

# **Mentalisaatiokyvyn tiedostaminen vanhemmuuden vahvistamisessa**

Vanhempien kokemuksia Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapsi mielessä-vanhempainryhmästä



Ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen, kriisityö

Kevät, 2020

Reija Salminen

Sosiaali- ja terveystieteiden kehittäminen ja johtaminen, kriisityö  
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

---

<b>Tekijä</b>	Reija Salminen	<b>Vuosi</b> 2020
<b>Työn nimi</b>	Mentalisaatiokyvyn tiedostaminen vanhemmuuden vahvistamisessa	
<b>Työn ohjaaja/t</b>	Merja Salminen	

---

## TIIVISTELMÄ

Vanhemmuuden vahvistaminen on laadullinen tutkimus, joka on toteutettu haastattelemalla Mannerheimin Lastensuojeluliiton järjestämän Lapsi mielessä-vanhempainryhmään osallistuneita. Tarkoituksena oli selvittää haastateltavilta, minkälaista tukea Lapsi mielessä-vanhempainryhmään osallistuminen antoi vanhemman arkeen ja lisäksi tämä ymmärrystä lapsen käytökseen.

Lapsi mielessä-vanhempainryhmän taustateorianä on mentalisaatio ja mentalisaatiokyvyn vahvistaminen. Opinnäytetyön taustateorianä on mentalisaatio ja vanhemman mentalisaatiokyky. Aineistonkeruumenetelmänä on käytetty teemahaastattelua. Tulokset on saatu aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen.

Tulokset osoittivat, että Lapsi mielessä-vanhempainryhmään osallistuminen tuki vanhemmuutta lisäten ymmärrystä lapsen tunnetiloista pohtimalla lapsen näkökulmasta arjen tilanteita. Vanhemmuutta vahvistavana tekijänä koettiin saatu vertaistuki. Havaittiin, ettei lapset koe turhaan tunteita. Ymmärrys lapsen käytökseen lisääntyi, kun pysähtyy miettimään arjen tilanteita lapsen näkökulmasta sekä olemaan läsnä lapselle. Tutkimukseen osallistui pieni otanta, joten tutkimus ei ole yleistettävissä laajaan mittakaavaan. Johtopäätöksenä voidaan todeta vanhemmuuden vahvistamiselle ja tukemiselle olevan tarvetta.

Opinnäytetyön tutkimus on toteutettu antamaan tietoa Mannerheimin Lastensuojeluliitolle Lapsi mielessä-vanhempainryhmän osallistujien kokemuksesta.

**Avainsanat** Mentalisaatio, vanhemman mentalisaatiokyky, mentalisaatiokyvyn vahvistaminen

**Sivut** 36 sivua, joista liitteitä 1 sivu

Development and management of the social and health sector, crisis work  
Hämeenlinna University center

---

<b>Author</b>	Reija Salminen	<b>Year</b> 2020
<b>Subject</b>	Awareness of mentalizing ability in parenting	
<b>Supervisors</b>	Merja Salminen	

---

ABSTRACT

Strengthening parenting is a qualitative study that has been carried out by interviewing participants in the Lapsi mielessä- parent group organized by the Mannerheimin Lastensuojeluliitto. The purpose was to find out from the interviewees what kind of support the participation in the Lapsi mielessä- parent group gave to the parent's daily life and whether this increased the understanding of the child's behavior.

The background theory of the Lapsi mielessä- parent group is mentalization and strengthening mentalization ability. The background theory of the thesis is mentalization and the parent's mentalizing ability. Research materials was collected using a thematic interview. The results were analysed by content analysis.

The results showed that participation in the Lapsi mielessä-parent group supported parenting by increasing the understanding of the child's emotional states by considering everyday situations from the child's perspective. Peer support was perceived as a factor confirming parenthood. It was found that children do not experience emotions in vain. The understanding of the child's behavior increased when he stopped to think about everyday situations from the child's point of view and to be present to the child. The study involved a small sample, so the study cannot be generalized on a large scale. In conclusion, there is a need to strengthen and support parenting.

The research of the thesis has been carried out to provide information to the Mannerheimin Lastensuojeluliitto about the experiences of the participants in the Lapsi mielessä- parents group.

**Keywords** Mentalization, parent's mentalizing ability, strengthening mentalizing ability

**Pages** 36 pages including appendices 1 pages

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO.....	2
2.1	Lapsi mielessä-vanhempainryhmä.....	3
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	4
3.1	Mentalisaatio .....	5
3.1.1	Mentalisaatiokyvyn kehittyminen.....	6
3.1.2	Mentalisaatiokyvyn kehittymisen esteet .....	8
3.2	Vanhemman mentalisaatiokyky.....	8
3.3	Vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistaminen .....	10
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	11
4.1	Taustatietoa tutkimukselle.....	11
4.2	Haastattelujen toteutusten kuvaus.....	12
4.3	Laadullinen tutkimus.....	13
4.4	Aineistonhankintamenetelmät .....	14
4.5	Aineistoanalyysi.....	15
4.5.1	Sisällönanalyysi.....	16
4.5.2	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	16
4.6	Luotettavuus ja eettisyys .....	17
5	TULOKSET .....	18
5.1	Minkälaista tukea Lapsi mielessä-vanhempainryhmältä kaivataan ja minkälaisia osallistujien ennakko-odotukset olivat ryhmälle? .....	18
5.2	Miten lapsi mielessä-vertaistuki ryhmä tuki vanhemmuutta? .....	21
5.3	Vanhemman ja lapsen erillisyyden kokeminen .....	25
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	27
7	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET .....	34

## Liitteet

Liite 1 Haastattelukysymykset

## 1 JOHDANTO

Vanhemmille on olemassa erilaisia oppaita lapsen hoitoon ja huolenpitoon, mutta lapsen tunnetilan kohtaamiseen liittyviin oppaita olen harvemmin nähnyt. Vanhemmuus on pitkä taival ja vanhemman olotila vaikuttaa lapsen hyvinvointiin, joten kiinnostuin vanhemmuuden tukemisen ja vahvistamisen näkökulmasta opinnäytetyöni aiheeksi. Syvällisempi perehtyminen vanhemmuuteen vahvistaa myös omaa ammatillista kehittymistäni ja antaa minulle uutta näkökulmaa omaan työhöni toimiessani varhaiskasvatuksessa.

Olen työskennellyt varhaiskasvatuksessa kymmenen vuoden ajan ja olen huomannut vanhempien usein tuskailevan lapsen kiukuttelusta näkemättä syitä lapsen huonotuulisuudelle. Usein työurani aikana olen huomannut lapsen kiukuttelevan vanhemman hakiessa, jolloin vanhempi tulkitsee kiukun johtuvan hänestä tai huonosta varhaiskasvatuspäivästä. Pienen lapsen voi olla vaikea sanoittaa ikävääntunnetta, joka purkautuu hakutilanteessa kiukutteluna vanhemmalle.

Mirjam Kalland (2015, s. 34) toteaa mentalisaatiokyvyn vaihtelevan sekä yksilöiden välillä että erilaisissa tilanteissa. Omien ja muiden mielenliikkeiden väärin tulkinta ja tarkoitusperät johtuvat mentalisaatiokyvyn puutteesta, joka voi johtaa sekä sosiaalisiin ongelmiin että ihmissuhdeongelmiin. Mentalisaatioon vaikuttaa kielteisesti väsymys, stressi ja kiihtynyt mielentila sekä läheisiin ihmissuhteisiin liittyvät voimakkaat tunteet, kun on vaikea ajatella mitä tuntee samalla kuin tuntee.

Halusin toteuttaa työelämälähtöisen opinnäytetyön, joten olin yhteydessä Mannerheimin Lastensuojeluliittoon (MLL) selvittääkseni mahdollisuutta opinnäytetyön tekemiseen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto järjestää Lapsi mielessä-vanhempainryhmiä, jotka on tarkoitettu taaperoikäisten lasten vanhemmille. Mannerheimin Lastensuojeluliitto määrittää vanhempainryhmän tavoitteeksi parantaa vanhempien mentalisaatiokykyä, joka on kyky pohtia lapsen kokemusta ja tunnetta erilaisissa tilanteissa sekä halu tiedottaa syy lapsen käyttäytymiselle. (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 4–5)

Työelämätahon löydyttyä olin yhteydessä Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajiin selvittääkseni, onko kyseistä ryhmää menossa paikallisyhdistyksissä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tutkimustulosta haastatteleamalla Lapsi mielessä-vanhempainryhmään osallistujia. Kahdessa paikallisyhdistyksessä oli vanhempainryhmä alkanut, joihin sovin tapaamisen kertoakseni opinnäytetyöstäni vanhempainryhmän jäsenille. Molemmissa vanhempainryhmissä oli jäsenten keskuskuudessa kiinnostusta osallistua haastatteluun, joten sovimme yhteydenottotavasta myöhempää ajankohtaa varten. Olin paikalla vertaisryhmän alussa esittelemässä itseni ja tarkoitukseni, mutta poistuin paikalta ennen varsinaisen vanhempainryhmän alkua.

Opinnäytetyön rakenne sisältää tietoa Mannerheimin Lastensuojeluliitosta sekä Lapsi mielessä-vanhempainryhmästä. Opinnäytetyön taustateorian on mentalisaatio, jota avaan mentalisaatiokyvyn kehittymisen sekä mentalisaatiokyvyn kehittymisen esteiden kautta. Teoreettisena viitekehystenä mentalisaation lisäksi on vanhemman mentalisaatiokyky sekä mentalisaatiokyvyn vahvistaminen.

Tutkimustehtävänä on selvittää, minkälaista tukea Lapsi mielessä-vanhempainryhmään osallistuminen antoi vanhemman arkeen ja lisäksi tämä vanhemman ymmärrystä lapsen käytökseen.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksetni ovat:

- Minkälaista tukea Lapsi mielessä-vanhempainryhmältä kaivataan ja minkälaisia osallistujien ennako-odotukset olivat ryhmälle?
- Miten Lapsi mielessä-vanhempainryhmä tuki vanhemmuutta?
- Miten vanhempainryhmään osallistuneet kokevat lapsen ja vanhemman erillisyyden?

Tutkimus on laadullinen tutkimus Lapsi mielessä-vanhempainryhmän osallistujien kokemuksesta ja aineistonkeruun menetelmänä käytin strukturoitua yksilöhaastattelua. Haastattelukysymykset mietin tutkimustehtävän ja -kysymysten viitekehuksesta. Tarkoituksena saada kattavampaa tietoa kuin lomakekyselyllä. Haastattelutilanteessa nauhoitin haastattelut myöhempää litterointia varten. Aineiston analyysivaiheessa käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Johtopäätökset luvussa olen käsitellyt tuloksia teoreettisesta viitekehuksesta. Tämän opinnäytetyön toteutusta ja tutkimuksen toteutusta sekä luotettavuutta olen avannut pohdinta luvussa.

## 2 MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Mannerheimin Lastensuojeluliitto eli MLL on perustettu 4.10.1920, jolloin aloitettiin työntekeminen lastenolojen parantamiseksi. Järjestön lähtökohdiana oli, että kaikilla lapsilla on oikeus hyvään hoitoon ja asiantuntevaan huoltoon. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2020a) Mannerheimin Lastensuojeluliitto tarjoaa vertaistukea eri elämäntilanteisiin ja tuntee lapsiperheiden arjen sekä tarjoaa osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 2).

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin kansalaisjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää lasten, nuorten sekä lapsiperheiden hyvinvointia. Tavoitteena on saada lapsiystävällinen Suomi. (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 2) Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2020b) on Suomen suurimpia lastensuojelujärjestöjä, johon kuuluu 85 853 jäsentä, 548 paikallisyhdistystä, 10 piirijärjestöä ja keskusjärjestö.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin ja Nuorten nettipalvelu saa noin 30 000 yhteydenottoa ja vanhempainpuhelin sekä vanhempainnetti vastaanottaa 900 yhteydenottoa. Mannerheimin Lastensuojeluliitolla on 14 000 tukioppilasta yläkouluissa ja netissä 20 verkkotukaria. (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 2)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto kouluttaa lähes 1 200 lastenhoitajaa perheisiin ja näitä perheitä on noin 6 000. Lastenhoitajien lisäksi perheiden tueksi koulutetaan tukihenkilöitä, joita on noin 500 henkeä. (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 2)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ylläpitää yli 530 perhekahvilaa, joissa käyntikertoja on yli 16 000. Tämän lisäksi toimintaan kuuluu noin 310 vertaisryhmää ja muuta aikuisten ryhmää. Kerhoissa käyntikertoja on yli 430 000 kertaa. Toiminnan perustana on paikallinen vapaaehtoistoiminta ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden lasten hyväksi työskentelyyn. (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 2)

Mannerheimin Lastensuojeluliitolla on kymmenen piirijärjestöä, jotka ovat Mannerheimin Lastensuojeluliiton keskusjärjestön jäseniä. Piirijärjestöllä on palkattua henkilökuntaa ja järjestön tarkoitus on toimia alueyhdistyksen tukena sekä vaikuttajana. Paikallisyhdistys on sekä piirijärjestön että keskusjärjestön jäsen, joka toimii omalla alueellaan. Paikallisyhdistyksen toiminta on MLL:n arvojen ja toimintaperiaatteiden mukaista. Paikallisyhdistys toimii liittokokouksen määrittelemien linjausten mukaan edistääkseen jäsentensä välitsemillä tavoilla lasten, perheiden ja nuorten hyvinvointia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2018)

## 2.1 Lapsi mielessä-vanhempainryhmä

Lapsi mielessä-vanhempainryhmä on taaperoikäisten lasten vanhemmille suunnattu ryhmä. Mannerheimin Lastensuojeluliitto on kouluttanut ohjaajia Lapsi mielessä-vanhempainryhmiin vuodesta 2013. Vanhempainryhmän taustateorian on Yalen yliopistossa kehitetty mentalisaatioteoriaan pohjautuva Parents First-malli. Tärkein tavoite Lapsi mielessä-vanhempainryhmälle on tukea vanhempien mentalisaatiokykyä. (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 4–5, 28)

Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa tarkoittaa vanhemman taitoa pohtia lapsen tunnetta jo kokemusta erilaisissa tilanteissa sekä halua ymmärtää lapsen käyttäytymistä. Lapsi on oma erillinen persoona ja hänellä on omat ajatukset, toiveet ja kokemukset syntymästään lähtien. (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 5, 28)

Vanhempien mentalisaatiokykyä tuetaan pohtimalla sekä vanhemman omia että lapsen kokemuksia, tunteita ja reaktioita arjen tilanteissa. Kun vanhemmat pohtivat lapsen ajatuksia sekä tarvetta hänen käytöksellensä arjen

vaihtelevissa tilanteissa, heidän on helpompi toimia sensitiivisesti lapsensa kanssa. Keskusteluiden kautta autetaan vanhempaa ymmärtämään omia reaktioita ja tunteita arjen tilanteissa. Vanhemman ja lapsen välistä suhdetta voidaan lujittaa vahvistamalla vanhemman mentalisaatiokykyä. (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 5)

Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan oppaan (2015, s. 5–6) mukaan vanhempainryhmän tarkoituksena on vahvistaa vanhempien ja lasten myönteistä vuorovaikutussuhdetta sekä lujittaa turvallista kiintymyssuhdetta ja vahvistaa tasavarteista vanhemmuutta. Ryhmässä tuetaan vanhempien parisuhdetta ja pyritään lisäämään koko perheen kokemaa iloa ja hyvinvointia. Ryhmässä on mahdollista tutustua muihin samassa elämäntilanteessa oleviin vanhempiin sekä antaa ja saada vertaistukea.

Vanhempainryhmän tarkoituksena on, ettei ohjaajat anna neuvoja tai luennoi. Ohjaajat esittävät kysymyksiä, joiden kautta vanhempien ajatuksia suunnataan lapsen ajatuksiin ja kokemuksiin. Vanhemman voi olla vaikea ymmärtää, mitä lapsi yrittää käytöksellään kertoa. Ymmärtääkseen lasta paremmin on mietittävä käyttäytymisen taustalla olevia mahdollisia tunteita ja ajatuksia. Lapsi mielessä-vanhempainryhmässä toiset kysymykset herättävät pohtimaan vanhemman tunteiden ja käytöksen vaikutusta lapsen käytökseen eri tilanteissa. Vanhempainryhmässä on tilaisuus vanhemmuuden ilojen ja haasteiden jakamiselle. (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 6)

Lapsi mielessä-vanhempainryhmässä on kaksi koulutettua ohjaajaa ja ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa noin kahden viikon välein. Ryhmäkerta kestää noin kaksi tuntia eikä ryhmään oteta kesken mukaan uusia perheitä. Ryhmä on luottamuksellinen ja poissaolosta tulee ilmoittaa ohjaajalle. Jokaiselle ryhmäkerralle on oma teema, joka sisältää kotitehtävän ryhmäkertojen välille. Viimeisellä ryhmäkerralla huolehditaan ryhmän turvallisesta päättämisestä. Ryhmäkerroilla on tarkoitus syventää vanhempien mentalisaatiokykyä. (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 5)

### 3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Olen avannut kaksi teoreettista lähtökohtaa opinnäytetyölle, jotka ovat mentalisaatio ja vanhemman mentalisaatiokyky. Mentalisaatio-luvun alalukuina avaan teoriaa mentalisaatiokyvyn kehittymisestä sekä mentalisaatiokyvyn kehittymisen esteistä. Luvussa vanhemman mentalisaatiokyky käsittelen lyhyesti mentalisaatiokyvyn vahvistamista.

Teoreettiset lähtökohdat valikoituvat Lapsi mielessä-vanhempainryhmän taustateorian kautta, joka on mentalisaatio. Mentalisaation kehittyminen ja kehittymisen esteiden ymmärtäminen ovat olennainen osa mentalisaation ymmärrystä. Lapsi mielessä-vanhempainryhmän tarkoituksena on tukea



vanhempien mentalisaatiokykyä, joten teoria vanhemman mentalisaatiokyvystä ja mentalisaatiokyvyn vahvistamisesta valikoituivat tämän takia.

### 3.1 Mentalisaatio

Mentalisaatiolla tarkoitetaan taitoa pohtia sekä omia että toisten tietoisia ja tiedostamattomia tunteita (Kauppi & Takalalo, 2015, s. 8). Mentalisaatio on kyky ymmärtää sekä omia että toisten ajatuksia, tunteita, toiveita ja haluja. Tämä inhimillinen taito ohjaa toimintaamme päivittäin. Ilman mentalisaatiokykyä ei ole vahvaa itsetuntemusta, ei rakentavaa sosiaalista vuorovaikutusta, ei vastavuoroisuutta ihmissuhteissa eikä henkilökohtaista turvallisuuden tunnetta. Mentalisaatioteorian avulla sekä siihen liittyvien keskeisten käsitteiden kautta tarkoituksena on hahmottaa ihmisen mielen toimintaa. (Bateman & Fonagy, 2016, s. 3) Mentalisaatioteorian mukaan kyky kokea oma elämä sekä sen hallittavuus kokonaisuutena ovat pidempikestoinen kehittyvä prosessi eikä kerralla saavutettu kehitystehtävä (Kauppi & Takalo, 2015, s. 9).

Mentalisaatio viittaa metakognitiiviseen ja metaemotionaaliseen kykyyn pohtia omia ja muiden mielen sisältöjä, merkityksiä ja yhteyksiä. Mentalisaatiokyvyn kautta pystyy tiedostamaan, mitä tuntee ja ajattelee, kykenee kyseenalaistamaan ja pohtimaan omia ajatuksia, pystyy tavoittelemaan toisen tunteita, ajatuksia ja arvoja sekä kykenee arvostamaan toisen ajatuksia ja tunteita. Tämä on kehityksellinen saavutus, joka kehittyy varhaisessa vuorovaikutussuhteessa. Mentalisaatiokyvyn kautta tiedostaa omat tunteensa ja ajatuksensa, mutta osaa myös säädellä niitä sekä estää pahojen ajatusten siirtymistä ajatuksista teoksi. Mentalisaatiokyky mahdollistaa vastuunottamista omista teoista. (Kalland, 2015, s. 28) Samalla ihmisellä mentalisaatio vaihtelee eri tilanteissa (Larmo, 2010).

Puura & Mäntymaa (2015, s. 63) toteavat ettei empatia ole sama asia kuin mentalisaatio, vaikka käytämme samanaikaisesti molempia taitoja. Empatian kokemisen tarkoituksena on evoluutionääriseen näkökulman mukaan estää meitä vahingoittamasta toisia sekä lisätä epäitsekkästä, toisten ja yhteisön hyvään lisäävää toimintaa. Pajulo, Salo & Pyykkösen (2015) mukaan mentalisaatio edellyttää kykyä empatiaan. Mentalisaatio on empatiaa laajempi käsitys, sillä tunteiden lisäksi se kohdentuu mielen tiloihin sekä itseen että toisiin.

Mentalisaatioon kuuluu tietoisuus mielen tilasta, joka tulee näkyväksi selitetäessä omaa tai toisten käyttäytymistä. Henkinen tila on kiistattomasti yhteydessä käyttäytymiseen. (Bateman ym., 2016, s. 3) Jos mentalisaatiokyky puuttuu tai on heikko, se johtaa tilanteen väärin tulkintaan. Mentalisaatiokyvyn puuttuessa ei osata tulkita oikein toisen ajatuksia eikä mielenliikkeitä, mikä johtaa sosiaalisiin ongelmiin ja vakaviin ihmissuhdeongelmiin. Puutteellinen mentalisaatiokyky on liitoksissa erilaisiin mielenterveys- sekä persoonallisuushäiriöihin. Yksilön mentalisaatiokyky vaihtelee erilaisissa tilanteissa sekä henkilöiden välillä. (Kalland, 2015, s. 34) Mentalisaatiokyvyn ollessa hyvä se edistää perheen sisäistä kommunikaatiota, auttaa omien

tunnetilojen säätelyssä sekä vakauttaa ihmissuhteita. Se vaikuttaa lisäksi vähentämällä erimielisyyksien aiheuttamaa stressiä ja traumatisoivia vaikutuksia. (Pajulo ym., 2015)

Ihmisen käytös saatetaan selittää perustarpeella, kuten nälkä tai väsy, ymmärtämättä syvempää syytä käytökselle, mitä mentalisaatiokyky on. Varsinkin lasten ja perheiden kanssa työskennellessäni olen huomannut niin sanotun huonon käytöksen selitettävän yksinkertaisella tarpeella, kuten nälkä, tai osaamattomuudella, kuten toisen puremisen. Syy käytökseen on ehkä ”syvemmällä”, kuten tunteiden tunnistamattomuudessa, joka aiheuttaa reaktion toimia tilanteessa niin sanotusti huonolla tavalla. Mentalisaation lisääminen tai sen tiedostaminen voi lisätä ymmärrystä kohdata haastavat tilanteet varsinkin lasten kanssa.

### 3.1.1 Mentalisaatiokyvyn kehittyminen

Mentalisaatiokyky ja lapsen mieli kehittyvät varhaisessa vuorovaikutussuhteessa. Vanhemman kyky mentalisaatioon auttaa vanhempaa näkemään lapsen omana erillisenä olentona, jolla on omat uskomukset ja halut. Näin vanhempi kykenee eläytymään lapsen mieleen vastaamalla oikein lapsen ruumiillisiin ja tunneviesteihin, jolloin lapselle tulee kokemus olonsa muuttumisesta vanhemman hoivan ja kannattelun kautta. (Larmo, 2010)

Larmon (2010) mukaan lapsi saavuttaa hiljalleen kyvyn omien tunteidensa säätelyyn, kun hän omaksuu vanhemman mielessä syntyneen kuvan omasta mielestään, tarpeistaan ja kokemuksistaan. Samalla lapselle rakentuu myös ensimmäinen kokemus vuorovaikutussuhteesta ja omasta vaikuttamisen mahdollisuudestaan.

Alle vuodenikäisenä lapsi kykenee erottamaan oman ja toisen mielen toisistaan. Lapsi oppii ymmärtämään noin 2–3 vuoden iässä, ettei kaikki ole sitä, miltä näyttää, esimerkiksi leppäkertuksi maalattu kivi on edelleen kivi. Lapsi ymmärtää vähitellen noin kolmen vuoden iässä, että jokainen tekee omien luulojensa pohjalta erilaisia päätelmiä, mutta hän ei vielä ymmärrä jokaisella olevan omat halunsa. (Larmo, 2010)

Lapsi ei vielä erota omaa sisäistä maailmaa ulkoisesta, vaikka hän ymmärtää toisella ihmisellä olevan erilaisia uskomuksia ja ajatuksia samasta asiasta. Lapsi ymmärtää sisäisen kokemuksen ja ulkoisen todellisuuden samana asiana eikä hänellä ole aikuisen tavoin kykyä arvioida todellista ulkoista uhkaa. (Larmo, 2010)

Lapset myös leikkivät todellisuutta eivätkä pelkästään elä annetuissa todellisuudessa. Leikin kautta lapset voivat paeta todellisuutta, jos se on liian tuskasta tai käsitellä vaikeita ja pelottavia asioita. Pelkkä leikkiminen ei vielä ole mentalisaatioita ennen kuin lapsi ymmärtää siirtää leikissä olevan ajatuksen todelliseen maailmaan. Lapsi tekee päätelmiä omien tunteidensa kautta,

mitä toiset ihmiset tuntevat ja aikovat, esimerkiksi isä on aiheuttanut pahan mielen lapselle, joten isä on paha. (Larmo, 2010)

Larmon (2010) mukaan lapsi ymmärtää sisäisen ja ulkoisen todellisuuden eron ja ajatusten olevan vain ajatuksia, joihin voi itse vaikuttaa noin 4–5-vuoden iässä. Kyky erottaa omat ja toisten mielentilat, uskomukset ja toiveet on kehittynyt. Jos lapsi tiedostaa omat ja toisten halut ja uskomukset, hän voi ennakoita kokemaansa ja toisen toimintaa. Larmon (2010) mukaan Fonagy (1989 ja 1991) määrittelee lapsen saaneen tällöin kyvyn mentalisoida toimintaansa.

Tämän seurauksena lapsen taidot sosiaalisesti lisääntyvät ja hänellä on kiinnostusta tutustua toisiin lapsiin. Lapsi alkaa jäsentämään omia muistojaan kokonaisuudeksi ja hänelle tulee kokemus elämänsä jatkuvuudesta, joka perustuu mentalisaatiokykyyn ja edistää sitä. (Larmo, 2010)

Pajulo ym. (2015) mukaan mentalisaatiokyvyn kehittämisessä on haastava vaihe nuoruusiässä, jolloin ympäristön ärsykkeet voivat saada nuorena aikaan voimakkaan tunnereaktion ja tunteiden hallinta vaikeutuu. Jos omia tunteitaan ei hallitse riittävästi, on haasteellisempaa kyetä eläytymään toisten kokemuksiin ja mentalisaatiolle ominainen havainnoiva pohdinta on vaikeampaa.

Hyvin kehittynyt mentalisaatiokyky koetaan olevan keskeisesti turvallisen kiintymyssuhteen luomaa. Tästä huolimatta ihmisen ei odoteta saavuttavan yhtä hyvänä pysyvää mentalisaatiokykyä kaikkiin elämäntilanteisiin eikä ihmissuhteisiin. Mentalisaatiokyky voi välillä heiketä stressin, trauman tai kriisitilanteen takia, jolloin ihmisen väliaikainen puolustusmekanismi suojaa toisaalta mieltä äkillisissä tilanteissa. (Pajulo ym., 2015)

Pienessä ajassa lapsen oppivat isoja asioita, mitkä näkyvät konkreettisina kehitysaskeleina. Mentalisaatiokyvyn kehittyminen ei ole niin näkyvää ja mielestäni harvemmin tiedostettua kehittymistä. Mentalisaation kehittymisen kautta vanhempia voidaan tukea lisäämällä tietoa lapsen kehityksellisistä vaiheista, kuten nukkumaan mennessä pienen lapsen kokema kummitus huoneessa on lapsen mielessä ja todellisuudessa totta eikä tapa venyttää nukkumaan menoa.

Vanhempien tukeminen ja vanhemmuuden tukeminen vauva-arjesta alkaen olisi tärkeää ennaltaehkäisyä lasten psyykkisen huonovointisuuden ehkäisemiseksi. Vanhemmuus on ainutlaatuinen kokemus ja jokainen vanhempi oppii vanhemmuutta samalla, kun lapsi kasvaa. Tähän elämänvaiheeseen kohdennettu tuki turvaa sekä lapsen kehitystä että vanhemman jaksamista tärkeässä elämäntehtävässä.

### 3.1.2 Mentalisaatiokyvyn kehittymisen esteet

Mentalisaatiokyvyn kehittymisen esteenä on turvaton ja väkivaltainen lapsuus, jossa vanhemmat kokevat itselleen vieraaksi lapsen tarpeet ja tunteet. Lapsi saattaa luopua mentalisaatiosta, koska lapsi tarvitsee vanhempiaan ja ajatus tietoisesti satuttavasta vanhemmasta on liian pelottavaa. Ilman mentalisaatiota lapsi ei kykene ennakoimaan vanhempiensa aikomuksia eikä kykene niiltä suojautumaan. (Larmo, 2010)

Lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymisen esteenä on vanhemman psyykinen sairaus ja mentalisaatiokyvyn puute, jolloin vanhempi ei näe lapsen mieltä. Näin lapselle ei synny kokemusta ymmärtää omaa ja toisten mieltä. Vanhemman eläytymiskyvyttömyys voi pahimmillaan johtaa siihen, että lapsi omaksuu vanhemman tunnetilan ja eläytyy siihen, kuten masentuneisuus tai ahdistus. Lapsi ei saa vieraan tunnesisällön takia kokemusta itsestään eheänä ja kokemuksellisesti jatkuvana, jonka takia hän etsii tiedostamatta toista ihmistä sijoittaakseen itselle vieraan tunnesisällön. Näin saavutetaan oman eheyden kokemus, mutta samalla itselle merkityksellinen henkilö muuttuu. (Larmo, 2010)

Mentalisaatiokyvyttömyyteen vaikuttaa jäsentymätön turvaton kiintymyssuhde, jolla voi olla yhteys epävakaaseen persoonallisuuteen. Traumaattisessa ympäristössä kasvaneilla lapsilla myöhemmin aikuisilla on kyky tarkkailla jatkuvasti ympäristöä sekä herkästi tulkita toisten ihmisten tunnetiloja ja suojata itseään niiden seuraamuksilta. Heillä on kyky mentalisoida toisten tunnetiloja, vaikka eivät kykene mentalisoimaan omia tunteitaan. (Larmo, 2010)

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla, jotka työskentelevät pienten lasten vanhempien kanssa, tulisi olla riittävästi tietoa mentalisaatiokyvyn kehittymisestä sekä esteistä, jotka vaikuttavat lapseen vanhemmalla iällä. Mentalisaatiokyvyn kehittymättömyys jättää jäljen lapseen, joka voi hoitamattomana kantautua läpi koko elämän jättäen jäljet seuraavalle sukupolvelle.

## 3.2 Vanhemman mentalisaatiokyky

Mirjam Kalland (2015, s. 26) määrittelee vanhemman mentalisaatiokyvyn taitona pohtia lapsen kokemuksia, ajatuksia ja tunteita. Tarkoituksena on myös herättää vanhempaa pohtimaan omien tunteiden ja ajatusten vaikutusta vuorovaikutustilanteisiin. Vanhemmuutta vahvistavan työn keskeisenä ajatuksena on vahvistaa vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta sekä lapsen kehityksen ja kasvun turvaaminen.

Lapsi nähdään erillisenä olentona vanhemman mentalisaatiokyvyn näkökulmasta. Vanhempi ymmärtää sekä vauvan mielentiloja ja mieltymyksiä että oman kinesteettisen toiminnan sopeuttamista vauvan mieltymysten mukaiseksi. Oikea aikainen reagointi vauvan tarpeisiin määrittää vanhemman mentalisaatiokyvyn herkkyyden. Vanhempi osaa myös tarvittaessa korjata

omaan toimintaansa vauvan mieltymysten mukaisesti. (Puura ym., 2015, s. 63–64)

Lapsen kehitykseen vaikuttaa kiintymyssuhteen laatu, joka pohjautuu lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen. Vahvistamalla kiintymyssuhdetta pyritään suojaamaan lasta sekä vahvistamaan lapsen omaa suojaa ympäristön aiheuttamille stressitilanteille. Vanhemmuutta tuetaan konkreettisin ohjein, mutta ohjeiden mukaan toimiessaan vanhempi ei välttämättä kohtaa lapsen tunnetilaa ja kokemusta. Varhaisessa vaiheessa saatuihin kokemuksiin huolenpidosta ja vastavuoroisuudesta pohjautuu taito olla yhteydessä myönteisellä tavalla toisiin ihmisiin. (Kalland, 2015 s. 26–28)

Raskausajan alkupuolella mielikuvat vauvasta alkavat kehittymään ja vahvistumaan raskauden edetessä, jolloin alkaa vanhemman mentalisaatiokyky kehittyä. Varhaisessa vaiheessa vanhemman mentalisaatiokyky on uteliaisuutta ja kysymyksiä vauvan kokemusmaailman tavoittelemiseksi. (Kalland, 2015, s. 30) Vauvan kyky säädellä ja rauhoittaa itsensä rakentuvat pikkuhiljaa vanhemman oikea aikaisesta kyvystä huomata, sietää ja rauhoittaa vauvan stressitila. Vanhemman näkeminen tai tynnyttelevän äänen kuuleminen rauhoittaa noin kolmen kuukauden ikäisen vauvan. (Pajulo ym., 2015)

Epävarmuus ja sen sietäminen on myös osa mentalisaatiokykyä, jolloin mieli pysyy avoimena ja valmiina korjaamaan virheellisesti tehtyjä tulkintoja. Täydellisyys ei vanhemman tarvitse pyrkiä, vaan virhetulkintojen ja niiden korjaaminen oletetaan edistävän lapsen itsesäätelyn ja itsensä jäsentämisen taitoa. (Kalland, 2015, s. 31)

Vanhemman ollessa kiinnostunut lapsestaan ja hänen maailmastaan kehittyy mentalisaatiokyky luonnostaan. Yhdessä vanhemman kanssa lapsi oppii tunteiden nimeämistä ja tunnistamista sekä omia että toisten tarpeita. Koettu vanhemman tynnyttävä läsnäolo, turvallinen syli sekä tunteiden vastaanotto ja säätely antaa kokemuksen tulla hyväksytyksi myös puutteellisena ja tarvitsevana. Omien mielentilojen ja tunnetilojen tunnistaminen on pohjana toimivalle mentalisaatiolle. Mentalisaatio ei ole vain sanallista ilmaisua, vaan myös kehollista. (Kalland, 2015, s. 32–34)

Jos vanhempi kiinnittää huomiota vain lapsen ulospäin näkyvään käytökseen, hän voi olla haluton miettimään lapsen kokemusta. Tämä on merkki vanhemman heikosta mentalisaatiokyvystä. Vanhempi voi myös tulkita lapsen käyttäytymisen samojen fysiologisten tilojen, kuten nälän tai väsymyksen kautta, tai tunteiden, kuten kiukun kautta, pohtimatta lapsen mielen tiloja. (Pajulo ym., 2015)

Kalland (2015, s. 36–37) mukaan lapsen sisäisen maailman ymmärtäminen on vanhempien mentalisaatiokykyä vahvistavan työn tarkoituksena, jolloin autetaan vanhempia pitämään mielessä lapsen mieli ja kokemus. Ulkoiseen olemukseen kiinnitetään huomiota, jos vanhemmalla on haasteita tulkita vauvan tai lapsen viestejä.

Arjen haastavissa tilanteissa vanhemman on tärkeää tiedostaa lapsen näkyvän käyttäytymisen syyt ja miettiä, mitä lapsi mahtaa kokea reagoiessaan ja käyttäytyessään tietyllä tavalla. Tiedostaminen on haastavampaa, mitä pienempi lapsi on kyseessä. (Pajulo ym., 2015)

”Mentalisaatiokyky on yhteydessä hyvään vuorovaikutukseen lapsen kanssa, turvalliseen kiintymykseen, suotuisaan kognitiiviseen ja tunne-elämän kehitykseen sekä lapsen omaan mentalisaatiokykyyn” (Pajulo ym., 2015). Mentalisaatiokykyä voi myöhemmin vahvistaa, vaikka varhainen vuorovaikutussuhde koetaan tärkeäksi tekijäksi, tarkasti suunnatun hoidon ja oikeiden ihmissuhteiden kautta. Mentalisaatiokyky kehittyy lapsilla vaihteittain mentalisaatioon kykenevän aikuisen kautta. Kaikissa arjen vuorovaikutustilanteissa käytämme tietoista, että automaattista ja vähemmän tietoista mielen tilojen pohdintaa. Mentalisaatiokyvyn kautta voidaan miettiä, millaisia eri mielen tiloja voi piillä ulkoisen käyttäytymisen ja reagoinnin taustalla. (Pajulo ym., 2015)

Oman lapsen mekaaninen kohtelu on riski henkilöillä, jotka ovat varhain traumatisoituneet ihmissuhteissaan. Näin voidaan siirtää turvatonta kiintymystä sukupolvelta toiselle. Vanhemman mentalisaatiota voidaan vahvistaa myöhemmässä vaiheessa ja näin katkaista yli sukupolven siirtyvä negatiivinen ketju. (Pajulo ym., 2015)

Vanhemmaksi tuleminen on ainutlaatuinen kokemus, joka voi herättää yllättävän monenlaisia tunteita ja ajatuksia vanhemmalle itselleen. Omien ajatusten ja tunteiden lisäksi vanhemmalla on tärkeä rooli vastata ja vastaanottaa vauvan tarpeita. Tässä elämänvaiheessa on mielestäni vanhemman ja vanhemmuuden tukemisen yksi tärkeä herkkyyskausi. Oikea aikainen tuki auttaa jaksamaan ja tukee vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta. Vaikka mentalisaatiokyky kehittyy varhaisessa vuorovaikutuksessa läheisten ihmisten kanssa, sitä voidaan vahvistaa ja kehittää myöhäisemässä elämänvaiheessa.

### 3.3 Vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistaminen

Pajulon ym. (2015) mukaan vanhemman vuorovaikutuksen muuttaminen vahvistamalla hänen mentalisaatiotaan on tehokkaampaa kuin vuorovaikutuksen opettaminen, mielikuva työskentely tai suora käyttäytymistekninen väliintulo. Mentalisaation vahvistamisen kautta tavoitteena on saada vanhempi itse pohtimaan omaa kokemustaan, omia toimintatapoja sekä niiden vaikutusta lapseen ja lapsen näkökulmaa kyseiseen asiaan tai tilanteeseen.

Lapsen ikä ja kehitysaste vaikuttavat myös lapsen tapaan kokea ja kykyyn ilmaista kokemusta ja tunnetta, jota on myös keskeistä pohtia yhdessä vanhemman kanssa. Keskeistä työskentelylle mentalisaation näkökulmasta on merkittävien tilanteiden tiedostaminen sekä niiden tuoreus ja tarkkuus,

joten videointia vuorovaikutustilanteista voidaan käyttää apuvälineenä. (Pajulo ym., 2015)

Lapsi mielessä-vanhempainryhmän tavoitteena on vanhemman mentalisaatiokyvyn tukeminen. Vanhempainryhmän tarkoituksena on keskustella yhdessä lapsesta, hänen ainutlaatuisuudestaan sekä vanhemmuudesta. Vanhempainryhmässä vanhempien ajatuksia suunnataan lapsen ajatuksiin ja kokemuksiin. (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 6)

Vanhempainryhmän tarkoituksena on vahvistaa vanhemman mentalisaatiokykyä pohtimalla omaa lasta sekä hänen käytöksensä antamia viestejä arjen tilanteissa. Lasten kanssa työskentelevienkin on mielestäni hyvä tiedostaa vanhemman mentalisaatiokyvyn vaikutusta lapseen. Sen sijaan, että miettään tukitoimia lapsen käytökseen, voi olla ajankohtaista miettiä tukimuotoa koko perheen hyvinvoinnin edistämiseksi.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen toteutuksessa avaan tarkemmin lähtökohtaa tutkimukselle, miten yhteistyö Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa alkoi. Kuvaan haastattelujen toteutusta tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi. Tutkimuksen taustatiedon käsittelyn jälkeen käyn läpi tarkemmin teoriaosuutta käyttämistäni tutkimuksen menetelmistä. Koska tutkimukseni on laadullinen tutkimus, käsittelen laadullisen tutkimuksen teoriaa. Käsittelen käyttämäni aineistonhankintamenetelmää sekä keräämäni aineiston analyysia. Viimeisenä käyn läpi tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä teoreettisesta viitekehyksestä.

### 4.1 Taustatietoa tutkimukselle

Otin yhteyttä Mannerheimin Lastensuojeluliittoon ja kerroin opiskelustani sekä kiinnostuksestani toteuttaa tutkimus lasten- ja perheiden hyvinvoinnin kehittämiseksi. Tiedustelin MLL tarvetta tutkimukselle ja kiinnostuksesta yhteistyöhön.

Syksyllä 2019 kävin Helsingissä Mannerheimin Lastensuojeluliiton keskusjärjestöllä keskustelemassa tarkemmin yhteistyöstä ja tutkimusaiheesta. Keskusteluissa selvisi, että keskusjärjestöllä oli halukkuutta saada syvällisempää tietoa Lapsi mielessä-vanhempainryhmään osallistuneilta vanhemmilta vanhempainryhmän sisällöstä. Vanhemmuuden tukeminen kiinnosti myös itseäni, joten opinnäytetyön vanhemmuuden tukemisesta oli luontevaa.

Sain keskusjärjestöltä paikallisyhdistysten yhteishenkilöiden yhteystietoja, kehen olin yhteydessä selvittääkseni heidän Lapsi mielessä-vanhempainryhmän kokoontumistilannetta sekä esittelin tarkemmin yhteydenoton

tarkoitustani. Kahdessa paikallisyhdistyksessä vanhempainryhmä oli menossa ja ohjaajat tiedustelivat osallistujilta kiinnostusta osallistua tutkimukseeni.

Kun kiinnostusta ryhmän osallistujilta ilmeni, sovimme tapaamisen vanhempainryhmän alkuun. Esittelin itseni sekä tutkimuksen tarkoituksen tarkemmin paikallaolijoille. Annoin myös kirjallisesti lyhyen esittelyn itsestäni sekä tutkimuksen tarkoituksesta. Paikallaolijoilla oli mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä tutkimuksesta. Kun olin haastattelujen tarkoituksen esitellyt ja kertonut haastattelujen nauhoituksesta, kysyin paikallaolijoiden kiinnostuksesta osallistua haastateltavaksi. Kiinnostuneita oli molemmissa ryhmissä, joten vaihdoimme yhteystietoja myöhempää yhteydenottoa varten.

#### 4.2 Haastattelujen toteutusten kuvaus

Lapsi mielessä-vanhempainryhmässä ei puhuta mentalisaatiokyvystä tai mentalisaatioteoriasta, johon ryhmä kuitenkin pohjautuu. Haastattelukysymyksissä käytän termiä erillisyytys ja pyydän haastateltavaa miettimään hänen ja lapsensa erillisyyttä. Kuvaan tässä luvussa haastattelujen toteutusta. Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jonka aineistonkeruumenetelmänä on käytetty strukturoitua haastattelua.

Haastateltavia oli yhteensä neljä henkilöä ja kaikki olivat naisia. Olin yhteydessä haastateltaviin joko sähköpostitse tai puhelimitse sopiakseni tapaamisaikaa haastattelua varten. Haastattelun kestolle varattiin puolitoista tuntia, että aikaa oli varmasti riittävästi eikä haastateltavalla ollut kiire haastattelussa. Haastattelut kestivät puolesta tunnista tuntiin. Haastattelut toteutettiin pääosin joko Hämeen ammattikorkeakoulun suljetussa tilassa tai haastateltavan kotona. Kotona tapahtuva haastattelu oli haastateltavan luonnollisessa ympäristössä, jossa hänen ei tarvinnut jännittää vierasta ympäristöä. Yksi haastattelu toteutettiin julkisella paikalla, jonka pyrin huomiomaan haakeutumalla kauas ulkopuolisista henkilöistä. Paikalla oli vaikutusta haastateltavan vastauksiin.

Haastattelutilanteessa pyrin huomiomaan rauhallisen ympäristön ja minimoimaan häiritteijät, esimerkiksi lasten ja puolison paikallaolon. Haastatteluaikojen sopimisessa huomioitiin, että lasten hoito olisi järjestetty toisen puolison toimesta. Näin haastateltavan ei tarvinnut kiinnittää huomiota lapsen hoidollisiin asioihin. Haastattelutilanteessa olin kahden haastateltavan kanssa, jolloin ympäröivät ihmiset eivät vaikuttaneet haastateltavan vastauksiin.

Ennen haastattelujen alkua annoin haastateltavalle kysymysrunгон (Liite 1) nähtäväksi, jolloin hän sai tutustua esitettäviin kysymyksiin. Kysymykset olivat haastateltavan näkyvillä koko haastattelun ajan, jolloin hän näki haastattelun etenemisen ja pystyi palaamaan kysymykseen.



Haastattelukysymyksissä käytän vanhempainryhmästä käsitettä vertaistukiryhmä. Haastatteluja varten keräsin kirjallisen suostumuksen haastatteluun, joita täytettiin kaksi kappaletta toinen minulle ja toinen haastateltavalle. Haastattelun nauhoittamiseen käytin kahta nauhuria varmistakseni aineiston taltioinnin. Nauhurit asetin pöydälle minun ja haastateltavan keskelle, jolloin varmistin riittävän kuuluvuuden nauhurille. Haastattelun jälkeen kuuntelin nauhoituksen kotona läpi ja kirjoitin kerätyn aineiston litteroimalla käyttäen haastateltavasta kirjainta X ja juoksevaa numeroa.

#### 4.3 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa tutkimuksessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksena on ymmärtää tutkimuskohteena olevien ihmisten kokemuksia, ajatuksia, tunteita ja niiden merkitystä, joita tutkimuskohteet antavat tutkittavalle ilmiölle. Toisen kokemusmaailmaan pääseminen on mahdotonta, joten tutkimuksen tekemistä on pyritty helpottamaan erilaisilla menetelmillä. Menetelmillä pyritään lähestymään tutkimusaihetta sekä saamaan vastaus tutkimuskysymyksiin. (Juuti & Puusa, 2020) Tarkoituksena laadullisella tutkimuksella on kuvata todellista elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 161).

Laadullisella tutkimuksella ei voida tehdä teorioita, koska tutkimus perustuu ihmisen oman kokemuksen ja näkemyksen tarkasteluun. Sen sijaan tutkimuksella voidaan esittää esimerkinomaisia tietoja tai tehdä tyypittelyjä, jotka toimivat ilmiön esiintyvyyden todentamisesta. Laadullisen tutkimuksen yhteydessä on mietittävä tutkijan omien näkemysten ja havaintojen vaikutuksesta tutkittavaan ilmiöön, koska tutkija tekee omat tulkintansa. Tutkijan arvomaailma vaikuttaa tutkijan tulkintaan tutkittavasta asiasta. Laadullisessa tutkimuksessa tulokseksi voidaan saada vain ehdollisia selityksiä, jotka kytkeytyvät aikaan ja paikkaan. (Juuti ym., 2020; Hirsjärvi ym., 2009, s. 161)

Laadullisen tutkimuksen tyypillisempiä piirteitä ovat kokonaisvaltaisen tiedonhankinnan kerääminen, joka kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tiedonkeruussa suositaan ihmisiä, jolloin tutkija luottaa enemmän keskusteluihin ja omiin havaintoihinsa kuin mittausvälineisiin. Tiedonhankinnassa apuna voidaan käyttää lomakkeita ja testejä. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston kerääminen on päämäärähakuista, joten tutkimuksen päämäärä vaikuttaa, millaista aineistoa tutkija kerää. (Juuti ym., 2020)

Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen, vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Tutkija määrittää, mikä aineistossa on tärkeää. Aineiston hankinnassa käytetään laadullisia metodeja eli tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsee esille. Laadullisen tutkimuksen aineiston hankintamenetelmiä ovat muun muassa teemahaastattelu, osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelu. Kohdejoukko on tarkoituksenmukaisesti valittu ja tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Juuti ym., 2020; Hirsjärvi ym., 2009, s. 164)

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto voi käsittää yhden henkilön haastattelun tai se voi olla joukko yksilöhaastatteluja. Tarkoituksena laadullisessa tutkimuksessa on ymmärtää tutkimuskohdetta. Tutkimus usein alkaa tutkijan tustuessa tutkittavaan kenttään. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 181)

Aineiston keruussa käytetään aineiston kylläisyyteen viittaavaa saturaatio käsitettä, joka tarkoittaa tutkijan keräävän aineistoa etukäteen päättämättä tutkittavien tapausten määrää. Tutkija voi aloittaa, esimerkiksi haastattelut ja tehdä niitä niin kauan, kun saa tutkimusongelman kautta uutta tietoa. Kun haastatteluissa alkaa samat asiat kertaantumaan, on aineistoa riittävästi eli saturaatio on tapahtunut. Kerätty aineisto tuo tällöin esiin teoreettisesti merkittävän tuloksen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan yksittäistä tapausta kyllin tarkasti, jolloin saadaan selville, mikä tutkittavassa ilmiössä on merkittävää ja mikä toistuu tarkastellessa yleisellä tasolla. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 181–182)

#### 4.4 Aineistonhankintamenetelmät

Aineistonhankintamenetelmänä käytin strukturoitua haastattelua eli loma-kehaastattelua yksilöhaastatteluna. Ennen haastattelun alkua annoin haastateltavalle itselleen nähtäväksi haastattelukysymykset, jolloin hänellä oli tiedossa ennalta esittämäni kysymykset sekä kysymysten järjestys.

Laadullisessa tutkimuksessa haastattelu on yleisin tiedonkeruumenetelmä. Haastattelussa ollaan kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. Siinä saadaan selville, mitä tutkimuskohteena olevat ajattelevat, tuntevat ja uskovat. Haastattelun etuna on sen antama joustavuus. Haastattelu on työläs, aikaa vievä ja huolellista suunnittelua vaativa tiedonkeruumenetelmä. Haastatteluun liittyy myös monia virhelähteitä, jotka voivat johtua niin haastattelijasta kuin haastateltavasta tai itse tilanteesta. (Hirsjärvi ym., 2007, s. 199–202, 207)

Haastattelumenetelmällä voidaan säädellä aineistonkeruuta tilanteen edellyttämällä tavalla sekä tulkita haastateltavia haastattelutilanteessa. Haastattelutilanteessa ihminen on tutkimuksen subjekti, jolloin hänellä on mahdollisuus tuoda itseään koskevia asioita esille mahdollisimman vapaasti ja laajemmin kuin tutkija on ajatellut. Haastattelun kautta voidaan selvittää syvemmin sekä selkeämmin saatavia tietoja. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 205)

Haastattelujen tekeminen vie aikaa ja tilanteeseen haastattelijan tulee valmistautua ennen haastattelua. Haastatteluun sisältyy monia virhemahdollisuuksia, jotka vaikuttavat haastattelun luotettavuuteen, kuten sosiaalisesti suotavien vastausten antamiseen. Haastatteluaineisto nähdään konteksti ja tilannesidonaisena, joten tulosten yleistämistä ei pidä liioitella. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 206–207)

Haastattelukysymykset sisälsivät arkaluonteista tietoa ja halusin saada mahdollisimman luotettavaa tietoa ilman sosiaalisia paineita, joten valitsin tämän takia aineistonhankintamenetelmäksi yksilölliset haastattelut. Haastattelun alkuvaiheessa esitin helpompia kysymyksiä, jotta haastateltava saa rauhassa totutella tilanteeseen ja mahdollinen jännitys helpottuisi. Haastattelussa oli mahdollista esittää tarkentavia kysymyksiä haastateltavalle.

Tutkimushaastattelussa pyritään saamaan luotettavia ja päteviä tietoja, joten haastattelu tulee ymmärtää tiedonkeruumuotona. Haastattelijä johtaa keskustelua, koska hänellä on tiedossa tavoitteet. Haastattelun nauhoittaminen mahdollistaa siihen uudelleen palaamiseksi. Nauhoituksesta voidaan tarkistaa tulkintoja sekä käyttää muistinapuna. Nauhoituksessa tulee huomioida muun muassa, mihin nauhuri asetetaan. (Tiittula & Ruusuvoori, 2005, s. 14–15; Hirsjärvi ym., 2007, s. 202–204)

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaaran (2009, s. 207–208) mukaan haastattelulla on tavoitteet ja haastattelulla pyritään saamaan mahdollisimman luotettavaa ja pätevää tietoa. Tutkimushaastattelut voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jotka ovat strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu.

Lomakehaastattelussa eli strukturoidussa haastattelussa käytetään apuna lomaketta, jolloin kysymysten esittämisjärjestys on määritelty ennalta. Kysymysten järjestys mietitään etukäteen ja esitettävät kysymykset laaditaan ennalta. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 209)

#### 4.5 Aineistoanalyysi

Aineistoa voidaan analysoida monin tavoin ja karkeasti analyysitavat voidaan jaotella kahdella tavalla joko selittämiseen tai ymmärtämiseen pyrkivällä tavalla. Laadullista analyysia ja päätelmien tekoa käytetään, kun pyritään ymmärtämään aineistoa. Analyysitavaksi valitaan se, joka tuo parhaiten vastauksen tutkimustehtävään tai -ongelmaan. Laadullisessa tutkimuksessa on paljon analyysivaihtoehtoja, koska tiukkoja sääntöjä ei ole. Laadullisen tutkimuksen tavallisemmat analyysitavat ovat teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi ja keskusteluanalyysi. Tutkija tekee alustavan valinnan jo tutustuessaan aineistoon. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 224)

Analyysivaiheen tekee mielenkiintoiseksi ja haastavaksi laadullisen tutkimuksen runsaus ja elämänläheisyys. Kerätty aineisto voi olla myös valtava, jolloin tutkija ei pysty hyödyntämään kaikkea aineistoa eikä kaikkea aineistoa ole tarpeellista analysoida. Laadullinen aineisto on tarkoituksenmukaista litteroida eli kirjoittaa puhtaaksi sanasta sanaan. Koko kerätty aineisto voidaan litteroida tai valikoida teema-alueiden mukaisesti. Litteroinnin tarkkuudesta ei ole yksiselitteistä ohjetta. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 222, 225)

Analyysin tarkoitus on selkeän ja sanallisen kuvauksen luominen tutkittavasta ilmiöstä. Analysoitaessa laadullista aineistoa tarkoituksenmukaista on

lisätä informaatioarvoa, koska aineisto on hajanaista. Tästä aineistosta pyritään saamaan selkeää, mielekästä ja yhteneväistä tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston laadullisessa käsittelyssä aineisto ensin hajotetaan osiin käsittelyä varten, jonka jälkeen se kootaan loogiseksi uudella tavalla. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 170)

#### 4.5.1 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää joko yksittäisenä metodina tai väljänä teoreettisena viitekehystenä. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Tämä analyysitapa soveltuu hyvin täysin strukturoimattomankin aineiston analyysiin. Tarkoituksena on kuvata sanallisesti dokumenttien sisältöä. (Tuomi ym., 2018, s. 159, 164)

Laadullisen tutkimuksen aineistosta löytyy useampia kiinnostavia asioita, mutta aineistosta on tehtävä tarkkarajaus. Rajatusta aineistosta tutkijan on kuitenkin kerrottava kaikki, mikä on mahdollista. Muu materiaali on siirrettävä seuraavaan tutkimukseen. (Tuomi ym., 2018, s. 140, 142)

Tutkija tekee päätöksen, mikä kerätyssä aineistossa on oleellista ja käy aineiston tarkasti läpi erotellen kiinnostukseen liittyvän materiaalin. Kerätty materiaali kootaan yhteen muusta aineistosta eli litteroidaan. Litteroinnin tarkoituksena on jäsentää, mitä tutkijan mielestä aineistossa käsitellään. Litteroitu aineisto toimii tekstin kuvailun apuvälineenä. Litteroidulla aineistolla voidaan myös tarkistaa ja etsiä tekstin eri kohtia. (Tuomi ym., 2018, s. 143)

Aineiston teemoittelulla on yhtenäisyyksiä aineiston luokitteluun, mutta eroavaisuutena on painotus teemasta sanottuun sisältöön. Ideana on pilkkoa ja ryhmitellä laadullinen aineisto eri aihepiirien mukaiseksi. Aineisto voidaan ennen teemoittelua ryhmitellä, esimerkiksi tiedonantajan iän mukaan. Varsinaiset teemat eli aiheet etsitään aineiston alustavan ryhmittelyn jälkeen. Tarkoituksena on etsiä teemaa kuvaavia näkemyksiä materiaalista. (Tuomi ym., 2018, s. 144)

Litteroin kerätyn aineiston jokaisen haastattelukerran jälkeen. Näin tilanne oli tuoreessa muistissani. Litteroidut haastattelut koko erilisille paperille, jonka jälkeen aloin tutkimuskysymysten kautta teemoittelemaan aineistoa. Aineistoa oli paljon ja rajausta oli tehtävä tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon saamiseksi.

#### 4.5.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on karkeasti kuvattuna kolmevaiheinen prosessi, jossa aineisto ensin pelkistetään eli redusoidaan sen jälkeen toinen vaihe on aineiston ryhmittely eli klusterointi ja viimeisenä luodaan teoreettiset käsitteet eli abstrahoidaan. Sisällönanalyysi aloitetaan määrittelemällä

analyysiyksikkö, jonka määrittämistä ohjaavat tutkimustehtävä ja kerätyn aineiston laatu. Pelkistysvaiheessa aineisto voi olla, esimerkiksi aukikirjoitettu haastattelu, josta etsitään olennainen tieto tutkimukselle karsimalla epäoleellinen tieto pois. Pelkistetyt ilmaukset kuvaavat tutkimustehtävää. Pelkistämisen vaiheessa yhdestä lauseesta voi löytyä useampiakin pelkistettyjä ilmauksia. Kun pelkistetyt ilmaukset on saatu eroteltua kerätystä aineistosta, ne listataan. (Tuomi ym., 2018, s. 170–171)

Kun aineisto on saatu pelkistettyä, etsitään kerätystä materiaalista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia eli ryhmitellään. Samaa sisältöä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi. Luokat jaetaan vielä alaluokiksi, jotka nimetään luokan sisältöä kuvaamaan. Aineisto tiivistyy sen luokittelussa. Alaluokat yhdistämällä saadaan yläluokka ja yläluokat yhdistämällä saadaan pääluokkia. Pääluokilla on yhteys tutkimustehtävään. (Tuomi ym., 2018, s. 171–172)

Aineiston ryhmittelyn jälkeen se käsitteellistetään eli abstrahoidaan, jolloin saadaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Tutkimuksen teoreettiset käsitteet muotoutuvat valikoidun tiedon mukaisesti. Aineistoa käsittelyssä polku alkuperäiseen aineistoon on säilyttävä. Käsitteellistämistä tehdään niin kauan kuin se on aineiston sisällön näkökulmasta mahdollista. Aineiston analyysin jokaisessa vaiheessa tutkijan pyrkimys on ymmärtää tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi ym., 2018, s. 174)

Teemoiteltuani aineiston tutkimuskysymysten mukaan jaottelin samaan tutkimuskysymykseen vastaavat teemat ryhmiksi eli kategorioiksi. Nimesin kategoriat kuvaamaan koottuja pelkistettyjä ilmauksia. Tutkimuskysymysten alle tuli eri määrä alaluokkia eli kategorioita, joka johtui aineiston kattavuudesta.

#### 4.6 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi arvioida jollakin tasolla. Tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteutuksesta kohentaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Aineiston keräys olosuhteista ja paikoista tulisi kertoa mahdollisimman tarkasti sekä mahdollisista häiriötekijöistä, virhetulkinnoista ja tutkijan omasta itsearviointista tilanteesta. Luokittelun alkutilanteen kertominen sekä perustelut tehdyille luokituksille tulee kertoa lukijalle. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 232)

Tutkimuksen reliäabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta ja validius tarkoittaa tutkimuksen arviointia. Tutkimuksen toistettavuus voidaan todeta, esimerkiksi tutkimalla eri tutkimuskerroilla samaa henkilöä saaden sama tulos. Validiudella on tarkoitus arvioida, onko tutkittava ymmärtänyt samalla tavalla kuin tutkija, esimerkiksi esitetyn kysymyksen. Saatuja vastauksia tarkastellessaan tutkija pohjaa ne omaan viitekehykseen, jolloin saatuja vastauksia ei voida pitää toistettavina ja pätevinä. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 231–232)

Luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi jollakin tavoin arvioida. Tutkijan tarkka kuvaus parantaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, esimerkiksi haastattelutilanteet, paikka, kesto, häiriötekijät, virhetulkinnat ja tutkijan itsearvio tilanteesta. Analyysissä keskeistä on luokittelut ja niiden alkujuuret sekä perusteet. Tuloksia tulisi tulkita viitaten teoreettiseen viitekehykseen. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 232–233)

Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä olen arvioinut pohdinta osuudessa. Haastattelujen toteutus 4.1-luvussa arvioin haastattelutilanteeseen vaikuttavia tekijöitä.

## 5 TULOKSET

Tulokset olen koonnut Lapsi mielessä-vanhempainryhmän osallistujien haastatteluista. Esitetyt tulokset liitän teoriaan luvussa 6 johtopäätökset. Aineiston olen teemoitellut tutkimuskysymysten mukaisesti. Tutkimuskysymykset tiivistetään yhteen tulokset-osiossa esitetyissä taulukoissa, joihin on kerätty pelkistettyjä ilmauksia tutkimukseen osallistujien haastatteluista.

Tutkimustuloksia havainnollistetaan haastatteluaineistosta valituilla otteilla, joissa haastateltavien litterointi merkinä on käytetty X-kirjainta ja haastateltavat on eroteltu juoksevin numeroin. Litterointimerkinnällä estetään henkilöiden tunnistettavuus. Haastattelijasta käytetään etunimeä.

### 5.1 Minkälaista tukea Lapsi mielessä-vanhempainryhmältä kaivataan ja minkälaisia osallistujien ennako-odotukset olivat ryhmälle?

Kolme neljästä haastateltavasta odotti saavansa vertaistukea omaan elämäntilanteeseensa. Haastatteluissa koettiin, että on hyvä saada keskustella saman ikäisten lasten vanhempien kanssa eikä vertaistukea koettu olevan koskaan liikaa.

Ryhmään osallistuneet kertoivat haastatteluissa odottaneensa ryhmän pohjautuvan keskustelulle. Haastatteluaineistosta käy ilmi, että osallistujat olivat menossa ryhmään avoimin mielin ja valmiina keskustelemaan asioista. Koettiin, että ryhmään osallistuminen edellyttää halua keskustella asioista, vaikka ennalta mietityttä luottamuksen syntyminen ryhmän sisällä.

Aineistosta tulee selville, ettei kaikilla osallistujilla ole lähipiirissä tai lähellä asuvilla ystävillä alle kouluikäisiä lapsia. Haluttiin kuulla, minkälaista arki on muissa lapsiperheissä ja muilla vanhemmilla oman tahtoikäisen lapsen kanssa.

Reija Joo, mitä ennakko-odotuksia sinulla oli lapsi mielessä vertaisryhmälle?

X4: aa, no, tota, vähä jännittää, kun pitäis saada hyvä vastaus heti. tota, hmm. mä ajattelin että että sieltä vois löytää niinku jatkoonkin jonkun hyvän tutun tai niinku sillai et olis samanikäisiä kavereita. -- mää odotin että on hyviä keskusteluja ja sit siitä vois saada uusia ajatuksia lasten kanssa touhummiseen ja tota semmosta. sit mä tiesin et siellä on tosi kivat ne vetäjät niin sitten se toinen on niinku meidän –kerhotäti entinen niin tota tiesin niinku heijät nii sitten ajattelin et siellä vois olla tosi kivoja juttuja.

Reija: Mihin kaipasit tukea ryhmältä

X1:öö, silloin aluks, kun mä sain tavallaan semmosen esitteen siitä ryhmästä niin tota tavallaan jäin semmoseen virkkeeseen kiinni, että vertaistukea samanikäisten lasten vanhempien kesken.—

Ohjaajien rooli koettiin hämmentävänä, kun he eivät ottaneet kantaa osallistujien keskusteluun. Ohjaajat ohjasivat keskustelun kulkua lisäkysymyksillä, ottamatta itse kantaa keskusteluun. Yhdessä haastattelussa tuli esille, että ohjaajilta odotettiin näkyvämpää roolia keskustelussa ammatillisuuden kautta. Haastatteluissa osallistujat ottivat puheeksi miettineensä omien asioiden käsittelyä vieraassa ryhmässä sekä ohjaajien vaikutusta omien asioiden avaamiseen, koska kaikille osallistujille ohjaajat eivät olleet ennestään tuttuja. Vanhempainryhmä oli suljettu ryhmä, joka koettiin luottamusta parantavana.

Reija: Joo. Mitä ennakko-odotuksia sinulla oli Lapsi mielessä-vertaisryhmälle?

X2:--Mutta sitten se yllätti että et et se olikin helppoa avautua vieraille ihmisille ja sitten se ryhmä heti ekan tapaamisen jälkeen tuli semmonen luottamustaherättävä tunne--.

Pikkulapsi perheen arjen tilanteisiin kaivattiin vertaistukea, kun arjessa koettiin olevan monenlaisia tunnetiloja. Haastatteluista tuli ilmi, että osallistujat tunnistivat toistensa arjesta saman ikäisillä lapsilla olevan samantyylistä käytöstä.

Reija: Mihin kaipasit tukea ryhmältä?

X2: No just siihen lapsiarkeen, ku se on niin hektistä ja siin on niin monenmoista tunnetta ja sen yhteensovittamista ja niinku että

mit mitä se muilla se arki on, kun meillä ei oo ystäväpiirissä, joilla on näin pieniä lapsia--.. miten se muilla menee, kun tulee niitä yhteentörmäyksiä arjessa ja minkälaisia tilanteita muille tulee.

Reija: Mihin kaipasit tukea ryhmältä?

X3: Hmm...No ehkä semmoseen haastaviin arjen tilanteisiin tah-  
toikäisen kanssa.

Seuraavasta taulukosta on nähtävissä haastatteluista kootut pelkistetyt il-  
maukset, jotka vastaavat ensimmäiseen tutkimus kysymykseen ryhmältä kai-  
vatusta tuesta ja ennakko-odotuksista. Aineistosta saadut tulokset on jaettu  
kolmeen kategoriaan (Taulukko 1).



Taulukko 1. Ryhmältä kaivattu tuki ja ennako-odotukset

Ryhmältä kaivattu tuki ja ennako-odotukset		
Kategoria 1	Kategoria 2	Kategoria 3
Vertaistuki	Ohjaajien rooli	Arjen tunnetilat
Vertaistukea samanikäisten lasten vanhempien kesken. (X1)	Keskustelua ja pohdintaa pienten lasten vanhempana olemisesta. (X1)	Haastavat arjen tilanteet. (X3)
Me-henki ja vertaispähkäily. (X1)	Oma avautuminen vieraille ihmisille yllätti. (X2)	Lapsi arjessa on monenmoista tunetta ja niiden yhteensovittamista. (X2)
Omassa arjessa on yhteentörmäyksiä. Minkälaisia tilanteita on muilla. (X2)	Ekan kerran jälkeen luottamusta herättävä tunne. (X2)	
Keskustelun tarve ja vertaistuellinen tarve muilta vanhemmilta. (X4)	Odottavainen syntyvästä keskustelusta ja esille otettavista aiheista. (X3)	

## 5.2 Miten lapsi mielessä-vertaistuki ryhmä tuki vanhemmuutta?

Vanhempainryhmään osallistuneet kokivat vanhemmuutta vahvistavana asiana ymmärtää lapsen käytöstä. Ryhmässä oli aikaa miettiä ja pohtia rauhassa omaa lasta sekä kuulla muiden ajatuksia samassa elämäntilanteessa olevilta. Jokaisessa haastattelussa tuli esille, että vanhempainryhmä toi pysähtymisen taidon arjen tilanteisiin. Arkea ei suoriteta ja lapsen tunnetilaa ei ohitettaisiin, vaan pieni pysähtyminen tunnistamaan syy lapsen tunnetilalle.

X1:--Sitä tavallaan on tehnyt mut ehkä vielä nyt enemmän sillee rauhassa ja tietoisesti se semmonen semmonen niinku oman kiireen ku tuntuu, että ajatukset tekee äidit tekee sitä metatyötä— et hei tää hetki on tässä ja nyt. Sitä semmosen kiireen niinku karistamista mun mielestä toi ryhmä toi mun arkeen.

X2:--pitää pysähtyä siihen, mitä tehdään ja ottaa se lapsi mukaan eikä vaan suoriteta tukkaputkella sitä asiaa niin tavallaan sitä ja välillä pysähtyy siihen arkeen, ettei se oo niin justiin jos se pesukone ei laula tai koti ei oo niin tiptop--.

Haastatteluaineistosta tuli ilmi, että vanhemman lapsen kohdalla on helpompi miettiä syitä käytökseen kuin nuoremman lapsen kohdalla. Haastateltava koki tutustumisen olevan nuorempaan lapseen vielä kesken. Vanhemman lapsen näkökulmasta oli helpompi pohtia useampaa teemaa kuin nuoremman lapsen kohdalla. Haastatteluista kävi ilmi, että jokaisella kerralla oli oma teema ja jokaiseen teemaan liittyi kotitehtävä.

Ryhmältä odotettiin vertaistukea muiden pikkulapsi perheessä elävien vanhempien kesken. Haastatteluista käy ilmi, että kaikki haastateltavat kokivat saaneensa omaan vanhemmuuteensa Lapsi mielessä-vanhempainryhmän muilta osallistujilta vertaistukea. Vertaistuki koettiin tärkeäksi kuulla sekä vanhemman tunteiden käsittelyn näkökulmasta että lasten tunteiden käsittelyn näkökulmasta. Haastatteluissa todetaan, että myös vanhemmalla on oikeus purkaa tunteitaan ja ryhmästä koettiin saaneen tukea, kuinka vanhemman tulee käsitellä oma tunteen purkauksensa tilanteen jälkeen. Kolmessa haastattelussa haastateltavat toivat esille, kuinka tärkeää työtä vanhemmuus on ja kokivat olevansa riittävän hyviä vanhempia.

Reija: Joo, saitko ryhmästä tukea vanhemmuutesi ja millaista tukea?

X3: No ainakin sitä semmosta vertaistuellista että ku siinä samassa elämäntilanteessa, samassa elämäntilanteessa olevia perheitä oli ni ainakin sitä vertaistukea totanoin tuli--.

--

X4: öö ehkä just tältä toiselta vanhemmalta millä oli samanikäiset niin öö koin että niinku vertaistukee niihin tiettyihin tilanteisiin koska tuntuu myöskin että meillä oli aika samanlaiset samanlaiset lapset niinku varsinkin vanhemmat lapset että että sit tota oli samanlaisia teemoja mistä tai minkälaisia mejän pitää tukea niitä niinku ekstrasti niitä vanhempia--.

Haastateltavat kokivat aineiston mukaan saaneensa vertaistukea myös lasten tunnetilojen kohtaamiseen. Useammassa haastattelussa haastateltavat puhuivat tahtoikäisen kiukusta ja koettiin tärkeänä kuulla muidenkin osallistujien kokemuksia tahtoikäisen lapsen kanssa olemisesta. Aineistossa mainittiin ymmärryksen lisääntyminen lapsen tunteita kohtaan, kun lapsi tuo oman mielipiteensä ja tunteensa omilla tavoillaan.

X1: --, meidän kumpikaan lapsi ei tavallaan turhaan koe niitä tunteita just vaikka haalarikiukku tai nyt en halua tulla ruokapöytään--. Tosiaan lapsella on syy niille asioille et ku ei hän tee niinku turhaa niitä asioita, vaan hän tuo sen oman mielipiteensä ja tunteensa ja ne niillä omilla tavoilla ja sen niinku jonteki ymmärtäminen tuli meille kyllä ehkä tän myötä jotenkin voimakkammin.

Eräs haastateltava koki vanhemmuutta tukevana ja positiivisena keskustelut oman puolison kanssa. Puolison avautuminen ryhmässä oli myös yllättävä kokemus ja lisäsi keskustelua ryhmän jälkeenkin. Haastatteluista kävi esille, ettei kaikissa ryhmissä ollut lastenhoitoa järjestetty. Tämä rajoitti perheen vanhempien osallistumista ja tämä koettiin harmillisena tekijänä, kun puoliso ei päässyt osallistumaan.

X2: ja on herättänyt sen jälkeenkin, että puolison kanssa on keskusteltu niitä tilanteita niin se oli semmonen positiivinen kokemus vanhemmuutta tukeva.

Seuraavan sivun taulukkoon on koottu keskitetysti pelkistetyt vastaukset haastatteluista, minkä teemojen kautta koettiin vanhemmuuden vahvistuneen (Taulukko 2)

Taulukko 2. Vanhemmuuden vahvistaminen

Vanhemmuuden vahvistaminen			
Kategoria 1	Kategoria 2	Kategoria 3	Kategoria 4
Lapsen käytöksen ymmärtäminen	Nykyinen arki	Arjen tunnetilat	Vertaistuki
Sai aikaa miettiä ja pohtia. (X2)	Oman pinnan pidentyminen. (X3)	Tietoisuuden lisääminen. Lapsi tekee asioita tietyistä syistä. (X1)	Vertaistuki. Muillakin tunteet kiehuu. (X2)
Ei ohiteta lapsen kiukkua vaan mietitään, mistä on kysymys. (X1)	Arkeen pysähtymistä. Otetaan lapsi mukaan eikä suoriteta tukkaputkella. (X2)	Lapsi arjessa on monenmoista tunetta ja niiden yhteensovittamista. (X2)	Vertaistukea, kun muut ovat samassa elämäntilanteessa. (X3)
Helpompi vanhemman lapsen kohdalla. Nuorempaan lapseen tutustuminen on vielä kesken. (X4)	Pysähtyminen. Lapsella on syy niille asioille. (X1)	Keskustelua puolison kanssa. (X2)	Vertaistuki tiettyihin tilanteisiin. (X4)
Näkökannan vaihtaminen lapsen näkökantaan. Helpompi ehkä eläytyä lapsen näkökulmasta tilanteisiin. (X3)	Oman kiukun purkaminen, ettei tulisi "huono äiti"-fiilistä. (X4)	Lapsen tunteiden sanoiksi pukemista. (X4)	Oli tärkeä kuulla muiden tahtoikäisten lasten vanhempia. (X1)

### 5.3 Vanhemman ja lapsen erillisyyden kokeminen

Osa haastateltavista koki vaikeaksi kysymyksen, miten ryhmässä käsiteltiin lapsen ja vanhemman erillisyyttä tunteiden ja käytöksen osalta. Lapsi mielessä-vanhempainryhmässä ei puhuta mentalisaatiokyvystä tällä termillä. Aineistossa haastateltavilla oli enemmän hajontaa vastauksissa tässä kysymyksessä ja käsitelty teema oli vastausten mukaan koettu erilaisilla haastateltavien kesken.

Reija: Joo, miten ryhmässä käsiteltiin sinun ja lapsen erillisyyttä tunteiden ja käytöksen osalta?

X3: No emmä tiä onko sitä erillisyyttä siinä mitenkään varsinaisesti painotettu. (hiljaisuus) Tätä oli vähän vaikeaa kysymys.

--

X4: Sitä että hän ei oo mun kopio ja osa mua vai tässä?

Haastateltavat kertoivat, että vanhempainryhmässä lapsen ja vanhemman erillisyyttä pohdittiin miettimällä arjen tilanteita. Jokaisen perheenjäsenen päivään vaikuttaa koettu päivä, esimerkiksi hoidossa ja töissä. Jokaisella on oikeus kokea omalla tavallaan. Haastattelussa käytettiin myös käsitettä luopuminen, joka koettiin tilan antamisena lapselle. Haastateltava koki, että iän myötä lapsi haluaa omia kavereita ja lapsen tekemiin valintoihin pitää luottaa.

X2: Hmm..miten ryhmässä käsiteltiin.—no ehkä siinä oli just se miten mää sen sanon et meillä on se oma luonne ja tahtotila –ja se tärkein on kumminkin siellä kotona niin niin tota ja lapsella on samanlailla ne tunteet ja ajatukset ja sitten huomaa, jos mä en keskity lapseen--.

Tunteiden osalta vanhemman ja lapsen erillisyys koettiin haastatteluaineiston pohjalta, että jokaisella on oma tahtotila. Haastatteluissa kerrottiin, että lapsi aistii vanhemman tunteen ja lapsi kokee tilanteen omien tunteiden kautta. Vanhemman tulisi arjessa tunnistaa tilanteita, mitkä vaikuttavat lapsen tunnetilaan. Haastatteluista kävi ilmi, että vanhemman ei tarvitse mennä mukaan lapsen tunnetilaan, vaan tunnistaa lapsen tunnetilaan vaikuttavia syitä.

Lapsi mielessä-vanhempainryhmän osallistujat pohtivat arjen tilanteita lapsen näkökulmasta. Tämän näkökulma vaihdoksen koettiin aineiston mukaan tuovan uutta katsontakantaa lapsen käytökseen. Käsitelty näkökulma on erään haastateltavan mukaan lisännyt hänen tietoisuutensa arjessa tästä näkökulmasta, mutta hän koki jo aiemminkin pohtineensa asioita

lapsilähtöisesti. Aineiston mukaan lapsen tarpeet koettiin tunnistavan paremmin, kun vanhempi on läsnä lapselle arjessa.

X1:Juu, niin pyrkii just irtautumaan siitä perinteisestä ehkä vähän haitallisesta ajattelutavasta et okei aina asioille on syynä väsymys tai nälkä et jos lapsella on nyt vaikka mä en halua pelata tätä peliä –vanhempi saattaa helposti sanoa se on väsymys tai nälkä, vaikka siellä olis oikeesti joku tunne joku vatsakipu tai jännitys tai pelko

Seuraavaan sivun taulukkoon on kerätty aineistosta haastateltavien pelkistettyjä vastauksia teemasta vanhemman ja lapsen erillisyyden kokeminen (Taulukko 3).

Taulukko 3. Vanhemman ja lapsen erillisyyden kokeminen

Vanhemman ja lapsen erillisyyden kokeminen			
Kategoria 1	Kategoria 2	Kategoria 3	Kategoria 4
Erillisyyden käytön osalta	Erillisyyden tunteiden osalta	Lapsen tarpeiden tunnistaminen	Asioiden pohtiminen lapsen näkökulmasta
Lapsi toimii tietyllä tavalla. (X2)	Jokaisella oma luonne ja tahtotila. (X2)	Perustarpeet on aika simpeleitä. (X3)	Välillä oli helppoa. Lisäksi ymmärrystä lapsen käytökseen. (X2)
Mietittiin arjen tilanteita. (X3)	Vanhemman tunne vaikuttaa lapseen, mutta vanhemman ei tarvitse mennä mukaan lapsen tunteeseen. (X1)	Irrottautumista perinteisistä syistä nälkä tai väsy. Lasta voi harmittaa, esimerkiksi aikaisemmin hävitty peli. (X1)	Toi tietoisuutta ja kykyä pysähtyä tilanteisiin, mutta ei totaalista eroa. (X1)
Luopumista ja tilan antamista lapselle. (X4)	Tunnistaa niitä tilanteita. (X1)	Syvällisempää havainnointia. (X2)	
		Läsnä lapsille. (X4)	

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, minkälaista tukea Lapsi mielessä-vanhempainryhmään osallistuminen antoi vanhemman arkeen ja lisäksi tämä ymmärrystä lapsen käytökseen. Ennen tutkimushaastatteluja kaikki haastateltavat olivat osallistuneet Lapsi mielessä-vanhempainryhmään.

Vanhempainryhmä oli päättynyt kaikilta ennen haastatteluja, joten kaikilla haastateltavilla oli ollut mahdollisuus käsitellä vanhempainryhmän sisältöön liittyvät teemat.

Haastateltavien odotuksissa painottuu vertaistuen saaminen. Kolme neljästä haastateltavasta kokivat odottavansa ennen ryhmän alkua keskusteluja muiden samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kesken. Vertaistuki koettiin tärkeäksi, koska kaikilla ei ole lähipiirissä pienten lasten vanhempia. Haastateltavat kokivat vertaistuen tärkeänä keskustellessa sekä lapsen käytöksestä ja käytökseen vaikuttavista tekijöistä kuin vanhemman käytöksestä. Lapsi mielessä- ohjaajan oppaassa (2015) mainitaankin vanhempainryhmän olevan suunnattu taaperoikäisten lasten vanhemmille.

Lapsi mielessä-vanhempainryhmältä odotettiin keskustelua eri teemoista ohjaajien johdolla. Vanhempainryhmän ohjaajilta odotettiin ammatillista tukea ja näkemystä arkeen, kuinka vanhemman tulisi toimia lapsen kanssa. Haastateltava toi ilmi, ettei ohjaajat antaneet valmiita toimintamalleja arkeen, vaan herättivät heitä vanhempia pohtimaan arjen tilanteita lapsen näkökulmasta. Ohjaajat ohjasivat keskustelua antamalla kysymyksiä ja teemoja, minkä kautta vanhemmat pohtivat kyseistä teemaa oman arkensa näkökulmasta.

Odotuksena haastatteluista nousi jännitys vanhemman omasta kyvystä keskustella avoimesti omasta arjestaan. Ryhmä koettiin kuitenkin luottamuksellisena, koska se oli suljettu. Odotuksena oli myös hyvä keskustelu ja valmius keskustella omasta arjesta, koska osallistuu tällaiseen vertaistuelliseen ryhmään. Vanhempainryhmän odotettiin saavuttavan me-henki tunnelma, jossa olisi mahdollista yhdessä pohtia arjen asioita.

Haastatteluissa tuli ilmi pikkulapsi arkeen sisältyvän monenlaista tunnetilaa niin vanhempien kuin lastenkin osalta, johon vanhemmat kaipasivat tukea ryhmään osallistuessaan. Pikkulapsi arkeen kuuluu haastavia arjen tilanteita, joihin kaivattiin tukea muilta ryhmään osallistuneilta. Ennakko-odotuksena ryhmälle oli myös uusien tuttavuuksien saaminen omaan elämään, koska takana oli muutto uudelle paikkakunnalle.

Haastattelujen kautta selvitin haastateltavien kokemuksia, miten Lapsi mielessä-vanhempainryhmä tuki omaa vanhemmuutta. Vanhempainryhmästä vanhemmat olivat saaneet tiedon seurakunnan ja neuvolan kautta. Vanhemmuutta tukevana asiana haastateltavat kokivat taidon pysähtyä ja miettiä syitä lapsen käytökselle. Haastattelusta tuli esille, että vanhemman on sanallistettava lapselle hänen tunteitansa ja opetettava tunnetilojen tunnistamista. Haastatteluissa nousi ajatus, ettei lapset koe turhaan tunteita ja lapsen kokema tunne voi liittyä aikaisempaan kokemukseen. Tämä ajatus viittaa mentalisaatioon, joka on ihmisen ominaispiirre.

Mentalisaation kautta ihminen pohtii sekä omaan että toisten käytökseen vaikuttavia tietoisia ja tiedostamattomia, ajatuksia, tunnetiloja tai



aikomuksia. Tämä on kehityksellistä, mutta aikuinen voi kehittää tietoisesti omaa mentalisaatiokykyään pohtimalla tietoisesti omaa ja lapsen mieltä. Aikuinen mentalisoi vuorovaikutustilanteissa, joissa hän haluaa ymmärtää lapsen käytöksen syyt sekä vastata riittävän oikein lapsen tarpeisiin ja viesteihin. (Mielenlukutaitoa! Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen, 2017, s. 6)

Vanhempainryhmässä koettiin olevan rauhallinen ympäristö, jossa vanhemmalla oli aikaa miettiä arjen tilanteita. Pikkulapsi arki koettiin monesti olevan suorittamista, jossa vanhemmalla ei ole aikaa pysähtyä olemaan todellisesti läsnä lapselle. Lapsi mielessä-vanhempainryhmässä haastateltavat kokivat olevan helppoa vaihtaa näkökulma lapsen näkökulmaan ja miettiä arjen tilanteita lapsen silmin. Tämä näkökulman vaihdos koettiin antavan lisää ymmärrystä lapsen käytökseen.

Lapsen iällä koettiin olevan vaikutusta, kuinka helppoa asioita oli pohtia lapsen näkökulmasta. Vanhempainryhmässä käsitellään erilaisia teemoja, joista osaa oli helpompi pohtia vanhemman lapsen näkökulmasta ja osaa nuoremman lapsen näkökulmasta. Lapsi mielessä-vanhempainryhmä on suunnattu 1–3-vuotiaiden lasten vanhemmille (Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas, 2015, s. 5).

Vanhempainryhmään osallistuminen tuki haastateltavien vanhemmuutta myös lisäämällä ymmärrystä omaan käytökseen. Koettiin, että vanhemmalakin on oikeus kokea erilaisia tunteita, kuten kiukun tunnetta. Oli saatu tukea, kuinka lapsen kanssa käsitellään vanhemman kiukun purkautuminen. Haastatteluissa nousi esiin, että koetaan tärkeäksi vanhemman toimivan esikuvana ja näyttävän myös tunteensa.

Oletetaan, että lapsen itsensä jäsentelytaidot sekä itsesäätelytaidot kehittyvät vanhemman tehdessä virhetulkintoja lapsen tarpeista. Vanhempien ei tarvitse pyrkiä täydellisyyteen, vaan täydellinen kasvu-ympäristö saattaa olla jopa haitaksi lapsen kehitykselle. (Kalland, 2015, s. 31)

Haastateltavat olivat eri vanhempainryhmistä, joissa toisessa oli saatu lasten hoitojärjestettyä ja toisessa ei. Haastateltavat, jotka pääsivät osallistumaan yhdessä puolisonsa kanssa vanhempainryhmään, kokivat tärkeänä kuulla puolison näkemyksiä. Haastateltavat, joiden ryhmässä lastenhoitoa ei ollut järjestetty, nostivat kehitysajatukseksi lapsenhoidon järjestämisen.

Ennako-odotuksena oli saada vertaistukea, mikä koettiin ryhmässä täyttyneen. Vertaistuella koettiin olevan merkitystä vanhemmuutta vahvistavana tekijänä. Haastateltavat olivat kokeneet muillakin tahtoikäisten lasten vanhemmilla arjen olevan samankaltaista. Koettiin tärkeänä kuulla muidenkin vanhempien reaktioita. Kaikki haastateltavat toivat esiin, että kokevat olevansa riittävän hyviä vanhempia omille lapsilleen.

Haastateltavilta selvitin, miten vanhempainryhmään osallistuneet kokevat lapsen ja vanhemman erillisyyden. Tämän haastateltavat kokivat vaikeaksi kysymykseksi.

Kalland (2015, s. 30) määrittelee vanhemmaksi kehittymisen alkavan jo äidin raskausaikana, jolloin koetaan lapsen olevan ainutkertainen yksilö kuitenkin yhteydessä häntä hoitaviin vanhempiin. Äidin tuntiessa vauvan potkut kohdussa tuleva isä kokee potkut vatsaa koskettamalla, jolloin hänelle tulee kokemus vauvan erillisyydestä.

Erillisyyšnäkökulma koettiin yhdessä haastattelussa tunteiden kokemuksen osalta. Jokaisella perheenjäsenellä on oma kokemus päivästä, joka vaikuttaa jokaisen tunnetilaan ja näin käytökseen.

Lapsi mielessä-vanhempainryhmän kautta oli tullut ymmärrys, että vanhempi vaikuttaa lapsen tunteeseen ja lapsi havainnoi sekä aistii vanhemman tunteita, kuten vanhemman jännittäessä. Oli tiedostettu, että vanhempi vaikuttaa lapsen tunteisiin, mutta vanhemman ei tarvitse mennä mukaan lapsen tunteeseen. Vanhempi toimii aikuisen roolissa, jonka tarkoituksena on selvittää tilanne.

Aikuinen voi ”humpsahtaa” lapsen tunnetilaan liian voimakkaasti ja suoraa peilaten lapsen kokemukseen, saa lapsi kokemuksen tilanteen olleen oikeasti vaarallinen. Lapsen kokemuksen siirtyessä aikuiseen tilanne pitkittyy ja lapselle tulee kokemus, ettei aikuinen ole kykenevä häntä lohduttamaan. (Mielenlukutaitoa! Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen, 2017, s. 9)

Mielenlukutaitoa! Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen (2017, s. 9) määrittelee Fonagy (2002) marked mirroring ”merkityn peilaamisen” aikuiselle tärkeäksi taidoksi, jolloin aikuinen kykenee puheella, äänensävyllä, ilmeillä ja syliin ottamisella osoittamaan lapselle saavuttaneensa lapsen kokemuksen ja tunnetilan, mutta samalla osoittamaan aikuisella olevan eri tunne ja kokemus. Aikuinen on peilannut asianmukaisesti lapsen tunteet, jolloin lapselle tulee kokemus aikuisen ymmärtäneen ja vastaanottaneen hänen tunteensa ja lapsi kykenee oman kokemuksensa hahmottamiseen sekä ymmärtämiseen.

Haastatteluista tuli ilmi, että arjen tilanteita oli pohdittu vanhempainryhmässä ja niiden omien kokemusten kautta vanhemmat ymmärsivät lapsen toimivan tietyllä tavalla, mikä oli eri kuin vanhemman tapa toimia. Vanhempainryhmässä oli käsitelty haastattelun mukaan lapsesta luopumista hänen kasvaessaan vanhemmaksi ja luottamuksesta lapseen antamalla hänelle tilaa laajentaa omaa reviiriään.

Tunteiden osalta erillisyydessä haastateltavat kokivat, että perustarpeet lapsen tyydyttämiseksi on helppo tunnistaa, kuten nälkä ja väsy. Tunteiden tunnistaminen vaatii syvällistä havainnointia vanhemmilta ja läsnäoloa. Lapsen

tunteiden tunnistamista varten pitää osata irrottautua perustarveajattelusta.

Lapsen näkökulmasta erillisyyden pohtiminen koettiin olevan välillä helpompaa ja tuovan ymmärrystä arkeen. Eräs haastateltava koki, että hän pysähtyy tietoisemmin arjen tilanteisiin, mutta aikaisemminkin on toiminut lapsiaan havainnoiden.

Lapsi mielessä-vanhempainryhmän kautta haastateltavat ovat saaneet tietoisuuden taidon pysähtyä arjen tilanteisiin sekä näkemyksen miettiä asioita lapsen näkökulmasta. Näkökulman vaihdos lisäsi ymmärrystä ajoittain lapsen käyttökseen. Vanhempainryhmä tuki vanhemmuutta lisäämällä tietoa lapsen käyttökseen vaikuttavista syistä, jotka ovat muutakin kuin perustarpeet. Lapsi koettiin erillisenä yksilönä, jolla on omat tarpeet ja tunteet, joihin vanhempi vaikuttaa.

Lapsi mielessä-vanhempainryhmä mahdollisti turvallisen ilmapiirin, jossa vanhempien on mahdollista pohtia rauhassa yhdessä muiden vanhempien kanssa arjen tilanteita. Lapsi mielessä-vanhempainryhmästä saadun tiedon lisäksi vertaistuellisen keskustelun kautta koettiin saavan tukea omaan vanhemmuuteen. Vaikka Lapsi mielessä-vanhempainryhmässä ei puhuta mentalisaatioteoriasta tai mentalisaatiokyvystä, haastateltavien vastauksista sai poimintoja, mitkä viittaavat mentalisaatioteoriaan.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esille vanhemmuuden vahvistamista mentalisaatioteorian kautta, johon tutkimuskohteeni Lapsi mielessä-vanhempainryhmä pohjautuu. Opinnäytetyön teoriaosuudessa painotin mentalisaatiota, koska Lapsi mielessä-vanhempainryhmä perustuu tähän teoriaan. Tarkastelin mentalisaation lisäksi mentalisaatiokyvyn kehittymistä ja mentalisaatiokyvyn kehittymisen esteitä teoreettisissa lähtökohdissa. Mentalisaatiokky alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa ja kantaa meitä koko elämän. Toki mentalisaatiokkyä voi vahvistaa ja harjoitella, jota teoriaosuus vanhemman mentalisaatiokky ja mentalisaatiokyvyn vahvistaminen käsittelevät.

Minulle mentalisaatioteoria oli uusi teoreettinen viitekehys ja avasi omaa näkemystäni enemmän. Teoreettiseen viitekehykseen perehtyminen lisäsi omaa ymmärrystäni, jota pystyn hyödyntämään päivittäisessä elämässä. Vanhemman mentalisaatiokky teorian kautta sain ymmärrystä toimia itse vanhempana, mutta myös vanhempien kanssa omassa työssäni.

Tutkimusosuudessa tapasin Lapsi mielessä-vanhempainryhmään osallistujia ja kerroin heille tutkimuksestani sekä tarpeesta saada haastateltavia aineiston keruuta varten. Haastateltavia oli neljä kahdesta eri

vanhempainryhmästä. Kaikki haastateltavat tiesivät etukäteen, mitä varten aineistoa kerään ja saivat itse valita osallistuvatko tutkimukseen. Haastateltavien vastauksissa oli toistettavuutta, mutta myös eroavaisuuksia. Haastateltavia olisi voinut olla vielä muutama lisää kattavamman aineiston saamiseksi.

Näistä neljästä haastattelusta nousi voimakkaasti esille vertaistuen tarkeys vanhemmuutta tukevana, kiireettömyys ja läsnäolo lapselle, jolloin vanhemmalla on aikaa miettiä syitä lapsen käytökselle. Halu ymmärtää lapsen käyttökseen vaikuttavia tekijöitä on mentalisaatiokykyä. Kaikki osallistujat suosittelisivat Lapsi mielessä-vanhempainryhmään osallistumista muille vanhemmille ja kokivat tämänkaltaisen vanhempainryhmän olevan tarpeellista.

Aineistonhankintamenetelmänä oli lomakehaastattelu, jonka kysymykset mietin tutkimustehtävän ja -kysymysten kautta. Valitsin haastattelun aineiston keruumenetelmäksi, koska halusin mahdollisuuden esittää lisäkysymyksiä kattavien vastausten saamiseksi. Haastattelutilanteessa minulla oli mahdollisuus tarkentaa kysymyksen sisältöä, jos haastateltava ei kysymystä ymmärrä.

Haastattelutilanteen aikana muutama haastateltava kertoi jännittävänsä tilannetta tai antamiensa vastauksia, että annettu vastaus olisi riittävän hyvä. Haastattelijana olin rauhallinen ja annoin haastateltavalle aikaa vastata sekä kuuntelin parhaani mukaan vastauksen loppumisen ennen kuin esitin seuraavan kysymyksen. Joissakin haastattelutilanteissa haastateltavalle tuli mieleen jotain lisättävää edelliseen kysymykseen, kun luin seuraavaa kysymystä. Haastateltavalla oli mahdollisuus lisätä ja tarkentaa annettua vastausta haastattelun myöhäisemmässä vaiheessa.

Aineistoa tuli runsaasti, joten aineiston analyysi oli työläsvaihe ja rajaaminen tärkeää. Litteroidusta aineistosta kerätyt vastaukset teemoittelin tutkimuskysymysten mukaisesti ja pelkistin taulukkoon. Kategorioiden nimet kuvaavat pelkistettyjä vastauksia. Tuloksissa on lainauksia haastatteluaineistostani elävöittäessä saatuja vastauksiani.

Aineiston kerääminen haastatteleamalla ja aineiston analyysi olivat helppoja vaiheita tutkimuksessa aikaisemman tutkimuksen kautta. Aineiston analyysivaiheessa kehityin tutkijana, koska huomasin rajaamisen tärkeyden tutkimuksen eheyden pitämiseksi. Aineiston rajaaminen oli vaikeaa, koska keräämäni aineisto oli mielenkiintoista ja monipuolista. Aineistonkeruuvaiheessa haastateltavien innostus vanhempainryhmään osallistumisesta tarttui minuunkin ja halusin saada sitä intoa esille tähän työhön.

Tuloksien kirjaaminen oli vaikea osuus, koska tuloksissa tuli toistettavuutta haastateltavien kesken. Tutkijana halusin ymmärtää jokaisen haastateltavan näkemystä haastattelustaan. Esitetyt tulokset on minun tulkintani tutkijana saadusta aineistosta. Tulokset on koottu pieneltä otannalta, jotka osallistuvat Lapsi mielessä-vanhempainryhmään.

Kaikki osallistujat olivat tyytyväisiä Lapsi mielessä-vanhempainryhmään ja osallistuivat mielellään haastateltavaksi. En kuitenkaan pidä tutkimustuloksia yleistettävänä laajemmassa mittakaavassa. Tutkimuksen tulokset on tarkoitettu työelämätaholle antamaan lisätietoa vanhempainryhmään osallistuneiden näkemyksestä ja vanhempainryhmän sisällön ymmärtämisestä.

Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia samaa aihetta laajemmalla otannalla. Tällöin voisi saada monipuolisempaa aineistoa vanhemmuuden vahvistamisesta mentalisaatioteorian kautta. Lapsi mielessä-vanhempainryhmän kehittäminen voisi olla myös jatkotutkimusaiheena.

Tämän opinnäytetyön kautta sain syvennettyä omaa ammatillista osaamistani. Sain tietoisia ”työvälineitä” omaan arkeen toimia lasten kanssa vuorovaikutuksessa, jonka toivon tukevan lapsen mentalisaatiokykyä. Opinnäytetyön kautta ymmärsin, miten tällaiselle vanhempainryhmälle olisi todella tarvetta ja ohjaajakoulutus olisi hyödyllinen varmasti lasten ja perheiden kanssa työskenteleville ammattilaisille.

## LÄHTEET

Bateman, A. & Fonagy, P. (2016). *Mentalization-based treatment for personality disorders*. Oxford: University Press. Haettu 25.4.2020 osoitteesta <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.hamk.fi/lib/hamk-ebooks/reader.action?docID=4413992>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Juuti, P. & Puusa, A. (2020) Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Haettu 4.5.2020 osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167>

Kalland, M. (2015). Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Tampere: Hämeen kirjapaino Oy, ss. 26–38.

Kauppi, A. & Takalo, A. (2015). Mentalisaation psykoanalyttiset juuret. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Tampere: Hämeen kirjapaino Oy, ss.8–25.

Lapsi mielessä-vanhempainryhmän ohjaajan opas. (2015). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Helsinki: Kopio Niini Oy.

Larmo, A. (2010). Mentalisaatio-kyky pitää mieli mielessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 6/2010. Haettu 26.4.2020 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/6/duo98674>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2020a). Historia. Haettu 25.4.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/historia/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2018). Organisaatio. Haettu 12.3.2019 <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2020b). Organisaatio. Haettu 25.2.2020 <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/>

Mielenlukutaitoa! Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen. (2017). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Helsinki: Hämeen Kirjapaino Oy

Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. (2016). Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 11/2015. Haettu 26.4.2020 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>

Puura, K. & Mäntymaa, M. (2015). Aivojen kehitys ja mentalisaatio. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Tampere: Hämeen kirjapaino Oy, ss. 55–66.

Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. (2005). Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori J. & Tiittula, L. (toim.) *Haastattelu tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, ss. 9–21.

Tuomi J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

## Haastattelukysymykset

1. Minkä ikäinen olet?
2. Osallistuitko ryhmään yksin vai puolison kanssa?
3. Montako lasta ja aikuista perheeseesi kuuluu?
4. Mistä kuulit Lapsi mielessä-vertaistukiryhmästä?
5. Oliko hyvä, että vertaistuki ryhmä oli suljettu? Lisäsikö tämä luottamusta?
6. Mihin kaipasit tukea ryhmältä?
7. Mitä ennako-odotuksia sinulla oli Lapsi mielessä-vertaistukiryhmälle?
8. Minkä ikäisen lapsen näkökulmasta pohdit asioita?
9. Oliko helppoa pohtia asioita lapsen näkökulmasta? Lisäsikö tämä näkökulman vaihdos ymmärrystäsi lapsen käytökseen?
10. Mitä ryhmän päätyminen on tuonut nykyiseen arkeesi?
11. Millä tavoin ryhmän teemat tukivat sinun ja lapsen suhdetta?
12. Saitko ryhmästä tukea omaan vanhemmuuteesi? Millaista tukea?
13. Miten oma ajattelusi omasta käytöksestäsi ja sen vaikutuksesta lapseen muuttui?
14. Miten ryhmässä käsiteltiin sinun ja lapsen erillisyyttä tunteiden sekä käytöksen osalta?
15. Millä tavoin tunnistat lapsen käytökseen ja tunteisiin vaikuttavat tarpeet?
16. Onko nyt helpompaa pohtia asioita lapsen näkökulmasta? Mikä tähän vaikuttaa?
17. Havainnoitko lapsesi käytöstä nyt enemmän?
18. Mikä ryhmän teemoista jäi erityisesti mieleen?
19. Mitä teemaa olisit halunnut syventää?
20. Miten ryhmää voisi kehittää?