

Minna Karhula ja Helinä Niskala

**VERTAISRYHMÄTOIMINTA ENSIKERTAA
ISÄKSI TULLEILLE**

**Opinnäytetyö
KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Lokakuu 2011**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Sosiaalialan toimipiste, Ylivieska	Aika lokakuu 2011	Tekijät Minna Karhula ja Helinä Niskala
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi Vertaisryhmätoiminta ensi kertaa isäksi tulleille		
Työn ohjaaja Kaija Koivusaari	Sivumäärä 41+35	
Työelämäohjaaja Pirkko Säily		
<p>Opinnäytetyön toimeksiantajina toimivat Lapsen hyvä arki- hanke sekä Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lisäksi yhteistyökumppanina toimi Ylivieskan neuvola.</p> <p>Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen. Opinnäytetyön tavoitteena oli vertaistukiryhmän suunnittelu ja toteutus Ylivieskassa ensi kertaa isäksi tulleille. Opinnäytetyön isäryhmätoiminnan osio on tehty rakenteeltaan mallinnettavaksi versioksi, ja se soveltuu näin ollen valtakunnalliseen käyttöön.</p> <p>Vertaisryhmä koostui neljästä isästä. Osalla oli joillakin kerroilla myös lapsi mukanaan. Ryhmä kokoontui kuusi kertaa tammi-helmikuun aikana 2011. Opinnäytetyön tekijät toimivat itse ryhmän ohjaajina. Ryhmän ohjelma oli etukäteen suunniteltu, ja joka kokoontumiskerralla oli oma teema. Isien vertaisryhmätoiminnan tavoitteena oli isyyden tukeminen, isän ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen tukeminen sekä vertaistuen mahdollistaminen isille. Lisäksi koko toiminnan punaisena lankana oli vauvahieronta.</p> <p>Isäryhmätoiminnalle on selkeä tarve. Tämä tuli ilmi ryhmässä aktiivisesti käyneiden isien antamasta suullisesta palautteesta. Samassa elämäntilanteessa olevat isät saivat ryhmässä tukea toisiltaan. Isät kokivat saaneensa ryhmästä myös uusia sosiaalisia kontakteja, koska kaikki isät olivat muuttaneet Ylivieskaan toiselta paikkakunnalta. Isät olivat kokoontuneet myös omaehtoisesti jo ryhmäkertojen välissä. Tällä opinnäytetyöllä on luotu isäryhmätoiminnan malli, jota voidaan käyttää hyväksi uusia ryhmiä perustettaessa.</p> <p>Syyskuussa 2012 esittelimme pitämäämme isäryhmää Lapsen hyvä arki-päätösseminaarissa. Isäryhmätoiminta saatiin pysyväksi toimintamuodoksi: neuvola, MLL ja ennaltaehkäisevä perhetyö päättivät jatkaa isäryhmätoimintaa peruspalvelukuntayhtymä Kallion alueella opinnäytetyömme mallinnettavan version mukaisesti.</p>		
Asiasanat Isyys, vertaisryhmä, vauvahieronta		

ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	Date October 2011	Author Minna Karhula and Helinä Niskala
Degree programme Degree Programme of Social Services		
Name of thesis Peer group for first-time fathers		
Instructor Kaija Koivusaari	Pages 41+35	
Supervisor Pirkko Säily		
<p>This thesis was commissioned by Lapsen hyvä arki -project and the Mannerheim League for Child Welfare. In addition, the mother and baby clinic of Ylivieska worked as a co-operative partner.</p> <p>This thesis was functional. The aim of the thesis was to plan implement a peer support group in Ylivieska for men who have become fathers for the first time. The section of the thesis concerning the peer group activity for fathers was structured into a modeled version of the method, and therefore it is suitable for nationwide use.</p> <p>The peer group consisted of four fathers. Some of them also had a child with them in some sessions. The group met six times in January and February 2011. The writers of the thesis worked as group leaders themselves. The group program was planned in advance and every meeting had its own theme. The aim of the fathers' peer group was to support fatherhood, to support the interaction and relationship between fathers and their children, as well as to enable the peer support for the fathers. In addition, baby massage had an important role in the activity.</p> <p>There was a clear need for the peer group activity for fathers. This came out in the oral feedback given by the fathers, who took part in the meetings actively. The fathers who were in the same life situation got support from each other in the group. The Fathers felt that through taking part in the the group meetings they had made the new social contacts, because all the fathers had moved from elsewhere to Ylivieska. Fathers also gathered together spontaneously between the group meetings. Through this thesis a model for peer group activity for fathers was created. This model can be used for setting up new groups.</p> <p>In September 2012 the father group that we lead was introduced in the closing seminar of Lapsen hyvä arki -Project. Peer group activity for fathers was established as a permanent form of activity: mother and baby clinic, MLL, and the unit of preventive work in families decided to continue the peer group activity for fathers in the district of Kallio based on the modeled version introduced in this thesis.</p>		

Key words

Fatherhood, peer group, baby massage

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 ISÄRYHMÄTOIMINTA VASTAAMASSA YLIVIESKAN PALVELUJÄRJESTELMÄN HAASTEISIIN	3
2.1 Lapsen hyvä arki-hanke	3
2.2 Mannerheimin lastensuojeluliitto	4
2.3 Neuvolat	5
2.4 Seurakunta	5
2.5 Ennaltaehkäisevä perhetyö	
2.6 Isäryhmätoiminta Ylivieskan perhepalvelujärjestelmän täydentäjänä	6
3 VERTAISTUKITOIMINTA	8
3.1 Vertaistukiryhmä-menetelmä	8
3.2 Isyyden tukeminen vertaisryhmätoiminnan avulla	9
3.3 Isien kokemuksia vertaisryhmätoiminnasta	9
3.4 Isien päätös osallistua vertaistukiryhmään	10
3.5 Miesnäkökulman tuominen ryhmään	10
3.6 Avoin kerta	11
4 VANHEMMAN JA LAPSEN VÄLINEN VUOROVAIKUTUSSUHDE	12
4.1 Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen kehitykseen	13
4.2 Leikki-ikäisten lasten isien kokemuksia vanhemmuudesta	14
4.3 Isyyden sekä isän ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen tukeminen	15
4.4 Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutusleikki	16
4.5 Vauvahieronta vuorovaikutusmenetelmänä	16
4.6 Isän ja lapsen väliseen yhdessäoloon vaikuttavia tekijöitä	17
4.7 Lapsen fyysisen turvallisuuden vaikuttavat tekijät	17
5 VANHEMPIEN VÄLINEN PARISUHDE LAPSEN KASVUN POHJANA	19
5.1 Parisuhteen vaikutus isän ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen	19
5.2 Parisuhteen palikat-menetelmä	20
6 ISÄRYHMÄTOIMINNAN MUODOSTAMINEN	21
6.1 Kustannukset	21
6.2 Tila	21
6.3 Tiedotus	22
6.4 Ryhmän koko	22
6.5 Ryhmäytyminen ja tutustuminen	23
6.6 Ryhmän ilmapiiristä huolehtiminen	23
6.7 Avoin vai suljettu ryhmä?	23
6.8 Ohjaajien työnjako ja ohjelman suunnittelu	24

7 ISÄRYHMÄN KOKOONTUMISKERRAT	25
7.1 Ensimmäinen Kokoontuminen	25
7.2 Toinen Kokoontuminen	28
7.3 Kolmas Kokoontuminen	30
7.4 Neljäs Kokoontuminen	32
7.5 Viides Kokoontuminen	34
7.6 Kuudes Kokoontuminen	36

8 POHDINTA	38
-------------------	-----------

LÄHTEET
LIITTEET

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena oli suunnitella ja toteuttaa vertaistukiryhmätoimintaa ensi kertaa isäksi tulleille Ylivieskassa. Tavoitteena oli myös kirjata opinnäytetyöhön isäryhmätoiminnan kerroista mallinnettava versio, jota voisi hyödyntää valtakunnalliseen käyttöön. Miettiessämme opinnäytetyön aihetta, tuntui meistä toiminnallinen opinnäytetyö parhaalta vaihtoehdolta. Toiminnallinen opinnäytetyö ei ole tutkimus, vaan tavoitteena on konkreettinen tuotos, esimerkiksi tapahtuma, tilaisuuden järjestäminen, näyttely, opas tai esine. Elokuussa 2010 tutustuimme internetissä Lapsen hyvä arki- hankkeeseen ja huomasimme hankkeen opinnäytetyöpankissa olevan juuri meitä kiinnostavia aiheita. Lapsen hyvä arki- hanke on yksi Pohjois-Suomen monialaiset sosiaali- ja terveystalvet - hankkeen (PaKaste) neljästä osahankkeesta. Otimme yhteyttä Lapsen hyvä arki-hankkeen kehittämiskoordinaattoriin, ja yhteisessä tapaamisessa päätimme lähteä suunnittelemaan Ylivieskaan isäryhmää. Opinnäytetyömme aiheeksi tarkentui ensimmäistä kertaa isäksi tulevien vertaistukiryhmän käynnistäminen ja ohjaaminen Ylivieskassa.

Opinnäytetyön toimeksiantajina toimivat Lapsen hyvä arki -hanke sekä Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Opinnäytetyöllämme olemme osaltamme kehittäneet hankkeen tavoitteiden mukaisesti lasten ja perheiden palveluja. Toisen toimeksiantajan, Mannerheimin lastensuojeluliiton, yhdyshenkilön toiveena oli, että lähtisimme kehittämään pilottihankkeena nuorten isien vertaistukitoimintaa, joka olisi mallinnettavissa MLL:n käyttöön valtakunnallisesti. Yhteistyökumppanimme toimi myös Ylivieskan neuvola. Vertaistukiryhmätoimintaa järjestettiin perhetukikeskus Apilassa kuutena keskiviikkona 12.01 - 16.02.2011. Järjestämämme vertaistukiryhmä oli suljettu ryhmä. Kävimme esittelemässä etukäteen isäryhmän toimintaa isille Ylivieskan neuvolassa synnytysvalmennusryhmässä ja toivottamassa heidät tervetulleiksi vertaistukiryhmään.

Isien vertaistukiryhmän perustamisen tarkoituksena oli vahvistaa isien ja lapsien välistä vuorovaikutusta ja suhdetta sekä tukea isyyttä. Isäryhmässä isät saivat myös vertaistukea. Tavoitteena meillä oli lisäksi, että isäryhmä jatkaisi kokoontumista itsenäisesti tai ryhmän sisältä löytyisi sille vetäjä. Isäryhmätoiminnan tavoitteet isyyden tukeminen, isän ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukeminen sekä vertaistuki olivat myös keskeiset käsitteet opinnäytetyössämme. Tavoitteisiin pääsemiseksi oli isäryhmäkertojen ohjelmasisältö

mietittävä tarkkaan. Isäryhmätoiminnassa isän ja lapsen välistä vuorovaikutusta pyrimme tukemaan opettamalla isille vauvahierontaa, kertomalla vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkityksestä sekä antamalla loru- ja leikkiohjeita. Isyyttä pyrimme tukemaan miespuolisen perheohjaajan käynnillä sekä keskustelemalla toimivan parisuhteen merkityksestä lapselle ja vanhempien jaksamiselle. Lisäksi isäryhmässä käsiteltiin kodin turvallisuusasioita, esiteltiin MLL:n toimintaa Ylivieskassa sekä annettiin isille mahdollisuus keskustella myös vapaasti haluamistaan aiheista.

Työmme kirjallinen osuus rakentuu siten, että työn alkuosassa käsitellään isäryhmätoiminnan ja ryhmän ohjelmasisältöihin liittyvää teoretietoa, ja työn loppuosassa on opasmuotoisesti kirjattu auki kaikkien kuuden ohjaamamme isäryhmäkerran sisällöt sekä asiat, jotka on syytä ottaa huomioon ryhmätoimintaa valmisteltaessa.

2 ISÄRYHMÄTOIMINTA VASTAAMASSA YLIVIESKAN PALVELUJÄRJESTELMÄN HAASTEISIIN

Opinnäytetyötä suunnitellessamme huomasimme, ettei Ylivieskassa ollut olemassa isille omaa ryhmäänsä, missä he olisivat voineet keskustella ja toimia samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Monella nuorella perheellä ei ole myöskään työ- tai opiskelupaikkakunnallaan läheisten tukiverkkoa, jolloin vertaistuen merkitys korostuu entisestään. Vertaistuki mahdollistaa isille oman vanhemmuuden kokemuksen jakamisen ja vertailun muiden isien kanssa, mikä puolestaan lisää vanhemmuuden voimavaroja (Euramaa, Häggman-Laitila & Ruskomaa 2000, 123). Ylivieskassa vanhemmille muuta ryhmätoimintaa tarjoavat neuvola, Mannerheimin lastensuojeluliitto sekä seurakunta. Lisäksi ennaltaehkäisevä perhetyö on tukemassa perheitä, joilla on vaikeuksia elämänhallinnassa ja arjen toiminnoissa selviytymisessä.

2.1 Lapsen hyvä arki-hanke

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2008 - 2011 on sosiaali- ja terveystalouden johtamisväline, jolla määritellään sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämistavoitteet- ja toimenpiteet. Kasteen tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen, ihmisten osallisuuden lisääminen, syrjäytymisen ehkäiseminen, palvelujen laadun ja saatavuuden parantaminen sekä alueellisen eriarvoisuuden vähentäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.) Pohjoisen Suomen alueella Kaste toimii Pohjoisen-Suomen monialaiset sosiaali- ja terveystaloudet-hankkeen eli PaKasteen nimellä. Pohjois Suomen sosiaalialan osaamiskeskus (Poske) vastaa PaKasteen koordinoinnista ja Kolpeneen palvelukeskuksen kuntayhtymä vastaa hankkeen hallinnoinnista. PaKasteen tavoitteiden toteutuksesta vastaa neljä eri osahanketta. Lapin osahankkeita ovat perusterveydenhuollon kehittäminen, sosiaalityö sekä terveyden edistäminen. Kainuussa on oma osahankkeensa ja Keski-Pohjanmaalla Nuppu-hanke. (Sosiaalikallega 2011.)

Pakaste- hankkeen Pohjois-Pohjanmaan osahankeena on Lapsen hyvä arki hanke, jota hallinnoi peruspalvelukuntayhtymä Kallio. Hankkeen toiminta-alueita ovat Kuusamo-Posio-Taivalkoski, ppky Kallio ja ppky Selänne. Peruspalvelukuntayhtymä Kallion jäsenkuntia ovat Ylivieska, Alavieska, Nivala ja Sievi. Lisäksi hanke tekee yhteistyötä Oulun yliopis-

ton kasvatustieteellisen tiedekunnan kanssa. Hankkeen tavoitteena on kehittää lasten ja perheiden hyvinvointia, palveluja ja yhteistyömalleja hankkeen toiminta-alueilla. Näihin liittyen tavoitteet on täsmennetty viideksi osa-alueeksi: 1) moniammatillisen kumppanuuden edistäminen, jolla pyritään luomaan ja tukemaan lasten ja lapsiperheiden palvelujen tarjoajien yhteisiä verkostoja ja toimintamalleja. 2) Varhaisen tunnistamisen ja tukemisen edistäminen sekä vanhemmuuden ja kasvatuksellisen vuorovaikutuksen tukeminen. 3) Lasten ja perheiden parissa työskentelevien ammatillisen kehittymisen tukeminen, 4) asiakkaiden osallisuuden vahvistaminen ja huomioiminen lapsiperheiden palveluverkostossa sekä 5) koulutuksen, tutkimuksen ja työelämän välisen yhteistyön kehittäminen. (Sosiaalikallega 2011.)

2.2 Mannerheimin lastensuojeluliitto

Mannerheimin lastensuojeluliitto on lastensuojelujärjestö, jonka tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten kehitystä ja kasvua tarjoamalla erilaisia toimintamahdollisuuksia sekä vertaistukea lapsille ja heidän vanhemmilleen. MLL järjestää muun muassa lapsi- ja perhetoimintaa paikallisyhdistyksissä vapaaehtoisvoimin. Lapsiperheille tarjotaan esimerkiksi harrastuskerhoja, perhekahviloita sekä vertaistukiryhmiä. (MLL 2011.) Ylivieskan seudulla MLL tarjoaa lapsiperheille perhekahvilatoimintaa, mutta siellä käyvät pääasiassa äidit. Isätkin ovat toki tervetulleita. (Säily 2011.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton puheenjohtaja Olli Simell on huolissaan viimevuosien kehityksestä, jossa perheille tarkoitettuja ennaltaehkäiseviä tukimuotoja on säästöihin vedoten leikattu. Tämä on johtanut perheiden eriarvoistumiseen ja kasvattanut erityispalvelujen tarvetta. Simell korostaa, että MLL:lla on tärkeä tehtävä jakaa tietoa erityisesti perheille, joihin on syntynyt ensimmäinen lapsi. Sosioekonomisesta asemasta riippumatta kaikki perheet tarvitsevat samaa tietoa tässä uudessa elämäntilanteessa. MLL:n kunniapuheenjohtaja Tuula Tammisen mukaan muutos tämän päivän yhteiskunnassa on ollut niin nopeaa, että perheiden omilta vanhemmilta tai isovanhemmilta saama kokemustieto ei enää välttämättä toimi lastenkasvatuksessa ja vanhemmuuteen opettelussa. Uudet isät ja äidit hakevatkin entistä enemmän apua toisilta samassa elämäntilanteessa eläviltä vanhemmilta. Vanhempien ja perheiden keskinäinen vertaistuki ja mahdollisuus tavata toisia vanhempia kasvotusten ovat Tammisen mukaan erittäin tärkeitä. (Partio 2010.)

2.3 Neuvolat

Lastenneuvoloiden tavoitteena on, että vanhemmat pystyisivät huolehtimaan lapsestaan ja edistämään lapsen kehitystä. Tämän edellytyksenä on oman parisuhteen hoitaminen, vanhemmuudesta huolehtiminen sekä vastuun ottaminen. Vanhempien on myös osattava tunnistaa tekijät, jotka kuormittavat heitä liikaa ja uhkaavat jaksamista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 20.) Neuvoloiden tavoitteet on määritelty äitejä koskevien tutkimusten, käytännön kokemusten ja terveystieteiden kannanottojen perusteella (Halme 2010, 33-34). Ylivieskan palvelujärjestelmässä neuvola tarjoaa perhevalmennusta vauvaa odottaville pareille sekä synnytyksen jälkeen palauteryhmän. Äideille neuvolalla on tarjota jälkitarkastusryhmä sekä ensisynnyttäjien äiti-ryhmä. Pelkästään isille neuvola ei tarjoa ryhmiä. (Jääskelä 2011.)

2.4 Seurakunta

Ylivieskan seurakunnan lapsityön tavoite on kotien kristillisen kasvatuksen tukeminen. Seurakunta tarjoaa perheille kaksi kertaa viikossa perhekerhoja, jotka on tarkoitettu kotona oleville vanhemmille ja alle kouluikäisille lapsille. Perhekerhoissa on ohjelmassa hartaus, askartelua, liikunta- ja leikkituokio sekä lauluhetki. Kaksi kertaa vuodessa seurakunta järjestää äideille illan. Kerran vuodessa on perheretki, johon kutsutaan lapsiperheitä. Joka syyskuu seurakunta järjestää 5-vuotiaille lapsille synttärin, johon kutsutaan koko lapsen perhe. Seurakunnalla ei ole tarjolla ryhmiä pelkästään isille. (Leppälä 2011.)

2.5 Ennaltaehkäisevä perhetyö

Ennaltaehkäisevän perhetyön perustehtävänä on vahvistaa perheiden arjessa selviytymistä sekä perheen elämänhallinnan ja omien voimavarojen käyttöönoton tukemista. Ennaltaehkäisevää perhetyötä tehdään perheen kanssa yhdessä ja se on pitkäjänteistä sekä suunnitelmallista toimintaa. Ennaltaehkäisevä perhetyö ei vaadi lastensuojeluasiakkuutta. Ennaltaehkäisevä perhetyö voi olla perheelle tarpeen esimerkiksi, jos vanhemmilla on selviytymisongelmia itkuisen vauvan kanssa, uniongelmia tai epävarmuutta vanhemmuudessa. Muita tilanteita, missä vanhempi ja perhe saattaa kokea tarvitsevansa tukea ja apua ennal-

taehkäisevästä perhetyöstä, ovat esimerkiksi lasten kasvatukseen liittyvät asiat, vanhemman masennus/uupuminen, häiriöt lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa tai perhettä kohdannut kriisi.

Asiakkaksi hakeudutaan joko itse ottamalla yhteyttä perhetyönohjaajaan taikka ottamalla huoli puheeksi neuvolassa. Perhe voidaan ohjata myös muista perhepalveluista ennaltaehkäisevän perhetyön asiakkaaksi. Ennaltaehkäisevää perhetyötä perhe voi saada 10 kertaa, jonka jälkeen arvioidaan tavoitteiden toteutumista sekä suunnitellaan perheen kanssa miten tästä eteenpäin jatketaan. Ennaltaehkäisevä perhetyö on perheelle ilmaista. (Peruspalvelukuntayhtymä Kallio 2011.)

2.6 Isäryhmätoiminta Ylivieskan perhepalvelujärjestelmän täydentäjänä

Miettiessämme opinnäytetyön aihetta, huomasimme Sosiaalikollegan nettisivustoilla Lapsen hyvä arki-hankkeen opinnäytetyöpankin. Opinnäytetyöpankissa oli meitä kiinnostavia aiheita, joten otimme yhteyttä hankkeen kehittämiskoordinaattori Kirsi Anttilaan ja sovimme tapaamisesta. Ensimmäisessä tapaamisessa keskustelimme kiinnostuksestamme MLL:n perhekerhojen toiminnan kehittämisestä. Sovimme toisesta tapaamisesta, johon kutsuimme mukaan myös Mannerheimin lastensuojeluliiton vapaaehtoistoiminnanohjaaja Pirkko Säilyyn. Tässä tapaamisessa saimme idean isäryhmästä, joka on tarkoitettu ensi kertaa isäksi tulleille. Yhteistyökumppaniksi tuli myös neuvola, jonka järjestämän perhevalmennusryhmän kautta kutsuimme isät ryhmään. Opinnäytetyöllämme pyrimme vastaamaan Lapsen hyvä arki-hankkeen toiseen osatavoitteeseen, eli varhaisen tunnistamisen ja tukemisen edistämiseen sekä vanhemmuuden ja kasvatuksellisen vuorovaikutuksen tukemiseen. Opinnäytetyöllämme olemme osaltamme kehittämässä hankkeen tavoitteiden mukaisesti lasten perheiden palveluja.

Isien vertaistukitoiminnan kohderyhmänä ovat Ylivieskassa asuvat isät, joiden perheeseen on syntynyt tai juuri syntymässä ensimmäinen lapsi. Toisen yhteistyökumppanimme, Mannerheimin lastensuojeluliiton, yhdyshenkilön toiveena oli, että lähtisimme kehittämään pilotina nuorten isien vertaistukitoimintaa, joka olisi mallinnettavissa MLL:n käyttöön valtakunnallisesti. Isäryhmän päätavoitteena on isyyden tukeminen. Isyys voidaan määritellä

biologiseksi, juridiseksi, psykologiseksi tai sosiaaliseksi isyydeksi. Sosiaalinen isyys on hoivan, huolenpidon ja ajan antamista lapselle sekä lapsen kanssa asumista. Psykologisella isyydellä tarkoitetaan tunnepohjaista kiintymyssuhteen olemassa oloa isän ja lapsen välillä. (Huttunen 2001, 58, 62, 64.) Isäryhmätoiminnalla tuetaan nimenomaan sosiaalisen ja psykologisen isyyden kehittymistä. Isäryhmätoiminnan tavoitteena on myös isän ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen vahvistaminen sekä vertaistuen mahdollistaminen. Koska kohderyhmänä ovat ensimmäistä kertaa isäksi tulevat miehet, on toiminnalla myös lapsiperheiden ongelmia ennaltaehkäisevä vaikutus.

3 VERTAISTUKITOIMINTA

Vertaistuella tarkoitetaan joko ohjatusti tai vapaamuotoisesti järjestynyttä keskinäistä apua ja tukea. Samanlaisessa elämäntilanteessa olevat tai samanlaisia elämänkohtaloita kokeneet henkilöt tukevat toisiaan, ratkovat ja selvittelevät elämäntilanteitaan. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 166.) Parhaita kuuntelijoita ja tukijoita toisilleen ovat henkilöt, jotka ovat kokeneet samoja asioita. Vertaisryhmän jäsenet eivät tunne en-tuudestaan toisiaan, mutta samanlaiset kokemukset ja elämäntilanne toimivat yhdistävänä tekijänä. (Kääriäinen 2009, 271.)

3.1 Vertaistukiryhmä-menetelmä

Vertaistoiminnan ajatus lähtee siitä, että osallistuja itse löytää itsestään voimaantumisen mahdollisuudet ja omat vahvuudet. Samankaltaisia kokemuksia kokeneet ihmiset saattavat olla toisilleen paljon parempia ymmärtäjiä ja tukijoita kuin esimerkiksi alan ammattilaiset. Ryhmässä on mahdollisuus peilata omia kokemuksiaan toisten kanssa. Vertaisryhmien määrä kasvaa jatkuvasti ja niitä perustetaan eri teemojen ympärille. Kaikki vertaisryhmät eivät ole aina lähtökohtaisesti ongelmakeskeisiä. (Kinanen 2009, 69.)

Vertaistuen periaatteita on kunnioittaminen, kuuleminen, kannustaminen ja kohtaaminen. Vertaistuessa kuuntelemisen periaate on vastavuoroisuutta, jossa ihmiset kohtaavat toisen-sa kuuntelijana ja kuunneltavan roolissa. Myös vastavuoroisuus, vierellä kulkeminen, ver-taisuus ja vapaaehtoisuus ovat vertaistuen periaatteita. (Kinanen 2009, 70- 71.) Vertais-tuenryhmät auttavat osallistujaa ymmärtämään omaa elämäntilannettaan paremmin ja sa-malla myös itseluottamus vahvistuu. Esimerkiksi tilanteessa, jossa pienen lapsen vanhempi kokee yksinäisyyttä, hämmennystä tai neuvottomuutta, voi vertaisryhmä antaa tarvittavan tuen ja avun. Parhaimmillaan vertaistuenryhmässä luodaan pysyviä ystävyys-suhteita ja ryhmään osallistuneet voivat jatkaa kokoontumisia järjestettyjen ryhmätapaamisten jäl-keenkin. (Alitolppa-Niitamo, Moallin & Novitsky 2006, 9.)

3.2 Isyyden tukeminen vertaisryhmätoiminnan avulla

Isien osallisuutta on pyritty tukemaan ja lisäämään mm. sosiaali- ja terveysministeriön aloitteesta. Isien asemaa on vahvistettu sosiaali- ja terveysministeriön asettaman isätoimikunnan tekemien ehdotusten avulla. Toimikunta katsoi tärkeäksi isien osallistumisen vahvistamisen päivähoitossa ja kouluissa sekä erilaisten isien asemaa tukevien tutkimus- ja kehittämishankkeiden käynnistämisen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 1999:1) Valtakunnallista tietoa isien tukemisesta on olemassa vasta vähän. Vuonna 2005 tehdyn valtakunnallisen neuvolaselvityksen mukaan isät tulevat hyvin mukaan neuvolan järjestämään perhevalmennukseen, mutta kunnissa toimii harvoin omia isä-ryhmiä. Selvityksen jälkeen neuvoloissa onkin alettu kiinnittää erityistä huomiota isien osallistumisen lisäämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 68, 115.)

3.3 Isien kokemuksia vertaisryhmätoiminnasta

Isille suunnatun vertaistukitoiminnan tarve tulee myös selkeästi esille Anna Jalkasen pro gradu-työssä ”Mukavia hetkiä äijäseurassa lasten ehdoilla” – osallistuminen isä-lapsi toimintaan ja sen merkitys isille ja perheille (2007). Työssä tutkittiin MLL:n Keski-Suomen piirin Perhetalohankkeen (v.2003-2006) isä-lapsi-ryhmän toiminnan merkitystä ja kehitettiin samalla uutta vanhemmuuden tukemisen muotoa.

Isät kokivat vertaisryhmätoiminnan vahvistavan omaa isyyttä sekä mahdollistavan tarvittaessa keskustelun vertaisen kanssa. Ryhmän toiminnassa ja tutkimuksessa mukana olleet isät kokivat saaneensa toimintaan osallistumisesta uusia ystäviä ja yhteistä tekemistä oman lapsen kanssa. Isät saivat isä-lapsi-ryhmässä viettää aikaa lapsen kanssa ilman puolisoa ja samalla äiti on saanut omaa aikaa. Isä-lapsi-ryhmässä mukana olo toi isille varmuutta siihen, että pärjää myös yksin lapsen kanssa. Moni koki ryhmän toiminnan hyvin tärkeäksi sosiaalisten kontaktien luomisessa, koska suku ja ystävät asuivat muualla. Ryhmässä syntyi uusia ystävyysuhteita ja perheet tapasivat toisiaan myös muulloin vapaa-ajalla. Isä-lapsi-ryhmään osallistuneet toivat esille kokoontumisten hyvän ilmapiiriin, rentouden sekä toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuuden. Keskustelut toisten isien kanssa ja saatu vertaistuki nousivat kokoontumisten tärkeimmäksi anniksi. Isä-lapsi-ryhmä oli isän ja lapsen ”oma juttu”. Isät kokivat saaneensa puhua ryhmässä vapaasti vaikeistakin asioista, joista

esimerkiksi neuvolassa ei olisi niin helppo avautua. Samassa elämäntilanteessa olevalle ja samanhenkiselle ihmiselle on helppo kertoa asioista, kun tietää tämän ymmärtävän. (Jalkanen 2007, 51-53, 56-57.) Myös Eeva Koskisen ja Katri Mustosen opinnäytetyöstä ”Sen musta pitäis olla meille isille oikeus ja kunnia.” Se, että saadaan osallistua.” –Isien kokemuksia isätoiminnasta Jyväskylän seudun Perhe- hankkeen isärundin ensimmäiseltä kierrokselta (2006) käy selvästi ilmi, että isätoiminnalle on tarvetta ja sitä tulee jatkaa ja kehittää. Isätoiminta tukee koko perhettä.

3.4 Isien päätös osallistua vertaistukiryhmään

Kävimme syksyllä 2010 esittelemässä suunnittelemaamme isäryhmätoimintaa Ylivieskan neuvolan perhevalmennusryhmässä. Paikalla olleet saivat esittää meille myös kysymyksiä tulevasta toiminnasta. Jätimme valmennusryhmässä olleille esitteet isäryhmästä sekä omat yhteystietomme (LIITE 1). Esitteitä jätettiin myös äitiysneuvolan ilmoitustaululle sekä terveydenhoitajille, jotka jakoivat esitteitä syksyn aikana neuvolassa käyneille äideille ja isille. Halusimme pitää osallistumiskynnyksen ryhmään mahdollisimman matalana, joten emme vaatineet ryhmään haluavilta ennakoilmoittautumista. Otimme siis osallistujamäärän suhteen tietoisin riskin; emme voineet tietää etukäteen, kuinka monta osallistujaa ensimmäiseen kokoontumiseen saapuu tai saammeko ryhmää lainkaan kokoon. Koska isänryhmän oli tarkoitus olla suljettu ryhmä, muodostui ryhmä niistä isistä, jotka tulivat ensimmäisenä kokoontumiskertana paikalle.

3.5 Miesnäkökulman tuominen ryhmään

Vertaisryhmissä on hyvä saada kuultavaksi sekä miesten että naisten esittämiä näkökantoja (Kääriäinen 2009, 276). Halusimme tuoda ohjaamamme ryhmän isyyskeskusteluun myös miesnäkökulmaa ja ryhmän ulkopuolisen henkilön omakohtaisia kokemuksia isyydestä. Kutsuimme ryhmään vierailevaksi luennoitsijaksi perheohjaaja Jose Piipon, joka alusti keskustelun aiheesta ”elämää synnytyksen jälkeen”. Piipolla on itsellään lapsia ja lapsenlapsia sekä pitkä kokemus parisuhdekurssien vetämisestä.

Puhujan ja kuuntelijan sukupuoli, ikä, ammatti, koulutustausta ja kulttuurierot vaikuttavat viestin perillemenoon. Naisten ja miesten kielenkäyttö on erilaista, minkä vuoksi toisen sukupuolen puhe voidaan ymmärtää väärin. (Karhu 1997, 46, 82.) Ryhmän jäsenillä voi olla ryhmän vetäjän tai luennoitsijan sukupuoleen liittyviä ennakkoluuloja, jolloin annettu viesti torjutaan. Jotta viestintä olisi onnistunutta, täytyy viestijän osata mukauttaa sanomansa ja toimintansa vastaanottajan mukaan. Puhujan on osattava asettua kuulija asemaan. (Kansanen 2000, 26- 27, 57.) Miehet ovat puheessaan suurempia, käytännönläheisempiä. Naiset puolestaan ovat hyviä henkilökohtaisessa viestinnässä ja osaavat mukauttaa sanomansa ryhmän ilmapiiriin sopivaksi. (Karhu 1997, 85.)

3.6 Avoin kerta

Kirjassa Perheen parhaaksi sanotaan, että ryhmän jäsenet ovat sitä sitoutuneimpia ryhmän toimintaan, mitä enemmän he voivat vaikuttaa ryhmän toteuttamiseen (Järvinen ym. 2007, 174). Tämän vuoksi olimme jättäneet ryhmän kokoontumiskerroissa yhden kerran sellaiseksi, johon keräsimme isien toiveita asioista mitä käsiteltäisiin ja mistä keskusteltaisiin. Ryhmän ohjaajan kannattaa miettiä tätä kokoontumiskertaa varten kuitenkin joitain omiakin aiheita. Aina ryhmä ei välttämättä kykene tuottamaan itse tarpeeksi aiheita, varsinkin jos ryhmän jäsenet odottavat valmiiksi ohjattua toimintaa.

4 VANHEMMAN JA LAPSEN VÄLINEN VUOROVAIKUTUSSUHDE

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan lapsen ja aikuisen välistä kommunikointia eleiden, ilmeiden ja äänten avulla (Airola & Tarsalainen 2003, 22). Toimiva vuorovaikutus vauvan ja vanhempien välillä tarkoittaa vastavuoroisuutta. Kun vanhempi huomioi vauvan ilmeet ja tunnetilat ja vastaa vauvan tarpeisiin, oppii vauva myös vähitellen ilmaisemaan itseään yhä paremmin. Vanhemman ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus on pääasiassa sanatonta viestintää. Vauva seuraa vanhemman kasvoja, ilmeitä ja eleitä ja vastaa esimerkiksi hoitajansa hymyyn. (Silvèn 2010, 55; Salo & Tuomi 2008, 9.) Isien ja äitien tapa olla vuorovaikutuksessa vauvan kanssa on erilainen. Äitien vuorovaikutus on yleensä rauhallista kasvokkain tapahtuvaa kontaktin ottoa kun taas isien toiminta vauvan kanssa on aktiivisempaa, riehakkaampaa ja fyysisempää. Lapsen kehitykselle on eduksi saada kokemuksia erilaisista vuorovaikutustavoista molempien vanhempien kanssa. (Salo & Tuomi 2008, 37.)

Aina vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen kehittyminen ei ole helppoa. Lapsi voi olla hyvin vaativa ja itkuinen, ja vanhempi voi kokea tässä tilanteessa avuttomuutta ja riittämättömyyttä. Esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolan henkilökunta tai lääkärit ovat tahoja, joiden tulisi tunnistaa tuen tarpeessa olevat perheet. Vanhemman ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutussuhteen kehittymistä voidaan edesauttaa muun muassa vertaistuen avulla. (Silvèn 2010, 16.) Lapsen kehitystä ja hyvinvointia edistää lapsen ja isän välinen yhdessäolo (Sarkad, Kristiansson, Oberklaid & Brember 2008, 153). Isän emotionaalinen sitoutuminen ja kiintymys lapseen ovat isän ja lapsen suhteen perustana (Ackard, D Neumark-Sztainer, D., Story, M. & Perry, C. 2006, 59-66). Isän ja lapsen välinen suhde muodostuu isän ja lapsen yhdessäolosta ja siitä nauttimisesta, yhdessä toimimisesta, tunnetiloista ja lapsen tarpeisiin vastaamisesta (Almeida, D. M., Wethington, E., McDonald, D.A. 2001, 417-430). Isien sitoutuneisuus ja motivoituneisuus lastenhoitoon on huomattavasti korkeampaa vanhemmuuden taitonsa riittäviksi kokevilla isillä, kuin vanhemmuuden suhteen epävarmoilla isillä (Bouchard, G., Lee, C.M., Asgary, V., Pelletier, L. 2007, 25-41). Isä on myös tyytyväisempi itseensä vanhempana, jos hän viettää aikaa lapsensa kanssa (Baker 2007, 97). (Ks. myös Halme 2009, 25, 29.)

4.1 Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen kehitykseen

Varhainen vuorovaikutus heti lapsen syntymästä lähtien edistää lapsen hyvinvointia ja kehitystä. Vauva kokee tullessa hyväksytyksi ja rakastetuksi, kun hänen tarpeisiinsa vastataan. Läheinen vuorovaikutus vauvan ja vanhemman tai muun läheisen henkilön kanssa vaikuttaa lapsen persoonallisuuden, tunne-elämän sekä älyllisten ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Kiinteä suhde vanhempiin vaikuttaa myönteisesti myös lapsen myöhempiin ihmissuhteisiin. (Silvèn 2010, 13-14; Salo & Tuomi 2008, 9.) Vuorovaikutustilanteiden kautta kehittyy lapsen taito ilmaista tunteitaan, ottaa vuoro tai tehdä aloitteita. Vanhemman ja lapsen välisten yhteisten hetkien aikana vanhempi pitää vauvan kiinnostusta yllä juttelemalla, koskettamalla, erilaisten ilmeiden tai lelujen avulla. Vanhemman on huomioitava vauvan vireystaso ja mieliala otettaessaan lapseen kontaktia. Vauva tarvitsee välillä aikaa myös rauhoittumiseen ja yksikseen puuhasteluun. Lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät myös jäljittelemällä vanhemman toimintaa. Hoito- ja leikkimistilanteissa tapahtuvien vanhemman ja vauvan välisten ilmeiden, katseiden määräästä ja kestosta, kosketusten voimakkuudesta sekä äänen ja puheen sävystä saa paljon tietoa vuorovaikutussuhteen toimivuudesta. (Silvèn 2010, 56; Salo & Tuomi 2008, 11.)

Vauvan saamalla hoivalla on yhteys lapsen kielelliseen ja motoriseen kehitykseen. Vauvan muistiin tallentuu kokemuksia saamastaan hoivasta ja läheisyydestä. Nämä kokemukset rakentuvat hermoverkoiksi, joiden kautta viestit kulkeutuvat aivoihin, joissa puolestaan tapahtuu ajattelun, puheen ja liikkeiden säätely ja ohjaus. (Silvèn 2010, 58.) Kaikkien aistien kautta tapahtuva vastavuoroinen toiminta edistää lapsen kielellistä kehittymistä. Puhe opitaan vuorovaikutuksen kautta. Jos vanhempi osaa koskettaa ja hymyillä oikea aikaisesti vauvan tarpeisiin nähden, on vauvan jokeltelu runsaampaa. Pienen vauvan kyvyllä seurata katseellaan vanhemman toimia, on yhteys vuoden iässä ymmärrettyjen sanojen määrään. On myös huomioitava, että lapsen kielellistä kehitystä edistää se, että vauva saa olla vuorovaikutuksessa molempien vanhempiansa kanssa. (Silvèn 2010, 60- 61.)

Vanhemman antaessa toistuvasti hellyyttä ja hoivaa vauvalle tämän ilmaistessa itkien tarpeitaan, vahvistuvat lapsen myönteiset kokemukset itsestä ja vanhemmasta ja luottamus vanhempaa kohtaan lisääntyy. Kun vanhempi saa hoivallaan lapsensa tyyntymään, vahvistuu myös vanhemman itseluottamus vanhemmuuden taitoihinsa. (Silvèn & Kouvo 2010, 82.) Vauva kiintyy hoitajaansa. Jos vanhempi ei vastaa vauvan tarpeisiin, esimerkiksi it-

kuun, kokee vauva epävarmuutta ja pelkoa. Jos vauvan tarpeisiin vastaaminen on epäjohdonmukaista tai riittämätöntä, alkaa vauva vähitellen joko voimistamaan tai tukahduttamaan ilmaisuaan hoivan ja läheisyyden tarpeistaan. (Silvén & Kouvo 2010, 73.)

4.2 Leikki-ikäisten lasten isien kokemuksia vanhemmuudesta

Nina Halme on tehnyt tutkimuksen ”Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo”. Yhdessäoloa, isänä toimimiseen liittyvää stressiä ja isän tyytyväisyyttä parisuhteeseen kuvaavan rakenneyhtälömallin kehittäminen ja arviointi (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2009). Tutkimukseen osallistuneet isät olivat iältään 25- 58-vuotiaita. (Halme 2010, 75). Leikki-ikäisten lasten isistä 24 prosenttia koki, että heillä on puutteita vanhemmuuden taidoissa. Puutteelliseksi vanhemmuuden taitonsa kokivat useimmiten isät, joilla oli vain yksi lapsi, vähän tietoa lapsen kehityksestä, jotka eivät olleet mukana työelämässä tai työskentelivät osa-aikaisesti sekä isät, jotka tunsivat vanhemmuuden roolinsa epätyytyttäväksi. Isät, jotka olivat vähän koulutettuja, poissa työelämästä, pienituloisia tai yksin asuvia, eristäytyivät usein sosiaalisesti sukulaisistaan ja tuttavistaan. Näillä isillä (8%) on suuri todennäköisyys kohdella kaltoin tai laiminlyödä lastaan. Isistä 24 prosentilla oli vaikeuksia tuntea emotionaalista läheisyyttä lapseensa tai ymmärtää lapsen tarpeita. Useat isät (15%) kokivat vanhemmuuden rajoittavan elämäänsä ja toimintaansa, mikä aiheutti myös vihan ja suuttumuksen tunteita muita perheenjäseniä kohtaan. (Halme 2010, 91.)

Leikki-ikäisten lasten isät työskentelivät keskimäärin hieman yli 40 tuntia viikossa äitien työskentelyajan ollessa n. 28 tuntia viikossa. Isistä jopa 32 prosenttia käytti alkoholia niin runsaasti, että siitä voi katsoa aiheutuvan sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Työttömyyden, isyysloman tai eläkkeen vuoksi kotona olevat isät käyttivät alkoholia enemmän verrattuna työelämässä oleviin isiin. Myös vanhempien pienituloisuus näytti altistavan runsaalle alkoholin käytölle. (Halme 2010, 75- 76, 80.) Vanhempien ja lasten väliseen suhteeseen sekä lapsen sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen vaikuttaa erityisesti alle kolmivuotiaiden lasten vanhempien kokema stressi (Abidin, R.R. & Wilfong, E. 1989, 114-117) (Ks. myös Halme 2009, 103). Isän ja lapsen yhdessäolon määrä oli vähäisempi ja heidän välisessä suhteessaan oli enemmän ongelmia, jos isä koki stressiä vanhemmuudestaan, parisuhteessa oli ongelmia tai isä käytti runsaasti alkoholia. Parisuhteessa elävät isät kokivat muita enemmän stressiä vanhemmuudestaan. Isien kokemaan stressiin vaikutti suuresti

lapsen vaativuus, mieliala ja hyväksyttävyyys. Paljon stressiä vanhemmuudestaan kokevat isät eivät viettäneet aikaa tai tehneet arjen askareita yhdessä lapsen kanssa yhtä mielellään kuin vähemmän stressiä kokevat isät. (Halme 2010, 102- 104.)

4.3 Isyyden sekä isän ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen tukeminen

Vanhemmuutta ja isän ja lapsen välistä suhdetta tulisi tukea hyvin varhaisesta vaiheesta lähtien, jotta voitaisiin ennaltaehkäistä parisuhdeongelmia sekä lapsen kehitykseen ja isään itseensä liittyviä ongelmia. Halmeen tutkimuksessa mukana olleista isistä lähes puolet olisi halunnut viettää enemmän aikaa lastensa kanssa ja osallistua lastensa hoitoon, kuin mitä heillä oli mahdollisuus. Tärkeä olisikin miettiä, millaisin keinoin tämän päivän isien ja lasten yhdessäoloa voitaisiin lisätä. (Halme 2010, 112- 113.)

Lapsen syntyminen perheeseen kaventaa usein isän sosiaalisia suhteita. Joidenkin isien mielestä myös vapaus ja entiset ystävät menetetään lapsen myötä. (Finnbogadóttir H, Crang Svalenius E, Persson EK. 2003, 96-105.) (Ks. myös Halme, 35.) Isille olisi annettava myös nykyistä enemmän tietoa lapsen kehityksestä sekä tuettava isän ja lapsen välisen kiintymyssuhteen muodostumista. Hyvä kiintymyssuhde vanhempiin on tärkeä lapsen mielenterveyden, emotionaalisen kehityksen, itseluottamuksen ja ihmissuhteiden muodostamisen kannalta. Isien mielenterveysongelmat tulisi pyrkiä havaitsemaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, koska vanhemman depressio lisää myös lasten riskiä sairastua psyykkisesti. Lapsilla on suuri riski syrjäytyä jo lapsena, jos perhe on pienituloisen ja perheessä esiintyy alkoholiongelmia, mielenterveysongelmia, parisuhdeongelmia tai sosiaalinen verkosto on heikko. (Halme 2010, 114-115.)

4.4 Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutusleikki

Vauva ei osaa säädellä vielä tunteitaan ja tarvitsee tunteidensa säätelyyn vanhemman apua. Jotta vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutusleikki onnistuisi, on vauvan oltava rauhallinen. Vauva rauhoittuu yleensä sylissä pitämiseen, heijaamiseen, rytmiseen liikkeeseen, vanhemman sydämen äänen kuulemiseen ja vanhemman rauhalliseen puheeseen. Vauvan saa innostumaan aktiiviseen yhdessä oloon esimerkiksi hyppyyttämällä, keinuttamalla, lau-

lamalla tai naurun tai lorujen avulla. Pienen vauvan leikki koostuu yhteisistä pienistä hetkistä vanhemman kanssa. Aina leikkiin ei tarvita leluja vaan vuorovaikutustilanteisiin voi liittää myös laulu- ja lorutuokioita. Laulun tai lorun voi yhdistää rytmiseen kosketukseen ja liikkeeseen. (Salo & Tuomi 2008, 10- 11, 25.)

4.5 Vauvahieronta vuorovaikutusmenetelmänä

Vaikka vauvahieronta avulla pystytään vahvistamaan vauvan yleiskuntoa: verenkierto vilkastuu, hengitys syvenee ja ruoansulatus vauhdittuu, niin se ei ole silti hoitomuoto. Vauvahieronnan tärkein ajatus on rakkauden tunteen välittäminen. Hieronta välittää vauvalle kosketuksella rakkautta ja se syventää sekä vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Vauvahieronta on parasta mahdollista vuorovaikutusta aikuisen ja lapsen välillä. Hieronta lisää itseluottamista, vauvan turvallisuuden- ja yhteenkuuluvuudentunnetta. (Rikala 2008, 75.)

Vauvahieronta auttaa myös nukahtamisongelmiin. Usein vauvoilla saattaa olla jännitystiloja kehossaan, ja se vaikeuttaa heidän nukkumistaan. Vauvan on vaikea nukahtaa tai nukkuminen ei ole levollista. Jotta vauva pystyy nukahtamaan ja nukkumaan levollisesti, on hänen ensin rentouduttava. Vauvahieronta laukaisee kehossa olevia mahdollisia lihas- ym. jännityksiä, ja auttaa vauvaa rentoutumaan. Rentouduttuaan vauva uskaltaa turvallisesti nukahtaa ja nukkua tasaisesti. Vauvahieronta myös edesauttaa lapsen motorista kehittymistä. Hieronta opettaa lasta tuntemaan ja hallitsemaan kehonsa ja sen rajat. (Lind 2008, 14; Rikala 2008, 76, 78- 79.) Rikalan mukaan on hyvä, että isätkin ovat ymmärtäneet vauvahieronnan tärkeyden koko perheelle. Säännöllisen hieronnan kautta isän ja lapsen välinen vuorovaikutus toteutuu hyvällä tavalla sekä hieronta opettaa vauvan luottamaan ja turvautumaan myös isään. (Rikala 2008, 76.)

Vauvahieronnassa vauvaa hierotaan päästä varpasiin hellin ottein käyttäen jotain puhdasta, hyvää hierontaöljyä. Hieronnan onnistumiseksi kannattaa huomioda että vauva on sopivan kylläinen ja vauvan olotila on vastaanottavainen hieronnalle. Huone on hyvä olla lämmin, vedoton ja rauhallinen tila. Vauvan alle kannattaa laittaa mukava pehmeä alusta, kuten viltti tai takki. Hieronnassa apuna käytettävä hierontaöljy kannattaa sijoittaa lähelle, josta sitä

voi helposti lisätä käsiin. Vauva hierotaan vauvahieronnan ohjeiden (LIITE 8) mukaan. Tärkeintä olisi, että vauva saisi hierontaa päivittäin. Tällöin hieronnasta tulisi osa jokapäiväistä toimintaa, jota vauvat oppivat odottamaan ja kaipaamaan. (Säily, P. 2011.)

4.6 Isän ja lapsen väliseen yhdessäoloon vaikuttavia tekijöitä

Isän koulutustasolla on huomattava vaikutus isän ja lapsen yhdessäoloon. Isän korkea koulutustaso lisää hänen sitoutumistaan lapsen kasvatukseen ja yhdessäoloon (Walker & McGraw 2000, 563-570.) Isän korkea koulutus lisää isän kiinnostusta lapsen kehitykseen ja yhdessäolon tarkoituksena on tukea lapsen kehitystä. Paremmiin koulutetut isät viettävät myös ajassa mitattuna enemmän aikaa lastensa kanssa kuin vähemmän koulutetut. (Yeung, Sandberg, Davis- Kean & Hofferth 2001, 136-155.) (Ks. myös Halme 2009, 44.) Isien alkoholin riskikäyttö ja satunnainenkin humalahakuinen juominen vaikuttaa negatiivisesti isän ja lapsenväliseen suhteeseen, isän terveyteen ja koko perheen hyvinvointiin. Siksi alkoholin liikkäyttö tulisi pyrkiä havaitsemaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Halme 2010, 46.) Alkoholia paljon kuluttavat isät osoittavat enemmän negatiivisia tunteita lapsiaan kohtaan keskustelemisen ja sensitiivisyyden sijasta. He eivät myöskään sitoudu emotionaalisesti vanhemmuuteen niin vahvasti kuin alkoholia vähemmän käyttävät isät. (Otten, van der Zwaluw, van der Vorst & Engels 2008, 106-112, ks. myös Halme, 47.)

4.7 Lapsen fyysisen turvallisuuden vaikuttavat tekijät

Vanhempien tehtävänä on huolehtia lapsen psyykkisestä ja fyysisestä turvallisuudesta. Hyvä perushoito on vauvaikäisen turvallisuuden perusta. Vauvan syntyessä perheeseen kannattaa koti käydä läpi ja kartoittaa vaaranpaikat vaikka ihan lattiatasolla kontaten. Lasten tapaturmien ennaltaehkäisyssä on suuri vastuu vanhemmilla. Pienten lasten tapaturmat sattuvat yleensä kotona tai pihapiirissä. Tapaturmia sattuu vuosittain noin 40 000 lapselle. Yleisimpiä lasten tapaturman aiheuttajia ovat putoamiset, kaatumiset, erilaiset esineiden aiheuttamat vahingot, myrkytykset sekä tukehtumiset. Koti ja piha tulee rakentaa ja järjestää sellaiseksi, että lapsen on siellä turvallista elää ja toimia. Lasta on myös opastettava turvallisuusasioissa ja varoitettava paikoista, jossa on riski satuttaa itsensä. Pientä lasta ei saa koskaan jättää ilman valvontaa. Kodissa tapahtuvia pikkulasten tapaturmia voidaan eh-

käistä muun muassa hankkimalla kotiin erilaisia turvalaitteita, laittamalla vaaralliset esineet, sähkölaitteet pois lasten ulottumattomilta, lääkkeet ja kemikaalit lukkojen taakse, huolehtimalla huonekalujen ja vaunujen tukevuudesta ja turvallisuudesta sekä tarkistamalla, ettei leluissa ole irtoavia osia. Pihalla on estettävä lapsen pääsy paikkoihin, joista voi tippua tai joihin voi pudota. Vanhempien ensiaputaidot ovat ensiarvoisen tärkeitä tapaturman sattuessa. (Kotitapaturmien ehkäisykampanja 2004, 9-10; Sisäasiainministeriö & Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö 2009; Kotitapaturmien ehkäisykampanja 2006, 3, 5.)

5 VANHEMPIEN VÄLINEN PARISUHDE LAPSEN KASVUN POHJANA

Parisuhteella tarkoitetaan kahden aikuisen ihmisen välistä suhdetta, mikä perustuu yleensä rakastumiselle. Parisuhde vaatii monipuolista hoitamista ja vaalimista kaikilla parisuhteen osa-alueilla. Parisuhteen toimivuuteen ja tyydyttävään toteutumiseen vaikuttavat monet eri tekijät, joita pari voi itse työstää. Väistämättä ajoittain syntyy tilanteita, jotka vaativat ratkaisuja ja keskinäistä asioiden selvittelyä. Parisuhteen hoitaminen vaatii aikaa. Parisuhteeseen kuuluu suhteen tunnepuolen kehityksestä huolehtiminen ja esiin tulevien ongelmien ratkominen niin, että suhde kehittyy myönteiseen suuntaan. Tunne-elämän haasteiden lisäksi parisuhteessa voi löytyä käsiteltäviä asioita taloudesta, vallasta, seksuaalisuudesta, kotitöiden jakamisesta ja vapaa-ajan käytöstä. (Järvinen ym. 2007, 88- 89.)

Kun perheeseen tulee ensimmäinen lapsi, muuttaa se parisuhdetta olennaisella tavalla, sillä lapsen tarpeet nousevat ensisijaiseksi. Tällöin toinen vanhemmista, yleensä isä, voi kokea jäävänsä ulkopuoliseksi, koska vauva vie äidin huomion. Vanhemmuuden ja parisuhteen yhteensovittaminen on haasteellinen tehtävä koska vanhemmaksi tuleminen myötä äidin ja isän tulee toimia samanaikaisesti vanhempana ja puolisona. Roolit vanhempana ja puolisona ovat keskenään vuorovaikutuksessa, joten hyvä parisuhde luo edellytyksiä hyvälle vanhemmuudelle ja päinvastoin. (Järvinen ym. 2007, 89- 90.)

5.1 Parisuhteen vaikutus isän ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen

Vanhempien hyvä parisuhde vaikuttaa positiivisesti isän ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen ja isän sitoutumiseen lapsiinsa. Isän aktiivinen yhdessäolo lapsen kanssa on puolestaan hyväksi parisuhteelle. (Simmerman S., Blacher J., Baker B. L. 2001, 325-338.) (Ks. myös Halme 2009, 37, 102.) Ensimmäisen lapsen syntyminen vaikuttaa suuresti parisuhteeseen. Lapsen hoito vie aikaa, mikä vähentää vanhempien yhdessä viettämän ajan määrää. Edellisen lisäksi pikkulapsiperheessä myös erilaiset ristiriidat vähentävät tyytyväisyyttä parisuhteeseen. (Paajanen 2003, 35, 43,88.) Perinteisen perheen isä osallistuu enemmän lapsensa kasvattamiseen ja hoitamiseen kuin uusioperheen isä. Isien sitoutuminen ja osallistuminen lasten hoitoon oli suurempaa biologisen ja odotetun lapsen kohdalla. (Belsky, J. 1993, 287-292.) (Ks. myös Halme 2009, 38.) Vanhempien parisuhteen toimivuus ja isän

vanhemmuuden taidot vaikuttavat siihen, kuinka tiiviisti isä sitoutuu lapseensa. Tärkeä olisikin tukea vanhempien parisuhdetta, jolloin tuetaan samalla myös lapsen ja isän yhdessäoloa. (Halme 2010, 116.)

5.2 Parisuhteen palikat-menetelmä

Parisuhteen palikoiden perusidea on konkretisoida käytännönläheisesti parisuhteen eri alueita ja tukea tätä kautta ihmisiä ymmärtämään parisuhdeasioita paremmin ja helpottamaan keskustelua. Parisuhteen palikoilla on hyvä virittää puolisoita tarkastelemaan parisuhdetta eri alueiden näkökulmista ja parisuhteen palikoilla voi tehdä näkyväksi parisuhteen osalualueiden vaikutuksia toisiinsa. Parisuhteen palikat työväline on kehitetty vuonna 2006 Oulun seurakuntien Kotiinpäin projektissa ja sen jälkeen kehitystyötä on jatkettu kirkon perheasiain toimikunnan asettamassa työryhmässä. (KatajaRy 2011.)

Parisuhteen palikoita on olemassa kahdenlaista versiota. Perusmallissa palikoille on annettu työryhmässä nimet, joidenka taustalla on käytännöstä noussut kokemus. Palikoille annetut nimet ovat sitoutumien, tunteet, seksuaalisuus, riidat, sanat, teot, luottamus ja anteeksianto sekä rakkaus. Tässä mallissa olevalle valkoiselle palikalle ei ole annettu nimeä. Valkoisen palikan voi nimetä itse kukin sellaiseksi, mikä on suhteeseen merkittävästi vaikuttava tekijä, kuten monikulttuurisuus, työ, sairaus tai lapsi. Toisessa mallissa palikat on jätetty nimeämättä kokonaan, joten se antaa mahdollisuuden nimetä palikat itse vaikka kokemuksen kautta. Molempia palikkataloja voi käyttää useammalla tavalla. Ryhmätilanteissa voi esimerkiksi pitää lyhyen luennon kokoamalla palikka kerrallaan taloa ja samalla puhumalla siitä, tai sitten sitä voidaan käyttää niin, että voidaan puhua syvemmin yhdestä palikasta joka osallistumiskerralla.(Parisuhteen palikat 2012.) Isien vertaistukiryhmässä käytimme nimettyjä palikoita ja kävimme kaikki palikat yhdellä kokoontumiskerralla läpi, havainnollistaen sillä hyvän parisuhteen merkitystä lapseen. Olimme nimenneet itse valkoisen palikan lapseksi.

6 ISÄRYHMÄTOIMINNAN MUODOSTAMINEN

Ryhmätoimintaa suunniteltaessa on heti alkuun syytä tarkentaa ryhmän tavoite ja tarkoitus mahdollisemman konkreettisesti: kenelle ryhmä on tarkoitettu, mistä tarve on noussut ja mitä ryhmän toiminnalla tavoitellaan (Järvinen ym. 2007,171). Perustamamme ryhmä oli tarkoitettu ensikertaa isiksi tulleille. Tarve nousi esiin, kun lähdimme tekemään yhteistyötä PaKaste:n ja MLL:n kanssa. Tällöin tuli esille, että ensikertaa isiksi tulleille ei ole minäkäänlaista toimintaa Ylivieskassa. Tarkoituksena oli saada aikaan vertaistukiryhmä ensikertaa isiksi tulleille.

6.1 Kustannukset

Ryhmätoiminnasta voi tulla kustannuksia, jotka on syytä ottaa huomioon, kuten tilat, tarjoilut, ulkopuolisen ryhmäohjaajan tai muun asiantuntijan palkkiot. Tällöin onkin syytä selvittää kustannuksista vastaava taho. (Järvinen ym. 2007, 171.) Kun lähdimme suunnittelemaan vertaisryhmää, otimme huomioon kustannukset. Tarjoilun meille ryhmään järjesti yhteistyökumppanimme Lapsen hyvä arki- hankkeen kehittämiskoordinaattori. Tiloiksi meille järjestyi Ylivieskan kaupungin perhetukikeskus Apilan tilat. Tilat saimme käyttöön ilmaiseksi. MLL:n vaapaaehtoistoiminnanohjaaja kopioi meille vauvahieronnan ohjeet isille annettavaksi.

6.2 Tila

Ryhmän kokoontumiselle on löydettävä sopiva tila, joka sijaitsee keskeisellä paikalla osallistujien asuinpaikkoihin nähden. Kokoontumistilan olisi hyvä olla kodikas ja tarpeeksi tilava. Keskusteleminen ryhmässä on helpompaa ja miellyttävämpää, jos ryhmän jäsenet voivat istua siten, että kaikki näkevät toisensa. (Alitolppa-Niitamo, Moallin & Novitsky 2006, 14.) Jos isillä on vauva mukanaan, on kokoontumistiloista löydettävä myös pesuallas sekä mikroaaltouuni maidon tai vauvanruoan lämmittämistä varten.

Ryhmätoiminnan järjestämiseksi saimme ilmaiseksi käyttöön perhetukikeskus Apilan tilat. Perhetukikeskus Apila toimii Ylivieskan kaupungin kiinteistössä, jonka tilat Peruspalvelukuntayhtymä Kallio on vuokrannut perhetyölle ja vammaispalvelulle käyttöön. Tiloissa toimii päivisin kehitysvammaisten iltapäivähoito sekä MLL:n perhekahvila aamupäivisin. Tilaa on annettu käyttöön erilaisille ryhmille, kuten neuvolasta alkunsa saaneelle tuplamammatt ryhmälle. (Nikunen 2010.)

6.3 Tiedotus

Vertaistukiryhmää perustettaessa on hyvä suunnitella tarkkaan, miten ryhmästä tiedotetaan, miten kohderyhmän tavoitetaan ja miten osallistujia motivoidaan osallistumaan kokoontumisiin. Ryhmästä tiedotettaessa on ryhmän tavoite ja tarkoitus tultava selkeästi esille. Tiedotuksen voi hoitaa kirjallisesti tai tapaamalla henkilökohtaisesti kohderyhmään kuuluvia henkilöitä. Henkilökohtainen tiedottaminen on näistä tehokkaampi vaihtoehto. (Alitolppa-Niitamo ym. 2006, 18- 19.) Kävimme esittelemässä etukäteen itsemme sekä isäryhmän toimintaa isille Ylivieskan neuvolassa synnytysvalmennusryhmässä ja toivottamassa heidät tervetulleiksi vertaistukiryhmään. Olimme valmistaneet ja kopioineet omakustanteisesti esitteitä ryhmätoiminnasta, jotka jaoinne synnytysvalmennusryhmässä olleille isille sekä jätimme ohjeita neuvolaan annettavaksi muillekin ensikertaa isäksi tuleville. Laitoimme osan kutsuista neuvolan ja sairaalan muille ilmoitustauluille.

6.4 Ryhmän koko

Ryhmän optimaalinen koko on sellainen, missä kaikilla ryhmän jäsenillä on mahdollista olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Jos ryhmä on iso, on se syytä jakaa pienempiin ryhmiin, joissa ehto toteutuu. Liian pienessä ryhmässä, missä on vain kaksi tai kolme henkilöä, on vaarana että asioiden käsittely jää yksipuoliseksi tai kapea-alaiseksi. (Järvinen ym. 2007,173.) Odotuksemme oli, että noin 10 isää osallistuisi ryhmään. Ryhmässämme kävi neljä isää. Ryhmän koko oli hyvä, koska isät saivat hyvin aikaa puhua ja ryhmästä muodostui tuttu ja tiivis.

6.5 Ryhmäytyminen ja tutustuminen

Kun on kyseessä vertaistukiryhmä ja tavoitteena on vertaistuen saaminen, on tutustuminen tärkeää. Ohjaajien tehtävänä on helpottaa tutustumista toisiinsa esimerkiksi toiminnallisten menetelmien avulla. Kun kaikki tuntevat toisensa ja ryhmä koetaan turvalliseksi, syntyy tarve syventää keskusteluja ja käsitellä aiheita, joita ei arkipuheessa välttämättä ota esille. (Järvinen ym. 2007, 174.) Tutustumiseen on syytä varata runsaasti aikaa. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla ryhmän jäsenet ja ohjaajat esittelevät itsensä ja kertovat omasta elämäntilanteestaan ja taustoistaan. Ryhmän ensimmäinen kokoontuminen on erittäin tärkeä ryhmän muotoutumisen ja ilmapiirin kehittymisen kannalta. Jokaisella ryhmään osallistuvalla on omat ajatuksensa siitä, mikä tavoite ryhmällä on ja mikä on hänen oma roolinsa ryhmässä. Ryhmän jäsenillä on myös yksilölliset tavoitteensa ja toiveensa ryhmän suhteen. (Alitolppa-Niitamo ym. 2006, 20.)

6.6 Ryhmän ilmapiiristä huolehtiminen

Ryhmänohjaajan tulee huolehtia ryhmänsä turvallisuudesta ilmapiiristä ja siitä, että kaikki ryhmäläiset kokevat tulevansa tasapuolisesti huomioituksi ja kuulluksi. Ryhmänohjaajan tulee tarkkailla ryhmää ja puuttua haitallisesti ryhmän toimintaan vaikuttaviin rooleihin, esimerkiksi jos joku ryhmän jäsen jatkuvasti ottaa liikaa aikaa ja tilaa omien asioiden käsittelyyn tai aiheuttaa muuten hämmennystä, esimerkiksi vetäytymällä syrjään keskusteluista. (Järvinen ym. 2007, 170.) Ohjaajana on otettava huomioon se, että jokainen saa tasapuolisesti aikaa kertoa kokemuksistaan ja asioista. Ryhmissä on aina erilaisia ihmisiä. Toiset ovat puheliaampia ja toiset hiljaisempia. Ohjaajan täytyy osata sopivasti jakaa puheenvuoroja jokaiselle, jos tilanne vaatii niin.

6.7 Avoin vai suljettu ryhmä?

Ryhmää suunniteltaessa kannattaa myös miettiä, onko ryhmä avoin vai suljettu. Suljettu ryhmä toimii parhaiten ryhmässä, jossa on suunniteltu selvä ryhmän alkamis- ja loppumispäivä.

Avoimet ryhmät ovat sellaisia joihin ei tarvitse ilmoittautua ja sinne voi tulla silloin kun perheelle tai vanhemmille sopii. Osallistujien sitoutumisen aste on näissä pienempi kuin suljetuissa ryhmissä. Suljettu ryhmä perustetaan jonkin tietyn teeman ympärille. Suljetussa ryhmässä on selvä alku ja loppu. Suljettuun ryhmään osallistujilta edellytetään sitoutumista ja tiettyjen yhteisten sääntöjen noudattamista. (Järvinen 2007, 171.) Vertaistukiryhmä jonka suunnittelimme ja toteutimme, pohjautui enemmän suljettuun ryhmään. Ryhmä oli perustettu teeman ympärille, ensikertaa isäksi tulleille. Ryhmässä luotiin myös säännöt, kuten saako ryhmän jäsenet puhua ulkopuolisille ryhmää koskevia asioita sekä ketä toisia isää ryhmässä käy. Ryhmämme kokoontumiskerroissa oli selkeä alku ja loppu, ja osiksi jaetut vauvahierontakerrat vaativat isiltä sitoutumista enemmän joka kertaan. Kuitenkin ryhmään oli vapaa tuleminen eikä ryhmään ei tarvinnut ilmoittautua etukäteen.

6.8 Ohjaajien työnjako ja ohjelman suunnittelu

Jokaisen kokoontumiskerran aihe, ohjelma ja ohjaajien työnjako on sovittava ja suunniteltava huolellisesti etukäteen. Ohjaajien tehtävät ja roolit voidaan jakaa ohjaajan asiantuntijuuden, kokemuksen ja persoonallisuuden mukaan. (Alitolppa-Niitamo ym. 2006, 21.) Suunnittelimme etukäteen kuuden kokoontumiskerran ohjelmat. Kokoontumisissa oli punaisena lankana vauvahieronta. Hieronta käytiin osa osiolta läpi joka kerta, kun ryhmä kokoontui. Lisäksi joka kokoontumiskerran ohjelma oli suunniteltu eri aihealueen ympärille. Sovimme myös etukäteen minkä osion kumpikin vetää kokoontumiskerralla. Näin saimme selkeän ohjaajien työnjaon kokoontumiskerroille.

Jotta vertaisryhmätoiminta jatkaisi toimintaa itsenäisesti, tulee ohjaajan muistaa viimeisellä kerralla ottaa puheeksi ryhmän kanssa, onko ryhmällä halukkuutta jatkaa itsenäisesti kokoontumisia tai onko ryhmässä joku joka haluaisi jatkaa ryhmän vetämistä. Kiinteäksi muodostunut ryhmä haluaa usein jatkaa tapaamisia ja tarvittaessa ohjaaja voi auttaa jatkotapaamisia haluavaa ryhmää löytämään tapaamispaikan, jossa ryhmä voi jatkaa omaehtoisesti. (Järvinen ym. 2007, 175).

7 ISÄRYHMÄN KOKOONTUMISKERRAT

Tässä luvussa olemme kirjoittaneet isäryhmien kerrat opastuylisesti auki. Ryhmän kokoon-
tumiskertoja oli kuusi kappaletta. Kerroissa käytettyjä menetelmiä löytyy lisäksi liiteistä.

7.1 Ensimmäinen kokoontuminen

Tervetuloa!

Alkukahvittelu. Ohjaajat ovat hankkineet kokoontumisien alkuihin kahvitteluun tarvittavat
tarpeet.

Ryhmän ohjaajat kertovat ensimmäisen kokoontumisen ohjelmasta. Ensimmäisen kerran
aiheina ovat tutustuminen, ryhmäytyminen, ryhmän sääntöjen luominen ja tulevasta ryh-
män toiminnasta kertominen.

Esittäytyminen

Ryhmän ohjaajat esittelevät itsensä. Ohjaajat kertovat, kuinka ovat päätyneet ohjaamaan
isäryhmää. Ohjaajat kertovat myös omasta taustastaan, kuten esimerkiksi perheestä, lapsis-
ta, koulutuksesta, työstä, opiskelusta, harrastuksista ja asuinpaikkakunnasta. Ohjaajat ker-
tovat itsestään sen verran kuin haluavat.

Ohjaajat pyytävät jokaista isää kertomaan vuorollaan itsestään ja perheestään. Jos isillä on
vauva mukanaan, esittelevät he luonnollisesti myös lapsensa. Isät voivat kertoa lapsensa
syntymästä ja miten ensimmäiset viikot vauvan kanssa ovat sujuneet. Painotetaan sitä, että
jokainen saa kertoa sen verran kuin haluaa.

Selvitä ryhmän tarkoitus ja sisältö

Ohjaajat kertovat ryhmän tarkoituksesta ja esittelevät tulevien kertojen ohjelmasisällön. Myös isät saavat esittää toiveita ohjelman sisältöön. Jaetaan tiedotteet, joista löytyvät tapaamisten päivämäärät, paikka sekä ryhmänohjaajien yhteystiedot. Ryhmäläisille voidaan jakaa myös ryhmäkertojen ohjelma kirjallisena tai kertoa suullisesti joka kerran lopussa seuraavan kerran ohjelmasta.

Ryhmän sääntöjen luominen

Ryhmään on syytä luoda omat säännöt, jotta jokaisella olisi hyvä olla ryhmässä ja ryhmään saataisiin hyvä henki ja luottamuksellinen ilmapiiri. Ryhmän säännöt luodaan yhdessä. Muun muassa seuraavista asioista on syytä sopia: ketä ryhmässä käy; sovitaan siitä, koostuuko ryhmä niistä isistä, jotka ovat ensimmäisellä kerralla paikalla vai voiko ryhmään tulla vielä myöhemmin lisää jäseniä. Sovitaan, mistä asioista ryhmässä keskustellaan sekä saako ryhmässä keskustelluista tai kuulluista asioista puhua ryhmän ulkopuolella. Kaikki ryhmässä puhuttu on luottamuksellista ja toisten mielipiteitä täytyy kunnioittaa. Jos joku ei halua osallistua keskusteluun tai puhua tietyistä aiheista, se sallitaan. Sovitaan, että kaikille ryhmän jäsenille annetaan mahdollisuus osallistua keskusteluun; koko aikaa ei voida käyttää yhden henkilön asioiden käsittelyyn. Keskustellaan siitä, että kokoontumiseen on syytä tulla ajoissa, koska kokoontumispaikka on varattu isäryhmälle tietyksi ajaksi ja tilaan saattaa tulla sen jälkeen myös uusi ryhmä. Jokaiselle ryhmäkokoontumiselle on varattu aikaa 1,5 tuntia. Keskustellaan luoduista säännöistä ja kysytään isiltä, voivatko kaikki sopia yhteisten sääntöjen noudattamisesta. Ryhmän säännöt voidaan tehdä kirjallisena ja laittaa ne ryhmätilan seinälle.

Keskustelu

Kysy isiltä, mitkä olivat ensireaktiot kun sait tietää raskaudesta? Missä olit ja mitä teit? Ohjaaja voi pyytää esimerkiksi ohjaajaa lähinnä istuvaa aloittamaan ja sen jälkeen tämän vieressä istuva isä jatkaa ja niin edelleen. Keskustelu voi myös edetä vapaassa järjestyksessä siten, että ensimmäinen halukas aloittaa keskustelun. Keskustelun etenemisjärjestystä on

syytä vaihdella, ettei sama henkilö aloita joka kerta keskustelua. Jos joku ei halua puhua aiheesta, hän voi sanoa ”seuraava” ja vuoro siirtyy seuraavalle.

Kysy seuraavaksi isiltä, miten vauvan tulo on vaikuttanut omaan jaksamiseesi? Kerro isille, että heidän on tärkeä huolehtia myös omasta jaksamisestaan ja annettava aikaa myös itselle ja omille harrastuksilleen. Uuden äidin jaksamisesta ollaan yleensä huolissaan, mutta harvoin isältä kysytään, kuinka hän jaksaa. Ensimmäisen lapsen syntyminen on rankka kokemus myös isälle ja myös isän jaksaminen voi olla koetuksella varsinkin jos synnytys on ollut vaikea, lapsen terveydentilassa on ollut ongelmia tai vauva on kovin itkuinen ja valvottaa.

Aktiviteetti

Tutustumista ja ryhmäytymistä jatketaan väritutustumisleikin (LIITE 2) avulla. Ohjaajat levittävät lattialle erivärisiä kortteja. Isiä pyydetään valitsemaan itselleen mieluisan värin. Samanväriset kortit valinneet menevät ryhmiin ja keskustelevat siitä, mitä yhteistä he löytävät toisistaan. Keskusteluun annetaan aikaa ryhmien koosta riippuen noin viisi minuuttia. Hetken kuluttua ohjaaja lukee jokaista väriä koskevan luonnekuvauksen. Tämä jälkeen ohjaajat kysyvät isiltä, pitivätkö luonnekuvaukset heidän mielestään paikkansa ja isät saavat kommentoida aiheesta.

Loppukevennys

Loppukevennyksenä näytetään lyhyt sketsi DVD-ltä ensimmäistä lastaan odottavasta pariskunnasta. Sketsejä käytettäessä on syytä muistuttaa, ettei kukaan ota niiden sisältöä henkilökohtaisena loukkauksena vaan huumorina.

Lopetus

Isiä kiitetään ryhmään mukaan tulemisesta sekä lopuksi kerrotaan seuraavan viikon tulevasta isäryhmä ohjelmasta.

7.2 Toinen kokoontuminen

Tervetuloa!

Alkukahvittelu. Ryhmän ohjaajat kertovat toisen kokoontumisen ohjelmasta. Toisen kerran aiheina ovat Parisuhteen palikkatalo sekä vauvahieronnan aloitus.

Kuulumiskierros

Ryhmän ohjaajat levittävät pöydälle erilaisia lause- ja sanakortteja (LIITE 3). Isiä pyydetään valitsemaan kortti, joka kuvaa parhaiten heidän sen hetkisiä tunteitaan. Jokainen isä kertoo valitsemansa kortin avulla tuntemuksistaan. Kertominen voi edetä vapaassa järjestyksessä tai sitten ohjaaja voi pyytää jotain isää aloittamaan ja sanoa, että puheenvuorot jatkuvat siitä esimerkikisi myötäpäivään.

Parisuhteen palikkatalo

Parisuhteen palikkatalo käydään tiivistetysti läpi. Ohjaaja rakentaa palikkataloa kysymällä jokaisen palikan kohdalla isiltä kysymyksen (LIITE 4). Ensimmäisenä ohjaaja asettaa pöydälle pitkän palikan, joka kuvaa parisuhteen kivijalkaa. Ohjaaja kertoo isille, että ensimmäinen palikka parisuhteen palikkatalossa kuvaa sitoutumista, parisuhteen kivijalkaa. Ohjaaja kysyy samalla kun asettaa palikan pöydälle, mitä sitoutuminen merkitsee sinulle? Kaikki isät saavat vastata kysymyksiin, joten ensimmäisen vastaajan vuoroa on hyvä vaihtaa joka palikan kohdalla. Isillä on myös mahdollisuus keskustella palikasta heränneistä kysymyksistä ja asioista keskenään.

Seuraavan palikka on tunteet. Ohjaaja asettaa palikan kivijalan päälle vasempaan reunaan ja kysyy isiltä kysymyksen, millaisia tunteita sinun on helppo ilmaista kumppanillesi?

Kolmas palikka on seksuaalisuus. Ohjaaja asettaa palikan edellisen palikan viereen ja kysyy isiltä kysymyksen, miten tärkeänä pidät arkielämän hellyyttä? Miten osoitatte sitä toisillenne? Neljäs palikka on riidat. Ohjaaja asettaa palikan edellisen viereen ja kysyy isiltä

kysymyksen, miten sinä ilmaiset suuttumusta kumppanillesi? Viidentenä palikkana on sanat. Ohjaaja asettaa palikan tunteet palikan päälle ja kysyy isiltä, millainen kuuntelija olet? Mistä asioista sinun on tärkeä keskustella kumppanisi kanssa? Kuudentena palikkana on teot. Ohjaaja asettaa palikan riidat palikan päälle ja kysyy isiltä, mitä teette elämänkumppaninne kanssa mielellänne yhdessä? Seitsemäntenä palikkana on pitkä palikka joka asetetaan palikoiden päälle. Palikan aihe on luottamus ja anteeksi anto. Ohjaaja asettaa palikan paikoilleen ja kysyy isiltä, mitä ymmärrät uskollisuudella? Miten pyydät anteeksi?

Kahdeksantena palikkana asetetaan päällimmäiseksi kattopalikka. Palikka kuvaa rakkautta. Ohjaaja asettaa palikan ja kysyy isiltä, mitä rakkaus tarkoittaa? Miten pidät siitä huolta? Kun isät ovat vuorollaan vastanneet kysymykseen, ohjaaja kysyy isiltä, mikä palikka heidän mielestään keskeltä puuttuu? Tässä palikalle on annettu nimeksi lapsi. Ohjaaja kertoo sen isille ja asettaa sen keskellä olevaan aukkoon. Samalla kun ohjaaja asettaa valkoista lapsi palikkaa, hän kertoo samalla, että läpikäytyjen palikoiden tasapaino parisuhteessa on lapsen turvallinen koti. Lopuksi ohjaaja vetää yhden palikan pois reunasta. Talo romahtaa. Ohjaaja samalla voi kertoa, kuinka tärkeä on huolehtia kaikista näistä parisuhteen osa-alueista.

Vauvahieronta

Aluksi ohjaajat kertovat yleiset asiat vauvahieronnasta. Ohjaajat kertovat vauvahieronnan eduista, hyödyistä sekä millä öljyillä vauvaa voi hieroa (LIITTEET 8/2 ja 8/3). Hieronta tapahtuu nukeille. Ohjaajat ovat hankkineet hierontaan soveltuvia nukkeja tarpeeksi. Isät joilla on oma lapsi mukana, voivat halutessaan hieroa lasta. Ensimmäisenä osa-alueena opetetaan jalkojen hieronta (LIITE 8/8).

Lopetus

Isiä kiitetään ryhmään mukaan tulemisesta sekä lopuksi kerrotaan seuraavan viikon tulevasta isäryhmä ohjelmasta.

7.3 Kolmas kokoontuminen

Tervetuloa!

Alkukahvittelu. Ryhmän ohjaajat kertovat kolmannen kokoontumisen ohjelmasta. Kolmannen kerran aiheina ovat perheohjaajan vierailu sekä vauvahieronta. Vauvahieronnan osa-alueena on vatsa ja rintakehä.

Kuulumiskierros

Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet ja ohjaajat ovat jo päässeet tutuksi keskenään ja keskustelu sujuu vapautuneesti. Ryhmän ohjaajat pyytävät isiä kertomaan vuorollaan lyhyesti menneen viikon kuulumiset. Samalla isät esittelevät itsensä vierailevalle perheohjaajalle. Isät kertovat nimensä sekä vauvan syntymästä ja uudesta elämäntilanteestaan isänä sen verran kuin haluavat. Kuulumiskierroksen voi hyvin ottaa myös kahvittelun yhteydessä. Kuulumiskierroksen jälkeen vieraileva ohjaaja esittelee itsensä ryhmälle.

Perheohjaajan vierailu

Ohjaajat ovat kutsuneet ryhmään vierailevaksi luennoitsijaksi miespuolinen perheohjaajan, jotta ryhmän isyyskeskusteluun saataisiin myös miesnäkökulmaa asiantuntijatasolla. Perheohjaajaa puhuu aiheesta ” Elämää synnytyksen jälkeen”. Perheohjaaja käy puheessaan läpi vaikeita aiheita, joista tuoreiden vanhempien ei ole välttämättä helppo puhua. Perheohjaaja tuo esille äitien ja myös isien synnytyksen jälkeisen masennuksen. Uusi elämäntilanne saattaa saada isän tuntemaan itsensä ulkopuoliseksi äidin keskittyessä vauvaan. Vauva saattaa herättää isässä myös negatiivisia tunteita. Parisuhde muuttuu väistämättä vauvan syntymän myötä. Parisuhdetta on kuitenkin muistettava vaalia. Perheohjaaja kannustaa isiä menemään rohkeasti mukaan vauvan hoitoon, mutta olemaan kuitenkin perheen mies; tuki ja turva. Perheohjaajan alustuksen jälkeen isät saavat keskustella vapaasti aiheesta ja esittää kysymyksiä. Tässä tilanteessa isillä on perheohjaajan esimerkin kannustamana mahdollisuus tuoda esille myös mahdollisia isyyden nostattamia negatiivisia tunteita ja kokemuk-

sia, joita ei ole aiemmin uskaltanut tuoda esille. On tärkeää, että ohjaajat sallivat isien tuoda esille myös tällaisia asioita ilman, että isiä aletaan liikaa neuvomaan tai asiaa moralisoimaan.

Vauvahieronta

Ohjaajat kertaavat isien kanssa edellisen hieronnan osion joka oli jalat ja jalkaterät. Isiltä kysytään, ovatko he hieroneet vauvojaan kotona ja miten hierominen sujui. Uutena osana alueena opetetaan vatsan ja rintakehän hieronta (LIITE 8/10-8/12).

Lopetus

Isiä kiitetään ryhmään mukaan tulemisesta sekä lopuksi kerrotaan seuraavan viikon tulevasta isäryhmä ohjelmasta.

7.4 Neljäs kokoontuminen

Tervetuloa!

Alkukahvittelu. Ryhmän ohjaajat kertovat neljännen kokoontumisen ohjelmasta. Tällä kertaa aiheena on vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus ja leikki sekä vauvahieronta. Uutena osa-alueena hierotaan käsivarret ja kädet.

Kuulumiskierros

Kuulumiskierros käydään adjektiivikortteja hyväksi käyttäen (LIITE 5). Ohjaajat levittävät pöydälle erilaisia adjektiivikortteja. Jokaista isää pyydetään ottamaan pöydältä kaksi korttia, jotka hänen mielestään kuvaavat parhaiten hänen lastaan. Isiä pyydetään kertomaan vuorollaan toisilleen valitsemistaan korteista, miksi valitsivat ne ja samalla sen, mitä yleensä puuhastelevat lapsensa kanssa.

Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus ja leikki

Ohjaajat kertovat isille vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta ja leikistä, sekä sen merkityksestä. Isille kerrotaan kuinka lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus edistää lapsen kehitystä ja hyvinvointia. Vaikka vauva on pieni, eikä osaa vielä liikkua tai puhua, voi hänen kanssaan leikkiä ja olla aktiivisessa vuorovaikutuksessa monin tavoin. Lapsen tarpeisiin vastaaminen, kuten esimerkiksi syöttäminen, vaipanvaihto tai nukuttaminen, lapsen ääntelyyn ja jokelteluun vastaaminen ovat pienen vauvan kanssa tapahtuvaa vuorovaikutusta. Isille annetaan mahdollisuus kertoa, millä tavoin he itse ovat vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa. Ohjaajat jakavat isille lehtiset, joihin ohjaajat ovat koonneet runoja ja leikkejä joita isät voivat lukea ja tehdä pienen vauvansa kanssa (LIITE 6). Ohjaajat herättelevät isien muistoja omasta positiivisesta muistosta lapsuudessa jonkun läheisensä kanssa. Jokainen kertoo omalla vuorollaan oman muistonsa.

Vauvahieronta

Ohjaajat kertaavat isien kanssa edellisen hieronnan osion, joka oli vatsa- ja rintakehä. Uutena osa-alueena käydään käsivarret ja kädet (LIITE 8/13).

Lopetus

Isejä kiitetään ryhmään mukaan tulemisesta sekä lopuksi kerrotaan seuraavan viikon tulevasta isäryhmä ohjelmasta.

7.5 Viides kokoontuminen

Tervetuloa!

Alkukahvittelu. Ryhmän ohjaajat kertovat viidennen kokoontumisen ohjelmasta Tällä kerralla aiheena ovat isien esittämät aiheet sekä vauvahieronta. Uutena osa-alueena hierotaan kasvot ja selkä.

Kuulumiskierros

Ohjaajat ovat leikelleet lehdistä erilaisia kuvia ja levitelleet ne pöydälle. Ohjaajat pyytävät isiä ottamaan pöydältä yhden kuvan, josta heillä herää jotain kerrottavaa taikka joitain tunteita liittyen tähän päivään. Isät kertovat vuorollaan kuvan herättämistä ajatuksista.

Vapaata keskustelua isien haluamista aiheista

Ensimmäisellä kerralla pyydettiin isiä kertomaan aiheita mistä he haluavat keskustella. Näille aiheilla varattiin tämä kokoontumiskerta. Isillä näytti olevan selvä tarve saada puhua lapsestaan ja uudesta elämäntilanteestaan enemmän kuin oli valmiiksi ohjelmoiduissa kokoontumisissa mahdollista. Viides kerta koostuikin pääasiassa vapaasta keskustelusta, jossa käytiin läpi jokaisen vauvan kehitystä ja kuluneen viikon tapahtumia vauvaperheissä. Vapaalle keskustelulle ja isien kertomuksille omasta vauvasta on syytä varata runsaasti aikaa.

Vauvahieronta

Ohjaajat kertaavat isien kanssa edellisen hieronnan osion joka oli käsivarret ja kädet. Uutena osa-alueena opetetaan kasvojen ja selän hieronta (LIITTEET 8/14 ja 8/15).

Lopetus

Isiä kiitetään ryhmään mukaan tulemisesta sekä lopuksi kerrotaan seuraavan viikon tulevasta isäryhmä ohjelmasta.

7.6 Kuudes kokoontuminen

Tervetuloa!

Alkukahvittelu. Ohjaajat kertovat kuudennen kokoontumisen ohjelmasta. Tällä kertaa aiheena on MLL:n toiminnan esittely, kodin turvallisuusasiat, isien palautteen kuuleminen ryhmästä suullisesti ja ryhmän mahdollisen itsenäisen toiminnan jatkaminen. Lisäksi vauvahieronta, jossa uutena osa-alueena on koliikki - hieronta. Lopuksi käydään kertauksena kaikki vauvahieronnan opetellut osa-alueet läpi.

Kuulumiskierros

Ohjaajat kysyvät suullisesti kysyen isien kuulumiset kahvittelun yhteydessä. Jokainen saa kertoa vapaasti sen verran kuin haluaa.

MLL:n esittely

MLL:n aluetyöntekijä on tullut paikalle kertomaan MLL:n perheille tarjoamista toiminnoista. Isille kerrotaan MLL:n järjestämästä perhekahvilatoiminnasta paikkakunnalla, johon myös kaikki isät ovat lapsineen tervetulleita. Ylivieskassa MLL:n perhekahvila toimii perhetukikeskus Apilan tiloissa keskiviikkoamupäivisin. MLL:n internetsivuilta isät saavat paljon ajankohtaista lapsiin, vanhemmuuteen sekä paikallisyhdistyksen toimintaan liittyvää tietoa. Isille jaetaan MLL:n toiminnasta kertovia esitteitä ja isät voivat halutessaan tehdä kysymyksiä aluetyöntekijälle.

Kodin turvallisuusasiat

Ryhmän ohjaajat ovat koonneet vihkosen, jossa on koottu vauva- ja lapsiperheelle turvallisuusasioita, jotka on syytä ottaa huomioon (LIITE 7). Vihkonen käydään ryhmässä läpi yhdessä keskustelemalla. Jokainen isä kertoo erilaisista vaaratilanteista, joita on lähipiirissä

tai heille itselleen lapsena sattunut. Isiä pyydetään kertomaan turvallisuutta lisäävistä järjestelyistä ja muutostöistä, joita he ovat tehneet omassa kodissa ja pihapiirissä lapsen syntymän myötä. Ohjaajat korostavat myös oman asenteen tärkeyttä turvallisuutta lisäävänä tekijänä. Maltillinen ajotapaja ja lapsen tarpeiden etusijalle laittaminen omiin nähden ovat tästä hyviä esimerkkejä. Ohjaajat ovat kopioneet jokaiselle isälle oman vihkosen kodin turvallisuusasioista ja se annetaan heille omaksi kotiin vietäväksi.

Vauvahieronta

Ohjaajat kertaavat isien kanssa kaikki edelliset hieronta osa-alueet läpi, eli jalat ja jalkaterät, vatsa, rinta, käsivarret ja kädet, kasvot ja selkä (LIITEET 8/16 ja 8/17). Uutena osa-alueena opetetaan vielä lopuksi kוליikkihieronta (LIITE 8/18).

Ryhmän jatkon suunnittelu

Ohjaajat kysyvät isiltä, onko heillä halukkuutta jatkaa ryhmän tapaamisia keskenään. Ohjaajilla on hyvä olla tiedossa ehdolle paikkoja, missä ryhmä voi halutessaan jatkaa tapaamistaan keskenään.

Palaute

Ohjaajat kysyvät suullisesti isiltä mitä ovat olleet ryhmän ohjelmasta mieltä sekä onko isillä antaa kehitysideoita isäryhmätoimintaan. Halutessaan ohjaajat voivat laatia myös kirjallisen palautelomakkeen, jonka isät viimeisellä kerralla täyttävät.

Lopetus

Isiä kiitetään ryhmään mukaan tulemisesta, toivotetaan kaikille hyvää jatkoa ja todetaan ohjatun isäryhmän loppuneen ohjaajien osalta.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön aiheena oli vertaisryhmätoiminta ensikertaa isäksi tulleille. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa vertaistukiryhmätoimintaa ensi kertaa isäksi tulleille Ylivieskassa. Tavoitteena oli myös kirjata opinnäytetyöhön isäryhmätoiminnan kerroista mallinnettava versio, jota voisi hyödyntää valtakunnalliseen käyttöön.

Opinnäytetyön tekeminen parityönä oli erittäin antoisaa ja mielenkiintoista. Opinnäytetyön aiheen ajankohtaisuudella sekä sillä, että työemme oli toiminnallinen, oli suuri merkitys kiinnostavuudelle. Opinnäytetyön aihetta miettiessämme halusimme, että voisimme kehittää omaa ammattitaitoamme sekä tulevaa alaamme, sosiaalialaa. Ryhmän ohjaus oli ammatillisesti kasvattava kokemus. Meillä molemmilla oli jo entuudestaan kokemusta lapsi- ja nuorisoryhmien ohjaamisesta päiväkotij- ja koulumaailmassa, mutta aikuisten ryhmien vetäminen oli molemmille uutta. Samoin ryhmätoiminnan suunnittelu oli antoisaa ja opettavaista. Kertojen sisältöä täytyi lähteä kokoamaan tarkoin. Vertaisryhmän tavoitteena oli isyyden tukeminen. Oli tärkeä että tiedostimme, mitä halusimme jokaisella ryhmäkerralla isille antaa sekä millä tavoin toteutamme tavoitteemme. Jouduimme pohtimaan, mitkä asiat vaikuttavat isyyden tukemiseen ja millä toiminnoilla tukeminen käytännössä tapahtuu. Teoria mm. lapsen ja isän vuorovaikutuksesta ja tärkeydestä sekä parisuhteen merkitys lapseen, tuli ottaa esille kokoontumiskerroilla. Keinot miten otimme ryhmässä teoriat käytäntöön, oli meidän itse pohdittava ja ratkaistava.

Sosiaalialalla ryhmien parissa työskentely on yleistä, ja kiinnostus ryhmien käyttöön asiakastyössä kasvaa jatkuvasti. Sosionomin aikuistyön työmuotoina ovat usein erilaiset vertaisryhmät ja niiden vetäminen. Sosionomin työ on myös usein uutta käytäntöä luovaa, uudistavaa työtä. Sosionomin työ elää ihmisten elämän sekä arjen tarpeiden ja muutoksien mukana. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 86, 92,147.) Opinnäytetyön tekeminen osui aiheeltaan oikeaan aikaan; Ylivieskassa, eikä juuri muuallakaan ole järjestetty ensikertaa isäksi tulleille vertaisryhmää. Tämä mahdollisti sen, että pääsimme kehittämään palveluja Ylivieskan lapsiperheille ja oman ammatillisen kasvun kehityksen. Koko toiminnan läpi vieminen oli haasteellinen positiivisella tavalla ja antoi kokemusta toimia useiden eri tahojen kanssa yhteistyössä. Ammatillinen kasvu lisääntyi myös ryhmän ohjaamisessa, sen suunnittelussa sekä koko ”paketin” saamisessa onnistuneeksi. Kehityimme

myös verkostojen luomisessa ja tiedonhankintataitomme kehittyivät käytännön toimintaan ja kirjalliseen osuuteen teorian tietoa etsiessämme.

Ryhmäkertoihin osallistui aktiivisesti neljä isää, joka kertoo jo ryhmän onnistumisesta. Isät kertoivat suullisesti kokevansa tällaisen toiminnan tarpeelliseksi. Kaikki ryhmään osallistuneet isät olivat muuttaneet Ylivieskaan muualta ja isäryhmän kautta he saivat mahdollisuuden tutustua toisiin samassa elämäntilanteessa oleviin miehiin. Yhteiset keskustelunaiheet ryhmässä lisäävät jäsenten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja mielihyvän kokemuksia (Kääriäinen 2009, 272). Kaikilla ei ollut lähipiirissä sukulaisia tai tuttavuuksia, joilla olisi ollut pieniä lapsia, joten ryhmä mahdollisti vertaistuen saamisen. Vertaisryhmissä ryhmän jäsenet saavat tukea toisiltaan jakamalla omakohtaisia kokemuksiaan (Isotalus & Virtanen 2009, 224). Isillä oli kova tarve keskustella uudesta elämäntilanteestaan ja kokemuksistaan vauvansa kanssa. Miesten antama tuki voi olla sanatonta henkisen tuen antamista toiselle tai uusien näkökulmien tuomista tilanteeseen (Isotalus & Virtanen 2009, 246 -247). Isät saivat tuoda ryhmässä esille arkojakin asioita. Kokemusten jakamiseen ja keskusteluun täytyykin varata runsaasti aikaa.

Ryhmässä on tärkeä saada esille sekä mies- että naisnäkökulmaa (Kääriäinen 2009, 276). Kysimme isiltä, mitä mieltä he olivat siitä, että ryhmää ohjasi kaksi naista. Isien palautteen mukaan oli hyvä, jopa parempi, että ohjaaja on nainen kuin mies. He kokivat, että on hyvä saada muidenkin naisten näkökulmaa, kuin oman puolison. Joistakin asioista on myös helpompi puhua naiselle kuin toiselle miehelle. Keskustelu vertaisryhmässä voi olla jopa tuloksellisempaa naisen ja miehen välillä kuin samaa sukupuolta olevien kesken (Isotalus & Virtanen 2009, 267). Isät olivat tyytyväisiä ryhmäkertojen ohjelmasisältöön ja kokivat käsiteltyjen aiheiden olleen hyödyllisiä. Vauvahieronta oli ollut se juttu, mikä oli herättänyt isien kiinnostuksen saapua ensimmäistä kertaa ryhmään. Isät kertoivat ensimmäisten kokoontumiskertojen jälkeen ottaneensa vauvahieronnan kotona ohjelmistoonsa. Tämä lisää myös osaltansa isän ja lapsen välistä vuorovaikutusta kotona.

Ammatillisen kehityksen vuoksi on hyvä että ohjaajia on kaksi. Ryhmätoiminnan suunnitteluvaiheessa ideointi on hedelmällisempää ja mielipiteiden vaihtaminen ideoiden toivuudesta toisen ohjaajan kanssa auttaa päätösten teossa. Ryhmäkertojen aikana toiminnan ja työn voi jakaa ohjaajien osaamisen ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Vaativissa ryhmäprosesseissa kahden ohjaajan käyttö mahdollistaa vastuunjaon, toinen voi keskittyä

enemmän havainnointiin ja toinen toimii aktiivisemmin (Mäkinen ym. 2009,147). Mielestämme ryhmän havainnointi ryhmätilanteessa on myös tärkeää, jotta ohjaaja pystyy ohjaamaan toimintaa tarpeen vaatiessa eteenpäin tai antamaan lisää aikaa ryhmälle keskustella heidän tärkeäksi kokemasta asiasta.

Kahden ohjaajan etu on myös se, että jos toinen ohjaajista olisi sattunut sairastumaan, olisi toinen pystynyt vetämään ryhmän yksinäänkin. Tämä takaa myös sen, että ryhmän tapausmisiin ei tule katkoksia, vaan ryhmätoiminta pysyisi säännöllisenä, mikä puolestaan pitää ryhmän koheesion yllä. Koheesio tarkoittaa ryhmän jäsenten tuntemaa kiintyvyyttä ryhmää kohtaan (Kataja, Jaakkola, Liukkonen 2011, 20). On erittäin tärkeää, että ryhmän ohjaajilla on myös mahdollisuus jakaa jokaisen kerran jälkeen ajatuksiaan sekä mielteitään kerran sujumisesta. Kun ohjaajia on kaksi, mahdollisesti se jokaisen kokoontumisen jälkeen ammatillisen reflektoinnin toiminnasta; mikä siinä meni hyvin ja mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Toiminnan reflektointi ja pohtiminen luo sillan omien kokemusten ja tunteiden muuntamiseksi uusiksi käytännön ja teorian malleiksi (Kataja ym. 2011, 23). Myös oman ammatillisuuden kehittyminen lisääntyy mielestämme reflektoinnin kautta. Ilman reflektointia ammatillinen kasvu saattaa olla vähäistä, hidasta tai jopa kokonaan pysähtyä (Mäkinen ym. 2009, 48).

Kehitettävää toiminnassamme olisi ollut siinä, että aika (1,5h) ei tahtonut riittää isien tarpeeseen, vaan kerrat venyivät yli ajan. Tässä ryhmässä oli niin avoimia ja puheliaita isiä, että valmiiksi suunniteltua ohjelmaa olisi voinut olla vähemmän. Jokaiselle kerralle olisi alkuun pitänyt olla ehkä enemmän vapaata keskustelua, taikka meidän olisi pitänyt osata selkeämmin kertoa isille ryhmäkerran päättymisajankohta. Ammatillisesti kehityimme ryhmän ohjauksessa ensimmäisten kertojen jälkeen niinkin, että osasimme jättää suunniteltuja aiheita kerroilta pois, jotta isät saavat rauhassa keskustella ja jakaa mielipiteitään ja asioitaan. Vertaisryhmässähän mielestämme onkin tärkeää se, että annetaan tarpeeksi aikaa keskustella asioista loppuun saakka. Omien kokemusten kertominen auttaa jo sinällään ja kuulluksi tuleminen rakentaa ihmisen minuutta (Kääriäinen 2009, 227). Isäryhmätoiminnan jatkon kannalta pohdimme myös sitä, kuinka saada ryhmään mukaan myös ne isät, jotka tarvitsevat todella tukea isyytensä vahvistumiseen ja vanhemmuuden taitojen opetteluun. Usein tällaisiin ryhmiin osallistuvat sellaiset henkilöt, jotka ovat aktiivisia ja kiinnostuneita aihealueesta ilman ryhmätoimintaakin.

Loppukesästä 2011 kävimme keskustelemassa neuvolan sekä MLL:n Pirkko Säilyn kanssa pitämästämme isäryhmästä. Kerroimme heille isäryhmän ohjelmasta ja siitä, millaista palautetta isät olivat meille ryhmästä viimeisellä kerralla kertoneet. Toimme esille sen, että isät kokivat ryhmän tarpeelliseksi ja että isien mielestä oli hyvä, kun ohjaajina toimi kaksi naista. Syyskuussa Lapsen hyvä arki oli tullut kautensa päätökseen. Hanke järjesti Akustikassa 10.9.2011 päätösseminaarin, jossa olimme esittelemässä opinnäytetyötämme. Mukaan olimme saaneet haastateltavaksemme myös yhden isäryhmämme isän. Päätösseminaarissa pääsimme vihdoin kertomaan myös sen, että opinnäytetyömme on ollut todella ajankohtainen ja tarpeellinen. Neuvola, MLL ja ennaltaehkäisevä perhetyö tulevat jatkamaan isäryhmätoimintaa ja ottamaan toimintamallimme pysyvään käyttöön Kallion alueella mahdollisimman pian. Tämä todisti meille sen, että opinnäytetyömme on onnistunut erittäin hyvin hankkeen asettamissa tavoitteissa ja parantaa lapsiperheiden etuja. Opinnäytetyömme on ollut myös hyvin ajankohtainen ja työelämälähtöinen. Opinnäytetyömme on ollut esillä paljon lehdissä ja saanut näkyvyyttä ja herättänyt kiinnostusta myös tätä kautta.

Opinnäytetyön tekeminen sujui suunnitellun aikataulun mukaan. Työ käynnistyi syyskuussa 2010. Loppuvuoden tutustuimme aiheeseen liittyvään teorian tietoon ja suunnittelimme isäryhmäkertojen ohjelman. Tammi-helmikuussa 2011 pidimme kuusi isäryhmäkertaa ja kevät ja kesä kuuluivat opinnäytetyön kirjallista osuutta tehdessä. Työmme valmistui lokakuussa 2011.

Tämän opinnäytetyön myötä jatkotutkimuksena voisi toteuttaa kyselyn isille siitä, kuinka ryhmän toiminta tuki heidän vanhemmuuttaan ja mitä asioita ryhmätoiminnasta jäi elämään heidän arkeensa. Jatkossa voisi tutkia myös sitä, kuinka uudet isäryhmät ovat lähteneet käyntiin Kallion alueella meidän työmme pohjalta.

LÄHTEET

Abidin, R.R. & Wilfong, E. 1989. Parenting stress and its relationship to child health care. *Children's Health Care* 18(2), 114-117.

Ackard, D Neumark-Sztainer, D., M Story, M. & Perry, C. 2006. Parent-child connectedness and behavioral and emotional health among adolescents. *American Journal of Preventive Medicine* 30(1). Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(05\)00365-X/abstract](http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(05)00365-X/abstract). Luettu 15.6.2011.

Airola, M. & Tarsalainen A. 2003. *Perheessä on voimaa*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Alitolppa-Niitamo, A., Moallin, M & Novitsky, A. 2006. *Monikulttuuriset vertaistuenryhmät. Ohjaajan opas. Ryhmämalli pikkulapsiperheiden vanhemmille*. Väestöliiton Kotipuu. Helsinki: Topnova.

Almeida, D. M., Wethington, E., McDonald, D.A. 2001. Daily variation in paternal engagement and negative mood: Implications for emotionally supportive and conflictual interactions. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 417-430.

Baker, P.J. 2007. Self-efficacy, co-parenting relationship, and parent satisfaction: variables that predict paternal involvement by non-custodial fathers. Dissertation. Faculty of school of social work. University of Pittsburgh, USA. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://etd.library.pitt.edu/ETD/available/etd-08222007-180403/unrestricted/pjbaker011907.pdf>. Luettu 15.6.2011.

Belsky, J. 1993. Promoting father involvement: an analysis and critique. Comment on Silverstein (1993). *Journal of Family Psychology*, 7(3), 287-292. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.deepdyve.com/lp/psycarticles-reg/promoting-father-involvement-an-analysis-and-critique-tb8OLrdLO0>. Luettu 15.6.2011.

Bouchard, G., Lee, C.M., Asgary, V., Pelletier, L. 2007. Fathers' Motivation for Involvement with Their Children: A self-determination theory perspective. *Fathering: A Journal of Theory, Research, and Practice about Men as Fathers*, 5(1), 25-41. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://mensstudies.metapress.com/content/y3n37288526n2763/>. Luettu 15.6.2011.

Dunderfelt, T. 1998. *Henkilökemia*. Juva: Dialogia Oy.

Euramaa, K-T., Häggman-laitila, A. & Ruskomaa, L. 2000. *Varhaista tukea lapsiperheille. Kokemuksia Lapsiperhe-projektin perhetyöstä*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Helsinki: Käpylä Print Oy.

Finnbogadóttir H., Crang Svalenius E., Persson EK. 2003. Expectant first-time fathers' experiences of pregnancy. *Midwifery*, 19(2), 96-105. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12809629>. Luettu 15.6.2011.

Haapakorva, A., Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. 2005. Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:22. Helsinki Sosiaali- ja terveysministeriö. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4006.pdf. Luettu 11.6.2011.

Halme, N. 2010. Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo. Yhdessäoloa, isänä toimimiseen liittyvää stressiä ja isän tyytyväisyyttä parisuhteeseen kuvaavan rakenneyhtälömallin kehittäminen ja arviointi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Huttunen, J. 2001. Isänä olemisen uudet suunnat. Juva: PS-kustannus.

Isotalus, P. & Virtanen I.A. 2009. Miesten tukea antava viestintä eroavalle ystävälle. Teoksessa Kääriäinen A., Hämäläinen, J. & Pölkki P. (toim.) Ero, vanhemmuus ja tukeminen. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto, 224- 253.

Jalkanen, A. 2007. ”Mukavia hetkiä äijäseurassa lasten ehdoilla” – osallistuminen isä-lapsi toimintaan ja sen merkitys isille ja perheille. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Www-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18444/URN_NBN_fi_jyu-200803311308.pdf?sequence=1. Luettu 28.9.2010.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita Prima.

Jääskelä Pirjo. 2011. Henkilökohtainen tiedonanto, sähköposti. 20.01.2011.

Kananen, A. 2000. Puheviestinnän perusteet. Porvoo: WSOY.

Karhu, M. 1997. Viesti vakuuttavasti. Esiintymisen ja henkilökohtaisen vaikuttamisen käsikirja. WSOY.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen J. 2001. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: PS-kustannus.

Kinanen M. 2009. Surusäkki. Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Helsinki: Lasten keskus/ Lk-kirjat.

Koskinen, E. & Mustonen K. 2006. "Sen musta pitäis olla meille isille oikeus ja kunnia. Se, että saadaan osallistua.": isien kokemuksia isätoiminnasta ja Jyväskylän seudun Perhehankkeen Isärundin ensimmäiseltä kierrokselta. Opinnäytetyö. Jyväskylä ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan ja hoitotyön koulutusohjelma. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/18977/TMP.objres.386.pdf?sequence=2>. Luettu 28.9.2010.

Kotitapaturmien ehkäisykampanja. 12/ 2004. Kotiympäristö turvalliseksi. Opas koulutus- ja neuvontatyötä tekeville. Kansanterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö, Sisäasiainministeriö, Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö, Suomen Vakuutusyhtiöiden Keskusliitto, Terveyden edistämisen keskus.

Kotitapaturmien ehkäisykampanja. 12/ 2006. Turvallisesti kotona. Ohjeita ja ideoita kotitapaturmien ehkäisyyn ja ensiapuun. Kansanterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö, Sisäasiainministeriö, Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö, Suomen Vakuutusyhtiöiden Keskusliitto, Terveyden edistämisen keskus.

Kääriäinen, A. 2009. Vertaistukijana erossa – dialogisen kohtaamisen mahdollisuudet. Teoksessa Kääriäinen A., Hämäläinen, J. & Pölkki P. (toim.) Ero, vanhemmuus ja tukeminen. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto, 254- 282.

Leppälä Jussi. 2011. Henkilökohtainen tiedonanto, sähköposti. 20.01.2011.

Lind A-K. 2008. Vyöhyketerapia ja refleksologia koliikkivauvan hoidon tukena. Tampere: Kopio Niini finland Oy.

MLL 2011. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Www-dokumentti. <http://www.mll.fi>. Luettu 21.6.2011.

Lorut. 2011. <http://www.dlc.fi/~riksu/muskari.htm> & <http://www.huivitutti.net/vapaa/runot/loruja.html#harakka> Luettu 27.09.2011.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Nikunen Anne. 2010. Henkilökohtainen tiedonanto, keskustelu. 28.9.2010.

Otten, R., van der Zwaluw, C.S., van der Vorst, H. & Engels, R.C.M.E. 2008. Partner effects and bidirectional parent-child effects in family alcohol use. European Addiction Research 14(2), 106-112. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?Aktion=ShowFulltext&ArtikelNr=113725&Ausgabe=234546&ProduktNr=224233>. Luettu 15.6.2011.

Paajanen, P. 2003. Parisuhde koetuksella. Käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Perhebarometri 2003. Väestöliitontutkimuslaitos E 17/2003. Helsinki: Väestöliitto.

Parisuhteen palikat-käyttöohje. Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö. Saatavissa:

http://www.parisuhteenpalikat.fi/materiaalia/kaytto_ohje/kaytto-ohje.pdf

Luettu 27.09.2012.

Partio, L. 2010. Aina uusien vanhempien rinnalla. Lapsemme 3/2010.

Peruspalvelukuntayhtymä Kallio. Ennaltaehkäisevä perhetyö. Saatavissa:

http://www.kalliopp.fi/alltypes.asp?d_type=5&menu_id=18056&#

Luettu 27.09.2011.

Rikala, K. 2008. Koliikkiopas. Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki – vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Silvèn, M. 2010. Perhesuhteet muttuivat – vanhemmuus pysyy. Teoksessa Silvèn, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiön julkaisu. Helsinki: Minerva Kustannus Oy, 11-17.

Silvèn, M. 2010. Varhainen vuorovaikutus, kognitio ja kielen kehitys: hermostoa kaikki tyynni. Teoksessa Silvèn, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiön julkaisu. Helsinki: Minerva Kustannus Oy, 45- 58.

Silvèn, M. & Kouvo, A. 2010. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa Silvèn, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiön julkaisu. Helsinki: Minerva Kustannus Oy, 65- 87.

Simmerman, S., Blacher J. & Baker, B. L. 2001. Fathers" and mothers" perceptions of father involvement in families with young children with a disability. Journal of Intellectual & Developmental Disability 26(4), 325-338. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ingentaconnect.com/content/apl/cjid/2001/00000026/00000004/art00004>. Luettu 15.6.2011.

Sisäasiainministeriö & Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö 2009. Kodin turvaopas. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://turvaopas.pelastustoimi.fi/>. Luettu 9.6.2011.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 1999. Isätoimikunnan mietintö. Komiteamietintö 1999:1. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/julkaisut/isaesip.htm>. Luettu 11.6.2011.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Helsinki. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena_fi.pdf. Luettu 11.6.2011.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (Kaste). Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/kaste. Luettu 1.10.2011.

Säily Pirkko. 2011. Henkilökohtainen tiedonanto, sähköposti. 20.01.2011.

Säily Pirkko. 2011. Tm:i Soulline. Vauvahieronta. Luentomateriaali.

Vilen, M., Seppänen, P., Tapio N. & Toivanen, R.(toim.) 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön.

Walker, A.J. & McGraw, L.A. 2000. Who is responsible for responsible fathering? Journal of marriage and the Family. 62(2), 563-570. Wwww-dokumentti. Saatavissa:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.17413737.2000.00563.x/abstract>.

Luettu 15.6.2011.

Yeungin, W.J., Sandberg, J.F., Davis- Kean, P.E. & Hofferth, S.L. 2001. Children's time with fathers in intact families. Journal of marriage and the Family 63(1),136-155. Wwww-dokumentti. Saatavissa:

<http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/73550/1/j.1741-3737.2001.00136.x.pdf>. Luettu 15.6.2011.

KUTSU SINULLE ISÄRYHMÄÄN

Olet tervetullut isäryhmään Perhekeskus Apilaan

Keskiviikkona 12.01.2011 klo 17.30.

Osoite on Pistotie 5, Ylivieska.

Isäryhmä kokoontuu kuusi kertaa jatkuen kerran viikossa.

Isäryhmässä tulette oppimaan mm. vauvahieronnan.

Vauvahieronta auttaa vatsavaivoista kärsivää lasta,
rauhottaa sekä edesauttaa lapsen motorista kehitystä.

Isäryhmässä tapahtuu myös muutakin mukavaa!

Tervetuloa rentoihin iltoihin kahvikupposen ääreen

ja mikäli sinulla on jotain kysyttävää tai haluat
jotain toiveita iltojen aiheisiin niin voit ottaa yhteyttä

Minna Karhula p. 041-430 26 49

Helinä Niskala p. 044-345 00 65

Lähde: Minna Karhula ja Helinä Niskala

LIITE 2

Dunderfelt jakaa ihmiset temperamentin perusteella neljään pääväriin. Sininen, vihreä, punainen ja keltainen. Puhtaita perustyyppjä löytyy harvoin, meissä kaikissa on eri ”värien” sekoitus.

SININEN

YLEISTÄ: Suunnitelmallinen, perusteellinen, keskittynyt, pohtiva, laajat näkemykset.

ILMAISUTYYLI: Hillitty, asiallinen, harmitseva, tarkat määritelmät.

ROOLI: Asiantuntija, tarkkailija, tutkija.

TREENIT: Huumori, vaihtoehdot, teoria ja käytäntö kaksi eri asiaa

KELTAINEN

YLEISTÄ: Avoin, mielikuvitusrikas, innostunut, luova, puhelias.

ILMAISUTYYLI: Vikkelä, huumorintajuinen, paljon eleitä ja ilmeitä, positiivinen.

ROOLI: Esiintyjä, seikkailija, auttaja, ideoija.

TREENIT: Jalat maahan, asia kerrallaan, ei-sanomisen taito

VIHREÄ

YLEISTÄ: Ystävällinen, kärsivällinen, leppoisa, ei julista eikä hötkyile.

ILMAISUTYYLI: Pehmeä, rauhallinen, kohtelias.

ROOLI: Sovittelija, lohduttaja, sosiaalinen, asiantuntija.

TREENIT: Rohkeus, tunteiden suora ilmaisu, tilan ottaminen.

PUNAINEN

YLEISTÄ: Energinen, suoraviivainen, reilu, voimakastahtoinen.

ILMAISUTYYLI: Jämäkkä, tavoitteellinen, äänekas, reipas.

ROOLI: Itsevarma, veturi, puheenjohtaja, toimeenpanija.

TREENIT: Delegointi, rentoutuminen, ”hiljaa hyvä tulee.”

Lähde: Dunderfelt Tony. 1998. HenkilöKemia. Mukailten Minna Karhula.

LIITE 3/1**SANA- JA LAUSEKORTIT**

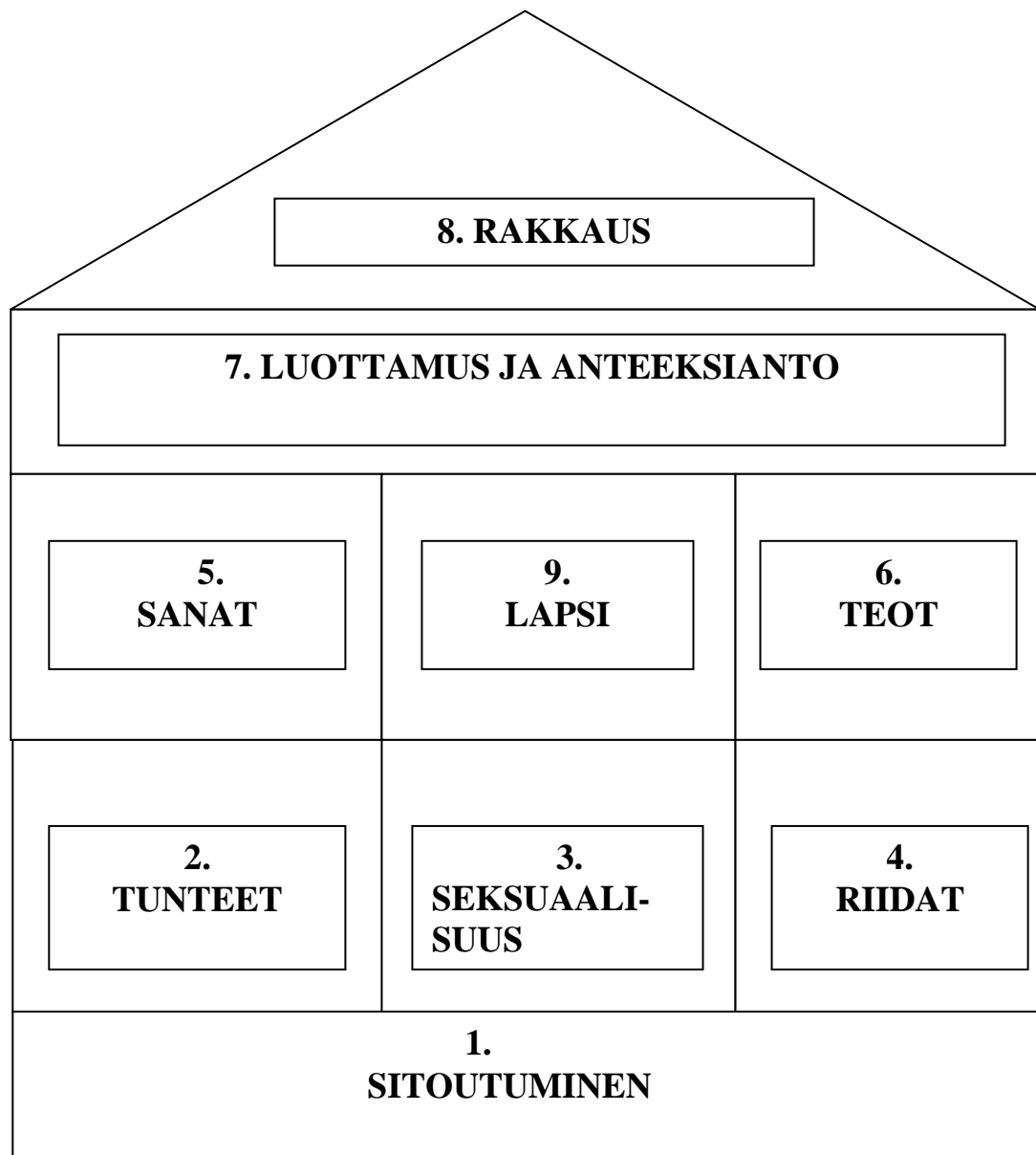
LUOTETTAVA	IKUISETI KAKARA	KAPINALLINEN
YKSIN	TYHJÄNPÄIVÄISTÄ!	PINNA KIREÄLLÄ
JONNINJOUTAVAA	HUOLI POIS	KYLLÄ SE SUJUU!
VASTUUNKANTAJA	HUOMIONKIPEÄ	VOI KIUKKU!
OTA RENNOSTI!	TUNNEMME TOISEMME	TÄYSOSUMA!
HÄVIÄJÄ	RANKKAA, MUTTA ANTOISAA	ON HANKALAA
AHISTAA!	HAASTAVA	HAUSKUUTTAJA

LIITE 3/3

VOITTAJA	TÄSTÄ SE ALKAA	TÄMÄ EI OLE MUN JUTTU
OSAAN, EIKÄ PELOTA		

Lähde: Helinä Niskala

PARISUHTEEN PALIKKATALO



Lähde: Parisuhteen palikat. Vilen, M., Seppänen, P., Tapio N. & Toivanen, R. (toim.) 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön.

ADJEKTIIVIT

VIPELTÄJÄ	RAUHALLINEN	YSTÄVÄLLINEN
ITSENÄINEN	ILTAVIRKKU	RASITTAVA
TOUHUKAS	MIETTELIÄS	HERKKÄ
AILAHTELEVA	VAATIVA	SEURALLINEN
ÄÄNEKÄS	AAMUVIRKKU	TYYYTYVÄINEN
TOTINEN	ILOINEN	HILLITÖN
SANAVALMIS	UTELIAS	SÖPÖ
AURINKOINEN	SÄIKKY	HUPSU
ELOISA	VAKAVA	ARKA
UNINEN	TASAPAINOINEN	IHANA

Lähde: Minna karhula

LORUT JA LEIKIT

Harakka huttua keittää,
hännällensä hämmentää,
nokallansa koittelee,
purstollansa puistelee,
antaa tuolle,
antaa tuolle,
antaa tuolle,
antaa tuolle -
tuolle ei anna mitään!

<http://www.huivitutti.net/vapaa/runot/loruja.html#harakka>

Körö körö kirkkoon,
papin muorin penkkiin,
parhaaseen paikkaan!
Ruskealla ruunalla,
valkealla varsalla,
kultasella kulkusella.
Sieltä mennään pappilaan.
Kukko puuron keittää,
mirri maidon lämmittää,
linnut lusikat pesee,
harakka halot hakkaa,
pulmu puut pilkkoo,
västäräkki suolat heittää,
varis ottaa vastaan. Lasta sylissä pompotellen)

<http://www.huivitutti.net/vapaa/runot/loruja.html#harakka>

Tämä pikku possu meni markkinoille,
tämä jäi kotimieheksi.
Tämä pikku possu popsi porkkanoita,
tällä ei ollut niitä, ei noita.
Tämä pikku possu itki oi,oi,oi,
kun kotia kohti se patikoi. (Varpaisiin tai sormiin)

Leivon leivon leipäsiä, makoisia maitoisia.
Leivon leivon leipäsiä, makoisia maitosia!
Silitän....silitän..
nakkaan, nakkaan uunihin ja suuhun!
(leivo niin, että vauva on "leipänen")

<http://www.dlc.fi/~riksu/muskari.htm>

Hevonen se kävellä lönkyttellöö.
hevonen se kävellä lönkyttellöö.

(vauva sylissä kävellään "lönkytellen")
Nyt se juosta kipittää,
nyt se juosta kipittää
(juostaan ja lausutaan lorua nopeammin)
Nyt se laukkoo
Nyt se laukkoo
Nyt se laukkoo!
("laukkoo"-kohdassa keinautetaan vauva korkealle ilmaan)

<http://www.dlc.fi/~riksu/muskari.htm>

Sataa vettä, sataa lunta
sataa pieniä rakeita *(naputetaan sormilla sadetta vauvan kehoon)*
Kuka on käskenyt tyttöjen ottaa
poikien taskusta makeita *(kutitetaan vauvaa)*

<http://www.dlc.fi/~riksu/muskari.htm>

Keisari kiertää kartanoa *(sivele sormella vauvan kasvoihin ympyrä)*
Keisari kiertää kartanoa *(sivele ympyrä toiseen suuntaan)*
Katsoo ikkunasta *(sivele silmäluomea)*
Katsoo akkunasta *(sivele toista silmäluomea)*
Painaa nappia *(paina nenää)*
Pyyhkii jalat *(pyyhi kahdella sormella nenäanalustaa)*
Ja astuu sisään *(laita sormi suuhun)*

<http://www.dlc.fi/~riksu/muskari.htm>

TURVALLINEN KOTI LAPSELLE

PIENEN VAUVAN KANSSA:

- älä jätä vauvaa hetkeksikään yksin hoitopöydälle tai muulle tasolle
- varmista, että hoitopöytä on tukeva
- älä jätä vauvan saataville mitään pieniä esineitä, joista voi irrota pala → tukehtumisvaara
- tarkista vauvan lelujen turvallisuus
- tarkista säännöllisesti onko vauvan tutti ehjä
- varmista, ettei vauvan vuoteessa ole teräviä kohtia tai vuodevaatteissa nauhoja tms. joita lapsi voi panna suuhun
- kiinnitä vaunujen koppa huolellisesti
- asenna vaunuun turvaverkko, jos pihalla liikkuu kissoja
- kesällä vaunuihin hyttysverkko
- itkuhälytin on hyvä apuväline, tarkista kuitenkin sen toimivuus säännöllisesti

KUN LAPSI LÄHTEE LIIKKEELLE:

Estä putoamiset ja kaatumiset:

- ikkunoihin ja parvekkeen oveen haka/turvalukko (hyttysverkko ei estä putoamista)
- parvekkeen ovi on voitava avata myös ulkopuolelta
- asenna sisäportaisiin lapsiportti, kunnolliset kaiteet ja askelmiin liukuesteet

- mattojen alle liukuesteet
- lapselle jarrusukat
- siirrä pöydiltä pois roikkuvat liinat ja johdot
- hanki turvapistorasiat tai irtotulpat pistorasioihin
- koteloi lattialla olevat sähköjohdot
- suojaa sähköpattereiden termostaatit
- varmista, ettei lapsi pääse kellariin tai ullakolle
- WC:n ja kylpyhuoneen lukot pitää voida avata myös ulkopuolelta

Estä vaarallisten aineiden joutuminen lapsen käsiin.

- laita lääkkeitä lukittuun kaappiin
- alkoholi ja tupakat lukittuun kaappiin
- säilytä puhdistusaineita ym. kemikaaleja lukitussa kaapissa tai korkealla
- säilytä paristot lapsen ulottumattomissa
- pidä myrkylliset sisäkasvit lapsen ulottumattomissa

Estä vaarallisten esineiden joutuminen lapsen käsiin:

- Huolehdi ettei lapsi saa käsiinsä saksia, veitsiä, käsityötarvikkeita, työkaluja, raskaita maljakoita, koriste-esineitä, muovipusseja, tulitikkuja tai sytyttimiä.

Lelujen turvallisuus:

- tarkista lelujen ikäsuositus ja onko niissä irtoavia osia
- älä anna pienelle lapselle pieniä leluja, kuten esim. legopalikoita

LIITE 7/3

- älä jätä lelun muovikääreitä lapsen käsiin

Peseytymistilat:

- jos lattialaatat ovat liukkaat, hanki lattialle kumimatto
- termostaattihana on lapsille turvallisin
- älä jätä lasta vartioimatta pesutiloihin, älä säilytä astioissa vettä (hukkumisvaara)
- asenna saunaan kiuaskaide, laudeportaisiin kaide

Keittiö:

- tarkista että uunin luukussa on lapsilukko, hanki liesisuoja
- varmista, ettei liesi pääse kaatumaan, jos sen päälle kiivetään
- estä keittiön kaappien ja laatikoitten avaaminen. Esim. keppi laatikoiden vetolenkkien läpi
- hanki salpa jää- ja pakastinkaapin oveen
- lukitsen arkkupakastin
- pidä sähkölaitteet lapsen ulottumattomissa

Muut tilat:

- hanki tukeva ja kaatumaton syöttötuoli. Kiinnitä se tarvittaessa kiinni pöytään ja lapsi valjailla tuoliin
- käytä valjaita rattaissa olevalle lapselle
- lukitse pinnasängyn laita huolellisesti
- laske pinnasängyn pohja alas, kun lapsi nousee pystyyn
- kiinnitä hyllyt ja kaapit seinään(lapsi voi kaataa ne päällensä), järjestä kalusteet niin, ettei niistä pääse

- kiipeämään muille kalusteille
- kalusteissa ei saa olla teräviä kulmia tai reunoja
- pieni lapsi ei saa nukkua yläsängyssä

ULKONA:

- kiinnitä lapsi aina turvaistuimeen liikkuessanne pyörällä tai autolla
- muista pyöräilykypärä
- pyöräilykypärä on otettava pois lapsen päästä ulkona liikkumisen ja leikkimisen ajaksi (kuristumisvaara)
- varmista ennen kuin lähdet autolla liikkeelle, että lapsi on joko turvallisesti auton sisällä tai pihalla toisen aikuisen valvonnassa: pientä lasta ei näe peleistä tai ikkunoista jos hän on ihan auton vieressä
- lapsen ulkoiluvaatteen kauluksessa tai hupussa ei saa olla nyörejä (kuristumisvaara)
- pidä pientä lasta ulkona jatkuvasti silmällä
- huomioi vaaran paikat: vesiastia, vesialtaat, korkeat portaat, läheinen tie ja liikenne, ojat, myrkylliset kasvit, tikkaat, putoamispaikat, autotallin korjausmonttu, kaivot....
- jos pihalla on uima-allas tai lähellä vesistö, varmista, ettei lapsi pääse niihin
- huolehdi leikkivälineiden turvallisuudesta
- anna pienen lapsen keinua vain kehikkoistuimessa
- asenna ulkoportaisiin ja liuskiin kaiteet
-

- suojaa puupinot pressulla jotta pinon sortuminen estyy
 - huolehdi, ettei lapsi pääse käsiksi pihagrilliin tai sytytysnestepulloon
 - pidä puutarhan ja kodin työkalut poissa lasten ulottumattomilta
 - älä kyyditä lasta päältä ajettavalla ruohonleikkurilla
 - hiekoita talvisin liukas piha
 - huolehdi, että vaunut ovat tasaisella alustalla suojaisella paikalla (kaatumisvaara)
- älä koskaan laita lasta nukkumaan vaunuihin katoksen yms. kohdalle, koska vaunut voivat jäädä katolta putoavan lumen alle.

Lähteet: (Kotitapaturmien ehkäisykampanja 2004, 9-10; Sisäasiainministeriö & Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö 2009; Kotitapaturmien ehkäisykampanja 2006, 3, 5.) mukael-
len Helinä Niskala

LIITE 8

Liitteisiin 8 (1-18) on omistus Pirkko Säilyllä.