

Opinnäytetyö (AMK)
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2012

Elina Boström, Annu Honkonen, Ilona Tulento

OPAS VANHEMMUUDEN TUEKSI LAPSEN TOISENA IKÄVUOTENA

– Materiaalia Naantalin terveystoimen
lastenneuvolan jaettavaksi vanhemmille



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

Turun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma | Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Opinnäytetyön valmistumisajankohta 11.10.2012 | Sivumäärä 55 + 13 liitesivua

Ohjaaja(t): Kristiina Viljanen

Elina Boström, Annu Honkonen, Ilona Tulento

OPAS VANHEMMUUDEN TUEKSI LAPSEN TOISENA IKÄVUOTENA

– Materiaalia Naantalin terveystoimen lastenneuvolan jaettavaksi vanhemmille

Tämä opinnäytetyö kuuluu Turun ammattikorkeakoulun T&K Hankkeen Terveesti tulevaisuuteen –projektiin ja se on toteutettu yhteistyössä Naantalin terveystoimen lastenneuvolan kanssa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli vanhemmuuden tukeminen lapsen toisena ikävuotena kehittäen ja tuottaen terveystoimintamateriaalina opaskirjan ”Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus” Naantalin lastenneuvolan käyttöön vanhemmille jaettavaksi.

Pikkulapsiperheiden nykypäivän haasteina esiintyvät taloudelliset, sosiaaliset, ajankäytölliset sekä emotionaaliset ongelmat. Haasteita vanhemmuuteen tuovat työttömyys, lapsiperheköyhyys, päihteet, tukiverkostojen puute sekä työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamisen ajankäytölliset ristiriidat, vanhempien oma jaksaminen, sekä epävarmuus omista vanhemmuuden taidoissa.

Suomalaisissa lapsiperheissä haluttaisiin antaa entistä enemmän aikaa perheen yhdessäoloon. Vanhemmat arvostavat tietoa ja tukea, joka vahvistaa varmuutta vanhempina. Tärkeää on vanhemmuuden tukemisen lisäksi vanhempien parisuhteen tukeminen, jolloin hyödynsaaja on lapsi.

Tavoitteena oli tuottaa ulkoasultaan kohderyhmäänsä puhutteleva ja sisällöltään vanhempien tuen tarpeet huomioiva opas, jonka sisällölliset teemat on valittu kirjallisuuskatsauksen ja yhteistyökumppanin toiveiden pohjalta. Oppaan keskeisinä teemoina ovat siten vanhemman voimavaraistaminen omassa vanhemmuudessaan sekä perhe-elämän haasteiden käytännönläheinen tukeminen. Oppaan näkökulmana keskityttiin siten vanhemmuuden tukemiseen ja voimavaraistamiseen.

Opinnäytetyön toisessa vaiheessa tuotettiin oppaasta posterit Naantalin terveystoimen lastenneuvolan toimiloihin. Posterista tehtiin ulkoasultaan oppaan tyylinen ja sisällöksi nostettiin keskeiset vanhemmuutta tukevat, voimavaraistavat teemat. Opas luovutettiin Naantalin terveystoimelle myös internetiin laitettavaksi.

ASIASANAT:

Vanhemmuus, tukeminen, empowerment, haasteet, lapsiperheet, lapset, leikki-ikäiset, vanhemmat, lasten kehitys, terveyden edistäminen, terveystoiminta, terveystoiminta, terveystoiminta, terveyskasvatus, oppaat.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health Care, Degree programme in Nursing | Public Health Nurse

Completion of the thesis 11 October 2012 | Total number of pages 55 + 13 appendices

Instructor(s): Kristiina Viljanen

Elina Boström, Annu Honkonen, Ilona Tulento

PARENTHOOD ORIENTATED GUIDE BOOKLET FOR PARENTS OF CHILDREN BETWEEN 1-2 YEARS

This thesis is executed in collaboration with Municipal Health Care Department of Naantali City and it is part of Terveesti tulevaisuuteen project which is included in R&D Project of Turku University of Applied Sciences.

The aim of this bachelor's thesis is to support parenthood by producing health education material for public health nurses to give out to parents at the Child Welfare Clinic of Naantali. "Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus" –guide booklet is directed to parents with children between 1–2 years. Research method of this thesis is literature review.

The challenges of modern families with the small children in Finland are economical, social and emotional. Unemployment, financial instability, drugs, lack of support net and uncertainty of parents in their parental skills bring along challenges to cope in family life. The use of time brings along problems as families are balancing between leisure, work and family. Finnish parents appreciate knowledge and support that is given to strengthen and support their parenthood as well as support of the relationship of the parents. Welfare of children improves as a consequence to empowerment of parental skills.

The objective of this thesis was to produce guide booklet with impressive exterior image and appeal to target group. The essential topics of the guide booklet are based on literature review and requirements of Child Welfare Clinic of Naantali. The main themes in guide booklet are empowerment and practical support of parents in challenges of family life. The viewpoint in all themes of the guide booklet is in supporting and empowering parenthood.

Sequel of this thesis is a poster which is based on content of the guide booklet and it will be used in Child Welfare Clinic of Naantali. Topic of the poster is empowering of the parenthood and its aim is to function as an advertisement of the "Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus" – guide which has been transferred to Internet.

KEYWORDS:

parenthood, supporting, empowerment, challenges of parenthood, family, children, toddlers, parents, development of children, health promotion, health communication, health education, health counselling material.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TAVOITTEET JA TARKOITUS	9
2.1 Tavoitteet ja tarkoitus	9
2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	10
3 SUOMALAINEN LAPSIPERHE	12
3.1 Lapsiperhe nykypäivänä	12
3.2 Lapsiperheiden hyvinvointi	13
3.3 Vanhemmuuden merkitys lapsen hyvinvointiin	14
3.4 Työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittaminen	15
4 VANHEMMUUDEN HAASTEET JA TUKEMINEN	18
4.1 Vanhemmuuden tukemisen tarkoitus	18
4.2 Lastenneuvolan merkitys tuen antajana	19
4.3 Vanhemmuuden haasteet ja tuen tarpeet	20
5 LAPSEN TUOMIA HAASTEITA PERHE-ELÄMÄSSÄ	23
5.1 Parisuhde pikkulapsiperheessä	23
5.2 Lapsen ravitsemus	25
5.3 Lapsen uni	27
6 TERVEYSVIESTINTÄ: VAIKUTTAMINEN JA OLEMASSA OLEVAT OPAAAT	29
6.1 Terveysviestinnällä vaikuttaminen	29
6.2 Oppaan tekstillä ja ulkoasulla vaikuttaminen	30
6.3 Olemassaolevia oppaita	31
6.4 Posteriterveysviestinnän välineenä	35
7 TOTEUTTAMINEN	37
7.1 Oppaan tekstisisällön kokoaminen	37
7.2 Oppaan ulkoasun laadinta	38
7.3 Posterin ulkoasun laadinta	44
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	46
8.1 Eettiset kysymykset	46
8.2 Luotettavuuteen liittyvät kysymykset	48
9 POHDINTA	50
LÄHTEET	52

LIITTEET

Liite 1. Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus –opas

Liite 2. Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus -posterit

KUVAT

Kuva 1. Olemassa olevia oppaita. Ylimpänä Naantalinn kaupungin tähän asti käytössä ollut opas.	34
Kuva 2. Ensimmäisiä käsintehtyjä luonnostelmia oppaaseen	40
Kuva 3. Alkuvaiheen layout-suunnittelua ja fonttien valintaa oppaaseen taitto-ohjelmilla	41
Kuva 4. Layout-suunnittelun jatkoa mallikuvien kanssa	42
Kuva 5. Tekstiä jaettiin vinkkilaatikoihin ja lopullisia kuvia otettiin mukaan layoutiin	43

1 JOHDANTO

Suomalaisten lapsiperheiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on ajankohtainen aihe. Pienten lasten perheitä koettelevat työttömyys, lapsiperheköyhyys sekä työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisen ongelmat. Suomalaisissa lapsiperheissä halutaan antaa entistä enemmän aikaa perheen yhdessäoloon. Haasteita vanhemmuuteen tuovat vanhempien oma jaksaminen, ajankäytön ongelmat, arjessa jaksaminen, työn ja perheen yhteensovittamisen ristiriidat, sekä epävarmuus omissa vanhemmuuden taidoissa. Haasteita esiintyy myös lapsen kehityksen ja kasvun tukemisessa sekä lapsen hoitoon liittyvissä asioissa. Vanhemmat arvostavat tietoa ja tukea, joka vahvistaa varmuutta vanhempana. Tärkeää on vanhemmuuden tukemisen lisäksi vanhempien parisuhteen tukeminen, koska toimiva parisuhde auttaa vanhempia jaksamaan, jolloin hyödynsaaja on lapsi.

Kasvatukseen liittyvä tieto ei enää siirry sukupolvelta toiselle ja nykypäivänä neuvola jakaa vanhemmille tietoa lapsen hoitoon, kasvuun, kehitykseen ja kasvattamiseen sekä omalta osaltaan määrittävät, mikä on hyvää ja oikeaa lastenkasvatusta. Lapsiperheen terveyden edistämistä ohjaavina tavoitteina ovat neuvoloissa vanhempien tietoisuuden lisääminen ja motivoiminen, vanhemman roolin vahvistaminen ja kasvatuksessa tukeminen, sekä lapsen hyvän kasvun, kehityksen ja hoidon varmistaminen. Tämän työn tarkoituksena on kartoittaa, millaista tukea pienten lasten perheissä kaivataan, miten perheitä voidaan lastenneuvolassa tukea ja laatia vanhemmille jaettava materiaali tätä varten.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on siten kehittää lapsen kehitykseen ja hoitoon sekä vanhemmuuden tukemiseen liittyvä terveystieteellinen materiaalilehtinen pienten lasten vanhempia varten, keskittyen lapsen toiseen ikävuoteen. Työmme lähtökohtana on vanhemmuuden voimavaraistaminen sekä perheen hyvinvoinnin ja lapsen kehityksen tukeminen.

Opinnäytteen yhteistyökumppanina toimii Naantalin terveystoimi. Opinnäyte sisältyy T&K-hankkeeseen kuuluvaan Terveesti tulevaisuuteen –projektiin, jonka tavoitteena on terveysneuvonnan kehittäminen tuottamalla terveyskasvatusmateriaalia ja kehittämällä uusia terveysneuvonnan malleja. (Turun ammattikorkeakoulu 2011a; Turun ammattikorkeakoulu 2011b; Turun ammattikorkeakoulu 2011c.)

Olemme uudistaneet Naantalin terveystoimen lastenneuvolan käytössä olevaa materiaalia ja laatineet uuden materiaaliaineiston vanhempien tueksi. Näkökulmana on koko perhe ja sen hyvinvointi lapsen toisena ikävuotena. Tiedonkeruuta olemme tehneet siitä, miksi ja minkätyyppistä tietoa vanhemmat erityisesti kaipaavat ja tarvitsevat tämän ikäryhmän kehitykseen ja hoitoon liittyen, ja miten toteutettuna materiaali olisi erityisen hyvin hyödynnettävissä. Teemojen sisältö on valittu yhteistyössä Naantalin terveystoimen lastenneuvolan yhteistyötahojen kanssa. Sisällöllisesti teemat ovat pääosin samantyyppisiä kuin olemassaolevassa oppaassa, mutta ne on päivitetty nykyisen tutkimustiedon pohjalta. Uusina sisällön teemoina on ovat vanhemmuuden tukeminen, oman hyvinvoinnin ja parisuhteen hoitaminen, työn ja lapsiperhe-elämän yhteensovittaminen, lapsen psyykkisen kehityksen tukeminen, rajojen asettaminen, sekä lapsen puheen ja sosiaalisten taitojen tukeminen. Tietoa ja neuvoja on koottu myös syömiseen ja nukkumiseen liittyvissä asioissa. Oppaan johtolankana esiintyy aiheesta toiseen kulkiessa vanhemmuus ja siinä voimavaraistaminen.

Opinnäytetyön jatko-osana luovutimme oppaan PDF-tiedoston Naantalin terveystoimelle siirrettäväksi internetiin palvelemaan lastenneuvolan asiakkaita sähköisessä muodossa sekä kehittelimme Naantalin lastenneuvolan tiloihin soveltuvan posterin. Posterin tarkoituksena on toimia internetissä olevan ”Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus” –oppaan mainoksena ja posterin sisällöllisenä tavoitteena on tukea Naantalin lastenneuvolan asiakkaiden vanhemmuutta.

Aiheen merkitys on hoitotyön kehittämisen kannalta kiistaton, koska työn ansiosta voidaan osoittaa terveydenhoitotyön ammattihenkilöstölle vanhempien

erityiset tiedontarpeen alueet tämänikäisten lasten kehitykseen ja hoitoon liittyen, ja antaa heille materiaalia vanhempien ohjaukseen. Terveystiedon ja yksilön hyvinvoinnin kannalta on aiheen merkitys erityisen painokas, koska opinnäytteessä tuotetaan apuväline vanhempien tietotaidon lisäämiseksi ja sitä kautta heidän voimavaraistamiseen vanhemman roolissa, mikä taas edistää monitahoisesti koko perheen hyvinvointia ja toimii siten myös lapsen terveystiedon edistäjänä.

2 TAVOITTEET JA TARKOITUS

2.1 Tavoitteet ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tukea vanhempia heidän vanhemmuudessaan lapsen toisena ikävuotena, jotta vanhemmat pystyisivät parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan lasta hänen kasvussaan ja kehityksessään. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi kehitimme lastenneuvoloissa jaettavan oppaan, joka toimii vanhempien tukena antaen käytännönläheistä tietoa perhe-elämään liittyvistä asioista sekä vinkkejä vanhemmuuteen. Oppaan työstämisen lähtökohtana oli koko perhe, ja tavoitteena siten luoda opas, joka antaa vanhemmalle varmuutta omaan toimintaansa vanhempana ja tukea vanhemmuuden haasteisiin.

Toteutimme yhteistyössä Naantalin terveystoimen kanssa Naantalin lastenneuvoloissa jaettavan oppaan 1–2-vuotiaiden lasten vanhemmille, jota tullaan jakamaan terveydenhoitajien vastaanotoilla. Opinnäytetyönä toteutettu opas tulee korvaamaan nykyisen Naantalin lastenneuvoloissa jaettavan oppaan, minkä ulkoasua ja sisältöä haluttiin uudistaa. Vanhan oppaan asiasisältöä uudistettiin kirjallisuuskatsauksen sekä yhteistyötahon toiveiden pohjalta, ja uudessa oppaassa käsitellään myös tutkimuksista esiin nousseita aihepiirejä, ottaen huomioon nykypäivän kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tilanteet.

Pyrimme suorittamaan mahdollisimman systemaattisen kirjallisuuskatsauksen oppaan sisällön pohjaksi. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli hankkia tietoa siitä, miksi ja minkä tyyppistä tietoa vanhemmat kaipaavat ja tarvitsevat erityisesti lapsen toisen ikävuoden kehitykseen ja hoitoon sekä koko perheen hyvinvointiin liittyen. Perehdyimme myös jo olemassa oleviin oppaisiin ja siihen, miten toteutettuna laatimamme opas olisi mahdollisimman hyvin hyödynnettävissä.

Opinnäytetyön jatko-osa toteutettiin syksyllä 2012. Koostimme ”Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus” –oppaasta posterin. Oppaan PDF-tiedosto luovutettiin Naantalin terveystoimelle siirrettäväksi internetiin palvelemaan Naantalin lastenneuvolan asiakkaita sähköisessä muodossa. Posterin tarkoituksena on toimia sekä internetiin siirretyn oppaan mainoksena että itsenäisenä vanhemmuutta tukevana tuotoksena, jonka sisällölliset teemat on poimittu ”Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus” –oppaasta. Posterin tavoitteena on antaa informaatiota olemassa olevasta oppaasta, tukea ja kannustaa katsojaa omassa vanhemmuudessaan sekä luoda positiivista tunnelmaa Naantalin lastenneuvolan toimitiloihin.

2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämän opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka pohjautuu mahdollisimman systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Kirjallisuuskatsausta ovat ohjanneet muun muassa kysymykset nykypäivän vanhemmuuden haasteista pikkulapsiperheissä, lastenhoidon käytännön ongelmat lapsiperheissä ja lapsen psyko-fyysis-sosiaalinen tukeminen lapsen ollessa toisella ikävuodella.

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan opinnäytetyötyyppiä, jonka tavoitteena on tuottaa jokin produktio eli tuote, joka on tekijänoikeuksien alainen tuotos. Toteutustapana voi olla kirja, opas, cd-rom, video, verkkosivusto, tapahtuma tai muunlainen tuote. Toiminnallinen opinnäytetyö on monenlaista osaamista vaativa kokonaisuus sisältäen toiminnallisen osan eli produktion, sekä prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin, eli opinnäytetyöraportoinnin. Osien keskinäinen yhteensopivuus on olennaista. Toiminnallisen opinnäytetyö on lähteisiin perustuva tuotos ja loogisesti jäsentynyt kokonaisuus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään viestinnällisin ja visuaalisin keinoin luomaan tavoiteltu kokonaisilme. Tuotteesta pohdittavia asioita ovat muoto, koko, kuvat, tekstiosuudet, erottuvuus muista vastaavista tuotteista, käytettävyys kohderyhmässä, houkuttelevuus,

asiasisällön osuvuus kohderyhmälle sekä selkeys ja johdonmukaisuus. (Vilka & Airaksinen 2003a, 3, 6, 18, 20, 35–37, 51.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää määritellä kohderyhmä, jonka käyttöön tuote suunnitellaan. Kohderyhmän mukaan rajataan työn sisältöä ja tehdään tuotetta koskevia valintoja, joihin vaikuttavat muun muassa kohderyhmän ikä, sosioekonominen asema, tietämys aiheesta, toimeksiantajan toiveet ja tuotoksen tavoitteet sekä käyttötarkoitus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä sisällöllisten valintojen ja niiden perustelujen tulisi pohjautua teorian tietoon. (Vilka & Airaksinen 2003b, 39–40, 42, 129.) Tutkimushaun pyrimme suorittamaan mahdollisimman systemaattisesti ja ottamaan huomioon ikäkauden – lapsen toinen ikävuosi – johon opas on suunnattu. Oppaan sisällölliset teemat pohjaavat kirjallisuuskatsauksesta ilmenneeseen tutkittuun tietoon, joka pyrkii täyttämään lähdekritiikin vaatimukset.

Tuotoksen tekstiasua ja visuaalista ilmettä suunniteltaessa tulee huomioida tuotteen käyttötarkoitus, kohderyhmä ja minkäläistä mielikuvaa tuotteella halutaan viestittää. Nämä vaikuttavat ilmaisukeinoihin sekä tuotteen kokonaisilmeeseen. Painotuotteessa tulee pohtia tuotteen kokoa, typografiaa, tekstikokoa ja paperin laatua, mitkä vaikuttavat luettavuuteen. Yksilöllinen ja persoonallinen tuote erottuu muista vastaavista tuotteista edukseen, minkä vuoksi on hyvä pohtia myös oman tuotteen suunnittelua ja huomioarvoa kohderyhmässä. (Vilka & Airaksinen 2003b, 51–53.)

3 SUOMALAINEN LAPSIPERHE

3.1 Lapsiperhe nykypäivänä

Valtaosa suomalaisista haluaa kokea vanhemmuuden ja lapsi halutaan elämän jatkuvuuden sekä tarkoituksen vuoksi. Lapsen hankinta lykkääntyy toisaalta opintojen, työn ja taloudellisen epävarmuuden takia, toisaalta halusta panostaa ensin itseensä ja valmistautua riittävästi vanhemmuuteen. Suomalaisten valtaenemmistö asuu nykymittapuun mukaan keskikokoisissa 2–4 hengen perheissä, joskin lapsiperheiden osuus perheistä on vähentynyt jo vuosikymmeniä. Väestöliiton vuoden 2008 perhebarometriin vastanneiden 25–45-vuotiaiden suomalaisnaisten mielestä ihannelapsiluku on 2,55 ja miesten 2,6. (Lammi-Taskula ym. 2009b, 51.)

Lapsiperheet ovat muita tyypillisemmin keskituloisia. Lapsiperheistä pienituloisimpia ovat perheet, joissa on pieniä lapsia, mikä johtuu osin perheiden omista valinnoista, kuten perhevapaiden käytöstä, mutta osin myös yleisemmästä perhepolitiikasta, työllisyyden ja sosiaaliturvan kehityksestä sekä siitä, että lapsiperheiden tulonkehitys on jäänyt muista jälkeen. (Lammi-Taskula ym. 2009a, 23.)

Suomessa on päivähoitossa olevista lapsista 1–3-vuotiaiden osuus hieman noussut vuodesta 2005 vuoteen 2007. Vuonna 2007 oli tämän ikäisistä lapsista runsaat 27 % päivähoitossa. (Lammi-Taskula ym. 2009b, 59.)

Terveysten perusta luodaan lapsuudenkodissa ja kasvuympäristössä. Perhe nähdään merkittävänä tukea antavana verkostona ylläpitämään ja edistämään terveyttä ja hyvän elämän edellytyksiä, sekä välttämään kuormittavia tekijöitä ja selviytymään niistä. Perheen voimavaroja ovat perheenjäsenten väliset läheiset suhteet, kyky toimia vanhempana, perheen saama sosiaalinen tuki sekä lapsiperheiden palvelut. Lapsen kasvun ja kehtyksen perustan luo vuorovaikutus, jossa hän saa hyvinvoivilta vanhemmiltaan rakkautta, huolenpitoa ja ohjausta. (Häggman-Laitila 2007, 48; Vesterlin 2007, 6, 7.)

3.2 Lapsiperheiden hyvinvointi

Vaikka viime vuosikymmenten aikana suomalaislasten enemmistön hyvinvointi onkin parantunut, on samaan aikaan osalla lapsista ja lapsiperheistä pahoinvointi yleistynyt. Vanhempien ongelmallinen alkoholinkäyttö ja alkoholin kokonaiskulutus on kasvanut vaarantaen lapsen hyvinvointia. Entistä useammin ongelmakäyttäjä on lapsen äiti. Suomalaisen perhepolitiikan linjauksen tavoitteena on luoda lapselle turvallinen kasvuympäristö ja varmistaa, että vanhemmilla on aineelliset ja henkiset mahdollisuudet synnyttää ja kasvattaa lapsia, minkä lisäksi pyritään turvaamaan molempien vanhempien tasavertaiset mahdollisuudet osallistua lasten hoitoon. Nykyajan lapset ja heidän perheensä elävät todellisuudessa, joka on aiempaa vauraampi, eriarvoisempi, ikääntyneempi ja monimutkaisempi. (Lammi-Taskula ym. 2009a, 11–12, 14–16, 19.)

Nykyvanhempien käsitykset vanhemmuudesta, lapsuudesta, kasvatuksesta ja perheestä ovat muuttuneet poiketen edellisten sukupolvien näkemyksistä. Vanhemmuudelle jäävä aika ja tila kapenevat yhteiskunnallisten ehtojen kiristyessä. Perheiden arkea ja selvitytymistä koettelevat työttömyys, lapsiperheköyhyys, työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisen ongelmat sekä kotipalvelujen leikkaukset. Nykypäivän vanhemmuus on aikaisempaa enemmän neuvolan, päivähoidon ja koulun kanssa jaettavaa. Nämä instituutiot jakavat vanhemmille tietoa lapsen hoitoon, kasvuun, kehitykseen ja kasvattamiseen liittyen ja omalta osaltaan määrittävät, mikä on hyvää ja oikeaa lastenkasvatusta. Tiedonrunsauden joukosta vanhemmat pyrkivät omaksumaank sellaisia käsityksiä ja ajatuksia, joita he itse pitävät oikeina, järkevinä ja soveliaina. Työntekijöiden on hyödyllistä tunnistaa oma paikkansa vanhemmuuden sukupolvisessa ja kulttuurisessa ketjussa voidakseen jakaa perheiden kanssa kasvattajuutta, sekä tukea äitien ja isien vanhemmuutta. Vanhemmat toivovat, että hoito- ja kasvatusohjeiden ja neuvojen ohella lapsiperhepalvelujen ammattilaiset ottaisivat puheeksi, jakaisivat ja pohtisivat vanhempien omia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita, heidän omia tarinoitaan. Nykyvanhemmat siis toivovat kokemusten ja tunteiden jakamista

sekä vanhempien kohtaamista siitä todellisuudesta käsin, jossa he elävät. (Kekkonen 2004, 17, 21, 85, 86.)

3.3 Vanhemmuuden merkitys lapsen hyvinvointiin

Lapselle suotuisan kasvatusilmapiirin luominen vaatii puolisoiden keskinäisen suhteen huolenpidon lisäksi hyvää kasvatuksellista ohjausta, huolehtivuutta, sekä vanhempien vastuullista suhtautumista päihteisiin (Solantaus 2005; Manninen 2008). Vanhempien kannustuksella ja kiinnostuksella lasta kohtaan kasvatetaan lapsen motivaatiota selviytyä koulussa ja työelämässä. Lapsuusiässä omaksutut muita ihmisiä huomioon ottavat sosiaaliset taidot edistävät aikuisiän hyvää sosiaalista toimintakykyä. Lapsi kaipaa ympärilleen vanhempia joiden kanssa hänellä on hyvät suhteet. Myös vanhempien hyvä keskinäinen suhde tukee lapsen myönteistä kehitystä, samoin kuin hyvä suhde isovanhempiin. (Pulkkinen 2003; Vesterlin 2007, 45.)

Vanhemmuuden laadulla, vanhempien mielenterveydellä, työelämän vaatimuksilla ja parisuhteen toimivuudella on merkitystä lasten mielenterveyteen. Vanhemmuuden kokonaisvaltainen tuki on tärkeää, sillä etenkin äidin mielenterveydellä on vaikutusta lapsen kehitykseen (For-Wey ym. 2009, 834). Myös äidin korkea stressitaso, kiukku ja alhainen luottamus omaan äitiyteen ja vanhempanatoimimisen kykyyn saattaa ilmetä lapsessa käyttäytymiseen liittyvinä häiriöinä (Morawska & Sanders 2007, 763–764). Stressikokemukset saattavat kasaantua perheen sisällä niin, että yhdentyypinen stressi lisää yksilöllä myös toisentyypistä stressiä ja toisen puolison kokiessa vanhemmuuden stressiä nousee stressitaso myös toisella vanhemmalla (Keinänen 2007; Kivijärvi 2007, 27–28).

Vanhempien kasvatustyyllillä ja hellyyden osoituksen puutteella sekä lapsuudessa molempien vanhempien taholta koetulla verbaalisella ja emotionaalisella kaltoin kohtelulla sekä fyysisellä pahoinpitelyllä saattaa olla yhteyttä aikuisiän epävakaan persoonallisuushäiriön kehittymiseen. Merkittäviä tekijöitä ovat myös epäoikeudenmukainen lapsen kohtelu, fyysisen huolenpidon

laiminlyönti, suojelun puuttuminen, tunteiden ja ajatusten kieltäminen sekä lapsuuden traumakokemukset. Vanhemman omien lapsuudenkokemustensa vuoksi hänen saattaa olla vaikea osoittaa hellyyttä lapselleen. Siten on tärkeää tukea vanhempia tarkastelemaan omaa lapsuuttaan, jotta he ymmärtävät itsensä osana sukuna historiaa. (Kekkonen ym. 2006; Keinänen 2007.)

Lapsi tarvitsee lähelleen häntä rakastavan aikuisen, joka hyväksyy hänet ilman ehtoja. Aikuisen läsnäolo, hymy, katse ja kosketus muovaavat lapsen varhaiset kokemukset hänestä arvokkaana ja ihanana juuri sellaisena kuin on. Lapsi näkee vanhemman silmistä hyväksynnän ja ilon. (Laru ym. 2012.)

3.4 Työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittaminen

Lapsiperheissä on usein muita perheitä vähemmän vapaa-aikaa. Työssäkäyvillä vanhemmilla on vapaa-aikaa nykyisin keskimäärin vähemmän kuin kymmenen vuotta sitten. Ansiotyö on merkityksellisimpiä kiireen aiheuttajia perheissä. Kiire on yhteydessä työajan pituuteen ja epätyypilliseen työaikaan. Vanhemmat haluaisivat lisää aikaa erityisesti liikuntaan ja harrastuksiin. Kotitalouden tulotasolla on vaikutusta kiireeseen ja näin ollen pienituloiset kokevat jatkuvaa kiirettä useammin kuin keski- tai suurituloiset. (Väestöliitto 2011.)

Väestöliiton perhebarometrin 2011 mukaan lapsiperheiden ajankäytössä on kuitenkin tapahtunut myönteistä kehitystä. Kiireen tunne on vähentynyt ja perheelle halutaan antaa enemmän aikaa ja siinä myös onnistutaan. Lastenhoitoon käytetty aika on lisääntynyt. Aikaa suunnataan lapsen kanssa leikkimiseen, ulkoiluun ja muuhun puuhailuun. Pienten lasten vanhempien keskimääräinen ansiotyöaika on vähentynyt 2000-luvulla johtuen erilaisista vapaista tai muusta syystä johtuvista poissaoloista. Ylitöiden tekeminen näyttää vähentyneen. Lyhennetyin työpäivän mahdollisuutta ja etätöiden tekemistä arvostetaan, mutta joustoja kaivataan lisää. Hyvä suuntaus on se, että kiireen tunne on vähentynyt ja aikaa halutaan suunnata perheille. (Väestöliitto 2011.)

Työ merkitsee rahan ansaitsemisen ohella mielekästä tekemistä, itsensä toteuttamista ja sosiaalisten suhteiden rakentumista. Perhe-elämän antia ovat

hoivan antaminen ja saaminen sekä turvallisuus, jatkuvuus, läheisyys ja rakkaus. Aikaa ja voimia tarvitaan molemmille osa-alueille hyvinvoinnin kokemisen kannalta. Näiden yhteensovittaminen on ajankäytön ja voimien tasapainon löytämisen hankaluuden vuoksi lapsiperheissä haasteellista. (Lammi-Taskula ym. 2009a, 46.)

Suomessa lapsiperheiden vanhemmista valtaosa kuuluu työvoimaan. Pienten lasten äideillä on alhaisempi työllisyysaste, mikä selittyy pitkälti sillä, että suomalaisäidit ovat lapsen saatuaan ainakin tilapäisesti poissa työmarkkinoilta kotona lasta hoitamassa hoitovapaan tai kotihoiton tuen turvin. Lasta kotona hoitava on lähes aina – 98 prosentissa tapauksista – äiti. (Lammi-Taskula ym. 2009a, 40, 52.)

Lapsiperheissä työn ja perhe-elämän yhdistämiseen liittyy haasteita ajankäytölle, parisuhteelle, kodin sisäisten ja ulkoisten tehtävien työnjaolle sekä perheen taloudelle. Toimeentulon vaikeudet kuormittavat vanhemmuutta, erityisesti yksinhuoltajilla ja monilapsisilla perheillä. Työelämän haasteet ja epävarmuudet heijastuvat lasten asemaan, aiheuttaen vanhemmille väsymystä sekä syyllisyyden tunnetta siitä, ettei ole tarpeeksi aikaa eikä voimia lapsille. Työssä olevat tuntevat usein voivansa työn takia viettää vähemmän aikaa perheen kanssa kuin haluaisivat. Noin kolmannes pikkulasten vanhemmista kokee viettävänsä työnsä takia usein tai jatkuvasti vähemmän aikaa lastensa kanssa kuin haluaisi. Samoin puolison kanssa vietetty yhteisen ajan puute koetaan pikkulapsivaiheessa työstä johtuvaksi. Äidestä lähes puolet kärsii ystävien kanssa vietetyn ajan vähyydestä. (Lallukka & Rahkonen 2009; Lammi-Taskula ym. 2009a, 38–39.)

Lapsiperheiden vanhemmat kokevat työn vaatimusten kuormittavan perhe-elämää, vaikka työ ei viekään kaikkia voimia. Vanhemmat saattavat huolestua omasta jaksamisestaan vanhempana. Työ voi olla kuormittavaa, jolloin kotona ei jaksa tehdä kaikkea tarvittavaa. Työn huono ilmapiiri, kuormittavat työolosuhteet ja työpaikkakiusaaminen saattavat aiheuttaa ärtyisyyttä ja ongelmia kotona. Työn ja perheen väliset ristiriidat voivat johtua myös silloin, jos työhön liittyy paljon matkustamista kodin ulkopuolella. Yötyö ja yön yli

kestävät työmatkat tai ylityöt ovat hankalia monelle vanhemmista. Vastaavasti kodin huolet voidaan kokea häiritsevänä vähentäen aikaa ja voimia työntekoon omistautumiseen ja työssä suoriutumiseen. Toisaalta työn nähdään toimivan hyvänä vastapainona perheen hälinälle varsinkin pikkulasten äideillä, ja sen koetaan tukevan myös parisuhdetta. Vanhemmat kokevat pääsevänsä melko hyvin irti työasioista kotiin töistä tultuaan ja useimmat jaksavat vielä harrastaakin jotain. (Lallukka & Rahkonen 2009; Lammi-Taskula ym. 2009a, 11, 42, 43.)

Työn ja perheen välillä joustaminen uuvuttaa. Kaikilta osapuolilta vaaditaan työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseksi yhteistyötä, sillä kaikki tarvitsevat toisiaan. Lapset tarvitsevat työssä käyviä vanhempiaan, työnantaja tarvitsee työntekijöitään, vanhemmat tarvitsevat työtään ja yhteiskunta tarvitsee lapsia. Yhteiskunnan kestävän kehityksen edistämiseen tarvitaan vanhempien ja heidän lastensa tarpeiden entistä parempaa huomioon ottamista. Työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen käytännön ratkaisut työpaikoilla vaativat työtä ja kekseliäisyyttä. Työssäkäyvien vanhempien arjen sujuvuuden kannalta on merkityksellistä se, miten työpaikalla suhtaudutaan perheen tarpeisiin ja erilaisiin tilanteisiin. Yhteensovittamista helpottavat lainsäädännön suomat mahdollisuudet perhevapaiden käyttämiseen, joustavat työaikakäytännöt, lasten julkisen päivähoidon mahdollisuus ja perheystävällisemmän asenteen kehittäminen. Nyky-Suomessa sujuvan työn ja perheen yhteensovittamisen suurimmat haasteet ja työntekijöiden toiveet liittyvät työelämän käytäntöjen, toimintakulttuurin ja asenteiden muuttamiseen. (Romanov 2002; Lammi-Taskula ym. 2009a, 38, 45; Lammi-Taskula ym. 2009b, 88.)

4 VANHEMMUUDEN HAASTEET JA TUKEMINEN

4.1 Vanhemmuuden tukemisen tarkoitus

Lapsiperheen terveyden edellytysten voidaan nähdä koostuvan kolmesta eri osa-alueesta. Ensinnäkin vanhempien tulisi omaksua vastuullisen aikuisen rooli ja pystyä hallitsemaan perhettä kohtaavia kriisejä, sekä luomaan vakaa parisuhde. Toisena seikkana tulee vanhemmilla olla aito kiinnostus lapseen, eli heidän tulee antaa lapselle aikaa, rakkautta ja huolenpitoa. Kolmantena seikkana tulee ympäristön olla lapsen kehitystä tukeva, mikä sisältää turvallisen ympäristön lisäksi hyvän sosiaalisen verkoston ja perheen sisäisen tasapainon. (Sirviö 2006, 68.)

Vanhemmuuden tukemisen tarkoituksena on taata lapsen hyvinvointi. Tärkeää on tukea vanhempia vahvistamaan vanhemmuutensa alikehittyneitä puolia esimerkiksi muuttamalla liian ankarasta vanhemmasta ymmärtävämmäksi ja lasta kannattelevammaksi. Vanhemmuudessa kasvetaan ihmisenä ja kasvattajana ottamalla huomioon myös ristiriidat ja vajaavuudet itsessään, jolloin lapselle annetaan avarampaa tilaa tehdä itselleen ominaisempia ratkaisuja ja valintoja omassa elämässään. Vanhemman itseluottamuksen lisääntyessä sekä luottamuksen kasvaessa tulevaisuuteen ja lapsen hoitoon helpottuu vanhemman oma olo arjessa ja rooli lapsen tunteiden vastaanottajana selkeytyy. (Kekkonen ym. 2006.)

Terveydenhuollon perheelle tarjoama tuki ja ennaltaehkäisevät palvelut ovat lapsen kehitystä tukevaa ja suojaavaa toimintaa. Perheille tulisi tarjota palveluja, jotka tukevat varhaista vuorovaikutusta, vanhemmuutta ja parisuhdetta sekä tarjoavat mahdollisuuden vertaistukeen. Vanhemmuutta ja lapsia tuetaan antamalla ulkopuolista käytännön apua, tiedollista ohjausta ja emotionaalista tukea, joiden avulla vanhempia autetaan vastaamaan lapsen tarpeisiin lasta kuunnellen ja kunnioittaen. (Solantaus 2005; Kekkonen ym. 2006; Vesterlin 2007, 6).

4.2 Lastenneuvolan merkitys tuen antajana

Lastenneuvolan tehtävänä on edistää alle kouluikäisten lasten sekä heidän perheidensä terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia, sekä kaventaa perheiden välisiä terveyseroja. Lastenneuvolalla on erinomaiset mahdollisuudet seurata ja edistää lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä, minkä lisäksi vanhempia tuetaan turvallisessa, lapsilähtöisessä kasvatuksessa ja lapsen hyvässä huolenpidossa sekä parisuhteen hoitamisessa. Tuki keskittyy siis myös vanhemmuuteen, ja lasten hyvinvoinnin edistämiseksi ehdotetaan perhe- ja voimavaralähtöistä työtettä sekä laajaa vertaistukitoimintaa. Neuvolassa pyritään havaitsemaan lapsiperheiden erityisen tuen tarpeet varhain ja järjestämään tukea sekä apua. Lastenneuvolatyön tavoitteena on seuraavan sukupolven terveyden ja vanhemmuuden voimavarojen parantaminen. (Pietilä 2005; Häggman-Laitila & Pietilä 2007, 53; Hermansson ym. 2008; Sosiaali- ja terveysministeriö 2011; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

Valtaosa perheistä kokee neuvolan paikaksi, jossa käyminen on mielekästä ja oman elämäntilanteen kannalta hyödyllistä. Neuvola on siten mahdollisuuksien paikka lapsiperheiden moninaisten tarpeiden kuten arjessa selviytymisen tukemiseen. Tuen saaminen vaikuttaa perheiden luottamuksen kokemiseen. (Häggman-Laitila & Pietilä 2007, 53; Kangaspunta, R. 2008.)

Vanhemmuuden kasvaminen ei ole pulmatonta lapsiperheissä ja neuvola on siten avainasemassa vanhemmuuden ongelmien ennaltaehkäisyssä sekä varhaisessa interventiossa. Vanhempien omien kysymysten ja kokemusten tavoittaminen ja perheiden yksilöllisten selviytymiskeinojen vahvistaminen ovat tärkeitä. (Kekkonen 2004, 3, 5; Häggman-Laitila & Pietilä 2007, 54–55.)

Neuvolan tulisi olla kokonaisvaltaista tukea antava paikka, jossa voisi turvallisesti ottaa puheeksi parisuhteeseen, vanhemmuuteen tai jaksamiseen liittyviä asioita. Neuvolatyössä on tärkeää tukea perheitä uuden elämäntilanteen mukanaan tuomissa pulmallisissa tilanteissa ja vanhempia, joiden omat valmiudet tai voimavarat eivät riitä takaamaan aineksia lapsen tasapainoiselle

kehitykselle. Koko perheen huomioon ottava toiminta lastenneuvolassa on tärkeää, sillä työskentelemällä positiivisella otteella perheen kumppanina ja lasten hyvän tulevaisuuden eteen, vaikuttaa se myös vanhempiin positiivisesti antaen heille voimia ja itsetuottamusta sekä auttaen heitä löytämään uusia ratkaisumalleja ongelmiinsa. (Pietilä 2005; Hermansson ym. 2008; Kangaspunta, R. 2008.)

Vanhemmuuden aika 2000 –hankkeen valtakunnalliseen kyselyyn tulosten perusteella ovat terveydenhoitajien mielestä neuvolatyön tavoitteina varhaisen vuorovaikutuksen edistäminen, vanhemmuuteen kasvamisen tukeminen, konkreettiset hoito- ja kasvatusohjeet, perheiden ongelmien ennaltaehkäisy sekä parisuhteen tukeminen. Tulevaisuuden haasteina toivat terveydenhoitajat kyselyn mukaan esiin vanhemmuuteen kasvun ja parisuhteen tukemisen. (Kekkonen 2004, 15.)

4.3 Vanhemmuuden haasteet ja tuen tarpeet

Vanhemmuus on jatkuvasti muuttuva kehitymis- ja oppimistehtävä. Vanhemmuuteen kypsymisessä on eroja ja vanhemmat ovat tuen tarpeiltaan ja voimavaroiltaan erilaisia. Vanhemmuuteen vaikuttavat vanhempien oma elämänhistoria, lasten ja vanhempien persoonallisuus sekä kulttuuriset, sosiaaliset, taloudelliset sekä psykologiset tekijät. Vanhemmuus ja vanhemmuuden erilaiset roolit toteutuvat eri tavoin lapsen eri kehitysvaiheissa. Pienten lasten perheissä vanhemmat usein etsivät rooliaan vanhempana, eli rutiinien, toistojen sekä rajojen asettajana. (Solantaus 2005; Kekkonen ym. 2006; Häggman-Laitila 2007, 52; Vesterlin 2007,6.)

Vanhemmuus rakentuu osittain vanhempien oman persoonallisuuskehityksen aikana syntyneistä vanhemmuuden mielikuvista. Vanhempien omat kokemukset lapsuudenaikaisissa vuorovaikutussuhteissa omiin vanhempiinsa ja muihin tärkeisiin aikuisiin ovat perustana vanhemmuuden kokemukseen ja malliin. Vanhemmuutta synnyttävät vanhempien kokemukset ja mielikuvat itsestään ja toisistaan vanhempina sekä vanhemman kyky vastata lapsen kehityksellisiin

tarpeisiin emotionaalisella, kasvatuksellisella, kognitiivisella sekä toiminnallisella tasolla. (Manninen 2008.)

Vanhemmat kaipaavat lisää tukea vanhemmuuteen, sekä lapsen hoitoon ja arjesta selviytymiseen liittyvää tietoa, joka lisäisi heidän varmuuttaan vanhempina, kuten konkreettisia neuvoja ongelmatilanteissa selviämiseksi (Paavilainen ym. 2006; Hannula ym. 2010, 23). Palaute lapselle ja vanhemmille lapsen vahvuuksia tukevasta toiminnasta edistää lapsen kasvua ja kehitystä sekä hyvää vanhemmuutta (Perälä ym. 2011, 82).

Vanhempana toimimiseen liittyvänä tavallisimpana huolena esiintyy vanhemman oma jaksaminen. Haasteena on sovittaa yhteen lasten ja vanhempien tarpeet ja etsiä arkeen uusi tasapaino. Huolta aiheuttavat yhteisen ajan riittävyys lapsen kanssa, omat vanhemmuuden taidot, sekä maltin menettäminen ristiriitatilanteissa. Perheen tilanteeseen liittyviä huolia ovat parisuhdeongelmat, taloudelliset vaikeudet sekä työttömyys. Tukea kaivataan vanhempien haasteeseen hoitaa ja kasvattaa lapsia, löytää käyttökelpoisia vanhemmuuden toimintatapoja sekä huolehtia parisuhteesta samanaikaisesti. (Vesterlin 2007, 6, 45, 47; Perälä ym. 2011, 39, 82.)

”Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma” –tutkimuksessa vanhempien huolenaiheet liittyivät lapsen fyysiseen terveyteen, kuten motoriseen kehitykseen ja paino-ongelmiin, sekä psykososiaaliseen kehitykseen ja terveyteen, kuten tunteiden hallintaan ja kykyyn säädellä käyttäytymistä. Huolenaiheisiin sisältyivät myös sosiaalisiin suhteisiin sekä tunne-elämään liittyvät alueet. (Perälä ym. 2011, 38.)

Vanhemmaksi tuleminen on elämänmuutos, jolloin sosiaalista tukea tarvitaan ja kaivataan paljon. Yhtenä tuen muotona neuvolasta, ystäviltä ja isovanhemmilta saadun tuen lisäksi voi toimia internet ja sen virtuaaliyhteisöt, sillä perherakenteet ovat viime vuosikymmeninä muuttuneet ja suuri osa vauvaperheistä elää kaukana omista vanhemmistaan ja muista tukiverkostoista. Internetin käyttö on lisääntynyt ja vanhempien tuen lisäämiseksi olisi tarpeellista kehittää lisää internetiä hyödyntäviä interventioita. (Hannula ym. 2010, 22;

Pallari ym. 2011, 84, 91.) Verkkopalvelulta kaivataan lisää tiedollista tukea, vertaistukea, helppokäyttöisyyttä ja toimivuutta. Internetin hyödyntäminen terveydenhuollossa tuo lisämahdollisuuksia tuen tarjoamisessa vanhemmille. (Hannula ym. 2010, 22; Pallari ym. 2011, 83–90.)

Perheillä on tuentarpeita, joihin ei voida riittävästi vastata neuvolapalveluin. Tällaisia ovat vanhemmuuden, lasten hoidon sekä kasvatuksen, parisuhteen ja sosiaalisen tuen tarpeiden lisäksi myös vanhempien ja lasten terveydentilaan, työelämään, opiskeluun ja taloudelliseen tilanteeseen, asumiseen sekä perherakennekriiseihin, kuin myös lapsen huoltajuus- ja tapaamisasioihin liittyvät kysymykset. (Häggman-Laitila & Pietilä 2007, 55.)

5 LAPSEN TUOMIA HAASTEITA PERHE-ELÄMÄSSÄ

5.1 Parisuhde pikkulapsiperheessä

Lastenhoito vie aikaa ja energiaa parisuhteelta, jolloin tyytymättömyys parisuhteeseen ja parisuhteen kuormittuminen on yleisempää lapsiperheissä kuin lapsettomilla pariskunnilla. Pienten lasten vanhempien parisuhteen hyvinvointi vaikuttaa myös lapsen elämänlaatuun. Parisuhteen laatu vaikuttaa sekä parisuhteessa elävän aikuisen että perheessä elävän lapsen hyvinvointiin. (Möller ym. 2007, 58; Malinen ym. 2010, 116; Malinen 2011, 11.)

Vanhempien parisuhde heijastuu vanhemmuuteen ja lasten hyvinvointiin. Yksi parisuhteeseen kohdistuvista paineista on työjaon epätasaisuus. Kotityöt jäävät pitkälti äitien vastuulle ja tämä aiheuttaa riitoja ja rasittaa parisuhdetta. Tasaisempi työnjako perheen sisällä edistää parisuhteiden hyvinvointia ja on tärkeää lasten hyvälle kasvulle. Yleisimmät riidanaiheet perheissä liittyvät lasten hyvinvoinnin ja terveyden päivittäisiin perusasioihin, kuten nukkumiseen, syömiseen, peseytymiseen ja pukeutumiseen. Eroriski on suurimmillaan parin ensimmäisen lapsiperhevuoden aikana. Hyvinvointi kattaa elinolot, terveyden, sosiaaliset suhteet, oman kokemuksen hyvinvoinnista ja omanarvontunnon. Ihminen voi olla onnellinen ja hyvinvoiva vaatimattomissakin olosuhteissa, mikäli hän on terve, nauttii perheensä ja ystäviensä seurasta ja kokee olevansa arvostettu jäsen yhteisössään. (Lammi-Taskula ym. 2009a, 20, 51; Väestöliitto 2011.)

Vanhemmat kokevat tärkeäksi neuvolasta saadun tiedon ja tuen seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa. Lapsen syntymän myötä parisuhde muuttuu, jolloin yhteenkuuluvuus ja läheisyys voivat vähetä. Vanhemmuuden myötä parisuhteelle ei jää enää aikaa, mikä vaikuttaa sukupuolielämään, rooliristiriitojen syntyyn ja perheen joustavuuden vähenemiseen. (Ala-Luhtala 2008; 84, 89.) Vauvamyönteisyys-työryhmän tutkimuksen mukaan vanhemmat toivovat enemmän tukea parisuhteeseen ja sen muuttumisen huomiointiin

lapsen syntymän myötä, sekä tukea uudelleensynnyttäjien elämäntilanteen muutoksiin. (Paavilainen ym. 2006.)

Parisuhteen hoitaminen tarkoittaa tekoja, jotka edistävät suhteen hyvinvointia ja kestävyyttä ja joilla on positiivinen vaikutus parisuhteen laatuun. Parisuhdetyytyväisyyteen pikkulapsiperheessä vaikuttavat monet eri tekijät, kuten vanhempi-lapsi-suhteen laatu, vähäiset roolijaottelut vanhemmuudessa, parisuhteen hoitaminen, keskustelut perheasioista sekä puolisoiden keskinäinen vuorovaikutus. Valtaosin tyytyväisyys parisuhteeseen korreloi tyytyväisyytenä vanhemmuuteen. Parisuhdetyytyväisyys ei säily ilman jatkuvaa hoitamista ja puolisoiden välistä vuorovaikutusta. Naiset kokevat olevansa aktiivisempia osapuolia parisuhteen hoitamisessa, ja he kokevat myös miehiä useammin parisuhteessa negatiivisuutta. (Malinen ym. 2010, 116; Malinen 2011, 46–48.) Ennen lapsen syntymää naiset ovat yleisemmin miehiä tyytyväisempiä parisuhteen laatuun, mutta lapsen synnyttyä naisten tyytyväisyys parisuhteeseen vähenee miehiä enemmän. Lapsi itsessään ei vaikuta parisuhteen laatuun negatiivisesti, vaan perhe-elämän luoma stressi ja taloudellinen rasite, sekä sosiaalisten tilanteiden väheneminen, kuten pariskunnan yhdessä viettämä aika. Lapsen temperamentilla ja hoidettavuudella on myös vaikutusta parisuhdetyytyväisyyteen. (Möller ym. 2007, 58–59.)

Malisen tutkimuksessa hyväksi koettujen parisuhdehetkien toimintoja olivat teot, läsnäolo, keskustelu, myönteisyys, fyysinen läheisyys, tuki ja ristiriitojen hallinta. Hyviin parisuhdehetkiin kuului myös koko perheen yhdessä viettämä aika, miehen osallisuus ja jaettu vanhemmuus. (Malinen 2011, 48.) Avoimuus, tehtävien jakaminen, sosiaaliset verkostot, myönteisyys ja vakuuttelu nähdään parisuhdetta ylläpitävinä tekijöinä. Lapsen syntymän myötä parisuhdetyytyväisyys voi vähetä, sillä pariskunnalle ei jää enää yhtä paljon aikaa yhteisille aktiviteeteille, jolloin parisuhteen hoitamiseen ja toimintoihin tulee kiinnittää enemmän huomiota. Parisuhdetta ylläpitäviä konkreettisia toimintoja ovat säännöllinen avoin keskustelu suhteesta ja omista tuntemuksista, tasapuolinen kotitöiden tekeminen, yhteiset

kiinnostuksenkohteet ja ystävät, myönteisen vuorovaikutuksen luominen puolison läsnä ollessa olemalla ystävällinen ja romanttinen, sekä sitoutuneisuuden ja uskollisuuden korostaminen. Parisuhteen hoitajina puolisoilla on usein keskenään melko samanlainen tyyli. Rakkauden ilmaiseminen sekä suhteen jatkuvuuden osoittaminen puolisolle korreloi parisuhteessa, eli mitä aktiivisemmin toinen ilmaisee rakkauttaan, sitä enemmän myös toinen puoliso toimii samoin. (Möller ym. 2007, 57; Auvinen & Punkka 2008, 33–35; Malinen ym. 2010, 119, 124.) Auvisen ja Punkkan tutkimuksessa todettiin, että useimmiten suomalaiset pikkulapsiperheiden vanhemmat hoitavat parisuhdettaan jakamalla vastuuta tehtävistä sekä osoittamalla suhteen jatkuvuutta toisilleen. Parisuhdetta hoidettiin harvemmin parisuhteesta ja omista tunteistaan puhumalla tai sosiaalisiin verkostoihin tukeutumalla. (Auvinen & Punkka 2008, 25–26.)

5.2 Lapsen ravitseminen

Hyvän ravitsemuksen ja ruokavalion keskeisiä tekijöitä leikki-iässä ovat säännöllinen ateriarytmi ja energiatarvetta vastaava ruokamäärä, jossa kiinnitetään huomiota ruoka-aineiden laatuun ja monipuolisuuteen. Lapsi säätelee itse syömänsä ruuan määrää ja lasta ohjataan maistelemaan uusia ruokia. (Hasunen ym. 2004, 3.) Lasten ravitsemussuositusten toteutuminen heikkenee, kun lapsi itsenäistyy ja siirtyy äidinmaidosta perheen yhteiseen ruokavalioon (Tuomasjukka ym. 2010).

Ravitsemusneuvonnassa saavutetaan parhaat tulokset käytännönläheisellä, yksilöllisellä, asiakaslähtöisellä ja myönteisellä neuvonnalla kieltojen ja eri ruoka-aineiden välttämissuositusten sijaan. Neuvoloissa on mahdollisuus vaikuttaa lasten ja koko perheen ravitsemukseen, mutta käytännössä ravitsemussuositukset eivät aina toteudu. (Piiainen ym. 2004.)

Varhaislapsuudessa opittu syömiskäyttäytymisen malli säilyy vahvana nuoruuteen asti. Tietyt syömiskäyttäytymisen mallit lapsella voivat vähetä iän myötä, kuten hitaasti syöminen, nirsoilu ruuan suhteen ja nopeasti tuleva

kylläisyyden tunne. Toisaalta tietyt syömisen säätelyä ohjaavat tekijät säilyvät muuttumattomina lapsuudesta asti, kuten ruuasta nauttiminen tai ylensyönti tunteiden vaikutuksesta. (Ashcroft ym. 2008, 988.)

Vanhemman lapselle tarjoama malli ruokailussa ja ruokatottumuksissa sekä psykososiaaliset tekijät vaikuttavat lapsen käsitykseen ravitsemuksesta. Kotona opitut ruokailutottumukset ja ruoka-ainevalinnat ohjaavat lapsen syömistottumuksia ja muokkaavat lapsen omaa syömiskäyttäytymistä. (Ashcroft ym. 2008, 988–989; Tuomasjukka ym. 2010.) Lapsen ruokailutottumusten kehittymiseen vaikuttavat perheen ruokavalinnat, asenteet eri ruoka-aineisiin, ruokapuheet ja ruokailutilanteet. Lapsella ei ole tietoa eri ruoka-aineiden terveellisyydestä, minkä vuoksi vanhemmalla on tärkeä rooli lapsen terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen takaamiseksi. Kotona terveellistä ruokaa syövä lapsi suosii terveellisiä ruoka-aineita myös muualla. (Hasunen ym. 2004, 3; Tuomasjukka ym. 2010.) Lasten syömistottumusten muuttumiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten fyysinen kehitys, vanhempien vaikutus sekä sosiaaliset ja ulkoiset tekijät. (Oellingrath ym. 2011, 2.)

Lasten liikalihavuus Suomessa on kaksinkertaistunut 1980-luvulta 2000-luvulle. Lasten lihavuus on yhteiskunnassamme merkittävä terveystekijä. (Salo 2006.) Lapsuusajan lihavuus aiheuttaa terveystekijä ja säilyy yleensä aikuisikään asti (Salo 2006; Ashcroft ym. 2008, 987). Lasten liikalihavuuden ehkäisemisen keinoja ovat vanhempien tukeminen rajojen asettamisessa lasta passivoiville harrastuksille, perheen säännöllisistä aterioista ja ravitsemussuosittelun mukaisesta ruokavaliosta huolehtiminen sekä aikuisen esimerkkinä olo terveellisille ruokailutottumuksille (Salo 2006). Paljon energiaa sisältävän ruokavalion ja liikalihavuuden katsotaan olevan yhteydessä toisiinsa. Säännöllisellä ateriaritmilla, vihannesten ja kasvien nauttimisella, säännöllisellä aamupalan syömisellä ja monipuolisella, sokereita ja kovia rasvoja kohtuullisesti sisältävällä ravinnolla katsotaan olevan ehkäisevä vaikutus lasten liikalihavuuteen. (Oellingrath ym. 2011, 2, 7–10.)

Ylipainoista lasta tulisi kannustaa säännölliseen ateriaritmiin sekä pyrkiä säilyttämään monipuolinen ruokavalio, joka sisältää jalostamatonta

kasvipohjaista ravintoa sekä vettä ja kalaa. Niin sanottuja kevyttuotteita, jotka ovat vähärasvaisia tai vähäsokerisia, tulisi lasten ruokavaliossa välttää. (Oellingrath ym. 2011, 10.)

5.3 Lapsen uni

Lasten unentarve vaihtelee suuresti, ja vähenee iän mukana alle kuukauden ikäisen imeväisen 20 tunnin unesta murrosikäisen yhdeksän tunnin uneen. Päiväunien määrä vähenee samoin iän myötä niin, että 2-vuotiaana niitä tarvitaan enää keskimäärin pari tuntia, ja 4–5-vuotiaalla päiväunet jäävät jo pois. (Jalanko 2009; Rintahaka 2009.)

Suomessa 60 prosenttia viiden kuukauden ikäisistä vauvoista heräilee vähintään kerran yössä. Neljännes näiden tapausten vanhemmista kokee heräilyn ongelmalliseksi. Vielä vuoden ja kahdeksan kuukauden ikäisistä taaperoista heräilee viidennes kerran yössä. Imeväis- ja leikki-ikäisten yleisimpiä unihäiriöitä ovat nukahtamisvaikeudet, liian lyhyt yhtenäinen yöuni sekä liian varhainen herääminen. Näiden osalta toistuva yöheräily on perheen kannalta rasittavin ja sitä esiintyy pienistä lapsista 10–15 prosentilla. Merkittävän yöheräilyn rajana pidetään neljää heräämistä yössä. Puolen vuoden iässä alkaa esiintyä vauvaiän yleisin uniongelma eli uniassosiaatiohäiriö, jolla tarkoitetaan lapsen kyvyttömyyttä nukahtaa itsekseen ilman, että aikuinen auttaa hänet uneen tavalla tai toisella. Tästä muodostuu ongelma, jos lapsi öisin herätessään havahduttaa aina myös vanhempansa ja vaatii totuttua menettelyä. Iän myötä lapsen heräilyongelma muuttuu usein nukahtamisvaikeudeksi. Leikki-ikäinen osaa jo ennakoita vanhemman lähtevän hänen luotaan uneen vaipumisen jälkeen ja voi siksi pyrkiä pitkittämään nukahtamista, minkä myötä yöheräilykin usein jatkuu. Muita unihäiriöitä ovat vartalon heijaaminen ja pään hakkaaminen, hampaiden narskuttelu, unessa puhuminen, unissakävely, painajaisunet ja yölliset kauhukohtaukset, jotka kaikki ovat periaatteessa vaarattomia. Apnea, narkolepsia ja unenaikainen epilepsia taas vaativat sairaalatutkimuksia ja hoitoa. Lasten univaikeudet eivät

välttämättä mene ohi ajan myötä itsekseen. Viiden kuukauden ikäisinä öisin heräilevien vauvojen riski jatkaa heräilyä vielä taaperoina on kaksinkertainen rauhallisesti nukkuviin vauvohin verrattuna. (Jalanko 2009; Rintahaka 2009; Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 7.)

Unenpuute laskee älyllistä suorituskkyä, vanhentaa ja altistaa onnettomuuksille sekä perheriidoille. Sekä vanhemmilla että lapsilla univaikeuksien ja psyykkisten häiriöiden suhde on kaksisuuntainen, eli psyykkiset häiriöt voivat toimia sekä syynä että seurauksena univaikeuksille. On myös todettu, että äidin masennus, mielialaoireet, omaa vanhemmuutta koskevat epäilykset sekä lapsen tarpeiden herättämä suuttumus aiheuttavat lapsille unihäiriöitä. Yöheräily kuormittaa vanhemprien parisuhdetta ja voi lisätä avioerojen todennäköisyyttä. Rikkonaiset yöt voivat olla lapsenkin yvinvoinnille ongelmallisia. Univaikeudet heikentävät ppimista ja muistia, minkä lisäksi ne lisäävät ärtyisyyttä ja hyperaktiivisuutta. Unenpuute myös vähentää vastustuskykyä ja altistaa onnettomuuksille. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 9.)

6 TERVEYSVIESTINTÄ: VAIKUTTAMINEN JA OLEMASSA OLEVAT OPPAAT

6.1 Terveysviestinnällä vaikuttaminen

Lapsiperheen terveyden edistämistä ohjaavina tavoitteina voidaan listata vanhempien tietoisuuden lisääminen tiedon jakamisena ja motivoimisena, lapsuuden turvaaminen lapsen henkisen ja fyysisen kehityksen tukemisena, turvallisuuden tunteen vahvistamisena, ja lapsen hyvän hoidon varmistamisena. Muina osa-alueina ovat perheen arjen tukeminen sen toimintojen tukemisena, tasapainoisen perhe-elämän vahvistamisena ja palvelujen käytön helpottamisena, sekä perheen roolien selkiyttäminen vanhempien ja lasten rooleissa, vanhemman roolin vahvistamisessa sekä kasvatuksen tukemisessa. Toiminnan lähtökohtana korostuu vanhempien vastuu lapsesta. (Sirviö 2006, 73, 75.)

Lapsiperheen terveyttä tukevan ammatillisen vuorovaikutussuhteen keskeisiä kehittämiskohteita ovat Häggman-Laitilan & Pietilän tutkimuksen (2007, 54) mukaan luottamuksellisuus, rohkeus ottaa asioita puheeksi ja perheen asennoituminen, toisaalta myös työntekijän valmiudet ja toimintatavat sekä asialle varattu aika. Asiakassuhteen luottamuksellisuuden edellytyksenä ovat asiakkaan ja työntekijän tasavertainen kumppanuus sekä molemminpuolinen kunnioitus. Asiakas ja työntekijä pitävät toisiaan asiantuntijoina ja siten yhtä tärkeinä tiedonlähteinä. Luottamuksellisen yhteistyösuhteen aikana asiakkaan ja työntekijän näkökulmat yhdistyvät ja asiakas saa tarvitsemansa tuen. Luottamukselliseen suhteeseen kuuluu, että molemmat osapuolet rohkenevat jakaa keskenään henkilökohtaisia asioitaan. Rohkeuden puute ottaa asioita puheeksi on kuitenkin tutkimusten mukaan keskeinen ongelma, siihen vaikuttavat sekä perheestä että työntekijästä johtuvat tekijät. Terveystoimittajan ja perheiden vuorovaikutustilanteissa korostuvat edelleenkin asiantuntijalähtöisyys sekä terveydenhoitaja- ja tehtäväkeskeisyys. Perheelle

tärkeät asiat voivat jäädä tämän vuoksi sivuun. (Sirviö 2006, 73–74; Häggman-Laitila & Pietilä 2007, 54.) Positiivisuus informoinnissa vähentää asiantuntijan viestin normatiivisuutta tai tuomitsevuutta, ja tällaisella lähestymistavalla voidaan nostaa esiin vaikeitakin asioita. (Sirviö 2006, 74.)

Tämän pohjalta voidaan todeta, että hyvä ja vaikuttava terveystiedotus on positiivista ja vastaanottajansa kunnioittavaa, sekä yksilölliset eroavaisuudet huomioivaa ja suvaitsevaa. Asiantuntija voi tällöin tarjota ammatillisen tietämyksensä asiakkaan käyttöön, sitä tuputtamatta.

6.2 Oppaan tekstillä ja ulkoasulla vaikuttaminen

Asiateksteillä pyritään ohjaamaan toimintaa, tiedottamaan sekä vaikuttamaan, ja sen tavoitteena on tiedon välittäminen yksiselitteisesti ja tehokkaasti. Asiatyylisessä tekstissä yleiskieli on yksiselitteistä, helppolukuista sekä selkeää ja johdonmukaista. Yleiskielessä pyritään yksinkertaisiin virkerakenteisiin, joissa vältetään pitkiä virkkeitä ja vaikeatajuisia rakenteita, kuten lauseenvastikkeita ja pitkiä sivulauseketjuja. Asiatyylin piirteitä ovat ymmärrettävyys, selkeys, kiinteys, havainnollisuus, tiiviys, oikeakielisyys ja luettavuus. (Niemi ym. 2006, 109–111.)

Asiasisällön hahmottamisen ja ymmärtämisen kannalta on selkeyden edellytyksenä usein ulkoasun yksinkertaisuus, tiedon jäsentely ja selkeyttäminen kontrastein, sekä aineiston paloittelu sopivan kokoihin osiin yksikköinä muodostaen. Napakka otsikko, ilmaisuvoimainen ja tunteita herättävä kuva, selkeä typografia ja nämä kaikki tarkoituksenmukaisesti yhdistävä taitto herättävät lukijan kiinnostuksen tutustua esitettyyn asiaan. (Lammi 2009, 130; Rantanen 2007, 75–76.)

Taitto yhdistää tekstin, kuvan ja muut graafiset elementit, se arvottaa ja jäsentää sisällön helposti ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi. Typografian taas voidaan sanoa olevan tekstin visualisoitu ääni. Muotoilemalla tekstiä voidaan jäsentää ja arvottaa sisältöä ja näin tehdä tekstistä helposti luettavaa. Luettavuuteen vaikuttavat esimerkiksi kirjainten muoto, palstoitus, rivivälitys,

marginaalit ja tekstiä ympäröivä muu tyhjä tila. Tekstin rakenteesta poikkeaminen voi tarjota ”visuaalisia sisääntulokohtia”, jotka tekevät mielenkiinnon heräämisen yhä helpommaksi. (Rantanen 2007, 75, 105–106, 164.)

Kuva on elementti, joka havaitaan julkaisussa ensimmäisenä. Kuvamateriaalin avulla lukija tavoitetaan myös tunnetasolla tehokkaammin kuin pelkästään tekstimuotoista materiaalia käyttämällä. Hyvä ja mietitty kuva vetoaa älykkäällä tavalla tunteisiin, ja latautunut kuva kertoo tarinaa. Sanotaankin, että teksti käsitellään ajatuksina, kuva käsitellään tunteina. Kuvalla on konkreettisten merkitysten lisäksi henkinen sisältö, joka koostuu kuvan konkreettisiin seikkoihin viittaavista merkityksistä ja niiden synnyttämistä mielikuvista. Mielikuvat taas syntyvät kuvan herättämän tunnereaktion kautta. (Rantanen 2007, 135–136; Lammi 2009, 148.)

6.3 Olemassaolevia oppaita

Perehdyimme muutamiin tällä hetkellä olemassa oleviin vanhemmille äitiys- ja lastenneuvoloissa jaettaviin oppaisiin ja analysoimme niiden sisältöä sekä ulkoasua. Perehtymämme oppaat olivat Mannerheimin Lastensuojeluliiton ”Lapsi eri ikävuosina” –sarjan 1–2-vuotiasta käsittelevä ”Ikiliikkuja” –lehtinen, ”Meille tulee vauva” –opas, Naantalin kaupungin ”Lapsi eri ikäkausina” –sarjan järjestyksessään toinen ”Lapsen toinen ikävuosi” –lehtinen, ”Leikki-ikäisen hoito-opas 2010”, ”Vauvan hoito-opas 2010” ja ”Lapsen kehitys: 0–6-vuotiaan virstanpylväät” –opas. Naantalin kaupungin 1–2-vuotiaiden lasten vanhemmille tällä hetkellä jakamia oppaita ovat ”Leikki-ikäisen hoito-opas”, Mannerheimin lastensuojeluliiton turvallisuusopas ja Naantalin kaupungin tähän asti käytössä ollut ”Lapsen toinen ikävuosi” –lehtinen.

Olemassa olevien oppaiden sisältö

Äitiys- ja lastenneuvoloissa jaettavien oppaiden teemat käsittelevät lapsen toista ikävuotta kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Oppaissa annetaan tietoa vanhemmille siitä, mitä lapsi tämän ikäisenä osaa, millainen hän on luonteeltaan, miten hän käyttäytyy, mikä merkitys vanhemmilla on lapselle, millaisia infektioita, allergioita ja rokkotauteja lapsi mahdollisesti sairastaa, tietoa kasteluongelmista, unen määrästä, ravitsemuksesta, hampaiden hoidosta, kiukunpuuskista sekä tapaturmista ja niiden ensiavusta. Oppaat antavat vanhemmille neuvoja lapsen hoitotyöhön ja viestittävät vanhempien tärkeyttä lapsen elämässä, mutta vähäisemmälle osuudelle jää vanhempien omassa vanhemmuudessa tukeminen. Vain muutamissa oppaissa käsitellään parisuhteen merkitystä, seksuaalisuutta, työnjakoa kotitöissä, väkivallan torjuntaa sekä tunteista puhumista. (Hiranandani 2006; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010; Naantalin kaupunki; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Oppaissa keskitytään tämän ikäisen lapsen uusien taitojen oppimiseen, kuten liikkumaan oppimiseen, puheen oppimiseen, omatoimisuuden harjoitteluun ja leikkitaitojen kehittymiseen. Käsiteltäviä aiheita ovat myös yhdessäolon riemu, halu tehdä asioita itse, tuttuuden tärkeys, turvallinen ympäristö, rajat ja opastus, tunteiden eriytyminen ja rajojen asettaminen, vuorovaikutus lapsen kanssa, sisaruskateus ja muu verkosto ydinperheen lisäksi kuten isovanhemmat lapsen elämässä. (Hiranandani 2006; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010; Naantalin kaupunki; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Vanhemmuuden näkökulma on oppaissa huomioitu antamalla käytännön vinkkejä tapaturmien ehkäisyyn, uniongelmien hallintaan, yhdessä leikkimiseen, puheen oppimisen tukemiseen, psyykkisen kehityksen tukemiseen, omatoimisuustaitojen harjoittelun tukemiseen, kuivaksi opettelemisen tukemiseen, sääntöjen opettamiseen, sisaruskateuden hallintaan ja tunteiden jakamiseen. Oppaissa viestitetään vanhemmille, että he ovat tärkeitä

lapselleen. Hoitojärjestelyjä koskevia ratkaisuja ja muutokseen sopeutumista käsitellään muutamassa oppaassa. Oppaista löytyy myös toisten lasten vanhempien kommentteja, joissa he kertovat tapahtumista, jolloin heidän lapsensa esimerkiksi oppivat kävelemään tai puhumaan tai lista, johon vanhemmat voivat merkitä lapsensa kehityksen yksittäiset edistysaskeleet. (Hiranandani 2006; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010; Naantalin kaupunki; Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Olemassa olevien oppaiden ulkoasu

Suurin osa perehtymistämme oppaista on toteutettu monivärisinä ja nidottuna esitteinä. Muutamissa oppaissa on käytetty vinkkilaatikoita, jotka erottuvat hyvin sivusta ja poikkeavat väritykseltään muusta tekstistä. Osassa oppaissa otsikot ovat erivärisellä fontilla kuin muu teksti ja sivuilla on reunoilla väriä. Oppaissa on käytetty pääasiassa lapsista otettuja ilmeikkäitä värikuvia erilaisissa puuhissa sivulla käsiteltävän teeman mukaan tai lasten kuvakirjojen tapaisia lämminhenkisiä kuvia aina aiheen mukaan asetettu sivuille. Joissain oppaista ei ole kuvia lainkaan, mutta mainosten osuus on suuri. Yhtä opasta lukuun ottamatta oppaissa sivujen pohjaväri on valkoinen. Teksti on kaikissa oppaissa kirjoitettu mustalla värillä. Muutamassa oppaassa teksti on fontiltaan hyvin pientä ja sivulla saattaa olla paljon pelkkää mustalla fontilla kirjattua tekstiä ilman kuvia ja värejä. Suurin osa oppaista on A5-kokoisia. Muutama opas sisältää lapsen kasvun ja kehityksen odotusajasta jopa 6-vuotiaaseen lapseen asti. Kolme perehtymistämme oppaasta keskittyy vain lapsen toiseen ikävuoteen. Pituudeltaan oppaissa käsitellään lapsen toista ikävuotta 6-63 sivun verran. (Hiranandani 2006; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010; Naantalin kaupunki; Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Olemassa olevien oppaiden ulkoasua analysoidessamme, mielestämme ulkoasultaan parhaiten erottuivat oppaat, jotka ovat kooltaan A5 ja monivärisiä. Tärkeää on myös, että oppaiden kuvitus on laadukasta ja että opas houkuttelee lukemaan. Kuvat elävöittävät tekstiä. Lukijaystävälliseltä vaikuttaa, kun teksti on

kooltaan hyvin luettavaa, sitä ei ole liikaa sivuilla ja tärkeitä asioita on kerrottu tiivistetysti vinkkilaatikoissa, jolloin ne auttavat sisäistämään käsiteltyä aihetta.



Kuva 1. Olemassa olevia oppaita. Ylimpänä Naantalin kaupungin tähän asti käytössä ollut opas.

Kuvat kertovat oman tarinansa, niillä on oma vahva viestinsä painotuotteissa, ja etenkin värikuvat saavat katsojan kiinnittämään huomion posteriin. Kuvien tulisi palvella kokonaisuutta, tuoda lisäinformaatiota ja tukea tekstiä. Kuvien tulee olla hyvälaatuisia. Kuvien suunnittelussa on lisäksi otettava huomioon, mikä kuvien keskinäinen suhde on sekä suhde tekstiin. Kuvien värit tehostavat viestin ymmärtämistä, niiden avulla voidaan vaikuttaa ja ne muovaavat tunnekokemuksia. Väri voi olla joko yhdistävä, erottava tai huomiota lisäävä tekijä vaikuttaen merkittävästi kokonaisuuteen. (Engström ym. 2006, 29; Perttilä 2007, 2.)

7 TOTEUTTAMINEN

7.1 Oppaan tekstisisällön kokoaminen

Oppaan sisällön teemoiksi valittiin keskeisimpiä lapsen toisen ikävuoden kehitykseen liittyviä asioita, sekä koko perheen hyvinvointiin liittyviä ajankohtaisia seikkoja. Oppaassa päätettiin käsitellä toisen ikävuoden kehityksessä tapahtuvia seikkoja yleisesti, minkä lisäksi valittiin keskeisiksi ja erikseen tarkasteltaviksi osa-alueiksi lapsen psyykkisen kehityksen tukeminen sekä rajojen asettaminen, lapsen puheen ja sosiaalisten taitojen tukeminen, sekä tietoa ja neuvoja syömiseen sekä nukkumiseen liittyvissä asioissa. Koska lapsen hyvinvointiin heijastuu myös koko perheen hyvinvointi, otettiin oppaaseen mukaan teemoina myös vanhemmuuden tukeminen ja voimavaraistaminen, työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen, vanhemman omasta hyvinvoinnista huolehtiminen sekä parisuhteen hoitaminen.

Oppaan teemat valittiin yhteistyössä Naantalın kaupungin lastenneuvolan yhteistyötahojen kanssa, eli mistä neuvolan terveydenhoitajat ovat käytännön työssä kokeneet asiakkaidensa tietoa, tukea ja neuvoja kaipaavan. Näitä kokemuksia peilattiin siihen, mitä oli kirjallisuuskatsauksessa tullut ilmi vanhempien tiedontarpeen suhteen. Jo alkuvaiheesta alkaen oli myös selvää, että oppaan sisällössä haluttiin erityisesti korostaa vanhemmuutta ja sen voimavaraistamista ja tukemista. Tämän panopisteen korostaminen koettiin työryhmässämme eroksi nykyisiin olemassa oleviin neuvolassa jaettaviin oppaisiin verrattuna. Naantalın kaupungin lastenneuvolan työntekijöiden toiveet huomioiden jätimme pois sellaiset teemat, jotka esiintyvät jo heidän jakamassaan materiaalissa ja sisällytimme vastaavasti oppaaseemme toivomusten mukaan tekstiä uniongelmistä, syömisestä, rajojen asettamisesta, lapsen yksilöllisyydestä ja työn ja perheen yhteensovittamisesta nimenomaan vanhemmuuden tukemisen näkökulmasta.

Teemojen tultua valituiksi etsittiin nihin asiantietoa käytännön neuvoiksi jalostaen paitsi erilaisista tutkimuslähteistä, kuten Terveystieteen kautta, myös

Mannerheimin Lastensuojeluliiton sekä Väestöliiton internet-aineistoja tarkastellen.

Tekstien sisällön laadinnassa korostettiin hyödyllisen, tarpeellisen tiedon valitsemista, asiasisällön helppolukuisuutta sekä helppoa käytännönsoveltamista konkreettisia vinkkejä listaamalla. Tekstien sisältö haluttiin luoda Häggman-Laitilan & Pietilän (2007, 54) sekä Sirviön (2006, 73-74) tutkimuksiin nojaten positiiviseksi, voimavaraistavaksi ja mahdollisuuksia sekä ajatuksia tarjoavaksi, millä olisi eniten edellytyksiä vaikuttaa positiivisesti lukijaperheisiin. Tekstejä oppaaseen taitettaessa tarkistettiin vielä niiden pituuksia varatun tilan suhteen, minkä myötä tekstejä vielä lyhennettiin. Valmiit tekstit kiersivät lopuksi vielä kertaalleen kommentoitavana Naantalin Kaupungin neuvolan yhteistyötahoilla, minkä pohjalta teksteihin tehtiin vielä pieniä muutoksia.

7.2 Oppaan ulkoasun laadinta

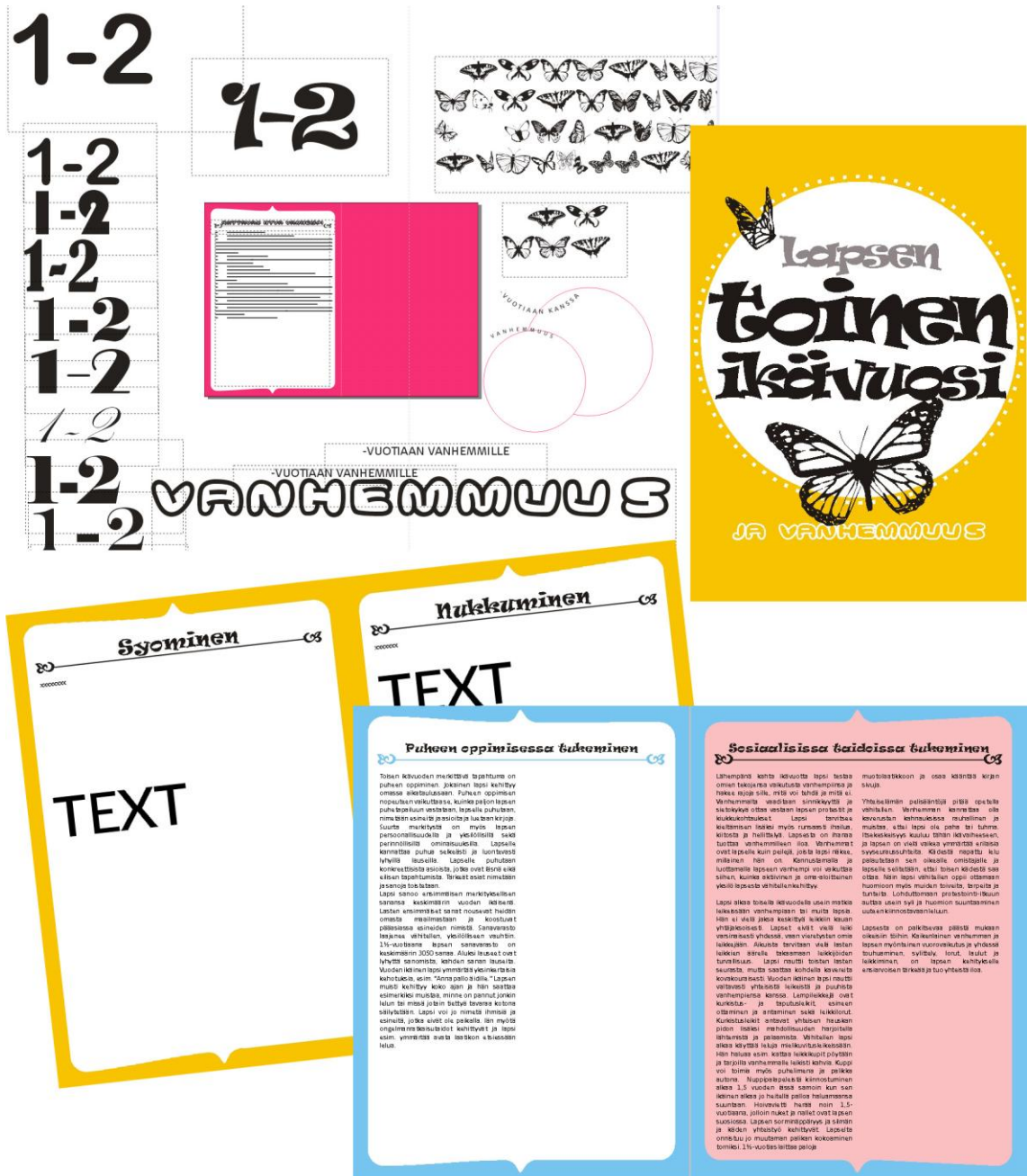
Ulkoasun laadinnassa lähdettiin liikkeelle koosta ja sivumäärästä, mitkä määrittivät myös tekstisisällön määrää. Kooksi ja sivumääräksi valittiin Naantalin yhteistyötahojen kanssa jo melko alkuvaiheessa A5-kokoinen 20 sivua, kansilehdet sisältäen. Painomateriaaliksi valittiin pehmeänohut mattapintainen kartonki, joka pitäisi oppaan ryhdikkäänä, mutta painokustannukset vielä tarpeeksi edullisina. Samoin päätettiin opas jo alkuvaiheessa toteuttaa nelivärisenä. Innoittajana tämäntyyppiselle kokoonpanolle toimi Mannerheimin Lastensuojeluliiton ”Lapsi eri ikäkausina” – sarjan 1-2-vuotiasta käsittelevä ”Ikiliikkuja”-lehtinen (2010), joka tuntui sopivasti käteen menevältä ja sisältömäärältään riittävältä.

Jo varhaisessa vaiheessa oli ajatuksena tehdä opas ulkoasultaan muista neuvolaoppaista poikkeavaksi siten, että se olisi enemmän ajanmukainen, sekä innostavamman ja houkuttelevamman näköinen. Toisin sanoen kohderyhmäänsä suurelta osin enemmän puhuttelevampi. Nykyiset tarjolla olevat oppaat koimme ulkoasultaan sellaisiksi, etteivät ne oikein puhuttele

nykypäivän vanhempia, ja että kohderyhmä on latistettu hyvin geneeriseksi. Ulkoasuun haluttiin siis jonkinlaista särmää ja erottuvuutta. Ideoimme, että opas voisi olla ulkoasultaan 1970–1980-lukujen taitteeseen viittaavaa. Tällä tavoittaisimme nykyaikana vanhemmiksi tulevien ikäryhmää suurelta osin, nimenomaan heidän omaan lapsuuteensa oppaan ulkoasulla viitaten. Omaan lasta hankittaessa arjen visuaalisuuteen haetaan nykyaikana ilmiselvästi vaikutteita myös omasta lapsuudesta, ja 1970-1980-lukujen estetiikka on ollut viime vuosina korostuneesti nähtävillä esimerkiksi retrokankaisissa lastenvaatteissa.

Kun oppaan ulkoasuvaikutteet oli valittu, saimme idean käyttää siihen hengen mukaisesti aitoja valokuvia omasta lapsuudestamme. Paitsi että kuvista tällöin välittyisi aidosti kyseisen ajan henki ja tunnelma vaatteineen ja muine tunnistettavine elementteineen, mitä oppaaseen haettiin, olisi meillä näin kuvamateriaali myös helposti valmiina ja kuvien julkaisuoikeudet hallussa. Kuten Rantasen (2007, 135–136) ja Lammin (2009, 148) mukaan edellisessä luvussa todettiin, on kuvan voimakkaalla tunnenerkityksellä suuri vaikutus käsiteltävästä asiasisällöstä kiinnostumiseen ja sen omaksumiseen.

Oppaan ulkoasun konkreettinen suunnittelu alkoi sopivien valokuvien etsimisellä sekä sisältöjen paperille hahmottelemisella (Kuva 1). Valitut valokuvat skannattiin painolaatuisiksi (300 ppi) ja layoutia alettiin suunnitella eri taitto-ohjelmissa.



Kuva 3. Alkuvaiheen layout-suunnittelua ja fonttien valintaa oppaaseen taitto-ohjelmilla.

Layout-suunnittelu eteni siten nopeasti, että ulkoasu eri graafisine elementteineen hahmottui lopullista muotoaan noudattavaksi melko pian. Graafiset elementit suunniteltiin itse, ja perhos- sekä muut kuviot hyödynnettiin julkaisuvapaista lähteistä. Näillä saatiin tekstien rinnalle elävyyttä valokuvien lisänä. (Kuva 2 ja Kuva 3.)



Kuva 4. Layout-suunnittelun jatkoa mallikuvien kanssa.

Tekstejä listattiin paikoin ytimekkäiksi vinkki-laatikoiksi, joista asiasisältö olisi erityisen helposti löydettävissä ja omaksuttavissa, kuten edellisessä luvussa kuvastusti Rantanen (2007, 75, 105–106, 164) ohjeistaa. Samoin korostettiin joitain keskeisiä lauseita ajatuskupliin (Kuva 4.), joka samoin ilmentää Rantasen (2007, 75, 105–106, 164) edellisessä luvussa kuvattua ajatusta ”visuaalisista sisääntulokohdista”. Teksteissä hyödynnettiin myös punaista väriä ja alleviivauksia korostettavissa kohdissa. Leipätekstiin valittiin kirjaksimiksi Calibri sen yksinkertaisen ja melko kapean muodon vuoksi. Kooksi valittiin 8 pt, joka todettiin vielä luettavaksi. Näin saatiin tekstiä myös mahdutettua sivuille riittävä määrä. Teksti jaettiin sivuittain kahteen kolumniin, mikä luettaessa helpottaa

katseen rivillä pysymistä. Pääotsikkofonteiksi valittiin kaksi sarjakuvamaista, hulluttelevaa ilmaisfonttia Ravie ja Ghostmeat, joilla ulkoasuun saatiin mielestämme elävyyttä, iloisuutta ja kepeyttä.



Kuva 5. Tekstiä jaettiin vinkkilaitoihin ja lopullisia kuvia otettiin mukaan layoutiin.

Teemojen järjestys ja eteneminen valittiin Naantalin Kaupungin neuvolan yhteistyötoimien kanssa yhteistyössä. Tarkoituksena oli aloittaa ensin yleisestä toisen ikävuoden kehityksen kuvaamisesta ja edetä sitten vanhemmuudesta puhumiseen. Tästä päätettiin jatkaa lapsen psyykkisellä kehityksellä ja rajojen asettamisella, siirtyen sen jälkeen yksityiskohtaisempiin puheen sekä sosiaalisten taitojen kehittymisen tukemiseen, sekä syömiseen ja nukkumiseen liittyvien asioiden käsittelyyn. Lopuksi käsitellään työn ja perheen yhdistämistä,

vanhemman omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta, sekä parisuhteessa toimimista ja sen hoitamista.

Sivujen taustaväreiksi valittiin valkoisen tekstipohjan alle oranssiin taittuva punainen, 20 % harmaa, musta sekä vaaleanturkoosi. Kansiin otettiin oranssiin taittuva punainen. Kuvien reunoja häivytettiin tai ne rajattiin reunaan tai pyöreäkulmaisella nelikulmiolla.

Lopullinen versio talletettiin lopuksi pdf-muotoon ja luovutettiin Naantalin Kaupungin neuvolan yhteistyötahoille DVD-levyllä. Valmis ”Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus” –opas on nähtävissä tämän työn lopussa (LIITE 1).

7.3 Posterin ulkoasun laadinta

Posterin ulkoasun laadinnassa lähdettiin liikkeelle riittävästä koosta, minkä koimme tulevan olla vähintään A2, jotta posterit erottuisi lastenneuvolan seinältä tarpeeksi kauas. Sisällön puolesta keskityimme posterissa herättämään kiinnostuksen ja myönteisen mielikuvan opasta kohtaan. Tarkoituksena on, että posterin näkeminen saisi vanhemman hakeutumaan Naantalin kaupungin internetsivujen lastenneuvola-osioon, josta oppaan pdf-versio löytyy. Posterimme eroaakin tavallisesta posterista siinä, että se on tarkoitettu toimimaan ennemmin juuri kiinnostuksen herättäjänä ja kehotuksena hakeutua pdf-oppaan pariin. Toisaalta posterin ulkoasu on pyritty muotoilemaan itse oppaan hengen mukaisesti iloiseksi, lämpimäksi, helposti lähestyttäväksi ja siten vanhemmuutta tukevaksi.

Posterin ulkoasussa käytettiin siis suoraan samoja värejä ja grafiikkoja, kuin mitä oli käytetty itse oppaassa, jotta tulos olisi tunnistettava ja yhtenäinen. Posterin otsikko haluttiin säilyttää isona ja huomiota herättävänä, jolloin posterin ulkoasu muistuttaa oppaan kansilehteä. Oppaan aiheista nostettiin esiin voimaannuttavia lauseita ja kiinnostusta herättäviä kysymyksiä, jotka täten houkuttelevat hakemaan kysymyksiin vastauksia pdf-oppaasta. Kysymykset ja voimaannuttavat lauseet aseteltiin oppaan graafisista elementeistä poimituihin

ajatuskupliin, ja taustalle aseteltiin myös oppaassa käytettyjä tunnetasolla vetoavia kuvia.

Lopullinen versio talletettiin pdf-muotoon ja luovutettiin Naantalin Kaupungin neuvolan yhteistyötahoille DVD-levyllä. Valmis ”Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus” –posterit on nähtävissä tämän työn lopussa (LIITE 2).

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

8.1 Eettiset kysymykset

Terveydenhuoltojärjestelmä on rakennettu tukemaan yksilön, perheiden ja yhteisöjen terveyttä ja tavoiteltava hyvä on terveys. Terveydenhuollon ammattiryhmien yhtenä keskeisenä eettisenä arvona on terveyden edistäminen. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 10, 19, 160; ETENE 2011, 7.) Opinnäytetyössämme eettisyys toteutuu siinä, että olemme tutkimuksiin perustuvan tiedon pohjalta toteuttaneet vanhemmille auttamismenetelmän eli oppaan vanhempien ja lasten terveyshyvän edistämiseksi lapsen toisen ikävuoden näkökulmasta keskittyen.

Perhe luo lapsen elämän sisällön; antaa vakautta, ravintoa, tukee lapsen kehitystä sekä määrittää rajat maailmaan. Lapsen arvokokemus on riippuvainen hoidon laadusta ja rakkauden määrästä, jota hän huoltajaltaan saa. Terveydenhuollon ammattilaisen tehtävänä on tukea ja vahvistaa perheen positiivista käyttäytymistä, eli auttaa apua tarvitsevaa perhettä saavuttamaan tila, jossa perheenjäsenet saavat tasavertaisesti tukea sekä jakavat vanhemmuuden ja päätöksenteon. Terveydenhoitajan tulee huomioida perheiden erilaiset arvomaailmat ja toimintatavat sekä muuttuvat tilanteet ja perherakenteiden monimuotoisuus, kuten yksinhuoltajat, sijaisvanhemmat sekä homo- ja lesboperheet. (Bandam & Bandam 1995, 120, 129.) Laitimassamme oppaassa pyrittiin sisältöä tuottaessa huomioimaan sen soveltuvuus erilaisille perheille, esimerkiksi välttämällä sanoja äiti, isä, vaimo ja aviomies.

Lasten hoitotyössä asiakkaina ovat lapset ja hoitotyötä tehdään kiinteässä yhteydessä vanhempiin tai lapsesta vastuussa oleviin aikuisiin. Lapsessa on kyse kasvavasta, omien arvojen perustekijöitä rakentavasta yksilöstä, jonka peruselintoimintojen ja turvallisuuden takaaminen on aikuisen apua tarvitsevaa. Pieni lapsi on hyvin altis ympäristön vaikutuksille eikä voi itse hoitaa ja vaalia omaa terveyshyvänsä. Vanhemmilla ja huoltajilla on YK:n lapsen oikeuksien

sopimuksen mukaan ensisijainen vastuu lapsensa huolenpidosta ja kasvatuksesta: tähän tehtävään heillä on oikeus saada tukea, ohjausta ja neuvontaa. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 21, 187; Lammi-Taskula ym. 2009a, 12.) Toteuttamamme oppaan avulla pyrimme terveysneuvonnan keinoin vanhempien tukemiseen ja voimavaraistamiseen, ja sitä kautta vanhemman ja lapsen hyvinvoinnin sekä terveyden edistämiseen.

Opinnäytetyössämme näyttäytyvät hoitotyön kaksi päävastuuta siten, että huomioimme vastuun ihmisestä eli vanhemmista ja hänen lapsestaan, sekä tehtävävastuun, eli miten vanhempien vanhemmuutta voidaan parhaiten tukea lapsen kasvun ja kehityksen turvaamisessa. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 164.) Tarkoituksena on siten auttaa vanhempia tekemään hyviä valintoja sekä ohjaamaan ja arvioimaan omaa ja toisten toimintaa antamalla välineitä ajatteluun ja pohtimiseen. Olemme pyrkineet työssämme huomioimaan perheen paitsi kokonaisuutena, myös sen yksittäiset jäsenet ja heidän väliset suhteensa.

Oikeus hyvään hoitoon on yksi eettisistä periaatteista (ETENE 2011, 11) ja se näyttäytyy opinnäytetyössämme siinä, että olemme tutkimustietoon perustuen selvittäneet vanhempien tuen tarpeita ja pyrkineet antamaan heille heidän tilanteensa edellyttämää asiantuntevaa apua oppaan avulla. Pyrkimyksenämme on, että oppaaseen tutustuvat toisella ikävuodella olevien lasten vanhemmat voisivat kokea tulevansa hyväksytyiksi ja ymmärretyiksi vanhempina. Lapsen oikeuteen saada hyvää hoitoa on kiinnitetty myös erityistä huomioita, sillä vanhemmuuden tukemisen kautta on samalla päämääränä turvata lapsen terveyttä, kasvua, kehitystä ja hyvinvointia.

Ihmisarvon kunnioitus toteutuu opinnäytetyössämme edistämällä vanhempien tiedonsaantia, vaikuttamismahdollisuutta, itsemääräämisoikeutta sekä lapsen ja hänen vanhempiensa hyvinvointia. Autonomian ylläpitäminen on tärkeää hoitotyössä: tähän sisältyy tiedon antaminen yksinkertaisesti ja ilman ammattisanastoa sekä annetun tiedon ymmärtämisen varmistaminen. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 129; ETENE 2011, 11.) Toteutimme tämän oppaassa tekemällä siitä mahdollisimman helposti ymmärrettävän ja luettavan. Huomioimme tekstin laadinnassa myös kohderyhmämme.

Lasten hoitotyön eettisissä periaatteissa korostetaan lapsen kasvun ja kehityksen tukemista, yksilöllisyyden huomioon ottamista sekä terveyden edistämistä ja ylläpitämistä. Lapsella on hoitotyön näkökulmasta katsottuna rajoitettu, ikäkautta vastaava oikeus päätöksentekoon. Lapsen hyvä on myös perheen hyvä ja lapsen kunnioittaminen sisältää myös perheen sekä vanhempien kunnioittamisen. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 190.) Nämä edellä mainitut eettiset periaatteet näkyvät opinnäytetyössämme ja toteutamme niitä vanhemmille jaettavassa oppaassamme.

Tutkimuksen eettisissä vaatimuksissa jo tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu (Hirsjärvi ym. 2009, 24–25). Eettisyys näkyy tässä opinnäytetyössä siinä, että aihe on yhteiskunnallisesti merkityksellinen ja työllä on yhteisöllistä hyötyä, koska se toimii lapsen ja perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Työ osoittaa ammattihenkilöstölle vanhempien erityisiä tiedontarpeen alueet lapsen toisena ikävuotena ja antaa oppaan muodossa käytännön työkaluja vanhempien käyttöön. Tuotos on myös sisältöineen, esitystapoineen ja -sävyineen eettisesti oikealla tavoin perhettä lähestyvä, ollen positiivinen ja vastaanottajaansa kunnioittava, yksilölliset eroavaisuudet huomioiva ja suvaitseva.

8.2 Luotettavuuteen liittyvät kysymykset

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta arvioidaan lähteiden tunnettavuudella ja auktoriteetilla. Lähdekritiikissä tulee huomioida lähteen ikä ja pyrittävä käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä, sillä tutkimustieto muuttuu nopeasti tiedon kumuloituessa uusien tutkimuksien johdosta. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta lisäävät lähdemateriaalin kirjoittajien arvostettuus ja tunnettuus alalla sekä julkaisijan arvovalta, sekä lähteen puolueettomuus ja totuudenmukaisuus. (Vilkka & Airaksinen 2003, 72–23; Hirsjärvi ym. 2007, 109.) Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus on pyritty suorittamaan mahdollisimman systemaattisesti, noudattaen tutkimukselliselle työtavalle ominaista lähdekritiikkiä. Käytetyissä lähteissä on kiinnitetty huomiota lähteiden laatuun

sekä soveltavuuteen opinnäytetyön aiheeseen. Tarvitsemamme aihealueen tiedon luonne edellytti etsimään tietoa myös muualta kuin pelkästään tietokantojen kautta, minkä vuoksi tiedonhankintaa hajaannutettiin myös muualle, vaikkakin valideihin ja tieteellisesti tunnustettaviin kohteisiin, kuten Sosiaali- ja terveysministeriön sivustoihin ja julkaisuihin.

Käytettyjä hakupolkuja ja hakusanoja ovat olleet esimerkiksi suomalaisesta Medic-tietokannasta ”terveyskasvatus”, ”terveysneuvonta”, ”terveyden edistäminen”, ”vanhemmuus”, ”neuvola”, ”tukeminen” ja ”opas”. Tietokantahauissa käytettiin myös sanalyhenteitä, kuten ”vanhem*” ja ”tuk*”, jotta haku kattaisi mahdollisimman monet sanamuodot. EBSCO-host – hakutietokannan kautta on haettu CINAHL- ja Academic Search Elite – tietokannoista enintään viisi vuotta vanhaa tutkimustietoa muun muassa hakusanoilla ”baby AND parent AND education”, ”toddler AND parent AND care”, ”counselling AND parenthood”, ”parenthood AND empowerment” ja ”care knowledge AND parent AND child”. Googlen kautta on tietoa haettu muun muassa sanalla ”pikkulapsiperhe”, johon on liitetty ”vanhemmuus”, ”voimavaraistaminen”, ”parisuhde” ja ”ravitseminen”, minkä myötä on etsitty luotettavia ja käytettäviksi soveltuvia hautuloksia, kuten väitöskirja-, STM- tai muita tieteellisesti luotettavia julkaisuja.

Oppaan käytännönläheisen, konkreettisen tiedon ja ohjeiden kohdalla tietoa haettiin esimerkiksi yleisesti luotettavaksi tunnetuista ja tieteellisiin perusteisiin nojaavista lähteistä, kuten Väestöliiton sekä Mannerhimin Lastensuojeluliiton sivuilta, mutta myös suoraan tieteellisistä lähteistä, kuten terveysportista, sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuista, sekä eri tietokantojen kautta löytyneistä suomalaisista sekä kansainvälisistä tutkimuksista.

9 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tukea vanhempia heidän vanhemmuudessaan lapsen toisena ikävuotena, jotta he pystyisivät parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan lasta tämän kasvussa ja kehityksessä. Tätä varten oli työn tarkoituksena kehittää Naantalın terveystoimen lastenneuvoloissa toisella ikävuodella olevien lasten vanhemmille jaettava opas vanhempien tueksi, antamaan heille käytännönläheistä tietoa perhe-elämään liittyvistä asioista sekä vinkkejä vanhemmuuteen. Oppaan työstämisen johtolankana oli vanhempien voimavaraistaminen omassa vanhemmuudessaan, ja sitä kautta lapselle terveyshyvän tuottaminen. Tavoitteiden ja tarkoituksen mukaisesti luotiin opas, joka antaa vanhemmalle varmuutta omaan toimintaansa vanhempana ja tukea vanhemmuuden haasteisiin. Oppaan ulkoasun suunnittelussa tavoiteltiin erityisesti kyseisen kohderyhmän puhuttelevuutta ja olemassa olevista geneerisistä oppaista erottuvuutta. Työn tarkoituksena oli tällä tavoin tuottaa myös laajempaa yhteiskunnallista hyötyä lapsiperheiden terveyshyvää edistämällä työkalua siihen kehittäen. Laatimamme kirjallisuuskatsauksen sekä Naantalın terveystoimen lastenneuvolan yhteistyötahojen kokemuksen synteessinä muodostui valittu ryhmä teemoja, joita oppaassa olisi nykypäivän vanhempien tiedontarpeen suhteen tärkeintä käsitellä.

Työskentelyprosessimme etenemisessä voidaan tarkastella kirjallisuuskatsauksen sekä tiedonhaun sujuvuutta ja järjestelmällisyyttä. Huomasimme, että tarvitsemamme aihealueen tietoa ei ollut aivan mutkatonta löytää tietokantojen kautta, minkä vuoksi tiedonhankintaa jouduttiin hajaannuttamaan myös muualle, vaikkakin valideihin ja tieteellisesti tunnustettaviin kohteisiin.

Itse konkreettisen oppaan laadinta valittujen teemojen tekstien sekä ulkoasun suhteen sujui jouhevasti, koska työryhmällämme oli tuossa vaiheessa selkeä visio lopputuloksesta, ja mitä tarvitsisimme siihen pyrkiessämme. Opas

valmistui kirjallisuuskatsauksen jälkeen lopulta melko tiiviissä tahdissa. Oppaan tekstien taustalle tehty tiedonhankinta oli osin helpompaa raportin kirjallisuuskatsaukseen verrattuna, koska tarkoitus oli etsiä ja käyttää käytännönläheistä ja konkreettista tietoa, ei niiden taustalla olevaa abstraktimmalla tasolla olevaa tieteellistä tietoa. Tämä ei luonnollisestikaan sulkenut pois oppaaseen etsittävän tiedon luotettavuusvaatimuksia, vaan tieto otettiin tarkoin valituista yleisesti tunnustetuista lähteistä.

Valmistuneen tuotoksen eli oppaan suhteen olemme erittäin tyytyväisiä työmme tulokseen, koska sisältö on mielestämme laadukasta ja tarpeellista, minkä lisäksi se saatettiin mahdollisimman kohderyhmäänsä puhutelevaan ulkoasumuotoon. Opas sai alustavasti hyvän vastaanoton sisältönsä ja ulkomuotonsa suhteen Naantalin terveystoimen yhteistyötahoilta, joten tavoitteiden voidaan katsoa myös tältä osin täyttyneen hyvin.

Opinnäytetyön toisessa vaiheessa, syksyllä 2012, kehitimme Naantalin lastenneuvolan käyttöön posterin oppaastamme. Lisäksi opas siirrettiin sähköiseen muotoon palvelemaan Naantalin lastenneuvolan asiakkaita myös internetissä. Posterin visualisoinnissa noudatettiin yhtenäistä linjaa oppaan ulkoasun kanssa ja posterin sisällölliset teemat ovat yhteneväiset oppaan kanssa, jolloin opas ja posterit muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden ja ovat yhdistettävissä toisiinsa. Posterin tarkoituksena on mainostaa ”Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus” –opasta, sekä toimia itsenäisenä tuotoksena, joka lyhyenkin katsomisen jälkeen antaa katsojalle positiivisen ja luottavaisen olon omasta vanhemmuudestaan. Opas ja posterit yhdessä muodostavat opinnäytetyönämme tuotetun kokonaisuuden, joka tukee Naantalin terveystoimen lastenneuvolan asiakkaiden terveyshyvää antaen voimavaroja hyvään vanhemmuuteen.

LÄHTEET

Ala-Luhtala, R. 2008. Kyselytutkimus neuvola-asiakkaiden seksuaalisesta hyvinvoinnista ja seksuaaliterveyteen liittyvistä neuvonnan ja tuen tarpeesta. Teveyskasvatuksen Pro gradu – tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Ashcroft, J.; Semmler, C.; Carnell, S.; van Jaarsveld, CHM. & Wardle, J. 2008. Continuity and stability of eating behavior traits in children. *European Journal of Clinical Nutrition*. Vol.62, 985–990.

Auvinen, M. & Punkka, P. 2008. Parisuhteen hoitaminen pikkulapsiperheiden vanhemmilla. Pro gradu –tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Bandam, E. & Bandam, B. 1995. *Nursing ethics through the life span*. Stamford: Appleton & Lang.

Engström, R., Kipinoinen, H. & Saine, H. 2006. Tarvekartoitusväline osteoporoosin ennaltaehkäisyssä 5-luokkalaisille tytöille – työväline terveydenhoitajan käyttöön. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu:Turku.

ETENE Julkaisuja I 2011. Terveydenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet.

For-Wey, L.; Bih-Ching, S.; Tung-Liang, C. & Shio-Jean, L. 2009. Parental mental health, education, age at childbirth and child development from six to 18 months. *Acta Paediatrica*, May2009, Vol. 98 Issue 5, 834–841.

Hannula, L.; Salonen, A.; Rekola, L. & Tarkka, M-T. 2010. Vauvaperheille kehitetyn verkkopalvelun pilottitutkimus – vanhempien näkökulma. *Tutkiva Hoitotyö*, vol 8 (2), 22-30.

Hasunen, K.; Kalavainen, M.; Keinonen, H.; Lagström, H.; Lyytikäinen, A.; Nurttila, A.; Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:II. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Hermanson, E.; Aito, H.; Elfving, J.; Hiltula, P.; Isotalo, L.; Järvenpää, K.; Kurikka, S.; Krogus, H.; Laatikainen, T.; Santala, K.; Strid, O. & Aromaa, M. 2008. Lääkäri lastenneuvolassa: vaativaa työtä koko perheen parhaaksi. *Suomen lääkärilehti* 2008;63 (14):1303-1305. Viitattu 21.04.2012 http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=neuvola

Hiranandani, V. 2006. Lapsen kehitys. 0-6-vuotiaan virstanpylväät. Vau'kirja.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Häggman-Laitila, A. & Pietilä, A.-M. 2007. Lapsiperheiden terveyttä edistävä tuki ja sen lähtökohdat: Katsaus kehittämiskohteisiin ja jatkotutkimusaiheisiin. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2007: 44, 47–62. <http://ojs.tsv.fi/index.php/sa/article/view/520/443>

Jalanko, H. 2010. Tietoa Potilaalle: Unihäiriöt lapsella. Lääkärikirja Duodecim. Artikkelin tunnus: dk00536 (018.036). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 01.04.2012 http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=uni

Kangaspunta, R. 2003. Neuvola voisi olla tärkeä perheen psykososiaalisen hyvinvoinnin tukija. Suomen Lääkärilehti 2003;58(25-26):2900-2901. Viitattu 21.04.2012 http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=neuvola

Keinänen, M. 2007. Vanhemmuuden ongelmat ja epävaka persoonallisuushäiriö. Näytönastekatsaukset. 5.11.2007. Viitattu 21.04.2012 http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=vanhemmuus

Kekkonen, M. 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa. Lapsiperheiden peruspalveluiden kehittäminen. Stakes. Viitattu 17.11.2011 <http://www.stakes.fi/verkojulkaisut/raportit/R281-2004-VERKKO.pdf>

Kekkonen, M.; Aavaluoma, S. & Rautiainen, M. 2006. Vanhemmuuden monet roolit. Suomen Lääkärilehti 2006;61(8): 847-851. Viitattu 21.4.2012 http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=vanhemmuus

Keski-Rahkonen, A. & Nalbantoglu, M. 2011. Unihiekkää etsimässä : Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kivijärvi, S. 2007. Vanhemmuustyyli, vanhemmuuteen liittyvä stressi ja niiden väliset yhteydet pikkulapsiperheiden äideillä ja isillä. Pro gradu –tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Lallukka, T. & Rahkonen, O. 2009. Työn psykososiaaliset tekijät, työn ja perheen yhteensovittaminen ja uni. Työterveyslääkäri 2009 vol. 27 no. 4 s. 47–51. Viitattu 20.04.2012 http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00668

Lammi, O. 2009. Vaikuta visuaalisesti! Laadi selkeä esitys. Jyväskylä: Docendo.

Lammi-Taskula, J.; Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) 2009a. Lapsiperheiden hyvinvointi. THL. Viitattu 17.11.2011 <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>

Lammi-Taskula, J.; Salmi, M. & Parrukoski, S. 2009b. Työ, perhe ja tasa-arvo. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:55. Viitattu 20.04.2012
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-10783.pdf

Laru, S.; Oulasmaa, M. & Saloheimo, A. 2012. Miten tuen erityisen lapseni minäkuvaa? Väestöliitto 2012. Viitattu 12.3.2012
http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/artikkelita/?x243913=1465746

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2003. Etiikka hoitotyössä. WSOY: Helsinki

Malinen, K.; Rönkä, A.; Auvinen, M. & Punkka, P. 2010. Miten pienten lasten vanhemmat hoitavat parisuhdettaan? Psykologia. Vol.45, Nro. 02/2010, 116–133.

Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. Väitöskirja. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 426. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 4.4.2012
<http://dissertations.jyu.fi/studeduc/9789513945145.pdf>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010. Lapsi eri ikävuosina. 1–2 vuotta. Ikiliikkuja. Helsinki.

Manninen, H. 2008. Vanhemman vakava sairaus on yksi lapsen psyykkisen kehityksen riskitekijä. Suomen Lääkärilehti 2008;63(22):2047-2053. Viitattu 22.04.2012
http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=vanhemmuus

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä – Lapsiperheiden ajankäyttö. Väestöliiton perhebarometri 2011. Viitattu 12.03.2012
<http://www.vaestoliitto.fi/?x27375=1473132>

Morawska, A.; Sanders, M. R. 2007. Concurrent predictors of dysfunctional parenting and maternal confidence: implications for parenting interventions. Child: Care, Health & Development, Nov2007, Vol. 33 Issue 6, 757–767.

Möller, K.; Hwang, P. & Wickberg, B. 2008. Couple relationship and transition to parenthood: Does workload at home matter? Journal of Reproductive and Infant Psychology. Vol. 26, Nro. 01/2008, 57–68.

Oellingrath, I.; Svendsen, M. & Brantsaeter, A. 2011. Tracking of eating patterns and overweight - a follow-up study of Norwegian schoolchildren from middle childhood to early adolescence. Nutrition journal. Nro.10, Vol.106.

Paavilainen, E.; Korkiamäki, K.; Porthan, L. & Ijäs, M-L. 2006. Äitien ja isien tarvitseman tuen kehittäminen. Sairaanhoidajaliitto 4/2006. Viitattu 13.09.2011
http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidajalehti/4_2006/muut_artikkelit/aitien_ja_isien_tarvitseman_tuen/

Pallari, T.; Tarkka, M-T.; Aho, A-L.; Åstedt-Kurki, P. & Salonen, A. 2011. Vauvaperheiden vanhemmille kehitetyn verkkopalvelun käyttö, hyödyllisyys ja tuki. *Hoitotiede* 2011 vol. 23, no.2, 83-94.

Perttilä, A. 2007. Ohjeita posterin tekoon. Viestintäpiste Laurea-ammattikorkeakoulu:Leppävaara. Viitattu 29.09.2012
http://viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Posterin_suunnittelu.pdf.pdf

Perälä, M-L.; Salonen, A.; Halme, N. & Nykänen, S. 2011. Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma. Raportti 36. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos- Viitattu 13.3.2012 <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/27f8cf8b-8fa8-402a-b3a0-e26dd8a7ba6d>

Pietilä, L. 2005. Lapsikeskeinen näkökulma perusterveydenhuollossa – Osa 3. Suomen Lääkärilehti 2005;60(40):4021-4025 Viitattu 21.04.2012
http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=lapsikeskeinen

Piirainen, T.; Isolauri, E.; Huurre, A.; Hoppu, U. & Laitinen, K. 2004. Ravitsemus- ja terveysneuvonta äitiys- ja lastenneuvolassa. *Suomen lääkäri-lehti*. 2004;59(19):2047-2053.

Pulkkinen, L. 2003. Lapsuusiän kasvatusilmapiiri ja aikuisiän sosiaalinen toimintakyky. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. Pääkirjoitus. 2003;119(19):1801-1803.

Rantanen, L. 2007. Mistä on hyvät lehdet tehty? Visuaalisen journalismin keittokirja. Helsinki: Hill and Knowlton Finland Oy.

Rintahaka, P. 2009. Lasten unhäiriöt. Lääkärin Käsikirja. Artikkelin tunnus: ykt00684 (031.052). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 01.04.2012
http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=uni

Romanov, P. 2002. Työn ja perheen yhteensovittaminen tasa-arvokysymyskö? Suomen Lääkärilehti 2002;57(30-32):3027. Viitattu 20.04.2012
http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=ty%F6n%20ja%20perheen%20yhteensovittaminen

Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. 2010. 6+6+6 –malli vanhempainvapaan uudistamiseksi. Päätösten tueksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 17.11.2011 <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/2f6cd5ed-58a1-490b-b365-937caa90fb1b>

Salo, M. 2006. Lasten lihavuus – paljon työtä edessä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. 2006;122(10):1211–2.

Sirviö, K. 2006. Lapsiperheiden osallisuus terveyden eistämässä – mukanaolosta vastuunottoon : asiakastilanteiden arviointia sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden ja perheiden näkökulmista. Kuopion yliopiston julkaisuja. E. Yhteiskuntatieteet no. 132. Väitöskirja.

Solantaus, T. 2005. Vanhemman mielenterveyden häiriö ja lapset. Mitä terveydenhuollossa tulee tietää ja tehdä. Osa I. Suomen Lääkärilehti 2005;60(38):3765-3770.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Viitattu 12.09.2011 http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1059213

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Meille tulee vauva. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011. Palvelujärjestelmäkuvaus lastenneuvolasta. Viitattu 12.09.2011 http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/neurolat/lastenneuvola

Tuomasjukka, S.; Kyllönen, J.; Ketola, M.; Lagström, H. & Aromaa, M. 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2010; 126(11):1295–302.

Turun ammattikorkeakoulu 2011a. TKI-toiminnan keskeiset käsitteet. Viitattu 16.11.2011 <http://messi/Tutkimus%20ja%20kehitys/1/1.7/Sivut/etusivu.aspx>

Turun ammattikorkeakoulu 2011b. Lääkehoito- ja terveysosaaminen -T&K-ohjelma vuosille 2010-2013. Viitattu 16.11.2011 <http://www.turkuamk.fi/public/default.aspx?nodeid=17595&culture=fi-FI&contentlan=1>

Turun ammattikorkeakoulu 2011c. T&K-ohjelmat. Viitattu 16.11.2011 <http://messi/Tutkimus%20ja%20kehitys/1/1.2/Sivut/etusivu.aspx>

Vesterlin, H. 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen : lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta. Tampere: Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos 2007. Verkkojulkaisu Pro Gradu. Viitattu 01.04.2012 <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01965.pdf>

Vilka & Airaksinen 2003a. Toiminnallinen opinnäytetyö: Ohjaajan opas. Helsinki: Tammi.

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

Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus –opas. (Koko 80 %)



Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus –opas. (Koko 80 %)



Sivelen armaita kasvojasi, poskesi pientä omenaa.
Siroja, kirkkaita kulmiasi, tukkaasi silkinruskeaa.
Nenäsi pientä ja lystikästä - sinua ilman en elämästä
mitään saattaisi aavistaa.

Vain sinun luonasi rakkaani, pieni, löysin kirkkaan selkeän tieni, iloni yksinkertaisen.
Olen vain suojeleva syli. Kasva kauas äitisi yli.

- Aale Tynni -



Sisältö:

1-2-vuotias lapsi	3
Riittävän hyvä vanhempi	5
Psyykkisen kehityksen tukeminen	9
Rajojen asettaminen	10
Puheen oppimisessa tukeminen	11
Sosiaalisissa taidoissa tukeminen	12
Syömiset	13
Apua unentuloon	14
Perheen ja työn yhteensovittaminen	15
Oma hyvinvointi	17
Parisuhde kunnossa	18



1-2-vuotias lapsi

Jokainen lapsi kehittyy ja oppii uusia asioita omaan, yksilölliseen tahtiinsa. Vanhemmiltaan lapsi tarvitsee aikaa ja mahdollisuuksia uusien taitojen harjoitteluun sekä kiitosta, kannustusta ja rohkaisua. Lapselle on tärkeä saada kokea olevansa rakastettu, arvostettu ja ihailtu omalla itsellään.



3



1-2-vuotiaan lapsen kasvu- ja kehitys

- ★ Lapsi voi leikkiä itsenäisesti jo pieniä aikoja ja keskittyä entistä kauemmin johonkin tehtävään.
- ★ Lapsi leikkiä toisten kanssa rinnakkain, ei vielä varsinaisesti muiden kanssa.
- ★ Itsevarmuus lisääntyy lähellä 2-vuotispäivää. Lapsi uskoo maailman pyörivän ympärillään ja käytös voi olla hyvin itsekeskeistä.
- ★ Liikuntataidot kehittyvät: useat oppivat kävelemään puolitoistavuotiaaksi mennessä. Lapsi alkaa juosta, kiipeillä, kurotella, heitellä tavaroita. Lapsi tykkää käyttää liikkussaan apuna työnnettäviä leluja.
- ★ Puhe kehittyä yksittäisistä sanoista yksinkertaisiin lauseisiin. Ensimmäinen merkityksellinen sana tulee noin vuoden ikäisenä. 1,5-vuotiaana on sanavarasto keskimäärin jo 30-50 sanaa.
- ★ Vuoden ikäinen lapsi ymmärtää yksinkertaisia kehoituksia, esimerkiksi "Anna pallo äidille".
- ★ Lapsi harjoittelee itse syömistä, kupista juomista ja vaatteiden riisumista. Lasta kannattaa totutella säännölliseen ruokailurytmiin. Vanhemmalta vaaditaan sotkun sietokykyä.
- ★ Toisen ikävuoden lopulla hampaista on kaikkiaan 16-20. Hampaiden päivittäinen harjaus kuuluu arjen perusrutiineihin.
- ★ Potalla istumista voi alkaa harjoitella. Kuivaksi ei vielä tarvitse oppia.
- ★ Lapsi voi sairastaa 5-10 tavallista nuhakuumetta tai vatsatautiä vuodessa.
- ★ Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti. 1-vuotias nukkuu keskimäärin 12-13 tuntia vuorokaudessa.
- ★ Nuppupalapelistä kiinnostuminen, hoivavietti ja muutaman palikan tornin rakentamistaito herää noin 1,5-vuotiaana.
- ★ Sorminäppäryys ja silmän ja käden yhteistyö kehittyvät.

4

Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus –opas. (Koko 80 %)

RIITTÄVÄN HYVÄ VANHEMPI

Jokainen lapsi synnyttää hänelle itselleen sopivat vanhemmat. Hyvä vanhemmuus ei vaadi monimutkaisia asioita, muttei se ole helppokaan. On selvää, että aluksi jokainen tuntee epävarmuutta vanhempana. Vanhemmuuteen kuuluu jatkuvan ja ehdottoman rakkauden tuntemisen ja osoittamisen lisäksi ikäviä tunteita, kuten riittämättömyyden ja syyllisyyden tunnetta sekä suorituspaineita. Nämä tunteet kuitenkin kertovat, että aikuinen haluaa löytää itsestään lapselleen sopivan vanhemmuuden. Puutteiden sijaan kiinnitä huomiota onnistumisiin ja arvosta itseäsi vanhempana. Myönteinen käsitys itsestä kasvattajana auttaa kehittämään avoimen ja turvallisen suhteen lapseen. Vanhemmat voivat vahvistaa omia voimavarojaan esimerkiksi hakemalla tietoa lapsen hoitoon ja kehitykseen, ja sitä kautta tuomaan lisää varmuutta arkipäivään.

Vanhemmuuden kehittämisessä ja kasvussa on tärkeää tutustua omiin ajatuksiinsa. Vanhemmuuteen kasvu alkaa jo omasta lapsuudesta. Omia lapsuuden kokemuksiinsa muistelevat lähes kaikki vanhemmat, miettien sitä, tahtooko olla samanlainen kuin omat vanhempansa. Usein omasta lapsuudenkodista saatu vanhemmuuden malli on ainoa jonka tuntemme. Tämän vuoksi se tyyli, jolla vanhempi luo suhteen lapseensa pohjautuu paljolti vanhemman omiin lapsuuden kokemuksiin. Ihminen toistaa osittain lapsuuden perheelleen ominaisia vuorovaikutus- tai toimintatapoja. Voit miettiä, mitä hyvää siellä oli ja miten olisit ehkä toivonut että vanhempasi olisivat suhtautuneet sinuun. Lapsuudenkodin kokemusten pohtiminen itsekseen ja yhdessä puolison kanssa on tärkeää, mutta se voi nostaa pintaan myös vaikeita muistoja. Tällöin voit harkita keskusteluavun hakemista. Itselle vapautuu voimia, kun tuntee taustansa ja hyväksyy menneisyytensä surullisetkin asiat osaksi itseään.

Epäluottamus omiin kykyihin voi olla seurausta siitä, saiko omassa lapsuudessaan osakseen rakkautta ja hellyyttä vai arvostelua ja tyytymättömyyttä. Ei ole aina helppoa kyetä antamaan lapselle sellaista, mitä vaille on itse jäänyt. Menneisyyden vaikeudet voivat kääntyä voitoksi, henkilökohtaisiksi voimavaroiksi ja selviytymistarinoiksi. Jos omassa lapsuudessaan on kokenut turvallisen kiintymissuhteen ja epätäydellisyys on ollut hyväksyttävää,

**Tahdo olla esikuva
lapsellesi ja osoittaa,
että aikuisuus
ja vanhemmuus on
mielenkiintoista,
antoisaa ja hauskaa!**

omanarvontunne aikuisena on myönteinen. Voi kokea itsensä arvokkaana ja hyvänä ihmisenä eikä ole niin ankara itselleen ja kanssaihmisilleen. Onneksi voi itse tehdä tietoisia päätöksiä siitä, ettei siirrä joitain lapsuudessaan kokemiaan ikäviä asioita sellaisenaan vanhemmuuteensa. Oman vanhemmuuden myötä tulevat myös omat vanhemmat uudella tavalla tärkeiksi.

Vanhemmuuteen ja kasvattajaksi kasvatetaan vähitellen. Jokainen lapsi on ainutkertainen yksilö, jota ei pidä kasvatella yksinomaan oppiaisiin tuijottamalla. Vanhemmat tuntevat itsensä ja lapsensa parhaiten ja voivat valita ohjeista ne, jotka luontevimmin heille sopivat.

Vanhemmuudesta, lapsista ja omasta perheestä on lupa olla ylpeä, nauttia ja iloita, mutta on myös lupa olla ärtynyt, väsynyt ja heikko. On hyvä olla tietoinen erilaisten kasvatustapojen hyvistä ja huonoista

puolista ja perehtyä rakkauden merkitykseen arjessa. On myös hyvä tietää lapsen kehitysvaiheista, jotta voi paremmin ymmärtää uhmaikäistä tuijuttijaa, eikä aseta lapselleen liian varhain liian isoja vaatimuksia. Vanhemmat helposti muodostavat taustansa perusteella uskomuksia ja mielikuvia lapsestaan, jolloin lapsi saattaa muokata itseään paremmin vanhemman mielikuvaa vastaavaksi. Joskus voi pysähtyä miettimään, minkälaisia toiveita sinulla on lapsestasi ja miten häneen suhtaudut.

Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus –opas. (Koko 80 %)



RIITTÄVÄÄN HYVÄ VANHEMPI



Vanhempi saattaa kokea vanhemmuuden ainoaksi roolikseen, mikä usein aiheuttaa suorituspainetta. Vanhempion kuitenkin muutamakin kuin vain vanhempi. Hän on oman äitinsä ja isänsä lapsi, aikuinen kumppani parisuhteessa, aikuinen sisar tai veli tai työkaveri. Vanhempana ei ole helppoa siirtyä joustavasti roolista toiseen eikä jaksaisi jakautua moneksi. On mahdollista olla yhtä aikaa lastaan rakastava, hyvä vanhempija keskeneräinen, kehittyvä ihminen.

Lapselle on tärkeää saada rinnalleen aikuinen, jonka kanssa muodostaa kestävä ihmissuhde sekä saada kasvattajaltaan rakkautta, hellyyttä, huolenpitoa, välittämistä, turvallisuutta, luottamusta, hyväksyntää

ja turvallisia rajoja. Vanhemmalle on tärkeää luottaa itseensä. Vanhemmat tarvitsevat myös toisiaan. Hyvässä parisuhteessa lapsi on turvassa. Kokemuksia vaihtamalla vanhemmat pystyvät tukemaan toisiaan elämänsä tärkeimmässä tehtävässä, lapsen kasvattamisessa. Vanhempien tulisi kunnioittaa ja vahvistaa toinen toisensa roolia niin rakastettuna kuin vanhempana.



7

- ★ Vanhemmuus on ilo - nauti siitä.
- ★ On lupa olla ylpeä ja iloita lapsestasi ja perheestäsi.
- ★ Anna läheisyydelle aikaa. Kiintymys luo perusluottamusta elämään sekä lapselle että vanhemmille.
- ★ Jakakaa lapsen kanssa keskenänne tunteenne. Osoita hänelle, että ymmärrät ja välität. Kunnioita lapsen mielipiteitä, ajatuksia ja toiveita.
- ★ Hyväksy lapsesi kaikki tunteet. Lapselle on tärkeää saada kokemus, että hänellä on oikeus tuntea miten tuntee, eikä se ole vanhemman mielestä sopimatonta. Ja että paha mieli kestetään yhdessä ja kohta on parempi mieli.
- ★ Rakenna tukeva perusturva, joka merkitsee jakamatonta huomiota, huolenpitoa ja huolehtimista.
- ★ Leikkikää yhdessä, naurakaa!
- ★ Tutustu itseesi ja vanhemmuuteesi. Temperamenttisi ja luonteessasi voi olla jotain samaa kuin lapsessasi. Minkälainen vanhempi tahdot lapsellesi olla? Mitä asioita tahdot omasta lapsuudestasi siirtää ja mitä taas jättää siirtämättä vanhemmuuteesi? Mitkä ovat vahvuuksiasi vanhempana, entä kompastuskivesi?
- ★ Huolehdi omasta jaksamisestasi.
- ★ Tutustu lapsen kehitysvaiheisiin, jotta voit helpommin ymmärtää lastasi.
- ★ Anna matkaeväiksi tulevaisuuteen mahdollisimman paljon onnen, ilon ja onnistumisen tunteita.
- ★ Kerro lapsellesi, miksi sinusta on hienoa saada olla juuri hänen äitinsä tai isänsä. Kerro myös, miksi vanhemmuus on mukavaa.
- ★ Anteeksi pyytäminen on tärkeää, jos kiukustut ja sanot pahasti lapsellesi. Selitä, miksi pinnasi paloi.
- ★ On hyvä harjoitella sietämään arkeen ja ihmiselämään liittyvää epävarmuutta, jännitystä ja surua, ja opeta tätä taitoa lapsellesikin. Ei ole vaarallista, vaikka välillä olisit huolestunut, väsynyt tai surullinen.
- ★ Hyvä vanhempi voi olla monin eri tavoin.

8

Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus –opas. (Koko 80 %)

Psyykkisen kehityksen tukeminen

Lapsuudessa luodaan perusta psyykkiselle hyvinvoinnille, joka pitää sisällään esimerkiksi hyvän itsetunnon, perusturvallisuuden tunteen sekä tunne-elämän ja itsehillinnän hallitsemisen. Vuoden vanhalla lapsella on suuri luottamus kykyihinsä, ja kiinnostus ympäristöönsä. Hän on aktiivisessa vuorovaikutuksessa omalla persoonallaan. Lapsen oman tahdon kehittyminen ja sen ilmaiseminen on tärkeässä osassa lapsen tunne-elämän kehitystä, sillä se kasvattaa hänessä hallinnan tunnetta ja opettaa kohtaamaan erilaisia tunteita.

Hyvän itsetunnon perustan luominen lapselle on yksi vanhemmuuden tehtävistä, jolloin tärkeää on aikuisen saatavilla olo, rajojen asettaminen ja myönteinen sekä kannustava suhtautuminen lapseen. Osoita ihailua lastasi kohtaan. Itsetunnon kehitykselle on merkittävää myös se, että lapsi kokee olevansa hyväksytty ja arvokas myös epäonnistumisen hetkellä, sillä itsetuntoon vaikuttaa vahvasti muiden suhtautuminen omiin tekemisiinsä ja osaamiseen. Lapsen tarpeisiin vastaaminen hänen ilmaistessaan niitä ja asettamalla turvalliset rajat itsensä ilmaisemiseen luovat lapselle itseluottamuksen ja hallinnan kokemuksen itseensä liittyvistä asioista.

- ★ Tutustu lapseesi. Missään ei ole olemassa täysin samanlaista lasta.
- ★ Lasta ei voi eikä tarvitse suojella kaikilta henkisiltä kolhuilta.
- ★ Kerro lapsellesi siitä, että tunteet on lupa ilmaista eikä niitä tarvitse pelätä. Itkua ei tarvitse hävetä.
- ★ Ota lapsi mukaan arjen askareisiin ja anna lapsellesi ikätasoon sopivia tehtäviä, joista hän ottaa vastuun. Onnistumisesta seuraa hyvä olo.

Lapselle on tärkeää tulla hyväksytyksi myös kiukun keskellä. Lohdutuksen saaminen sekä sylissä rauhoittelu osoittavat lapselle, että hän on rakastettu ja hyväksytty vaikka hän osoittaa myös negatiivista tunteitaan. Vanhemmalla on tärkeä rooli auttaa lasta tunteiden tunnistamisessa ja niiden sietämisessä, jotta hän oppii sietämään ja suhtautumaan erilaisiin tunteisiin.

Lapsen psyykin yksilöllisen kehityksen tukemiseksi on aikuisen hyvä tiedostaa lapsen oman ja ainutlaatuisen temperamentin vaikutus lapsen kehitykseen. Temperamentiksi kutsutaan jokaiselle lapselle ominaisia tapoja ja yksilöllisiä piirteitä käyttäytymisessä ja reaktioissa. Yksi temperamenttia kuvaava piirre on rytmisyys, joka pitää sisällään erilaiset unirytmit sekä liikkeiden nopeuden ja voiman. Muita temperamenttia määrittäviä piirteitä ovat rauhallisuus, kärsivällisyys, aktiivisuus ja sopeutumis- ja keskittymiskyky. Mielialatkin vaihtelevat temperamenttien välillä, jolloin toinen lapsi on taipuvaisempi esimerkiksi ärtyisyyteen tai negatiivisiin tunteisiin kuin toinen. Utelaisuus, rohkeus, ujous tai varautuneisuus uudessa tilanteessa kuuluvat myös temperamenttiin. Lapsen temperamentin ja luontaisten ominaisuuksien tunnistaminen ja huomioiminen auttavat ymmärtämään lasta ja tukemaan häntä arjessa vastaan tulevilla tilanteilla.

- ★ Jos olet lapselle lohduttava, kannustava ja turvallinen, hän uskaltava olla oma itsensä ja kokeilla uusia asioita.
- ★ Tunnista, tiedosta ja huomioi lapsesi temperamentti.
- ★ Anna lapselle arvostelun sijaan kiitosta.
- ★ Anna lapselle huomiota ja myönteistä palautetta ilman, että hänen tarvitsee sitä itse hakea.

9

Rajojen asettaminen

Vanhemman tärkeänä tehtävänä on ohjata ja opettaa, mikä on oikein sekä asettaa rajoituksia ja ikäkauteen sopivia odotuksia lapsen toiminnalle. Rajoja tarvitaan, kun lapsi haluaa jotakin mitä hän ei nyt voi saada. Rajoja tarvitaan myös lapsen suojelemiseksi asioilta, joita hän ei voi vielä käsitellä ja ymmärtää, kuten väkivallan näkeminen. Rajat toimivat lapsen parhaaksi suojellen, ei vahingoittaen lasta. Rajojen avulla luodaan pohjaa terveelle itsetunnolle. Rajat toimivat myös vanhempien parhaaksi. Uskalla vanhempana asettaa lapsen ikään ja temperamenttiin sopivia rajoja ja pitää niistä kiinni tuntematta syyllisyyttä. Pienen lapsen kanssa sanallisen kiellon lisäksi on hänet napattava syliin vaarallisesta paikasta. Rajat tuovat lapselle psyykkistä ja fyysistä turvallisuutta.

Rajojen asettaminen lapselle auttaa tätä muodostamaan todenmukaisen kuvan omasta itsestään ja maailmasta. Lapsen kannalta on tärkeää, että vanhemmat keskustelevat keskenään kasvatusperiaatteista ja toimivat kasvatuksessaan suunnilleen samojen periaatteiden mukaisesti. Vanhempien pitää antaa vain sellaisia käskyjä ja kieltoja, joiden takana he seisovat ja joista kodissa pidetään kiinni. Lapsi oppii vanhemman asettamien rajojen avulla vähitellen ottamaan huomioon toisten tarpeita ja yhteisiä pelisääntöjä sekä hoitamaan yhteisiä velvollisuuksia ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti.

Vanhemman rooli on tuottaa pettymyksiä ja ottaa vastaan seuraukset. Jos aikuinen ei halua tuottaa lapselle pettymystä eikä kestä kuohuvia tunteita, jotka ei-sana nostattaa lapsessa, on ein sanominen lapselle vaikeaa. Taustalla voi olla aikuisen oma kokemus, jos hän on lapsena jäänyt pulaan sietämättömien tunteiden kanssa tai häntä on niistä ankarasti rankaistu. Jos vanhempi antaa periksi

päästäkseen tilanteesta helpommalla, lapsi oppii, ettei vanhempi tarkoita sanomaansa ja vanhemman uskottavuus lapsen silmissä hapertuu. Lapsi voi kiukulla hakea vanhemman huomiota, käyttäytymiselleen rajoja ja selvyyttä siihen mikä on sallittua ja mikä ei. Hän kokeilee, miten hyvin vanhemmat pystyvät hallitsemaan tilanteita ja huolehtimaan hänestä. Vedä perustellusti rajat ja pidä niistä kiinni, tällä osoitat välittäväsi. Näin asioista myös tulee lapselle selviä toimintatapoja, eikä hänen tarvitse nousta kapinaan ja tuntea pettymystä. Arjen rutiinit tuovat lapselle turvaa ja vähentävät kiukuttelun tarvetta. Myönteistä huomiota lasta kohtaan kannattaa antaa myös ilman syytä. Hyvinä keinoina rajojen asettamisessa voi kokeilla myös lapsen johdattelua, hassuttelua tai lukemalla satuja kiukun kohtaamisesta (esimerkiksi Ainin äiti on vihainen) ja leikkejä käyttämällä.

Tärkeää on vanhempana olla johdonmukainen, rauhallinen ja luottaa itseensä. Turvallisuutta lapselle luovat hänen sisäistämänsä säännöt siitä, mikä on elämässä hyväksyttävää ja mikä ei. Lapsen tulee oppia, ettei hän saa satuttaa ketään, ei itseään eikä toisia tai rikkoa mitään tahallaan. Mikäli lapsi saa toteuttaa täydellisesti mielihalujaan ilman rajoja, voi hänen itsetuntonsa kehittyä epätoimimukaisesti. Rajojen asettamisessa on tärkeää muistaa antaa kiitosta lapselle, kun hän toimii toivotulla tavalla.



10

Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus –opas. (Koko 80 %)

Puheen oppimisessa tukeminen

Jokainen lapsi kehittyy omassa aikataulussaan puheen oppimisessa. Puheen oppimisen nopeuteen vaikuttavat ympäristön virikkeet ja lapsen yksilölliset ja perinnölliset ominaisuudet sekä persoonallisuus. Lapsen puheen kehitystä edistää, kun hänen kanssaan puhutaan, hänen puhetapailuunsa vastataan, nimitään esineitä ja asioita, luetaan paljon ja katsellaan kuvia lapsen kanssa. Lukemisen avulla lapsen puhe kehittyy ja samalla ymmärrys kasvaa, mikä edistää oppimista ja mielikuvituksen kehitystä. Lasten ensimmäiset sanat nousevat heidän omasta maailmastaan ja ovat pääasiassa esineiden nimiä. Sanavarasto kehittyy yksilölliseen tahtiin.

Lapselle kannattaa puhua selkeästi ja luontevasti lyhyillä lauseilla. Lapselle puhutaan konkreettisista, läsnä olevista asioista - ei eilisen tapahtumista. Lapsen kanssa käyty keskustelu kehittää lapsen verbalisia taitoja ja tukee tunne-elämän kehitystä, kehittäen lasta tunnistamaan myös omia tunteitaan.

Lapsen muisti ja ongelmanratkaisutaidot kehittyvät puhumisen ja lukemisen myötävaikutuksesta. Lapselle kannattaa antaa myös vapauksia valita ja päättää asioistaan tietyissä rajoissa parista vaihtoehdosta ikä ja kehitystaso huomioiden. Liikaa ei pidä lapselta vaatia, koska kyvyt ja taidot ovat vielä kehittymässä.



Sosiaalisissa taidoissa tukeminen

Yhteiselämän pelisääntöjä pitää opetella vähitellen, sillä lapsen on vielä vaikea ymmärtää erilaisia syy-seuraussuhteita. Lapsi testaa omien tekojensa vaikutusta vanhempiinsa ja hakee rajoja sille, mitä voi tehdä ja mitä ei. Lapsi tarvitsee sanallisen kiellon lisäksi tässä iässä uudenlaisia sääntöjä ja perusteltuja, järkeviä rajoja. Jotain kieltäessä tulisi tarjota vaihtoehtoja tekemistä tilalle. Lapsen kiukkukohtaukset vaativat vanhemmilta sinnikkyyttä. Kieltämisen lisäksi lapsi tarvitsee vanhemmiltaan kiitosta, kannustusta ja luottamusta kehittyäkseen aktiiviseksi ja oma-aloitteiseksi yksilöksi.

Lapsen leikkisessä aikuisen rooli on taata leikkijöiden turvallisuus, sillä vaikka lapsi nauttii toisten lasten seurasta, saattaa hän kohdella kavereitaan kovakouraisesti. Lapselle opetetaan ottamaan muut huomioon selittämällä esimerkiksi, ettei toisen kädestä saa ottaa lelua, ja pyytämällä palauttamaan sen oikealle omistajalleen. Syli ja huomion suuntaaminen uuteen kiinnostavaan leluun auttaa usein protestointi-itkuun.

Lapsi nauttii vanhempien kanssa yhdessä leikkimisestä ja puuhastelusta. Lempileikkejä ovat kurkistus- ja taputusleikit, esineen ottaminen ja antaminen sekä vähitellen myös mielikuvitusleikit. Riehumisleikit kasvattavat tunteiden ja elämysten hallintaa. Lapsen minuuden ja sosiaalisuuden kehittymisessä ovat pari ensimmäistä ikävuotta ratkaisevia ja leikkiminen on tässä kehityksessä tärkeää.

Leikkiminen on innostuksen ja ilon lähde, ja sen tärkein tehtävä on vain olla hauskaa. Lapsesta on mukavaa päästä mukaan myös oikeisiin töihin, esimerkiksi tiskaamaan. Kaikenlainen vanhemman ja lapsen yhdessä touhuaminen, sylittely, laulut ja leikkiminen, on lapsen kehitykselle ensiarvoisen tärkeää ja tuo yhteistä iloa.



Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus –opas. (Koko 80 %)

*** Syömiset ***

Ruokailu ja kaikki siihen liittyvä on lapselle uutta ja ihmeellistä, mikä vaatii tututtelua, oppimista ja omaksumista. Jotta eri ruoat tulevat tutuiksi on lapsen saatava koskettaa, haistaa ja maistaa ruokia. Noin 10-15 maistamiskerran jälkeen ennakoluulut uutta outoa makua kohtaan pikku hiljaa hälvenevät. Lasta rohkaistaan maistamaan uutta ruokaa, mutta ei pakoteta. Jokainen lapsi on erilainen temperamentiitan ja kehittyä omassa tahdissa, joka ilmenee myös syömisessä opettelussa. Alussa syöminen on sottaavaa puuhaa, joka vaatii vanhemmilta pitkäjänteisyyttä ja siistimistä, mutta antaa lapselle uuden oppimisen riemun.

Lapsena opituilla ruokailutottumuksilla on vaikutusta aikuisiän terveelliseen ravitsemukseen, joten on suotavaa kiinnittää huomiota siihen heti alusta alkaen. Hyvän ravitsemuksen ja mielekkään ruokailuhetken takaavat tutut ruokailuun liittyvät rituaalit, ruuan monipuolisuus, säännöllinen ateriarytmi, yhdessä syöminen ja ruokailuhetken kiireetön ilmapiiri.

Ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapsen painonnousu hidastuu ja ruokahalu yleensä pienenee, jolloin lapsi syö useita pienempiä aterioita päivässä. Lapsen ruokahalu vaihtelee ja eteen voi tulla syömättömyyskausia. Terveelle lapselle ei ole vaaraksi, jos ateria jää välillä syömättä esimerkiksi kiukunpuuskan tai makumieltymyksen takia. Syömättä jättämisestä ei kannata tehdä numeroa, vaan korjata ruoka pois ruokailuhetken lopuksi ja tarjota seuraavalla aterialla uudestaan ravitsevaa ruokaa. Lapsen riittävän ruoan saannin merkkejä ovat muun muassa lapsen tyytyväisyys ja vointi, kasvukäyrä sekä vanhemman omat havainnot.



13

Toisella ikävuodella lapsi siirtyy tututtelun kautta perheen yhteiseen ruokavalioon. Tällöin ruoan tulisi olla vähäsuolaista ja monipuolista, minkä takaa päivittäinen ja viikottainen ruokien vaihtelu sisältäen maitovalmisteita, täysjyväviljatuotteita, öljyä tai rasiimargariinia, vihanneksiä ja juureksia, hedelmiä, marjoja sekä kalaa ja lihaa. Ruokailutilanne on vanhemman ja lapsen yhteinen hetki, johon huomori sekä kompromissit ovat tervetulleita!

Vinkkejä ruokailuun

- ★ Aikuinen määrää lapsen ruokavaliota, mutta lapsi päättää ruoan määrän.
- ★ Säännölliset ruoka-ajat: aamupala, välipala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala. Kaikki ateriat katetaan pöytään.
- ★ Ilmoita lapselle ruokailusta etukäteen ja anna lapselle hetki aikaa lopettaa leikkinsä. Rauhoita pahalla tuulella oleva lapsi pitämällä sylissä ja jutteleamalla, ennen ruokapöytään siirtymistä. Ruoka ei saa olla lohtu.
- ★ Ruokailutilanne rauhoitetaan ja leluja ei tuoda ruokapöytään.
- ★ Suojaa ruokapöytä ja sen ympäristö, jotta lapsi saa vapaasti opetella omatoimista syömistä sormin ja lusikalla.
- ★ Syö esimerkkinä lapsen kanssa samaan aikaan ruokapöydässä. Vanhemman suhtautuminen ruokaan vaikuttaa myös lapsen suhtautumiseen esimerkiksi hedelmien ja vihannesten syöntiin.
- ★ Ota lapselle kaksi lautasta, jolloin yhdeltä lautaselta lapsi noutaa itse suuhunsa ruokaa ja toiselta vanhempi syöttää.
- ★ Tarjoa uutta ruokaa tuttujen ruokien kanssa, mutta älä pakota lasta maistamaan ruokaa.
- ★ Mukista juominen; janojuomaksi vettä ja ruokajuomaksi maitoa.
- ★ Makeisten ja herkkujen syönti vain ruokailujen yhteydessä, ei palkkiona.

* Apua unentuloon *

1-vuotiaan yöunet vievät vielä noin 12-13 tuntia. Päiväunien tarve vähenee niin, että 2 ikävuoteen mennessä päiväunta tarvitaan keskimäärin enää pari tuntia.

Pienten lasten yleisimpiä unihäiriöitä ovat nukahtamisvaikeudet, yöheräily sekä liian varhainen herääminen. Uniongelmien rajana pidetään heräämistä 2-4 kertaa yössä yli viikon ajan. Iän myötä heräilyongelma muuttuu usein nukahtamisvaikeudeksi. Lapsi alkaa ennakoita vanhemman lähtevän luotaan nukahtamisen jälkeen ja voi siksi pyrkiä pitkittämään uneen vaipumista. Tällöin yöheräilykin usein jatkuu.

Liian väsynyt tai riehakas lapsi ei vaivu helposti uneen, ei myöskään ahdistunut lapsi. Jos lapsi ei nukahda puolen tunnin sisällä valojen sammuttamisesta, ei hän ole riittävän väsynyt nukkuakseen. Jos lapsi suuttuu nukutettaessa, tapahtuu lauhtuminen illalla hitaammin kuin päivällä.

Tassumenetelmään kuuluu, että lapsi iltarutiinien jälkeen pannaan sänkyyn ja rauhoitetaan vanhemman käden eli "tassun" alle. Poistu kuitenkin ennen kuin lapsi nukahtaa. Kun lapsen itku saavuttaa vaativan asteen, voit mennä taas rauhoittamaan hänet "tassun" alle. Jos lapsi huutaa hysteerisesti eikä rauhoitu näin, voit nostaa lapsen syliin ja rauhoitella hiljaiseksi. Laske lapsi takaisin vuoteeseen kuitenkin ennen nukahtamista.



14

Vinkkejä hyvään uneen

- ★ Lapsen olisi hyvä nukkua eri huoneessa kuin vanhemmat. Pehmeä unilelu voi olla avuksi.
- ★ Noudata joka ilta samanlaisena toistuvaa nukkumaanmenojärjestystä, myös kellonaikojen suhteen.
- ★ Varaa nukkumaanmenoon riittävästi aikaa: kerro lapselle nukkumaanmenon lähestymisestä, anna hänelle aikaa lopettaa leikkinsä.
- ★ Rauhoita ympäristö. Sulje televisio ja vähennä valoja jonkin verran. Kerää lapsen kanssa lelut ja tavarat.
- ★ Istu seurana lapsen iltapalalla. Iltatoimissa kehu lasta siinä mitä hän osaa itse tehdä iltapeuhilla ja yöpuvun vaihdossa.
- ★ Lapsi tulisi aina laittaa sänkyynsä hereillä olevana. Hänen tulisi oppia nukuttamaan itsensä uneen. Juttele lapsen kanssa hetki, lue iltasatu ja toivota hyvää yötä. Sammuta valo ja jää hetkeksi lapsen huoneeseen istumaan tai lepäämään.
- ★ Mentään sänkyyn lapsen tulisi myös pysyä siellä.
- ★ Jos lapsi pyytää palveluja tai haluaa keskustella, kerro rauhallisesti ettei enää tänään, koska nyt on uniaika. Päiväsaikaan varaa riittävästi aikaa seurusteluun vain lapsen kanssa.
- ★ Kostea vaippa ei aina tarvitse vaihtaa yöllä.
- ★ Jos lapsi inahtaa tai nyhkiä kesken unen, häntä ei ole syytä ottaa heti syliin. Jos nyhkiminen jatkuu, jo sängyn vieressä seisominen tai käden laskeminen rauhallisesti lapsen olkapäälle saattaa usein riittää ja lapsi jatkaa uniaan taas rauhallisesti.
- ★ Vältä lapsen komentelua ja pakottamista, liian hätäistä nukkumaanmenoa, tai lapsen jättämistä yksin pimeään huoneeseen, jos hän pelkää.

PERHEEN JA TYÖN YHTEENSOVITTAMINEN



On hyvä muistaa, ettei kukaan ihminen ole niin korvaamaton, että hänen pitäisi uhrata oma henkinen hyvinvointinsa työnsä takia. Omalle perheellesi, lapsellesi ja puolisollesi sen sijaan olet korvaamaton. Oman perheen kokonaistilannetta kannattaa pohtia rauhassa puolison kanssa ja miettiä omaan tilanteeseen mahdollisia ja järkeviä ratkaisuja sekä myös sitä, mitä haluatte ja arvostatte.

Työ ja perhe vaikuttavat toisiinsa sekä vahvistavat että voimavaroja heikentävästi. Työelämän hyvänä puolenä on hakea aikuiskontakteja ja vaihtelua kotonaoloon. Omia ratkaisuja peilataan ideaalimalliin vanhemmasta, joka on aina läsnä ja valmiina perheen ja lasten tarpeille. Niille vanhemmille, jotka haluavat hoitaa lastaan mahdollisimman paljon kotona, tarjoaa määräaikainen, keikkatyö tai freelancetyö mahdollisuuden ammattitaidon ylläpitämiseen, tuo kaivattua lisäaikaa lapsen kanssa ja tarjoaa mahdollisuuden päästä välillä pois kotoa. Se antaa sopivaa vastapainoa perhe-elämälle ja tuo lisätuloja.

Työajan lyhentäminen ja työn joustamis- mahdollisuudet ovat hyviä työn ja perheen yhteensovittamisen keinoja. Ne voivat lisätä perheen yhteistä aikaa ja helpottaa arkea sekä vähentää kiireen tuntua. Osittaisen hoitovapaan avulla vanhemman on mahdollista lyhentää viikottaista työaikaa ja saada osittaista hoitorahaa. Osa-aikatyö antaa mahdollisuuden olla enemmän lapsen kanssa, eikä lapsen tarvitse olla pitkiä päiviä päiväkodissa. Jos on mahdollista, voivat sukulaiset, tuttavat, isovanhemmat ja ystävät auttaa arjen hoitojärjestelyissä.

Helputusta päivähoiton aloitukseen

Toisille vanhemmille paluu työelämään on henkisesti tai taloudellisesti tärkeää, ja silloin kannattaa miettiä omalle lapselle soveltuvin päivähoito. Hyvin järjestetty päivähoito tukee lapsen kehitystä vanhempien rinnalla. Päätös lapsen hoidosta on tehtävä yhdessä puolison kanssa, koska päivähoiton aloitus on koko perheelle uusi ja iso asia. Kotona ollut vanhempi palaa työelämään tai opiskelun pariin, molempien puolisoitten olisi osallistuttava tasa- puolisesti kotitöihin ja lapsi elää osan arjestaan uuden

hoitajan kanssa, uudessa paikassa. Pohtikaa tilannetta rauhassa puolison kanssa ja keskustelkaa uudenlaisen arjen käytännönjärjestelyistä, kuka vie ja hakee lapsen hoitopaikasta ja mikä on mahdollista kummankin työpaikalla. On helpompaa, jos kummankin vanhemman on mahdollista joustaa työajan suhteen ja vuorotella työstä poissaoloa esimerkiksi lapsen sairastaessa ja lomajärjestelyissä.

Hoidon alkamisen aika saattaa olla vanhemmalle haastavaa aikaa: sopeutumista ja perehtymistä töihin, arjen uuden rytmin hallintaa, omien ristiriitaisten tunteiden sietämistä ja lapsen haastavan käytöksen vastaanottamista, lapsen sairastelun lisääntymistä sekä lapsen muutoksessa tukemista. Lapsi voi reagoida monilla tavoin uuteen elämäntilanteeseensa. Hänellä saattaa esiintyä univaikeuksia, kastelua, etenkin äitiin kohdistuvaa kiukkua tai syömishäiriöitä. Hän saattaa takertua vanhempaan päivähoitopaikan ovella, kieltäytyä osallistumasta päivähoitopaikan touhuihin tai käydä leikeissään ja piirustuksissaan lävitse erossa olemiseen liittyviä teemoja. Eron vaikeuden syynä voi olla, että lapsi on tottunut olemaan vain yhden hoitajan, yleensä äidin, kanssa tai että vanhemman on vaikea erota lapsesta. Lapsen vaikeus erota vanhemmastaan on hänen luonnollinen tapansa osoittaa outoihin tilanteisiin liittyvää pelkoaan. Autat lastasi parhaiten, kun et jatkuvasti puhu eron vaikeudesta, nolaa lasta muiden kuullen siitä, että hänen on niin vaikeaa erota vanhemmistaan tai toru tai uhkaile häntä "Jos et nyt jää...". Jos sinun on vaikeaa erota lapsestasi, keskustelu toisen aikuisen kanssa siitä, mikä tekee sen vaikeaksi ja mitä sille voisi tehdä saattaa auttaa sinua.

On hyvä, jos vanhempi voi aidosti luottaa päivähoitopaikkaan ja lasta hoitaviin aikuisiin, sillä siten vanhempi viestii lapselle, että nämä aikuiset olen valtuuttanut hoitamaan sinua. Lapsi saa turvallisesti tutustua uuteen paikkaan, jos vanhempi voi päivähoitoa aloitettaessa ensin olla lapsen mukana päivähoitopaikassa ja hoito aloitetaan lyhyemmällä päivällä. Viedessäsi lapsesi hoitoon aamulla pyri tartuttamaan itsestäsi lapsen luottamuksen tunnetta siihen, että kaikki sujuu hyvin ja sinä palaat iltapäivällä. Pysy itse eroamisen hetkellä rauhallisena äläkä viivyä lähtösi.



Muista, että olet hyvä vanhempi, joka on palannut arkeen ja työmaailmaan. Sinulla on mahdollisuus nauttia alkaneesta uudesta, mutta tutusta, elämänvaiheesta ja arjesta. Saat käydä töissä ja samaan aikaan lapsesi kasvaa, kehittyy ja löytää uusia ystäviä ja tuttavuuksia turvallisten aikuisten ja lasten parista.

Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus –opas. (Koko 80 %)

OMA HYVINVOINTI

Kun huolehdit itsestäsi, jaksat hoivata lastasi ja perhettäsi. Oma aika ja hyvinvointi auttavat tekemään elämästä monipuolista, antoisaa ja hyvää. Aikuisen elämän ei tarvitse olla ainoastaan vakavaa ja rasittavaa suorittamista.

Aikuisena ei enää saa omilta vanhemmiltaan huolenpitoa ja siksi on tultava itse hyväksi vanhemmaksi itselleen. Tämä on mahdollista jokaiselle, kun tutustuu sisäiseen lapseensa, joka oli välillä yksin, peloissaan ja huolissaan, ja tätä puolta voi nyt aikuisena ymmärtää, lohduttaa ja hoivata. Tämä tarkoittaa itsensä kokonaisvaltaista huolehtimista. Hyödyllistä on tehdä sopivan suuruisia, omaan elämäntilanteeseen sopivia muutoksia. Laiskottelun taito on hyvä hankkia, koska tekemättömyys ja ohjelmottomuus vaikuttavat myönteisesti mielen hyvinvointiin. Kannattaa miettiä, mistä asioista todella pitää ja tehdä niitä. Tarjoa itsellesi vaikean päivän jälkeen hemmottelutuokio kirjan parissa tai viettämällä laatu-aikaa kumppanin kanssa. Tärkeintä on se, että aidosti nautit ja teet miellyttäviä asioita, siis kaikkea sellaista, mikä palauttaa voimiasi. Perheen kanssa yhdessä oleminen, lapsen kasvamisen seuraaminen ja puolison kanssa yhteisen elämäntarinan jakaminen, tarjoavat useimmille puhtaimmat ihmisenä olemisen arvokkuuden ja onnellisuuden kokemukset.



Pieniä lapsia hoitavat vanhemmat kaipaavat myös omaa aikuisyhteisöä. On tärkeää löytää lähelleen ja tuekseen muita aikuisia, joiden kanssa voi jakaa asioita ja arjen kokemuksia. Kannattaa kuitenkin miettiä keiden seurassa todella viihtyy ja tavata heitä. Omaan jakamista helpottaa, jos on edes yksi ihminen onse sitten ystävä tai neuvolan terveydenhoitaja, joka on kiinnostunut hyvinvoinnista.

Huolehdi omasta hyvinvoinnista

- ★ Naura!
- ★ Tee niitä asioita, joista pidät.
- ★ Tapaa heitä, keiden kanssa viihdyt. Mieti, mikälainen on hyvä ja antoisa ihmissuhde.
- ★ Tee suunnitelma mukavien asioiden lisäämiseksi elämässäsi.
- ★ Opettele sietämään epätäydellisyyttä.
- ★ Ota rennommin.
- ★ Huolehdi riittävästä unen saannista. Yhteistyötä tarvitaan kumppanin, sukulaisten ja ystävien kanssa. Kokeile korvatuoppia. Nukkua voi myös päivällä.
- ★ Opettele suhtautumaan itseesi ja asioihin vähemmän vakavasti.
- ★ Opettele sietämään tilapäistä, kaootista tilannetta. Ratkaisu löytyy lopulta!
- ★ Salli itsellesi lepopäiviä.
- ★ Jakakaa välttämättömät työt perheessänne tasapuolisesti.
- ★ Vanhemman hyvinvointi on lapsen etu.

PARISUHDE KUNNOSSA

Lapsen myötä muuttuu moni asia vanhempien elämässä, kun perheessä on uusi jäsen jakamassa aikaa ja huomiota. Arki muotoutuu uudestaan, jolloin lepoaika on vähemmän ja omalle vapaa-ajalle sekä kahdenkeskiselle olemiselle kumppanin kanssa ei jää yhtä paljon aikaa kuin aikaisemmin. Kiireellisen arjen keskellä parisuhde on ymmärrettävästi koetuksella ja ongelmiksi voivat muodostua työt, kodinhoito, yövälvömiset ja seksuaalinen haluttomuus.

Parisuhde ja vanhemmuus vaikuttavat toisiin, minkä takia parisuhteen hoitaminen on erittäin tärkeää koko perheen hyvinvoinnin takaisemiseksi. Parisuhteesta huolehtiminen ei vaadi suuria tekoja, mutta se edellyttää tietoisia valintoja ja itsensä ja kumppanin huomioimista. Yhteiseen elämään kannattaa arjen keskelle luoda pieniä yhdessäolon hetkiä kumppanin kanssa esimerkiksi lapsen päivänunien aikaan ja illalla lapsen mentyä nukkumaan. Rakkautta kumppania kohtaan voi osoittaa pienillä eleillä, kuten jakamalla kotityöt, jakamalla lasten hoidon vastuun, koskettamalla ja kuuntelemalla, olemalla läsnä arjessa avoimesti ja rehellisesti, eli toisin sanoen jakamalla vanhemmuus yhdessä.

Parisuhde on muuttuva tila, jossa myös molemmat parisuhteen osapuolet muuttuvat ajan myötä kehittyen ja kasvaen, joten on tärkeää keskustella sekä tutustua toisen sen hetkisiin ajatuksiin. Hyvän käytäntönä kannattaa varata kahdenkeskistä aikaa silloin tällöin illaksi tai viikonlopuksi, jolloin lapsi on vaikka yökylässä isovanhemmilla, ystävän luona tai naapurissa. Tämä aika on teidän rentoutumistanne varten, jolloin teette jotain mieluista yhdessä. Tukiverkostojen puuttuessa kannattaa kysyä neuvolasta eri tahojen järjestämästä lastenhoitoavusta. Esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliitto järjestää lastenhoitopalveluja. Kahdenkeskisen ajan lisäksi suhteelle on tärkeää myös lapsen kanssa vietetty aika perheen kesken, jolloin yhdessä laitatte ruokaa, syötte, touhuate ja hassuttelette.

Vinkkejä parisuhteen hoitoon

- ★ Rikkokaa välillä rutiineja, esimerkiksi sulkekaa televisio illalla aikaisemmin, kokatkaa yhdessä uutta ruokaa ja syökää lapsen mentyä nukkumaan, tai lähtekää koko perhe iltakävelyille
- ★ Puhukaa ongelmatilanteista ja mieltä painavista asioista
- ★ Syyttelyn sijaan kerro omista toiveistasi ja tarpeistasi
- ★ Anna kumppanillesi lupa tuntea omat tunteensa ja kerro miltä sinusta tuntuu
- ★ Varatkaa viikottain aikaa yhteiseen hetkeen, vaikka iltaisin, jolloin käynte läpi seuraavan viikon menemisestä, sovitte käytännön asiat ja vaihdatte kuulumiset
- ★ Sopikaa tasaisin väliajoin aika kahdenkeskiselle illalle tai viikonlopuille, jolloin teette yhdessä jotain mukavaa, jota ei lasten kanssa voi tehdä
- ★ Neuvotelkaa, kuunnelkaa, huomioikaa ja kunnioittakaa toisianne
- ★ Kuuntele sydämesi ääntä ja toimi sen mukaan

Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus –opas. (Koko 80 %)

Lisätietoa vanhemmille:

Mannerheimin Lastensuojeluliitto:
www.mll.fi ▶▶ Perheille ▶▶ Vanhempainnetti

Väestöliitto:
www.vaestoliitto.fi ▶▶ Tietoa vanhemmille ▶▶ Pienten lasten vanhemmat

© Elina Boström, Annu Honkonen & Ilona Tulento
Oikeudet kuviin pidätetään.

Opinnäytetyö



Turun ammattikorkeakoulu
Kevät 2012

Yhteistyössä



Naantalin Kaupunki
Naantalin Terveystoimi



Lapsen toinen ikävuosi ja vanhemmuus –posterit. (Koko 40 %)

*



Opas vanhemmille

Olet riittävän hyvä!



Pidä huolta itsestäsi. Vanhemman hyvinvointi on lapsen etu.

Miten töihin palaaminen onnistuu, kun perheessä on pieni lapsi?

Lapsen

toinen

ikävuosi

Mistä apu lapsen unensaantiin? Entä ruokahetkien tilanteisiin?

Tarjoo lapsellesi rakkautta, rajoja, hyväksyntää, iloa ja onnistumisen tunteita.



Mistä apu lapsen unensaantiin? Entä ruokahetkien tilanteisiin?




JA VANHEMMUUS

➔ Katso opas Naantalinn kaupungin nettisivuilta lastenneuvoloiden alta tai pyydä se omalta terveydenhoitajaltasi. ➔

© Elina Boström, Annu Honkonen & Ilona Tulento :: Turun ammattikorkeakoulu 2012



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TUUSI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Yhteistyössä Naantalin Kaupunki  Naantalin Terveystoimi 