

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features large, overlapping, curved shapes in various shades of pink and magenta.

Pauliina Aaltonen
Johanna Nieminen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) +

Varhaiskasvatuksen opettajan
virkakelpoisuus

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö, syksy 2018

UHMAIKÄINEN PERHEESSÄ

Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -opas

TIIVISTELMÄ

Aaltonen, Pauliina ja Nieminen, Johanna

Uhmaikäinen perheessä, Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -opas

56 sivua, 1 liite

Marraskuu, 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi AMK + Varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuus. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi AMK

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen produktio, joka on toteutettu yhteistyössä Helsingin kaupungin lapsiperheiden sosiaaliohjauksen kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa selkeä opas vanhemmille, jotka tarvitsevat tukea uhmaikäisen lapsen kanssa. Tarkoituksena oli myös korostaa uhmaiän merkitystä lapsen kehitykseen. Tämän lisäksi tavoitteena oli tuottaa Helsingin kaupungin lapsiperheiden sosiaaliohjauksessa käytettävää materiaalia. Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -opas voidaan antaa perheen vanhemmalle, jolla on uhmaikäinen lapsi. Tässä opinnäytetyössä käsitellään 2-5-vuotiaiden uhmaikää.

Opinnäytetyö aloitettiin kartoittamalla Helsingin kaupungin lapsiperheiden sosiaaliohjauksen toiveita ja mitä materiaalia he voisivat hyödyntää sosiaaliohjauksessa. Työelämätahon toiveena oli saada selkeäkielinen opas, joka olisi suunnattu vanhemmille. Oppaan aihe päätettiin yhteistyössä sosiaaliohjauksen johtavan ohjaajan kanssa. Opinnäytetyö jatkui teorian tiedon etsimisellä sekä hahmottelulla, miten oppaasta saataisiin selkeä ja informatiivinen. Johtavan ohjaajan kanssa keskusteltiin palavereissa mitä aiheita oppaan olisi hyvä sisältää. Tämän jälkeen opinnäytetyön toteutus jatkui teorian tiedon rajaamisella opinnäytetyön raporttiin. Oppaaseen käytettiin opinnäytetyön raportin tietoa, jolloin lähdemateriaali oli jo valmiiksi koottu.

Opinnäytetyön prosessiin kuului myös oppaan visuaalisen ilmeen suunnittelu. Otimme yhteyttä valokuvaajaan, joka suostui tekemään kanssamme yhteistyötä. Saimme kuvia uhmaikäisistä lapsista sekä vanhemmista lapsien kanssa. Valokuvissa kiinnitettiin huomiota siihen, että ne vastasivat oppaan sisältöön. Oppaan ulkoasu ja sivuasettelu muotoiltiin selkeäksi ja helppolukuisiksi. Tärkeimmät tiedot korostettiin oppaaseen taustavärillä.

Oppaan tarkoituksena on antaa tukea haastaviin tilanteisiin, joita saattaa syntyä uhmaikäisen lapsen kanssa. Opas käsittelee uhmaikää ja antaa neuvoja miten uhmaikäisen lapsen kanssa tulisi toimia. Tavoitteena on, että uhmaikäisten lasten vanhemmat hyötyvät oppaan sisällöstä. Tukea uhmaikäisen lapsen vanhemmille -opas auttaa vanhempia ymmärtämään lapsen uhmaiän tärkeyden lapsen kehityksessä, mutta ennen kaikkea antaa tukea vanhemmalle, joka saattaa olla väsynyt uhmaikäisen lapsen kanssa. Opas on arvioitu Helsingin lapsiperheiden sosiaaliohjauksen yksikössä. Arviointi toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella. Arvioinnin tuloksissa nousi esiin, että Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -opasta voisi käyttää asiakaskäynneillä.

Avainsanat: uhmaikä, vanhemmuus, opas, vanhemman tukeminen, lapsen kehitys, temperamentti, aggressio, rajojen asettaminen

ABSTRACT

Aaltonen, Pauliina and Nieminen, Johanna
Terrible twos - A Support Guide for Parents

56p, 1 appendice

November, 2018

Diaconia University of Applied Sciences

Degree: Bachelor of Social Services

Degree Programme of Social Services. Option in Social Services and Education

This thesis is a practical product done in cooperation with the City of Helsinki social counseling for families. The purpose of the thesis was to design, implement and review the guide for families with “terrible twos” aged children. The purpose also was to emphasize the importance of the terrible twos in child development. The goal of the thesis was to produce a clear guide to provide support for the parents as well as share it as useful material to be used with social counseling for families of Helsinki. “Terrible twos- A Support Guide for Parents” can be given to parents with children between 2 and 5 years old.

The thesis started by mapping the wishes of the social counseling for families and the material that would be most useful for their work. The topic of the guide was decided in co-operation with the social counseling for families. The thesis continued with the search for theoretical knowledge and the outline of how to get a clear and informative guide. Topics that would be included in the guide were discussed with leading social counselor. After this, the theoretical knowledge was condensed and defined into the thesis. Information put into the guide were already used and referenced in the thesis report.

Visual designing of the guide was a part of our process. A suitable photographer was contacted and pictures were selected based on the contents of the guide and the compatibility of the pictures with the text. The guide’s layout and page arrangement was outlined clearly and legibly. The most important information was highlighted with a background color.

The guides purpose is to provide support and advice to the challenging situations the “terrible twos” age brings. The guide processes the terrible two age and gives advice on how to support the child who is experiencing terrible twos.

The aim is for parents to benefit from the guide and to be able to use the advice and information in their daily life. The guide helps parents understand the importance of the “terrible twos” in the child's development, but above all, provides support to a parent who may be tired and overwhelmed. The guide has been evaluated by the City of Helsinki social counseling for families unit. The evaluation was carried out with online questionnaire. In the evaluation results it was determined that the guide could be used during home visits with the families as a suitable resource.

Keywords: terrible twos, parenthood, guide, parent supporting, child development, temperament, aggression, setting boundaries for children

Sisällys

1 JOHDANTO	4
2 UHMAIKÄISEN LAPSEN KASVU JA KEHITYS	6
2.1 Lapsen kehitys 2-3-vuotiaana.....	6
2.2 Lapsen kehitys 4-5-vuotiaana.....	7
2.3 Uhmaikä	9
2.4 Uhmaiän haasteet	11
2.5 Lapsen uhmakkuushäiriö ja aggressio.....	13
3 LAPSEN KOHTAAMINEN	16
3.1 Lapsen temperamentin huomioon ottaminen	17
3.2 Erilaisia temperamenttityyppejä	20
3.3 Rajojen asettaminen	21
4 VANHEMPI UHMAIKÄISEN LAPSEN KANSSA	24
4.1 Vanhemman ja uhmaikäisen lapsen välinen vuorovaikutus.....	25
4.2 Vanhemman voimavarat	27
4.3 Lapsen kehuminen	30
4.4 Ratkaisukeskeiset menetelmät	32
5 OPPAAN VALMISTAMINEN	35
5.1 Oppaan tavoite ja tarkoitus	35
5.2 Toimintaympäristö ja kohdejoukko	35
5.3 Oppaan tekoprosessi	38
5.4 Oppaan arviointi.....	42
6 OPPAAN ARVIOINNIN TULOKSET	43
6.1 Sosiaaliohjauksen antama palaute.....	43
6.2 Itsearviointi.....	45
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	47
7.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	47
7.2 Oma ammatillinen kasvu	48
7.3 Johtopäätökset ja kehittämisideat.....	50
LÄHTEET	52
LIITTEET	56
Liite 1. Palautekyselylomake lapsiperheen sosiaaliohjauksen sosiaaliohjaajille.....	56

1 JOHDANTO

Uhmaiässä lapsella on voimakas halu ilmaista omaa tahtoaan eli mielipidettään, joka eroaa vanhempien mielipiteestä. Tällä tavoin lapsi opettelee vanhemmista irtautumista eli itsenäistymistä. Uhmaikä kuuluu lapsen kehitykseen, sillä tällä tavoin lapsi ottaa kehityksessään askeleen eteenpäin. (Rantala 2014, 50.)

Opinnäytetyössä yhteistyötahonamme oli Helsingin kaupungin lapsiperheiden sosiaaliohjaus. Toteutimme opinnäytetyönä oppaan, joka on tarkoitettu uhmaikäisten lasten vanhemmille. Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille - opas käsittelee uhmaikää sekä sen tärkeyttä lapsen kehitysvaiheena. Opas tarjoaa samalla tukea vanhemmille ja antaa muistutuksia, miten uhmaikäisen lapsen kanssa voi toimia.

On tärkeää rakentaa lapsiperheen arjesta sujuvaa, jossa jokaisella on mahdollisimman mukavaa olla. Tarvitaan toisen ihmisen rauhoittavaa tukea jos vanhempi tuntee negatiivisia tunteita. Lapsiperheen arjessa täytyy pyrkiä siihen, että vanhempi saa energiaa perheen tukiverkostosta, omista ajatuksistaan sekä arjen organisoinnista. Tällöin vanhemman turvallisuuden tunne vahvistuu ja kielteiset tunteet omasta jaksamisestaan vähenevät. (Törrönen 2015, 189 ja 191.) Tavoitteenamme oli myös muistuttaa vanhempia siitä, että omasta hyvinvoinnista huolehtimisella saadaan aikaan enemmän hyvää. Hyvinvoiva vanhempi jaksaa paremmin lapsen uhmaa ja pystyy ratkaisemaan tilanteet maltillisemmin.

Meille oli alusta alkaen selvää, että opinnäytetyön aihe koskisi varhaiskasvatusta, sillä meidän molempien suuntaavat opinnot käsittelevät varhaiskasvatusta, lapsi- ja perhetyötä. Toinen meistä saa varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuuden, joten tämän myötä rajasimme opinnäytetyömme koskemaan 2-5-vuotiaita lapsia ja heidän vanhempiaan. Myös yhteistyökumppanimme, Helsingin kaupungin lapsiperheiden sosiaaliohjaus, ehdotti oppaan ikärajaukseksi 2-5-vuotiaat lapset. Tiesimme myös, että haluamme kohdistaa

opinnäytetyön lapsen kehitykseen. Tästä aiheemme rajautui vähitellen uhmaikäisiin ja yhteistyökumppanin ehdotuksesta päädyimme opinnäytetyöhön, joka toteutettiin produktiona.

2 UHMAIKÄISEN LAPSEN KASVU JA KEHITYS

Lapsen kehitys on nopeaa ensimmäisinä ikävuosina. 2-vuotias lapsi alkaa jo puhumaan itsestään kolmannessa persoonassa. Kahdesta vuodesta kolmeen vuoteen lapselle kehittyy sisäinen puhe. Tällä puheella hän ohjaa omaa toimintaansa sekä pystyy noudattamaan yksinkertaisia sääntöjä. Neljästä vuodesta ylöspäin lapsen aivot kehittyvät niin, että aivopuoliskot viestivät tehokkaammin kuin aikaisemmin. Tällöin lapsi alkaa erottaa mielikuvituksen ja todellisuuden sekä ymmärtää, että muut ihmiset eivät jaa hänen ajatuksiaan tai kokemuksiaan. (Heikkinen & Huttu 2017, 132.)

2.1 Lapsen kehitys 2-3-vuotiaana

Lapsen ollessa 2-3-vuotias, voidaan ikäkautta puhutella sanalla taaperoikä. Lapsen motoriset taidot ovat kehittyneet ja taaperoikäinen lapsi alkaa kiinnittää huomiota muihin lapsiin. Aikaisemmin, alle 2-vuotiaana, lapsen huomio keskityi vanhempiin ja lapsi tarvitsi vanhemman jatkuvaa läheisyyttä. Sen sijaan 2-3-vuotias lapsi pärjää itsekseen jo pieniä hetkiä, mikä mahdollistaa hakeutumisen muiden lasten seuraan. (Korhonen & Sinkkonen 2015, 180-181.)

Tämän ikäinen lapsi alkaa havainnoimaan ympäristöään, leikkiä, oppia uusia taitoja oivaltaen sekä kehittää leikin kautta koordinaatio ja motorisia taitojaan. Lapsi alkaa harjoitella muun muassa itsenäisesti lattialta nousemista, kävelyä ylös ja alas portaita, pallon potkimista, hyppimistä ja juoksemista sekä kiipeilyä esimerkiksi huonekalujen päälle. Kahden vuoden ikäinen lapsi leikkii lyhytkes- toisia leikkejä itsekseen omassa rauhassa, mutta tarkkailee mielellään toisten lasten leikkiä. Lapsi alkaa ymmärtämään yksinkertaisia lauseita, kuten "Hae lelusi ja laita se reppuun" ja osaa hyödyntää oppimiaan sanoja rakentaen niistä lauseita. Kielellisen ilmaisun kehittyessä lapsi alkaa kysellä asioita oppiakseen. (Sheridan, Sharma & Cockerill, 2008, 32–38.) Lapsen itsetunto kahden vuoden iässä on tunnetta siitä, että lapsi saa olla ihana muiden aikuisten silmissä sekä kokeilla ja tuntea osaavansa itse. Lapselle sanaton viestintä, kuten vanhemman rauhoittava kosketus sekä rakastava katse, merkitsevät enemmän. (Rantala 2018, 48.)

Lapsen sanavaraston monipuolistuminen mahdollistaa uusien sanojen käyttämisen monin eri tavoin. Puheen kehittyessä lapsen ensimmäiset kielelliset ilmaisut liittyvät hänen elämässään oleviin konkreettisiin asioihin, kuten vanhempiin. (Sinkkonen 2012a, 43.) 2-3-vuotias lapsi luottaa omiin kykyihinsä. Lapsen liikunnalliset taidot alkavat kehittyä fyysisen kehityksen mukana. Tällöin lapsi alkaa tutkia ympäröivää maailmaa. Lapsen leikit alkavat monipuolistua ja ne saattavat olla rajuja, koska lapsi ei osaa vielä ottaa huomioon toisia ihmisiä. (Korhonen & Sinkkonen 2015, 181–182.)

Kolmen vuoden ikäinen lapsi hallitsee fyysisiä liikkeitään paremmin. Lapsi kykenee kävelemään portaita ylös ja alas pidellen samalla lelua kädessään. Tämän ikäisenä lapsi pystyy omatoimisesti pukemaan ja riisumaan vaatteensa. Lapsi tykkää leikkiä yksikseen, mutta alkaa harjoitella yhdessä leikkimistä muiden lasten kanssa erilaisten roolileikkien kautta. Leikin aikana kolmevuotias saattaa keskustella yksikseen. Tämän ikäisenä lapsi osaa kuvailla lyhyehkösti nykyhetken aktiviteetteja ja kertoa lyhyesti eilisen tai edellisten päivien tapahtumista. (Sheridan ym. 2008, 39–41.)

Kolmen vuoden iässä lapsen itsesäätelykyky kehittyy. Itsesäätelykyvyllä tarkoitetaan sitä, kuinka helposti lapsi säätelee omaa reaktiivisuuttaan. Tämä edellä mainittu taas vaikuttaa siihen, miten lapsen temperamentti ilmenee. Itsesäätelykykyyn kuuluu itsehillintä, jolla tarkoitetaan harkittua päätöstä yllykkeen ja reaktion välillä. Kehittyvän itsehillinnän avulla lapsi kykenee tukahduttamaan erilaiset houkutukset ja äkilliset mielijohdeet. Lapsen aivot kehittyvät nopeasti kolmevuotiaana, sillä itsesäätelyyn tarvitaan aivojen otsalohkon ja pihtipoimun osia. Tämä kehitys alkaa lapsen ollessa kolmevuotias, mutta kehitys jatkuu aikuisuuteen. (Heikkinen & Huttu 2017, 58–59.)

2.2 Lapsen kehitys 4-5-vuotiaana

Leikki-ikäisen neljävuotiaan mielikuvitusmaailma vahvistuu sekä monipuolistuu. Lapsi alkaa tämän ikäisenä keskittyä minäkuvansa rakentamiseen. (Cacciatore 2010, 62.) Neljävuotiaana lapsen kestävyys, tasapaino, koordinaatiokyky, hienomotoriset sekä motoriset taidot kehittyvät nopeaa tahtia. Lapsen

omattua tasapainoilun, voimistelun tekniikat, tanssimisen, juoksemisen, ja kiipeämisen taidot haluaa lapsi energisyytensä vuoksi olla liikkeessä jatkuvasti. Leikkisä neljävuotias on täynnä itsevarmuutta ja halua aikuisten katsovan hänen taitoja ja saavutuksia. Lapsi on tietoinen omista taidoistaan ja kyvyistä leikkiä samanikäisten lasten kanssa. (Murphy 2008, 108–109, 102.) Neljävuotiaan lapsen käytös muuttuu yhä enemmän itsenäisemmäksi. Lapsi alkaa ymmärtämään nykyhetken, menneisyyden ja tulevaisuuden eroavaisuudet ja lapsen puhe alkaa olla melko sujuvaa. Lapsi kuuntelee ja kertoo mielellään itse pitkiäkin tarinoita, mutta välillä sekoittaa faktat ja fantasiat toisistaan. (Sheridan ym. 2008, 44–45.)

Leikki-ikäisen sosiaaliset taidot paranevat, jolloin lapsi kykenee ottamaan toiset leikkijät huomioon. Mielikuvitus kehittyy ja leikit muuttuvat rinnakkaisleikeistä yhteisleikeiksi, jolloin alkaa muodostua pysyvämpiä ystävyysuhteita. Lapsi alkaa sisäistämään yhteisiä pelisääntöjä, ymmärtämään eron oikeassa ja väärässä sekä hyvässä ja pahassa. Lapsen käytöksen ja tunteidensäätelytaidot kehittyvät, joka auttaa oman vuoron odottelussa ja keskittymiskyvyssä seurata esimerkiksi annettavia ohjeita. Lapsi alkaa oppia valintojen tekemistä ja tällöin pahin uhma jää yleensä taakse. Tämän ikäisenä lapsi pahoittaa mieltänsä helposti ja tarvitsee vanhemman tai muun hoivaajan turvaa ja tukea hankalien tunteiden säätelyssä ja niiden käsittelyssä. (Sinkkonen & Korhonen 2016, 183–184.)

Viisivuotiaan lapsen puhe alkaa olla sujuvaa ja ymmärrettävää. Tämän ikäinen lapsi kyselee jatkuvasti asioiden tarkoituksia. Lapsi mielellään kuuntelee ja kertoo itse tarinoita sekä näyttelee ne myöhemmin kavereidensa kanssa tai yksikseen. Leikkitaidot ovat kehittyneempiä, jolloin lapsi ymmärtää reilun leikin säännöt paremmin. Lapsen yleinen käytös on enemmän itsenäisempää ja hallitumpaa mitä aikaisemmin, mutta käytös myös vaihtelee tilannekohtaisesti. (Sheridan ym. 2008, 48–49.)

2.3 Uhmaikä

Uhmaikä alkaa lapsen ollessa taaperoiässä, kahden ja kolmen ikävuoden aikoihin. Tähän kehityksen ikävuosiin kuuluu rajojen testaamista, oman tahdon etsimistä sekä uhmaamista. Lapsen kehitykseen kuuluu myös muita uhmauksia, jotka tulevat ilmi noin kuuden vuoden iässä ja myöhemmin nuoruudessa. Taaperoiässä lapsi alkaa harjoitella vanhemmista irtautumista ja oppii ymmärtämään oman erillisyytensä suhteessa omiin vanhempiinsa. (Sinkkonen & Korhonen 2016, 182, 224.) Lapsen tapa irtautua vanhemmistaan tapahtuu uhmaamisen sekä kiukuttelun kautta (Sinkkonen 2012a, 80-81). Lasten kehitys tapahtuu eri tahdissa. Lapsen uhmaikä saattaa alkaa joidenkin lasten kohdalla ennen kuin lapsi täyttää kaksi vuotta, kun taas joillakin uhmaikä voi alkaa vasta kolmevuotiaana. (Alfven & Hofsten 2012, 14.)

Uhmaiässä lapsi alkaa ymmärtämään, että maailma ei pyöri hänen ympärillään ja että hänellä, vanhemmilla ja muilla ihmisillä on oma tahto. (Alfven & Hofsten 2012, 43). Lapsi alkaa muodostamaan käsitystä minuudesta, omista taidoista ja siitä mihin omat taidot riittävät ja mihin ne eivät riitä. Usein lapsen kiukku syntyy, kun taidot eivät riitä tai hän ei saakaan haluamaansa. (Tommola 2017, 37). Lapsen luonnolliseen kehitykseen kuuluu uhmaamista ja sitä voisi kutsua kehityksiäksi, koska uhma auttaa lasta kehittymään itsenäisemmäksi. Lapset ovat yksilöitä, jolloin uhma näyttäytyy jokaiselle lapselle eri tavoin. Joistakin lapsista uhmaikää on vaikeaa huomata, toisilla se näyttäytyy selkeänä uhmaamisena ja joillakin lapsilla uhmaikä voi ilmetä myöhemmin. Usein uhmaikäinen lapsi haluaa toimia päinvastoin vanhempien odotuksia. Vanhemmat eivät aina tiedä, miten suhtautua lapsen uhmakkuuteen. Aikaisemmat toimintatavat eivät välttämättä toimi enää uudelleen. Lapsi uhmaa eniten vanhemmilleen, sillä hän tuntee olonsa turvallisemmaksi heidän lähellään. Lapsi uskaltaa näyttää uhmakkuutensa tiedostaen, että vanhemmat pitävät hänestä huolta kiukkuisenakin. Uhmaiän kehitysvaiheen tasaannuttua lapsen käytös saattaa olla kypsempää kuin ennen uhmaikää. (Alfven & Hofsten 2012, 13, 15, 52).

Taaperon epäonnistumiset ja vielä kehittymättömät taidot voivat aiheuttaa hänessä ärsyyntymistä sekä pettymyksen tunteita, jolloin lapsi voi

turhautuessaan käyttäytyä tilanteessa tunteen kautta. Uhmaikäinen lapsi saattaa esimerkiksi purra toista lasta tai vanhempaa, potkia toisen lapsen tavaroita tai aikuista ja heitellä tavaroitaan mihin sattuu. (Sinkkonen & Korhonen 2016, 182.) Uhmakkaasti käyttäytyvä tai pelästynyt lapsi tarvitsee rauhoittumiseen aikuisen apua. Usein lapsen toiminnan muualle ohjaaminen sekä kiinnostuksen herättäminen toiseen asiaan toimivat apukeinoina. Vanhemman on tiedettävä, milloin lapsen riehuminen kannattaa jättää huomiotta, mutta vanhemman tulee käyttäytyä tässäkin tilanteessa johdonmukaisesti. (Cacciatore 2010, 57) Vanhemman yksinkertainen selitys, lohdutus, syliin ottaminen ja turvalliset rajat riittävät yleensä tilanteen ratkomiseen. (Sinkkonen & Korhonen 2016, 182).

Uhmaikään liittyy takertumista ja turvan hakemista vanhemmilta tai muilta hoi-vaajilta. Uhmaikä voi ilmetä mustasukkaisuutena muita perheen lapsia koh-taan sekä muina käytöksen oireina, kuten syömisen ja unen ongelmia ja po-talle opetteluun hankaluutena. (Sinkkonen & Korhonen 2016, 182–183.) Uh-maiässä lapsi alkaa haastaa ja vastustaa aikuista, sillä hän haluaa päättää asioista itse ja samalla vaikuttaa ympärillä oleviin asioihin. Lapsi voi tuntea olevansa pulassa vahvan tunteensa kanssa, ja kompromissien sekä sovinto-ten tekeminen on hankalaa. Lapsi ei useinkaan ymmärrä, että yleensä van-hemman ehdottamat asiat sujuvat paremmin. Tämän ikäisenä lapsi toimii ti-lanteissa enemmän tunteella kuin järjellä. Tähän on syynä lapsen aivoissa ta-pahtuva voimakkaiden tunne alueiden kehittyminen. Hallitsemattomaan ja voi-makkaaseen tunnetilaan, jossa lapsi toimii tunteen kautta ovat muun muassa väsymys, stressi, pelokkuus ja loukkaantuminen. (Cacciatore 2010, 55–56.)

Lapsen kiukuttelun tai vanhemman hermostumisen taustalla voi olla yksinker-taisesti väsymys, jolloin riitelyn jatkaminen ei ole kannattavaa. Lapsi vaistoa herkästi vanhemman suuttumuksen tai väsymyksen, jolloin lapsi voi käyttäytyä vielä haastavammin testatakseen vanhemman sietokykyä. Tällaisessa tilan-teessa lapsi kokee olonsa turvattomaksi ja huolestuneeksi vanhemman hyvin-voinnista ja haluaa tästä syystä testata, miten tällaisesta suuresta tunnekuo-huista selviydytään. Vanhemman kannattaa ottaa lapsi syliin ja kertoa rauhoit-tavasti, että tilanteesta selvitään. Jokainen lapsi ei pidä sylissä olemisesta, jol-loin vanhemman on suotavaa antaa lapselle oma tila rauhoittumiselle olemalla itse lähellä. Lapsen sylissä pitäminen ilman lapsen omaa tahtoaan, voi tuottaa

lapselle ahdistusta sekä lisätä raivon tunnetta. Vanhemman rauhallinen olemus viestittää lapselle, että olotila ei ole vaarallinen. Lapsen kiukuttelu on lapsen tapa osoittaa luottamusta ja sitä, että lapsi ei pelkää hylätyksi tulemista. (Cacciatore 2010, 57.)

2.4 Uhmaiän haasteet

Uhmaikäiseltä lapselta löytyy itseluottamusta, itsevarmuutta ja kykyä ajatella selviytyvänsä itsenäisesti kaikesta toiminnasta. Lapsi ei usko vanhempien sanaa eikä toimi niin kuin vanhemmat pyytävät. (Alfven & Hofsten 2012, 44.) Uhmaikässä on kyse lapsen rajallisuudesta sekä halusta, se saa olla olemassa, vaikka se ei voi toteutua (Rantala 2012, 55). Suunnilleen kaksivuotiaana lapsi oppii sanan "ei". Lapsi oppii ilmaisemaan tunteitaan myös sanallisesti käyttäen ei-sanaa, kun jokin asia ei miellytä häntä. Lapsi oppii, että kyseinen sana on tehokas ja näin hän osoittaa oman itsenäistymisensä. (Sinkkonen 2012a, 88–89.) Vanhemmat usein kuulevat lapsen suusta sanan "ei" tai lauseen "mä osaan ite", mutta lapsi saattaa myös automaattisesti vastata "ei" vaikkei sitä oikeasti tarkoita. (Alfven & Hofsten 2012, 45.)

Ristiriitaisissa tilanteissa voi kyse olla mistä tahansa, esimerkiksi pukeutumistilanteet, päiväkotiin lähtö ja sieltä hakeminen sekä nukkumaanmeno ovat yleisimpiä haasteellisia tilanteita. Lapselta kuulee usein lauseiden olevan käskymuodoissa, eli lapsi mielellään komentelee toisia lapsia ja aikuisia, jolloin lapsen itsetunto kohenee. Vanhemmilla tulee lapsensa kanssa haastavia tilanteita, kun he yrittävät rajoittaa lapsen vapautta asettamalla hänelle rajoja. Lapsi saattaa kokea olonsa loukatuksi jolloin voi syntyä hankala tilanne lapsen ja vanhemman välille. Vanhemman on suotuisaa ymmärtää, millaisissa tilanteissa määrätietoinen käytös on tärkeää, kuten lapsen hampaiden harjaamisessa, lääkkeiden ottamisessa ja kadun ylitys vain aikuisen kanssa. Vanhemman ei ole välttämätöntä riidellä lapsen kanssa hänen syömisestä tai nukkumisesta. (Alfven & Hofsten 2012, 45, 48.)

Välillä mikään asia ei ole hyvin uhmaikäisen lapsen mielestä. Lapsi elää uhmakauttaan tunteiden vallassa. Lapsen valitus on vanhemmalle merkki siitä,

että hän on joutunut epämukavuusalueelleen. Lapsi yrittää valittamisen avulla ratkaista tilannettaan. Vanhemmat eivät useinkaan osaa tulkita lapsen valituksia oikein, sillä pienistä asioista valittaminen tuntuu vanhempien mielestään turhalta. Kiukun ohittamisen sijaan vanhemman on hyvä pohtia, mikä vie lapsen epämukavuusalueelle. Lapsen käytöksen syynä voi olla väsymys tai nälkä. (Lukkari 2017, 29–30.) Uhmaikäinen lapsi saattaa kadottaa hyvät tapansa, kieltäytyä pukemasta, syödä huonosti, nukkua levottomasti, huudella sopimattomia sekä käyttäytyä huonosti esimerkiksi kaupassa heittäytyen lattialle. Tällaisissa tilanteissa vanhemmalla saattaa olla hankalaa pysytellä rauhallisena ja toimia johdonmukaisesti. Vanhemmat saattavat kohdata kehujen ja arvostuksen sijaan ei-odotettuja katseita sekä lausahduksia tuntemattomilta, jolloin vanhempi saattaa tuntea tilanteessaan häpeää. Vanhempi ei ole epäonnistunut kasvatuksessaan, sillä ikävaihe kuuluu välttämättömään kasvu-kauteen. (Alfven & Hofsten 2012, 13, 15–16, 43.)

Lapsiperheiden sisarusten suhteeseen kuuluu ristiriitoja ja rakkautta. Vanhempien tehtävänä on opettaa lapsia käsittelemään erilaisia tunteita myös mustasukkaisuutta ja kateutta. Sisarusten välisten ristiriitojen ratkaisemiseen vanhemman kannattaa kehottaa lapsia itse löytämään ratkaisu tilanteeseen. Sisarusten väliset ristiriidat opettavat lapselle sosiaalisia taitoja, kuten käsittelemään erimielisyyksiä, tekemään kompromisseja ja pitämään oman puolensa. Lapsi on mustasukkaisena vaikea ja vaativa. Lapsen käytös voi muuttua hankalammaksi, jos hän tuntee itsensä epäoikeudenmukaisesti kohdelluksi tai torjutuksi. Vanhemman tulisi keskittyä huomioimaan hyvän käytöksen hetket, sen sijaan, että huomio kiinnittyisi lapsen huonoon käyttäytymiseen. Mustasukkaiselle lapselle on tärkeää antaa reilusti huomiota, kehua, kannustusta ja arvostusta hyvästä käyttäytymisestä. (Juusola 2017, 127–129.)

Lapsen mustasukkaisuus perheen muita lapsia kohtaan johtuu siitä, että lapsi joutuu jakamaan vanhempien rakkauden sisaruksensa kanssa. Sisarus on tuttu, turvallinen ja aina lähellä, jolloin hankalatkin tunteet ovat helppoa näyttää. Sisarusten välille tulee usein tavaroiden jakamisesta riitaa, jolloin tilanteen voi rauhoittaa sopimalla selkeästi, mitkä tavarat ovat yhteiskäytössä ja mitkä omia. Tärkeintä on, että vanhempi sanoittaa lapsen tunteita ja hyväksyy lapsen

harmituksen tunnetilan sekä toimii tilanteessa johdonmukaisesti. (Kosonen 2017, 30–31.)

2.5 Lapsen uhmakkuushäiriö ja aggressio

Sosiaalisten taitojen puutteellisuus voi aiheuttaa aggressiivista käytöstä. Psykologiassa käsitettä aggressio käsitellään sosiaalisen kehityksen häiriönä tai virheellisen oppimisen aikaansaannoksena. Aggression määrä ja sen ilmeneminen ovat suoraan verrannollisia lapsen ikään. Luonnollisessa lapsen kehityksessä lapsen aggressio vähenee lapsen kasvaessa iän myötä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 66-67.)

Uhmaikä kuuluu lapsen luonnolliseen kehitykseen, mutta uhmakkuushäiriö ei. Uhmakkuushäiriö ilmenee pääasiassa alle 10-vuotiailla lapsilla. (Sinkkonen & Korhonen 2016, 224). Uhmakkuushäiriö tunnetaan myös nimellä Oppositional Defiant Disorder (ODD) Se on psykologinen tila, jossa lapsen käytös muuttuu määrälliseksi ja hallitsevaksi muita perheenjäseniä kohtaan. Lapsen käytös voi olla aggressiivista, jos hänen ei anneta hallita ympäristöään. Uhmakkuushäiriön syy on enemmän sosiaalinen kuin biologinen. Yksi uhmakkuushäiriön kehittymiseen vaikuttava tekijä on vanhemman puuttellinen ajanvietto lapsen kanssa, jolloin lapselle on hankalempaa asettaa selkeitä rajoja. (Äitiyden ihme 2018.) Lapsen uhmakkuushäiriöiden oireita ovat uhmaaminen, vaikeudet tunteiden säätelyssä, heikko pettymyksensietokyky sekä riitelemine. Iän myötä joillakin lapsista uhmakkuushäiriö katoaa, mutta joillakin se jatkuu ja näkyy nuoruusiässä käytöshäiriönä. (Sinkkonen & Korhonen 2016, 224.)

Aggressiivisuus ei ole ihmisen temperamenttipiirre vaan käyttäytymismuoto. Lapsen temperamentti vaikuttaa siihen, miten helposti lapsi alkaa turhautua ja käyttäytyä aggressiivisesti. (Keltikangas-Järvinen 2012, 60) Lapsen fyysinen aggressiivisuus näyttäytyy lapsen ensimmäisen ikävuoden lopussa. Tästä eteenpäin lapsi osoittaa halunsa ja tunteensa aggressiivisella käytöksellä. Aggressio on huipussaan lapsen ollessa 2-3-vuotias eli uhmaiässä. Tämän jälkeen sen oletetaan vähenevän. (Keltikangas-Järvinen 2010, 67.) Uhmaiässä aggressiota tarvitaan tietty yksilöllinen määrä vanhemmista irtautumiseen

sekä myöhemmin uudelleen nuoruusiässä. Lapsen taidot, kuten oman toiminnan säätely ja ohjaaminen alkavat kehittyä ja samalla lapsi alkaa oppia hallitsemaan aggressiotaan. (Sinkkonen & Korhonen 2016, 228, 230.) Tarkkailemalla ympäristöään lapsi oppii säätelemään omia tunteilmaisujaan. Välillä vanhemman tai muun aikuisen on tärkeää kertoa lapselle, että ilon, surun, vihan sekä pelon tunteminen on sallittua. (Nurmi 2013, 18-19)

Vanhemman tulisi löytää ratkaisu lapsen väkivaltaiseen käytökseen. Siihen auttavat vanhemman esimerkillinen käytös, keskustelu, kunnioitus, sietokyvyn harjaannuttaminen sekä turvallisten rajojen asettaminen. Lapsen empatiakykyä sekä positiivista käytöstä tulisi myös harjoittaa yhdessä vanhemman kanssa. (Äitiyden ihme 2018.) Lapsen aggressiiviseen käytökseen on aina puututtava. On hyvä myös kysyä itseltään, miksi lapsi käyttäytyy vaarallisesti tai aggressiivisesti. Syitä etsitään helposti lapsesta, vaikka olisi tärkeää kiinnittää huomiota, mitä lapsen toimintaan taustalla on. Aggressiivisen lapsen käytös voi johtua siitä, että lapsi kokee olonsa turvattomaksi. (Hurme & Kyllönen 2014, 84.) Vanhemman tai muun aikuisen tukea lapsi tarvitsee tunteiden tunnistamiseen sekä niiden sanoittamiseen. Tunteiden tunnistamisen jälkeen lapsi oppii tulemaan toimeen niiden kanssa. (Nurmi 2013, 23.)

Jos lapsen elämässä tapahtuu paljon pettymyksiä, voi tästä syystä lapsi kokea paljon vihaa. Lapsi haluaa ilmaista vihamielisyytensä ympäristölleen. (Sinkkonen 2012a, 71). Vihan tunteminen on energistä, välttämätöntä, terveellistä sekä suojaavaa. Vihan avulla ihminen viestii ympäristölleen tilanteen sietämättömyyttä ja epäoikeudenmukaisuutta. (Nurmi 2013, 20.) Tunteita, kuten suutumusta on vaikeampaa hallita, jos lapsi on fyysisesti kiihtyneessä tilassa. Lapsen tunnetta ei lasketa teoksi, jolloin vanhemman tai muun aikuisen on vielä mahdollista puuttua tilanteeseen. Lapset tarvitsevat aikuisen vierelleen, jonka turvallinen olemus viestittää lapselle, ettei ole syytä huoleen. Vanhemman sekä muiden aikuisten tehtävänä on toimia tilanteissa rakentavasti sekä neuvoa lasta tulemaan toimeen erilaisten tunteiden kanssa, myös haastavien. Aikuisen tulee esimerkillisellä käytöksellään näyttää, ettei tunteita kuulu kieltää, hävetä eikä pelätä. Tunteiden taustalta löytyy useimmiten syy, johon on mahdollista vaikuttaa. (Cacciatore 2010, 17–19, 57.)

Lapsi voi tuntea vihaa, turhautumista sekä nähdä oman minäkuvansa kielteisenä. Aggressionhallinnan taitojen puutteellisuus altistaa lapsen raivo-, konflikti- ja väkivaltatilanteisiin. Vanhemmat pystyvät mahdollisesti ennaltaehkäisemään aggressiivisuuden kielteisiä vaikutuksia. Tähän auttaa lapsikeskeinen kasvatustyyli (auktoritatiivinen), vanhempien hyvä parisuhde, lapsen myönteinen suhde molempiin vanhempiin sekä väkivallaton ympäristö että hyvät ikätason mukaiset sosiaaliset taidot. (Sinkkonen & Korhonen 2016, 229.)

Vanhemman huutaminen ei auta lasta rauhoittumaan. Vanhemman tulee pysyä rauhallisena ja maltillisena. (Tommola 2017, 38). Lapsen ollessa tunnekuohun vallassa, tulee aikuisen johdatella tilannetta, kun lapsi ei pysty siihen itse. Aikuinen voi halutessaan osoittaa esimerkillään, että kiukkuisen olon näyttäminen on luonnollista ja sitä tapahtuu aikuisillekin. Vaikean tunnekuohun aikana rauhoittuminen ja tauon ottaminen ovat hyviä vaihtoehtoja. Vaikean tunteen, kuten suuttumuksen hetkellä rauhoittuminen puolen minuutin ajaksi jo tasaannuttaa olotilan. Aikuinen voi osoittaa, ettei tunteiden näyttäminen ole vaarallista eikä niitä tarvitse hävetä. (Cacciatore 2010, 17–18.)

Vanhempi voi luoda kotiin yhteiset pelisäännöt koko perheelle, joita pyritään noudattamaan johdonmukaisesti. Vanhemman on tärkeää kertoa lapselle, mitä lapselta odotetaan ja olla tukena löytämään keinoja pääsemään eteenpäin hankalissa tilanteissa. Lapsen on tärkeää opetella yhdessä vanhemman kanssa käytöksen ja tunteiden säätelyä nimeämällä tunteita. Tärkeintä on muistaa kunnioittaa, kannustaa, kiittää sekä kehua aina tilanteen tullen. Perheen on tärkeää pohtia, millaisia tekijöitä lapsen aggressiivisuuden taustalla voisi olla. Vanhemman täytyy pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan, ja hakea tukea perheenjäseniltä ja lähipiiristä. Lapsiperheen arkeen on tärkeää hakea ulkopuolista apua uhmakkaan lapsen oireiluun, kun vanhemman omat voimavarat ja keinot tuntuvat riittämättömiltä tai jos lapsen oireilu alkaa vaikuttamaan muihin perheenjäsenten hyvinvointiin. (Sinkkonen & Korhonen 2016, 225, 231.)

3 LAPSEN KOHTAAMINEN

Vanhemman kasvatustapaan vaikuttaa monet tekijät, kuten kasvatuskäsitykset, asenteet, omat kokemukset lapsuudesta sekä persoonallisuus, kuten temperamentti ja sosiaaliset taidot. Kasvatustapoja on monia, jotkut lapset ovat tottuneet vanhempien kovaääniseen komenteluun, kun jotkut lapset säikähtävät äänen korottamista. (Koivunen 2009, 119.) Kasvatustyyliä kuvataan myös vanhemmuustyylinä, joka on huomattu olevan suhteellisen pysyvä ominaisuus vanhemmassa. Vanhemmat ovat erilaisia kasvatustyyleitään, jolloin vanhemmat kontrolloivat lastaan eri tavoin. (Kivijärvi, Rönkä & Hyväluoma 2009, 49.) Lapset ottavat esimerkkiä vanhemmistaan ja näin oppivat tottelemisen sekä vuoropuhelun taidot (Rantala 2012, 58).

Baumrindin, Maccobyn ja Martinin teorioihin pohjautuvat neljä erilaista kasvatustyyliä, joita ovat salliva, autoritaarinen laiminlyövä, sekä auktoritatiivinen vanhempi. Sallivassa kasvatustyyllissä vanhempi on lasta kohtaan lämmin, mutta kokee tarpeettomaksi rajojen asettamisen ja johdonmukaisesti toimimisen. (Kivijärvi ym. 2009, 49; Koivunen 2009, 119–120.) Sallivassa kasvatustyyllissä vanhempi saattaa olla epävarma, millä tavoin lapsen huonoon käytökseen olisi mahdollista vaikuttaa. Autoritaarinen kasvatustyyli ei ole lapsilähtöinen vaan aikuiskeskeinen, jossa vanhempi haluaa kontrolloida lastaan. Vanhempi asettaa tiukat rajat ja vaatii lapsen käytökseltä enemmän ikä tasoon nähden. Autoritaarisessa kasvatustyyllissä vanhempi on lasta kohtaan vaativa eikä juurikaan näytä rakkautta. Vanhempi ei arvosta lapsen omaa tahtoa, kun lapsi on vanhemman kanssa asiasta eri mieltä. (Kivijärvi ym. 2009, 49–50.) Vanhempi voi käytöksellään manipuloida, syyttää tai vaatia lapseltaan ikätasoonsa nähden liiallista itsenäisyyttä (Koivunen 2009, 121).

Laiminlyövässä kasvatustyyllissä vanhemmalta puuttuu lasta kohtaan vaativuus sekä lämminhenkisyys (Kivijärvi ym. 2009, 50). Vanhempi ei aseta rajoja lapselle tai lapselle asetusta rajoista ei pidetä kiinni. Laiminlyövä vanhempi ei ole kiinnostunut kontrolloimaan lastaan eikä ole kiinnostunut seuraamaan lapsensa kehitystä ja toimintaa. Vanhempi saattaa käyttäytyä piittaamattomasti lasta kohtaan ja luottaa heikosti lapsensa kykyihin. Laiminlyövän vanhemman

käytöksellä on usein negatiivisia vaikutuksia lapsen itsevarmuuteen sekä sopeutumiseen. (Koivunen 2009, 120–121.)

Auktoritatiivinen kasvatustyyli on lapsilähtöistä kasvatusta, jossa aikuinen toimii auktoriteettina lapselle. Vanhempi on aidosti kiinnostunut lapsestaan, haluaa muun muassa tukea tunne-elämää, valvoa lapsen toimintaa ja asettaa turvallisuutta tukevia rajoja. (Koivunen 2009, 120.) Auktoritatiivista vanhempaa kuvaavat sekä lämminhenkisyys että vaativuus. Vanhempi kontrolloi lastaan johdonmukaisesti, perustelee toimintatapansa lapselle ja samalla rohkaisee lastaan vuorovaikutukseen vanhemman kanssa. Vanhempi kunnioittaa lapsen tottelevaisuutta ja omaa tahtoa sekä huomioi lapsen yksilölliset erityispiirteet vaatiessaan lapselta ikätasonsa mukaista käyttäytymistä. Kasvatustyyleistä auktoritatiivinen tyyli on osoitettu olevan lapsen kehitystä tukevaa sekä mahdollisin tapa kasvattaa lapsi vastuulliseksi aikuiseksi (Kivijärvi ym. 2009, 49–50.)

3.1 Lapsen temperamentin huomioon ottaminen

Jokainen lapsi elää uhman kehitysvaihetta persoonallisen temperamenttinsa mukaisesti (Cacciatore 2010, 56). Temperamentilla tarkoitetaan niitä tyypillisiä käyttäytymispiirteitä, jotka ovat suhteellisen pysyviä piirteitä ihmisissä, kuten ujous, levottomuus, vilkkaus, äkkipikaisuus, aktiivisuus sekä sosiaalisuus. Jokaisella temperamenttityypillä on omat vahvuutensa sekä heikkoutensa. Temperamenttipiirteiden ilmenemisessä tapahtuu muutoksia ihmisen biologisen ja psyykkisen kehityksen myötä. (Koivunen 2009, 20–21.) Lapsen oma temperamentti on vaikuttaa vanhempien kasvatuskäytäntöihin sekä perhe-elämään, miten vanhemmat kokevat itsensä (Keltikangas-Järvinen 2015, 154). Vanhemman on tärkeää muistaa käyttäytyä kärsivällisesti silloinkin, kun lapsen temperamentti on erilainen kuin omansa (Laaninen 2018, 45).

Lapsen ensimmäisiä temperamenttipiirteitä voidaan havaita jo hänen syntymänsä jälkeen. Temperamentiksi kutsutaan synnynnäistä tapaa kokea tunteita ja näyttää niitä sekä tapaa toimia eri tilanteissa. Temperamentti toimii pohjana sille, miten lapsi suhtautuu sosiaalisiin tilanteisiin, sietää stressiä tai säätelee

tunteitaan. Temperamentti ilmenee siinä, kuinka lapsi ärsyyntyy, turhautuu tai innostuu sekä miten hän näyttää tunteensa. Temperamentti ohjaa myös sitä, miten muut ihmiset suhtautuvat lapseen. Tämän lisäksi temperamentti vaikuttaa vanhempien tapaan suhtautua lapseen. (Heikkinen & Huttu 2017, 48–49.) Temperamentti ilmenee esimerkiksi ihmisen tavassa olla aktiivinen tai tarkkaavainen (Keltikangas-Järvinen 2015, 37).

Temperamentti määrittellään ihmisen persoonallisuuden biologiseksi perustaksi, johon vaikuttaa perinnöllisyys. Persoonallisuutta muovaavat lapsen kasvuympäristö, kasvatustapa, yhteisön odotukset, kulttuuri sekä arvot. Temperamentti eroaa persoonallisuudesta, koska temperamentti-ominaisuudet ilmenevät jo ennen kuin ympäristö ehtii niihin vaikuttaa. Sen sijaan persoonallisuus syntyy ympäristön vaikutuksista lapseen. (Keltikangas-Järvinen 2015, 36.) Lapsen temperamenttia voidaan kuvata esimerkiksi lapsen aktiivisuustasolla, kuinka lapsi ilmaisee vihan tunteita tai iloa, miten impulsiivinen lapsi on, kuinka tarkkaavainen lapsi on tai onko hän pelokas (Komsa 2009, 13). Jokainen lapsi on persoonaltaan omanlaisensa ja vanhemman on tärkeää huomioida vastuullisissa ja vaativissa kasvatustehtävissä lapsensa ominaislaatu, johon vanhemman kasvatustapa tulee perustua. Vanhempi auttaa lastaan kasvamaan ja kehittymään suotuisaan suuntaan. (Koivunen 2009, 19.)

Lapsen ollessa itsepäinen ja voimakastahtoinen, vanhemmilta vaaditaan tavanomaista enemmän päättävyyttä. Kotona saattaa olla paljon erimielisyyksiä ja sanaharkkaa. Vanhemman oma temperamentti vaikuttaa siihen, miten vanhempi suhtautuu lapsensa käytökseen. Lapsen ollessa persoonaltaan herkkä ja arka, vanhemmat käyttäytyvät varovaisemmin. Vanhemmat, joilla on enemmän kuin yksi lapsi, yrittävät käyttäytyä oikeudenmukaisesti jokaista lasta kohtaan, mutta se harvoin on mahdollista. (Alfven & Hofsten 2012, 47–48.) Vanhemman omat temperamentti-ominaisuudet vaikuttavat myös lapsiperheen arkeen. Jotkut vanhemmat kykenevät pysymään rauhallisena herkästi kiukustuvan lapsen kanssa, kun joku vanhempi ärsyyntyy itsekin herkästi. (Tommola 2017, 38.) Vanhemmat ymmärtävät paremmin lapsia, joiden temperamentti-ominaisuudet ovat samanlaisia kuin heidän. Tämä ei välttämättä tarkoita hyvää yhteensopivuutta, sillä vanhempaa voi harmittaa lapsen puolesta, että lapsi on esimerkiksi yhtä ujo kuin hän itse. (Keltikangas-Järvinen 2015, 144–145.)

Lapsen temperamentti vaikuttaa vanhempien kokemukseen siitä, onko lapsen hoito ja kasvatusta heille vaativaa. Lapsen temperamentti vaikuttaa lapsen ja vanhemman väliseen kiintymyssuhteen laatuun. Kiintymys kasvaa, jos vanhempi osaa tulkita ja toteuttaa lapsen toiveita sekä tarpeita. (Heikkinen & Huttu 2017, 48–50.) Psykiatri John Bowlby on kehittänyt kiintymyssuhdeteorian. Bowlbyn mukaan ihmisillä on joko turvallinen tai turvaton kiintymyssuhde. (Gustafsberg & Rouvinen 2018, 22.) Kiintymyssuhteella tarkoitetaan lapsen ja vanhemman välistä tunnesuhdetta, joka kehittyy lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Lapsen syntymän jälkeen kiintymyssuhde vanhempaan alkaa muodostua. (Rantala 2014, 117-118.) Puolitoistavuotiaalla lapsella voi olla 2-3 vahvaa kiintymyssuhdetta. Yksi näistä on primaari kiintymyssuhde, jonka lapsi kokee ensisijaisena turvana ja kohdistaa tähän ihmiseen tietynlaisia odotuksia, kuten äitiin. (Keltikangas-Järvinen 2012, 36-37).

Turvallinen kiintymyssuhde tukee monella tavalla lapsen kehitystä. Kehityksen tukemiseen kuuluvat muun muassa sosiaaliset ja kielelliset taidot, empatiakyky, itseluottamus, ongelmanratkaisutaidot, fysiologinen ja tunteiden säätely sekä älyllinen kehitys. (Hughes 2011, 20) Turvallisesti kiintynyt lapsi saa riittävästi turvaa ja läheisyyttä vanhemmaltaan. Lapsesta tulee iän myötä avoin sekä luottava ihmissuhteita kohtaan. Turvattomasti kiintynyt lapsi voi iän myötä käyttäytyä tilanteissa epävarmasti, välttelevästi sekä takertuvasti. Lapsen kanssa yhdessä vietetty aika on lapsen turvallisen kiintymyssuhteen syntymisen kannalta keskeistä. (Gustafsberg & Rouvinen 2018, 22,158.)

Kiintymys perustuu turvallisuuden tunteeseen. Jos turvallisuuden tunne on epävarmaa ja tuntee turvattomuutta, haluaa lapsi pyrkiä tuntemaan olonsa jälleen turvalliseksi. Jos lapselta puuttuu turvallisuuden tunnetta tuova henkilö elämässään, kokee lapsi ahdistuneisuutta, joka voi näyttäytyä impulsiivisena käyttäytymisenä ja vetäytymisenä. Kun pienellä lapsella on vanhemman poisollessa toissijainen kiintymyshahmo, kykenee hän sopeutumaan tilanteeseen. Vanhempi luo lapselle yleistä turvallisuuden tunnetta pitämällä arjen rutiineista kiinni ja tilanteet ennakoitavissa. Lapsesta kehittyy oma-aloitteinen ja kiinnostus uusiin asioihin herää, jos lapselle suodaan mahdollisuus vapaa aikaan ja valintojen tekemiseen. Joidenkin lasten kohdalla vapaus ja valintojen tekeminen voi tuottaa ahdistusta ja heikentää turvallisuuden tunnetta, joka

tarkoittaa, että lapsi ei ole vielä valmis tekemään itsenäisiä valintoja. (Hughes 2011, 31–33.)

3.2 Erilaisia temperamenttityyppejä

Temperamenttitutkijat Stella Chessil ja Alexander Thomas luokittelivat temperamenttityylit kolmeen erilaiseen temperamenttityyppiin, jotka ovat helppo, hitaasti lämpiävä sekä vaikea temperamentti (Koivunen 2009, 21). Helppo temperamenttityyppinen lapsi on hymyilevä, sopeutuu helposti uusiin tilanteisiin ja ihmisiin sekä hänellä on säännöllinen ruokailu -ja unirytm. Helpon temperamenttityypin omaava lapsi vaikuttaa myönteisesti perhe-elämään. Lapsesta voi kuitenkin tulla myöhemmin vaativa, koska hän saattaa oppia, että saa vanhemmiltaan kaiken mitä haluaa. Vanhempien täytyy tukea lapsen positiivista kehitystä, sillä helppo temperamentti ei itsestään ohjaa lasta kehityksessään. (Keltikangas-Järvinen 2015, 155–156.)

Temperamenttiltaan hitaasti lämpiävä lapsi tarvitsee aikaa sopeutuakseen uuteen tilanteeseen. Vanhemmat usein reagoivat tähän temperamenttityyppiin kahdella eri tavalla, joko ylisuojelemalla lasta tai haluavat lapsen sopeutuvan sosiaaliin kanssakäymisiin nopeammin, kuin se on lapselle mahdollista. Tarkoitus sosiaaliin tilanteisiin sopeutumisesta voi olla hyvä, mutta lapsen kannalta se on painostusta ja voi johtaa pelokkuuden ja varautuneisuuden lisääntymiseen. Lapsen ylisuojelussa vanhemmat huomaavat lapsensa varautuneisuuden ja ajattelevat sosiaalisten tilanteiden olevan lapselle liian hankalia tai pelottavia. Lapsen on tärkeää opetella sopeutumista erilaisiin sosiaaliin tilanteisiin ilman, että vanhempi suojelee lasta liikaa. Lapsen hallitessa sosiaalisia tilanteita lapsi luo myönteisiä sosiaalisia kokemuksia itselleen. Hallinnan tunne vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa, jolloin lapsi rohkaistuu selviytymään uusista sosiaalisista haasteista. (Keltikangas-Järvinen 2015, 163-165.)

Hitaasti lämpiävällä lapsella on myös paljon vahvuuksia, vaikka lapsi on usein herkkä. Lapsi on tällöin kykenevä aistimaan toisten lasten tunteita, hän voi

myös säästyä monelta haaverilta ja riidoilta, kun ei ryntää suin päin uusiin tilanteisiin. Vanhemman tulee antaa lapselle aikaa ja edetä lapsen ehdoilla kii-rehtimättä. Lapsi rentoutuu ja haluaa mennä mukaan, kun uusi tilanne, kuten satujumppa tunti tulee tutuksi ja turvalliseksi. Vanhempi voi kannustaa lasta sanattomalla kehulla. Sosiaaliset tilanteet lisäävät positiivisia kokemuksia ja vanhemman kannustus lisää lapsen rohkeutta. (Laaninen 2018, 45.)

Temperamenttityypiltään vaikea lapsi tarvitsee rutiineja, sopeutuminen muutoksiin ja uusiin tilanteisiin kestää kauan. Lapsi on usein ärsyyntynyt, itkee ja ärtyy herkästi sekä ilmaisee suuttumuksensa voimakkaasti esimerkiksi kotona, heittelee tavaroitaan ja paiskoo ovia. Tämän temperamenttityypin omaava lapsi vaatii vanhemmalta sekä muilta hoivaajilta tavallista enemmän kärsivällisyyttä. (Koivunen 2009, 21.) Vaikean temperamentin omaan lapsen vanhempi syyttää usein itseään yhteenotoista lapsen kanssa sekä lapsen temperamen-tista. Vanhemmat, joilla on temperamentiltaan helppo lapsi, pääsevät tavoitteisiinsa helpommalla ja kokevat onnistuneensa lapsen kasvatuksessa. Vaikean temperamentin omaavan lapsen vanhemmat eivät pääse tavoitteisiin yhtä hel-posti. (Keltikangas-Järvinen 2015, 155, 160, 164.)

3.3 Rajojen asettaminen

Yleensä uhmaikäiset lapset saavat kiukkukohtauksen, kun heiltä otetaan pois sillä hetkellä oleva lelu tai heitä estetään tekemästä jotakin. Käytös on luon-nollista ja lapsen terve tapa ilmaista tarvetta itsehallintaan ja riippumattomuuteen toisista ihmisistä. Vanhemman on hyvä muistaa olla ottamatta tilanteita liian henkilökohtaisesti, sillä lapset tarkkailevat vanhemman johdonmukaista käyttäytymistä. Vanhemman on tärkeää kehua lastaan hyvästä käytöksestä, mutta yhtä lailla on tärkeää rajoittaa ja hallita lapsen sopimatonta käytöstä. Rajojen asettaminen luo turvaa ja olon turvalliseksi. (Webster-Stratton 2010, 70.) Lapsi tarvitsee rutiineja. Selkeät säännöt, rajat ja rutiinit auttavat lasta käyttäytymään toivotulla tavalla. Vanhemman on hyvä kertoa suoraan lapselle, mitä häneltä odotetaan ja asettaa lapselle rajat. (Hamlyn 2009, 11.)

Kaikki lapset koettelevat vanhempiaan niin säännöissä kuin käskyissä. Lapsi rikkoo vanhempien asettamia sääntöjä herkemmin jos vanhemmat ovat olleet epäjohdonmukaisia tai he eivät ole pitäneet kiinni sovittujen sääntöjen noudattamisesta. Lapset oppivat, että sääntöjä on olemassa vain rikkomalla niitä yhden tai useamman kerran, ennen kuin muistavat sääntöjen olemassaolon. (Webster-Stratton 2010, 70.) Jos vanhempi ei pidä annetusta säännöistä kiinni loppuun asti, herättää se lapsessa turvattomuuden tunteita, joka tarkoittaa tässä tilanteessa stressireaktiota lapsessa (Tahkokallio 2018, 157).

Lapsi ei erota, onko vanhempi suuttunut häneen ihmisenä vai hänen tekemään tekoonsa, jonka takia lapsi ottaa usein vanhemman suuttumisen itseensä. Vanhempi voi perustella lapselleen, miksi toivoo tietynlaista käytöstä ja minkä takia se on vanhemmalle tärkeää. (Rantala 2012, 78.) Lapsiperheen arjesta tulee helpompaa, mitä nopeammin lapsen käytökseen voidaan puuttua. Lasta täytyy rajoittaa ja kieltää sellaisissa asioissa, joissa se on välttämätöntä. Vanhempi voi antaa lapselle hänen ikään ja osaamistasoonsa sopivia vastuullisia tehtäviä, joka lisää lapsen osaamisen kokemusta ja vahvistaa myönteistä minäkäsitystä. (Lundan 2012, 100,102,105.)

Vanhemman on tärkeää luopua turhasta komentelusta. Lapsen liiallinen ohjeistaminen voi lannistaa lapsen itsenäisyyttä sekä oma-aloitteellisuutta. Vanhemman tehtävänä on tukea lasta yrittämään ja onnistumaan, mutta lapsi saa myös epäonnistua ja yrittää uudelleen. (Pöyhönen 2018, 43.) Vanhemman on tärkeää muistaa, että lasta kannattaa komentaa kohteliaasti, kohtuudella ja yksi selkeästi ilmaistu komento kerrallaan. Vanhempi voi antaa lapselle muisutuksen tai varoituksen ennen varsinaista käskyä, jolloin lapsen on helpompaa mukautua tulevaan muutokseen, kuten oman leikin siivoamiseen. Lapsen toiveet ja mieltymykset on kannattavaa ottaa huomioon ja lapselle on suotuisaa antaa aikaa käskyn tottelemiseen. Tehokkaasti komentaminen on haasteellisempaa kuin voisi kuvitella ja on hyvä löytää tasapaino vanhemman sääntöjen ja lapsen valintojen välille. Lapsen komentamisessa tärkeintä on, että vanhempi miettii tarkkaan syyn tämän asian komentaminen, on tärkeää ja vanhemman tulee olla valmis toimimaan johdonmukaisesti seuraamusten suhteen. (Webster-Stratton 2010, 72–76, 79.)

Jokaisen ihmisen elämässä tunteet ja ajattelu ohjaavat toimintaa. Pienet lapset eivät osaa ilman aikuisen apua nimetä vielä tunteitaan. Lasten on tällöin helpompaa kertoa tunteistaan kehollisen kuvauksen avulla. Lapsi voi osata kuvata kiukkua, jännitystä ja vanhemman ikävää, mutta ei löydä kuvaukselleen vielä itse sanoja. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75 ja 7.7) Vanhemman tulee näyttää, ettei lapsen ja vanhemman välinen suhde vaarannu, kun lapsi osoittaa pettymyksen tunteita. Vanhempi voi osoittaa kiinnostuksensa kuuntelemalla lapsen näkökulma asiasta sekä myötäillä empaattisesti lapsen tunnetta. (Rantala 2014, 19, 79.) Lapselle tulee hyvänolontunne, kun hän on tullut nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi (Kanninen & Sigfrids 2012, 81).

Lapsen saadessa kiukkukohtauksen, voi hänen huomiota yrittää kiinnittää johonkin odottamattomaan ja mukavaan asiaan, jolloin lapsi keskittyy ja jättää kiukkukohtauksen taakseen. Vanhempien suositellaan miettimään jo etukäteen, millaiset tilanteet ovat omalle uhmaikäiselle lapselle hankalia ja mikä siinä voi olla kiukkukohtauksen aiheuttajana. Vanhemman tietäessä syyn kiukkukohtaukselle, voi vanhempi alkaa auttamaan lastaan käsittelemään vaikeita tunteita, kuten nimeämällä ja sanoittamalla niitä, kuten "Huomaan, että sinua suututtaa nyt". (Lundan 2012, 96–97, 103.) Vanhemman kannattaa mennä samalle tasolle lapsen kanssa ja osoittaa ymmärrystä lapsen tunteelle ja auttaa nimeämään se. Lapsi oppii tällä tavoin tunnistamaan ja sanoittamaan tunteitaan. (Cacciatore 2010, 61.) Vanhempi osoittaa lapselle, että hänen kiukuunsa on kuultu ja ymmärretty (Tommola 2017, 38).

4 VANHEMPI UHMAIKÄISEN LAPSEN KANSSA

Vanhemmalla tai muilla lapsen huoltajilla on ensisijainen kasvatusvastuu lapsen hyvinvoinnista sekä tasapainoisesta kehityksestä kunnes lapsi on aikuinen. (Lastensuojelulaki 2007/417.) Lapsen ja vanhemman välinen suhde on elinikäinen ja monipuolinen, johon kiukkukohtaukset eivät vaikuta (Rantala 2012, 76). Lapsen tottelematon käytös herättää vanhemmissa erilaisia tunteita, kuten turhautumista, ärtymystä ja pettymystä, jolloin vanhempi saattaa alkaa epäilemään omia kasvatustapoja ja etsimään toimivampia kasvatustodeja. Tässä vaiheessa vanhemman on tärkeää kuunnella itseään. On syytä miettiä, miksi riideltävä aihe on niin tärkeä, että siitä on valmis riitelemään uhmaikäisen lapsen kanssa. On tärkeää kysyä ja kuunnella lapsen näkemys asiasta, vaikka vanhempi ei sitä aina noudatakaan. Usein lapset ilmaisevat näkemyksensä asiasta kiukuttelulla ja epämääräisellä vastustamisella, esimerkiksi ruokapöydässä. (Rantala 2014, 14–15.)

Vanhempi saattaa pysyä tiukkana lapsensa kiukkukohtauksessa ja katua joustamattomuuttaan myöhemmin, tähän vaikuttava tekijä on vanhemman hyvinvointi. Vanhemmat haluavat käyttäytyä tilanteessa johdonmukaisesti, mutta tilanteet eivät aina etene toivottuun suuntaan. Ympäristö vaikuttaa, miten vanhemmat suhtautuvat lapsensa kiukutteluun. Tilanne etenee mahdollisesti eri tavoin puistossa kuin kotona. Vanhemman on tärkeää keskustella kiukkukoh-
tauksesta jälkeenpäin lapsen kanssa. Kehityksen kannalta lapselle on hyvä opettaa, että kiukustuminen on luvallista silloin tällöin, sitä tapahtuu vanhemmillekin. (Alfven & Hofsten 2012, 16, 46). Voi olla välillä viisasta joustaa lapsen tahdon mukaan, mutta aikuisen on suositeltavaa sanoa ei, jos se ratkaisu ei toimi. (Rantala 2012, 53.)

4.1 Vanhemman ja uhmaikäisen lapsen välinen vuorovaikutus

Lapsen on hyvä antaa käsitellä ja kokea erilaisia tunteita, kiukkuakin. Vanhempien on kuitenkin tiedettävä missä menee raja ja vanhemman täytyy osata hillitä itsensä eikä mennä kokonaan suunniltaan. Vanhempi ei saa jättää lastaan selviämään yksin tunnekuohusta. Lapsi mahdollisesti itse haluaa olla hetken omassa rauhassa kiukkukohtauksen jälkeen, jolloin vanhemman on odotettava kärsivällisesti lupaa mennä lapsen luo. Kun lapsi ei kykene suoriutumaan jostakin, hän tarvitsee luokseen osaavan vanhemman. Turvattomaksi tunteva lapsi käyttäytyy provosoivasti testatakseen vanhempien rajoja, jolloin lapsi toivoo, että hänen kiukkunsa otetaan tosissaan. Lapsen kiukkua ei kuulu ohittaa, vaan jotta lapsen kiukutteluun osataan reagoida oikein, täytyy miettiä mitä käytöksen takana on. On pohdittava, onko kyse esimerkiksi rajojen hakemisesta, kiukuttelusta, avuttomuuden tunteesta tai pettymyksen tunteesta, jolloin tähän usein auttaa vanhemman syli ja lohduttaminen. (Sinkkonen 2012b, 140, 142–144.)

Vanhemman on suositeltavaa lopettaa itsensä syyttely lapsen huonosta käyttäytymisestä, sillä se ei millään keinoin auta lasta. On tärkeää, että arjen rutineista ja lapsen kanssa yhdessä sovituista asioista pidetään kiinni. (Lundan 2012, 95-96.) Vanhemman on toimittava esimerkkinä eli käyttäydyttävä lapselle annettujen käskyjen mukaisesti, lapselle on hyödytöntä puhua lähtemisestä jos itse vielä keskustelelee toisen aikuisen kanssa. Vanhemman on suositeltavaa puhua lapselle jälkikäteen, jos vanhemman käytös on ollut tilanteeseen tarpeetonta. Lapsiperheen arjessa vanhempi saattaa hermostua lapselle turhaan, jolloin tilanteen voi korjata pahoittelemalla omaa käytöstään ja kehua lasta kokeilemaan asiaa uudelleen. (Rantala 2012, 48, 53.)

Vanhempi voi huomioida lapsen pahan mielen ottamalla hänet syliin. Säännöllisten läheisyyden kokemusten myötä lapsi ymmärtää, että hän voi ilmaista tunteensa ja tarpeensa sekä tulla huomioiduksi ja kuulluksi. Lapselle syntyy myönteinen minäkäsitys itsestään ja omista vanhemmistaan. Lapsen ja vanhemman välinen luottamus kasvaa, mikä johtaa myös siihen, että vanhemman oma itseluottamus kohenee. Vanhempi kokee olevansa onnistunut lapsen vanhempana. (Silvén & Kouvo 2010, 82.) Lapsen kiukkuun ei ole hyvä vastata

rangaistuksella, koska se opettaa lapselle vääriä tapoja. Tällä tavoin toimiminen mitätöi lapsen tunteet ja opettaa uhmaikäiselle lapselle tunteiden tukahduttamista tunteiden säätelyn sijaan. Lapselle on hyvä kertoa, että vanhempi ymmärtää kuinka paljon lasta harmittaa. (Ahonen 2017, 38.) Vanhempi voi esimerkiksi yhtyä lapsen tunteeseen empaattisesti näyttääkseen, että lapsen tunteet on huomioitu. Lapselle on myös tärkeää osoittaa, ettei hänen ja vanhemman välinen suhde vaarannu, jos lapsi osoittaa pettymyksen tunteita. (Rantala 2014, 19.)

Rajojen luominen luo lapselle turvallisuuden tunnetta. Tilanteiden ennakoimattomuus herättää lapsessa huolta, jonka vuoksi lapsi pelkää kokevansa turvattomuutta ja rajattomuutta. Uhmaikäinen lapsi alkaa vasta opetella tunteiden säätelyä, eikä hän siksi osaa vielä hillitä tunteitaan. Lapsi opettelee vähitellen pettymyksen sietokykyä. Lisäksi lapsi alkaa ymmärtämään, että pettymyksiä tulee, mutta huono mieli menee myös pois. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea, sekä rajoja ja rakkautta, jolloin hän tuntee turvallisuuden tunnetta sekä varmuutta siitä, että vanhemmat ovat vastuullisesti mukana kasvatuksessa. Vanhemman on tärkeää luottaa omiin taitoihin ja toimia tilanteissa päättäväisesti, jotta lapsi tietää, ketä perheessä kuuluu totella. (Lundan 2012, 96, 102-103.) Lapsi saattaa kokea vanhemman asettamat säännöt mielivaltaisina. Tämän vuoksi lapsi tarvitsee syyn ja selityksen, miksi toimitaan tietyllä tavalla. (Ahonen 2017, 38.)

Vanhempi ei saa olettaa, että lapsi tietää mitä on tehnyt väärin ja miten seuraavaksi menetellään. Lapselle täytyy kertoa yksinkertaisesti, mikä hänen toiminnassaan oli väärin ja mitä voisi tehdä vastaavassa tilanteessa ja miksi se on suotavaa. Vanhemman on parempi selittää asiat yksinkertaisesti, sillä lapsen tilannetaju kehittyy hitaasti. Tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen on tärkeää, jonka kautta lapsi oppii tunteiden säätelyä. (Cacciatore 2010, 61.) Esimerkiksi lapsi tahtoo itse pukea ulkovaatteet päälle, mutta ei saa hanskoja käteen. Hän heittäytyy lattialle, mutta kieltäytyy ottamasta apua vastaan. Vanhemman kannattaa tällöin kertoa ymmärtävänsä miksi lasta harmittaa ja ehdottaa, että hanskojen laittamista voidaan harjoitella yhdessä.

4.2 Vanhemman voimavarat

Vanhempi asettaa huomaamattaan lapsensa tarpeet omien tarpeidensa edelle. Lasten vanhemmat antavat lapsilleen huomiota ja huolenpitoa, eivätkä huomaa, että he tarvitsisivat itsekin tietoa läsnäoloa ja huomiota. Vanhemman tarvitsee pitää itsestään huolta, jotta hän jaksaa huolehtia uhmaikäisestä lapsestaan. Oma hyvinvointi ja jaksamisesta huolehtiminen ylläpitää hyvää vanhemmuutta ja tukee vanhemmuudelle asettamia tavoitteita. Vanhempi antaa lapselleen mallin. Jos vanhempi antaa kaiken aikansa ja voimansa eikä hän huolehdi tarpeeksi omasta hyvinvoinnistaan, oppii lapsi tämän mallin omalta vanhemmaltaan. Lapsi luulee, että on oikein uhrata oma hyvinvointi muiden edelle. (Andersen & Stawreberg 2010, 139-140.)

Pikkulapsiperheen arki heijastuu myös vanhempien väliseen parisuhteeseen, mikäli vanhemmat ovat yhdessä. Arjen kiireet, lasten yöheräilyt ja hoitaminen vievät molempien vanhempien energian ja huomion, joka on pois vanhempien keskinäisestä ajasta ja läheisyydestä. Parisuhde sisältää myönteisestä sekä kielteisistä vuorovaikutusta, jota vallitsee hellyys, välittäminen, ymmärtäminen, huumori sekä kiinnostuksen osoitukset. (Mallinen & Sevon 2009, 166–167, 172.) Vanhempien väliset erimielisyydet syntyvät monesti epävarmuudesta ja onnellisuuden hetket luottamuksesta ja turvallisuuden kokemuksista (Sinkkonen 2012c, 40–41). Parisuhteen suhteen ylläpitämisessä fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää. (Gustafsberg & Rouvinen 2018, 144). Vanhemmuuden myötä velvollisuudet lisääntyvät. Vanhemmuus mahdollistaa itsensä kasvamista myötätuntoisena, epäitsekkäänä sekä yhteistyökykyisempänä ihmisenä (Gustafsberg & Rouvinen 2018, 153). Arjen helpottavia tekijöitä ovat arjen suunnittelu, joustavuus sekä yhteistyön tekeminen, jotka helpottavat stressiä. (Gustafsberg & Rouvinen 2018, 156)

Vanhemman psyykinen hyvinvointi on vaikuttava tekijä vanhemmuudessa. Vanhempi voi pyrkiä olemaan johdonmukainen ja lämmin vanhempi, mutta stressin, väsymyksen ja muiden vaikuttavien tekijöiden takia hän voi estyä toimimasta haluamalla tavalla. Pikkulapsiperheen arkeen kuuluu muun muassa lasten sotkujen siivoamista, sisarusten riitojen selvittelyä ja hankaluuksia nukkuttamisessa. Arjen tilanteet voidaan ajatella olevan yksinään varsin

merkityksettömiä, mutta uupunut vanhempi kokee ne raskaiksi. (Kivijärvi ym. 2009, 56–57.) Vanhempi jaksaa lapsen kiukkukohtauksia vähemmän ollessa stressaantunut ja väsynyt kuin levänneenä (Alfven & Hofsten 2012, 46). Vanhemman tulee pitää huolta hyvinvoinnistaan löytämällä aikaa itselleen ja mahdollisuuden rentoutumiseen (Juusola 2017, 227). Hyvinvoinnille tärkeitä ovat lepo ja palautuminen. Omien ajatusten itsetutkiskelulla vanhempi voi ylläpitää omaa psyykkistä hyvinvointiaan. (Gustafsberg & Rouvinen 2018, 155-156.)

Vanhemman esimerkillisesti käyttäytyminen on tärkeämpää kuin se, mitä lapselle sanoo. Lapsi ottaa mallia aikuisen käytöksestä. Jos vanhempi kehuu lastaan ihanaksi, mutta ei pidä itseään ihanana, lapsi oppii olemaan yhtä kriittinen itselleen. Vanhemman rakastaessa itseään, tällöin lapsikin oppii itsensä rakastamista. Lapsen turvallisuuden tunne lisääntyy kun lapsi näkee vanhempansa voivan hyvin. Kodin ilmapiiri on tärkeää luoda rauhalliseksi, jossa aikuiset eivät kiukuttele turhista tai korota ääntään liikaa. (Gustafsberg & Rouvinen 2018, 151-152.)

Pienten lasten arjessa tulee yllättäviä tilanteita. Vanhempien on tärkeää pitää yhtä, kommunikoiden, huolehtien ja auttaen toisiaan. Arki ei ole helppoa, jos vanhemmat eivät keskustele perheen asioista keskenään. Perhe-elämä sujuu, kun perheessä on kommunikoitu yhteisymmärryksessä arjelle järkevät raamit. Lasten kannalta on tärkeää, että vanhemmilta löytyy kykyä toimia joustavasti sekä luovasti erilaisissa lapsiperheen arkeen liittyvissä tilanteissa. (Törrönen 2015, 163.)

Vanhempien suhteen hyvinvoinnilla on tärkeä merkitys perheen hyvinvoinnille. Lapsiperheen arkea on mahdollista hallita suunnittelemalla sekä laittamalla asioita tärkeysjärjestykseen, kuten kalenteroimalla. Vanhempien on tärkeää sopia asioista hyvissä ajoin yhdessä sekä pyrkiä siinä määrin suunnittelemaan ja aikatauluttamaan arkea, kun se on mahdollista. Tällä tavoin ennaltaehkäistään asioiden unohtaminen ja vaikeutuminen. Arki voi olla parisuhteen parasta aikaa, kun yhteisistä arkisista velvollisuuksista, kuten lasten kasvatuksesta huolehditaan yhdessä. (Gustafsberg & Rouvinen 2018, 142-143, 158.) Lapsi tarvitsee vanhemman ohjausta, apua, sääntöjä sekä ratkaisuja, sillä kyvyt

säädellä tunteita, noudattaa sääntöjä, keskittyä ja ohjata omaa toimintaansa ovat vielä lapsella vaillinaisia (Sinkkonen & Korhonen 2016, 182).

Vanhemman vahva itsetunto vahvistaa vanhemmuutta. On tärkeää, että vanhempi kokee onnistuvansa vanhemmuudessaan ja lapsen kasvatuksessa. Lisäksi on syytä muistaa, että vanhemmuutta ei pidä suorittaa. Vanhempi saattaa olla itse liian kriittisiä ja kokea huonommuudentunnetta omasta kasvatustyylistään tai vanhemmuudesta. Jokaisen vanhemman olisi syytä olla itselleen armollisempi ja ymmärtää, että keskeneräisyys ja epätäydellisyys ovat hyväksyttävää. (Mattila 2011, 58.) Suhtautuminen itseensä hyväksyttävästi, lempeästi tunnistaen omat vaillinaisuudet ja niiden eteen työstäminen ovat huomautuksellisia tekoja itseään kohtaan (Gustafsberg & Rouvinen 2018, 21).

Vanhempi voi omalla toiminnallaan vaikuttaa onnellisuuteensa. Yksi helpoimmista ja tehokkaimmista tavoista on olla kiitollinen ympärillä olevista asioista. On helppoa ymmärtää, mistä on kiitollinen ja onnekas juuri sillä hetkellä, kun huomionsa vie sellaiseen asiaan, kuten lapsiin. (Gustafsberg & Rouvinen 2018, 23) Kiitollinen ihminen voi yleensä paremmin. Unen laatu on parempaa ja kiitollisuus lisää ilon tunteita. (Andersen & Stawreberg 2010, 154.)

Vanhemman on syytä seurata omia tuntemuksiaan siitä, milloin elämässä on liikaa kiirettä ja stressiä. Tietoinen läsnäolo auttaa hahmottamaan omia voimavaroja. Vanhemman on hyvä hidastaa vauhtia ja kysyä itseltään, onko tämä kaikki tarpeellista. Usein vanhempi vaatii itseltään enemmän vanhempana kuin olisi tarpeen. Stressaavissa tilanteissa syvään hengittäminen auttaa. Tämän jälkeen on hyvä pohtia, mihin asiaan vanhempi keskittyy sillä hetkellä. Lapselle riittää vanhemman jakamaton läsnäolo niin, että vanhempi kiinnittää huomionsa juuri sillä hetkellä ainoastaan lapseensa. Tähän auttaa puhelimen ja muiden ärsykkeiden sivuun siirtäminen. (Andersen & Stawreberg 2010, 141-142.) Vanhempi voi lapsentasoisesti keskustella avoimesti lapsen kanssa melkein kaikesta, mutta vanhemman ei kuulu puhua lapselle samalla tavoin kuin aikuiselle. (Gustafsberg & Rouvinen 2018, 152)

Stressin tunne on luonnollista, sillä lasten vanhemmilla on iso vastuu huolehtia lapsesta. Jatkuva stressi ei ole kuitenkaan hyväksi, koska elimistö reagoi

stressiin monella eri tavalla. Alkavasta stressistä syntyy hälytysvaihe, jota seuraa vaihe, jossa voimavarat otetaan käyttöön. Vanhempi tarvitsee siis voimavaroja näihin tilanteisiin. Jos rasitus jatkuu kuitenkin pitkään, eikä vanhemman voimavarat riitä, seuraa lopulta uupumisvaihe. Tästä voi tulla seurauksena erilaisia stressisairauksia. Stressihuippujen jälkeen pitäisi seurata lepo vaihe, jotta elimistö pääsee latautumaan. Näin ei kuitenkaan aina ole ja se voi johtaa esimerkiksi pienten lasten äideillä masennukseen. Ihminen kokee huolta ja stressiä sekä menneistä tapahtumista että tulevista. Elimistö on valmiustilassa ja reagoi aina siihen, minkä aivot kokevat uhkaavaksi. Tähänkin auttaa tietoinen läsnäolo, pohdinta siitä, mihin itse reagoi ja onko se tärkeää. On hyvä muistuttaa itseään myös hengittämään, sillä se rentouttaa elimistöä. Vähitellen tietoisesta läsnäolon kautta voi oppia kohtaamaan tilanteita eri tavalla. Tällöin elimistö ei enää reagoikaan käynnistämällä stressireaktiota, sillä tunteet ja ajatukset on käyty läpi. (Andersen & Stawreberg 2010 143-147.)

Vanhemmuuden kasvatustyön tukena toimii varhaiskasvatus, joka myös mahdollistaa vanhemman palkkatyön tai opiskelun. Vanhempi päättää lapsen osallistumisesta varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuslain (2018/540) mukaan varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa perhepäivähoidossa, päiväkodissa sekä muuna varhaiskasvatuksena, kuten kerho- tai leikkitoimintana. Varhaiskasvatus toimii yhteistyössä lapsen vanhempien tai muun huoltajan kanssa edistämällä lapsen kasvua, kehitystä ja elinikäistä oppimista. Kasvatusyhteistyö rakennetaan tasa-arvoisella vuorovaikutuksella ja kunnioituksella varhaiskasvatushenkilöstön ja huoltajien välillä. (Opetushallitus 2016, 14, 17, 32-33).

4.3 Lapsen kehuminen

Aikuisen antama kehu lapselle on oltava täsmällistä toimiakseen tehokkaammin. Vanhemman on tärkeää kehua lastaan tilanteissa, joissa lapsi on käyttäytynyt hyvin. Tilanteissa, joissa lapsi on toiminut itsenäisesti, voi aikuinen kehua "Olet hienosti saanut koottua palapelin ja nähnyt sen eteen paljon vaivaa", sen sijaan kun sanoisi lapselle "Hyvin tehty". Lapsi saa kehusta paljon enemmän irti, kun aikuinen määrittelee tarkasti, mikä on positiivista lapsen käytöksessä. Lapsi saa tiedon siitä, mikä hänen käytöksessään oli kehun arvoista, ja tällöin

lapsi on motivoitunut tekemään saman uudelleen. (Webster-Stratton 2011, 69.) Vanhemman täytyy antaa lapselle aikaa uuden taidon opetteluun, esimerkiksi ehkä lapsen lempi lelu voi käydä potalla jonkin aikaa. Vanhemman on tärkeää huomioida lapsen osaamistaso, eikä vaatia lapselta kerralla oppimista. Vanhemman on tärkeää olla myös tukena uuden säännön opettelussa. (Rantala 2012, 60.) Lapsi toivoo saavansa aikuiselta huomiota ja kannustusta tekemisissään, sillä lapsi kokee epävarmuutta omasta riittävydestään. Lapsi saattaa tavoitella aikuisen huomiota käyttäytymällä epäasiallisesti, jos aikuiset eivät kiinnitä huomiota lapseen. Lapsen kehitykselle on tärkeää, että hän saa tarvitsemansa huomion. (Cacciatore 2010, 63.)

Kehut voivat olla tehottomia lapselle, jos se lausutaan ilman katsekontaktia, yksitoikkoisella ja innottomalla äänensävyllä, eivätkä ne tällöin tue lapsen kehitystä. Aikuisen antama kehu tulisi ilmaista vilpittömästi, iloisesti ja innostavasti sekä uhmakasta lasta tulisi kehua aina totellessaan. (Webster-Stratton 2011, 70, 74.) Kehu on luontevaa silloin, kun lapsi toimii tilanteessa aikuisen toivomalla tavalla (Furman 2012, 24).

Koski (2017a, 25–27, 29) kertoo teoksessaan toimintatapoja, miten toimia tilanteissa, kun lapsi toimii väärin eikä tottele, kun aikuinen pyytää. Usein käytöksen takana on kuohuva mielentila tai lapsen keskittyminen on muualla, jolloin lapsi ei kykene keskittymään muuhun kuin omiin leikkeihinsä. Aikuisen on tärkeää ensin itse rauhoittua, jolloin hän kykenee toimimaan johdonmukaisesti. Aikuisen kannattaa ottaa katsekontakti lapseen ja sanoa asia uudelleen sekä varmistaa, että lapsi kuuli mitä vanhempi sanoi. Jos lapsi toimii tilanteessa, niin kuin vanhempi pyysi on muistettava kehua. Lapsen ollessa kuohuvassa mielentilassa, vanhempi tietää parhaiten, miten lapsi rauhoittuu. Joidenkin lasten kohdalla on hyvä antaa tilaa rauhoittumiselle, mutta myös lapsen syliin ottaminen voi olla hyvä keino. Tärkeää on muistaa kannustava kehu, kun lapsi rauhoittuu ja pyytää anteeksi. Tilanteesta on tärkeää keskustella jälkempäin yhdessä lapsen kanssa.

Kannustava kehu tekniikassa vanhempi kehuu lapsen toimintaa tarkasti, miten lapsi toimii päästäkseen oikeanlaiseen lopputulokseen. Siirtymätilanteet ovat lapsille hankalempia kuin aikuisille, sillä lapsi ei osaa hahmottaa aikaa.

Jokainen lapsi tarvitsee riittävästi aikaa siirtymiseen, joten siihen on varattava runsaasti aikaa. Kiireessä aikuinen voi helposti unohtaa kannustavan kehua. Ennen siirtymistä lapselle on hyvä ilmoittaa lähdöstä. Siirtymätilanteissa aikuisen tulee keskittyä yhdessä siirtymiseen ja kannustaa kehulla, jolloin siirtyminen onnistuu paremmin. (Koski 2017b, 2–3, 26–28.)

4.4 Ratkaisukeskeiset menetelmät

Ben Furman on kehittänyt ratkaisukeskeisiä menetelmiä vanhemmille ja lasten kasvattajille, joista nostamme esille positiivisen palautteen antamisen, vaikka käytännössä se ei ole niin yksinkertaista. Lapsia on tärkeä kehua, kun he tekevät jotain oikein, kehuminen ja kannustaminen vahvistavat lapsen uskoa itseensä. Tämän lisäksi positiivisella palautteella on tehokas tapa vaikuttaa lasten käyttäytymiseen. Positiivisen palautteen avulla vanhempi tai muu aikuinen pystyy määrätietoisesti vahvistamaan sekä edistämään lapsen toivottua käyttäytymistä. Lasta on hyvä kehua erilaisin tavoin, sillä liian usein ja samalla kehulla annettu kehu menettää arvonsa. Paras tapa kehumiseen on monipuolistaa sanavarastoa sekä käyttää erilaisia tapoja. (Furman 2012, 9, 14-15.)

Furman esittelee kuutta erilaista toimintatapaa, miten kehua ja kannustaa lasta. Näitä keinoja ovat kiittäminen, juorukehu, sanaton kehuminen, kyselevä kehuminen, yrittämisestä kehuminen sekä leikkisä kehuminen. Lapsen kiittäminen toimii luontevana tapana antaa lapselle positiivista palautetta käytöksestään, kuten ”Kiitos, kun jaksoit olla hiljaa ja annoit puhua aikuisen kanssa”. Lasta on hyvä kiittää, sillä kiittäminen antaa lapselle mallin, jolloin hän oppii kiittämisen taidon. Lasta voi kehua myös ”juorukehulla”, jolla tarkoitetaan, ettei aikuinen kehu lasta suoraan vaan kehuu jollekin toiselle aikuiselle lapsen kuullen. Aikuinen voi sanoa, että aikoo kertoa hänestä hyvää toiselle aikuiselle. Lapselle voi myös kertoa, mitä positiivista palautetta on kuullut muilta aikuisilta lapsesta. Sanattomassa kehumisessa käytetään eleitä sanojen sijaan. Joidenkin lasten kohdalla vanhemman tai muun aikuisen sanaton kehuminen, kuten käsien taputus, peukun näyttäminen, ylävitonen ja hämmästynyt ihastelu toimivat paremmin kuin sanallisesta ilmaistut kehut. (Furman, 16–21).

Kyselevässä kehumisessa vanhempi tai muu aikuinen ei varsinaisesti kehu lasta vaan antaa lapsen itse kertoa onnistumisen kokemuksestaan. Lapsen kokiessa ylpeyttä omasta toiminnastaan, lisää se halua vastaisuudessa toimia samalla tavalla. Vanhempi kiinnittää huomiota ja kysymyksiä siihen, minkä lapsi tekee hyvin, kuten ”Väritystehtävä on onnistunut hyvin, miten väritit noin huolellisesti?”. Kehuminen yrittämisestä käytetään tilanteessa, jossa lapsi on yrittänyt tehdä parhaansa, vaikka ei ole vielä toiminut vanhemman tai muun aikuisen toivomalla tavalla. Aikuinen voi kannustaa lasta, ”Yritit tehdä parhaasi, ensi kerralla se onnistuu”. Leikkisä kehuminen kuuluu olla hauska ja leikkisä tapa ilmaista kehumista. Kehun antaminen ei tarvitse olla huumorintonta, lapset usein pitävät siitä, kun vanhemman käyttävät huumoria kehuessaan heitä. Jotkut lapset eivät pidä siitä, että heitä kehuaan. Tällöin lapsen reaktio aikuisen antamaan kehuun on korvien peittäminen tai hermostuminen. Lapsen kanssa kannattaa keskustella, millaisella tavalla lapsi haluaisi tulevan kehutuksi. (Furman 2012, 22–28).

Ratkaisukeskeisissä menetelmissä ohjataan myös, miten lapsen saa toimimaan kuten pyytää. Furman on laatinut viiden muistisormen säännön, kuinka lapsen saa kuuntelemaan sekä tottelemaan, ilman äänen korottamista tai uhkailua. Muistisormet etenevät peukalosta pikkurilliin. Kontaktisormeeseen kuuluu puheyhteyden luominen sekä lapsen kuuntelu. Vanhemman ollessa ärsyyntynyt lapsensa käyttämisestä, on tärkeää aloittaa rauhoittamalla itsensä. Tärkeää on, että aikuinen puhuu lapselle rauhalliseen sävyyn. Puheyhteyden luominen onnistuu, kun puhuttelee lasta etunimellä tai muulla hellittelysanalla. Seuraavaksi on toivesormi. Tilanteessa ainoastaan lapsen kieltäminen ei tehoa, sillä lapsen on vaikeaa ymmärtää, mitä aikuiset häneltä odottavat. Tällöin vanhempi kertoo lapselle selkeästi, miten toivoo hänen toimivan. (Furman 2012, 42–49).

Hyötysormen vaiheessa vanhempi selittää lapselle mitä hyötyä ja iloa siitä on lapselle ja muille, että lapsi toimii toivotulla tavalla. Lapselle ei kannata kertoa, mitä harmillista siitä seuraa, jos lapsi ei toimi toivotulla tavalla. Lapsen ymmärtäessä tilanteen, hän saattaa jatkossa tehdä sen omasta tahdostaan. Uskosormen kohdalla vanhempi kertoo lapselle, miksi uskoo, jotta lapsi pystyy toimimaan pyydetyllä tavalla. Aikuinen voi kertoa lapselle jotakin positiivista sekä

kannustavaa, mikä herättää lapsessa kiinnostuksen noudattaa kehotusta. Kannustamisessa lapsi kokee, että aikuisen tarkoitus ei ole arvostella. Sopimussormen kohdalla lapsi lupaa vanhemman pyytäessä, että hän tulee toimimaan aikuisen toivomalla tavalla. Lapsen kanssa kannattaa sopia miten lapsi haluaa aikuisten muistuttavan häntä, jos unohtaa toimia kuten vanhempi toivo. (Furman 2012, 50–58.)

5 OPPAAN VALMISTAMINEN

Toteutimme opinnäytetyömme produktiona, jonka tuotoksena teimme oppaan tukeaksemme perheitä, joissa on uhmaiässä oleva lapsi. Opas tehtiin yhteistyössä Helsingin lapsiperheiden sosiaaliohjauksen kanssa.

5.1 Oppaan tavoite ja tarkoitus

Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -oppaan tarkoitus on auttaa sekä tukea vanhempia, joilla on 2-5-vuotias uhmaikäinen lapsi. Opas sisältää tietoa uhmaikästä ja sen merkityksestä lapsen kehitykseen, antaa tukea vanhemmille sekä muistuttaa myös kuinka tärkeää vanhempien jaksaminen ja voimavarat ovat. Oppaan tavoitteena on tarjota tietoa, jonka pohjalta on esitetty myös käytännön esimerkkejä sekä pohdittavaa vanhemmille. Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -opas toimii yhtenä tietovälineenä auttaen vanhempia ymmärtämään lapsen uhmaikäisen tärkeyden lapsen kehityksessä, mutta ennen kaikkea antaa tukea vanhemmille, joka saattaa olla väsynyt uhmaikäisen lapsen kanssa. Uhmaikäisen lapsen vanhempi saa tukea vanhemmuuteen tästä oppaasta.

5.2 Toimintaympäristö ja kohdejoukko

Toteutimme oppaamme yhteistyössä Helsingin lapsiperheiden sosiaaliohjauksen kanssa. Helsingin yksikössä työskentelee 27 sosiaaliohjaajaa, jotka ovat sijoittuneet yhdeksään eri alueeseen Helsingissä. Yhteistyöhenkilönämme oli sosiaaliohjauksen johtava ohjaaja, jonka kanssa kävimme yhteisissä tapaamisissa läpi toiveita oppaalle sen sisällöstä ja käyttötarkoituksesta. Saimme vapaasti toteuttaa oppaasta meidän näköisemme, mutta yhteistyötaho oli tietoinen oppaan sisällöstä ja sen visuaalisesta ilmeestä. Keskustelimme yhdessä yhteistyötahomme kanssa, miten opas toteutettaisiin. Päätimme tehdä oppaan etsimällä valmiista teorian tiedosta tietoa opinnäytetyöhömmä. Rajasimme käsiteltävät aiheet opinnäytetyöhön, josta keräsimme tiedot oppaaseen. Tämä vaatii tiedon läpilukua ja pohdintaa siitä, mikä olisi hyödyllistä uhmaikäisten lasten vanhemmille.

Sosiaaliohjauksessa annetaan yksilöille, perheille ja yhteisöille neuvontaa, ohjausta sekä tukea erilaisten palveluiden käytössä sekä yhteistyötä eri tukimuotojen kanssa. Sosiaalihuoltolain tavoitteena on edistää ja vahvistaa perheiden ja yksilöiden hyvinvointia ja osallisuutta tukemalla heidän toimintakykyään sekä elämänhallintaa yhteiskunnassamme. Sosiaalihuoltolailla on erityinen tarkoitus eriarvoisuuden ja syrjäytymisen vähentämisessä. Yhtenä lain tavoitteena on, että jokainen saa tasa-arvoisin perustein laadukkaasti, tarpeellisesti ja riittävästi sosiaalipalveluita. (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301; STM 2017,15.) Perustuslain mukaan jokainen, joka ei pysty järjestämään itselleen ihmisarvoisen elämän edellyttämää turvaa, on oikeus saada apua jokaiselle välttämättömään huolenpitoon ja toimeentuloon. Jokaisella on tasavertainen oikeus perustoimeentulon turvaan eri elämänvaiheissa, kuten työttömänä, työkyvyttömänä, iäkkäänä sekä sairaana. Perustuslaki edellyttää, että julkinen valta turvaa riittävät sosiaali- ja terveystalvet, edesauttaa kansalaisten terveyttä sekä tukee perhettä ja muiden läheisten mahdollisuuksia lapsen hyvinvoinnin ja yksilöllisen kasvun turvaamiseksi. (Perustuslaki 1999/731; STM 2017, 15.)

Asiakaslähtöisyys, ennaltaehkäisevä työ, hyvinvoinnin lisääminen sekä tuen saaminen varhain ovat sosiaalihuollon perusta (Helminen 2016, 6). Asiakaslähtöisyydessä asiakas kohdataan ihmisarvoisesti ja palveluita järjestetään asiakkaan tarpeista käsin. Asiakaslähtöisessä toimintatavassa asiakas osallistuu palvelun toiminnan suunnitteluun yhteistyössä palveluntarjoajien kanssa. Asiakkaan saama hyvä palvelu ja kohtelu sosiaalihuollossa on asiakaslähtöisyyden ydin. Asiakaslähtöisyys ei toteudu, jos asiakas ei saa sosiaalialan ammattilaisilta tietoa oikeuksistaan eikä hänen tilannettaan huomioita yksilöllisesti. Toiminnan tavoitteiden toteuttaminen vaatii eri tahojen laajaa ja suunnitelmallista yhteistyötä. (STM 2017, 16.) Sosiaalihuoltolaissa tuen tarpeisiin vastaavia sosiaalipalveluita ovat muun muassa, perhetyö, sosiaaliohjaus, sosiaalinen kuntoutus, kasvatus- ja perheneuvonta. (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301.)

Perheille toteutettavaa työtä voidaan tehdä esimerkiksi kotikäynteinä, perhetapaamisina tai yksittäisinä keskusteluina eri perheenjäsenten kanssa.

Tällaisen perhetyön kohteena ovat perheet, joissa tarvitaan tukea. Työ on ennaltaehkäisevää, jolloin tukea tarjotaan jo ennen kuin perheen huolet muuttuvat pysyviksi. (Järvinen, Lankinen, Taajamo yms. 2012, 15–16.)

Perheille voidaan tarjota sosiaaliohjausta. Tavoitteina sosiaaliohjauksessa on asiakkaan hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen sekä elämänhallinnan ja arjen sujuvuuden edistäminen. Työskentelyprosessi toteutuu asiakkaan kanssa yhdessä. Työntekijä asettaa asiakkaan kanssa yhdessä tavoitteet, jonka jälkeen työskentelyprosessi suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan yhdessä. (Helminen 2016, 8.) Helsingin lapsiperheiden sosiaaliohjauksessa asiakkaana ovat vanhemmat ja heidän perheensä.

Sosiaaliohjauksen lähtökohtana on aina asiakaslähtöisyys. Sosiaaliohjauksessa työntekijä ja asiakas ovat kumppaneita, sillä työntekijä asettuu asiakkaan rinnalle ja työskentelyprosessi tehdään yhdessä. Työskentely toteutuu säännöllisin tapaamisin ja hyvä vuorovaikutussuhde asiakkaan kanssa on tärkeä. Nämä kohtaamiset vaativat sekä työntekijältä että asiakkaalta keskinäistä arvostamista, aitoa läsnäoloa tilanteessa, kysymysten esittämistä, luottamusta ja kunnioitusta. (Helminen 2016, 21–25.)

Varhaiskasvatustalain (2018/540) mukaan lapsen etu on varhaiskasvatuksen toteutuksen ydin. Se on otettava ensisijaisesti huomioon varhaiskasvatusta suunniteltaessa, järjestettäessä sekä tuotettaessa. Varhaiskasvatusta on mahdollista antaa lapsille, jotka eivät vielä ole oppivelvollisuusikäisiä. (Varhaiskasvatustalain 2018/540). Tavoitteena on toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa, varmistaa oppimista edistävä, turvallinen ja terveellinen kasvuympäristö sekä tunnistaa yksilöllisen tuen tarve ja järjestää lapselle tukea monialaisessa yhteistyössä. Varhaiskasvatuksessa tehdään yhteistyötä eri alojen ammattilaisten kanssa, johon kuuluvat neuvola, lastensuojelu sekä muiden terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden toimijat. Varhaiskasvatuksessa halutaan kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja, taitoja toimia vertaisryhmissä, opettaa kunnioittamaan toisia sekä toimimaan eettisesti ja kestävän kehityksen toiminnan mukaan. Varhaiskasvatus toimii myös syrjäytymistä ehkäisevänä palveluna samalla edistäen lasten yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.

Varhaiskasvatuksella varmistetaan lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja sekä tuetaan lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä. (Opetushallitus 2016, 14-16, 33).

5.3 Oppaan tekoprosessi

Oppaan tekoprosessi aloitettiin tapaamisella Helsingin kaupungin lapsiperheiden sosiaaliohjauksen yksikössä, jossa tapasimme johtavan ohjaajan. Hänen kanssaan suunnittelimme ikähaarukan oppaassa käsiteltävälle uhmaiälle sekä, mitä opas voisi sisältää ja millainen sen olisi hyvä olla. Pohdimme myös, mitä heidän asiakkaansa voisivat tarvita. Monessa asiakasperheessä saattaa olla uhmaikäinen lapsi, joten Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -opas voisi tulla heillä käyttötarkoitukseen.

Oppaan sisällöstä ja toiveista on keskusteltu yhdessä Helsingin lapsiperheiden sosiaaliohjauksen johtavan ohjaajan kanssa palavereissa. Aluksi keskityimme teorian tiedon hakuun, sillä oppaaseen kuuluu teoriapohjainen viitekehys. Tutkiva ja kehittävä ote on tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä, joten tämän täytyi näkyä koko opinnäytetyöprosessissa. Oppaamme kohderyhmä, eli uhmaikäisten lasten vanhemmat, selkeytyi opinnäytetyöprosessimme aikana muotoonsa. Aluksi pohdimme kohderyhmäksi uhmaikäisten lasten kasvattajia, mutta halusimme kohdentaa oppaamme tarkemmin tietyille kohderyhmälle. Sana kasvattaja särähti myös hieman korviimme, sillä se ei kuullostanut läheiseltä ja sanana se muistutti liian virallista. Tiesimme kuitenkin alusta alkaen jo, että opinnäytetyömme aihe rajautuisi lapsiin ja lapsen kehitykseen.

Aloitimme opinnäytetyömme aiheen rajaamisella. Aluksi pohdimme opinnäytetyön aiheeksi lapsen kehitystä. Huomasimme kuitenkin, että aihe oli hyvin laaja. Lähdimme kartoittamaan, miten voisimme rajata aihettamme. Kävimme läpi erilaisia lapsen kehitystä käsitteleviä kirjoja, joista nousi esiin uhmaikä. Päätimme rajata aiheemme uhmaikään. Tämän jälkeen esittelimme rajatun opinnäytetyön aiheemme yhteistyötaholle. Halusimme toteuttaa opinnäytetyömme produktiona, koska halusimme luoda jotakin konkreettista. Syntyi idea oppaasta, jonka tarkoituksena on antaa tukea uhmaikäisten lasten

vanhemmille. Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -oppaan nimi kertoo selkeästi mitä opas sisältää. Halusimme, että oppaan nimi olisi yksinkertainen ja selkeä.

Aloitimme opinnäytetyömme teorian tiedon etsimisellä. Saimme lapsiperheiden sosiaaliohjauksen johtavalta ohjaajalta neuvoja erilaisiin kirjallisiin lähteisiin. Lainasimme kirjoja kattavasti eri kirjastoista esimerkiksi eri ammattikorkeakoulujen, yliopistojen ja kaupunkien kirjastoista. Käytimme tiedonhakuun internetissä eri tietokantoja, kuten ARTO, Finna, Vaski, Helmet, Ratamo, Theseus ja Finlex. Tietokannoissa käytimme perhe-elämään, lapsen kehitykseen ja uhmaan liittyviä sanoja, kuten lapset, lapsen kehitys, uhmaikä, kiukku, tahtoikä, tunteiden säätely, vanhemman hyvinvointi, sosiaaliohjaus, lapsen psyykinen kehitys, opas, opas vanhemmille, lapsiperhe, terrible twos, aggression, toddler, defiant age ja child development.

Tekstiä oli helppo alkaa kohdentamaan kohderyhmän valittua, joka oli uhmaikäisten lasten vanhemmat. Yhteistyötaho halusi oppaan, joka olisi kieli-asultaan selkeä eli helposti luettava. Tärkeää oli myös, että oppaassa käytetyt sanat ja ilmaisut ovat tuttuja ja konkreettisia, jolloin opasta on helppo lukea. Pyrimme tekemään oppaan, jota ammattilaiset voisivat käyttää perheen kanssa työskennellessä. Opasta voisi käyttää esimerkiksi neuvolassa, sosiaaliohjauksessa ja kotipalveluissa yhdessä. Opasta voisi käyttää yhdessä vanhemman kanssa kotikäynneillä tai antaa vanhemmalle itsenäiseen käyttöön. Päädyimme siihen, että emme ota asiakkaita mukaan oppaan suunnitteluun, koska aikataulullisesti se olisi ollut haastavaa. Pauliina vietti osan opinnäytetyöprosessin ajasta kansainvälisessä työharjoittelussa ulkomailla, joten päädyimme tekemään oppaan valmiin lähdemateriaalin pohjalta, jolloin kumpikin pystyimme edistämään opinnäytetyötämme riippumatta sen hetkisestä olinpaikasta.

Oppaan teoriaosuuden valmistuttua aloimme tekemään opastamme opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta. Selasimme erilaisia oppaita Theseus-tietokannasta, jotta saisimme käsityksen siitä, millaisen oppaan haluaisimme itse luoda. Koimme, että hyvillä kuvilla oli vaikutus lukemisen miellekkyyteen. Halusimme myös, että tekstiä ei olisi liikaa. Oppaan on hyvä olla tiivis ja ytimekäs,

jotta sitä on helppo lukea. Mietimme myös, mitä emme itse laittaisi oppaaseen ja kuinka paljon tekstiä sen kuuluisi sisältää. Tulimme siihen lopputulokseen, että oppaassa tulisi käyttää selkeitä lauserakenteita eikä tekstimäärä saisi olla liian pitkä. Jos tekstiä olisi paljon, voisi siitä välittyä lukijalle ahdistunut olo, eikä liian tiivis tekstimäärä houkuttele lukijaa. Päätimme selkeyttää opasta laittamalla sivuille lyhyitä luetteloita, kuten ohjeita vanhemmille. Teksteistä olisi tullut liian pitkiä, jos olisimme kirjoittaneet haluamamme tiedon pitkinä virkkeinä.

Opasta koskevissa tapaamisissa keskustelimme yhdessä johtavan ohjaajan kanssa, millainen oppaan tulisi olla. Toiveena oli, että opas olisi hyvin selkeä ja ymmärrettävä. Tämän vuoksi päädyimme pohtimaan oppaan ulkonäköä. Aloimme suunnittelemaan, miten tekstiosuudet sijoitettaisiin ja kuinka pitkiä oppaan lukujen tulisi olla. Teimme vertailua eri oppaiden ja opasvihkojen välillä, jotta saisimme käsityksen siitä, millaista ulkoasua alamme hahmottelemaan omalle oppaалlemme. Halusimme oppaan olevan konkreettinen. Tästä syystä emme halunneet oppaan sisältävän kuvituskuvia, vaan halusimme kuvia aidoista tilanteista, kuten perhe-elämästä uhmaikäisen lapsen kanssa, uhmaikäisen lapsen tunnetiloista ja käyttäytymisestä. Oppaan sisällöstä meillä oli yhteistyötahon tapaamisten jälkeen selvä suunnitelma ja sen suhteen onnistuimme mielestämme hyvin. Saimme oppaaseen relevanttia tietoa uhmaiästä ja sen merkityksellisyydestä lapsen kehitykseen. Tiesimme myös mistä lähteistä lähtisimme tietoa etsimään ja rajaamaan. Olimme pohtineet mahdolliset otsikot valmiiksi suuntaa antavina, mutta ne muotoutuivat lopulliseen muotoonsa oppaan tekoprosessiin aikana.

Oppaassamme on käytetty valokuvia uhmaikäisestä lapsesta. Otimme yhteyttä valokuvaajaan, joka suostui yhteistyöhön kanssamme ja otti valokuvat oppaaseemme. Teimme kirjallisen sopimuksen valokuvaajan kanssa, että saamme käyttää valokuvia opinnäytetyössämme. Saimme valokuvaajalta valokuvia, joista valitsimme oppaaseemme sopivimmat. Kansikuvaksi valitsimme kuvan, joka näytti rauhalliselta. Emme halunneet luoda tunnetta, että uhmaikä olisi raskasta. Kansikuva viestii lukijalle, että uhmaiän voi nähdä myös positii-visena kehitysvaiheena lapsen elämässä. Tarkoituksenamme oli tehdä oppaasta houkutteleva, joten päädyimme kyseiseen kansikuvaan.

Valitsimme oppaan kuvat ottaen huomioon sen, mitä oppaan teoriaosuus käsittelee. Halusimme tasapainotella eri tunnetiloja omaavilla kuvilla sekä niillä, jotka sopisivat uhmaikään. Halusimme myös, että kuvat sopisivat yhteen saman sivun teorian kanssa. Kiinnitimme huomiota kuvien väritykseen, jotta saisimme oppaastamme houkuttelevan. Kuvissa lapsen tunnetilat olivat erilaisia. Tarkoituksenamme oli osoittaa, että uhmaikään kuuluu eri tunnetiloja, niin iloa, kiukkua kuin harmitusta. Halusimme tehdä oppaan sisällöstä selkeän ja ulkoasusta houkuttelevan vanhemmille. Laitoimme tärkeimmät teoriaosiot laatikoihin, joiden väritystä pohdimme kuviin sopivaksi. Tämän oli tarkoitus selkeyttää oppaan sisältöä ja luoda siitä miellyttävän näköisen.

Kuvailimme oppaassa keksittyä ulkoilutilannetta, jossa käytimme Kosken (2017b) teosta mallina tilanteen keksimiseksi. Valitsimme oppaaseemme Pia Perkiön kirjoittaman lorun nimeltä ”Kiukkuloru” Pieni aarreaitta 3 (1993, 488) teoksesta. Mielestämme valittu runo sopii oppaan sisältöön. Loru johdattelee lukijan oppaan aiheeseen ja toimii mielenkiintoisena aloituksena. Viimeistään siinä vaiheessa lukija tarttuu oppaaseen. Emme halunneet, että opas sisältäisi ainoastaan teorian tietoa, joten kuvien lisäksi elävöitimme sitä Kiukkulorulla.

Työstimme opastamme yhdessä jakamalla aihealueet. Oppaan aihealueet jaottelimme pääosin sen mukaan, kumpi meistä oli kirjoittanut siitä opinnäytetyön raporttiin. Pyrimme kirjoittamaan oppaaseen niin, että kumpikin sai oman vahvuusalueensa. Teimme opasta etänä, puhelimitse, itsenäisesti sekä yhdessä tapaamisilla. Olemme tehneet yhdessä monia kurssitehtäviä, joten yhteistyö oli meille helppoa. Kirjoittajina olemme oppineet toisiltamme ja myös tuottamaan yhtenevää tekstiä. Saimme ohjausta opinnäytetyöhömme opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta puhelimitse tapahtuvissa ohjauskeskusteluissa. Ohjeiden myötä saimme suuntaa myös sille, miten opasta voisi muokata. Tarkensimme oppaan teoriasisältöä napakasti.

5.4 Oppaan arviointi

Tehtyämme oppaan, lähetimme sen Helsingin kaupungin lapsiperheiden sosiaaliohjaukseen sosiaaliohjaajien arvioitavaksi. Saimme paljon palautetta, jonka avulla pystyimme työstämään oppaastamme lopullisen version. Tämän jälkeen lähetimme sen johtavalle sosiaaliohjaajalle arvioitavaksi.

Valmiin oppaan arvioi yhteistyötahomme, Helsingin kaupungin lapsiperheiden sosiaaliohjaus. Annoimme Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -oppaan arvioitavaksi. ja sen jälkeen saimme palautetta sähköisesti sosiaaliohjaajilta, jotka käyttävät työskentelyssään erilaisia materiaaleja. Pyysimme kyselylomakkeella yhteistyötaholta (LIITE 1) arviota oppaan ulkoasusta, asiasisällöstä, kieliasusta, sivumäärästä, sekä mihin työntekijä opasta käyttäisi. Näillä kysymyksillä halusimme varmistaa oppaan toimivuuden. Vastaajina toimivat lapsiperheiden sosiaaliohjauksen henkilöstö ja vastaajina oli kuusi sosiaaliohjaajaa.

Opas arvioitiin lapsiperheiden sosiaaliohjauksessa ja sen arvioivat sosiaaliohjaajat. He vastasivat kysymyksiin oppaan visuaalisesta ilmeestä, rakenteesta, sisällöstä sekä sivumäärästä. He saivat myös kirjoittaa parannusehdotuksia, joiden pohjalta opasta muokattiin. Kyselylomake toteutettiin internetissä Google Forms -sovelluksen avulla. Näimme vastaukset reaaliaikaisesti ja saimme koottua ne yhteen.

6 OPPAAN ARVIOINNIN TULOKSET

Saimme arvioinnit Helsingin lapsiperheiden sosiaaliyhjauksesta ja sen lisäksi päätimme myös arvioida oppaan itse. Mietimme mitä olisimme voineet tehdä toisin ja pohdimme kriittisesti opastamme. Reflektoimme työtämme kriittisesti, mutta pyrimme myös löytämään työmme onnistumiset.

6.1 Sosiaaliyhjauksen antama palaute

Oppaamme arvioi Helsingin kaupungin lapsiperheiden sosiaaliyhjaus, josta opasta arvioivat kuusi sosiaaliyhjaajaa ja johtava ohjaaja. Tarkoituksenamme oli kerätä palautetta verkossa tehdyllä kyselylomakkeella ja korjata opastamme saadun palautteen perusteella. Kyselylomakkeeseen vastattiin nimettömänä. Keräsimme palautetta (LIITE 1) oppaan ulkonäöstä, ensivaikutelmasta, sisällöstä, uhmaiän tiedon kattavuudesta, sivumäärästä, sisällön ja kieliasun selkeydestä ja lopuksi pyysimme vielä parannusehdotuksia oppaaseemme.

Kyselyyn vastasi kuusi sosiaaliyhjaajaa. Saadun palautteen mukaan ensivaikutelma oppaasta oli selkeä ja kaunis. Oppaan visuaalisesta ilmeestä pidettiin. Kuvat olivat selkeitä ja tekivät oppaasta elävällisen näköisen. Sisältöä koskien palautteet jakautuivat eriäviin mielipiteisiin. Palautteiden mukaan oppaan sisältö oli pintapuolinen ja sen teoriatietoa olisi voinut syventää. Opasta kuvailtiin sopivan yleisluontoiseksi. Kuvat tasapainottivat kokonaisuutta ja tekivät oppaasta helposti lähestyttävän. Tekstiosioita kuvailtiin palautteissa selkeästi jäsennellyiksi, mutta kappaleisiin ehdotettiin laatikointia. Oppaan alkuun toivottiin enemmän infoa uhmaimestä ja sen vaikutuksesta arkeen.

Kysyimme myös, kerroimmeko johdannossa selkeästi oppaan tarkoituksesta ja käytöstä. Vastausten perusteella johdantoa pidettiin riittävänä ja selkeänä. Oppaan johdanto esitteli kattavasti oppaan käyttötarkoituksen. Meitä kuitenkin ohjeistettiin kiinnittämään huomiota kieliasuun, sillä osa lauseista oli kirjoitettu vaikealukuisesti.

Oppaan sivumäärästä oli eriäviä mielipiteitä. Osa sosiaaliohjaajista piti oppaan sivumäärää sopivana. Pidettiin hyvänä, että tekstiä ei ollut liikaa. Sen sijaan osa sosiaaliohjaajista olisi toivonut oppaaseen enemmän informaatiota. Palautteista nostettiin myös esiin, että oppaan sisällön laadulla on merkittävämpi rooli kuin oppaan sivumäärällä. Lyhyt opas voi olla sisällöltään hyvinkin tiivis ja kattava. Oppaamme oli tarkoitus olla sisällöltään selkeäkielinen. Saamamme palautteen mukaan opas oli suurimmilta osin selkeäkielinen, mutta osissa lauseista oli toistoa. Sanajärjestys oli joissakin tekstikohdissa vääränlainen ja siihen pyydettiin kiinnittämään huomiota. Oppaan tekstiä kuvattiin kuitenkin yleisesti sujuvaksi ja selkeäksi.

Pyysimme sosiaaliohjaajilta palautetta, miten opasta voisi parantaa. Meitä kehoitettiin tuomaan esiin, milloin uhmasta pitää huolestua. Tämän lisäksi ehdotettiin, että tekstejä voisi syventää. Saimme palautetta myös oppaan asettelusta. Meitä kehoitettiin pohtimaan uudelleen oppaassa Piia Perkiön kirjoittaman Kiukkulorun paikkaa, esimerkkien paikkaa ja kuvien käyttöä. Palautetta antaneet sosiaaliohjaajat kirjoittivat, että voisivat käyttää Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -opasta esimerkiksi kotikäynneillä vanhempien kanssa keskustelun tueksi. Tämän lisäksi oppaan voisi antaa vanhemmille, jotka kaipaavat tietoa uhmaikästä. Lapsiperheiden sosiaaliohjauksen asiakkaina on myös perheitä, joissa on uhmaikäisiä lapsia. Opasta voisi käyttää myös yhdessä vanhemman kanssa jos vanhemman voimavarat ovat vähissä. Mikäli vanhemmalla on riittävästi voimavaroja, voisi hän käyttää opasta myös itsenäisesti. Oppaan voisi antaa vanhemmalle itsenäiseen käyttöön kotikäynnin aikana.

Tutkimme palautteet läpi ja kirjasimme ne ylös. Palautteiden avulla pyrimme parantamaan opastamme sosiaaliohjaajien antamien ehdotusten mukaisesti. Aluksi muutimme oppaan visuaalisen ilmeen selkeämmäksi. Lisäsimme kuville reunukset ja käänsimme osan kuvista hieman vinoon, jotta opas näyttäisi helposti lähestyttävältä ja houkuttelevalta. Kuviin lisätyillä reunuksilla halusimme selkeyttää opasta, sillä selkeät linjat tekivät oppaasta visuaalisesti miellyttävämmän. Mietimme Kiukkulorun paikkaa ja päädyimme siirtämään sen heti johdannon perään. Runo johdattelee lukijan kevyesti aiheeseen.

Lisäsimme oppaaseen enemmän tekstiä ja syvensimme oppaassa olevaa tekstiä. Mietimme, mikä tieto olisi olennaista ja vastaisi oppaan otsikkoon. Nostimme oppaan teksteistä tärkeät pääkohdat vaaleankeltaisiin laatikoihin ja tummensimme sen tekstejä. Näin opas näytti helposti luettavammalta, kun osa tekstistä oli sommiteltu laatikoihin.

Sosiaaliohjauksen johtava ohjaaja arvioi lopullisen oppaamme. Muokkausten jälkeen lähetimme oppaan sosiaaliohjauksen johtavalle ohjaajalle. Hän piti opasta helppolukuisena ja selkeänä. Opas oli toteutettu visuaalisesti hyvin. Sivujen asettelu, laatikot ja kuvat elävöittivät opasta. Johtava ohjaaja arvioi oppaan pituuden ja tekstisisällön olevan riittävä, koska vanhemmat eivät välttämättä jaksaa lukea pitkää teorigeotekstiä. Oppaan pääkohdat on eroteltu tekstistä selkeästi laatikoilla ja oppaan johdanto on riittävä kertomaan oppaan käytöstä ja tarkoituksesta. Sosiaaliohjauksen johtava ohjaaja kertoi, että ammattilaiset voisivat käyttää opasta esimerkiksi neuvolassa, kotipalvelussa, perhetyössä ja sosiaaliohjauksessa.

6.2 Itsearviointi

Olimme tyytyväisiä lopulliseen oppaaseemme, vaikka sen viimeistelyyn oli varattu kiireinen aikataulu. Säästimme aikaisemman version oppaasta, jolloin näimme oppaan edistyksen. Aikaisemmin opas ei sisältänyt laatikoita, oli yksivärinen eikä sen kuvilla ollut reunoja.

Olemme kumpikin hyvin kriittisiä ja tarkkoja siitä, miltä opas näyttää visuaalisesti. Saimme mielestämme oppaasta toivotun näköisen ja koemme, että se houkuttelee lukijaa. Halusimme ehdottomasti hyvälaatuiset kuvat oppaaseemme ja onnistuimme siinä hyvin, sillä sovimme yhteistyöstä valokuvaajan kanssa.

Meillä oli haasteita saada uhmiaan merkittävin teksti oppaaseen. Tietoa oli paljon, mutta emme halunneet tehdä oppaasta liian pitkää. Emme myöskään halunneet, että oppaan sivut olisivat epäselkeitä ja täynnä tekstiä. Onnistuimme selkeyttämään opasta laatikoiden avulla. Olisimme kuitenkin vielä halunneet

saada oppaan tekstin tiivistettyä lyhyempään sivumäärään, sillä opas on sivumäärältään pidempi mitä suunnittelimme sen olevan. Tähän toi haasteita se, että tuntui mahdottomalta karsia tekstiä pois, sillä se vaikutti olevan tärkeää sisältöä.

Oppaan toteutumiseen vaikutti myös siihen käytetty aika. Suunnittelimme kyllä, miten ja milloin teimme opasta. Olisimme kuitenkin tarvinneet selkeän aikajanan oppaan tekoprosessista, siihen käytettävästä ajasta sekä tarkat päivämäärät. Se olisi helpottanut työskentelyämme ja pitänyt meidän etenemisen yllä. Näin ollen olisi oppaan viimeistelykin mennyt rauhallisemmin. Kohtasimme siis pieniä aikataulullisia haasteita ja pelkäsimme, että se näkyisi oppaamme työnjäljessä.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Pohdimme koko opinnäytetyöprosessimme aikana, mitä opas opettaa meille. Se opetti uhmaiästä syvemmin, koska pääsimme perehtymään uhmaiän syihin ja merkityksiin paremmin. Se sai myös pohtimaan, miten itse ammattilaisena tai joskus vanhempana toimisi. Halusimme kehittää itseämme tulevina sosionomin ammattilaisina, joten pidimme oppaan tekoprosessia mielekkäänä. Mietimme myös, että oppaan ei välttämättä tarvitsisi olla ainoastaan paperisena, vaan sen voisi toteuttaa

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys opinnäytetyössämme näkyi yhteistyökumppaneita kohtaan sujuvana yhteistyökykyinä, luovuutena ja kunnioituksena. Toimimme koko prosessin ajan luottamuksellisesti ja arvostavassa vuorovaikutuksessa sekä näytimme oppaamme etenemisen vaiheet yhteistyötaholle. Toteutimme sähköisen kyselylomakkeen, jonka avulla keräsimme oppaastamme palautetta. Kyselomake tehtiin nimettömänä, joten työssä ei tule esiin vastaajien tietoja.

Opinnäytetyönä toteutettuun oppaaseen saimme yhteistyöhön valokuvaajan, joka antoi meille kuvia oppaan kuvittamiseen. Valokuvaajan nimi on mainittu oppaassa luvallisesti ja tämän lisäksi olemme tehneet hänen kanssaan kirjallisen yhteistyösopimuksen oppaassa käytetyistä kuvista. Näissä valokuvissa näkyy lasten kasvot, mutta olemme laatineet kirjallisen sopimuksen siitä, että kuvia saa käyttää oppaassa. Valokuvaaja on itse tarjonnut kuvia, joista saimme valita oppaaseen päätyvät kuvat. Nämä valinnat ilmoitettiin valokuvaajalle. Olemme toimineet opinnäytetyöprosessissa sosiaalialan eettisen osaamisen mukaan. Sosionomin on osattava toimia sosiaalialan arvojen, ammattieettisten periaatteiden ja ihmis- ja perusoikeussäädösten mukaisesti (AMK-verkosto 2016). Olemme huomioineet tämän läpi koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Sosiaalialan kompetenssien (AMK-verkosto 2016) mukaan sosionomin on tärkeää osata edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Opinnäytetyötä tehdessämme mietimme tarkkaan, millaisen oppaan toteutamme ja minkälaista tekstiä se sisältää. Oppaasta on tehty selkeäkielinen ja siitä on karsittu ammatilliset sanat pois, jotta se olisi helppolukuinen. Näin ollen olemme varmistaneet, että mahdollisimman monella olisi yhdenvertainen mahdollisuus hyödyntää opasta.

Opinnäytetyössä käytetyt lähteet on kriittisesti valittu olemassa olevista lähde- materiaaleista. Olemme lukeneet läpi eri lähteistä saatavaa tietoa ja yhdistäneet näitä. Olemme käyttäneet ainoastaan luotettavia lähteitä, joita olemme löytäneet tunnetuista tietokannoista. Tämän lisäksi teorian tiedon luotettavuutta tukee se, että olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä ja vanhin lähde on 10 vuotta vanha. Suurin osa lähteistämme on kuitenkin julkaistu 2010 vuodesta eteenpäin.

7.2 Oma ammatillinen kasvu

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi erittäin tärkeän lapsiperheitä koskevan aiheen. Pauliinalle oli korkeakouluopintojen alusta alkaen selvää, että tavoittelee varhaiskasvatuksen opettajan virkakelpoisuutta. Pauliinalle on ollut antoisaa tehdä opinnäytetyötä, sillä hän on päässyt hyödyntämään näitä tietoja nykyisessä työssään yksityisellä lapsiperheiden perhetyössä. Tulevan varhaiskasvatuksen opettajana hänen on sisäistettävä varhaiskasvatuksen perusteet (2016) sekä omaksua sen arvo perustan.

Johanna on päättänyt suuntautua perhetyöhön tai sosiaaliohjaukseen, joten oppaan tekeminen oli ammatillisen kasvun kannalta merkittävää. Oppaan antamaa teorian tietoa voi hyödyntää jatkossa. Pääsimme tutustumaan lapsiperheiden sosiaaliohjaukseen, jossa Johanna on suorittanut ensimmäisen sosionomin harjoittelunsa.

Sosiaalialan kompetenssien (AMK-verkosto 2016) mukaan sosionomin asiakastyön osaamisessa on olennaista, että sosionomi kykenee tunnistamaan

hyvinvointia suojaavia tekijöitä, mutta myös hyvinvointiin vaikuttavia riskitekijöitä. Opinnäytetyötä tehdessä perehdyimme vanhempien voimavaroihin ja niiden tukemiseen. Otimme myös selvää vanhemman hyvinvoinnin riskitekijöihin sekä siihen, miten vanhempien hyvinvointia voisi tukea. Uskoisimme, että tämän opinnäytetyön teoriatiedon pohjalta osaisimme hyödyntää oppimaamme asiakastyössä, erityisesti kun kyseessä on uhmaikäisen lapsen vanhempi.

Sosionomin kompetensseihin ja ammatilliseen osaamiseen kuuluu, että osaa tukea yksilöiden kehitystä, vahvistaa perhettä ja tukea heidän arkeaan ja ihmissuhteitaan. Sosionomin työssä tasa-arvoisuus ja yhdenmukaisuus ovat tärkeitä arvoja. Näihin kompetensseihin pääsimme perehtymään opasta tehdessä ja kehitimme itseämme jatkuvasti. Pidetään myös tärkeänä, että sosionomi osaa ohjata asiakastaan voimavaralähtöisesti, tavoitteellisesti ja osallisuutta tukien (Sosiaalialan AMK-verkosto 2016). Nämä tekijät tulivat tutuiksi, kun kirjoitimme Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -opasta.

Päätimme tehdä opinnäytetyön yhdessä, sillä molempien suuntaavana opintona oli varhaiskasvatus, lapsi ja perhetyö. Meillä molemmilla on kertynyt kokemusta varhaiskasvatuksesta harjoittelun ja työn kautta. Aloitimme opinnäytetyöprosessin hyvissä ajoin, mutta meille ominaiseen tapaan jätimme suurimman osan prosessista viimeisille kuukausille.

Opinnäytetyöprosessi kasvatti meitä molempia opinnäytetyön tekijöitä syvennyksessämme lapsen kehitykseen, uhmaikään, aggressioon, vanhemman johdonmukaisesti toimimiseen sekä vanhemman hyvinvointiin. Tutustuttuamme erilaisiin olemassa oleviin oppaisiin, tiesimme mitä oma tuotoksemme tulisi sisältämään sekä miltä se tulisi näyttämään. Opasta tehdessämme opimme, kuinka tuottaa aineistoa työelämään. Opinnäytetyötä sekä opasta tehdessä kehitimme myös kriittisyyttä. Teoriatietoa etsiessä on tärkeää etsiä tietoa useammasta lähteestä, jolloin se on luotettavampaa. Lähdemateriaalia löytyi aiheestamme paljon, joten lähteiden valinta suuresta joukosta kasvatti lähdekriittisyyttämme.

Opimme myös kestävämmän keskeneräisyyttä. Opinnäytetyöprosessi ja oppaan laatiminen vaativat paljon aikaa ja opinnäytetyö jäi aina johonkin vaiheeseen

odottamaan seuraavaa työskentelypäivää. Näkisimme, että keskeneräisyyden hyväksyminen on myös tärkeä taito sosionomille. Asiakkaiden kanssa työskennellessä työskentely on harvoin yhden päivän mittaista, vaan työskentely jatkuu kuukausia tai vuosia. Tällöin on opittava, ettei asiat tapahdu hetkessä vaan niihin tarvitaan aikaa ja kärsivällisyyttä.

Opimme suunnittelemaan ja kehittämään oppaan. Sosiaalialan kompetensseissa (AMK-verkosto 2016) innovaatio-, kehittämis-, ja innovaatio-osaamisessa on mainittu, että sosionomin on osattava arvioida ja tuottaa tietoa edistääkseen hyvinvointia. Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -opas on toteutettu noudattaen edellä mainittua osaamista.

Olemme perehtyneet myös lainsäädäntöön, joista hyödynsimme opinnäytetyössämme perustuslakia, lastensuojelulakia, sosiaalihuoltolakia ja varhaiskasvatustilakia. Sosionomin osaamiseen kuuluu työlainsäädännön tietämys ja työturvallisuuden edistäminen (AMK-verkosto 2016). Pääsimme työssämme ymmärtämään syvemmin opinnäytetyössä käytettyjä lakeja.

7.3 Johtopäätökset ja kehittämisideat

Jos tekisimme oppaan uudelleen, muuttaisimme toteutusprosessia hieman. Ottaisimme oppaan tekoprosessiin lapsiperheiden sosiaaliohjauksen asiakkaita mukaan eli perheitä, joissa olisi uhmaikäisiä lapsia. Tällöin perheiden vanhemmat voisivat itse kertoa mikä olisi toimivaa oppaassa ja mitä he kaipaisivat. Perhe tai useammat perheet voisivat olla oppaan tekoprosessissa alusta loppuun, jolloin opasta korjattaisiin heidän toiveiden ja ehdotusten mukaan mahdollisimman selkeäksi ja toimivaksi. Vanhemmilla voisi olla näkemystä, mikä tieto ja tuki olisi tarpeen oppaassa. Lopuksi keräisimme palautteet sosiaaliohjaajilta sekä perheiltä, jotka ovat olleet mukana oppaan suunnittelussa.

Oppaan jatkokehittämiseen olemme pohtineet sovelluksen luomisen, jonka avulla voi päästä käyttämään opasta esimerkiksi tabletilla tai puhelimella. Tällöin opasta on helppo lukea missä tahansa ja se olisi aina saatavilla. Yhteistyökumppanillamme on asiakkaina myös monikulttuurisia perheitä, joten

oppaan voisi myös kääntää eri kielille, kuten englanniksi, ruotsiksi, arabiaksi ja venäjäksi. Näiden lisäksi oppaan jatkokehittämiseksi voisi toteuttaa palautekyselyn vanhemmille, jotka ovat opasta käyttäneet. Olisi mielenkiintoista tehdä myöhemmin tiedonkeruuta siitä, miten opas on ollut lapsiperheiden tukena ja onko se ollut ammattilaisten käytössä toimiva työväline.

Oppaan teorian tieto kerättiin opinnäytetyön raportista. Siihen teorian tieto etsittiin monista eri lähteistä, kuten kirjoista, lehdistä, internetlähteistä ja artikkeleista. Teorian tieto kartoitettiin eri tiedonhauilla ja uhmaikään liittyvillä avainsanoilla.

LÄHTEET

- Alfvén, Malin & Hofsten, Kristina 2012. Uhmakirja. Helsinki: Tammi.
- Ahonen, Liisa. Paras lääke uhmaan on myötätunto. Meidän perhe 7/2018, 38.
- Andersen, Heidi; Stawreberg Anna-Maria 2010. Tietoisien läsnäolon opas vanhemmille. Helsinki: Basam Books Oy.
- Cacciatore, Raisa 2010 toim. Hurme, Vuokko. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään. Helsinki: Väestöliitto.
- Furman, Ben 2012. Olen ylpeä sinusta. Helsinki: Tammi.
- Gustafsberg, Jutta & Rouvinen, Juha 2018. Rakkauden voimakirja. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Hamlyn 2009. 50 ways to tame a toddler. China: Octopus Publishing Group
- Heikkinen, Kirsi & Huttu, Tiina 2017. Pää edellä - näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.
- Helminen, Jari 2016. Sosiaaliohjaus. Helsinki: Edita
- Hughes, Daniel A. Kiintymyksen keskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus
- Hurme, Kira & Kyllönen, Tarmo 2014. Turvassa! Vahvista lapsen turvallisuuden tunnetta ja varaudu vaaratilanteisiin. Juva: PS-kustannus.
- Janna, Rantala 2018. Miten tuen kaksosten itsetuntoa?. Meidän perhe 11/2018, 48.
- Juusola, Mervi 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: OTAVA
- Järvinen, Ritva 2012. Perheen parhaaksi: perhetyön arkea. Helsinki: Edita.
- Kanninen, Katri & Sigfrids, Arja 2012. Tunne minut. Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus, Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2015. Temperamentti ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.
- Kivijärvi, Saira & Rönkä, Anna; Hyväluoma, Johanna 2009. Vanhemmuus arjessa: neuvottelua, hässäköitä ja hassuttelua. Teoksessa Rönkä,

- Anna; Malinen, Kaisa; Lämsä, Tiina (toim.) 2009. Perhe-elämän paletti: Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 48-50 ja 56-57.
- Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Komsi, Niina 2009. Child temperament and parental personality: continuity and transactional change. Väitöskirja. Viitattu 27.1.2018.
- Koski, Katja 2017a. Lämpikäytännötkä ja muita positiivisia tapoja muuttaa lapsen toimintaa. Helsinki: Books on Demand.
- Koski, Katja 2017b. Kannustava kehu syödessä, pukiessa ja siirtyessä. Helsinki: Books on Demand.
- Kosonen, Satu 2017. Sulle, mulle vai meille. Meidän perhe 7/2017, 30-31.
- Laaninen, Tiina 2018. Hitaasti lämpiävä. Meidän perhe 11/2018, 45-46.
- Lastensuojelulaki 2007/417. Viitattu 29.10.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Lukkari, Leena 2017. Miksi lapsi marisee. Meidän perhe 9/2017, 29-30.
- Lundan, Arja 2012. Konstit vähissä. Ratkaisuja haastaviin. kasvatustilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, Päivi (toim.) 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mallinen, Kaisa; Sevon, Eija 2009. Parisuhteen hoitaminen: suhteiden arkea vai irtiottoja arjesta. Teoksessa Rönkä, Anna; Malinen, Kaisa; Lämsä, Tiina (toim.) 2009. Perhe-elämän paletti: Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 166-167 ja 172.
- Mattila, Kati-Pupita 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Murphy, Ann Pleshette 2010. Lasten leikkiä. Kuinka kasvatat fiksuja, terveitä ja huomaavaisia lapsia syntymästä 12-vuotiaaksi. Kiina: Schildts. Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 26.11.2018. https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Perustuslaki 1999/731. Viitattu 21.10.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

- Perkiö, Pia 1978. Kiukkuloru. Teoksessa Korolainen, Tuula; Tulusto, Riitta & Nuutilainen, Pirkko (toim.) 1993. Pieni Aarreaitta 3. Juva: WSOY, 488.
- Pöyhönen, Julia 2018. Uskalla luopua turhasta komentelusta. Meidän perhe 1/2018, 43.
- Rantala, Janna 2014. Äiti, älä tottele! (kaiken maailman kasvatusoppaita). Juva: Gummerus.
- Sheridan, Mary D., Ajay Sharma, and Helen Cockerill 2008. From Birth to Five Years: Children's Developmental Progress. Revised and updated by Ajay Sharma and Helen Cockerill. London: Routledge.
- Silvén, Maarit & Kouvo, Anna 2010. Teoksessa Silvén, Maarit (toim.) 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Saarijärvi: Minerva.
- Sinkkonen, Jari & Korhonen, Laura 2016. Pulassa lapsen kanssa. Riika: Duodecim.
- Sinkkonen, Jari 2012a. Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, Jari 2012b. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, Jari 2012c. Isäksi ensi kertaa. Helsinki: WSOY.
- Sosiaalialan AMK-verkosto 2016. Innokylä 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Viitattu 5.11.2018. <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2017. Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Viitattu 21.2.2018. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sosiaalihuoltolaki (2014/1301). Viitattu 21.10.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>
- Tahkokallio, Keijo 2018. Uskalla olla lapsellesi aikuinen. Kuinka kasvatat lapsitasi onnellisia ja tasapainoisia. Helsinki: Minerva.
- Tommola, Anna 2017. Minä itte. Meidän perhe 7/2017, 37-38.
- Törrönen, Hannele 2015. Vauvan kanssa vanhemmiksi. Selviytymisen ja ilon kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Varhaiskasvatuslaki 2018/540. Viitattu 4.11.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp445831040>

Webster-Stratton, Carolyn 2010. Ihmeelliset vuodet. Espoo: Profami Oy.

Webster-Stratton, Carolyn 2011. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Espoo: Profami Oy.

Äitiyden ihme 2018. Mikä on lapsen uhmakkuushäiriö. Viitattu 21.11.2018.

<https://aitiydenihme.fi/kasvatus/lapsen-uhmakkuushairio/>

LIITTEET

Liite 1. Palautekyselylomake lapsiperheen sosiaaliohjauksen sosiaaliohjaajille

Olemme sosionomiopiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Tavoitteenamme on kerätä palautetta oppaastamme opinnäytetyön raporttia varten. Lisäksi palautteen avulla voimme täydentää oppaan sisältöä. Keräämme palautetta kahden viikon ajalta sähköisesti Google Formsin kautta.

1. Mikä on ensivaikutelmanne (ulkonäkö ja sisältö) Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -oppaasta?
2. Sisältääkö opas tarpeeksi tietoa uhmaiästä?
3. Sisältääkö opas riittävästi informaatiota oppaan tarkoituksesta ja käytöstä?
4. Onko oppaan sivumäärä mielestäsi riittävä?
5. Onko oppaamme selkeäkielinen?
6. Miten opasta voisi parantaa?
7. Mihin käyttäisit tätä opasta?
8. Muita huomioita Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -oppaasta?

Yhteistyöstänne kiittäen,

Pauliina Aaltonen & Johanna Nieminen