelluntaisk.fi/?page_id=23 [viitattu 23.1.2017].

Seurakunta keskellä elämää. Kotkan helluntaiseurakunnan internet-sivut. Saatavissa: http://www.kotkanhelluntaisk.fi/?page_id=17 [viitattu 23.1.2017].

Silvén, M. (toim.) 2010. Varhaiset ihmissuhteet – Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiön julkaisu. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Sinkkonen, J. 2012. Lapsen kanssa – hyvinä ja pahoina päivinä. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue - Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä – Menetelmiä perhetyöhön. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

SAATEKIRJE

Heinäkuu 2016

Hei sinä Äiti,

Tunnetko itsesi toisinaan yksinäiseksi?

Kaipaanko toisten äitien seuraa, kun olet kahden lapsesi kanssa?

Kaipaako lapsesi leikkikavereita ja virikkeitä arkeen?

Äiti-lapsiryhmä aloittaa toimintansa syyskuussa 2016 Kotkan helluntaiseurakunnassa.

Ajatuksena kokoontua äitien kanssa yhteen, jakaa mieltä painavia asioita, leikkiä yhdessä lasten kanssa ja pysähtyä hetkeksi kahvikupposen äärelle.

Mutta ennen syksyn aloitusta tarvitsen sinun apuasi! Haluan kuulla ajatuksesi ja mielenkiinnon kohteesi tulevan toiminnan sisällöstä. Kerrothan mitä sinä kaipaat äiti-lapsiryhmältä; tutustumista toisiin äiteihin, yhdessä käsiteltäviä aiheita, laulu- ja leikkihetkiä lapsen kanssa, tutustumiskäyntejä, hetken hengähdystä kahvikupin kera vai kenties jotain muuta?

Palautathan kyselylomakkeen oheisessa palautuskuoressa 15.7 mennessä. Kyselylomakkeen avulla kerättyjä tietoja käytän materiaalina opinnäytetyössäni. Henkilötietoja ei kysytä ja kerätyt tiedot eivät ole yhdistettävissä henkilöön.

Kiitos sinulle, syksyllä tavataan ☺

Kesäisin terveisin,

Outi-Meri Seilonen

sosionomi opiskelija

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu

Lisätietoja:



KYSELYLOMAKE

Toivekarttoitus äiti-lapsi ryhmän toimintaa varten

- Rastita jokaisesta kohdasta tilanteeseesi sopivimmat.

1. Äidin ikä

17-20 20-25 25-30 30-35 35-40 40-

2. Lasten lukumäärä

1 2 3 4 5 6 tai enemmän

3. Lapsen/Lasten ikä

raskaana 0-3kk 3-6kk 6-9kk 9-12kk
 1-2v 2-3v 3-4v 4-5v 5-6v yli 6v

4. Tukiverkostoni koostuu (voit rastittaa useamman kohdan)

Puoliso Vanhemmat Puolison vanhemmat
 Muut sukulaiset Ystävät Ei tukiverkostoa
 Muu, mikä _____

5. Tukiverkostoni on käytettävissä

Päivittäin Viikoittain Pari kertaa kuukaudessa
 Kerran kuukaudessa Harvemmin

6. Oletko aiemmin käynyt äiti-lapsiryhmissä?

Kyllä En

7. Oletko kiinnostunut tästä alkavasta äiti-lapsiryhmästä?

Kyllä En En osaa sanoa

8. Miten usein toivoisit äiti-lapsiryhmän kokoontuvan?

Kerran viikossa Kahden viikon välein

9. Mikä olisi mieluisin viikonpäivä kokoontumiselle?

MA TI KE TO PE kaikki käy

10. Toiveeni äiti-lapsi ryhmän toimintaa kohtaan (voit rastittaa useamman kohdan)

Vapaata yhdessäoloa Lasten vapaata leikkiä

Ohjattuja laulu- ja leikkihetkiä Askartelua

Kahvittelua Yhdessä käsiteltäviä aiheita

Vierailuja (esim. kirjasto, uimahalli, äiti-lapsijumppa)

Muu, mikä _____

11. Minua kiinnostaa seuraavat aiheet (voit rastittaa useamman kohdan)

Vanhemmuus Parisuhteen hoitaminen Lasten kasvatusta

Äidin jaksaminen Äidin harrastukset Lasten harrastukset

Muu, mikä _____

12. Mitä muuta nousi mieleen? Toiveesi, ideasi, palautteesi. Sana on vapaa ☺

Kiitos vastauksistasi! Lähetäthän lomakkeen palautuskuoressa 15.7 mennessä.

Vastauksia käytetään opinnäytetyön materiaalina luottamuksellisesti.

ÄITI-LAPSIRYHMÄN MAINOS

A photograph of a baby's feet, one slightly above the other, with text overlaid in white. The text is arranged diagonally across the image. The background is dark and out of focus.

Äiti-Lapsi ryhmä
Kotkan helluntaiseurakunnassa
Keskiviikkoisin klo 10
21.9.2016 alkaen
Tervetuloa mukaan!

Kotkan helluntaiseurakunta
Kaivokatu 10
Lisätietoja: