

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2021

Noora Abdelnour

# KUNTOUTUSTA EDISTÄVÄ RYHMÄTOIMINTA PERHEKUNTOUTUKSESSA

– vertaistukea, voimaantumista ja yhdessä  
tekemisen riemua

Noora Abdelnour

# KUNTOUTUSTA EDISTÄVÄ RYHMÄTOIMINTA PERHEKUNTOUTUKSESSA

- vertaistukea, voimaantumista ja yhdessä tekemisen riemua

Tämä opinnäytetyö on toteutettu kehittämishankkeena osana Paasikiven nuoriskyläsäätiön perhekuntoutuskeskus Päivölän kehittämisprosessia. Kehittämishanke käynnistyi syksyllä 2020, ja sen tavoitteena oli kehittää ja uudelleen suunnitella perhekuntoutuksen vanhemmuutta tukevaa, voimaannuttavaa ja perheen vuorovaikutusta tukevaa ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminnan on tarkoitus olla yksi pysyvä työskentelymuoto asiakkaiden kuntoutusprosessissa. Päivölässä aikaisemmin toteutettu ryhmätoimintamalli kaipasi kovasti uudistusta toimiakseen, joten opinnäytetyön toteutus oli Päivölän palveluiden ja toiminnan kannalta tärkeä.

Perhekuntoutuskeskus Päivölä on perhekuntoutusta lastensuojelun avohuollon tukitoimenpiteenä tuottava yhteisömuotoinen yksikkö. Perhekuntoutus on tavoitteellista ja intensiivistä kuntoutusta, johon lapsi osallistuu yhdessä perheensä kanssa. Perhekuntoutuksella pyritään tukemaan ja vahvistamaan perheen omia voimavaroja ja edistämään perheenjäsenten hyvinvointia ja elämänhallintaa.

Kehittämishankkeessa työskentelymenetelmänä käytettiin teknistä lähestymistapaa, jossa ennalta suunniteltua mallia oli tarkoitus testata kohdeyhteisössä kokeilevan ja osallistavan toiminnan menetelmiä apuna käyttäen. Toteutusvaiheen ollessa ajankohtainen, kehittämishanke kohtasi suuria haasteita, kun Päivölän perhekuntoutuksessa ei ollut yhtään asiakkaita. Näin ollen kehittämishankkeen toteutusvaihe piti olosuhteiden pakosta unohtaa, ja keskittää painoarvoa enemmän työyhteisön arvioon. Kehittämishanketta häiritsevistä haasteista huolimatta saimme aikaan työyhteisön näkemyksen mukaan toimivan ryhmätoiminta-pohjan, joka jää Päivölän perhekuntoutuksen käyttöön tulevaisuudessa.

Työyhteisön ja asiakkaiden toiveet ja tarpeet olivat kehittämishankkeen suunnitteluvaiheessa ensisijaisena lähtökohtana. Kehittämishanke suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin yhdessä työyhteisön kehittämistyöryhmän kanssa. Asiakkaat olivat mukana hankkeen etenemisessä haasteista johtuen suunniteltua vähemmän.

## ASIASANAT:

Perhekuntoutus, sosiaalialan ryhmätoiminta, perhetyö, vanhemmuuden tukeminen, kiintymyssuhde, varhainen vuorovaikutus

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree program in social sector

2021 | 54 pages, 7 pages in appendices

Noora Abdelnour

## FAMILY AT REHABILITATION

- Peer support, empowerment and joy of doing together

This thesis is done as a part of development program for Paasikivi villages for young people foundation and family rehabilitation centre Päivölä and it is a part of Päivöläs development process. The development work itself started at fall 2020 and its main focus was to develop and replan family rehabilitation group activity models for support and empowerment for parenthood groups. The purpose of these group activities is to be one of the permanent work methods in the rehabilitation programs for customers of Päivölä. The former group activity model for Päivölä needed to be updated to meet the needs of the families and this thesis was important part of the modernisation and development of Päivölä's services and activities.

Family rehabilitation centre Päivölä is an unit that provides family rehabilitation as part of open services for Child Welfare support methods. Family rehabilitation is intensive and goal focused rehabilitation where child is participating together with her/his family. The goal for family rehabilitation is to increase and support family's own strengths, resources and to increase family members wellbeing and everyday resilience.

This thesis was supposed to be about target group testing. The method that was going to be used in this thesis was supposed to be technical method where there was a preplanned model that was going to be tested on target group of customers as part of methods experimental and participation based activities. During the testing period the development program itself faced serious difficulties because Päivölä rehabilitation centre did not have any residents. For this reasons the practical testing had to be forgotten for now and the focus had to be changed to be based on the evaluation of the work community and workers. Even that there was unexpected and unfortunate challenges facing this development work we were able to make a group activity plan and platform that the workers found useful and that will stay in use of Päivölä centre also in future.

The wishes and needs of the work community and the customers of Päivölä where in the centre and basis of this thesis. The development program was planed, executed and evaluated in cooperation with the work community's development team. The customers of Päivölä where involved in this planing progress less than expected.

### KEYWORDS:

Family rehabilitation, social fields group activities, family based work, support of parenthood, attachment development, early interaction

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISHANKKEEN TARKOITUS JA TAVOITTEET</b>	<b>8</b>
2.1 Kehittämistehtävä ja -tavoitteet	8
2.1.1 Vanhemmuusryhmän tarkoitus ja tavoitteet	9
2.1.2 Perheryhmän tarkoitus ja tavoitteet	11
2.2 Kehittämismenetelmät	12
2.3 Kehittämisprosessin vaiheistus	13
<b>3 PERHEKUNTOUTUS</b>	<b>15</b>
3.1 Ammattietiikka perhekuntoutuksessa	16
<b>4 RYHMÄTOIMINTA</b>	<b>19</b>
4.1 Ryhmät sosiaalityössä	19
4.2 Ryhmänohjaajan rooli	19
4.3 Ryhmätoiminta perhekuntoutuksessa	21
4.4 Osallisuus	22
4.5 Vertaistuki	22
<b>5 KEHITTÄMISHANKKEEN VALMISTELUPROSESSI</b>	<b>24</b>
5.1 Ryhmätoiminnan suunnitteluvaihe	24
5.2 Ryhmätoiminnan toteutusvaihe	26
5.3 Palautteen keruu	27
5.4 Ryhmätoiminnan arviointivaihe	29
<b>6 RYHMÄTOIMINNAN AIHEET JA TIETOPERUSTA</b>	<b>30</b>
6.1 Vanhemmuusryhmä	30
6.1.1 Kiintymyssuhde, varhainen vuorovaikutus, läsnäolo	30
6.1.2 Tunteet perheessä	32
6.1.3 Median käyttö perheessä	35
6.1.4 Vanhemman oma jaksaminen/ stressi	36
6.2 Perheryhmä	39
6.2.1 Tunnetyöskentely: erilaisten tunteiden sanoittaminen	39

6.2.2 Erilaisuus; vahvuudet ja taidot	40
6.2.3 Sosiaaliset taidot; jakaminen, ohjeiden noudattaminen & oman vuoron odottaminen	41
6.2.4 Metsäretki	41
<b>7 RYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTI</b>	<b>43</b>
7.1 Työyhteisön palaute	43
7.2 Asiakkaiden palaute	45
7.3 Oma arviointi	46
7.4 Toiminnan kehittämissuhteet	47
<b>8 POHDINTA</b>	<b>50</b>
<b>9 LÄHTEET</b>	<b>52</b>
<b>10 LIITTEET</b>	<b>1</b>
10.1 Liite 1: Tiedotus opinnäytetyöstä / kehittämishankkeesta	1
10.2 Liite 2: Vanhemmuusryhmä - asiakkaan palaute	2
10.3 Liite 3: Vanhemmuusryhmä – ohjaajan palaute	3
10.4 Liite 4: Perheryhmä – vanhemman palaute	4
10.5 Liite 5: Perheryhmä – lapsen palaute	5
10.6 Liite 6: Perheryhmä – ohjaajan palaute	6
10.7 Liite 7: Palaute ryhmätoiminnan runkomateriaalista	7

# 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on ryhmätoiminnan käyttäminen yhtenä työskentelyn muotona perhekuntoutuksen asiakkailta. Opinnäytetyö on toteutettu kehittämishankkeena yhdessä Paasikiven nuorisokylän säätiön Perhekuntoutuskeskus Päivölän kanssa. Perhekuntoutuskeskus Päivölä on perhekuntoutusta lastensuojelun avohuollon tukitoimenpiteenä tuottava yksikkö, joka tarjoaa yhteisömuotoista perhekuntoutusta viidelle perheelle. Tärkeä osa yksikön työtä on myös kotiin tehtävä tehostettu perhetyö.

Perhekuntoutuskeskus Päivölä tarjosi opinnäytetyön toimeksiantoa syksyllä 2020. Kehittämishanke lähti liikkeelle työyhteisön tarpeista käsin. Työyhteisöllä oli tarve uudistettujen toimivien runkomateriaalien luomiselle ryhmätoiminnan ohjaamisen tukemiseksi. Kehittämishankkeen tavoitteena oli kehittää ja uudelleen suunnitella Perhekuntoutuskeskus Päivölässä kuntoutuksen tukena toimivaa ryhmätoimintaa sekä luoda työyhteisön käyttöön toimiva ryhmätoimintarunko oheismateriaaleineen.

Ryhmätoiminnan tärkeimpinä tavoitteina oli vahvistaa perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta, tukea vanhemmuutta sekä tarjota asiakkaille vertaistuen tuomaa osallisuuden ja voimaantumisen kokemusta. Yksi vanhemmuutta vahvistavan työn lähtökohta on lapsen kehityksen ja kasvun turvaaminen vahvistamalla lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen laatu on vahvasti yhteydessä kiintymyssuhteen laatuun. Kiintymyssuhteen laatu puolestaan on vahvasti yhteydessä lapsen kehitykseen. (MLL 2014, 26.)

Ryhmätoiminnan suunnitteluprosessi alkoi syksyllä 2020 ja toteutus- sekä arviointivaiheet tulivat päätökseen noin 7 kk:n päästä loppukeväästä 2021. Työyhteisön sekä asiakkaiden toiveet ja tarpeet olivat kehittämishankkeen suunnitteluvaiheessa ensisijaisena. Kehittämishanke suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin yhdessä työyhteisön kehittämistyöryhmän kanssa. Haasteista johtuen asiakkaat olivat mukana hankkeen etenemisessä suunniteltua vähemmän.

Kehittämishankkeessa työskentelymenetelmänä käytettiin teknistä lähestymistapaa, jossa suunnittelemaani ryhmätoimintamallia oli tarkoitus testata asiakkaiden kanssa keikelevän ja osallistavan toiminnan menetelmiä apuna käyttäen. Testausvaiheen ollessa ajankohtainen, kehittämishanke kohtasi kuitenkin suuria haasteita, kun Päivölän perhekuntoutuksessa ei ollut asiakkaita. Näin ollen kehittämishankkeen toteutusvaihetta ei

voitu toteuttaa, joten suunnitelmiin piti tehdä nopealla aikataululla muutoksia. Kehittämishankkeen arviointivaiheessa asiakaspalautteen puuttuessa työyhteisön ammattitaito ja arvio sai suunniteltua enemmän painoarvoa. Kehittämishanketta häiritsevistä haasteista huolimatta saimme aikaan työyhteisön näkemyksen ja arvion mukaan toimivan ryhmätoimintapohjan, joka jää Päivölän perhekuntoutuksen kokeiluun ja käyttöön tulevaisuudessa.

Kehittämishankkeen tuotoksena syntynyt ryhmätoiminnan runkomateriaali on Paasikiven nuorisokyläsäätiön salainen asiakirja, jota ei julkaista yhdessä opinnäytetyön kanssa. Opinnäytetyön raportti koostuu kolmesta osasta: tietoperustasta, kehittämishankkeen kuvauksesta ja ryhmätoiminnan luomisprosessista. Opinnäytetyössä käsitellään kaikki ryhmätoiminnassa käsiteltävät aiheet lähdeaineistoinen.

Kehittämishankkeen päättyessä ja opinnäytetyön valmistumisajankohtana ryhmätoiminta Perhekuntoutuskeskus Päivölässä on valmis pääsemään käyntiin uusien asiakkaiden kanssa. Ryhmätoiminta on arvioitu tarpeelliseksi ja se jatkuu Päivölässä hankkeen suunnitelman mukaan osana perheiden kuntoutusprosessia.

## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

### 2.1 Kehittämistehtävä ja -tavoitteet

Opinnäytetyöni sai alkunsa ollessani työharjoittelussa ja määräaikaisessa työsuhteessa Paasikiven nuorisokyläsäätiön perhekuntoutuskeskuksessa. Työyhteisön kanssa työskennellessäni tuli ilmi, että heillä olisi kova tarve ryhmätoiminnan uudelleen suunnittelulle. Perhekuntoutuksessa oli aikaisemmin järjestetty sekä vanhemmuusryhmää että lapsi-vanhempi-ryhmää. Ryhmien vetäminen oli ollut kuitenkin kahden erikseen nimetyn työntekijän vastuulla. Kyseisten työntekijöiden siirryttyä toisiin tehtäviin ryhmätoiminnan toteutus oli jäänyt taka-alalle. Ryhmätoimintaan ei myöskään ollut olemassa hyviä valmiita ohjeita ja pohjia, joilla kuka tahansa ohjaaja olisi osannut muun työnsä ohella ohjata ryhmiä ilman sen suurempaa valmistelua. Ryhmätoiminta kaipasi muokkausta, uudelleen suunnittelua ja uusien materiaalien tekemistä. Ryhmätoiminta kuuluu yksikön palvelukuvaukseen, joten sillä oli tarve käynnistyä mahdollisimman nopeasti.

Myös asiakasprofiili oli viimeaikoina muuttunut haastavammaksi ja moniongelmaisemmaksi. Tämä osaltaan oli myös vaikuttanut ryhmien pois jäämiseen. Aikaisemmat ryhmät oli suunniteltu vähän erityyyliselle asiakasprofiilille, ja niitä ei oltu enää koettu sopivaksi ja toimivaksi haastavamman asiakasryhmän kanssa.

Ryhmätoiminnan uudelleen käynnistäminen vaati siis aikaa ja energiaa kehitystyöhön ja asioiden perusteellisempaan pohdintaan. Niinpä päätin tarttua Paasikiven nuorisokylän tarjoamaan kehittämishankkeeseen ja toteuttaa sen opinnäytetyönä. Kehittämishankkeen pääasiallisena tavoitteena oli suunnitella perhekuntoutusyksikköön kuntouttavaa ryhmätoimintaa.

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli luoda perhekuntoutuskeskuksen työntekijöiden käyttöön valmis ryhmätoimintarunko, jonka avulla moniammatillinen henkilökunta voi ohjata asiakkailleen ryhmätoimintaa. Kun jokainen ohjaaja noudattaa ryhmätoiminnassa samaa rakennetta ja ohjausrunkoa, ryhmätoiminta etenee sujuvasti osallistujien ja ohjaajien vaihtumisesta huolimatta (Ehyt 2015, 12). Toiminnallisen opinnäytetyön



lopputulemana on aina jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi ohjeistus, kirja, tietopaketti, portfolio, messu- tai esittelyosasto tai jokin tapahtuma (Vilka & Airaksinen 2003, 51). Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda tiiviit runkomateriaalit ja ohjeistukset kahteen erilliseen ryhmään: vanhemmuusryhmään sekä perheryhmään. Molemmat ryhmät toimivat osana kuntoutusprosessia, ja edistävät muun työskentelyn rinnalla asiakkaan kuntoutumista. Ryhmiä järjestetään siis koko perheelle erikseen ja yhdessä. Kehittämissuhteidenä oli pohtia yhdessä asiakkaiden ja työyhteisön kanssa molempiin ryhmiin tavoitteet ja toteuttaa tavoitteiden mukainen toimintasuunnitelma. Ryhmien yhteisenä tavoitteena oli, että asiakkaat voimaantuvat saaden lisää voimavaroja vanhemmuuteen ja kuntoutusprosessiin.

Yksi tärkeä tehtäväni oli saada ryhmätoiminta toimivaksi osaksi perheiden kuntoutusprosessia. Ryhmätoiminta kuuluu perhekuntoutuksen palvelutarjontaan, ja sen on oltava säännöllistä ja jatkuvaa. Ryhmätoiminnan tulee olla muun työn ohella helposti toteutettavissa juuri kyseisessä yksikössä, ottaen huomioon vaihtuvat asiakkaat sekä asiakkaiden erilaiset elämäntilanteet, tarpeet ja haasteet.

### 2.1.1 Vanhemmuusryhmän tarkoitus ja tavoitteet

Ensimmäisen ryhmän toiveena oli, että se on tarkoitettu vain perheen vanhemmille, siksi se nimettiin vanhemmuusryhmäksi. Ryhmän tavoitteina on vanhempien välisen vertaistuen jakaminen, vanhempien voimaannuttaminen sekä vanhemmuuden tukeminen. Koko perheen hyvinvointiin vaikuttaa aina vanhempien oma jaksaminen ja hyvinvointi, joten siitä on hyvä jokaisen vanhemman huolehtia (Palvelupolkumalli 2018). Kokemus voimaantumisesta on tärkeä tavoite vuorovaikutuksellisessa tukemisessä. Voimaantuminen voi olla myös vahvistumista tai voiman tunteen kasvamista, englanninkielinen vastine sanalle voimaantuminen on empowerment (Vilen ym. 2014, 26).

Tavoitteet vanhemmuusryhmään laadittiin työyhteisön ja asiakkaiden suullisten haastattelujen pohjalta. (Lisää luvussa 5.1.) Työyhteisöllä oli vahva näkemys siitä, mitkä ovat nykypäivänä heidän asiakkaidensa tarpeet, ja mihin he eniten tarvitsisivat tukea ryhmätoiminnan myötä. Työyhteisöä sekä asiakkaita haastatellessani vanhempien oma jaksaminen ja voimavarojen löytyminen oli yksi tärkeimmistä tavoitteista johon haluttiin pyrkiä. Nykypäivänä moni vanhempi kokee yksinäisyyttä sekä jonkinlaista huonommuuden tunnetta, joten vertaistuellinen ryhmä koettiin erittäin tärkeäksi (Rönkä ym. 2009).

Vanhemmuusryhmään haluttiin tuoda ajankohtaisen tiedon jakamista sekä tiedon ja taidon arkeen siirtämisen harjoittelemista. Täten ryhmässä paneudutaan yhdessä vanhemmuuteen liittyvään teorian tietoon, kuten lapsen kiintymyssuhteen rakentamiseen/ ylläpitoon, lapsen ikätasoiseen kehitykseen liittyviin tarpeisiin ja haasteisiin, lasten median käyttöön sekä vanhemman oman jaksamisen tukemiseen. Tärkeimmät ajankohtaiset aiheet valittiin käsiteltäviksi työyhteisön sekä asiakkaiden suullisten haastattelujen kautta.

Perhekuntoutus pohjautuu pitkälti counselling-tason perhetyöhön, jossa tavoitteena on perheen ja perheenjäsenten hyvinvointi sekä kokemus valtaistumisesta ja voimaantumisesta. Englannin kielinen sana counselling tarkoittaa tarkasti käännettynä neuvojen antamista, ohjaamista ja kehottamista. Counselling-työskentely on vuorovaikutusta, joka pyrkii asiakkaan ymmärtämiseen ja tukemiseen. Siihen kuuluu esimerkiksi kuuntelemista, kartoittamista, kysymistä, viestimistä elein ja ilmein, tiedon jakamista, yhdessä toimimista, eli kaikkea sellaista, mikä auttaa asiakasta kunnioittaen häntä löytämään omia yksilöllisiä voimavarojaan. (Vilen ym. 2014, 25.) Vanhemmuusryhmän tavoitteena on asiakkaiden vuorovaikutustaitojen kehittäminen, sekä voimavaralähtöinen counselling- tasoinen keskusteleva kuunteleva työskentely.

Työyhteisö on työskennellessään arvioinut asiakasperheiden tilanteita ja löytäneet sieltä yhä useammin tarvetta edellä mainittujen aihealueiden käsittelyyn ja pohdintaan. Vanhemmuusryhmän tavoitteena on, että yhdessä asioita pohtiessaan ja jakaessaan asiakkaat tekevät huomioita ja saavat oivalluksia, joista on hyötyä heidän kuntoutumisessaan sekä jokapäiväisessä perhe-elämässään. Usein jo tiedon jakaminen voi auttaa vanhempia voimaantumisessa (Vilen ym. 2014, 153). Vanhempien tiedot esimerkiksi lasten eri kehitysvaiheista lisääntyvät luontevasti vanhempien kesken ryhmätoiminnassa.

Säännölliset ryhmätapaamiset rohkaisevat myös ryhmän hiljaisempia jäseniä osallistumaan aktiivisemmin ja opettavat äänekkäämpiä kuuntelemaan muita. Ryhmätapaamiset auttavat osallistujien vuorovaikutustaitojen ja sosiaalisten suhteiden kehittämisessä, joista on hyötyä myös jatkossa. (Ehyt 2015, 12.) Vanhemmuusryhmän tavoitteena on kokoontua yhden kerran viikossa ja olla kestoaltaan noin 1-2 tunnin mittainen. Ryhmän kokoontumistiheys on suunniteltu niin, että se tukee myös perheiden välistä tutustumista, vuorovaikutuksen syntymistä sekä vertaistuen syntymistä. Perhekuntoutus on luonteeltaan lyhytjaksoista ja intensiivistä (THL 2020). Ollessaan Päivölän perhekuntoutuksessa perheillä on ammattihenkilöstön kanssa säännöllistä työskentelyä päivittäin. Työskentely pitää sisällään yksilö- ja perhetapaamisten lisäksi toiminnallista tekemistä mm.

perheohjaajien, perheterapeutin sekä toimintaterapeutin kanssa. Lisäksi ammattihenkilöstö on perheen arjessa läsnä ympäri vuorokauden. Tarkoitus ei kuitenkaan ole, että vanhemmuusryhmä koetaan liian raskaaksi. Ryhmän tavoite on vanhempien voimaantuttaminen, joten ryhmän kestoa voidaan lyhentää ja pidentää tilanteen ja asiakasprofiilin sekä asiakkaiden tarpeiden mukaisesti. Jos perhekuntoutuksessa on paikalla vain yksi perhe, tällöin voidaan pohtia onko ryhmän pitäminen tavoitteiden mukaista.

Vanhemmuusryhmään osallistuvat kaikki kuntoutuksessa olevien perheiden vanhemmat. Asiakasryhmä vaihtuu säännöllisesti, joten ryhmän on toimittava sujuvasti vaihtuvien asiakkaiden rinnalla. Ryhmätoiminnalla ei siis ole määriteltyä alkua tai loppua, vaan ryhmä toteutuu jatkumona myös asiakkaiden vaihtuessa. Ryhmään osallistuvat vanhemmat ovat kaikki eri vaiheessa kuntoutusjaksoa, jolloin vertaistuen ja kokeumusten jakamisen tärkeys ryhmässä korostuu.

Ryhmätapaamisten rakenne suunniteltiin niin, että se pysyy samanlaisena aiheesta riippumatta. Kun ryhmän jäsenet tottuvat siihen, että ryhmätapaamiset etenevät samalla tavalla, he osaavat orientoitua ja keskittyä tapaamisiin paremmin (Ehyt 2015, 12). Ryhmän aluksi suunniteltiin aina kahvitarjoilu ja tunnelman luomiseksi lyhyt kuulumistenvaihto-kierros, jossa jokainen osallistuja saisi kertoa omista tuntemuksistaan ja tulla näin kuulluksi.

Asiakasryhmän vaihtuvuus huomioon ottaen ryhmätoiminnan runko laadittiin niin, että siinä on varaa joustaa ja muokata keskustelujen sisältöä asiakkaiden tarpeiden ja elämäntilanteen mukaan. Kaikki ryhmässä käsiteltävät aiheet valittiin niin, että ne sopivat kaikille vanhemmille, riippumatta esimerkiksi perheen koosta, lasten iästä tai parisuhteen tilasta. Näin saadaan luotua ryhmään myös yhteenkuuluvuuden ja tasavertaisuuden tunnetta.

### 2.1.2 Perheryhmän tarkoitus ja tavoitteet

Toisen ryhmän haluttiin osallistavan koko perhettä. Perheryhmän tärkeimpänä tavoitteena on kannustaa perheitä vuorovaikutukseen, yhteiseen tekemiseen ja vapaa-ajan viettoon. Perhekuntoutuksessa työyhteisö näkee yhä useammin perheitä, joissa on suuria kommunikaatio- ja vuorovaikutushaasteita. Nykyaikana älylaitteet vievät paljon perheiden aikaa, ja ne vaikuttavat haitallisesti lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen (Kosola ym. 2019, 10). Perhekuntoutuksessa on myös usein perheitä, joilla on

suuria haasteita vapaa-ajan mieleisen tekemisen löytämisessä ja arjen organisoimisessa.

Perheryhmän tärkeimmäksi tavoitteeksi asetettiin perheen välisen vuorovaikutuksen parantaminen, perhesuhteiden parantaminen ja yhdessä oleminen. Ryhmä kokoontuu yhden kerran viikossa ja on kestoaltaan noin 30 min - 2 tunnin mittainen, riippuen perheiden voimavaroista ja kyvyistä. Ryhmään osallistuvat kaikki kulloinkin perhekuntoutuksessa paikalla olevat perheet. Asiakasryhmä on vaihtuva, ja jokaisella perheellä on omat taustansa, kriisinsä, sekä tavoitteensa kuntoutusjaksolle. Nämä kaikki on otettava ryhmän toiminnassa ja ohjauksessa huomioon. Ryhmään järjestetään useampi ohjaaja, ja jos perheitä on useita, se vaatii ohjaajilta tarkempaa suunnittelua ja organisaatiokykyä. Perheryhmässä huomioidaan vanhemmuusryhmässä käsitellyjä asioita ja tuodaan ikään kuin teoretietoa käytäntöön perheiden saataville, ja ohjataan vanhempia käyttämään opittuja asioita arjessa. Ryhmät sisältävät mm. tunnetyöskentelyä, vuorovaikutustaitoja sekä toiminnallista tekemistä.

Perheryhmän toiminnan on tarkoitus olla säännöllistä ja jatkuvaa, mutta kuitenkin ottaa huomioon asiakkaiden vaihtuvuus sekä asiakkaiden erilaiset haasteet ja tarpeet. Osalla asiakkaista on taustallaan vakavia kriisejä, traumaattisia tapahtumia ja pitkäaikaisia kestäntyneitä ongelmia. Tämä väistämättä vaikuttaa myös ryhmien toimintaan. Perheiden haasteet ovat suuria, ja se asettaa myös ryhmätoiminnalle suuria haasteita. Näinollen ryhmän ohjeron on suunniteltu ikään kuin suuntaa ja ideoita antaviksi, mutta niihin on jätetty paljon jouston varaa tilanteen ja asiakkaiden mukaan. Tärkeintä perheryhmän kokoontumisessa on se, että koko perhe on yhdessä edes pienen hetken.

## 2.2 Kehittämismenetelmät

Toiminnallinen opinnäytetyöni eteni syklisenä prosessina. Käytin työssäni teknistä lähestymistapaa. Tekninen lähestymistapa tarkoittaa ennalta suunnitellun mallin testaamista kohdeyhteisössä (Toikko & Rantanen 2009, 45). Suunnittelin perhekuntoutuskeskukseen ryhmätyöskentelymallin ja tarkoitukseni oli seurata ja käytännön toteutusta. Toteutusvaiheen jälkeen oli tarkoitus arvioida, muokata ja korjata tuotosta. Tällainen toiminta suunnitellaan valmiiksi jo organisointivaiheessa. Toteutus on suunnitelman

täytäntöönpanoa, vaikka prosessin aikana toteutusta joudutaankin tarkentamaan ja korjaamaan. (Toikko & Rantanen 2009, 45.)

Kehittämismenetelmää, jossa toiminnan jälkeen pyydetään palautetta ja kehittämissuhteita, voidaan kutsua kokeilevaksi toiminnaksi. Kokeilevan toiminnan avulla voidaan selvittää, kuinka hyvin palvelu toimii käytännössä. (Toikko & Rantanen 2009, 99.) Kehittämishankkeessa ensisijaisena tavoitteena oli ryhmätoiminnan testausvaihe, jossa menetelmänä oli tarkoitus käyttää kokeilevaa toimintaa osallistamalla sekä asiakkaita että työyhteisöä. Olin suunnitellut käyttäväni testausvaiheessa myös osallistavan havainnoinnin työmenetelmää.

Kehittämisprosessi muuttui kuitenkin radikaalisti, kun kokeilevan toiminnan testausvaihe piti jättää kokonaan välistä ja siirtää se myöhempään ajankohtaan. Näin ollen minun oli muokattava alkuperäistä suunnitelmaa ja mietittävä uusia menetelmiä. Käytin kehittämishankkeessani siis lopulta vain menetelmän alkuosaa, ja loppuosa toteutetaan myöhemmin. (Lisää luvussa 5.) Vaikka kokeilevan toiminnan testausvaihe ei toteutunut, sain kuitenkin osallistettua sekä asiakkaita että työyhteisöä kehittämishankkeeseen käyttäen apuna suunnitteluvaiheessa suullisia haastatteluja sekä arviointivaiheessa kirjallisia palautekyselylomakkeita.

Jokaisessa kehittämistyöni vaiheessa aina suunnittelusta lopuarviointiin mukana kulki työyhteisössä kehittämistyöryhmä. Tällä tavoin sain mahdollistettua minun ja työyhteisön välille avointa osallistavaa dialogia. Dialoginen lähestymistapa perustuu haluun oppia toisilta. Aktiivinen osallistuminen on mahdollista vain avoimessa vuorovaikutustilanteissa. Yhteistyökumppaneiden osallistumisen kautta lisätään myös sitoutumista kehittämistyöhön. (Toikko & Rantanen 2009, 93.)

### 2.3 Kehittämisprosessin vaiheistus

Opinnäytetyön prosessi alkoi alkusyksystä 2020 työyhteisössä käydylle keskustelulla ja toimeksiannolla. Heti tämän jälkeen ryhdyin keräämään materiaalia kehittämishankkeen tavoitteisiin haastatteleamalla työyhteisöä sekä asiakkaita. Pyysin työyhteisöstä mukaan kehittämistyöprosessiin nimetyn kehittämistyöryhmän.

Seuraavaksi prosessi eteni kirjallisen suunnitelman tekemiseen lokakuussa 2020. Samoihin aikoihin aloitin laajan tutustumisen myös kehittämistyöhön, erilaisiin kehittämismenetelmiin sekä aloin kerätä opinnäytetyöni pohjalle teoreettista viitekehystä. Hain

ajankohtaista tietoa perhekuntoutuksesta, työskentelymenetelmistä sekä vanhemmuusryhmässä käsiteltävistä aiheista. Tutustuin kuntouttavan ryhmätyöskentelyn menetelmiin ja etsin perhekuntoutuskeskuksen ja työyhteisön käyttöön parhaiten sopivimmat menetelmät. Käytin myös tässä apuna työyhteisön kehittämistyöryhmää. Teoreettista viitekehystä kirjoitin loka-joulukuussa 2020.

Teoreettiseen viitekehykseen tutustumisen jälkeen ryhdyin työstämään Päivölän perhekuntoutuskeskukseen ryhmien runkoa sekä muuta kirjallista materiaalia kuten palaute-lomakkeita. Ryhmätoimintamateriaali toimitettiin työyhteisön luettavaksi ja arvioitavaksi helmikuussa 2021.

Maaliskuussa 2021 oli suunniteltu alkavaksi ryhmätyöskentelyn kokeilevan toiminnan vaihe. Arviointi- ja muokkausvaihe oli suunniteltu huhtikuulle 2021, mutta kokeiluvaiheen jäädessä pois niitä ryhdyttiinkin työstämään jo maaliskuun aikana.

Alkuperäinen tavoitteeni oli, että lopullinen opinnäytetyöni valmistuu huhtikuun 2021 lopussa, ja pää-sen esittelemään sen koululle toukokuussa 2021.

### 3 PERHEKUNTOUTUS

Perhetyön osaaminen painottuu lastensuojelun kentällä sekä ennaltaehkäisevässä toiminnassa että perheen jälleenyhdistämisprosessissakin. Perhekuntoutus ja perheiden kanssa tehtävä työ ovat avainasemassa lastensuojelun ja perhetyön palvelujärjestelmässä. (THL 2020.)

Perhekuntoutus on yksi lastensuojelun avohuollon tukitoimen muoto (Lastensuojelulaki 417/2007, 36 §). Perhekuntoutus on usein viimeinen tukitoimi tilanteessa, jossa on kehitetty jo monenlaisia eri tukivaihtoehtoja, mutta huostaanoton kriteerit eivät kuitenkaan täyty. Perhekuntoutus on huostaanottoa ennaltaehkäisevää, se on hyvin intensiivistä perhettä tukevaa lähestymistä lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi. Ennaltaehkäisevämpi ja perhettä tukevampi lähestyminen lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi vaatii siirtymistä perheen voimaantumisen ja vanhemmuuden tukemiseen ja ohjaamiseen (Beckett 2003, 125–126). Perhekuntoutuksessa paneudutaan vanhemmuuden tukemiseen ja vanhempien jaksamiseen sekä voimavarojen löytämiseen. Perhekuntoutuksen asiakkailta on usein taustalla monia erilaisia ongelmia, monenlaisia elämän kriisitilanteita sekä traumoja. Ongelmat ovat usein jatkuneet pitkään, ja lopulta ajautuneet kriisiin. Lasten ja nuorten hyvinvointia tarkastelevissa tutkimuksissa todetaankin, että hyvinvointi ja pahoinvointi ovat yhteydessä lasten kehitysympäristöön, ja ongelmat kasaantuvat usein samoille perheille (Olsson ym. 2010, 279–280).

Lapsi sijoitetaan perhekuntoutukseen yhdessä vanhempansa tai perheensä kanssa joko avohuollon tukitoimenpiteenä tai kiireellisesti. Kuntouttava sijoitus voidaan toteuttaa esimerkiksi lastensuojelun laitoksessa tai päihdehuollon hoitolaitoksessa. Koko perheen sijoittaminen perhehoitoon on myös mahdollista. Sijoitus hoitoon ja kuntoutukseen perustuu aina vapaaehtoisuuteen ja perhekuntoutus on aina määräaikaista. (THL 2020.)

Perhekuntoutuksessa tarjotaan kuntouttavaa toimintaa koko perheelle suunnitellusti tavoitteiden mukaan. Kuntoutuksen tärkeimpinä tavoitteina on lasten kasvuolosuhteiden turvaaminen, vanhempien tukeminen kasvatustehtävässä sekä perheen omien voimavarojen vahvistaminen. Perheenjäsenten välisen vuorovaikutuksen tukeminen erilaisin toiminnallisilla menetelmin, arjen taitojen harjoittelu ja säännöllisen päivärytmin vakiinnuttaminen ovat usein koko perheen kuntoutuksen tärkeimpiä asioita. (Olsson ym. 2010, 278–280.) Perhekuntoutusta toteutetaan asiakaslähtöisesti ja yksilöllisesti. Perhekuntoutus alkaa lapsen oman sosiaalityöntekijän päätöksellä ja häneen pidetään koko

kuntoutuksen ajan tiiviisti yhteyttä. Kuntoutusjakson tavoitteet suunnitellaan aina yhdessä sosiaalityöntekijän sekä asiakasperheen kanssa.

Perhekuntoutus järjestetään aina laitospäiväryhmässä, toisin kuin perhetyö, joka tapahtuu perheen kotona. Perhekuntoutus voi olla ympärivuorokautista tai päivämuotoista. Lisäksi on tarjolla laitoksen yhteydessä olevia perheasuntoja, joihin perheille tarjotaan tehostettua tukea. Perhekuntoutus työmuotona soveltuu hyvin osaksi lastensuojelun avohuollon työskentelyä sekä huostaanoton lakkautustyöskentelyä. Sen on todettu olevan tehokas apu myös tilanteissa, joissa on olemassa kodin ulkopuolisen sijoituksen riski, mutta perhe on kuitenkin motivoitunut perhekuntoutukseen ja perhekuntoutusta on oikea-aikaisesti mahdollista perheelle tarjota. (THL 2020.) Perhekuntoutuksen avulla on mahdollista myös valmistella perheen jälleenyhdistämistä. Tällöin kuntoutuksen tavoitteena on lapsen huostaanoton lopettaminen ja lapsen kotiutus turvallisesti ja lapsen edun mukaisesti.

Perhekuntoutus puntarissa- kehittämishankkeen raportissa kuvaillaan perhekuntoutusta niin, että sen avulla vanhemmilla on kuntoutuksesta huolimatta mahdollisuus olla tiiviisti mukana lapsen jokapäiväisessä elämässä. Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta vanhemman läsnäolo parantaa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Perhekuntoutus vaikuttaa positiivisesti suoraan lapseen. Perhettä tukemalla myös lapsen hyvinvointi paranee. (Linnakangas ym. 2010, 22-23.)

### 3.1 Ammattietiikka perhekuntoutuksessa

Perhetyössä työntekijän on hyvä pohtia omaa ammattietiikkaa ja kyseenalaistaa omaa moraalikäsitystä. Ammattietiikassa on kyse asiakkaiden itsemääräämisoikeuden kunnioittamisesta sekä asiakkaiden inhimillisestä kohtelusta (Hämäläinen & Niemelä 1993, 154.) Jos työntekijällä on vahvasti dualistinen eli mustavalkoinen ihmiskäsitys, on hyvin todennäköistä, että myös asiakas aistii tämän. Tämä voi estää asiakasta ilmaisemaan omia näkemyksiään avoimesti. Asiakkaalla itsellään voi olla käsitys siitä, että ihmiset voidaan jakaa selkeästi hyviin ja huonoihin. Mitä enemmän hän aistii työntekijässä mustavalkoisuutta, sitä todennäköisemmin hän jo tutustumisen alkuvaiheessa jättää ilmaiseematta huolenaiheita etenkin itseensä liittyen. Jos työntekijä kykenee kohtaamaan perheen tuomitsematta ja sen jäsenet kokonaisina hyvine ja huonoine puolineen, on todennäköisempää, että perheenjäsenet uskaltavat kertoa avoimemmin huolenaiheistaan ja



perheen suuremmistakin ongelmista. Asioista suoraan kysyminen ja avoin keskustelu ilman syyllisten etsimistä ja häpeän ilmapiiriä luo perheelle turvallisuuden tunnetta arviointitilanteessa. (Vilen & Seppänen 2014, 6-7.)

Joskus perhekuntoutuksen asiakkaat voivat olla epäluuloisia tai pettyneitä heitä aiemmin auttaneisiin tahoihin. Tällöin on tärkeää, että tutustumiseen ja luottamuksen syntymiseen panostetaan ja siihen käytetään riittävästi aikaa. Tutustuminen lähtee siitä, että perheenjäsenet saavat kertoa omalla tavallaan itsestään. Jokaisen perheenjäsenen kohtaaminen ja kuunteleminen on tärkeää. (Vilen & Seppänen 2014, 6-7.) Asiakkaan oma asiantuntijuus on tärkeää ottaa huomioon. Arvostava ja kunnioittava suhtautuminen asiakkaan mielipiteitä kohtaan luo hyväksyvää turvallista ilmapiiriä. Kun työntekijä kertoo avoimesti työnsä tavoitteista, työtehtävistä ja ammatillisesta roolista, luottamus asiakkaan ja työntekijän välillä vahvistuu. Työntekijän on tärkeää myös pohtia kuinka avoimesti on hyvä tuoda esiin asiakkaille omaa yksityisyyttään, omia mielipiteitään ja arvojaan. (Hämäläinen & Niemelä 1993, 130-134.) Joissain tilanteissa työntekijän omat kokemukset voivat olla apuna luomaan asiakkaan ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemusta.

Perhekuntoutuksen työskentelyssä asiakkaana on aina lapsi tai lapset perheessä. Työskentely tapahtuu aina lapsikeskiössä vanhempien tai huoltajien sekä verkostojen kanssa. Lapsen etu on aina ensisijainen, ja lapsen näkökulma on huomioitava jokaisessa tilanteessa. Työntekijöiden tehtävänä onkin varmistaa, että lapsen tarpeet ja etu tulevat näkyviin. Tämän takia työskentelyä on tärkeää tehdä myös erikseen vanhempien ja lasten kanssa. Näin voidaan paremmin varmistaa, että lapsen ääni ei huku vanhempien tarpeiden alle. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun huolenaiheet ovat suuria. (Vilen & Seppänen 2014, 6-7.) Lapsen oman mielipiteen löytäminen ja sen mukainen työskentely voi olla välillä haastavaa. Tähän on tarjolla paljon erilaisia työskentelytapoja, kuten lapsille suunnatut tunnetyöskentelymenetelmät, jossa lapsi pääsee kertomaan tuntemuksistaan turvallisesti esim. kuvien tai tarinoiden kautta.

Perheen kanssa työskenteleminen kaikkine lakipykälineen voi olla monimutkaista. Monimutkaiseksi sen tekee myös se, että perhe on kiintymyssuhdejärjestelmä, jossa jokaisella jäsenellä on erilaisia tarpeet ja kokemukset. Työntekijän on pyrittävä kohtaamaan jokainen perheenjäsen yksilönä ja vastattava jokaisen tarpeisiin sekä kuunneltava jokaisen henkilökohtaista kokemusta ja mielipiteitä.

Ammattietiikkaan kuuluu myös omien ammatillisten rajojen tunnistaminen. Kyky reflektoida ja kyky tarkastella ja peilata omaa toimintaansa ammattilaisena on olennainen, jotta työntekijä voi kehittyä haastattelijana, ohjaajana, tukijana ja erilaisten vuorovaikutusmenetelmien käyttäjänä. Omat arvot ja asenteet ovat osa ihmisen omaa persoonaa ja siksi itselle hyvin henkilökohtaisia. Joskus voi olla hämmentävää ja jopa tuskallista pohtia omien arvojen sekä ammatissa vallitsevien arvojen eroja ja ristiriitoja. (Mäkinen ym. 2011, 179.) Työntekijän eettiseen ajattelutapaan kuuluu pohdinta omien arvojen ja asiakasperheen arvojen välillä. Jokaisella perheellä on joitakin arvoja, jotka ovat melko pysyviä ja ohjaa-vat perheen toimintaa jokapäiväisessä elämässä. (Karling ym. 2009, 15.)

## 4 RYHMÄTOIMINTA

Ihmiset toimivat elämänsä aikana monissa erilaisissa ryhmissä. Ryhmän katsotaan muodostuvan kahdesta tai useammasta yksilöstä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmällä on usein jokin yhteinen tavoite tai tehtävä, johon se pyrkii. Ryhmiä muodostuu myös säännöllisen kokoontumisen perusteella. Ryhmän toiminnan tuloksena syntyy aina yksilöiden välistä vuorovaikutusta. Ryhmän prosesseissa, rakenteissa ja suhteissa syntyy jatkuvaa muutosta. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunne korostuu ryhmässä. (Kataja ym. 2011, 15-17.)

### 4.1 Ryhmät sosiaalityössä

Ryhmätoiminta on yksi sosiaali- ja terveydenhuollon työmenetelmistä. Ryhmätoimintaa on käytetty sosiaalialan työskentelymenetelmänä jo pitkään. Ryhmämuotoista työskentelyä on käytetty ensimmäisiä kertoja päihdehuollossa jo 1950-luvulla. Myöhemmin hyviksi todettuja vertaistuellisia ryhmäkäytäntöjä on hyödynnetty sosiaalityössä esimerkiksi lastensuojelussa sekä mielenterveytyössä. Ryhmämuotoinen työskentely jaetaan usein ennaltaehkäisevään ja vahvistavaan työhön sekä hyvinvointia parantavaan ja muutokseen tähtäävään työhön. (Jouttimäki 2011, 93-94, 119).

Lastensuojelun ryhmätoiminnassa on sovellettu useita erilaisia työmenetelmiä ja -välineitä. Ryhmätoiminnan ensisijaisena tarkoituksena on, että ryhmä tuottaa jonkinlaista myönteistä muutosta osallistujien arkeen (Heikkinen ym. 2007, 10-14).

### 4.2 Ryhmänohjaajan rooli

Usein ajatellaan, että ryhmän ohjaaminen liittyy persoonallisiin ominaisuuksiin, joita toisilla on ja toisilla ei. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Ryhmän ohjaaminen on käytännön taito, jonka jokainen voi oppia. Jokainen voi ohjata ryhmää, mutta eri tavoin. (Ehyt 2015, 11.)

Etenkin ryhmätoiminnan alkaessa odotukset kohdistuvat vahvasti ryhmänohjaajaan. Ryhmänohjaajan tehtävänä on luoda tilanne turvalliseksi ja tutustuttaa osallistujat toisiinsa sekä ohjata keskustelua. Ryhmän ohjaaja on vastuussa ryhmän toimintakyvystä. Hänen on näytettävä esimerkkiä toisten huomioimisessa ja kuuntelemisessa. Ryhmä ei voi toimia, ellei sen johtaja ole osa ryhmää. (Ehyt 2015, 17.)

Ryhmänohjaajan etukäteen tehty suunnittelu ja oma virittäytyminen ryhmän kanssa työskentelyyn on tärkeää. Ryhmänohjaajalla on hyvä mahdollisuus vaikuttaa toiminnan onnistumiseen. Ryhmänohjaajan oma virittäytyminen auttaa häntä ryhmän kohtaamisessa. Ryhmän aloitus on tärkeä hetki ja siihen on syytä valmistautua huolellisesti. Etenkin ryhmätoiminnan alussa ohjaajan vastuulla on ottaa ryhmän vetäjän rooli. Ohjaajan oma asenne ja suhtautuminen ryhmäläisiin näkyy ja tuntuu ulospäin. Ihmisten arvostaminen ja jokaisen mielipiteen kunnioittaminen luo hyvää työskentelyilmapiiriä ryhmään. (Nikulin 2001, 20.) Oppiminen ryhmässä voi olla vastavuoroista, ja myös ryhmän ohjaaja oppii ryhmäläisiltä. Yhteiset keskustelut antavat ryhmän ohjaajalle tietoa siitä, millä tavalla kunkin ryhmän kanssa on luontevinta toimia. (Ehyt 2015, 26-27.) Tämä on tärkeää huomioida etenkin silloin kun ryhmän jäsenet vaihtuvat.

Ryhmää ohjattaessa on tärkeää huomioida asiakaskeskeisyys, eli ohjaajan aito empatia, hyväksyntä ja kiinnostus jokaista osallistujaa kohtaan. Kun ohjaaja pystyy ilmaisemaan näitä tunteita vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa, syntyy ohjaajan ja osallistujien välille luottamuksellinen suhde ja osallistujien on helpompi kertoa itselleen tärkeistä asioista. Asiakaskeskeisessä vuorovaikutuksessa asiakasta tuetaan itseilmaisuuksiin ja -tutkiskeluun. (Sayed 2015, 12.)

Hyvät kysymykset ovat ryhmänohjaajan tärkeitä työkaluja. Taitava ryhmän ohjaaja käyttää enemmän kysymyksiä kuin antaa valmiita vastauksia. Kysymystyyppit voidaan jakaa suljettuihin ja avoimiin. Suljettuihin kysymyksiin voi vastata joko myötävästi tai kieltävästi. Ne ovat hyviä tiedon tarkistamisessa, mutta eivät kuljeta keskustelua eteenpäin. Avoimet kysymykset ovat kysymyksiä, joihin ei voi vastata pelkästään kyllä tai ei. Ne laajentavat keskustelua ja antavat mahdollisuuksia tutkia ja pohtia asioita enemmän yhdessä. Avoimet kysymykset ovat erittäin tärkeitä työvälineitä voimavarapainotteisessa työtavassa. (Nikulin 2001, 24.)

### 4.3 Ryhmätoiminta perhekuntoutuksessa

Ryhmämuotoinen työskentely on yksi perheiden kanssa tehtävistä työmuodoista (Heino 2008, 24-25). Ryhmät ja ryhmämuotoinen toiminta ovat tärkeä osa perhekuntoutusta. Ryhmätoiminnan avulla voidaan tarjota vertaistukea samankaltaisissa elämäntilanteissa oleville asiakkaille huomioiden sekä lapset että aikuiset. Ryhmätoiminta tarjoaa osallistujille myönteisiä kokemuksia, yhteen kuulumisuuden tunnetta sekä rohkeutta ja iloa toimia yhdessä. Ryhmästä saatava vertaistuki voi tarjota uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen ja sen haasteisiin. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan tarjota osallistujille onnistumisen ja hyvän olon kokemuksia. Ryhmä voi auttaa heitä löytämään itsestään ja perheestään voimavaroja ja vahvuuksia keskustelun ja toiminnallisten menetelmien avulla. Ryhmässä voidaan myös vahvistaa henkilökohtaisia vuorovaikutustaitoja harjoittelemalla niitä yhdessä. (Laine ym. 2010, 156-157.)

Toiminnalliset menetelmät sopivat erityisen hyvin ryhmämuotoiseen työskentelyyn. Toiminnallisilla menetelmillä voidaan tarkastella esimerkiksi ryhmänjäsenen elämään, tunteisiin, mielipiteisiin, kokemuksiin ja arvoihin liittyviä tilanteita. Ryhmä antaa hyvän mahdollisuuden toimintaan, kommunikointiin, itsensä reflektointiin sekä oman toiminnan arviointiin. Ryhmätyöskentelyn aikana on hyvä mahdollisuus jakaa omia kokemuksia muiden osallistujien kanssa. (Tarkiainen & Salomäki 2005, 124-126.) Perhekuntoutuksessa voi käyttää monia erilaisia ryhmätoimintamalleja. Yhteistä kaikille on kuitenkin vertaistuen saaminen ryhmästä sekä vanhemman ja lapsen omien voimavarojen vahvistuminen. (Laine ym. 2010, 138.)

Ryhmätoiminta lastensuojelun perhekuntoutuksessa on työmuodoiltaan ennalta ehkäiseviä tai korjaavia. Ryhmätoiminta mahdollistaa osallistujille sosiaalisia verkostoja, vertaistukea sekä yhteisöllisyyttä. Monien perheiden sosiaaliset tukiverkostot ovat nykyään pienet ja ryhmä voi tarjota omaan elämäntilanteeseen uutta näkökulmaa. Ryhmässä keskusteleminen voi antaa myös uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen. Ryhmä voi tarjota asiakkaalle tunteen, ettei ole yksin vaikeuksiensa kanssa. Sosiaalinen tuki on keskeisessä osassa vanhemmuutta tuettaessa. Usein vanhemmat hyötyvät samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten tuesta ja kokemuksista. (Linnakangas ym. 2010, 53.) Lisäksi ryhmät tuovat sisältöä ja struktuuria perhekuntoutuksen arkeen, edistävät arjen hallintaa ja parantavat vuorovaikutustaitoja.

#### 4.4 Osallisuus

Osallisuus on asia, jota on tutkittu paljon ja monelta eri kannalta. Osallisuutta esiintyy käsitteenä monissa asiayhteyksissä, mutta silti sille ei ole kyetty laatimaan tarkkaa määritelmää. Osallisuus voidaan kuvata esimerkiksi yksilön oikeutena omaan identiteettiin. Se on myös yksilön arvokkuutta osana ryhmää, yhteisöä tai yhteiskuntaa. Osallisuus edellyttää yhteisössä vallan ja vastuun jakautumista sekä yksilön mahdollisuutta toimia. Tällöin yhteisö ottaa yksilön toimijuuden vakavasti ja on valmis luottamaan yksilöön. Osallisuus pitää sisällään kuulemista, vastuun kantamista, sekä oikeuksia ja velvollisuuksia. (Kiilakoski 2007, 10–14.) Osallisuus on vuorovaikutusta, auttamista, tasa-arvoa sekä toisista välittämistä. Ihmisen oma kokemus kuulluksi tai nähdyksi tulemisesta on osa osallisuutta. Osallisuus yhteisössä tarjoaa yksilölle mahdollisuuden vaikuttaa siihen, miten toimitaan, tai miten toimintaa kehitetään. (Porkka 2009, 63.)

Ihmisellä on luontainen tarve kokea osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Se on yksi elämän perusedellytyksistä. Ihminen voi olla osaton tai osallinen esimerkiksi sosiaalisista suhteista, demokratiasta, taloudesta tai työelämästä. Osallisuuden kokemus syntyy vain osallistumisen kautta. Osallistuminen vaatii yksilöltä omaa tahtoa ja motivaatiota. Osallisuus tarjoaa yksilölle vaikuttamisen mahdollisuuden. Osallisuuden kokemus on jokaiselle ihmiselle henkilökohtainen. (Harju 2005, 68–69.) Osallistumisen kautta muodostuu identiteetti, jota voidaan kutsua toimijuudeksi. Toimijuus on ihmisen vastuullisuutta ja aloitteellisuutta sekä tahtoa aktiiviseen toimintaan, ko-kemiseen ja olemassaoloon. Toimijuuteen voidaan liittää myös tärkeitä asioita, kuten vapaaehtoisuus, intentionaalisuus, aktiivisuus, vaikutus- ja valinnanmahdollisuus sekä kyky päättää itse toimintatavat. (Kumpulainen ym. 2010, 23.)

#### 4.5 Vertaistuki

Vertaistuki perustuu aina yhteiseen kokemukseen, tilanteeseen tai intressiin. Vertaisuudessa ihmisä kiinnostaa omakohtaisten kokemusten jakaminen, yhteisestä tilanteesta selviäminen ja mahdollisesti myös yhteiskuntaan vaikuttaminen. Vertaistukeen liittyy yksilöiden välinen kunnioitus, luottamus ja tasa-arvo. Vertaistuen taustalla on tiedon kokemuksellisuus ja käytännöllisyys sekä yhdessä jaettu kokemus. (Hokkanen 2011, 286-

288.) Vertaistuki tarkoittaa kokemustietoon perustuvaa tukea, jonka tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen (Terveyskylä 2020). Vertaistuki on myös osalliseksi tulemistä ja se toteutuu vertaisryhmissä yhteisenä jakamisena ja keskusteluna (Jantunen 2008, 74).

Vertaistuen arvo on siinä, että kertojalla ja kuulijalla on samanlainen tai samankaltainen kokemus, joka mahdollistaa toisen tarinan ymmärtämisen. Vertaistuki on kuuntelemiseen keskittyvää kohtaamista. On helpottavaa jakaa kokemuksensa sellaisen henkilön kanssa, joka ymmärtää. Yhteinen kokemusten jakaminen luo ymmärretyksi tulemisen tunteen, ja jaettu kokemus voi olla hyvin merkittävä kokemus. Vertaistuki perustuu aina omakohtaiseen kokemukseen. (Holm ym. 2010, 25- 26, 52.) Vertaistuki mahdollistaa menneen ymmärtämisen ja nykyhetkeen sitoutumisen sekä antaa toiveikkuutta tulevan kohtaamiseen. Kokemusten jakaminen vertaisten kesken voi lievittää ahdistuneisuutta ja poistaa pelkoa (Terveyskylä 2020). Vertaistuki mahdollistaa voimaantumisen, joka näkyy uskona omiin mahdollisuuksiin, tilan löytymisenä omille kokemuksille sekä kanssaeläjänä olemisena (Jantunen 2008, 78).

Vertaistuki ja asioiden jakaminen toisen vanhemman kanssa on parhaimmillaan antoisaa ja kannattelevaa. Vertaisryhmä toimii parhaiten silloin, kun sen jäsenet luottavat toisiinsa niin paljon, että he uskaltavat olla mahdollisimman aitoja ja jakaa vanhemmuuden vaikeitakin kokemuksia. (MLL 2021.)

Vertaistuellinen ryhmätoiminta perustuu sosiaalipedagogiseen työotteeseen, jossa korostuu asiakkaan kannustaminen omatoimuuteen hänen sosiaalisten ongelmien ratkaisussa. Sosiaalipedagogiikan yksi auttamismuoto on vuorovaikutus. Vuorovaikutus on vastavuoroista, jossa osapuolet vaikuttavat toisiinsa ja kannustavat toisiaan positiiviseen muutokseen. Vertaistukiryhmää voidaan käyttää myös palveluna, jolla estetään sosiaalisten ongelmien syntyä ja kasautumista (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 34.)

## 5 KEHITTÄMISHANKKEEN VALMISTELUPROSESSI

Tässä luvussa käsittelen koko kehittämishankkeen valmisteluprosessin alusta loppuun saakka, muutokset huomioiden. Kehittämishankkeen etenemisprosessi kohtasi suuria haasteita toteutusvaiheen ollessa ajankohtainen, kun Päivölän perhekuntoutuksessa ei ollut yhtään asiakasta. Näin ollen kehittämishankkeen toteutusvaihe piti olosuhteiden pakosta kokonaan ohittaa, ja siirtää myöhempään ajankohtaan. Painoarvo arviointivaiheessa keskittyi enemmän työyhteisön näkökulmaan ja asiakkaiden osallisuus hankkeessa jäi paljon suunniteltua pienemmäksi. Aikataulu otti kuitenkin siinä määrin vastaan, että en voinut jäädä odottelemaan asiakkaita ja venyttämään kehittämishankkeen työstämistä. Vaikka toteutusvaihe ei prosessissa toteutunut, käsittelen senkin vaiheen tässä luvussa siten, miten se oli suunnitteluvaiheessa suunniteltu toteutettavaksi.

### 5.1 Ryhmätoiminnan suunnitteluvaihe

Kehittämistyön tavoitteet asetettiin koko työyhteisön kanssa yhdessä. Kehittämistyö palvelee työyhteisön intressejä sekä asiakkaiden tarpeita. Asiakkaiden ja työntekijöiden osallistamisesta on monenlaista hyötyä kehittämistoiminnassa. Tällä tavoin varmistetaan eri tahojen tarpeiden ja intressien mahdollisimman hyvä huomioiminen. (Toikko & Rantanen 2009, 90.) Ideointi- ja suunnitteluvaiheessa haastattelin työyhteisöä saadakseni selville minkälaista ryhmätoimintarunkoa he toivovat, ja mikä on heidän näkemyksensä asiakkaiden tarpeista. Selvitin millaisia ryhmätapaamisia perhekuntoutuksen asiakkaat tarvitsevat ja mistä asiakkaat hyötyvät kuntoutusprosessissaan. Työyhteisön kuulemisella oli ideointivaiheessa suuri merkitys, sillä he tunsivat asiakkaidensa haasteet ja tarpeet parhaiten. Kehittämistehtävä on alunperin lähtenyt työyhteisöltä, joten he tietävät minkälaista ryhmätoimintaa he ja heidän asiakkaansa tarvitsevat.

Haastattelin hankkeen suunnitteluvaiheessa myös kuntoutuksessa paikalla olevia asiakkaita ja kysyin millaisia ajatuksia ja toiveita heillä olisi ryhmätoiminnan suhteen. Haastatteluihin osallistui yhteensä neljä vanhempaa kolmesta eri perheestä. Laajemman asiakasnäkökulman saamiseksi olisin tarvinnut lisää aikaa, mutta se ei ollut kehittämishankkeen aikataulutuksen suhteen mahdollista. Olin varautunut, että asiakkaiden voisi olla vaikea esittää toiveitaan ryhmiä kohtaan, ja he voivat omassa kriisitilanteessaan kokea



ajatuksen ryhmätoiminnasta tarpeettomaksi ja hyödyttömäksi. Tämän takia annoin ideointi- ja suunnitteluvaiheessa painoarvoa enemmän työyhteisön kuulemiselle.

Paikalla olevien asiakkaiden elämäntilanteista ja kriiseistä johtuen ensimmäinen ajatus vanhemmuusryhmästä oli heille kaikille jokseenkin negatiivinen. Asiakkaat eivät kokee ryhmätoimintaa tärkeäksi ja tarpeelliseksi. Puolet heistä koki, että kuntoutuksessa ohjaajien kanssa työskentelyä oli jo tarpeeksi, eivätkä he kaivanneet lisää aikataulutettua työskentelyä. Yhteistyö muiden asiakkaiden kanssa ja ystäväystyminen ei ollut heille tärkeää. Yhtä vanhempaa lukuunottamatta heillä ei ollut aikaisempaa kokemusta vertais- tuellisesta ryhmätoiminnasta.

Sain kuitenkin synnytettyä asiakkaiden kanssa aiheesta keskustelua, ja se antoi minulle paljon lisää ajatuksia siitä, mitä minun tulisi kehittämistyössä tavoitella. Ymmärsin, että työni edetessä minun tulisi pohtia hyvin tarkasti sitä miten ryhmätoimintaa tulisi toteuttaa, jotta asiakkaat motivoituisivat siihen, ja jotta se olisi heille mieleistä ja voimaannuttavaa. Jos ryhmä koetaan jonkinlaisena pakkona, se tuskin tulisi asiakkaiden voimavaroja lisäämään. Ryhmätoiminnan tavoitteet tulisi myös tuoda selkeästi esiin asiakkaille, jotta he ymmärtäisivät sen hyödyt. Asiakkaiden henkilökohtaiset voimavarat ja elämäntilanteet tulisi huomioida ryhmätoiminnassa erittäin hyvin.

Esittelin asiakkaille aihealueita, joita työryhmä oli toivonut vanhemmuusryhmässä käsiteltäväksi. Keskusteltuamme tästä, kaikki asiakkaat kokivat aihealueet tärkeiksi ja ajankohtaisiksi omassa elämässään. Kerrottuani enemmän vanhemmuusryhmän tavoitteista kaikki asiakkaat olivat samaa mieltä työryhmän kanssa ryhmän hyödyistä. Asiakkaat kokivat tärkeäksi vanhemmuuteen liittyvien asioiden yhdessä pohtimisen sekä kokemusten ja mielipiteiden jakamisen. Joitakin asiakkaita kuitenkin jännitti asia, ja he pohtivat miten ryhmään saataisiin luotua turvallisen tuntuinen ympäristö ja luottamuksellinen ilmapiiri. Vertaistuen tarve ei ollut asiakkaille selkeä ja ajankohtainen.

Perheryhmään asiakkaat suhtautuivat avoimin mielin. Yhdessä tekeminen ja ohjattu yhteinen toiminta kuulosti mielekkäältä ja mielenkiintoiselta lisältä perhekuntoutuksen arkeen. Kaikki vanhemmat asettuivat kuitenkin katselemaan asiaa enemmän lasten näkökulmasta ja arvelivat lasten innostuvan yhteisestä tekemisestä. Kysyttäessä kokevatko vanhemmat perheryhmät itselleen tärkeiksi, asiakkaat kertoivat, että perhekuntoutuksessa lasten kanssa touhuillaan muutenkin paljon, jopa enemmän kuin kotioloissa. Vanhempia myös mietitytti perheryhmän tavoitteet. He pohtivat, onko ryhmän tarkoitus ar-

vioida heidän vanhemmuuttaan ja neuvoa heitä siinä. Lopulliset ryhmän tavoitteet laadittiin yhdessä asiakkaiden ja työryhmän kanssa kaikille mieleisiksi.

Suunnitteluvaiheessa käytin työskentelymenetelmänä suullista haastattelua ja suullista palautteen keruuta sekä työyhteisön että asiakkaiden kanssa. Saamani vastauksia käsiteltäessä oleellista oli ottaa palaute vastaan aktiivisesti kuuntelemalla ja aidosti ymmärtämällä. Palaute on aina palautteen antajan henkilökohtainen näkemys ja kokemus, joten se tulee ottaa vastaan kunnioittaen ja vastaajan mielipidettä arvostaen. (Ahonen & Lohtaja-Ahonen 2014, 113–114.) Asiakkaiden haastattelut toteutin avoimen dialogin tavoin muun työskentelyn ohessa jokaisen asiakkaan kanssa kahden kesken henkilökohtaisesti. Koin tämän luontevaksi tavaksi, sillä olin jo saanut luotua asiakkaisiin luottamuksellisen suhteen, jossa vuorovaikutus sujui luontevasti ja vastavuoroisesti. Työyhteisön haastattelua toteutin niin ikään myös avoimen dialogin tavoin, mutta haastatellen useampaa työyhteisön jäsentä samanaikaisesti. Näin sain aikaan laajempaa asioiden tutkiskelua, vertailua ja mielipiteiden vaihtoa.

Suullista palautetta vastaanottaessa on tärkeää tiedostaa omat kuuntelijan taitonsa. Palautteen antajaa on kuunneltava aktiivisesti, keskeyttämättä ja omia mielipiteitä pohtimatta. Suullisen palautteen saamisen jälkeen on oleellista varmistaa ja vahvistaa palautteen antajalta onko palaute varmasti ymmärretty oikein. Varmistaminen tapahtuu esimerkiksi kysymällä tarkentavia kysymyksiä tai toistamalla toisen sanoma. (Ahonen & Lohtaja-Ahonen, 2014, 121–125.)

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa käytin paljon apuna kirjallisuutta, joka on paneutunut esimerkiksi vuorovaikutustaitoihin, ryhmänohjaukseen, elämän hallintataitoihin sekä erilaisiin työskentelymenetelmiin ja kuntoutusprosessiin. Pyrin löytämään mahdollisimman monipuolista kirjallisuutta sekä internetistä että kirjoista.

## 5.2 Ryhmätoiminnan toteutusvaihe

Ryhmätyöskentelyn kokeilevan toiminnan vaihe oli suunniteltu alkavaksi maaliskuussa 2021. Toteutusvaihe oli suunniteltu toteutettavaksi osallistavin menetelmin ja kokeilevan toiminnan kautta.

Kehittämishankkeen prosessissa tarkoitus oli järjestää yksikössä ryhmätoimintaa ikäänkuin pilotointina neljän viikon ajan, eli vanhemmuusryhmää neljä tapaamiskertaa, ja perheryhmää neljä tapaamiskertaa. Suunnittelimme, että minä itse osallistun yhden perheryhmän ja yhden vanhemmuusryhmän vetämiseen toisen ohjaajan työparina. Työyhteisön oli tarkoitus järjestää kuusi ryhmätapaamiskertaa tekemieni tuotosteni avulla. Minä opastin työyhteisöä ryhmien vetämisessä sekä materiaalin käytössä etukäteen, ja oli sovittu, että olen tavoitettavissa aina tarvittaessa. Tavoitteenani oli luoda selkeä runko henkilökunnan käyttöön, joten vain heidän itse sitä kokeilemana saisin tietää olenko tavoitteessa onnistunut. Koimme tärkeäksi sen, että mahdollisimman moni työntekijä pääsisi ohjaamaan ryhmää ja testaamaan materiaaleja, ja tämä otettiin työvuorosuunnittelussa huomioon.

Suunnittelin, että käytän ryhmätapaamisilla myös mahdollisesti osallistavaa havainnointimenetelmää, jolloin osallistun ryhmään itse vain havainnoijan näkökulmasta. Näin pystyisin arvioimaan ryhmän sekä runkomateriaalin toimivuutta hieman eri näkökulmasta katsottuna. Suunnittelin, että eettisyyden kannalta pyydän asiakkaiden sekä ryhmän ohjaajan suostumuksen osallistavaan havainnointiin kullakin kerralla erikseen.

Laadin kehittämishankkeesta / opinnäytetyöstäni asiakkaille lyhyen info-lomakkeen, joka oli tarkoitus antaa jokaiselle uudelle asiakkaalle ennen ryhmän alkua. Lomakkeessa kerroin kehittämistyön tarkoituksen ja tavoitteet, sekä kävin läpi sen luottamuksellisuuden ja eettisen kestävyuden. Asiakkaille kerrottiin, että ryhmätoiminnassa käydyistä keskusteluista ei missään vaiheessa tehdä minkäänlaista raportointia ja kaikkia ryhmään osallistuneita koskee vaitiolovelvollisuudesta huolehtiminen. Info-lomakkeessa kerrottiin etukäteen jo myös palautteen keruusta, sen vapaaehtoisuudesta ja kehittämishankkeen raportointitavoista. Info-lomakkeeseen liitin omat sekä yksikön esimiehen yhteystiedot asiakkaiden lisäkysymyksiin vastaamista varten.

### 5.3 Palautteen keruu

Palautteen keruuseen valmistautumisessa on oleellista miettiä konkreettiset asiat, joista halutaan saada palautetta. Tämä on tärkeää pystyä määrittelemään myös palautteen antajille mahdollisimman tarkasti. Palautteen saaminen on oleellista toiminnan arvioinnissa. Palautteen saaminen auttaa arvioimaan esimerkiksi toiminnan tarpeellisuutta,

hyötyjä, sekä saavuttamaan tavoitteita. (Ahonen & Lohtaja-Ahonen 2014, 13, 139–140.) Tavoitteenani oli saada laadullisesti sellaista palautetta, josta olisi hyötyä kehittämistyön arviointivaiheessa sekä ryhmätoiminnan tulevaisuuden suunnittelussa.

Palautetta voidaan pyytää joko suullisena tai kirjallisena. Päädyimme yhdessä kehittämissyöryhmän kanssa siihen, että jokaisen toteutuskerran jälkeen palaute kerätään kirjallisena. Kirjallinen palaute on hyödyllistä, koska se säilyy muuttumattomana, ja sitä on helppo tutkia ja käyttää hyödyksi myöhemmin (Ahonen & Lohtaja-Ahonen, 2014, 143–151).

Päädyimme käyttämään kirjallista palautteenkeruu-menetelmää monesta eri syystä. Kirjallisessa palautteenkeruussa vastaajilla on mahdollisuus pohtia vastauksia rauhassa ajan kanssa, toisin kuin esimerkiksi haastattelussa. Hyvien vastausten saamiseksi aikaa onkin hyvä varata reilusti. Palautelomakkeen täyttöohjeisiin voi olla hyvä perehtyä vastaajien kanssa etukäteen. Joskus voi olla tarpeen, että apu on lähettyvillä ja helposti saatavilla, jos vastaaja kokee jonkin asian lomakkeessa haastavaksi tai epäselväksi. Kirjallisessa palautteessa materiaali jää tutkijalle talteen myöhempää käyttöä varten. Kirjallisen palautteen antaminen nimettömänä koetaan usein turvalliseksi vaihtoehdoksi, ja tämä lisää avoimen, laajan ja rehellisen palautteen saamista. Palautteenkeruu mahdollistaa myös kehittämis ehdotuksien ja muutostarpeiden saamisen. (Toikko & Rantanen 2009, 99.) Kirjallinen palautteen keruu sopi hyvin toteuttamaani kehittämismenetelmään.

Luottamussuhteen rakentamiseksi palautteen antajille on tärkeää kertoa mihin ja miten palautetta tullaan käyttämään (Ahonen & Lohtaja-Ahonen, 2014, 143–151). Palautteen keruun eettiseen kestävyyden huomioiin prosessin jokaisessa vaiheessa, ja kerroin siitä avoimesti asiakkaille sekä työyhteisölle.

Suunnitteluvaiheessa suunnittelimme, että palautelomakkeen voi antaa asiakkaille nähtäväksi jo ryhmätoiminnan alussa yhdessä info-lomakkeen kanssa. Kun palautelomakkeen antaa osallistujille etukäteen, he voivat jo valmiiksi miettiä mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota. Tällaiseen kehittämiseen käyttäjien ja toimijoiden on yleensä varsin helppo osallistua. He voivat toimia omassa ympäristössään omalla tavallaan, mutta samalla he osallistuvat myös kehittämistoimintaan. Osallistujan ei tarvitse reflektoida ja analysoida laajasti, vaan välitön kokemus ja sen mukainen palaute riittää. (Toikko & Rantanen 2009, 100.)

Kirjallinen kyselylomake oli laadittu helposti ymmärrettäväksi ja – täytettäväksi. Kyselylomake sisälsi suurimmaksi osaksi monivalinta- kysymyksiä, ja lopuksi avoimen

palautteen kysymyksiä. Kyselylomake oli tarkoitettu täytettävän anonyyminä, ja se oli vapaaehtoinen. Kunkin ryhmäkerran loppuun oli tarkoitus jättää riittävästi aikaa palautteen antamiselle. Perheryhmään tein palautelomakkeen erikseen myös lapsille. Lasten palautelomakkeeseen laadin erittäin selkeät monivalintakysymykset, ja käytin apuna myös hymynaama-kuvia. Lasten on tarkoitus vastata palautteeseen ikätason mukaan joko ohjaajan kanssa yhteistyössä tai yksin. Pienimpien lasten ei odotettu vastaavan kyselyyn. Asiakaspalautelomake käsitteli mielipiteitä muun muassa ryhmien toimivuudesta, aihealueen tarpeellisuudesta, ryhmän ilmapiiristä sekä voimaantumisen kokemuksista.

Myös työyhteisön palautetta suunnittelin pyytäväni jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Tarkoitus oli, että ryhmän ohjaaja/ ohjaajat täyttävät kirjallisen palautekyselyn anonyyminä. Palautekyselyssä kysyin mm. kirjallisen materiaalin käytöstä ja hyödyistä, ryhmien toimivuudesta sekä toteutukseen liittyvistä huomioista ja haasteista. Kyselyyn oli laadittu sekä moniva-lintakysymyksiä, että avoimia kysymyksiä, jotta saisin mahdollisimman laajaa, monipuolista ja rehellistä palautetta, josta olisi hyötyä työn arviointivaiheessa.

#### 5.4 Ryhmätoiminnan arviointivaihe

Ryhmätoiminnan toteutusvaiheen jäädessä kokonaan pois, myöskään arviointivaihe ei sujunut alkuperäisen suunnitelman mukaan. En saanut asiakaspalautetta, vaan arviointivaihe koostui työyhteisön palautteesta ja arvioinnista. Työyhteisö ei kuitenkaan päässyt arvioimaan ryhmän ohjausta ja ryhmän sujuvuutta kuten oli tarkoitus. Näin ollen arviointi keskittyi materiaaleihin ja niiden sisältöön. Kaikki työyhteisön jäsenet perehtyivät valmistamaani materiaaliin huolellisesti ja pyrkivät tarkastamaan tuotoksia sekä omasta että myös asiakkaiden näkökulmasta. Laadin työyhteisölle uuden palautelomakekyselyn, jossa keskityttiin materiaalien sisältöön ja siihen, palvelisiko materiaali työntekijää ryhmänohjaustilanteessa. Sain myös kehittämisideoita ja muutostarpeita, jotka vielä myöhemmin muokkasin. (Lisää luvussa 7.)

## 6 RYHMÄTOIMINNAN AIHEET JA TIETOPERUSTA

### 6.1 Vanhemmuusryhmä

#### 6.1.1 Kiintymyssuhde, varhainen vuorovaikutus, läsnäolo

##### **Kiintymyssuhde**

Kiintymyssuhde on lapsen ja vanhemman välinen erityinen tunneside, joka muodostuu arjen toistuvissa vuorovaikutuskokemuksissa. Jokainen vauva kiinnittyy lähimpään saatavilla olevaan aikuiseen oman turvallisuudentarpeensa vuoksi. Kiinnittyminen on suorastaan hengissä säilymisen ehto. (Sinkkonen 2018.)

Kiintymyssuhteita on monia erilaisia, ja niistä puhutaan kiintymyssyhdemalleina. Vanhemman lapsuusiän kiintymyssuhdemalli vaikuttaa siihen, millä tavalla hän kohtaa oman lapsensa. Lapsen tarvitsevuus nostattaa kokemuksia omasta tarvitsevuudesta ja se, miten näihin tarpeisiin on vastattu omassa lapsuudessa, vaikuttaa suhteeseen oman lapsen kanssa. Nämä lapsuuden syvälle painuneet muistikuvat auttavat vanhempaa tulemaan tietoisiksi lapsen tarpeista ja vastaamaan niihin. Jos muistikuvia ei ole ollenkaan, se vaikeuttaa kiintymyssuhteen luomista. (Vilen ym. 2014, 126-127.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsen tarpeet on huomioitu. Tällöin lapsi voi luottaa siihen, että vanhempi on saatavilla aina kun hän tätä tarvitsee. Turvallisesti kiintynyt lapsi on aikuisena tasapainoinen, avoin ja luottavainen ja hänellä on paremmat edellytykset luoda toimivia ihmissuhteita. Turvallinen kiintymyssuhde kasvattaa lapsen itsetuntoa ja omanarvontuntoa. Nämä auttavat vastoinkäymisistä selviämisessä vielä aikuisena. Toistuvat hyvät hoivakokemukset vaikuttavat lapsen aivojen kehitykseen ja muovaavat aivojen toiminnallisia rakenteita. (MLL 2014, 18.) Vanhemman on hyvä muistaa, että riittävän hyvä riittää: vanhemman yksittäiset ja tahattomat ”väärin ymmärtämiset” eivät tuhoa lapsen kehitystä, vaan jopa edistävät sitä, kun lapsi joutuu kehittämään tapojaan tehdä itseään ymmärretyksi. (MLL 2021.)

Turvattomassa kiintymyssuhteessa lapsen toimintakyky heikkenee, kun vanhempi ei ole aidosti läsnä lapsen tarvitessa häntä. Tällöin vuorovaikutus tapahtuu enemmän vanhemman kuin lapsen ehdoilla. Turvattomassa kiintymyssuhteessa lapsi joutuu pärjäämään

yksin tarpeidensa ja vahvojenkin tunteidensa kanssa, vaikka hän ei kuitenkaan vielä kykene tunteitaan yksin säätelemään. Turvaton kiintymyssuhde voi ilmetä välttelevänä, riskitirittaisena ta jäsentymättömänä eli organisoimattomana kiintymyssuhteena. (MLL 2014, 19.)

Kiintymyssuhteen laatuun vaikuttaa ennenkaikkea se, millä tavalla vanhempi vastaa vauvansa viesteihin – miten herkästi, johdonmukaisesti ja vauvan kannalta oikein ja oikea-aikaisesti. Jos lapsen tarpeisiin ei vastata, lapsi oppii tarvittaessa myös piilottamaan tarpeensa, ja tämä on lapsen kehityksen kannalta vahingollista. (Sinkkonen 2012, 35.)

### **Varhainen vuorovaikutus**

Pieni vauva pyrkii äänтелеvellä ja katseellaan ottamaan kontaktia aikuiseen. Näihin aloitteisiin aikuisen tulisi vastata. Vauvan aloitteisiin vastaaminen on varhaisen vuorovaikutuksen lähtökohta. Jo pelkkä hyväksyvä katse on pienelle lapselle tärkeä asia, ja se luo yhteyttä lapsen ja häntä hoitavan aikuisen välille. Sekä vanhempi että lapsi tekevät vuorovaikutuksessa aloitteita ja vastaavat toistensa aloitteisiin. Pienen lapsen kohdalla kuitenkin aikuisesta lähtevä vuorovaikutus on välttämätöntä tuomaan lapselle turvallisuuden ja hyväksymisen kokemusta. (MLL 2021.)

Inhimillinen vuorovaikutus on aivojen kehityksen kannalta erityisen tärkeä virike. Vastavuoroinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa on välttämätöntä muun muassa sosiaalisten taitojen, emotionaalisten taitojen, tunnetaitojen, kielen kehityksen ja itsesääntelytoimintojen kehityksen kannalta. Näiden toimintojen kehittyminen on riippuvainen aivojen kehittymisestä. Aivot kehittyvät ennen kaikkea päivittäisissä vuorovaikutustilanteissa. Siksi on erityisen tärkeää, että aikuinen ihminen vastaa lapsen aloitteisiin ja on myös aidosti läsnä ollessaan lapsen kanssa vuorovaikutustilanteessa. (Kosola ym. 2019,10.)

Vanhemman oma temperamentti, persoonallisuus, terveydentila, elämäntilanne sekä vanhemman omat lapsuudenkokemukset vaikuttavat siihen, minkälaiseksi vuorovaikutuksen sisältö oman lapsen kanssa rakentuu. Jos lapsia on useampia, myös jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet vaikuttavat sisarusten ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen. (Vilen ym. 2014, 175.)

## Läsnäolo

Hoitavan aikuisen läsnäolo vaikuttaa lapsen hyvinvointiin ja turvallisuuden tunteeseen erittäin keskeisesti. Jo hyvin pieni vauva osaa erottaa, onko vanhempi oikeasti läsnä. (Sinkkonen 2012, 38.)

Vanhemman jakamaton huomio kertoo lapselle, että hän on tärkeä aikuiselle. Lapsen psyykkisen kehityksen kannalta on eri ikävaiheissa hyvin tärkeää, että vanhempi on tarvittaessa lapsen käytettävissä ainoastaan häntä varten. Pienellä lapsella ei ole kykyä ymmärtää, miksi vanhemmalta välillä saa riittävästi huomiota ja välillä taas ei. Jos vuorovaikutustilanteet vanhemman ja lapsen välillä keskeytyvät toistuvasti tai vuorovaikutus on hyvin vähäistä, se vaikuttaa keskeisesti lapsen psyykkiseen kehitykseen. (MLL 2021.)

Passiivisessa läsnäolossa vanhempi ja lapsi ovat samassa tilassa, jossa molemmat tekevät omia juttujaan, mutta eivät ole vuorovaikutuksessa keskenään. Aktiivisessa läsnäolossa vanhempi taas tekee lapsen kanssa yhdessä samaa asiaa, johon molempien huomio ja toiminta ovat kohdistuneet. (MLL 2021.)

Kaikki lapset ikään katsomatta tarvitsevat riittävästi vuorovaikutuksellista läsnäoloa. Mitä pienempi lapsi, sitä enemmän vuorovaikutuksen merkitys lapsen kehitykselle korostuu. Vuorovaikutuksellisessa läsnäolossa vanhemman huomio on kiinnittynyt lapseen ja myös lapsi kiinnittää huomionsa vanhempaansa. (MLL 2014, 66.)

### 6.1.2 Tunteet perheessä

Tunteet ohjaavat kaikkea ihmisen toimintaa. Ne ovat merkittävässä roolissa elossa säilymisessä. Tunteiden yksi vanhimmista tehtävistä onkin viestiä meille kehon fyysisistä tarpeista kuten janosta, nälästä ja kylmyydestä. Tunteet tuovat mielekkyyttä ja merkitystä elämään ohjaamalla meitä hakeutumaan esimerkiksi mukavaan seuraan ja mielenkiintoisten asioiden pariin. Tunteet myös kertovat esimerkiksi turvallisuuden tunteesta, kuuluksi tulemisen ja läheisyyden tarpeista. (Jääskinen & Pellicconi 2017, 12.)



Tarvitsemme tunnetaitoja läpi elämän muun muassa kyetäksemme ymmärtämään itseämme ja muita. Tunnetaidot auttavat meitä menestymään, toipumaan vastoinkäymisistä, tekemään valintoja sekä luomaan ihmissuhteita. Tunnetaidot auttavat vahvasti käyttäytymisemme hallitsemisessa sekä oppimisessa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 5.) Tunteita jakamalla koetaan syvää yhteyttä ja tullaan lohdutetuksi. Tunteiden ymmärtäminen itsessä ja toisessa mahdollistaa myös ristiriidoista selviämisen. (MLL 2014, 9.)

Tunnetaitojen avulla niin lapsi kuin aikuinenkin tietää, mikä tunne hänellä milloinkin herää ja miksi. Tunnistamalla tunteen hän osaa säädellä sen voimakkuuta niin, ettei käytöksestä tule ongelmia. Tunteiden käsittelyn myötä tunne ei myöskään ole liian raskas koettavaksi. Mitä varhaisemmassa vaiheessa tunteisiin tutustuu, sitä helpommin ja nopeammin on mahdollista omaksua toimivia ja myönteisiä työkaluja tunteiden käsittelemiseen. (Pöyhönen & Livingston 2020, 5, 14.)

Tunteiden säätelyn kyky kehittyy siis pitkälti lapsuusajan varhaisessa vuorovaikutuksessa ja kiintymyssuhteessa (Kokkonen 2017, 86–87). Jo vastasyntynyt vauva oppii tunnetaitoja, kun ympärillä olevat aikuiset tyynnyttelevät itkevää vauvaa silittämällä, vastaavat iloiseen jokelteluun hymyilemällä, ottavat syliin kun vauva säikähtää tai pelkää, tai auttavat rauhoittumaan. Vauvan tunnesäätely on aikuisesta riippuvaista. Taapero- ja leikki-ikäisenä lapsi tarvitsee tunnesäätelyyn paljon aikuisen apua, mutta oppii pikkuhiljaa ilmaisemaan myös omia toiveitaan, tarpeitaan ja tunteitaan monipuolisemmin. Kouluikään ja teini-ikään tullessaan lapselta odotetaan enemmän itsenäisyyttä tunteiden käsittelemisessä. (Pöyhönen & Livingston 2020, 15.) Lapset tarvitsevat kuitenkin aikuisen apua tunnesäätelyyn, erityisesti kaivatessan turvaa ja lohdutusta, pelon hetkellä tai satuttaessaan itsensä (MLL 2021).

Vaikka tunnetaitoja ei tietoisesti opetettaisikaan lapselle, hän oppii toimimaan tunteiden kanssa omien kokemustensa pohjalta. Tunteiden tunnistaminen, säateleminen ja rakentava ilmaisu eivät ole automaattisia tai helppoja taitoja, vaan ne vaatii opettelua. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14.) Vanhempi tai muu aikuinen voi tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä monin eri tavoin. Tunnetaitoja voi opettaa lapselle esimerkiksi tunteita nimeämällä, niistä keskustelemalla ja tunnesäätelykeinoja neuvomalla. Tunteiden säätelykyvyn kehittymiseen vaikuttaa oleellisesti kiintymyssuhteen lisäksi kasvatustyyli, vanhempien antama malli sekä perheen tunneilmapiiri. Kasvatustyyli, jolle tyypillistä on johdonmukaisuus, perustellut rajat ja ohjaaminen sekä lämpö ja hyväksyntä, näyttäytyy tunteiden säätelyn kehittymisen kannalta hyvänä kasvuympäristönä. Kasvatustyyliin lisäksi vanhemmat opettavat omalla esimerkillään lapselle sitä, miten tunteisiin suhtaudutaan

ja reagoidaan, sekä miten voimakkaita tunteita käsitellään. Aikuisten myönteinen suhtautuminen lapseen hänen kokiessa voimakkaita tunteita auttaa lasta kehittymään tunnesäätelyssä. Lapsi oppii myös omista sekä aikuisen virheistä, ja oppimisen kannalta on tärkeää se, miten aikuiset suhtautuvat virheisiin. Hyväksyvä ja herkkä suhtautuminen lapseen, vanhempien sopuisa parisuhde sekä kehuja ja positiivisia tunteita ilmaiseva ympäristö toimivat pohjana tunnesäätelyn kehittymiselle. (Kokkonen 2017, 90–98.)

Tunteet tarttuvat herkästi lapsesta vanhempaan ja toisin päin. Vanhemman voimakas tunnetila vaikuttaa siihen, miten hän tulkitsee lapsen käyttäytymisen. Tunnekuohussa voi olla vaikea eläytyä lapsen näkökulmaan ja silloin voi olla vaikeaa nähdä selvästi mitä tapahtui ja mitä lapsi siinä hetkessä tarvitsi. Yleensä lapsen käytökselle kuitenkin löytyy jokin syy, joka tekee lapsen käytöksen hänen kannaltaan ymmärrettäväksi. (MLL 2021.) Vanhemman on hyvä pysähtyä tilanteeseen, mentalisoida lasta sekä itseään, ja keskustella asioista yhdessä lapsen kanssa.

Vanhemman on myös hyvä tiedostaa, että hänen kuormittuneisuutensa taso näkyy aina myös lapselle. Siksi lapselle on hyvä kertoa avoimesti, jos on esimerkiksi uupunut ja sen takia huonolla tuulella. (Aivoliitto 2021.) Jotta lapsen tunnekuohun pystyy ottamaan vastaan, on erittäin olennaista pitää huolta omasta jaksamisesta. Jaksamisessa auttavat pienetkin itsemyötätuntoiset teot. Tunteita kuohuttavissa tilanteissa voi esimerkiksi tietoisesti hengittää syvään tai nojata hetken seinää vasten ja tuntea sen tuen. Tilanteesta voi myös ottaa aikalisän menemällä hetkeksi toiseen huoneeseen. (Aivoliitto 2021.)

Kun tunteet kuohahtavat, vanhemman on tärkeää ensin itse rauhoittua. Lapsi tarvitsee usein vanhemman apua rauhoittumiseen. Vanhempi voi miettiä, mitkä keinot auttavat häntä itseään pääsemään vahvasta tunnekuohusta yli. Kun tunteet ja tilanne on rauhoittunut, vanhempi voi palata tilanteeseen ja pohtia rauhassa tilanteen kulkua sekä omasta että lapsen näkökulmasta. Tilannetta voi pohtia itsekseen tai yhdessä toisen aikuisen kanssa. Tämä voi auttaa vanhempaa ymmärtämään sekä omaa reaktiotaan että lapsen näkökulmaa. Näin tunneyhteyden palauttaminen vanhemman ja lapsen välille on helppoa. (MLL 2021.)

### 6.1.3 Median käyttö perheessä

Älylaitteiden vaikutusta aivojen toimintaan on tutkittu verrattaen vähän. Tutkimuksissa on kuitenkin selvinnyt, että esimerkiksi päivittäinen passiivinen television katselun määrä ensimmäisten kolmen elinvuoden aikana on yhteydessä keskittymisvaikeuksiin myöhemmin. (Kosola ym. 2019, 18.)

Isompien lasten kohdalla älylaite mahdollistaa monisuorittamisen. Monisuorittamisen tarkoittaa monen asian tekemistä yhtäaikaan, jonka nykyajan mukana kuljetettavat älypuhelimet mahdollistavat toisin kuin esim. tv tai pelikonsolit. Monisuorittamisen on todettu olevan selkeästi yhteydessä häiriöherkkyyteen sekä keskittymisen herpaantumiseen. (Kosola ym. 2019, 20.)

Lapsen ja nuoren kehityksessä olevat itsesäätelytoiminnot vaikuttavat myös siihen, miten hän käyttää teknologiaa. Koukuttavat sovellukset ja pelit ovat erityisen houkuttelevia, ja niiden käyttöä lapsen voi olla vaikea omaehtoisesti hillitä. Mitä nuoremasta lapsesta on kysymys, sen vaikeampaa on oman toiminnan ja impulssien hallitseminen. Silloin aikuiselta saatu tuki, ohjaus ja rajaaminen ovat tarpeen. Pienen lapsi ei itse osaa rajata omaa ruutuajansa. Ruutuajasta puhutaan paljon ja sen vaikutukset lapsiin herättävät huolta niin vanhemmissa kuin ammattilaissakin. Esimerkiksi haitat lapsen mielenterveydelle voivat näkyä vuorovaikutuksessa ja sosiaalisissa suhteissa. (Ogelman, Güngör, Körücü & Sarkaya 2016, 168-182.)

Median käyttö vaikuttaa perheen vuorovaikutukseen joka kerta, kun huomio kiinnittyy vuorovaikutuksen sijaan muualle. Aivojen kehityksen kannalta erityisen tärkeä virike on inhimillinen vuorovaikutus. Vastavuoroinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa on välttämätöntä muun muassa tunnetaitojen, kielen ja itsesäätelytoimintojen kehityksen kannalta. Näiden toimintojen kehittyminen on riippuvainen aivojen kehitymisestä. Aivot kehittyvät ennen kaikkea päivittäisissä vuorovaikutustilanteissa. Siksi on erityisen tärkeää, että aikuinen ihminen on myös aidosti läsnä ollessaan lapsen kanssa vuorovaikutustilanteessa. Älylaitteiden käyttö tilanteissa rikkoo vanhemman ja lapsen välisen kommunikaation luonnollisen kulun. Kun vanhempi keskeyttää toistuvasti yhteisen vuorovaikutushetken, se tekee vuorovaikutuksesta lapsen kannalta ennustamattomampaa. Tällä on tutkitusti vaikutuksia lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymiseen sekä kielelliseen kehitykseen. (Kosola ym. 2019,10.) Lasten puheen oppimisen viivästyvät ovat nykyisin yleisiä ja syyksi on arveltu lisääntyneitä älylaitteiden käyttöä. Kun vanhemmat keskittyvät

laitteisiin, he puhuvat lapsilleen vähemmän ja näin ollen lapsi saa vähemmän harjoitusta kielen oppimisessa. (vau.fi 2021.)

Kaikenlainen väkivalta on lapselle ja nuorelle haitallista. Lapsi saattaa joutua näkemään monenlaista väkivaltaa televisiossa, internetissä, tietokonepeleissä ja sarjakuvissa. Toistuva tai jatkuva väkivallan näkeminen voi johtaa samanlaisiin oireisiin kuin väkivallan kokeminen. Väkivaltaa kokeneen lapsen tasapainoinen kehitys voi vaikeutua ja hän saattaa altistua psykosomaattisille ja psyykkisille sairauksille kuten masennukselle. Hän voi tuntea voimattomuutta ja vihaa, ja oireilla vakavasti. Oireileva lapsi on usein ahdistunut ja turvaton. Alttius käytösongelmiin, sopeutumattomuuteen ja aggressiivisuuteen kasvaa. Myös keskittymis- ja oppimisvaikeudet ovat tavallisia väkivallasta kärsivän lapsen oireita. (MLL 2021.)

#### 6.1.4 Vanhemman oma jaksaminen/ stressi

Vanhemmuus on palkitsevaa, ja se tekee elämästä merkityksellistä. On kuitenkin tärkeä muistaa, että vanhemman tulee huolehtia myös itsestään. Jokaisen perheenjäsenen yksilöllinen hyvinvointi on tärkeää ja vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. (Vilen ym. 2014, 11-12.) Vanhemman oma hyvinvointi edistää sitä, että hän pystyy pitämään kiinni johdonmukaisuudesta sekä selkeistä ohjeista lapsensa kanssa. Vanhemmuudessa olennaista on myös kyky ja rohkeus pyytää apua silloin, kun itse ei pärjää jossain tai yksiker-  
taisesti ei vain jaksaa. (Vilen ym. 2014, 130-131.)

Kuormittuneena ja stressaantuneena koemme ärtymystä, huolestuneisuutta ja ahdistusta sellaisistakin asioista, joita levänneenä ja rentoutuneenaemme edes huomaa. Kuormittuneisuus voimistaa kokemiamme kielteisiä tunteita ja saa kielteiset ajatusradat käynnistymään aivoissa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 29.) Kuormittuneena ja stressaantuneena keskittyminen ja läsnäolo on vaikeampaa, ja myös uniongelmia usein lisääntyvät. Tämä kaikki näkyy vahvasti sosiaalisessa elämässä, esimerkiksi perhe- ja parisuhdeongelmina. Kiire, stressi ja väsymys ovat läsnä hyvin monessa suomalaisessa lapsiperheessä. Vanhemman kokema kuormittuneisuus näkyy kielteisesti lapsen ja vanhemman suhteessa ja vaikuttaa suoraan lapsen hyvinvointiin. (THL 2021.) Jo pieni vauva aistii häntä hoitavan vanhemman uupumuksen ja voi tuntea olonsa silloin turvattomaksi. Vauvan itku ja levottomuus voivat lisääntyä sekä säännölliseen rytmiin pääseminen

vaikeutua, jolloin vanhemmat uupuvat entisestään. (MLL 2021.) Vanhemman voidessa hyvin myös lapsi voi hyvin. Vanhemmat sivuuttavat herkästi omat tarpeensa, mutta niitäkin on syytä kuunnella, jotta arjessa jaksaa. Oma aika voi olla vanhemmalle suuri voimavaran lähde. (MLL 2021.)

### **Terveelliset elämäntavat; ruoka, uni + liikunta**

Terveelliset elämäntavat, kuten ravitseva ruoka, unen määrä ja laatu, sekä liikunta vaikuttavat monipuolisesti aivojen toimintaan, terveyteen ja hyvinvointiin sekä mielialaan ja jaksamiseen (Kosola ym. 2019, 20-22). Oikeanlainen ja oikearytmisen ravitseminen auttaa jaksamaan ja lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tärkeää on, että nautittu ruoan määrä ja laatu ovat tasapainossa kulutuksen kanssa. Terveellinen ruoka on maukasta, monipuolista, värikästä ja se sisältää vitamiineja ja kivennäisaineita. (Mieli 2021.) Hyvä ruokavalio on monipuolinen ja ateriarytmi on säännöllinen, 4–6 kertaa päivässä. Ateriarytmin säännöllisyys auttaa välttämään hallitsematonta syömistä ja varmistaa tasaisen energian saannin päivän aikana. (Mieli 2021.)

Ruoan tulisi olla sellaista, että siitä saa energiaa ja ravintoaineita. Ruoassa tulee olla myös riittävästi proteiinia lihasten tueksi, sekä kuituja vatsan toiminnan ylläpitämiseksi. Lisäksi riittävä nesteen saaminen on tärkeää. Herkutellakin voi hyvällä omallatunnolla, jos muuten syö säännöllisesti ja terveellisesti. Ruoka on terveyttä edistävän ravinnon myös nautinnon lähde; hyvä ruoka tuottaa hyvää mieltä. (Mieli 2021.) Ruoan valmistaminen ja nauttiminen perheen tai ystävien kanssa on hyvinvointia lisäävää yhdessäoloa parhaimmillaan.

Valveilla olon ja unen säännöllinen rytmi lisää henkistä hyvinvointia. Säännöllisyyden tarve on ihmisissä syvällä. Kautta aikojen ihminen on nukkunut yöllä ja valvonut päivällä. Olisi ihanteellista käydä nukkumaan ja nousta ylös suurin piirtein samoihin aikoihin joka päivä. Pienten lasten vanhemmille tämä ei tietenkään ole aina mahdollista, mutta silloinkin riittävän levon ja unen saanti olisi tärkeä varmistaa. (MLL 2021.) Nukkua voi myös päivällä, pienikin lepo hetki auttaa jaksamaan ja voimaan paremmin.

Uni on välttämätön elimistömme ja mielemme eheyttäjä. Aivot tarvitsevat unta ladatakseen energiavarastojaan ja hermoyhteyksiään. Unet ovat tärkeä osa tunne- ja ajattelu-työtämme. Hyvin nukutun yön jälkeen elämä tuntuu mukavammalta ja olo on hyvä.

Ihminen tietää nukkuneensa tarpeeksi silloin, kun tuntee itsensä päivällä virkeäksi. Jokaisella on yksilöllinen unentarve, joka vaihtelee 5–10 tunnin välillä. Lapset tarvitsevat enemmän unta kuin aikuiset. (MLL 2021.) Jos ihminen nukkuu liian vähän, tavallisin haitta on väsymys, johon voi liittyä mielialan laskua ja vaikeutta keskittyä asioiden hoitoon. Tällöin vanhempi voi olla ärtyneempi lapsille ja pienetkin arkiset vastoinkäymiset tuntuvat ylitsepääsemättömiltä. (MLL 2021.)

Liikuntaa suositellaan nykyään laajalti sekä fyysisiin että psyykkisiin vaivoihin. Tutkimusten mukaan esimerkiksi säännöllinen, tunnin kestävä kävely kolme kertaa viikossa lievittää masennusta. (MLL 2021.) Liikunta lisää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yleisen terveystieteiden suositusten mukaan aikuisten tulisi liikkua terveyden ylläpitämiseksi kohtalaisesti rasittavalla teholla vähintään 30 minuuttia useampana päivänä viikossa, mielellään päivittäin. Ihanne olisi tietenkin liikkua suositusta enemmänkin. (MLL 2021.) Vanhemman on hyvä opettaa myös lasta hyötyliikuntaan sekä muihin terveellisiin elämäntapoihin. Lapsena totutut tavat vaikuttavat lapseen pitkään, jopa loppuelämän.

## **Stressi**

Stressi syntyy tilanteessa, jossa haasteet ylittävät käytettävissä olevat voimavarat eikä näköpiirissä ole mitään kelvollista ratkaisua. Tilanne ilmenee epämiellyttävänä subjektiivisena kokemuksena ja erilaisina käyttäytymisen muutoksina. (Sinkkonen 2018, 155.) Ajan käyttöön ja ajan hallintaan liittyvät kysymykset luovat haasteita monen arkeen. Ihminen tuntee stressiä silloin, kun tuntuu, että aika ei riitä. Ajan käytön hallinnan ongelmista voi seurata stressin lisäksi esimerkiksi loppuun palamista, parisuhteen pulmia sekä tilanteita, joissa lapset jäävät vaille perheen yhteistä vuorovaikutusta. (Rönkä ym. 2009, 57-60.) Hyvä ajanhallinta edellyttää mm. tärkeysjärjestyksen laatimista eri ajankäyttötaivoille ja asioille sekä tehtävien ja vastuun jakamista perheessä. Täydellisyys tavoittelusta on hyvä luopua, ja on tärkeää opetella myös kieltäytymään. (MLL 2021.) Kaikkeaa ei tarvitse aina jaksaa ja ehtiä.

Arjesta poikkeavan lepopäivän toteutumisesta on hyvä muistaa pitää kiinni. Koko päivän huilaaminen ei ole lapsiperheessä mahdollista, mutta tärkeintä on rytminvaihdos: lepopäivä on erilainen ja muista päivistä poikkeava. Ei ole merkitystä millainen elämäntilanne ihmisellä on: jokainen tarvitsee tauon tavalliseen arkeen. (MLL 2021.)

## 6.2 Perheryhmä

### 6.2.1 Tunnetyöskentely: erilaisten tunteiden sanoittaminen

Aikuinen voi ohjata pieniä lapsia tunteiden säätelyssä monin eri tavoin. Lapsen kanssa voi harjoitella tunteiden tunnistamista, ystävällisiä tekoja sekä toisen näkökulman pohtimista erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Tunteiden käsittelyssä keskustelun tukena esimerkiksi leikkien, tarinoiden ja kuvien käyttäminen voi auttaa lasta ymmärtämään asian paremmin. (MLL 2014, 41.) Lapsi tarvitsee aikuista antamaan tunteille nimiä sekä selvittämään tunteiden syitä ja niistä johtuvia seurauksia. Tunteista keskustelemalla lapsi oppii sanoja, joilla kuvata omia tunnetilojaan ja toimimaan omien tunteidensa kanssa. (Neuvokasperhe 2020.)

Tunnetaitojen hallinta auttaa myös kehittämään vuorovaikutustaitoja, jotka ovat tärkeä pohja hyvälle kaveritaidoille sekä empatiaan eli myötätuntoon (MLL 2014, 42). On tärkeää osata omien tunteiden lisäksi tunnistaa ja ymmärtää myös muiden ihmisten tunteita. Näin on helpompi toimia erilaisissa tilanteissa, ja ottaa muut ihmiset huomioon. 4-6-vuotiaana lapsen moraalikäsitys ja empatiakyky kehittyy ja lapsi pohtii oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan eroja. Tässä iässä lapsi ottaa myös aktiivisesti kantaa siihen, mikä on oikeudenmukaista ja mikä ei. (Nurmiranta ym. 2009, 57.) Pohja empatiakyvylle luodaan kuitenkin jo vauvaiässä. Jotta lapsi osaisi käsitellä tunteitaan, hänen pitää ensin oppia tunnistamaan ne. Jo pelkkä tunteen nimeäminen rauhoittaa oloa. Tunteen nimeäminen ja sanallistaminen on tunteiden säätelyn lähtökohta. Kun tunteita saa ilmaista ja niistä ollaan kiinnostuneita, lapsi saa kokemuksen myös kuulluksi tulemisesta. Pidemmällä aikavälillä tunteiden sanoittaminen kehittää lapsen kognitiivista ymmärrystä. Lapsi oppii vähitellen yhdistämään tunteita erilaisiin tarpeisiin ja ymmärtämään laajempia kokonaisuuksia. (MLL 2021.)

### 6.2.2 Erilaisuus; vahvuudet ja taidot

Jokainen ihminen on syntymästään lähtien omanlaisensa, ja jo vauvoissa näkyy eroja siinä, miten he reagoivat ympäristöönsä. Nämä erot johtuvat yksilöllisestä temperamentista. Ihmisen temperamentti säilyy suhteellisen muuttumattomana läpi elämän. Yksilön temperamentti vaikuttaa tunne-elämään, kuten siihen, miten voimakkaasti, nopeasti tai herkästi tunteet heräävät. Joillekin lapsista tunnesäätely on vauvasta asti vaikeampaa kuin toisille. (Pöyhönen & Livingston 2020, 41.)

Temperamentin lisäksi yksilöllisyydestä kertovat jokaisen omat erityiset vahvuudet, jotka tulevat esiin lapsen kasvaessa ja kehittyessä. Vahvuudet ovat myönteisiä ominaisuuksia, jotka heijastuvat käytökseen, ajatuksiin ja tunteisiin. Vanhemman on hyödyllistä tunnistaa ja auttaa lasta huomaamaan omat vahvuutensa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 42.)

Erityisen tärkeää on pysähtyä miettimään, mitkä ovat lapsen luontevahvuuksia. Ne ovat vahvuuksia, joiden avulla onnistumme, saavutamme tavoitteita ja yllämme parhaimpamme. Ne toimivat pohjana kaikelle oppimiselle, ja niiden vahvistamisella on tärkeä merkitys muun muassa lapsen hyvinvoinnille ja elämässä menestymiselle. (Pöyhönen & Livingston 2020, 43.) Perheen lapset kokevat tilanteet jokainen omalla tavallaan ja toimivat eri tavoin. Jokaisen lapsen luonteenpiirteissä on myönteisiä ja haastavia puolia. Lapsen liiallinen vertailu toisiin lapsiin tai sisaruksiin voi vahingoittaa hänen itsetunnon rakentumista. Lapselle on hyväksi kokea olevansa arvostettu omana itsenään ja saada kehittyä omaan tahtiinsa. (MLL 2021.)

Kun vanhempi näyttää lapselle kunnioittavansa hänen yksilöllisyyttään, se vahvistaa huomattavasti lapsen itseluottamusta ja itsensä hyväksymistä. Hyvä itsetunto auttaa kestämaan vastoinkäymisiä ja selviämään vaikeissa tilanteissa. Hyvä itsetunto auttaa lasta löytämään itselleen mielekästä ja merkityksellistä tekemistä. Lapsen, kuten aikuisenkin, itsetunto kehittyy jatkuvasti. Kehityksessä on erityisen merkittävää, miten omat vanhemmat ja muut tärkeät ihmiset näkevät lapsen. (Neuvokas perhe 2021.)



### 6.2.3 Sosiaaliset taidot; jakaminen, ohjeiden noudattaminen & oman vuoron odottaminen

Vuorovaikutuksessa muiden kanssa lapsi oppii esimerkiksi kommunikoimaan kielen avulla, ratkomaan riitoja, kohtelemaan toisia kunnioittavasti ja säätelemään tunteitaan. Pienelle lapselle on tyypillistä ajatella ensisijaisesti itseään ja katsella maailmaa oman napansa kautta. Lapset ovat luonnostaan minäkeskeisiä ja heidän käsityskykynsä on rajallinen, minkä vuoksi ei ole realistista odottaa, että lapsi kykenisi aina ottamaan kaikkien tunteet huomioon tai asettamaan omat tarpeensa taka-alalle. Tämän vuoksi kaveri- ja ihmissuhdetaitoja on hyvä harjoitella. Yleensä lapsi tulee paremmin toimeen aikuisen kanssa koska aikuisella ihmissuhdetaidot ovat kehittyneet. Kun taas vastassa on toinen samoja taitoja harjoitteleva lapsi, yhteentörmäyksiä ja ristiriitoja tulee enemmän. (Pöyhönen & Livingston 2020, 95.) Aikuisen malli on empatian ja ihmissuhdetaitojen kehittämisessä avainasemassa.

Tunne- ja kaveritaidot auttavat myös huomaamaan ja ymmärtämään toisten ihmisten tunteita. Kaveritaitoihin kuuluu tämän lisäksi omien ja toisten mielipiteiden kunnioittaminen, yhteistyötaidot, kyky tutustua uusiin ihmisiin, selviytyminen ristiriitatilanteista ja puolustautuminen sekä avun pyytäminen tarvittaessa. Tunne- ja kaveritaitojen harjoittelu auttaa lasta kehittymään itseä arvostavaksi, toisia huomioivaksi ja haasteista selviytyväksi aikuiseksi. (Neuvokas perhe 2021.)

### 6.2.4 Metsäretki

Tutkimusten mukaan luonnon läheisyydellä elinympäristössä on sairauksia vähentävä ja onnellisuutta lisäävä vaikutus. Luonnon näkeminen, kokeminen ja aktiivinen luonnossa tekeminen lisäävät tutkimusten mukaan ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä eri tavoin. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset näkyvät nopeasti ja pysyvät pitkään. (Mielenterveystalo 2021.) Luonto auttaa mm. stressistä palautumisessa ja arjen huolien unohtamisessa sekä parantaa mielialaa. Vaikutukset ilmenevät fyysisinä muutoksina kuten verenpaineen alenemisena, stressihormoonin eli kortisolin alenemisena ja sydämensykkeen tasoittumisena. (Luke 2021.)

Luonnossa liikkuminen ja siellä oleskelu auttaa hyvälaatuisen unen ja mielialan ylläpitoon. Stressin, ahdistuneisuuden ja masennuksen oireet voivat helpottua, samoin painonhallinta tasoittuu. Luonto vaikuttaa ihmiseen paitsi eri aistien välityksellä, myös ihmisen sisäisen kellon toimintaan silmiin tulevan valon määrän kautta. Luonnossa oleminen auttaa siten myös unettomuudesta ja kaamosmasennuksesta kärsiville. (mieli.fi 2021.)

## 7 RYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTI

### 7.1 Työyhteisön palaute

Työyhteisön palaute osoittautui kehittämishankkeessa tärkeämmäksi kuin alunperin suunnittelimme. Laadin työyhteisölle uudenlaisen palautelomakkeen, joka keskitti arvioinnin alkuperäisistä suunnitelmista poikkeaviin asioihin. Alkuperäinen tarkoitus oli kerätä palautetta ryhmän ohjauksen sujumisesta, ryhmätoiminnan onnistumisesta, keskustelun etenemisestä ym. Koska ryhmätoimintaa ei päästy kokeilemaan, keräsin työyhteisön palautetta materiaalin sisällöstä ja ulkomuodosta. Lisäksi työyhteisö arvioi materiaalin sopivuutta asiakasprofiilille.

Ryhmätoiminnan pohjamateriaalit koettiin kokonaisuudessaan hyväksi ja toimiviksi. Jokainen vastaaja oli sitä mieltä, että materiaali oli ymmärrettävää ja helppolukuista sekä loogisesti etenevää.

- *Hyvä runko, etenee hyvin, helppo lukea.*
- *Asiat ja termit selitetty hyvin maanläheisesti ja ymmärrettävästi.*

Kaikki vastaajat arvioivat, että materiaalista olisi hyötyä ryhmän ohjauksessa ja materiaali auttaisi johdattamaan keskustelua etenemään loogisesti. Työntekijät arvioivat, että materiaaleissa käsiteltävät aihealueet olivat asiakasprofiilille ajankohtaisia ja tarpeellisia. Aiheiden arvioitiin olevan helposti hyödynnettävissä jokaisen asiakasperheen kohdalla perheen erilaisista tarpeista ja tilanteista huolimatta. Aiheiden arvioitiin herättävän keskustelua asiakkaiden kesken sekä vertaistukea.

- *Asiakkaille ajankohtaiset tärkeät aiheet.*
- *Olet valinnut mielenkiintoiset ja ajankohtaiset teemat jotka tavalla tai toisella koskettaa varmasti joka perhettä.*
- *Aihealueet hyviä ja ajankohtaisia kaikille perheille.*

- *Riippuu paljon millaisia asiakkaita on että mitä aiheita heidän kanssaan pystyy ryhmässä käsittelemään. Materiaalin pohjalta on mahdollista käsitellä aiheita ryhmälle sopivalla syvyydellä.*

Ryhmän ohjauksen näkökulmasta tarkasteltiin tärkeän teorian lisäksi myös käytännön toteutuksen kannalta oleellisia asioita. Materiaaleissa nähtiin olevan positiivista jouston ja soveltamisen varaa, joka mahdollistaisi sekä ryhmän ohjaajan että asiakkaiden omien toiveiden ja tarpeiden huomioimisen.

- *Ohjeiden pohjalta on mahdollista myös soveltaa tarvittaessa.*
- *Perheryhmässä konkreettisesti kerrotaan mitä ja miten tehdään, mitä välineitä tarvitaan jne. Hyvät ohjeet! Helpottaa valmistautumista ja materiaalin kautta jää perheelle mieleen mitä tarvitaan.*
- *Hyvin sekä teoriaa että käytäntöä materiaaleissa, pohdinnan aihioita tarjotaan monipuolisesti, selkeästi ja lempeästi.*

Materiaaleihin sisällyttämäni vanhemmille jaettavat materiaalit koettiin tarpeellisina ja hyödyllisinä lisinä. Niiden arvioitiin olevan hyödyksi kuntoutuksessa ryhmätapaamisen jälkeenkin.

- *Mielestäni vanhemmille jaettavat materiaalit ovat hyvä lisä ryhmään, niiden kautta perhe voi palata aiheisiin halutessaan.*
- *Vanhemmille jaettavissa materiaaleissa tärkeitä käytännön vinkkejä tiiviissä paketissa!*

Palautelomakkeessa oleva vapaan palautteen kohta osoittautui tärkeäksi. Tämä mahdollisti vastaajille avoimen, laajemman ja henkilökohtaisen palautteen antamisen. Aineiston analysoinnin kautta nousi esille eri ihmisten erilaiset tavat arvioida ja tarkastella materiaalia. Tämä on tärkeää huomioida, koska työyhteisön kaikkien jäsenten olisi tarkoitus jatkossa osallistua ryhmien ohjaukseen.

## 7.2 Asiakkaiden palaute

Asiakkaiden palaute jäi kehittämishankkeen työskentelyprosessissa lopulta kokonaan saamatta. Tämä oli hankkeen kannalta erittäin harmillista, mutta olosuhteiden pakosta tämä oli vain hyväksyttävä. Aikataulutuksen tähden minulla ei ollut aikaa jäädä asiakkaita odottelemaan. Olen kuitenkin erittäin tyytyväinen, että sain osallistettua asiakkaita prosessin suunnitteluvaiheessa. Tämä mahdollisti asiakkaiden tarpeiden huomioimisen, ja ne on otettu lopputuloksessa hyvin huomioon.

Koska omaa asiakaspalautetta en saanut, halusin vielä etsiä lähdeaineistoa, josta löytäisin asiakkaiden mielipiteitä samantapaisesta ryhmätoiminnasta. Löysin useita samankaltaista opinnäytetöitä, joissa oli lähdetty toteuttamaan ryhmätoimintaa samoin ajatuksin kuin minulla oli tarkoitus. Näistä lähteistä löytyi paljon asiakaspalautetta, joista sain käsitystä siitä, mihin kaikkeen asiakkaat kiinnittävät huomiota ryhmätoimintaan osallistuessaan.

Tenholan (2012, 54-64) opinnäytetyössä toteutettiin mielenterveyttä tukevaa ryhmätoimintaa perhekuntoutuksen vanhemmille. Vanhemmat olivat kokeneet ryhmätoiminnan tarpeelliseksi ja tärkeäksi perhekuntoutuksen toimintamuodoksi. Vanhemmat olivat kokeneet tärkeäksi sen, että olivat saaneet mahdollisuuden keskustella tärkeistä asioista muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa. Tärkeäksi oli koettu myös ryhmän tasavertainen ilmapiiri, ja se, että keskustelu voitiin käydä rauhassa ilman lasten läsnäoloa. Vanhemmat kokivat saaneensa ryhmätoiminnan kautta vertais-tukea ja oppineensa uusia asioita, joista olisi hyötyä myöhemmin arjessa ja omassa elämässä. Ryhmissä oli käsitelty ennalta suunniteltuja aihealueita, ja ryhmiin oli sisällytetty tehtäviä sekä leikkisää yhdessä oloa. Jotkut vanhemmat olivat kokeneet osan tehtävistä vaikeiksi, ja myös leikkisät toiminnalliset menetelmät jakoivat vanhempien mielipiteitä. Ohjaajan kannustava asenne ja tuki oli nostettu tärkeäksi seikaksi ryhmätoiminnan sujuvuuden ja mielekkyyden kannalta.

Korkan ja Pirttilän (2017, 50) järjestämän uusperheiden vanhempien vertaisryhmän asiakaspalautteesta nousi esiin ryhmäkeskustelujen tärkeys, kannustava ja avoin ilmapiiri, sekä ohjaajien ammattitaito. Ohjaajien vuorovaikutukseen ja suunnitelmalliseen työskentelyyn oli kiinnitetty erityistä huomiota asiakkaiden suunnalta. Asiakkaat olivat myös kiinnittäneet huomiota ajan käyttöön. Johonkin tehtävään oli toivottu lisää aikaa, ja kaiken kaikkiaan aiheiden tärkeys huomioon ottaen asiakkaat olisivat olleet valmiita

keskustelemaan asiasta pidempäänkin. Ryhmässä koettiin olleen turvallista puhua vaikeistakin asioista, ja osallistujat olivat toivoneet ryhmälle jatkoa.

Näitä ja muitakin opinnäytetöitä selaillessani huomioin, että yleisesti ottaen vertaistuelliselle vanhemmuutta käsittelevälle ryhmätoiminnalle on tarvetta. Asiakkaat hyötyvät siitä, että vanhemmuuteen liittyviä asioita voidaan käsitellä ryhmässä, turvallisessa ympäristössä, ja tärkeiden asioiden käsittelyyn varataan aikaa kiireisessä lapsiperhearjessa.

Ryhmätoiminnan suunnittelu, ohjaajan ammatillinen työote ja valmistautuminen vaikuttavat varmasti keskeisesti ryhmän sujuvuuteen ja toimivuuteen. Näihin on siis syytä jokaisen ohjaajan kiinnittää tarkasti huomiota. Suunnittelun on pidettävä sisällään myös käytännön asiat, kuten ympäristön rauhallisuus, lasten hoidon järjestäminen, sopivat tilat, materiaalien valmistelu ja ajan käytön huomioiminen. Päivölän perhekuntoutus ottaa ryhmätoimintamallin käyttöön vasta myöhemmin asiakkaidensa kanssa, mutta uskon jo nyt, että saamme siitä hyvää asiakaspalautetta.

### 7.3 Oma arviointi

Työstin ryhmätoiminnan runkomateriaalia asiakkaiden ja työyhteisön tarpeista lähtöisin. Pyrin ottamaan kaikki asiakkaiden ja työyhteisön toiveet ja tarpeet huomioon. Koen onnistuneeni tavoitteissani hyvin.

Kehittämishankkeen kohtaamat haasteet koin voimakkaina ja se keskeytti työskentelymotivaationi hetkeksi. Minun oli vaikeaa hyväksyä tilanne ja miettiä mitä muita mahdollisuuksia työlläni vielä olisi, vaikka toteutusvaihe ei onnistuisikaan. Olen itse enemmän toiminnallinen ihminen, ja tästä syystä en halunnut opinnäytetyökseni tutkimuksellista tapaa toimia. Oli vaikeaa hyväksyä se, että en opinnäytetyössäni pääsekään toimimaan, saamaan asiakaskontakteja ja oppimaan. Opin kuitenkin sen, että kehittämissuunnitelmat ja -prosessit eivät aina olosuhteet ja aikataulut huomioiden suju kuten on suunniteltu. Huomasin oppivani kuitenkin paljon asioita kaikesta huolimatta.

Sain paljon hyvää arviointimateriaalia työyhteisön palautekyselyistä. Vastausmateriaalit auttoivat minua viemään prosessia eteenpäin. Olin laatinut palautekyselyt niin, että niiden tuloksista oli hyötyä kehittämishankkeen arviointivaiheen analysoinnissa.

Olen lopputulokseen tyytyväinen. Sain kerättyä tutkimustyöhöni palautetta, vaikka se ei ollutkaan juuri sellaista kuin alun perin olin suunnitellut. Sain vietyä kehittämishankkeen prosessin loppuun haasteista huolimatta. Tiedän, että työstäni on paljon hyötyä perhekuntoutus Päivölälle ja useille asiakasperheille jatkossa, ja se ilahduttaa minua paljon.

#### 7.4 Toiminnan kehittämissuhteet

Palautelomakkeessa olevan vapaan palautteen kohtaan toivoin työntekijöiltä kehittämissuhteita ja muutostoiveita materiaaleihin liittyen. Näitä tuli jokseenkin vähänlaisesti, sillä osa vastaajista oli tyytyväisiä kokonaisuuteen, eikä löytäneet kehittämistarpeita. Pystyin toteuttamaan ja korjaamaan lopulliseen tuotokseeni kaikki minulle tulleet ehdotukset ja kommentit.

Pyysin lukijoita tarkastelemaan myös tekstin luettavuutta. Tavoitteenani oli helppolukuisen loogisesti etenevä tiivis teksti. Kun useampi ihminen oli lukenut työstämäni materiaalit, kirjoituksesta löytyi joitakin satunnaisia kielioppivirheitä, jotka oli helppo korjata. Tämänlaisen materiaalien tarkastelunäkökulman koin erittäin tärkeäksi ja olin siitä kiitollinen.

- *Toistuvat / - merkit häiritsevät tekstin luettavuutta. Ne olisi helposti vaihdettavissa ”ja” tai ”tai”- sanoihin.*
- *Satunnaiset kielioppivirheet merkitty tekstiin.*

Sain työntekijöiltä muutaman toiveen pieniin tarkennuksiin ja teksin muutoksiin. Työntekijät arvelivat asiakkaiden hyötyvän konkreettisista tarkennuksista ja neuvoista, jotka olisi hyvä sisällyttää materiaaleihin. Tämä oli helppo asia minulle korjata.

- *Vanhempia voisi helpottaa tarkennus: Mikä aika on tarvittava määrä vuorovaikutusta tai aktiivista läsnäoloa? Esim. 30 minuuttia iltaisin on riittävä.*

- *Vanhemmuusryhmän 4 kerta, Vanhemman jaksaminen: Voisiko täsmen-  
tää vähän mistä ja millaista apua ON saatavilla. Tai miten voi lähteä pur-  
kamaan vyyhtiä jos on avuntarvetta, jota on vaikeaa sanoittaa itselleen-  
kään?*
- *Lasten palautelomakkeessa voisi olla enemmän hyimiön vastattavia ky-  
symyksiä. Niihin saattaa olla helpompi vastata kun selkeä kysymys. Li-  
säksi nopeampaa ja keskittyminen voi olla helpompaa. Lapussa voi myös  
lukea että ohjaajan kanssa voi yhdessä täyttää, jos alle kouluikäinen  
lapsi.*

Työntekijät ehdottivat minulle myös joitakin aihealueiden käsittelyjärjestykseen liittyviä muutoksia. Nämä olivat myös helposti muokattavissa. Pidin erittäin tärkeänä sitä, että ulkopuoliset ihmiset lukevat tuotoksiani usein silmin ilman ennakkoajatuksia. Heidän antamansa palaute oli tärkeää, jotta sain materiaalin sellaiseksi, että ryhmän ohjaaminen olisi sujuvaa ja keskustelu tuottoisaa.

- *Vanhemmuusryhmän 1. kerralla kysymyksiä koskien kiintymyssuhdetta  
voisi siirtää myöhemmäksi tekstissä? Kun on käyty läpi eri kiintymyssuh-  
detyypit voi olla helpompi tunnistaa omansa ja alkaa keskustella siitä.*
- *Mietin että aiheena Kiintymyssuhteet ekalla kerralla saattaa olla jopa ras-  
kas, olisiko Tunteet perheessä parempi ensimmäisellä kerralla? En tiedä  
onko merkitystä.*

Koska ryhmätoimintaa ei pystytty toteuttamaan ja kokeilemaan käytännössä, tähän liit-  
tyen en myöskään saanut kehittämissuhteita. Työyhteisö arvioi kuitenkin ryhmätoi-  
minnan tärkeäksi osaksi kuntoutusta, ja valmistautuivat ryhmätoiminnan käyttöönottoon  
yhtenä työskentelymuotona asiakkaidensa kanssa. Toteuttamani materiaalin työyhteisö



arvioi toimivan hyvänä ja tarpeellisena runkona ryhmätoiminnassa, ja sen arveltiin olevan tärkeä apu ryhmän ohjauksessa.

## 8 POHDINTA

Kehittämishanke kohtasi haitallisia haasteita, kun emme päässeet toteuttamaan kokeilevaa toimintaa asiakkaiden kanssa. Tästä syystä tutkimusprosessi jäi joiltakin osin keskeneräiseksi. Asiakkaiden palaute olisi ollut tutkimustyössä erittäin tärkeää. Asiakastilanteen äkillisetkin muutokset kuitenkin kuvastavat hyvin perhekuntoutuksen luonnetta, joten asia oli vain hyväksyttävä. Maailmanlaajuinen covid19-pandemiatilanne osaltaan oli vaikuttamassa asiakkaiden saamiseen yhteisömuotoiseen perhekuntoutukseen. Pandemiatilanteeseen Uudenmaan alueella ei näyttänyt lähitulevaisuudessa olevan luvassa helpotusta, joten ei ollut kannattavaa keskeyttää kehittämishanketta ja jäädä odottamaan asiakkaita. Kehittämishankkeen toteutusvaihe siirtyi, ja sitä jatketaan osittain myöhemmin ryhmätoiminnan käynnistyessä. Myös kehittämisehdotuksia tulee varmasti vielä myöhemmin lisää.

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa perhekuntoutukseen ryhmätoiminnan runkomateriaalit. Sain nämä toteutettua tavoitteiden mukaisesti. Materiaalit on laadittu asiakkaiden tarpeiden mukaisesti työyhteisön toiveiden mukaan yhdessä kehittämistyöryhmän kanssa. Materiaalit on työyhteisön toimesta arvioitu hyviksi ja toimiviksi. Työyhteisö on yksimielisesti ollut sitä mieltä, että he haluavat lähteä toteuttamaan materiaalien mukaisia ryhmätoimintaa tulevaisuudessa.

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli vanheemmuuden tukeminen, voimaantuminen, vertaistuki ja perheen vuorovaikutustaitojen parantaminen. Näiden tavoitteiden toteutumiseen emme voi ottaa kantaa ilman asiakkaita ja kokeilevaa toimintaa. Työyhteisö on kuitenkin vankalla asiakastyön tuntemuksellaan arvioineet materiaalit sellaisiksi, joista voisi olla paljon hyötyä asiakastyössä ja asiakkaiden kuntoutusprosessissa. Työyhteisö uskoo, että suunnitellulla ryhmätoiminnalla tavoitteiden toteutuminen olisi suurella todennäköisyydellä mahdollista.

Ryhmätoiminnan aihealueet on suunniteltu yhdessä asiakkaiden ja työyhteisön kanssa. Työyhteisö on arvioinut aihealueiden olevan asiakasprofiilille ajankohtaisia ja tärkeitä. He uskovat, että ryhmätoiminnasta olisi hyötyä asiakkaiden elämäntilanteissa ja haasteissa, ja aihealueet olisivat helposti käsiteltävissä kaikenlaisten perheiden kanssa.

Yksi tavoitteista oli saada ryhmätoiminnan runko joustavaksi, joka on helposti sovellettavissa asiakasperheiden elämäntilanteisiin sekä tarpeisiin nähden. Työyhteisön arvion mukaan olen tavoitteeseeni päässyt.

Kehittämishanke ja opinnäytetyö oli minulle itselleni erittäin mielenkiintoinen projekti. Koen sen olevan suuri mahdollisuus sekä minulle että työyhteisölle. Kehittämistyö vaatii aikaa, joka työntekijöillä on aina rajallinen. Minulla oli hyvä mahdollisuus perehtyä asiaan, ja paneutua työskentelyyn. Tavoitteenani oli tehdä työstäni asiakkaiden ja työntekijöiden tarpeiden mukainen ja koen siinä onnistuneeni. Työyhteisö ja kehittämistyöryhmä olivat tukenani, heistä oli suuri apu työskentelyn etenemisessä.

## 9 LÄHTEET

- Ahonen, R. & Lohtaja-Ahonen, S. 2014. Palaute kuuluu kaikille. 4. painos. Liettua: Petro Ofsetas.
- Aivoliitto 2021. Vanhempi auta sanoittamaan tunteita. Viitattu 1.2.2021. <https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/vanhempi-auta-sanoittamaan-tunteita/>
- Beckett, C. 2003. Child protection: An introduction. Thousand Oaks: SAGE Publications
- Ehyt Ry 2015. Ryhmä-ilmio, Ryhmän ohjaajan käsikirja. Pori: Brand ID Oy.
- Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa M. Nylund & A B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino
- Heikkinen, A. ; Levamo P.; Parviainen M. & Savolainen A. (toim.) 2007. Näe minut - kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Heino, T. 2008. Lastensuojelun avohuolto ja perhetyö: kehitys, nykytila, haasteet ja kehittämisehdotukset. Helsinki: Stakes.
- Hokkanen, Liisa 2011. Vertaistuki ja vammaispalvelut. Teoksessa Aila Järvikoski; Jari Lindh & Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus.
- Holm, J.; Huuskonen, P.; Jyrkämä, O.; Karnell, S.; Laimio, A.; Lehtinen, I.; Myllymaa, T. & Vahtivaara, J.-M. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Hämäläinen, J. & Niemelä, P. 1993. Sosiaalialan etiikka. Helsinki: Wsoy.
- Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Lisensiaattitutkimus.
- Jouttimäki, P. 2011. Voimavaraistavaa sosiaalityötä ryhmässä. Teoksessa P. Jouttimäki; S. Kangas & E. Saurama (toim.) Uudistuva ja voimaannuttava aikuissosiaalityö. Visio vahvasta aikuis-sosiaalityöstä- hankkeen loppuraportti. Soccan työpapereita 2011:1. 93-143.
- Jääskinen, A-M & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus.
- Karling, M.; Ojanen, T.; Siven, T.; Vihunen, R. & Vilen, M. 2009. 12. painos. Lapsen aika. Wsoy Kirjakeskus.
- Kataja, J. ; Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS- Kustannus
- Kiilakoski, T. 2007. Johdanto: Lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa A. Gretschesel & T. Kiilakoski (toim.) Lasten ja nuorten kunta. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 77. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 8–20.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korkka, A & Pirttilä, P 2017. Vertaistukiryhmä uusperheiden vanhemmille. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Helsinki.
- Kosola, S; Moisala, M & Ruokoniemi, P.(toim.) 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet – Taiten tasapainoon. Helsinki: Duodecim.

Kumpulainen, K. ; Krokfors, L. ; Lipponen, L. ; Tissari, V. ; Hilppö, J. & Rajala, A. 2010. Oppimisen Sillat – kohti osallistavia oppimisympäristöjä. CICERO Learning, Helsingin yliopisto.

Laine, Seppo; Heino, Liisa & Pärnä, Katariina 2010. Perhekuntoutuksen moniammatilliset käytännöt. Teoksessa Maritta Törrönen & Katariina Pärnä (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. Porvoo: WS Bookwell Oy, 137-165.

Linnakangas, R.; Lehtoranta, P.; Järvikoski, A. & Suikkanen, A. 2010. Perhekuntoutus puntarissa, Kelan psykiatrisen perhekuntoutuksen kehittämishankkeen arviointi. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 109. Helsinki. Kelan tutkimusosasto.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 36 §. Viitattu 30.12.2020. <https://www.finlex.fi>

Luke 2021. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Viitattu 19.1.2021. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

Mediataitokoulu 2021. Lapset ja media. Viitattu 17.1.2021. <https://www.mediataitokoulu.fi/lapset-jamedia.pdf>

Mielenterveystalo 2021. Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Viitattu 19.1.2021. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon\\_vaikutus\\_hyvinvointiin.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx)

Mieli 2021. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Viitattu 19.1.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>

MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014, Viinikka, Anne (toim.), Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Hämeen kirjapaino Oy.

MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021. Vanhempainnetti. Viitattu 20.1.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Lastensuojelun keskusliitto / Neuvo-projekti. Helsinki.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. Helsinki: Wsoy.

Neuvokas perhe 2021. Lapsen itsetunnon tukeminen. Viitattu 21.1.2021. <https://neuvokas-perhe.fi/artikkeli/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>

Neuvokas perhe 2021. Meidän perheen tunnetaidot. Viitattu 28.1.2021. <https://neuvokas-perhe.fi/artikkeli/meidan-perheen-tunnetaidot/>

Nikulin, E. 2001. Ryhmänohjaajan opas. Miten onnistun ryhmän kanssa. Kuntoutussäätiö. Helsinki: Yli-opistopaino.

Nurmiraanta, H.; Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. 3. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Ogelman, H., Güngör, H. Körucçu, Ö & Sarkaya, H. 2016. Examination of the relationship between technology use 5-6 year old children and their social skills and social status. Early Child Development and Care.

Olsson, K.; Laine, S.; Heino, L. ; Pärnä, K. & Törrönen, M. 2010. Perhekuntoutuksen tulevaisuus. Teoksessa M.Törrönen & K. Pärnä. Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö, 277–284

Oppi ja ilo 2021. Tunnetaidot kehittyvät harjoittelemalla. Viitattu 30.1.2021. <https://www.oppijailo.fi/tunnetaidot-kehittyvat-harjoittelemalla/>

Palvelupolkumalli 2018. Vanhempien voimavarat. Viitattu 21.1.2021. Palvelupolku malli. Saatavissa: <https://www.palvelupolkumalli.fi/index.php/palvelupolkumalli/arki-sujuvaksi/perhe/19-vanhempien-voimavarat>

Porkka, S-T. 2009. Työnohjaamisen taito – Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2020. Tunnetaitojen käsikirja- Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä OY.

Rönkä, A. ; Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Perhe-elämän paletti vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS- kustannus.

Sayed, T. 2015. Ohjaus keskusteluun perustuvana menetelmänä. Teoksessa Näkki, Pirjo & Sayed, T.: Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla (8-24). Helsinki: Edita.

Sinkkonen, Jari 2012. Lapsen puolesta. EU: WSOY.

Sinkkonen, Jari 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Duodecim.

Tarkiainen, L. & Salomäki, J. 2005. Toiminnalliset menetelmät uupuneiden kuntoutuksessa. Teoksessa T. Janhunen & S. Sura (toim.) Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Tampere: Resurssi. 124-136.

Tenhola, L. 2012. Mielenterveyttä tukevan ryhmämallin kehittäminen perhekuntoutuksen vanhemmille. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Helsinki.

Terveyskylä 2020. Mitä on vertaistuki? Viitattu 30.12.2020. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>

Thl 2020. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 30.12.2020. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/perhekuntoutus>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Vilen, M. & Seppänen, P. 2014. Vahu-mittarin käsikirja, Vahvuus- ja huolimitari perhe-työssä

Vilen, Marika; Seppänen, Paula; Tapio Nina; Toivanen Riikka (toim.) 2014. Kohtaamisia lapsiperheissä- menetelmiä perhetyöhön. Vantaa: Hansaprint oy.

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

Vau.fi 2021. Varastaako kännykkä huomion pois lapsiltasi? Viitattu 28.1.2021. <https://www.vau.fi/Perhe/Vanhemmuus/varastaako-kannykka-huomion-pois-lapsiltasi/>

## 10 LIITTEET

### 10.1 Liite 1: Tiedotus opinnäytetyöstä / kehittämishankkeesta

#### VANHEMMUUSRYHMÄ + PERHERYHMÄ

##### Tietoa opinnäytetyöstä / kehittämishankkeesta

Hei!

Olen Noora Abdelnour ja suoritan Turun ammattikorkeakoulun opintoihini liittyvän opinnäytetyöni kehittämishankkeena Päivölän perhekuntoutuskeskuksessa.

Kehittämishanke toteutetaan keväällä 2021 ja sen tavoitteena on ryhmätoimintamallin kehittäminen perhekuntoutuksessa oleville asiakkaille. Ryhmien tavoitteena on vertaistuen jakaminen, vanhemmuuden tukeminen, vanhempien voimaannuttaminen, perheen sisäisen vuorovaikutuksen vahvistaminen ja yhdessä tekeminen.

Kehittämishankkeessa arvioidaan esimerkiksi seuraavia asioita:

1. Millainen ryhmätoiminta koetaan hyväksi perhekuntoutuksessa?
2. Millaisena perhekuntoutuksen asiakkaat kokevat ryhmätoiminnan?
3. Tukeeko ryhmätoiminta asiakkaan kuntoutumisen etenemistä?

Saadaksemme näihin kysymyksiin vastauksia, teidän asiakkaiden antama palaute olisi meille kullan arvoista! Palautteen antaminen on vapaaehtoista, mutta toivottavaa.

Luottamuksellisuudesta ja vaitiolovelvollisuudesta huolehditaan tarkasti. Ryhmään osallistujista sekä ryhmässä käydyistä keskusteluista ei missään vaiheessa tehdä minkäänlaista raportointia. Ryhmätoiminnasta saatua palautetta käsitellään kehittämishankkeen raportissa, mutta kaikki toteutetaan täysin nimettömästi ilman tunnistettavia tietoja. Kehittämishankkeen raportti on julkinen.

Kiitos että osallistut yhteiseen kehittämishankkeeseen!

Ystävällisin terveisin:

Noora Abdelnour

Halutessanne lisätietoja kehittämishankkeesta saa Päivölän perhekuntoutuksen henkilökunnalta tai sähköpostitse osoitteesta:

## 10.2 Liite 2: Vanhemmuusryhmä - asiakkaan palaute

**VANHEMMUUSRYHMÄ** - Asiakkaan palaute

Ryhmän aihe / numero:

Kiitos jos vastaat lyhyesti alla oleviin kysymyksiin!

1. Millainen olo sinulle jäi päällimmäiseksi vanhemmuusryhmästä?



Huono



Hyvä

Ristiriitainen, osaatko sanoa miksi? \_\_\_\_\_

2. Oliko ryhmässä oleminen sinulle mielekästä?

Kyllä

Ei

3. Oliko vanhemmuusryhmässä käsiteltävä aihe sinun elämässäsi ajankohtainen?

Kyllä

Ei

Osittain

4. Oliko vanhemmuusryhmässä käsiteltävä aihe mielestäsi tärkeä?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

5. Koitko saavasi vertaistukea/ ymmärrystä muilta vanhemmilta/ ohjaajalta?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

6. Saitko puheenvuoron halutessasi? Otettiin sinun ajatuksesi huomioon?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

7. Oliko ilmapiiri avoin/ uskalsitko keskustella avoimesti?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

8. Herättikö ryhmässä käsitelty aihe sinussa uusia ajatuksia / oivalluksia, joita voisit hyödyntää omassa arjessasi?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

9. Minkälaista muuta palautetta haluaisit antaa?

Ryhmän hyviä/ huonoja asioita? Toiveita? Muutosehdotuksia?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



### 10.3 Liite 3: Vanhemmuusryhmä – ohjaajan palaute

#### VANHEMMUUSRYHMÄ – Ohjaajan palaute

Ryhmän aihe / ohjauksen numero: \_\_\_\_\_

Kuinka monta osallistujaa ryhmässä oli: \_\_\_\_\_

1. Millainen olo sinulle jäi pääimmäiseksi ryhmästä?

Huono                      Hyvä                      Joku muu, mikä?

2. Lyhyt arviointi: Miten ryhmä sujui? Millainen ilmapiiri ryhmässä oli?

3. Herättikö ryhmän aihe asiakkaissa keskustelua/ vertaistukea?

Kyllä    Ei

4. Koitko ryhmän ohjauksen helpoksi?

Kyllä    Ei – Osaatko sanoa mistä se johtui?

5. Ohjasitko ryhmää yksin?

Kyllä    Ei

6. Olisitko halunnut tuekseen lisää ohjaajia?

Kyllä    Ei

7. Mitä mieltä olet keskustelun rungoista? Oliko niitä helppo seurata? Oliko niissä sopivasti oikeanlaista asiaa? Oliko niistä apua ryhmän ohjauksessa? Muutosehdotuksia?

8. Mitä mieltä olet muusta oheismateriaalista? Oliko niistä apua ryhmän ohjauksessa? Oliko ne tarpeellisia/asiakkaille ajankohtaisia?

9. Vapaa palaute: Hyvää/ huonoa? Muutosehdotuksia? Toiveita? ym.                      (voit jatkaa paperin toiselle puolelle)

## 10.4 Liite 4: Perheryhmä – vanhemman palaute

**PERHERYHMÄ** – Vanhemman palaute

Ryhmän aihe / numero:

Kiitos jos vastaat lyhyesti alla oleviin kysymyksiin!

1. Millainen olo sinulle jäi päällimmäiseksi perheryhmästä?



Hyvä



Huono

Joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

2. Oliko teidän perheellänne mukavaa yhdessä?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

3. Oliko perheryhmän aihe teidän perheellenne sopiva/ajankohtainen?

Kyllä

Ei

4. Koitko saavasi ohjaajalta tukea vanhemmuuteesi?

5. Millaisia reaktioita/tunteita huomasit ryhmän aikana itsessäsi ja lapsissasi?

## 10.5 Liite 5: Perheryhmä – lapsen palaute

**PERHERYHMÄ** – Lapsen palaute

Ryhmän aihe / numero:

Lapsi voi täyttää lomakkeen yhdessä ohjaajan kanssa.

---



---

1. Minkä ikäinen olet? \_\_\_\_\_ vuotta

2. Millaista perheryhmässä oli tänään?

Kivaa 😊

Tylsää 😞

3. Mitä teitte tänään perheryhmässä?

---



---



---



---

4. Millaista tekeminen oli?

Kivaa 😊

Tylsää 😞

5. Mistä asiat perheryhmässä oli kivoja? 😊

---



---



---



---

6. Mistä asioista et pitänyt? 😞

---



---



---



---

7. Kenen kanssa juttelit ryhmässä? \_\_\_\_\_

8. Kenen kanssa teit jotain yhdessä? \_\_\_\_\_

9. Kuka auttoi sinua ryhmässä? \_\_\_\_\_

10. Millainen mieli sinulla on nyt? Hyvä mieli 😊 Huono mieli 😞

11. Vapaa palaute:

## 10.6 Liite 6: Perheryhmä – ohjaajan palaute

### **PERHERYHMÄ** – Ohjaajan palaute

Ryhmän aihe / ohjauksen numero: \_\_\_\_\_

Kuinka monta osallistujaa ryhmässä oli? \_\_\_\_\_ aikuista \_\_\_\_\_ lasta

1. Millainen olo sinulle jäi päällimmäiseksi ryhmästä?

Hyvä                      Huono                      Joku muu, mikä?

2. Lyhyt arviointi: Miten ryhmä sujui? Millainen ilmapiiri ryhmässä oli? Oliko ryhmä sopivan kokoinen?

3. Oliko perheet helppo saada mukaan yhteiseen tekemiseen/ innostumaan?

4. Herättikö ryhmän aihe asiakkaissa keskustelua/ uusia oivalluksia tm.? Oliko aihe ajankohtainen/perheille sopiva aihe käsitellä?

5. Koitko ryhmän ohjauksen helpoksi?

Kyllä

Ei – Osaatko sanoa mistä se johtui?

6. Mitä mieltä olet ohjauksen rungoista? Oliko niitä helppo seurata? Oliko niissä sopivasti/oikeanlaista asiaa? Oliko niistä apua ryhmän ohjauksessa? Muutosehdotuksia?

7. Mitä mieltä olet muusta oheismateriaalista? Oliko niistä apua ryhmän ohjauksessa? Oliko ne tarpeellisia/asiakkaille ajankohtaisia?

8. Vapaa palaute: Hyvää/ huonoa? Muutosehdotuksia? Toiveita? ym.

## 10.7 Liite 7: Palaute ryhmätoiminnan runkomateriaalista

### PALAUTE RYHMÄTOIMINNAN RUNKOMATERIAALISTA

1. Onko materiaali ymmärrettävää ja helppolukuista?

Kyllä          Ei

2. Olisiko materiaalista hyötyä ryhmän ohjauksessa?

Kyllä          Ei

3. Eteneekö aihe loogisesti? Pystyisitkö materiaalin avulla johdattaa keskustelua etenemään loogisesti?

Kyllä          Ei

4. Onko käsiteltävät aiheet asiakasprofiilille ajankohtaisia?

Kyllä          Ei

5. Onko käsiteltävät aiheet asiakasprofiilille tarpeellisia?

Kyllä          Ei

6. Onko käsiteltävät aiheet sellaisia, jotka voisivat herättää keskustelua asiakkaiden kesken?

Kyllä          Ei

7. Vaikuttavatko asiakkaille jaettavat aineistot tarpeellisilta?

Kyllä          Ei

8. Vapaa palaute: Hyvää/ huonoa? Muutosehdotuksia? Toiveita? ym.