

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö
2012

Hanna Suominen

”LÄSNÄOLOA, HALAUKSIA JA SUUKKOJA”

– vanhemmille suunnattu varhaisen
vuorovaikutuksen opas



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

Marraskuu 2012 | 63 Sivua + 2 Liitesivua

Ohjaaja Laura Närvi

Hanna Suominen

”LÄSNÄOLOA, HALAUKSIA JA SUUKKOJA” – VANHEMMILLE SUUNNATTU VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN OPAS

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on laajentaa vanhempien käsitystä varhaisen vuorovaikutuksen tärkeydestä ja toiminnan ohella tuottaa vuorovaikutusopas. Kehittämistyön tavoitteena on saada vanhemmat olemaan hyvässä vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa päivittäisten toimintojen ohella. Kohderyhmänä toimii Liedon avoimen päiväkotin Perhepesän kävijät. Aihe syntyi omasta kiinnostuksestani varhaista vuorovaikutusta kohtaan sekä vanhempien tarpeesta saada lisätietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta.

Opinnäytetyöni kehittämistehtävinä on varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyden esilletuominen ja kiintymyspohjaisten leikkien opettaminen vanhemmille. Kehittämistyön tuloksena syntynyt vuorovaikutusleikkiopas on koottu Perhepesässä toimineen äiti-vauva-ryhmän toimintojen pohjalta sekä Perhepesän kävijöiden ajatuksista.

Selvitin strukturoimattoman haastattelun avulla minkälaiselle oppaalle olisi tarvetta. Vanhempien kanssa keskustelemalla sain selville, mitä he haluaisivat oppaassa olevan. Puhuin varhaisen vuorovaikutuksen tärkeydestä avoimissa perheryhmissä ja ohjeistin kiintymyspohjaisia leikkejä äiti-vauva-ryhmässä.

Oppaassa on kerrottu vuorovaikutuksen merkityksestä ja siinä on erilaisia leikkejä ja runoja, jotka tukevat vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta. Olen sisällyttänyt oppaaseen myös Vanhemmuuden roolikartan © sekä parisuhdetta käsittelevän osion. Kirjoitin temperamenttieroja ja vauvahierontaa käsittelevät tekstit, sillä huomasin näiden aiheiden herättävän keskustelua äiti-vauva-ryhmässä. Valokuvat vanhemmista ja vauvoista elävöittävät opasta miellyttävän ulkoasun ohella.

Vuorovaikutusopas on tarkoitettu vanhempien luettavaksi kotona. Opasta voi käyttää myös työvälineenä esimerkiksi laajennetuissa perhevalmennuksissa. Vuorovaikutusoppaan tarkoituksena on lujittaa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä saada vanhempi huomioimaan lastansa paremmin.

ASIASANAT: Varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhde, vanhemmuus, vuorovaikutushetket, toiminnallinen opinnäytetyö

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Social Services | Child Care, Youth and Family work

November 2012 | 63 Pages + 2 Appendices

Instructor Laura Närvi

Hanna Suominen

"PRESENCE, HUGS AND KISSES" – THE EARLY INTERACTION GUIDEBOOK FOR PARENTS

The purpose of my functional thesis is to widen the impression the parents have on early interaction and to produce an interaction guide. The aim of this thesis is to improve the interaction between a parent and a child by using games and poems. Families who went to the open day care center Perhepesä in Lieto were the target group. The subject for this thesis came about my own interest towards early interaction and the parents' need to know more about early interaction.

My thesis aims at highlighting the importance of early interaction and teaching affection based games for the parents. The early interaction guidebook was developed as a result of this thesis. The guidebook was put together based on the functions performed in mother-child group in Perhepesä and on the thoughts of the families who went there.

With an unstructured interview I found out what kind of guidebook was needed. Discussing with the parents I found out what they wanted to be in the guidebook. I spoke about the importance of early interaction in the open groups for families and taught them affection based games.

The early interaction guidebook contains information about the importance of early interaction. It also contains different games and poems which support the interaction between a parent and a child. The guidebook includes Vanhemmuuden roolikartta © and a section that deals with relationship. I wrote the sections that deal with temperament differences and baby massage because I noticed that they were discussed in mother-child group. The guidebook is enlivened with photos of parents and babies.

The early interaction guidebook is meant for the parents to read at home. The guidebook can also be used as a tool in extended family counseling. The purpose of the early interaction guidebook is to strengthen the interaction between a parent and a child and to make the parents take their child better into account.

KEYWORDS: Early interaction, affection relationship, parenthood, interaction moments, functional thesis

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämistyön tausta	8
2.2 Kehittämistyön tarve	9
2.3 Toiminnallisuus kehittämistyön perustana	10
2.4 Toimintaympäristön kuvaus	11
2.5 Äiti-vauva-ryhmä	12
2.6 Kehittämishankkeen tavoitteet	13
3 VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN PERUSTEET	15
3.1 Raskauden aikainen varhainen vuorovaikutus	15
3.1.1 Odotusaikana luodaan mielikuvia	16
3.2 Syntymän jälkeinen vuorovaikutus	17
3.3 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys	18
3.4 Vuorovaikutushetket arjen toimissa	19
4 VAUVAN JA VANHEMMAN VÄLINEN KIINTYMYSSUHDE KEHITYKSEN PERUSTANA	21
4.1 Kiintymyssuhdeteorian määrittelyä	21
4.2 Turvallisen kiintymyssuhteen etuja	22
4.2.1 Kiintymyssuhteiden häiriintyminen	23
4.3 Temperamentin määrittelyä	25
5 TOIMIVAN VANHEMMUUDEN TUNNUSMERKKEJÄ	27
5.1 Kehittyvä vanhemmuus	27
5.2 Vanhemman sensitiivisyys vuorovaikutuksessa	28
5.3 Vuorovaikutuksen vastavuoroisuus ja tasapaino	30
5.4 Vanhempien parisuhde	30
5.5 Vanhemmuuden tukeminen	31
6 KEHITTÄMISTYÖN KUVAUS	33
6.1 Kehittämistyön eteneminen	33

6.2 Kehittämistyössä käytetyt menetelmät	41
6.2.1 Tuen tarpeen selvittäminen	44
6.2.2 Vanhempien valokuvaus ja VIG-kuvauksen seuraaminen	45
6.2.3 Äiti-vauva-ryhmään osallistuminen	46
6.3 Kehittämistyön aikainen dokumentaatio	52
6.4 Vauvan askelin vuorovaikutusoppaan esittely	53
7 ARVIOINTI	56
8 POHDINTA	59
LÄHTEET	61

LIITTEET

- Liite 1. Haastattelulomake.
Liite 2. Vauvan askelin vuorovaikutusopas.

KUVAT

Kuva 1. Vuorovaikutusoppaan ensimmäinen vaihe.	34
Kuva 2. Vuorovaikutusoppaan sisällön hahmottelua muistilapputyöskentelynä.	36
Kuva 3. Vauvan askelin oppaan etukansi.	53
Kuva 4. Esimerkkikuva vuorovaikutusoppaasta.	55

KUVIOT

Kuvio 1. Opinnäytetyön kehittämistehtävät.	14
Kuvio 2. Kehittämistyön eteneminen teemoittain.	39
Kuvio 3. Kehittämistyön eteneminen lineaari- ja spiraalimallin mukaan (mukaillen Toikko & Rantanen 2009,64; Heikkinen ym. 2007, 81).	40
Kuvio 4. Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät.	41

TAULUKOT

Taulukko 1. Kehittämismenetelmät ja niiden merkittävyys oppaalle.	42
---	----

1 JOHDANTO

Vauva syntyy maailmaan uteliaana ja valmiina vuorovaikutukseen. Hän tarvitsee lähellensä turvallisen aikuisen, joka täyttää hänen tarpeensa saada ravintoa, läheisyyttä ja hyväksyntää. Nämä tarpeet toteutuvat, kun vanhempi osoittaa kiinnostusta vauvaa kohtaan, antaa vauvalle suukkoja ja muita rakkaudenosoituksia sekä vastaa vauvan tarpeisiin sensitiivisesti eli mahdollisimman suurella herkkyydellä. Kaikkea vauvan kanssa yhdessä tehtyä ja koettua ensimmäisinä vuosina kutsutaan varhaiseksi vuorovaikutukseksi. Varhaisella vuorovaikutuksella on pitkäkantoiset seuraukset lapsen myöhemmälle kasvulle ja kehitykselle (Shmitt 2003, 318).

Lapsen syntyminen on suuri elämänmuutos ja varsinkin ensimmäisen lapsen saaneet vanhemmat tarvitsevat tukea vanhemmuuteen (Salo 2003, 51). Vanhempien kanssa käytyjen keskustelujen myötä olen tullut siihen johtopäätökseen, että vanhemmat tarvitsevat lisätietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta. Vanhempien kertoman mukaan varhaiseen vuorovaikutukseen ehditään paneutumaan liian vähän neuvoloissa. Vanhemmille tulisi korostaa varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä sekä muistuttaa heitä osoittamaan vauvallensa ehdotonta rakkautta.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on osoittaa vanhemmille varhaisen vuorovaikutuksen tärkeys, opettaa heille kiintymispohjaisia leikkejä sekä luoda vanhemmille opas, jossa puhutaan varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä ja miten varhaista vuorovaikutusta voi pitää yllä. Olen korostanut varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä Liedon avoimessa päiväkotiperhepesässä ja vuorovaikutusoppaan menetelmät olen pitkälti koonnut Perhepesässä toimineen äiti-vauva-ryhmän toimintojen pohjalta.

Vuorovaikutusoppaaseen olen koonnut tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä sisällyttänyt siihen vuorovaikutusleikkejä ja lauluja eri-ikäisille vauvoille. Leikkien ja laulujen avulla vanhemmat voivat pitää yllä varhaista vuorovaikutusta lapsensa välillä sekä oppia ymmärtämään lastansa paremmin. Oppaassa

käsitellään myös muun muassa vanhempien parisuhdetta sekä lapsen temperamenttieroja.

Työni teoreettinen viitekehys koostuu varhaisesta vuorovaikutuksesta, kiintymyssuhteista, vanhemmuudesta sekä vuorovaikutushetkistä. Opinnäytetyön raportissani käsittelen ensin kehittämistyön taustaa ja tavoitteita sekä kuvaan toimintaympäristöä. Seuraavaksi kirjoitan teoriapohjan, joka toimii koko kehittämistyöni pohjana. Käsittelen varhaista vuorovaikutusta, kiintymyssuhdeteoriaa sekä vanhemmuutta. Teoriaosuuden jälkeen kerron kehittämistyöni toteutumisesta ja siitä miten se on edennyt. Esittelen myös vuorovaikutusoppaan sisältöä ja lopuksi arvioin omaa työtäni ja pohdin sen merkitystä sosiaaalialalle.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämistyön tausta

Vanhemman ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen opinnäytetyönä lähti liikkeelle omasta kiinnostuksestani varhaista vuorovaikutusta ja sitä tukevia menetelmiä kohtaan. Halusin perehtyä ennaltaehkäisevään työhön, sillä vuorovaikutukseen on tärkeää panostaa silloin kun asiat ovat vielä hyvin (Salo 2003, 72). Tässä vaiheessa minulla ei vielä ollut minkäänlaista ajatusta opinnäytetyön toteutuksesta, tiesin vain että halusin lähestyä käsitettä varhainen vuorovaikutus. Halusin lisäksi toteuttaa opinnäytetyöni toiminnallisena eli kehittämistyönä, sillä koin toiminnallisuuden olevan itselleni mielekkäin tapa tuottaa opinnäytetyö.

Selasin aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja kartoitin millaisiin asioihin aikaisempina vuosina on perehdytty ja miten lähestyä varhaista vuorovaikutusta uudesta näkökulmasta. Samalla mietin mahdollista toimeksiantajaa sekä työpaikkaa, jossa suorittaa suuntaavien yhteensä kymmenen viikon mittainen työharjoittelu. Halusin ehdottomasti toteuttaa opinnäytetyön sekä työharjoittelun samassa paikassa. Ehtoina työharjoittelun suhteen minulla oli se, että saan olla tekemisissä alle kouluikäisten lasten kanssa. Tällöin minulle tuli mieleen avoin päiväkotitoiminta, jossa alle kouluikäiset kotona hoidettavat lapset käyvät vanhempiensa kanssa saamassa virikkeellistä toimintaa.

Otin tammikuussa 2012 sähköpostilla yhteyttä Raision Perhekeskukseen, joka silloin tarjosi toimintaa kotona hoidettaville lapsille ja heidän vanhemmilleen. Kysyin onko heillä kiinnostusta ottaa sosionomiopiskelija (AMK) työharjoitteluun sekä osallistua kehittämistyön suunnitteluun ja ohjaukseen. Esitin Perhekeskuksen työntekijälle mahdollisia kehittämistyön ideoita, joista varhainen vuorovaikutus oli heille mielekkäin. Sovimme tapaamisen Perhekeskukseen kehittämistyön suunnittelun merkeissä.

Perhekeskuksessa mietimme kehittämistyön aiheita ja loppujen lopuksi teemaksi tuli varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen toiminnallisilla menetelmin. Perheohjaajien mielestä tällainen työ olisi mielekäs, sillä Perhekeskukseen on aikaisemmin tehty opinnäytetöitä esimerkiksi vanhempilapsiryhmien vaikutuksesta perheiden arkeen, joten toiminnallinen opinnäytetyö olisi tällä kertaa hyvä. Kehittämistyön tarkoituksena muodostui varhaisen vuorovaikutuksen korostaminen ja toiminnan ohella tuottaisiin myös vuorovaikutuksesta kertovan oppaan. Perheohjaajille tuli ajatus, että valmista vuorovaikutusopasta voisi jakaa perheille laajennetun perhevalmennuksen yhteydessä. Tarkoituksena oli tehdä tuotos, joten opinnäytetyöstä tuli toiminnallinen.

2.2 Kehittämistyön tarve

Varhaisen vuorovaikutuksen tärkeydestä on puhuttu jo kauan tutkimusten valossa. Tutkijat painottavat varhaisten vuorovaikutussuhteiden olevan merkityksellisiä myöhemmälle elämälle. Varhaiseen vuorovaikutukseen liittyvät tunnekokemukset ohjaavat aivojen toiminnallista kehitystä ja luovat pohjan ihmisen koko myöhemmälle kehitykselle (Mäntymaa ym. 2003). Haasteena on saada myös vanhemmille kerrottua vuorovaikutuksen tärkeydestä.

Keskustellessani Perhepesän kävijöiden kanssa, kävi ilmi, että neuvoloissa annetaan hyviä ravintosuosituksia ja tutkitaan vauvan kasvua. Vanhempien mukaan varhaiseen vuorovaikutukseen ei neuvoloissa kuitenkaan ehditä kovinkaan paljon keskittyä. Myös Raison neuvoloiden kehittämisiltapäivässä terveydenhoitajat kertoivat, että perheelle varattu neuvola-aika on niin pieni, että varhaiseen vuorovaikutukseen ei ehditä paneutua.

Perhepesän kävijät sanoivat kaivanneensa vuorovaikutukseen vinkkejä vauvan ensimmäisinä kuukausina. Silloin tunteet ovat muutenkin niin sekaisin, että vanhemmuuden tukemiselle olisi tarvetta. Ollessani työharjoittelussa Raison Perhekeskuksessa, pääsin tutustumaan Raison neuvoloiden keskusvarastoon. Huomasin, että pelkästään varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä kertovaa vanhemmille jaettavaa opasta ei ainakaan Raison neuvoloissa ole yhtäkään.

Varhaista vuorovaikutusta on tärkeää pitää yllä, sillä niillä lapsilla jotka eivät ole saaneet tarpeeksi huomiota varhaisina vuosina, on vaarana kärsiä kiintymyssuhteen häiriintymisestä. Mikäli lapsella ei ole ollut turvallista kiintymyssuhdetta, hänellä on vaikeaa kiinnittyä muihin ihmisiin aikuisiälläkin. Sen sijaan sensitiivisen vanhemman kanssa vauva tuntee itsensä hyväksytyksi. Hyväksytyksi tuleminen edesauttaa terveen itsetunnon syntymisessä ja lapsella on mahdollisuus tuntea itsensä hyväksytyksi myös myöhemmissä ihmissuhteissa. (Kivijärvi 2005, 54.) Varhainen vuorovaikutus on pohja kaikelle myöhemmälle kehitykselle ja turvalliseen kiintymyssuhteeseen on tärkeää panostaa aivan vauvan ensimmäisistä elinpäivistä lähtien (Salo 2003, 52–53).

2.3 Toiminnallisuus kehittämistyön perustana

Toiminnalliset opinnäytetyöt ovat vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetöille. Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyötä, jossa tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisessakin opinnäytetyössä on teoreettinen viitekehys ja teoria- ja taustatietoa tulee käsitellä. Toiminnallinen opinnäytetyö on siis arkilähtöistä kehittämistyötä, jossa myös kohderyhmä ja asiakkaiden tarpeet otetaan tarkasti huomioon. Kohderyhmä voi myös olla mukana toteutuksen suunnittelussa ja tuotos voi olla jollekin asiakasryhmälle suunnattu.

Kehittämistyöni tarkoituksena on keskustelujen ja toiminnan kautta kertoa vanhemmille varhaisen vuorovaikutuksen tärkeydestä. Toiminnan kautta tuotettu varhaista vuorovaikutusta tukeva laulu- ja leikkiopas on tehty vanhempien ajatuksia ja ehdotuksia kuunnellen, sekä äiti-vauva-ryhmässä käytettyjen menetelmien pohjalta. Oleellista on prosessin tuloksena syntynyt toiminta tai tuotos (Jääskeläinen 2005, 62). Olen käyttänyt asiakasryhmän arjen ammatillisuutta hyväkseni tuotoksen toteuttamisessa. Tarkoituksena on vähentää professionaalisuutta eli ottaa asiakasryhmän ajatukset, ehdotukset ja kokemukset mukaan suunniteltaessa toimintaa tai tuotosta. Työ on asiakaslähtöinen, kun huomioi asiakkaiden toiveet ja tarpeet.

Kehittämistyötä voidaan pitää enemmän toimintana kuin varsinaisena tutkimuksena. Kehittämisen raportoinnissa ei aina kiinnitetä huomiota tutkimuksellisiin elementteihin, sillä projektityön olennaisin ydin on toiminta. (Rantanen & Toikko, 2005, 103.) Tarkoituksena on ollut toiminnan ohella tuoda vanhemmille varhaisen vuorovaikutuksen tärkeys esille. Tuotoksen eli varhainen vuorovaikutusoppaan ohella keskityin lisäksi ohjeistamaan vanhempia vuorovaikutushetkissä. Kehittämistyössä on tärkeää myös raportoida tarkasti läpikäyty prosessi. Prosessikuvauksesta tulee käydä ilmi muun muassa mitä on tehty, miten on tehty, miksi on tehty ja missä on tehty.

2.4 Toimintaympäristön kuvaus

Suoritin ensimmäisen osan suuntaavien työharjoittelusta Raision Perhekeskuksessa 9.4.–18.5.2012. Avoimien vanhempi-lapsi-ryhmien toiminnan ohella pystyin tarkkailemaan lasten ja vanhempien välistä vuorovaikutusta. Tutustuin Perhekeskuksessa käytettyihin laululeikkeihin ja muihin vuorovaikutusta ja vanhemmuutta tukeviin menetelmiin. Pääsin vauvojen ja tuoreiden vanhempien kanssa kontaktiin erityisesti Tähti-ryhmässä, joka oli avoin vertaistukiryhmä 3–12 kuukautta ikäisille vauvoille ja heidän vanhemmilleen. Tässä ryhmässä keskustelin vanhempien kanssa heidän arjestaan ja sain käsityksen perhe-elämän iloista ja haasteista.

Suuntaavien työharjoittelu piti jatkua Perhekeskuksessa myös syksyllä 2012, mutta Perhekeskuksen kaikki avoin toiminta lakkautettiin ainakin hetkeksi, jotta voitaisiin suunnitella toimintaa resursseja ja lapsiperheiden tarpeita vastaaviksi. Minun tuli etsiä itselleni uusi työharjoittelupaikka lyhyen ajan sisällä, sillä tarvitsin kohderyhmäkseni perheitä, joissa on alle kouluikäisiä lapsia. Raisiossa ei ollut tarjota työharjoittelupaikaksi vastaavanlaista perheiden kohtaamispaikkaa, joten koin viisaammaksi etsiä uuden työharjoittelupaikan muusta kunnasta. Otin yhteyttä Liedon avoimeen päiväkoti Perhepesään, jossa sain luvan toteuttaa kehittämistyötäni sekä suorittaa neljän viikon työharjoittelu. Kehittämistyö oli helppo suunnata toiseen paikkaan, sillä se ei ollut vielä sidoksissa mihinkään

tiettyyn ryhmään tai asiayhteyteen. Lisäksi emme olleet vielä tehneet toimeksiantosopimusta, joten kukaan ei ollut sidoksissa mihinkään.

Perhepesän käyttäjistä tuli uusi kehittämistyön kohderyhmä, sillä suoritin toisen osan suuntaavien työharjoittelusta Perhepesässä ajalla 3.-28.9.2012. Perhepesä on lietolaisille lapsiperheille tarkoitettu avoin päiväkotikoti, jossa alle kouluikäiset lapset saavat leikkiseuraa ja vanhemmat vertaisseuraa toisistaan. Kohtaamispaikka tarjoaa mukavaa yhdessäoloa leikin, laulun ja askartelun siivittämänä. Osallistuminen toimintaan on maksutonta ja ennakkoilmoittautumista ei tarvita, mutta toisen vanhemmista on oltava mukana toiminnassa. (Liedon kunta 2012a). Perhepesän toiminnan tavoitteena on kerätä lapsiperheitä yhteen ja saada perheitä liikkeelle kodistaan. Vanhemmilla on lisäksi mahdollisuus puhua työntekijöiden kanssa lapsen kasvatukseen ja kehitykseen liittyvistä asioista. Työntekijät voivat myös ottaa vanhempien kanssa puheeksi asioita, joita he ovat huomanneet lapsen ja/tai vanhemman vuorovaikutuksessa. Perhepesässä työskentelee tällä hetkellä lastentarhanopettaja, jolla on valmiudet vanhemmuuden tukemiseen sekä lasten kasvua ja kehitystä edistävään toimintaan.

Työharjoittelussa seurasin vanhempien ja lasten keskinäistä vuorovaikutusta reilun neljän viikon ajan. Osallistuin avoimen päiväkodin toimintaan, kuten laulua ja askarteluhetkiin. Nämä tilanteet olivat oivallisia vanhemman ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen seuraamiseen. Huomasin sellaisia vanhempia, jotka pyrkivät lapsensa huomioimiseen ja tarpeiden vastaamiseen, mutta ikäväkseni huomasin myös tilanteita, joissa vanhempi ei täysin mennyt lapsensa ehdoilla. Näissä tilanteissa yritin omalla esimerkilläni vaikuttaa vanhempien käyttäytymiseen. Toteutin kehittämistyötäni Perhepesän avoimissa perheryhmissä sekä suljetussa äiti-vauva-ryhmässä.

2.5 Äiti-vauva-ryhmä

Toteutin kehittämistyötä äiti-vauva-ryhmässä järjestämällä yhdessä työharjoittelun ohjaajan kanssa äideille ja vauvoille toimintaa. Ryhmässä keskustelin äitien kanssa heidän perhe-elämästään sekä kerroin varhaisen vuorovaikutuksen tär-

keydestä. Vuorovaikutusopas on laadittu pääosin äiti-vauva-ryhmässä käytyjen toimintojen pohjalta.

Äiti-vauva-ryhmä on suljettu, vapaaehtoinen ryhmä niille äideille jotka haluavat saada vertaistukea elämäntilanteessaan sekä vahvistusta omalle vanhemmuudelleen. Äidit osallistuvat ryhmään yhdessä vauvojensa kanssa noin 3-6 kuukautta synnytyksen jälkeen. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti esikoislasten äideille ja vauvojen tulisi olla alle 10 kuukautta. Osallistuin äiti-vauva-ryhmän toimintaan työharjoitteluni ohella kolme kertaa ja kävin ryhmässä myös työharjoittelun loputtua.

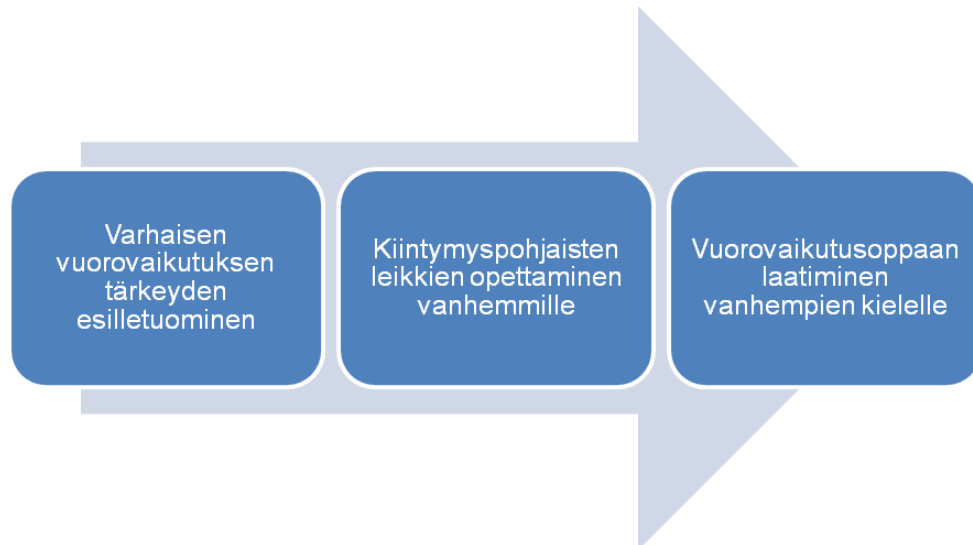
Ryhmä kokoontui kerran viikossa yhteensä seitsemän viikon ajan ja osallistujat pysyivät samoina. Tapaamiskerroilla oli aina jokin tietty aihe, jota käsiteltiin toiminnallisten menetelmien ja keskustelun kautta. Käsiteltäviä aiheita olivat muun muassa raskaus ja synnytys, vanhemmuus, parisuhde, vauvan kasvu ja kehitys sekä oma jaksaminen. (Liedon kunta 2012b). Tarkoituksena oli se, että äidit pääsevät jakamaan kokemuksiaan vauva-arjesta ja kuuntelemaan muiden ajatuksia. Ajatuksena oli myös tutustuttaa äidit toisiinsa, jotta he voisivat luoda verkostoa samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmässä keskusteltiin askarruttavista asioista sekä jaettiin onnen ja ilon tunteita.

Ryhmässä sain kuunnella äitien ajatuksia vanhemmuudesta ja olenkin käyttänyt heidän mielteitään pohjana vuorovaikutusoppaassa. Äidit toteuttivat vuorovaikutushetkiä vauvansa kanssa ohjeistamieni harjoitteiden avulla. Pidin äiti-vauva-ryhmää testiryhmänä vuorovaikutushetkien toteuttamisessa. Jokaisen hetken jälkeen pyysin ja sain palautetta hetkien toimivuudesta ja käytettävyydestä. Pääosin äidit pitivät vuorovaikutushetkiä toimivina ja mielekkäinä ja he aikovat käyttää menetelmiä myös kotona.

2.6 Kehittämishankkeen tavoitteet

Kehittämistyölläni on kolme kehittämistehtävää (Kuvio 1). Ensimmäinen kehittämistehtävä on varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyden esilletuominen Perhepesän avoimissa vanhempi-lapsi ryhmissä. Toisena kehittämistehtävänä on

kiintymispohjaisten leikkien opettaminen vanhemmille ja laajimpana kehittämistehtävänä on vuorovaikutusoppaan laatiminen äiti-vauva-ryhmän toimintojen pohjalta.



Kuvio 1. Opinnäytetyön kehittämistehtävät.

Olen tuonut varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä esille keskustelemalla vanhempien kanssa avoimien ryhmien toiminnan ohella. Keskustelin vanhempien kanssa heidän arjestaan ja korostin lapsen huomioimista jokapäiväisissä toimitissa.

Kiintymispohjaiset leikit ovat varhaista vuorovaikutusta tukevia leikkejä ja lauluja. Kiintymispohjaisia leikkejä esittelin erityisesti äiti-vauva-ryhmässä mukana oleville vanhemmille. Pyrkimyksenä on se, että vanhemmat jatkaisivat ryhmässä esitettyjen menetelmien käyttöä myös kotona. Kiintymispohjaisiin leikkeihin olen tutustunut perehtymällä leikki- ja laulukirjoihin sekä osallistumalla Remontti-hankkeen koulutukseen Varhainen vuorovaikutus ja kiintymispohjaiset leikit.

Vuorovaikutusoppaaseen olen kerännyt tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta, vanhemmuudesta, parisuhteesta ja muusta lapsen kasvatukseen liittyvistä asioista. Oppaaseen olen kerännyt niitä menetelmiä ja leikkejä, joita äiti-vauva-ryhmän vanhemmat pitävät hyvinä ja helppoina menetelminä toteuttaa kotona.

3 VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN PERUSTEET

3.1 Raskauden aikainen varhainen vuorovaikutus

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea sitä yhdessä tekemistä ja kokemista, jota tapahtuu vanhemman tai muun hoivaa antavan aikuisen ja vauvan välillä. Vauva tarvitsee lähellensä aikuisen, johon hän voi solmia turvallisen suhteen, tavallisimmin oman äidin tai isän tai molemmat.

Varhainen vuorovaikutus on monialainen kehitystapahtuma, joka alkaa jo äidin raskauden aikana sikiövauvan ollessa kohtukodissaan. Vauva ja äiti ovat tällöin vuorovaikutuksessa ruumiillisen dialogin muodossa eli he käyvät sanatonta keskustelua muun muassa liikkeiden, äänien sekä makujen kautta. Kohtuvauva tunnistaa esimerkiksi äidin sydämen, liikkumisen ja valveillaolon rytmit. Hän tunnistaa myös äidin lauluäänen sekä isän kosketuksen äidin vatsanpeitteiden läpi. Myös äidin mielialavaihtelut heijastuvat vauvan tunnetilaan. (Siltala 2003, 19, 22.)

Kohtuvauvan aivojen rakenteellinen kehitys tapahtuu pääosin raskausaikana ja toiminnallinen kehitys syntymän jälkeen. Aivot kehittyvät raskauden ensimmäisistä viikoista nuoruusikään saakka. Toiminnallisella kehittymisellä tarkoitetaan hermosolujen liittymistä toisiinsa ja tämän myötä eri aivoalueiden välille muodostuneiden laajempien toiminnallisten yhteyksien rakentumista. Aivojen rakenteellinen kehitys ohjautuu geneettisesti, mutta aivojen toiminnallista kehittymistä ohjaavat lapsen kokemukset, jotka liittyvät varhaiseen emotionaaliseen vuorovaikutukseen vanhemman tai muun hoitajan kanssa. (Mäntymaa & Puura 2011, 17–18.)

Kohtuvauvaan voi olla vuorovaikutuksessa jo ennen syntymää, mikä edesauttaa hyvän kiintymyssuhteen muodostumista jo alusta alkaen. On myös tärkeää, että vauva elää vanhempien mielikuvissa. Vanhemmat voivat kuvitella millainen heidän tuleva vauvansa on ja minkälaisia odotuksia ja mahdollisia pelkoja synty-

mään liittyy. Vanhemmat luovatkin kiintymyssuhteen vauvaan tunteiden ja mielikuvien avulla (Punamäki 2011, 100; Salo & Tuomi 2008, 14). Kun vanhempi on tietoinen omista tunteistaan, hänen on helpompi käsitellä niitä sekä puhua niistä oman puolisonsa tai muun läheisen kanssa. Käsitellyt tunteet mahdollistavat vauvalle turvallisen paikan syntyä. (Siltala 2003, 20.) Vanhemmuuden roolin omaksuminen on tärkeää kiintymyssuhteen laadun kannalta. Keskeistä on totutella itseään äitinä ja isänä olemiseen sekä vastuun kantamiseen.

3.1.1 Odotusaikana luodaan mielikuvia

Vauvan syntymä on vaihe, joka tuo koko perheen elämään suuria muutoksia. Vanhemmilla on noin yhdeksän kuukautta aikaa valmistella itseään ja ympäristöä vauvan syntymään sekä koko elämä aikaa kehittyä yhä paremmaksi vanhemmaksi. Suhde vauvaan rakentuu jo odotusaikana, jolloin on hyvä muistella omia varhaisvuosia sekä muistoja omista vanhemmista. Raskauden aikana äidille aktivoituvat mielikuvat siitä mitä on olla vauva ja hoivattu. Äiti joutuu tekemään runsaasti mielensisäistä työtä peilatessaan omia lapsuudenaikaisia kokemuksia tulevaan vanhemmuuteen. (Mäkelä ym. 2010.) Raskausaikana on hyvä pohtia millainen vauva on tulossa ja millainen vanhempi itsestään tulee. Myös sisaruksia on hyvä valmistaa tulevaa muutosta varten, sillä heidän asemansa perheessä tulee muuttumaan uuden perheenjäsenen myötä.

Mielikuvien luominen vauvasta ja itsestä vanhempana tai sisaruksena on usein monimutkainen ja ristiriitainenkin prosessi. Toisaalta uuden syntymisestä ollaan onnellisia ja toiveikkaita, mutta tulevat muutokset aiheuttavat myös stressiä, epätoivoa ja jännitystä. Perheenjäsenten on luovuttava entisestä minäkuvasta ja luotava tilalle vanhemman tai sisaruksen identiteetti. Luopuminen voi tuoda mukanaan epävarmuutta ja kateutta. Näistä tuntemuksista on tärkeä keskustella, jotta osaa tunnistaa itsessään uusia tunteita ja tämän myötä käsitellä tunteet suotuisalla tavalla. (Vilén ym. 2010, 170.)

Uuden perheenjäsenen syntyminen saattaa aiheuttaa muutoksia myös parisuhteessa. On hyvä pohtia etukäteen miten vahvistaa parisuhdetta vauvan synnytt-

tyä. Vanhemmat saattavat miettiä jääkö kahdenkeskiselle suhteelle enää aikaa, ottavatko molemmat vastuuta uudesta tilanteesta ja miten vanhemmat jaksavat psyykkisesti ja fyysisesti. Kun näitä teemoja muiden ohessa miettii etukäteen, on helpompi käsitellä niitä oikealla hetkellä. Tärkeintä on puhua toiselle vallitsevista tunteista, näin saa keskusteluapua epävarmuuteen ja uusia ratkaisumalleja. Kaikenlainen vauvaan kohdistuva pohdiskelu auttaa kiintymyssuhteen muodostumisessa, sillä vauva pysyy näin mielessä alkuajoista lähtien.

3.2 Syntymän jälkeinen vuorovaikutus

Yhdeksän kuukauden odotus palkitaan vauvan synnyttyä maailmaan. Havaittavissa on ilon, onnellisuuden ja helpotuksen tunteita, kun vanhemmat näkevät jälkeläisensä ensimmäisen kerran. Viimeistään tästä hetkestä lähtien vanhemmat alkavat rakentaa suhdetta uuteen tulokkaaseen ja tutustuvat häneen päivä päivältä paremmin. Suhdetta pieneen vauvaan rakennetaan arkisen yhdessäolon, ihastelemisen ja hoitamisen kautta. Vauvalle on tärkeää antaa paljon huomiota ja hellyyttä, sillä hoivaamisen myötä vauva kiintyy lähimpänä oleviin ihmisiin (Salo 2003, 45).

Terveellä vauvalla on alusta alkaen kyky olla vuorovaikutuksessa. Vauva syntyy uteliaana, vuorovaikutusta tarvitsevana sekä ympäristöönsä tarkkailevana. Vauvan tuleva kehitys on suurimmaksi osaksi hänen vanhempiansa varassa. Vauva ei selviytyisi ensimmäisistä vuosista ilman vanhemman tarjoamaa ravintoa, fyysistä suojaa sekä henkistä lohtua. Vauva tunnistaa äidin tutun hajun sekä äänen ja vauva usein myös rauhoittuu heijaamiseen jota hän on kokenut lapsivedessä. Nyt myös ensi kertaa vanhempien kasvoniilmeet sekä fyysinen kosketus tuovat lapselle turvaa. Vanhemman on vastattava vauvan katsekontaktiin ja yrityksiin olla vuorovaikutuksessa, jotta vauvalle tulisi tunne omasta merkityksellisyydestään. (Siltala 2003, 26–27; Salo 2003, 44.) Vauva kehittyy vain vuorovaikutuksessa lähimpänä olevan hoitajan kanssa ja kontaktin syntymiseksi vanhemmalla tulee olla kyky ottaa vauvan aluksi heikosti ilmaistut signaalit vastaan oikealla tavalla.

Vauva syntyy maailmaan melko kypsymättömänä ja ensimmäisten kolmen ikävuoden aikana hänen psyko-fyysinen kehityksensä on suurimmillaan. Vauvan tunnetilat kehittyvät suhteessa hänelle annettuun hoivaan. Varhaisina ikävuosina annettu huomio vaikuttaa yksilön myöhempään kehitykseen ja käyttäytymiseen ihmissuhteissa. Vanhemman perustehtävä hoivaamisen lisäksi on kyetä soinnuttamaan oma viestintänsä yhteensopivaksi lapsen tunnetilan kanssa. Tämä säätelyn tila mahdollistaa lapsen rauhoittumisen ja suuntautumisen toisiin ihmisiin sekä ympäristön tutkimiseen. (Vilén ym. 2010, 175.)

3.3 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys

Varhainen vuorovaikutus kattaa kaiken vauvan kanssa yhdessä koetun ja jaetun. Varhaista vuorovaikutusta on se, kun vanhempi esimerkiksi syöttäessään vauvaa katsoo tätä samalla silmiin ja juttelee hänelle. Vaipanvaihdon yhteydessä vanhempi voi samalla hieroa vauvan jalkoja ja osoittaa välittämistä. Varhaisista vuorovaikutuksista on myös kaikenlainen innostaminen ja kiinnostuksen herättäminen. Vanhempana olo on siis vuorottelua innostamisen, rauhoittamisen ja tyydyttämisen välillä (Schulman 2003, 77).

Vuorovaikutuksen perustana ovat myös antaminen ja saaminen. Vanhempi antaa vauvalle ravintoa ja hoivaa, vauvan tarvitsevuus ja riippuvuus taas antavat vanhemmalle kokemuksen omasta merkittävyydestään lapsen elämässä. (Alijoki 1998, 9.) Vuorovaikutukseen voi osallistua leikillisesti ilolla, yllätyksellisyydellä, ihmettelyllä ja lepertelyllä ja näin vauva saa hoitokontaktissaan välillä uutuudenviehätystä, vaihtelua, hymyjä ja nautintoa. Tämä on tärkeä vastapaino tutuille hoitorutiineille, jottei elämä olisi tylsän monotonista. (Schulman 2003, 78.)

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan siis jatkuvaa tulkintaprosessia, jossa viestitään itselle tärkeistä asioista toiselle, yritetään vaikuttaa häneen ja saadaan palautetta omasta toiminnasta. Vuorovaikutuksessa niin vauva kuin vanhempi ovat aktiivisia osapuolia, vaikka aluksi vuorovaikutuksen onnistuminen onkin riippuvai-

nen vanhemman taidosta sovittaa toimintansa lapsen tarpeisiin. (Himberg ym. 2005, 50.)

Vaikka vauvoilla ei ole vielä ensimmäiseen vuoteen sanoja omille tuntemuksilleen, niin heillä on kyky harmoniseen ja rytmiseen vuorovaikutukseen. Vauvat pystyvät kasvoniemeillään matkimaan, ääntelehtimään sekä kehonliikkeiden avulla olemaan sanattomassa vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Vanhemman tehtävänä on vastata lapsen ääntely-yrityksiin ja ilmeisiin ja näin antaa toiminnallaan mallin sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Vuorovaikutuksessa ilmenee jo varhain vuorottelun periaate, joka näkyy vanhemman ja vauvan välisissä ääntelytuokioissa. Juttelussa on taukoja, joiden aikana vanhempi kuuntelee vauvan äännähdyksiä ja vastaa sitten näihin ääntelyihin omalla tavallaan. Vuorovaikutus kehittyy vähitellen samatahtiseksi kun vanhemman ja vauvan toiminnat sopivat yhteen ajoitukseltaan, voimakkuudeltaan ja sisällöltään. (Himberg ym. 2005, 51.)

3.4 Vuorovaikutushetket arjen toimissa

Vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä on aitoja, suunnittelemattomia yhdessäolon hetkiä, jossa korostuu molemminpuolinen kiinnostus ja välittäminen. Vuorovaikutushetket ovat kasvokkain tapahtuvaa seurustelua, innostamista ja vuorottelua. Vuorovaikutushetkestä käytetään myös nimitystä kiintymispohjainen leikki, joka on Theraplay-vuorovaikutusterapiaa mukaileva leikkihetki. Kiintymispohjaisten leikkien tarkoituksena on tyyntyttää ja rauhoittaa lasta sekä antaa hänelle aikaa ja huomiota. (Siirto-Honkanen 2012.)

Peruskokemusta hyvästä yhdessäolosta voi tarjota olemalla läsnä, vastaamalla vauvan tunteisiin, hellittelemällä ja olemalla kiinnostunut vauvan toimista. Lorut ja laulut innostavat vauvaa olemaan kontaktissa. Myös vauvan tulee olla aktiivinen osapuoli vuorovaikutussykliä muodostamisessa, jotta hän oppii miten olla yhteydessä hoitaviin aikuisiin. Vuorovaikutushetkien tärkeimpinä tavoitteina on se, että vauva ja vanhempi ovat kasvokontaktissa niin, että he näkevät toistensa katseen ja ilon. Vauva yritetään saada kiinnostumaan ja ilahtumaan van-

hemman kanssa jaetusta yhdessäolosta ja saada vanhemmalle kokemus onnistumisesta vauvan kanssa. (Vilén ym. 2010, 176.)

Kiintymispohjaisia leikkejä tarvitaan tukemaan varhaista vuorovaikutusta ja turvallista kiintymyssuhdetta. Kiintymysleikit vahvistavat lapsen itsetuntoa sekä tunteiden säätelyä ja vanhemmalle tulee tunne omasta kyvykkyydestään. Lisäksi kiintymysleikkejä kokeneella lapsella on valmius sopeutua lapsiryhmissä, esimerkiksi päiväkodissa. (Siirto-Honkanen 2012).

Vauva oppii päivä päivältä olemaan yhteydessä muihin ihmisiin. Hän tarvitsee kuitenkin muiden ihmisten apua ja mallia oppiakseen miten tehdä aloitteita. Vauva tulee tietoiseksi itsestään, kun vanhempi osoittaa hyväksyntää ja mielenkiintoa häntä kohtaan. Vauva oppii käsittelemään tunnetilojaan vanhemman auttaessa häntä ymmärtämään vallitsevia olotiloja. Vuorovaikutushetket ovat oivallisia tilanteita opettaa lasta käsittelemään tunteitaan ja mahdollistavat mukavan hetken vanhemman ja lapsen välillä. Vuorovaikutushetkiä ei voi koskaan olla liikaa!

4 VAUVAN JA VANHEMMAN VÄLINEN KIINTYMYSSUHDE KEHITYKSEN PERUSTANA

4.1 Kiintymyssuhdeteorian määrittelyä

Kiintymyssuhdeteoria on kehityspsykologiassa keskeisimpiä teorioita. Englantilainen psykoanalyttikko John Bowlby on kehittänyt kiintymyssuhdeteorian 1950-luvulla. Havainnoimalla eläimiä hän huomasi, että poikasilla on elämässään tietty vaihe, joka on kriittinen emoon kiinnittymisen kannalta. Bowlby huomasi, että jos kiinnittyminen tässä vaiheessa epäonnistuu, niin seuraukset eläimen myöhemmälle kehitykselle ovat tuhoisia. (Keltikangas-Järvinen 2004, 184.) Muita kiintymyssuhdetta määritteleviä teorioita on Mary Ainsworthin pienten lasten kiintymyssuhteen erojen ja syntyehtojen kokeellinen tutkimus, Mary Mainin aikuisen kiintymyssuhteeseen liittyvien sisäisten edustusten tutkiminen sekä Patricia Crittenden ja kiintymyssuhdeteorian ja tutkimuksen ulottaminen epätavallisissa oloissa eläviin perheisiin, joissa lasten kehitys voi vaarantua (Hautamäki 2011, 29).

Ihmislapsellakin on synnynnäinen tarve kiinnittyä hoivaajaansa. Hän tarvitsee lähelleen täysikasvuisen, kokeneemman yksilön pysyäkseen hengissä. Oman turvallisuudentarpeensa vuoksi vauva kiinnittyy lähimpään saatavilla olevaan aikuiseen. Kiintymyssuhde syntyy vähitellen varhaisen vuorovaikutuksen kautta yleensä ensimmäisen ikävuoden loppuun mennessä. (Salo 2003, 45; Sinkkonen 2003, 93.) Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria selittää vauvan ja ensisijaisen hoitajan välisen suhteen kehittymistä ja kuvaa myös sitä millä tavoin tämä lapsen ensimmäinen ihmissuhde vaikuttaa hänen myöhempään kehitykseensä.

Kiintymyssuhteen osatekijänä pidetään sitä, että kiintymyssuhde on pysyvä tai jatkuva. Kohteena on tietty henkilö ja suhde on emotionaalisesti tärkeä. Tavoitteena on yhteyden ylläpitäminen toiseen ihmiseen ja vastentahtoinen erossa olo aiheuttaa ahdistusta kyseessä olevissa ihmisissä. Kiintymyssuhteen merkityk-

sellisempiä tekijöitä on se, että suhteen tarkoituksena on etsiä turvaa, hyvää oloa sekä lohtua. (Hughes & Ritanen 2011, 19.)

Kiintymyssuhdeteoria kuvaa sitä miten hyvin lapsi pystyy luottamaan lähimpänä olevaan hoitajaan ja millä tavalla hän ilmaisee tunteitaan. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi uskaltaa lisäksi tutkia luottavaisin mielin ympäristöään ja tarvittaessa voi palata vanhemman luokse. Sinkkosen ja Kallandin (2002, 7-8) mukaan kiintymyssuhdeteorian avulla voidaan tutkia millä tavoin ihmiset hakevat toistensa läheisyyttä, kuinka he reagoivat vaaratilanteisiin ja millaisia käsityksiä heillä on itsestään, toisista ihmisistä ja vuorovaikutussuhteistaan.

4.2 Turvallisen kiintymyssuhteen etuja

Varhaisten vuosien kiintymyssuhde ulottuu nimenomaan kaikkeen lapsen kehitykseen, niin emotionaaliseen, kielelliseen kuin sosiaaliseen kehitykseen. Turvallinen kiintymyssuhde opettaa lasta tunnistamaan ja hallitsemaan tunteitaan sekä nopeuttaa ja rikastuttaa lapsen kielellistä kehitystä. Turvallisesti kiinnittyneellä lapsella on hyvät valmiudet sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä mahdollisuus kiintyä aikuisena muihin ihmisiin. Lapsena koettu turvallinen kiintymyssuhde antaa lisäksi kyvyn säilyttää optimistinen elämänasenne. (Keltikangas-Järvinen 2004, 183.) Varhaisella vuorovaikutuksella on siis pitkävaikutteiset seuraukset lapsen myöhempään kehitykseen.

Turvallinen kiintymyssuhde syntyy silloin kun lapsen ensisijainen hoitaja on tarpeeksi herkkä huomioimaan lapsen tarpeita ja pystyy myös vastaamaan niihin. Turvallisesti kiinnittyneet lapset ovat voineet luottaa vanhemman saatavilla oloon ja ennakoitavaan käyttäytymiseen (Sinkkonen 2001, 44). Kiintymyssuhteesta tulee turvallinen kun lapsi voi luottaa siihen että vanhempi on hänen lähellänsä ja lapsi saa tarvitsemansa hoivan. He ovat myös oppineet turvallisesti mielin tutkimaan ympäristöään tietäessään vanhemman olevan läsnä. (Hautamäki 2002, 36; Keltikangas-Järvinen 2004, 184.)

Turvallisesti kiinnittyneillä lapsilla näyttäisi olevan hyvä stressin sekä turhautumisen sietokyky ja heillä on kokemuksia vastavuoroisessa suhteessa olemises-

ta. Turvallisesti kiinnittyneet lapset pystyvät hallitsemaan emootioitaan hyvin ja heillä näyttäisi olevan empatiakykyä, sillä he ovat voineet tuoda esille kaikki tunteensa ja saada hoivaa myös ollessaan vihaisia ja pettyneitä. (Sinkkonen 2001, 44; Sinkkonen 2003, 101.)

Kiintymyssuhde sisäistyy malliksi siitä miten ihmisten kanssa ollaan tekemisissä. Lapsuuden kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa siihen miten ihminen myöhemmin solmii ihmissuhteita. Salon (2003, 52) mukaan kiintymyssuhteella on neljä tavoitetta. Ensimmäisenä tavoitteena on se, että lapselle tulee tunne perusturvallisuudesta, joka syntyy arkisissa hoivatilanteissa. Perusturvallisuuden saavuttaneella lapsella on mahdollisuus muistaa läpi elämänsä ihminen, joka on tarjonnut hänelle turvaa ja läheisyyttä varhaisina vuosina. Toisena kiintymyssuhteen tavoitteena pidetään vauvan vireystilan ja tunnetilojen säätelyä. Vauva tarvitsee hoitajan, joka auttaa häntä säätelemään ja ymmärtämään tunnetilojaan sekä rytmittämään hereillä oloa ja nukkumista. Kolmas kiintymyssuhteen merkitys on vauvan kyky ilmaista tunteitaan ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Varhaisen vuorovaikutuksen avulla vauva oppii vuorottelemaan ja odottamaan vuorovaikutusaloitteita myöhemmälläkin iällä. Viimeinen tavoite kiintymyssuhteessa on vauvan uskallus tutkia turvallisesti ympäristöään. Kun vauva kokee olonsa turvalliseksi, hänellä on mahdollisuus irtautua hetkeksi vanhemmastaan ja tutkia ympäröivää maailmaa ja ihmisiä. (Salo 2003, 52–53.)

4.2.1 Kiintymyssuhteiden häiriintyminen

Turvattomasti kiintyneillä lapsilla on vaara tunne-elämän häiriintymiseen sekä heillä saattaa olla vaikeuksia luoda uusia suhteita. Mäntymaa on tutkinut sitä, minkälainen yhteys äidin ja vauvan varhaisella vuorovaikutuksella on lapsen fyysiseen terveyteen sekä lapsen käyttäytymiseen ja emotionaalisiin oireisiin kahden ensimmäisen vuoden aikana. Tuloksena selviää, että vauvan välttelevä käyttäytyminen äidin kanssa ennustaa monia vauvan kroonisia sairauksia tai toistuvia terveysongelmia kahden ensimmäisen vuoden aikana. Vauvan vaikea temperamentti lisääntyy, kun havaittavissa on vanhemmuuden stressiä, vauvan

välttelevää käytöstä sekä äidin tungettelevaa käytöstä. (Mäntymaa 2006, 80.) Turvattomia kiintymyssuhteita on kolmea eri tyyppiä, välttelevä, ristiriitainen ja jäsentymätön.

Välttelevä kiinnittyminen kehittyy sellaisissa suhteissa, joissa lapsi on oppinut tukahduttamaan lohdun tarpeensa sekä pelon ja vihan ilmauksensa (Mäkelä 2003b, 117). Näissä suhteissa lapsen on tarvinnut tulla toimeen omillaan, sillä vanhemmat eivät ole olleet tarpeeksi herkkiä havainnoimaan lapsen tunteita. Lapsella on ajatus, että vanhempaan voi kyllä luottaa, mutta häneen ei kannata vedota tunteilemalla (Sinkkonen 2001, 45). Tällaisia tilanteita syntyy esimerkiksi silloin, kun vanhemmalla on mielenterveyden ongelmia kuten masennusta. Vaikeasti masentuneiden vanhempien lapset ovat oppineet tukahduttamaan itkunsa, koska he eivät kuitenkaan saa lohdutusta osakseen. (Mäkelä 2003b, 117–118.)

Ristiriitainen kiinnittyminen kehittyy sellaisissa suhteissa, joissa lapsi on saanut lohtua vain arvaamattomasti ja hänen negatiivisiin tunteisiinsa on vastattu enakoimattomasti. Lapsi on joutunut elämään epävarmuudessa, jonka vuoksi hän saa voimakkaita raivokohtauksia tarvitessaan huomiota, sillä tämä pakottaa vanhemman tulemaan lähelle (Sinkkonen 2001, 44). Lapsi ei ole oppinut itse säätelämään tunnereaktioitaan, vaan niiden käsitteleminen on ollut vanhemman ristiriitaisen käytöksen varassa. Lapsella ei ole keinoja ennakoida vanhemman käyttäytymistä ja tämän vuoksi hän toimii samanaikaisesti avuttoman vetoavana ja vihamielisen torjuvana. (Mäkelä 2003b, 118.)

Jäsentymättömästi kiintyneet lapset joutuvat kokoajan olemaan stressaavassa tilanteessa. He joutuvat seuraamaan vanhempansa pelonsekaista ja kauhunomaista käyttäytymistä. Jäsentymättömästi kiintyneillä lapsilla on stereotyyppisiä tapoja, he saattavat jähmettyä yhtäkkiä, saattavat alkaa heijata itseään tai voivat saada kauhun sävyttämän huutokohtauksen. (Mäkelä 2003, 119.)

Kiintymyssuhteiden häiriintymistä voi ehkäistä tarjoamalla vauvalle turvallisen, rakastavan ja virikkeitä antavan kasvuympäristön. Näiden asioiden toteuttamisessa vanhemmat tarvitsevat usein neuvoa. Varhaisen vuorovaikutuksen opas

onkin oivallinen väline lapsen ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen.

4.3 Temperamentin määrittelyä

Temperamentiksi kutsutaan ihmisen yksilöllisistä tapaa reagoida asioihin. Se on ihmisen käyttäytymistyyli, joka säilyy suhteellisen samana koko elämän ajan. Temperamenttiero ovat oleellinen osa kiintymyssuhteen muodostumisessa. Se, miten vanhempi reagoi vauvan temperamentiin, vaikuttaa lapsen tapaan kiinnittyä vanhempansa. Temperamenttipiirteet ovat synnynnäisiä ja ilmaantuvat jo varhain, kun taas persoonallisuus syntyy ympäristön vaikutuksen alaisena. Jokainen vauva syntyy temperamentiltaan erilaisena, omanlaisena yksilönä.

Temperamentti selittää sen, miksi toiset vauvat innostuvat helposti asioista kun taas toisilla kestää kauemmin virittäytyä tilanteeseen. Temperamenttiero ilmenevät myös siinä, miten vauva ilmaisee tunteitaan, miten pitkään hän jaksaa keskittää tarkkaavaisuuttaan, kuinka helposti hän on häiritävissä ja miten aktiivinen hän on. (Keltikangas-Järvinen 2003, 10; 36–37.) Useimmin temperamentti tulee näkyviin esimerkiksi siinä, miten kauan vauva jaksaa herättyään odottaa että hänen luokseen tullaan tai miten kauan hän jaksaa odottaa ruokaansa. Näissä tilanteissa merkittävintä on se, millä tavalla vauva ilmaisee ärtyvyyttään.

Jotkut lapset ovat synnynnäisesti alttiimpia kärsimään muutoksista ja epävarmuudesta, kun taas toisilla lapsilla on temperamenttisesti suurempi valmius kestää muutoksia. Vauvan suuntautuminen ulospäin tai kääntyminen sisään päin sekä se, kuinka voimakkaasti jokin aistien kautta tuleva ärsyke muuttaa sisäistä tasapainoa, ovat synnynnäisiä temperamenttipiirteitä. (Mäkelä 2003, 18a.)

Keltikangas-Järvinen (2004, 48–61) on teoksessaan eritellyt Thomaksen ja Chessin määrittelemät yhdeksän temperamenttipiirrettä. Näistä ensimmäinen on aktiivisuuden taso eli se, miten paljon lapsi on liikkeessä verrattuna paikallaan oloon ja miten pian hän nukahtaa sänkyynsä. Tähän on verrattavissa rytmisyyden taso, eli millaiset ovat vauvan uni-heräämissyklit ja milloin vauva on

nälkäinen. Lähestyminen tai vetäytyminen uusissa tilanteissa kertoo sen, miten vauva uskaltaa tehdä tuttavuutta uusiin ihmisiin ja asioihin ja sopeutuminen kertoo sen, miten kauan kestää totuttelemisen esimerkiksi uusiin makuihin. Vastauskynnyksellä huomioidaan se, miten voimakas ärsyke, esimerkiksi ääni, lämpötila tai auringonvalo tarvitaan herättämään vauvan mielenkiinto ja häirittevävyydellä puolestaan tarkoitetaan sitä miten helposti vauvan huomio kiinnittyy tehtävästä muualle.

Reaktioiden voimakkuus kertoo sen, millä tavalla vauva reagoi mielialaansa – itkemällä, vääntelehtimällä vai kääntämällä katseensa. Tarkkaavuuden kestolla ja sinnikkyydellä tarkoitetaan sitä kuinka kauan lapsen huomio pysyy siinä mitä hän on tekemässä ja kuinka kauan lapsi jatkaa toimintaansa esteistä huolimatta. Huomattavin asia vauvan temperamentissa on mielialan laatu ja se, onko vauvan vallitseva mieliala positiivinen vai negatiivinen ja suhtautuminen optimistista vai pessimististä.

Edellä mainittujen asioiden perusteella vauvat jaetaan kolmeen eri temperamenttityyppiin, joita ovat helppo temperamentti, hitaasti lämpenevä temperamentti ja vaikea temperamentti. Ei ole olemassa hyvää tai huonoa temperamenttia, vaan jokainen yksilö on omanlaatuinen persoonansa juuri sellaisena kuin on. Jokaisesta lapsesta voi kehittyä sopeutuva, itsensä hyväksyvä, sosiaalinen ja stressiä sietävä aikuinen, mutta vanhemmilta se edellyttää lapsen yksilöllisen rakenteen tuntemista ja hyväksymistä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 11.)

Tärkeintä on se, miten vauvan ja vanhemman käyttäytymistyylit sopivat yhteen eli miten molemmat pystyvät mukautumaan vallitseviin tilanteisiin. Vauvan korostunut yliaktiivisuus voi ahdistaa rauhallista, hidastempoista vanhempaa ja vauvan toiminnanhalu voidaan tulkita levottomuudeksi tai näläksi. Toisaalta toimintaan tottunut vanhempi voi tylsistyä rauhallisen, hitaasti lämpenevän vauvan kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2004, 144–145.) Kun vanhempi tiedostaa temperamenttieroja ja pystyy mukauttamaan omaa toimintaansa vauvan ehdoille, vauvakin ymmärtää paremmin vanhempaa ja sopeutuu tilanteisiin. Tamminen (2004, 104) mukaan yhteensopivuus perustuu siihen, miten vauva ja vanhemmat löytävät kaikkia osapuolia tyydyttävän tasapainon ja rytmin.

5 TOIMIVAN VANHEMMUUDEN TUNNUSMERKKEJÄ

5.1 Kehittyvä vanhemmuus

Vanhemmuus on ainakin turvallisena aikuisena olemista, lapsen perustarpeiden tyydyttämistä, hellyyden antamista ja vastaanottamista, rajojen asettamista sekä elämän opettamista. Vanhemmuus on lapsen ja aikuisen välinen ihmissuhde, jota voi kehittää koko elämän ajan. Vanhemmuus antaa aikuiselle mahdollisuuden kasvaa henkisesti ihmisenä sekä tilaisuuden kehittää itseään vuorovaikutustaidoissa (Tamminen 2004, 69). Kukaan ei ole koskaan täysin valmis vanhempi, vaan joka päivä ihminen voi oppia ja kehittää itseään paremmaksi vanhemmaksi.

Vanhempana oleminen on jatkuvaa peilaamista oman menneisyytensä kanssa. Tämä tarkoittaa sitä, että vanhempi muokkaa vanhemmuuttaan sen pohjalta mitä hän on itse lapsena kokenut. Hän siirtää omaan vanhemmuuteensa niitä hyviä arvoja jotka hänen lapsuudessaan on ollut vallitsevia, tai päinvastoin hän muuttaa kaiken kokemansa paremmaksi mikäli hänen lapsuutensa on ollut haasteellinen. Vanhempana on tärkeää reflektoida omia tuntemuksiaan ja muistoja, ollakseen tietoinen omasta toiminnastaan ja mahdollisuudesta muuttaa käytöstä. Kun muistaa millaisista asioista tunsii lapsena iloa ja mitkä asiat tuntuivat epäoikeudenmukaisilta, voi löytää keinoja oman lapsen kohtaamiseen ja lapsen tarpeiden ymmärtämiseen (Vilén ym. 2010, 127). Muistojen läpikäyminen antaa mahdollisuuden parempaan elämänhallintaan, eheämpään minuuteen sekä selkeämpään identiteettiin (Tamminen 2004, 71).

Vanhemmuus on usein lapsen ehdoilla menemistä, lapsen kanssa toimimista ja lapseen reagoimista. Schmittin (2003, 313) mukaan vanhemmuus edellyttää kykyä asettaa lapsen hyvä oman hyvän edelle sekä kykyä sietää toisen riippuvuutta ja tarvitsevuutta. Vanhemmuuden yksi tärkeimmistä tehtävistä on vastavuoroisen emotionaalisen ja toiminnallisen kiintymyksen mahdollistaminen, sillä kiintymyssuhde on kehittyvälle lapselle elinehto. Kiintymys ilmenee toisen huo-

mioimisena, mielihyvän tuottamisena, toisen tunteiden tulkitsemisena, halimise-
na sekä ennen kaikkea yhdessä kulkemisena. (Tamminen 2004, 75.)

Vanhempi saattaa joskus tuntea itsensä avuttomaksi lapsensa kehityksen
kanssa eikä hän tiedä miten pulmallisissa tilanteissa tulisi toimia. Tällöin on tär-
keää pyytää apua esimerkiksi neuvolan terveydenhoitajilta tai perhekeskuksen
työntekijöiltä. On hyvä käsitellä haasteita, silloin kun ne ovat vielä pieniä.

Vanhemmille annettu kaikenlainen tuki on suuressa merkityksessä vanhempien
jaksamisen kannalta. Omien vanhempien ymmärrys ja huolenpito auttavat sel-
viytymään arjen haasteista. Vanhemmuuden laatuun vaikuttavat myös yhteis-
kunnalliset asenteet, taloudelliset huolet sekä sairaudet. Sisäisiä vanhemmuu-
teen liittyviä tekijöitä ovat vanhempien omat lapsuudenkokemukset, jotka voivat
edelleen vaikuttaa tiedostamattomina uhkatekijöinä. (Schulman 2003, 76.) Van-
hemman tulisikin käydä läpi varhaisvuosien tapahtumat, jotta hän voi ymmärtää
oman toimintaansa. Yhteiskunnalla on lakisääteinen velvollisuus tukea van-
hempia kasvatustehtävässään.

5.2 Vanhemman sensitiivisyys vuorovaikutuksessa

Sensitiivisyydellä tarkoitetaan vanhemman herkkyyttä vastata vauvan tarpeisiin.
Sensitiivinen vanhempi yrittää tunnistaa ja ymmärtää vauvan viestejä ja vastaa
niihin mahdollisimman nopeasti ja tilanteen vaatimalla tavalla. Hän juttelee jo-
keltelevalle vauvalle, ottaa itkevän vauvan syliinsä ja syöttää nälkäisen vauvan.
Vanhemman sylissä vauvalle tulee konkreettinen tunne omasta tärkeydestään.
Sylissä vauva voi viipyä tarvitsemansa ajan ja hänellä on paikka myös van-
hemman mielessä. (Schulman 2003, 75.) Vauva tulee henkilökohtaisesti huo-
matuksi sensitiivisen vanhemman kanssa. Vanhemman sensitiivinen käytös
mahdollistaa turvallisen kiintymyssuhteen syntymisen. (Kivijärvi 2003, 252–
253.)

Vanhemman sensitiivisyys tulee esiin esimerkiksi silloin kun vanhemman tyyty-
väisyys vauvaa kohtaan ilmenee hymyinä ja positiivisina ilmaisuina. Vanhempi
suorittaa varhaista säätelyä pääasiassa kasvoillaan, äänensävyllään ja koske-

tuksellaan. Sensitiivinen vanhempi mukautuu vauvan tunnetilaan, tasoittaa vauvan itkua ja rauhoittaa vauvaa takaisin omaan tasapainotilaan. (Gerhardt 2007, 36.) Tätä vauvan tunnetilan ymmärtämistä ja siihen mukautumista kutsutaan intersubjektiivisuudeksi.

Sensitiivinen vanhempi hyväksyy myös sen, että vauva ei ole kokoajan vuorovaikutuksessa hänen kanssaan ja tällöin vanhemman tehtävä on innostaa vauvaa vuorovaikutukseen. Sensitiivinen vanhempi ohjaa vauvaa myös ympäristön virikkeisiin huomioiden vauvan kehitystason. Vauva oppii että hänen teoillaan on merkitystä kun sensitiivinen vanhempi peilaa vauvan tunnetasoja vahvistamalla tunteita sekä hyväksymällä, rohkaisemalla ja kiittämällä vauvan tekoja. (Kivijärvi 2003, 252–254.)

Vanhemman sensitiivinen käyttäytyminen on Kivijärven (2003, 256) mukaan yhteydessä vauvan positiiviseen mielialaan, onnellisuuteen sekä sosiaalisuuteen vauvan ensimmäisen ikävuoden aikana. Vauvan saadessa palautetta omasta toiminnastaan, hän pystyy paremmin luottamaan itseensä ja omiin kykyihinsä. Kukaan vanhempi ei kuitenkaan aina osaa tulkita kaikkia vauvan viestejä, eikä aina ole edes mahdollista vastata tarvittavalla tavalla. Sensitiivinen vanhempi kuitenkin yrittää tehdä parhaansa arvioimalla, kuuntelemalla sekä ihmettelemällä vauvansa käyttäytymistä. (Tamminen 2004, 62.)

Kivijärvi (2005) on tutkinut äidin sensitiivisyyden suhdetta vauvojen käyttäytymiseen. Tutkimuksen merkittävin tulos on se, että vauva on onnellinen ja tyytyväinen mikäli hänellä on sensitiivinen äiti. Sensitiivisyyden havaittiin tutkimuksessa olevan yhteydessä vauvan onnellisuuteen, positiiviseen mielialaan sekä sosiaaliseen käyttäytymiseen. Vauvan havaittiin olevan sitä aloitteellisempi ja innokkaampi leikkiessä, mitä sensitiivisempi äiti oli. (Kivijärvi 2005, 54.)

Sensitiivisyys on siis ennen kaikkea vauvan tarpeisiin vastaamista sekä vuorovaikutukseen osallistavaa käyttäytymistä. Sensitiivinen vanhempi osaa nähdä vauvan tunteet ja persoonan käyttäytymisen takana eli hän ymmärtää vauvan viestivän jotakin esimerkiksi itkullaan. Sensitiivisellä vanhemmalla on aito välittäminen ja rakkaus lastansa kohtaan. (Vilén ym. 2010, 127–128.)

5.3 Vuorovaikutuksen vastavuoroisuus ja tasapaino

Vuorovaikutuksessa tärkeintä on vastavuoroisuus eli se, että molemmat osapuolet voivat vuorotellen osoittaa itselleen tärkeitä asioita sekä tulla huomatuiksi. Vuorovaikutuksen lomassa on tärkeää huomioida asioiden yhteensopivuus ja tasapaino. Vuorovaikutuksessa on vuorottain taukoja ja välillä jutteleminen on hyvinkin kiivasta. Huomioitavaa on se, miten molemmat osapuolet sopeuttavat toimintansa sopivan tahtiseksi.

Tammisen mukaan (2004, 47) vauvan ja vanhemman välinen kahdenkeskeinen vuorovaikutustapahtuma alkaa aina jommankumman aloitteesta. Vauva saattaa ääntelyllään kutsua vanhempaa luoksensa tai vanhempi tulee vauvan luokse ja nostaa hänet syliinsä. Tästä alkaa vuorovaikutussykli, joka jatkuu niin kauan kuin halua ja tarvetta on. Molempien tulisi saada tehtyä riittävän tasapuolisesti aloitteita, joita vauvalla esimerkiksi on itku, silmien avaaminen, hymy sekä liikehdintä. Vanhemman tulee reagoida näihin aloitteisiin, sillä lapsen toiminnan huomioiminen on välttämätöntä suotuisalle kehitykselle (Pesonen 2010, 515).

Keinot vuorovaikutuksen aloittamiseen lisääntyvät iän myötä. Vuorovaikutussykliä lopettaminen on myös tärkeää. Vauva voi katkaista vuorovaikutuksen esimerkiksi sulkemalla silmänsä tai kääntämällä katseensa pois. Vuorovaikutuksen merkittävin tekijä on silmiin katsominen ja se, kuka katseen aloittaa ja millä tavalla sekä miten kauan silmiin katsotaan ja miten katse lopetetaan (Tamminen 2004, 48; 55).

5.4 Vanhempien parisuhde

Parisuhde muuttuu usein vauvan syntymän myötä. Kahden ihmisen perhe kasvaa kolmihenkiseksi ja parisuhteen roolit tulee organisoida uudelleen. Vanhempien parisuhde saattaa muuttua romanttisesta ja leikkisästä läheisyydestä kohti päämäärähakuista ja suunnitelmallista kumppanuutta (Punamäki 2011, 105). Parisuhteen muutokset on hyvä tiedostaa ja yrittää järjestää aikaa myös kahdenkeskiselle toiminnalle.

Turvallinen ja rakastava elinympäristö luo puitteet lapsen hyvälle kasvulle sekä mahdollistaa toimivan vuorovaikutuksen lapsen ja vanhempien välillä. Kun vanhemmilla on lämmin ja rakastava side toisiinsa, he pystyvät antamaan myös rakkautta jälkikasvulleen. Toimivassa parisuhteessa on kyse toimivasta vuorovaikutuksesta sekä toisen välittämisestä ja hyvä parisuhde luo vankan perustan vanhemmuudelle (Vilén ym. 2010, 120–121). Lapsen on tärkeä saada kokemus siitä, että hänen lähimmillä ihmisillään on tiivis suhde toisiinsa ja rakkaudenosoituksetkin ovat suotavia. Näin lapsi voi itsekin turvallisesti osoittaa välittävää kiinnostusta vanhempiaan kohtaan.

Parisuhteesta tulee pitää huolta itsensä ja kumppaninsa, mutta myös lastensa vuoksi. Jotta lapselle syntyy turvallinen kiintymyssuhde molempiin vanhempiinsa, on vanhempien osoitettava että heihin on turvallista kiintyä. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä on kehittänyt Parisuhteen roolikartan®, joka käsittelee kahden aikuisen välistä vuorovaikutusta, yksilöllisiä motiiveja ja ulkopäin tulevia rooliodotuksia (Vilén ym. 2010, 120). Tässä roolikartassa on eriteltyä osa-alueita kumppani, rakastaja, arjen sankari, rajojen kunnioittaja sekä suhteen vaalija. Näitä kaikkia osa-alueita tarvitaan toimivassa parisuhteessa ja näiden nojalla lapsen on turvallista kehittyä. Roolikartan on tarkoitus tuoda vanhemmuuteen selkeyttä ja jäsentää vanhemmuuden rooleja (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 5).

Vaikka lapsi olisi kasvanut epävarmassa ympäristössä, jossa ei ole ollut niin paljon läheisyyttä, hänestä voi silti kehittyä tasapainoinen ja turvallisesti kiinnittynyt yksilö. Lapsen omat selviytymiskeinot ja häntä kohtaan osoitettu kiintymys ratkaisee kiintymyssuhteen laadun. Myös yhden huoltajan perheessä elävällä lapsella on mahdollisuus kehittyä tasapainoisesti mikäli hän saa naisen tai miehen roolimallin muualta lähipiiristä.

5.5 Vanhemmuuden tukeminen

Vanhemmuus on elämänmittainen kehitystehtävä, johon jokainen tarvitsee jossain vaiheessa tukea. Vanhemmuuden tukeminen voi olla kaikkea kuuntelemi-

sen, neuvojen antamisen, vanhemmuuden vahvistamisen ja oikean avun piiriin ohjaamisen väliltä. On hyvä kääntyä ammattilaisten puoleen, mikäli huomaa että tarvitsee neuvoja omassa kasvatustehtävässään. Vanhempaa voi askarruttaa jokin aivan pieni asia, joka voi muuttua suureksi ellei siitä keskustele. Myös ammattilaisilla on velvollisuus ottaa asioita puheeksi, mikäli hän huomaa vanhemmassa tai lapsessa poikkeavaa käytöstä. Oikea-aikaisella avulla voidaan vahvistaa vanhemman identiteettiä sekä ehkäistä suurempien ongelmien syntymistä.

Työntekijän tulee ymmärtää kiintymyssuhdemallin tärkeys sekä tiedostaa oma kiintymyssuhdemallinsa, jotta hän voi opastaa muita kiintymyssuhteen muodostamisessa. Se, millainen työntekijän oma kiintymyssuhteensa on ollut vaikuttaa siihen, miten hän käsittelee muiden ihmisten tarvitsevyyttä ja haavoittuvuutta. (Vilén ym. 2010, 102.)

Lastensuojelulain mukaan (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417) vanhemmilla ja muilla huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsensa hyvinvoinnista. Lasten ja perheiden kanssa toimivien viranomaisten on kuitenkin tuettava vanhempia ja huoltajia heidän kasvatustehtävässään järjestämällä mahdollisia ja tarvittavia palveluita ja tukitoimia. Ehkäisevällä lastensuojelulla tarkoitetaan sitä neuvontaa ja ohjausta, jota annetaan lapsen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tueksi esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvoloissa, päivähoitossa, opetustoimessa, perhekeskuksissa sekä muissa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.)

Vanhempien tukeminen voi olla kasvokkain tapahtuvaa dialogista keskustelua, jossa työntekijä kuuntelee vanhemman ajatuksia ja rohkaisee häntä toimimaan. Työntekijä antaa ehdotuksia arjen haasteisiin sekä positiivista palautetta toimivista ratkaisumalleista. Vanhemmat saavat neuvoja kasvatukseen ja vuorovaikutuksen toimivuuteen myös erilaisia oppaita lukemalla. Kasvatus- ja vuorovaikutusoppaat ovat hyviä menetelmiä tiedon jakamiseen, mikäli ne pitävät vanhemman mielenkiinnon yllä informatiivisen, mutta kuitenkin helppolukuisen tekstin myötä. Vuorovaikutusoppaan tulee olla myönteisiä ajatuksia antava sekä sen tulee innostaa vanhempaa vuorovaikutukseen lapsen kanssa.

6 KEHITTÄMISTYÖN KUVAUS

6.1 Kehittämistyön eteneminen

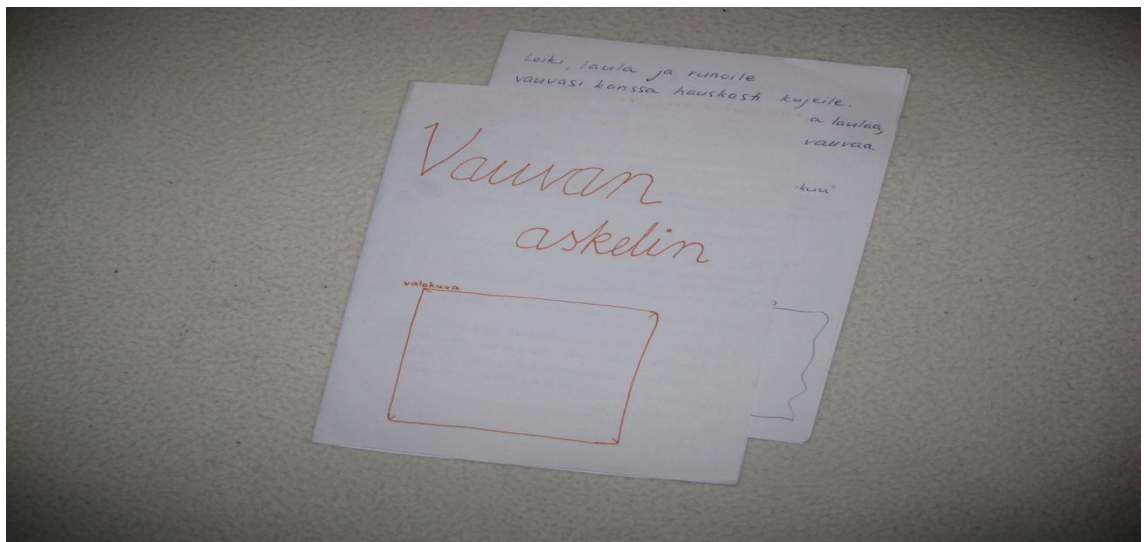
Kehittämistyöni lähti liikkeelle tammikuussa 2012, kun aloin miettiä mahdollisia opinnäytetyön ideoita. Perehdyin aikaisempina vuosina tehtyihin tutkimus- ja kehittämistöihin ja samalla mietin uusia kehittämisideoita. Varhainen vuorovaikutus ja sen tukeminen kiinnosti minua, joten otin sähköpostilla yhteyttä Raision Perhekeskuksen, jossa tiesin olevan avointa toimintaa lapsiperheille. Tiedustelin tarvetta kehittämistoiminnalle, sillä halusin ehdottomasti tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Lähetimme sähköpostia perheohjaajan kanssa puolin ja toisin opinnäytetyön aiheista. Sovimme tapaamisen Perhekeskukseen tarkoituksena tuoda esille kehittämistyön aiheita.

Kävin Perhekeskuksessa 7.2.2012 keskustelemassa kahden perheohjaajan kanssa kehittämistyön aiheista. Toin esille muutamia teemoja ja erityisesti varhainen vuorovaikutus oli työntekijöiden mieleen, sillä heidän oli tarkoitus keskittyä varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen muutenkin. Teemaksi tuli varhainen vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä sekä sen tukeminen toiminnallisilla menetelmin. Opinnäytetyöprosessin saavuttamiseksi tarvitsin työharjoittelupaikan, joka sovittiin suoritettavaksi Raision Perhekeskuksessa.

Maaliskuussa tutustuin metodikirjallisuuteen sekä kirjoitin opinnäytetyösuunnitelman. Tässä vaiheessa kehittämistyöni nimi oli Varhaista vuorovaikutusta ja vanhemmuutta tukemassa. – Toiminnallinen opas lapsen ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen Raision perhekeskuksessa. Huhtikuussa aloitin suuntaavien työharjoitteluni Raision Perhekeskuksessa. Osallistuin avoimien perheryhmien toimintaan sekä pääsin myös seuraamaan videoavusteista vuorovaikutuksen ohjausta (VIG). Video-ohjauksen avulla pääsin seuraamaan lapsen ja vanhemman välisiä hyviä vuorovaikutushetkiä.

Työharjoittelun ohella keskustelin vanhempien kanssa heidän arjestaan sekä teetin myös pienen selvityksen vuorovaikutusoppaan tarpeellisuudesta (LIITE

1). Tutustuin myös erilaisiin kiintymispohjaisiin leikkeihin sekä kirjoitin vuorovaikutusoppaaseen alkusanat ja muutamia runoja. Ohjaajani kanssa keskustelimme vuorovaikutusoppaan sisällöstä ja siitä, minkälaista vuorovaikutuksen tukemisen tarvetta hän on työnsä ohella huomannut. Oppaan nimeksi muotoutui Vauvan askelin. Nimi kuvastaa mielestäni hyvin sitä, että aivan varhaisina vuosina aikuinen toimii lapsen ehdoilla ja toiminta tapahtuu vauvan askelin. Tuotos oli tässä vaiheessa vielä itse taitellussa paperimuodossa, johon keräsin teemoja ja ajatuksia (Kuva 1). En ollut vielä aloittanut kunnolla oppaan tekemistä, joten en voinut pyytää oppaalle korjausehdotuksiakaan. Ohjaajan ja minun välinen keskustelu oli lähinnä vapaamuotoista ideointia oppaan sisällöstä.



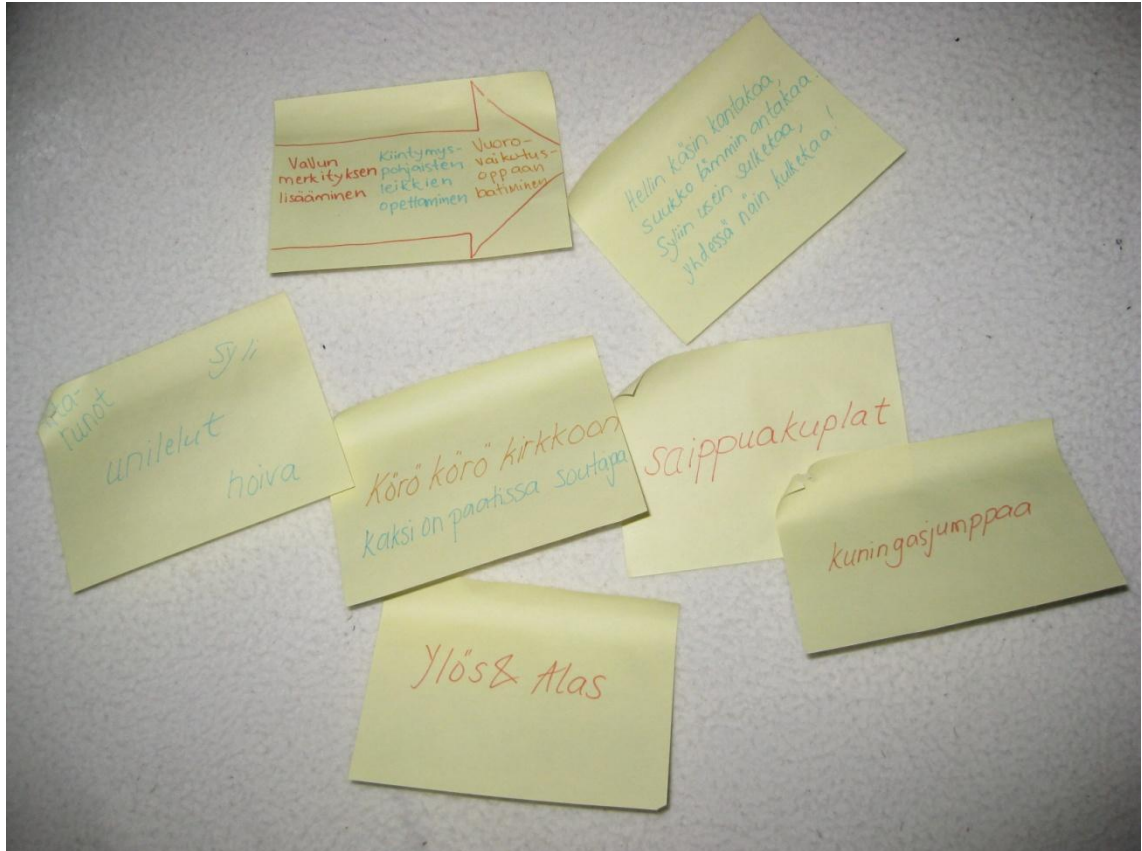
Kuva 1. Vuorovaikutusoppaan ensimmäinen vaihe.

Työharjoitteluni osui ajankohtaan, jolloin Raision avoimia perhepalveluja oltiin kehittämässä. Perhekeskuksen avoimen toiminnan jatkuminen oli hyvin epävarmaa ja tämän vuoksi oli vaikeaa sopia yhteistyöpalavereita Raision perhepalveluista vastaavan henkilön kanssa. Pääsin joihinkin yhteistyöpalavereihin, mutta ylemmän tahon kiinnostus kehittämistyötäni kohtaan oli melko vähäistä.

Osallistuin Raision neuvoloiden kehittämisiltapäivään, jossa halusin kuulla lasten neuvoloissa työskentelevien ihmisten mielipiteitä kehittämistyöstäni. Paikalla

oli yli kaksikymmentä raisiolaista neuvolan työntekijää, terveydenhoitajaa ja lääkäreitä. Siellä esittelin ideani varhaisen vuorovaikutuksen oppaasta ja pyysin kehittämisisideoita. Mukana olleet eivät osanneet siinä hetkessä antaa minulle mitään konkreettisia vinkkejä, mutta pitivät opasta hyvänä kehittämisisideana. Heidän mukaansa neuvoloissa ehditään hyvin vähän antamaan ohjausta varhaisen vuorovaikutukseen liittyvissä asioissa, joten asiakkaille jaettava opas olisi hyvä menetelmä.

Toukokuussa kirjoitin teoriaosuutta, jonka asiasanoiksi otin varhaisen vuorovaikutuksen, kiintymyssuhdeteorian, vanhemmuuden ja toiminnallisen opinnäytetyön. Teoriaosuuden sain kirjoitettua kevään ja kesän 2012 aikana. Kesän aikana otin myös valokuvia ystäväni ja heidän vauvojensa välisistä vuorovaikutushetkistä kuvittaakseni vuorovaikutusopasta. Kuvattavana oli muutama äiti sekä myös yksi isä. Valokuvaushetket olivat antoisia sekä minulle, että kuvattaville. Ensin valokuvattavat vanhemmat arastelivat kuvissa olemista, mutta he vapautuivat uppoutuessaan siihen hetkeen mikä heillä oli vauvan kanssa. Valokuvia oli mukava seurata yhdessä vanhempien kanssa ja osoittaa heille hyviä vuorovaikutuksen hetkiä. Kesän aikana keräsin myös oppaaseen tulevia teemoja ja ajatuksia muistilapputyöskentelynä (Kuva 2).



Kuva 2. Vuorovaikutusoppaan sisällön hahmottelua muistilapputyöskentelyinä.

Elokuun lopulla sain tiedon, että toinen osa suuntaavien työharjoittelusta ei ole mahdollinen Raision Perhekeskuksessa. Perhekeskuksen toimintaa kehitettiin kesän ja syksyn aikana, minkä seurauksena avoin toiminta ainakin hetkeksi lakautettiin. Minun tuli etsiä lyhyen ajan sisällä itselleni uusi työharjoittelupaikka, jossa voisin olla tekemisissä pienten lasten ja heidän vanhempiensa kanssa. Otin yhteyttä Liedon avoimeen päiväkotiperhekeskukseen, jonka toiminnasta vastaava lastentarhanopettaja lupasi ottaa minut työharjoitteluun. Myös kehittämistyön suorittaminen Perhekeskässä onnistuisi. Kehittämistyön työnimestä piti poistaa loppuosa ”toiminnallinen opas lapsen ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen Raision perhekeskuksessa”, sillä Raision Perhekeskuksen kävijät eivät enää olleet kohderyhmäni.

Syyskuussa aloitin neljän viikon mittaisen työharjoittelun Perhekeskässä osallistuen avoimiin perheryhmiin. Työharjoittelun aikana ehdin osallistumaan kolme kertaa äiti-vauva-ryhmän toimintaan, ja jatkoin ryhmässä käymistä myös työhar-

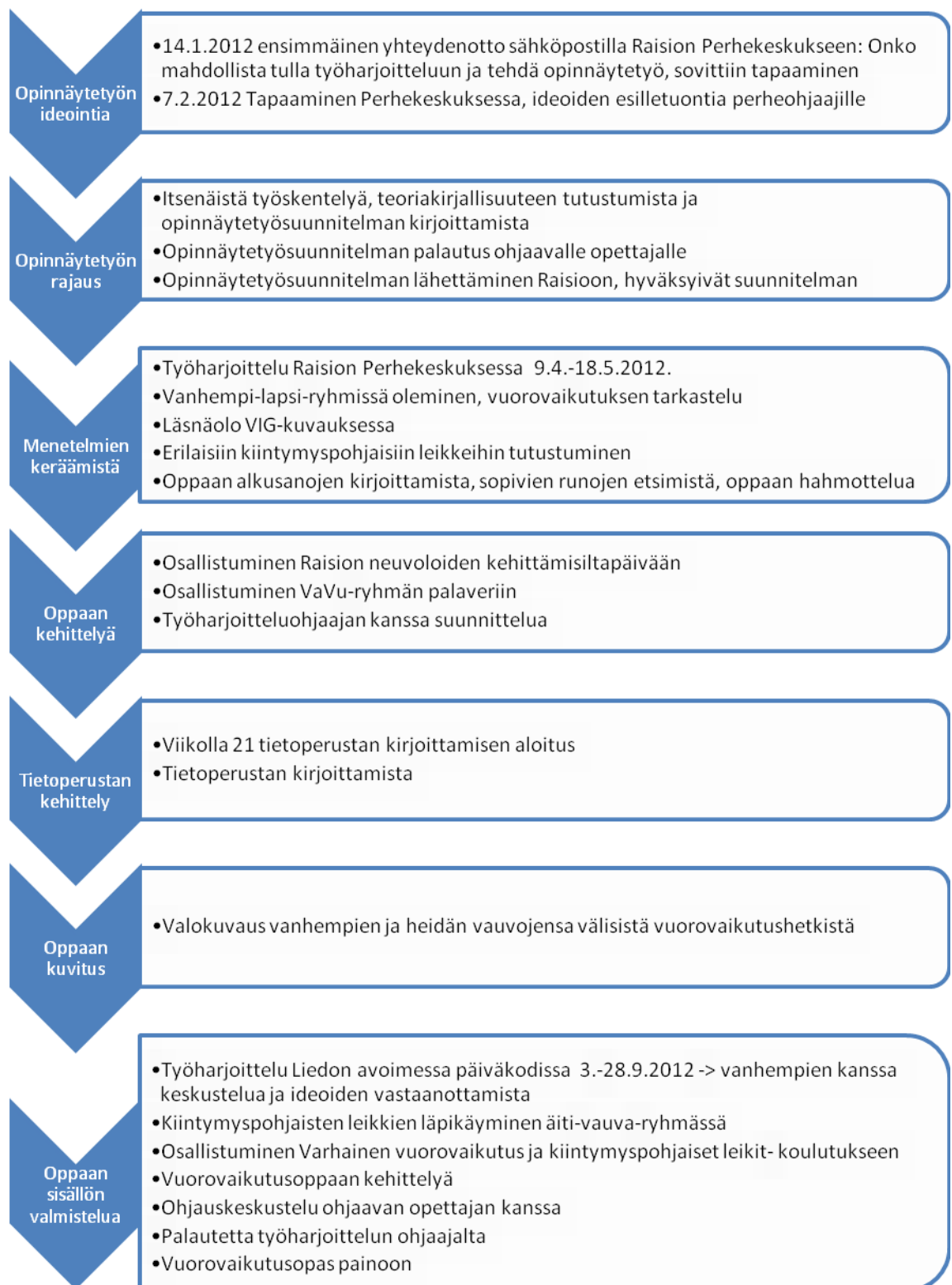
joittelun jälkeen. Tutustuin Perhepesässä käytettyihin vuorovaikutusleikkeihin ja keskustelin vanhempien kanssa heidän arjestaan. Keskusteluista kävi ilmi, että vuorovaikutusoppaalle olisi todella tarvetta. Vanhemmat kertoivat tarvitsevansa neuvoa niissä tilanteissa, kun vauva on kärttyinen ja pitäisi toimia. Näitä tilanteita neuvoin elävöittämään lauluilla ja runoilla, joita olen vuorovaikutusoppaaseen koonnutkin.

Syyskuussa aloin kokoamaan vuorovaikutusopasta äiti-vauva-ryhmän toimintojen pohjalta. Työharjoitteluni ohella osallistuin lisäksi ohjaajani kanssa Harjavallassa järjestettyyn Remontti-hankkeen koulutukseen nimeltä Varhainen vuorovaikutus ja kiintymispohjaiset leikit. Tästä koulutuksesta sain vinkkejä oppaan sisältöön sekä uusia menetelmiä käytettäväksi äiti-vauva-ryhmässä. Koulutuksen myötä lisäsin opinnäytetyön teoriaosaan käsitteen vuorovaikutushetket.

Näytin säännöllisin väliajoin työharjoittelun ohjaajalleni oppaan sen hetkistä sisältöä, johon sain korjausehdotuksia liittyen lähinnä sanavalintoihin. Ohjaaja kehotti avaamaan enemmän varhainen vuorovaikutus-termiä sekä kirjoittamaan selkeämmin vanhemman kielellä. Hän ohjeisti myös laittamaan oppaaseen vauvahieronnan alkeet, sillä äiti-vauva-ryhmän viidennellä tapaamiskerralla huomasimme miten vauvat rauhoittuivat hieronnan avulla.

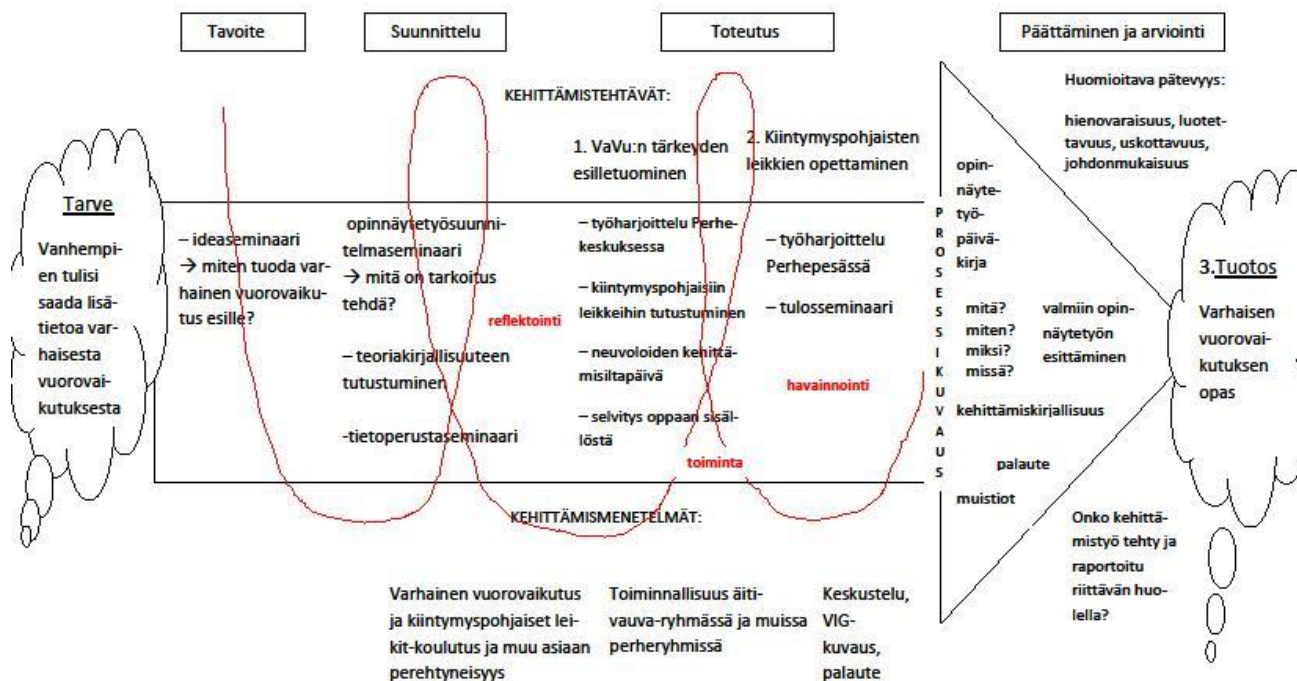
Tässä vaiheessa vaihdoin kehittämistyön nimeksi Varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen lisääminen – vanhemmille suunnattu opas varhaista vuorovaikutusta lisäävästä toiminnasta, sillä ymmärsin että vanha työnimi ”Varhaista vuorovaikutusta ja vanhemmuutta tukemassa - Toiminnallinen opas lapsen ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen” oli harhaanjohtava. Tarkoituksena on, että vanhemmat lukisivat opasta kotonaan, eikä työntekijä olisi tässä missään roolissa. ”Tukemassa”-sana tuli poistaa, sillä vanhemmuutta voi olla haastavaa tukea oppaan muodossa. Tukeminen on enemmän kasvokkain tapahtuvaa dialogista keskustelua. Nimeä muuttamalla sain lisäksi kehitystehtäväni teemat esille. Varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyden esilletuominen sekä vanhemmille suunnatun varhaisen vuorovaikutuksen oppaan tuottaminen ovat kehitystehtäviäni.

Lokakuussa viimeistelin kehittämistyön raporttia sekä vuorovaikutusoppaan sisältöä. Lokakuussa muutin opinnäytetyöni nimeä vielä kolmannen kerran. Halusin saada vanhempien äänen kuuluviin, joten vaihdoin nimeksi ”Läsnäoloa, halauksia ja suukkoja” -vanhemmille suunnattu varhaisen vuorovaikutuksen opas. Eräs äiti kuvaili vuorovaikutuksen olevan lausahduksen kaltaista. Tämä nimi on mielestäni paras ja yksinkertaisin kuvaus opinnäytetyöni sisällöstä. Näytin opasta työharjoittelun ohjaajalle sekä lähetin oppaan pienten lasten vanhemmille arvioitavaksi. Tein oppaaseen korjauksia ja vein oppaan painoon.



Kuvio 2. Kehittämistyön eteneminen teemoittain.

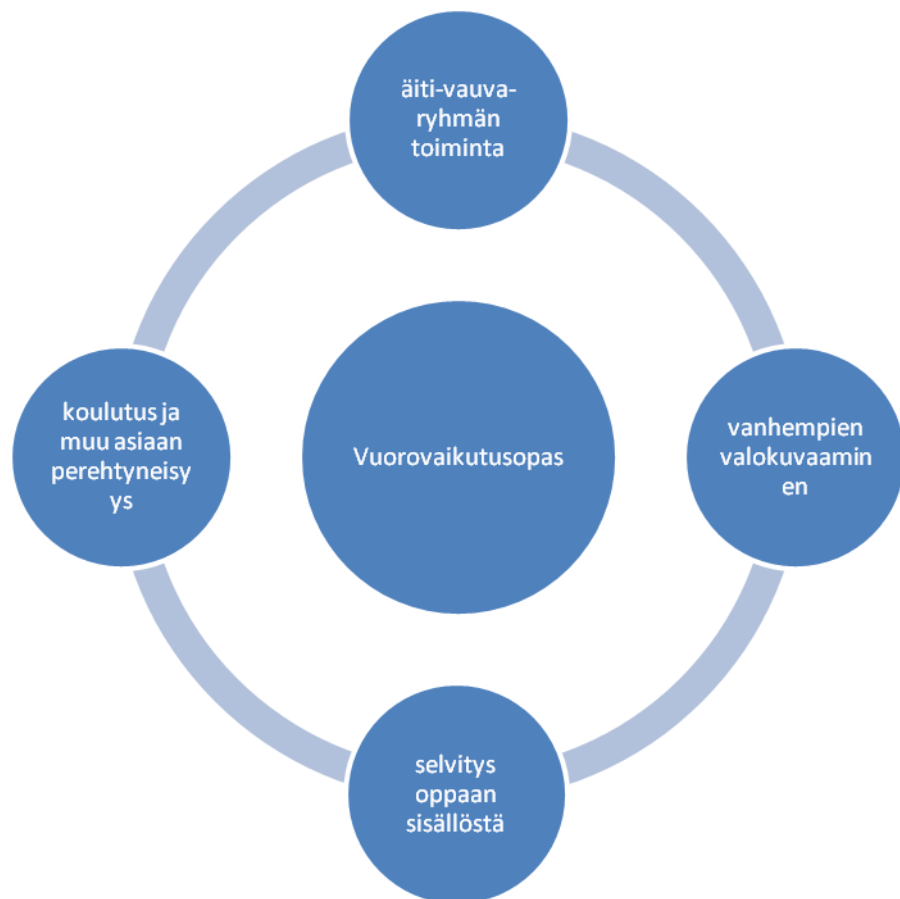
Kehittämistyö on edennyt melko suoraviivaisesti kohti kehittämistavoitteita. Prosessin varrella olen kuitenkin tarkentanut kehittämistavoitteita uudelleen, järjestänyt toimintaa, pyytänyt ja saanut palautetta sekä olen ollut vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Prosessi on alkanut vanhempien tarpeesta saada lisätietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja prosessin lopputuloksena on syntynyt vanhemmille suunnattu varhaisen vuorovaikutuksen opas. Alkupisteen ja loppuleman välillä on tapahtunut monia asioita, jotka ovat vaikuttaneet toinen toisiinsa. Rantasen ja Toikon (2009, 64–67) mukaan kehittämistyöni noudattaa lineaarista mallia, mutta siinä on kuitenkin spiraalimallin mukaisia osia. Useat peräkkäiset toimintasyklit muodostavat kehittämistyöhön spiraalin, jossa toiminta liittyy yhteen suunnittelun, havainnoinnin sekä reflektion kanssa (Heikkinen ym. 2007, 80).



Kuvio 3. Kehittämistyön eteneminen lineaari- ja spiraalimallin mukaan (mukailen Toikko & Rantanen 2009,64; Heikkinen ym. 2007, 81).

6.2 Kehittämistyössä käytetyt menetelmät

Varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyden esilletuominen vaatii perehtyneisyyttä erilaisiin teorioihin sekä kehittämismenetelmien hallitsemista. Kehittämistyötä toteutetaan kehittämismenetelmien avulla (Kuvio 4). Työni tärkeimpiä kehittämismenetelmiä ovat selvitys vanhempien tuen tarpeesta liittyen varhaiseen vuorovaikutukseen ja äiti-vauva-ryhmän toimintaan osallistuminen. Vanhempien valokuvauksen ja VIG-kuvauksessa läsnäolon kautta pystyin seuramaan hyvää vuorovaikutusta. Olen myös tutustunut teoriakirjallisuuteen sekä laulu- ja leikki-kirjoihin. Varhainen vuorovaikutus ja kiintymispohjaiset leikit-koulutuksessa kerrottiin varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä kiintymispohjaisten leikkien toteuttamisesta.



Kuvio 4. Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät.

Kehittämistyöni tarkoituksena on varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyden esille tuominen, kiintymispohjaisten leikkien opettaminen sekä toiminnan ohella vuorovaikutusoppaan laatiminen. Seuraavassa taulukossa erittelen minkäläistä hyötyä kehittämismenetelmistä on ollut vuorovaikutusoppaalle.

Taulukko 1. Kehittämismenetelmät ja niiden merkittävyys oppaalle.

kehittämismenetelmä	mitä tehty	missä tehty	merkittävyys oppaalle
Selvitys oppaan tarpeellisuudesta, keskustelu	Strukturoimaton haastattelu vanhemmille, dialoginen keskustelu vanhemmuudesta	Perhekeskuksen ja Perhepesän avoimet perheryhvät	Liikettä sisältävät leikit, leikkejä erikäisille vauvoille, vaipanvaihtoruno, masuvauvan huomioiminen
Varhainen vuorovaikutus ja kiintymispohjaiset leikit-koulutus	Osallistuminen luennolle, vuorovaikutushetken suunnittelu	Remontti-hankkeen koulutus Harjavallassa	"Vinkkejä hyvään vuorovaikutukseen"-osio
VIG-kuvaus	Sivustaseuraajana videokuvauksessa	Asiakasperheen koti	Varhaisen vuorovaikutuksen määrittely
Valokuvaaminen	Vanhempien ja vauvojen vuorovaikutushetkien valokuvaaminen	Perheiden koti	Kuvitus, vuorovaikutuksen tarkastelu
Laulu- ja runokirjoihin perehtyminen	Erialaisten laulu-leikkien kerääminen	Työharjoittelupaikat, koti	Lauluja ja runoja oppaaseen
Äiti-vauva-ryhmän 1. tapaamiskerta	Ryhmäläisten esittäytyminen, tutustuminen	Perhepesä	Vuorovaikutusleikkien määrittely

Äiti-vauva-ryhmän 2. tapaamiskerta	Raskaudesta ja synnyttämisestä keskusteleminen	Perhepesä	Vauvan rauhoit- taminen huivileikin avulla
Äiti-vauva-ryhmän 3. tapaamiskerta	Parisuhteen muuttuneista roo- leista ja vanhem- muudesta puhu- minen	Perhepesä	Vanhemmuuden roolikartta, Palikat paikoilleen, pa- risuhdeosio
Äiti-vauva-ryhmän 4. tapaamiskerta	Äitiydestä keskus- teleminen	Perhepesä	"Vanhemmuus"- osio
Äiti-vauva-ryhmän 5. tapaamiskerta	Omasta jaksami- sesta sekä lä- heisverkostosta puhuminen	Perhepesä	Vauvahieronta
Äiti-vauva-ryhmän 6. tapaamiskerta	Vauvan tarpeista keskusteleminen	Perhepesä	Vauvan tempera- menttiero
Äiti-vauva-ryhmän 7. tapaamiskerta	Päivähoidosta keskusteleminen	Perhepesä	"Arvaapa kuka"- laulu, vauvan kanssa tanssimi- nen
Palaute	Oppaan näyttä- minen ystäville	Sähköposti	Sanavalintojen muuttaminen, tekstin tiivistämi- nen
Opinnäytetyöpäi- väkirja	Kehittämistyön dokumentointia	Työharjoittelu- paikat, koti	Kehittämistyön jäsentely
Muistiot	Ohjaajan kanssa keskusteltu tuen tarpeesta, oppaan sisällöstä	Työharjoittelu- paikat	Oppaan runko

Vuorovaikutusoppaasta saadun palautteen myötä pystyin parantamaan kehittämistyön sisältöä. Lähetin valmiin vuorovaikutusoppaan sähköpostilla arvioitavaksi ystäväilleni, jotka ovat pienten lasten vanhempia. Eniten vanhemmat kiinnostivat huomiota sanavalintoihin. Oppaan alkusanoissa luki ensin ”Vauvasi tarvitsee sinua ensimmäisinä elinvuosinaan enemmän kuin ketään muuta.” Tämän korjattuna versiona on ”Vauvasi tarvitsee sinua ensimmäisinä elinvuosinaan hyvin paljon.” Vaihdoin lauseen, koska ei voi määritellä, että joku ihminen on kaikista tärkein. Palautteen mukaan oppaassa oli liian paljon tekstiä liian pienessä tilassa. Tiivistin tekstiä hieman ja laitoin yksittäisiä korostesanoja sydämen muotoisten kuvioiden sisään, kuten ”silitä” ja ”runoile”. Korostesanojen myötä opasta on helppo myös vain silmäillä.

6.2.1 Tuen tarpeen selvittäminen

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse välttämättä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, sillä mikäli toiminnalliseen opinnäytetyöhön yhdistetään selvitys, työn laajuus kasvaa hyvin suureksi. Usein pelkkä suuntaa antava tieto riittää. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56.) Halusin kysyä vanhemmilta millaiselle vuorovaikutusoppaalle heidän mielestään on tarvetta, jolloin yksi kehittämishankkeen menetelmistäni on asiakasryhmän kanssa keskusteleminen.

Ollessani työharjoittelussa Raision Perhekeskuksessa tein pienimuotoista selvitystä siitä, minkälaista tukea vanhemmat tarvitsevat varhaisen vuorovaikutuksen toteutumiseen. Kyselin heiltä minkälainen tarve vuorovaikutusoppaalle olisi ja minkälaisia sisältöehdotuksista heillä on (LIITE 1). Haastattelumetodina käytin strukturoimatonta haastattelua, koska halusin mahdollisimman vapaata keskustelua (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 11). Kysymyksiä oli lisäksi helppo täsmentää tarvittaessa. Vanhemmat tulivat avoimesti kertomaan ajatuksistaan, yhteensä seitsemän vanhempaa kertoivat mielipiteitään. Seuraavassa erittelen vanhempien ajatuksia.

Vanhempien mukaan on tärkeää, että perheet voivat tavata toisiaan erilaisissa kohtaamispaikoissa. He kokevat saavansa vertaistukea muiden vanhempien kertomista asioista. Erityisesti saman asian kokeneiden vanhempien mielipiteet ovat tärkeitä, sillä niistä voi saada vinkkejä omaan elämään. Myös lapsille luodaan sosiaalisia tilanteita, kun he näkevät muita lapsia ja aikuisia. Vanhemmat ovat voineet tarvittaessa keskustella työntekijöiden kanssa mieltä askarruttavista asioista.

Ehdotuksia varhaisen vuorovaikutuksen oppaaseen tuli muutamia. Eräs vanhempi muistutti, että olisi hyvä laittaa lauluja ja leikkejä, jotka sisältävät liikettä. Vauvat haluavat olla liikkeessä ja pitävät jännittävistä heijailuista. Pienempien vauvojen kanssa tulee tietysti olla varovainen ja heijailia rauhallisemmin vauvan päätä kannatellen. Eräs vanhempi muistutti, että eri-ikäiset vauvat tarvitsevat erilaisia leikkejä. Vanhemmat korostivat myös sitä, että vauvaa tulee pitää paljon sylissä ja häntä pitää silitellä ihailen. Vauvalle laulaminen ja hyräileminen ovat myös tärkeitä keinoja rauhoittaa vauvaa. Masuvauvallekin voi laulaa jo ennen syntymää. Vauva saattaa tunnistaa laulun kun hän on syntynyt.

Äänenvoimakkuuksien vaihtelut tuovat tilanteisiin jännitystä ja vauvan mielenkiinto pysyy yllä. Eräs äiti kaipailee vaipanvaihtotilanteisiin joitakin laululeikkejä, jotta vauva jaksaisi olla vaipanvaihdon ajan paikoillaan. Vanhemmat korostivat, että oppaassa olisi hyvä olla sekä vanhoja tuttuja että hieman uudempiakin lauluja. Esimerkiksi *Körö körö kirkkoon* on yksi keustosuosikki. Vanhemmat ehdottivat myös joitain muita heidän lempilaulujaan. Eräs vanhempi kiteytti vauvan kanssa elämisen hyvin tärkeään lauseeseen: ”Vauvan kanssa oleminen ei vaadi mitään taikatemppuja, vaan läsnäoloa, halauksia sekä suukkoja.” Olen ottanut vanhempien ehdotukset huomioon oppaan laadinnassa.

6.2.2 Vanhempien valokuvaus ja VIG-kuvauksen seuraaminen

Valokuvasin vanhempia ja heidän vauvojaan mukaillen Miina Savolaisen kehittämää Voimauttava valokuva-menetelmää. Valokuvaamista käytetään tunnepi-toisten asioiden selkeyttämiseen, voimavarojen vahvistamiseen sekä oman mi-

nän toiminnan reflektointiin (Savolainen 2009, 211). Vanhemmat näkivät valokuvien kautta lämpimän vuorovaikutushetken vauvansa kanssa. Käytin menetelmää soveltuvien osien, sillä oikeaoppisen menetelmän käyttäjällä tulee olla kuvaamiseen ammatillinen valmius.

Tutustuin videoavusteiseen vuorovaikutuksen ohjaukseen (VIG) seuraamalla perheohjaajan työtä eräässä asiakasperheessä. Video-ohjausta käytetään esimerkiksi lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteiden vahvistamiseen ja tukemiseen. Ohjaus perustuu ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen näkökulmaan, jossa vahvistetaan sitä, mikä toimii ja tarvittaessa etsitään uusia, parempia toimintatapoja (Nordlund 2001, 14). VIG-kuvauksessa pääsin seuraamaan vanhemman ja lapsen välisiä vuorovaikutushetkiä.

6.2.3 Äiti-vauva-ryhmään osallistuminen

Toiminnallisen opinnäytetyöni tärkein menetelmä on äiti-vauva-ryhmässä mukanaoleminen, toiminnan suunnittelu kohderyhmän tarpeita vastaaviksi sekä reflektio. Vuorovaikutusoppaan leikit ja laulut ovat pitkälti samoja, joita olemme käyttäneet äiti-vauva-ryhmässä. Vuorovaikutusopas on siis koottu ryhmän toimintojen sekä palautteen pohjalta.

Äiti-vauva-ryhmän teemat ovat ennalta suunniteltuja ja ne noudattavat tiettyä kaavaa. Ryhmänvetäjänä toimii avoimen päiväkodin lastentarhanopettaja, joka yhdessä perheohjaajan kanssa on suunnitellut ryhmän toimintarungon. He ovat ottaneet selvää muiden kaupunkien vastaavanlaisesta toiminnasta ja mukauttaneet menetelmiä osaksi omaa toimintaa. Kaarinan kaupungin laajennetun perhevalmennuksen menetelmät on koettu hyviksi ja niitä on otettu osaksi äiti-vauva-ryhmän ohjelmaan. Jokaisella kerralla on ollut jokin tietty, uusi aihe, jota käsiteltiin toiminnallisten menetelmien ja keskustelun kautta. Myös vanhempien välinen vapaamuotoinen keskustelu on ollut tärkeää vertaistukea. Jokaisella kerralla toteutimme myös jonkin varhaista vuorovaikutusta lisäävän leikin. Tavoitteena on ollut opettaa vanhemmille menetelmiä, joita he voivat jatkaa myös

kotona. Olen koonnut Vauvan askelin oppaaseen juuri näitä leikkejä ja lauluja, joita ryhmässä olemme käyttäneet. Ryhmässä käsiteltyjä aiheita ovat:

1. Ensimmäinen ryhmäkerta – tutustuminen ja pelisäännöt
2. Raskaus ja synnytys
3. Vanhemmuus, parisuhde ja muuttuneet roolit
4. Minä äitinä
5. Oma jaksaminen ja verkosto
6. Vauvan tarpeet ja uuden arjen oivallukset
7. Päivähoito ja töihinlähtö

Seuraavassa kerron tarkemmin ryhmässä käydyt asiat. En erittele tarkemmin kaikkia asioita, vain ne menetelmät jotka ovat oleellisia Vauvan askelin oppaan kannalta (Taulukko 1). Jokaisella kerralla lauloimme alkulauluna ”Vauva-kulta, äiti-kulta, kiva kun ootte täällä”-laulun (san. Simojoki), jotta jokaiselle äidille ja vauvalle tulisi tunne omasta ainutlaatuisuudestaan. Ryhmässä oli mukana seitsemän äitiä vauvoineen.

Ensimmäinen ryhmäkerta – tutustuminen ja pelisäännöt

Äidit ovat vapaaehtoisesti ilmoittautuneet ryhmään toiveena saada vertaistukea sekä haluna laajentaa sosiaalista verkostoa. Äidit ovat saaneet tiedon ryhmästä neuvolan ilmoitustaululta tai omalta terveydenhoitajalta. Ensimmäisellä kerralla jokainen äiti esitteli itsensä ja vauvansa. Teimme muutamia vuorovaikutusleikkejä, kuten vauvan kanssa jumpattavan ”Ylös & alas-leikin”. (san. Laakso) Lisäksi ryhmän ohjaaja esitteli itsensä ja myös minä sain tilaisuuden kertoa itsestäni ja opinnäytetyöstäni.

Teimme muutamia tutustumisleikkejä, joiden tarkoituksena oli ryhmäyttää äitejä ja luoda mukavaa ilmapiiriä. Ensimmäisen tapaamiskerran tarkoituksena oli juuri uusiin perheisiin tutustuttaminen ja uusien verkostojen luominen, mikä on tärkeää vauva-arjessa. Ensimmäisen tapaamiskerran myötä lisäsin oppaaseen

vuorovaikutusleikkien määrittelyyn, sillä tapaamiskerralla esittelimme vuorovaikutusleikkejä.

Raskaus ja synnytys

Tämän kerran teemana oli koetusta raskaudesta ja synnytyksestä puhuminen. Synnytyksen läpikäyminen on tärkeää, jotta mahdolliset kielteiset tunteet tulevat puretuiksi ja myönteisistä tunteista saa voimaa nykyhetkeen. Ensin jokainen sai valita Hymiö-kortin, joka kuvaa sitä hetkeä kun sai tietää olevansa raskaana ja raskauden kulkua yleisesti. Synnytyskertomukset käytiin Spectro-korttien avulla, eli jokainen valitsi synnytystä kuvaavan kuvakortin. Spectro-kortit ovat Ulla Halkolan kehittämät valokuvakortit, joiden avulla voi kuvata tunteitaan. Tarkoituksena on, että yksilölle tulee mielikuvia, tunteita, ajatuksia ja muistoja omista kokemuksista. Valokuvien avulla voidaan tuoda päivänvaloon asioita, joihin sanat eivät yllä. (Halkola ym. 2009, 13.)

Vauvaa huomioitiin ”Silkkipaperitaivaan takana”-laulun kanssa. (San. Nuotio). Rauhallisen laulun ohella vauvan pään yläpuolella heiluteltiin pehmeää silkkiliinaa. Tällaisen toiminnan on todettu rauhoittavan lasta ja lapsi saa kokemuksen, että välillä vanhempi voi olla näkymättömissä ja välillä näkyvillä. Toiminta vahvistaa myös lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Ryhmätapaamisen lopuksi keskusteltiin vanhempien jaksamisesta ja väsymyksestä sekä muistutettiin, että on hyvä välillä saada hengähtää. Toisen tapaamiskerran myötä oppaaseen tuli leikki vauvan rauhoittamisesta huivin ja laulun avulla.

Parisuhde, vanhemmuus ja muuttuneet roolit

Kolmannen kerran teemana oli parisuhde ja vauvan syntymän myötä muuttuneet roolit. Tällä kerralla myös isät olivat mukana ja tapaamiskerta oli illalla, jotta isät pääsivät tulemaan. Tarkoituksena oli saada vanhemmat ajattelemaan omaa parisuhdettaan ja rohkaista heitä puhumaan hyvistä ja huonoista asioista. Keskustelimme muun muassa siitä, mitä vanhempien parisuhteille kuuluu vauvan synnyttyä. Vanhemmat miettivät ovatko he erkaantuneet toisistaan vai lähentyneet entisestään, mitä vanhemmat pitävät parisuhteessa tärkeänä ja mitä asioita kumppanit voisivat itsessään kehittää.

Vanhemmat saivat yhdessä ottaa Spectro-kortin, joka valittiin kuvaamaan parisuhteen tämänhetkistä tilaa. Kortit esiteltiin muille ryhmäläisille ja perusteltiin valinta. Tämän jälkeen äidit ja isät tekivät itsenäisesti Palikat paikoilleen-monisteen, jossa on tarkoituksena miettiä oman parisuhteen perusteita ja valita oheislistasta parisuhdetta kuvaavat tärkeimmät sanat Palikkataloon.

Palikat paikoilleen-moniste on Parisuhteen palikat-hankkeen laatima harjoite. Hanketta toteuttaa Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö. Parisuhteen palikat on kehitetty, jotta ihmiset hoitaisivat omaa parisuhdettaan ja ymmärtäisivät paremmin sekä omia että puolison tarpeita (Parisuhteen palikat www-sivut 2012). Äitien suullisen palautteen mukaan tehtävään oli helppo tarttua ja se laittaa miettimään omaa parisuhdettaan mielenkiintoisella tavalla. Eräs isä sanoi, että on mukavaa, että isilläkin on mahdollisuus ja ”lupa puhua” tällaisista asioista. Vanhemmat saivat ”kotiläksyksi” vertailla Palikat paikoilleen-monisteita puolison kanssa kotona. Kolmannen tapaamiskerran myötä oppaaseen tuli Vanhemmuuden roolikartta, Palikat paikoilleen-harjoite sekä parisuhde-osio.

Minä äitinä

Tämä kerta painottui parin kanssa keskusteluun ja kokemusten vaihtoon. Lisäksi keskustelimme viime kerran parisuhdeosiosta. Äidit sanoivat, että parisuhde-kerta oli todella hyödyllinen ja pariskunnat jatkoivat keskustelua myös kotona. Ilman äiti-vauva-ryhmän esille tuomia teemoja he eivät välttämättä olisi omaaloitteisesti keskittyneet intensiivisesti keskustelemaan oman parisuhteensa tilasta.

Äidit saivat keskenään jutella mitä heille sillä hetkellä päällisin puolin kuuluu. Kuulumiset käytiin läpi yhdessä, minkä jälkeen äidit valitsivat Spectro-kortin, joka kertoo millaisena äitinä he itseään pitävät ja mitä äitiys heille merkitsee. Puhuimme myös siitä, millaisia kokemuksia heillä on omasta äidistään ja millaisia oman äidin tapoja he haluavat jakaa oman vauvansa kanssa. Äitiyden tuo-

mat positiiviset ja negatiiviset tunteet tulee sanoa ääneen, jotta osaa iloita roolistaan, mutta toisaalta myös voi muiden kanssa kehitellä ratkaisua mahdolliseen pahaan oloonsa.

Keskustelua syntyi myös siitä, miten äidit ovat vastuusta vauvoistaan hyvin suuren osan päivästä. Yksi äiti sanoi ääneen sen, mitä kaikki varmaan ajattelivat: ”Välillä äitinä olo on väsyttävää ja kaipaisi hengähdystaukoa.” Tähän me ohjaajat totesimme, että tällaiset tuntemukset ovat suotavia ja näissä tilanteissa on hyväksyttävää antaa vauva esimerkiksi isän, oman äidin tai muun läheisen hoitoon. Korostimme myös sitä, että äidillä on hyvä olla jokin viikoittainen harrastus, jossa hän saa omaa aikaa. Neljännen tapaamiskerran myötä lisäsin oppaaseen vanhemmuusosion, joka kertoo vanhemmuuden nostattamista tunteista. Huomasin, että vanhemmat kokevat erilaisia tunteita ja jotkut voivat tuntea huonoa omatuntoa mikäli tuntee itsensä väsyneeksi vauvan kanssa. Oppaassa olevan tekstin myötä vanhemmat ymmärtävät, että on normaalia välillä tuntea avuttomuuttakin.

Oma jaksaminen ja verkosto

Tällä kerralla keskustelimme omasta jaksamisesta sekä ympärillä olevasta verkostosta. Aluksi äidit saivat Nalle-korttien avulla kertoa sen hetkiset kuulumiset, joista osasta huokui väsymys. Nalle-kortit ovat Pesäpuu ry:n kehittälemät kuvakortit tunteiden käsittelyyn. Kortit toimivat keskustelun tukena, kun käsitellään esimerkiksi perhe-elämää, tunteita ja persoonallisuudenpiirteitä (Sosiaaliportti 2012). Kävimme läpi väsymyksen syyt, joita oli esimerkiksi vauvan nukkumattomuus yöllä sekä itkuisuus. Kehotimme pyytämään hoitoapua läheisiltä ihmisiltä, vaikka avun pyytäminen saattaakin joskus olla hankalaa.

Kartoitimme perheiden läheisverkostoa teettämällä jokaiselle erikseen verkostokartan, johon äidit saivat merkitä heille läheisimmät ihmiset. Verkostokartan tekeminen selkeytti äitien käsitystä omasta verkostostaan ja siitä, keneltä olisi

valmis pyytämään apua vauvanhoidossa. Tapaamiskerran loppuksi ohjeistimme äideille vauvahierontaa, joka auttaa vauvaa rentoutumaan sekä luo vanhemmalle ja vauvalle mukavan yhdessäolonhetken. Vauvat selvästi nauttivat hieromisesta, sillä he kaikki hiljentyivät paikoilleen. Lisäsin vauvahieronnan alkeet oppaaseen, sillä äiditkin sanoivat sen olevan hyödyllinen menetelmä vauvan rauhoittamiseen. Vauvahieronnan sanotaan parantavan vauvan unen laatua sekä helpottavan vatsakipuja.

Vauvan tarpeet ja uuden arjen oivallukset

Tämän kerran aiheena oli vauvan tarpeista keskusteleminen. Ohjaaja alusti keskustelua puhumalla siitä, miten arki vauvan syntymän myötä muuttuu. Vanhempien vastuulla on pieni vauva, joka tarvitsee huomiota vuorokauden ympäri. Vauvat ovat myös temperamentiltaan erilaisia. Toinen vauva saattaa hermostua mikäli ei saa haluamaansa saman tien ja toinen vauva saattaa tarkkailla tilannetta rauhallisena. Äidit valitsivat oman vauvansa temperamenttia kuvaavan Nalle-kortin ja keskustelivat valinnoistaan parin kanssa.

Jokaisella vanhemmalla oli käytössään tutut iltarutiinit, esimerkiksi illalla ennen nukkumaanmenoa he pesivät vauvan, laittoivat puhtaan vaipan ja yöpaidan päälle. Äitien kertoman mukaan samat rutiinit rauhoittavat vauvaa ja rutiineista poikkeaminen aiheuttaa hämmennystä.

Äidit saivat valita toisen Nalle-kortin kuvaamaan omaa temperamenttia. Oma temperamenttia kuvaavaa Nalle-korttia vertailtiin vauvaa kuvaavaan Nalle-korttiin. Joillakin äideillä nallet olivat samanoloisia rauhallisia, mutta joillakin äideillä oma nalle oli rauhallisen näköinen ja vauvaa kuvaava nalle hieman ärtynyt. Tällaisissa tapauksissa on tärkeää, että rauhallinen äiti osaa sopeutua nopeammin vauvan rytmiin. Kuten Mäntymaa (2006, 81) tutkimuksessaan toteaa, temperamenttieroissa on tärkeintä vanhempi-lapsi-parin yhteinen sopeutumiskyky. Sopeutumiskyvyllä tarkoitetaan niitä mahdollisuuksia joilla äiti ja vauva saavuttavat tasapainon omien temperamenttierojensa kanssa myös suhteessa muihin perheenjäseniin, laajempaan ihmishuoneverkkoon sekä suhteessa muihin ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin (Mäntymaa 2006, 78). Lisäsin tem-

peramenttieroista kertovan osion oppaaseen kuudennen tapaamiskerran myötä, sillä temperamenttierot ovat merkittävässä roolissa kiintymyssuhteen muodostumisessa. Vanhempien tulee tiedostaa oman ja vauvansa temperamenttierot, jotta he pystyvät sopeuttamaan oman toimintansa vauvan rytmiin.

Päivähoito ja töihinlähtö

Viimeisen tapaamiskerran aiheena oli päivähoito ja töihinlähtö. Ryhmän vauvat ovat vielä niin pieniä, että lapsen päivähoitoon laittaminen ei ole vielä ajankoh- taista, mutta on silti hyvä puhua näistä asioista jo etukäteen. Äidit saivat merka- ta isolle paperille piirretylle aikajanelle kunkin suunnitellun töihinlähdön ajan- kohdan. Keskustelimme siitä, että lapsella on kaikkein paras olla hoidossa omassa kotonaan vanhempien kanssa, mutta joskus kotona hoitaminen ei ole mahdollista. Tällä kerralla myös tanssimme vauvojen kanssa ja lauloimme vau- valle hellimislaulun. Seitsemännen tapaamiskerran jälkeen vuorovaikutusop- paaseen tuli ”Arvaapa kuka”-laulu sekä kahden vauvan kanssa tanssittavan laulun sanat. Vauvan kanssa tanssiminen muodostaa mukavan vuorovaikutus- hetken vanhemman ja vauvan välille.

6.3 Kehittämistyön aikainen dokumentaatio

Rantasen ja Toikon mukaan (2005, 105) toiminnallisten opinnäytetöiden ehtoina ovat projektin huolellinen dokumentaatio, prosessin jäsentäminen ja teoreetti- sen viitekehyksen määrittelemine.

Opinnäytetyöprosessin aikana kirjoitin opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon kirjoitin esimerkiksi äiti-vauva-ryhmien tapaamiskerrat sekä äitien esittämät ajatukset. Opinnäytetyöpäiväkirjaan kirjasin lisäksi ne leikit, joiden huomasin avoimissa perheryhmissä tuottavan iloa lapsen ja vanhemman välillä. Opinnäytetyöpäivä- kirjassa on myös omia pohdintojani, jotka kokosin työharjoittelun aikana muisti- lapputyöskentelynä. Päiväkirjan pitäminen auttaa seuraamaan ja hahmotta- maan prosessin kulkua (Hirsjärvi ym. 2009, 45).

Lisäksi pidin pienimuotoisia muistioita työharjoittelun ohjaajan kanssa käydyistä keskusteluista. Repo ja Nuutinen kertovat, että muistioiden ei tarvitse olla muodollisia, mikäli keskustelutkin ovat vapaamuotoisia. Muistioissa on kuitenkin oltava tieto ketkä ovat olleet paikalla, mitä keskusteluissa on käsitelty ja mitä on päätetty. (Repo & Nuutinen 2005, 225.)

6.4 Vauvan askelin vuorovaikutusoppaan esittely

Kehittämistyön tuloksena syntynyt vuorovaikutusoppas on vanhemmille suunnattu varhaista vuorovaikutusta esittelevä kuvallinen laulu- ja leikkivihkonen (LIITE 2). Tavoitteena on tuoda vanhemmille varhainen vuorovaikutus esille mahdollisimman neutraalilla, mutta kuitenkin positiivisella tavalla, niin että vanhemmat ymmärtäisivät varhaisen vuorovaikutuksen olevan jokapäiväistä arjessa toteutettavaa kanssakäymistä vauvan kanssa.



Kuva 3. Vauvan askelin oppaan etukansi.

Olen valinnut vuorovaikutusoppaan menetelmät äiti-vauva-ryhmän toimintojen pohjalta. Laulut ja leikit ovat pitkälti samoja, joita olemme käyneet läpi äiti-

vauva-ryhmässä ja joiden toimivuudesta äidit ovat antaneet positiivista palautetta. Äitien mielestä leikkejä on helppo toteuttaa kotona ja varsinkin parisuhdeosio oli vanhempien mieleen, sillä sen avulla pariskunnat miettivät oman parisuhteensa tilaa.

Vuorovaikutusoppaan alussa olen kertonut mitä varhainen vuorovaikutus pitää sisällään, miksi se on tärkeää ja mitä vanhemmuus on. Olen sisällyttänyt oppaaseen myös Vanhemmuuden roolikartan ® sekä Parisuhteen palikat-hankkeen laatiman Palikat paikoilleen-harjoitteen. Parisuhteesta on tärkeää pitää huolta, jotta lapsella olisi turvallinen kasvuympäristö. Olen kertonut myös vauvan temperamenttieroista sekä vuorovaikutushetkien merkityksestä.

Vuorovaikutusoppaassa on eriteltyä ikäkausittain 0-2 kuukauden, 3-6 kuukauden, 6-12 kuukauden sekä 12–18 kuukauden ikäisen vauvan toiminnot ja mielenkiinnon kohteet. Oppaassa on jokaiseen ikäkauteen sopivia lauluja ja leikkejä. Vuorovaikutusoppaan teemoja ovat kosketus, ääni, katse, rytmi ja liike, mikä tarkoittaa sitä että tekstit ja laulut ovat sidoksissa näihin teemoihin. Kirjoitan oppaassa kosketuksen ja katseen tärkeydestä ja lauluihin sisältyy rytmiä ja liikettä. Oppaassa on myös vauvahieronnan alkeet sekä oppaan lopussa on koottuna vinkkejä hyvään vuorovaikutukseen.

Opas on suunnattu pienten lapsen vanhemmille, joten siinä ei ole ammattisanastoa ja mahdolliset termit on selitetty selkeästi. Olen pyrkinyt tekemään oppaasta informatiivisen, mutta kuitenkin johdonmukaisen ja helppolukuisen, niin että sitä lukiessa ei tulisi informaatioähkyä. (Kuva 3). Valokuvat vanhempien ja lasten vuorovaikutushetkistä elävöittävät opasta ja tekevät oppaasta miellyttävän lukea. Kuvissa on myös eräs isä lapsensa kanssa, mikä luo mielikuvan, että isienkin tulee yhtä lailla leikkiä lapsensa kanssa. Oppaassa on käytetty raikkaita värejä ja sivuilla on sydänkuvioiden sisään kirjoitettu korostavia sanoja, kuten ”ihaile”, ”silitä” ja ”runoile”. Näiden korostettujen sanojen avulla opasta on helppo myös vain silmäillä vaikka ei lukisikaan koko tekstiä sen tarkemmin. Ulkoasua olen suunnitellut yhdessä graafiseen suunnitteluun perehtyneen ystäväni kanssa.

VUOROVAIKUTUS

— VAUVAN JA VANHEMMAN VÄLINEN YHTEYS



Hyvä vuorovaikutus vauvaan syntyy, kun vanhempi osoittaa mielenkiintoa häntä kohtaan. Vuorovaikutusta voi pitää yllä päivittäisissä arjen tilanteissa hellillä, ihailulla ja arvostamalla lasta.

Vauvan ja vanhemman välille rakentuu hyvä suhde, kun vanhempi pyrkii ymmärtämään lapsen tunteita ja reagoi niihin. Ensimmäisen vuoden aikana vuorovaikutussuhde rakentuu pitkästi sahattomaan viestintään hellän kosketuksen, kiihottuneen katseen ja rytmisen äänen myötä.

hellä

ihailu

arvosta

Tähän oppaaseen on koottu ajatuksia, leikkejä ja ruhoja, jotka tukevat vanhemman ja vauvan välistä varhaisista vuorovaikutusta. Oppaan on laatinut sosiohämöopiskelija (AMK) osana opinnäytetyötä käyttäen Liedon avoimen päiväkotiperhepesä vanhempien ajatuksia ja ehdotuksia.

Kuva 4. Esimerkkikuva vuorovaikutusoppaasta.

7 ARVIOINTI

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on ollut varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyden esilletuominen, kiintymispohjaisten leikkien opettaminen sekä varhaisen vuorovaikutuksen oppaan laatiminen vanhemman kielelle. Kehittämistyön prosessi lähti liikkeelle tammikuussa 2012 ja valmistui saman vuoden marraskuussa. Kehittämistyön prosessia häiritsi Raision Perhekeskuksen epävarma tilanne, mutta saadessani uuden työharjoittelupaikan pääsin jatkamaan kehittämistyötäni Perhepesässä toimineissa ryhmissä.

Kehittämistyön tavoitteena on ollut vanhempien osallistaminen hyvään vuorovaikutukseen lapsensa kanssa. Keskustelun ja oman toiminnan myötä olen antanut vanhemmille esimerkin hyvästä vuorovaikutuksesta. Vanhempien tehtäväksi jää hyvän vuorovaikutussuhteen vaaliminen jokapäiväisissä toimissa. Sain keskusteltua vanhempien kanssa heidän arjestaan ja annoin positiivista palautetta hyvistä vuorovaikutushetkistä. Äiti-vauva-ryhmässä sain parhaiten kontaktia vanhempiin, sillä ryhmässä kävi aina samat henkilöt tietyn ajanjakson.

Kehittämistyön toteuttaminen on kasvattanut itseäni ammatillisesti. Olen ottanut aktiivisesti kontaktia vanhempiin ja saanut heidän kanssaan aikaan hyviä keskusteluja liittyen varhaiseen vuorovaikutukseen. Aluksi koin haasteelliseksi puhua lapsen kasvatukseen liittyvistä asioista kun itselläni ei ole lapsia. Huomasin kuitenkin, että asiasta keskusteleminen ei välttämättä tarvitse omia kokemuksia lapsen kasvatuksesta. Tärkeää on olla läsnä ja yhdessä vanhemman kanssa etsiä sopivia ratkaisumalleja. Nyt minulla on enemmän valmiuksia ja uskallusta keskustella vanhempien kanssa. Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö onkin tärkeässä asemassa sosionomin työssä. Olen saanut vanhemmilta arvokasta kokemustietoa ja teoriakirjallisuuteen perehtyminen on kasvattanut tietojani varhaisesta vuorovaikutuksesta.

Kiintymispohjaisia leikkejä oli helppo ohjeistaa, kun hieman jo tunsin äitejä. Vanhemmat olivat kaikki avoimia ja positiivisia, mikä helpotti ohjaajana olemis-

ta. Perhepesän lastentarhanopettaja toimi päävetäjänä ja minulla oli enemmän tarkkailijan ja avustavan rooli. Näin pystyin paremmin havainnoimaan vuorovaikutusta ja keskustelemaan äitien kanssa.

Olen saanut koottua Vauvan askelin vuorovaikutusoppaaseen mukavia leikkejä ja vinkkejä hyvään vuorovaikutukseen. Oppaan laatiminen vanhemman kielelle tarkoittaa sitä, että tekstissä ei ole ammattisanastoa ja varhainen vuorovaikutus on esitetty mahdollisimman neutraalilla tavalla. Varhainen vuorovaikutus-termi ei saa pelästyttää vanhempia, vaan sen tulisi luoda mielikuva jokapäiväisestä luonnollisesta vauvan kanssa yhdessä olemisesta.

Kehittämistyön prosessi olisi voinut edetä paremminkin. Raisiossa oli keväällä epävarma tilanne Perhekeskuksen toimintaan liittyen, joten en halunnut vaivata perheohjaajia opinnäytetyölläni niin paljoa kuin olisi ollut tarvetta. Minun olisi kuitenkin pitänyt viedä tärkeää asiaani itsepintaisesti eteenpäin sekä vaatia ohjauskeskusteluja. Perhepesän lastentarhanopettajan kanssa olisin myös voinut pitää enemmän syvällisiä ohjauskeskusteluja, nyt palaute painottui lähinnä työn ohella käytäviin keskusteluihin. Sain häneltä kuitenkin hyviä korjausehdotuksia ja rohkaisevia kommentteja kehittämistyön valmistumisen kannalta.

Yhden opinnäytetyöni teoreettisen viitekehyksen teemoista rajaaminen oli hie-man hankalaa. Varhaisesta vuorovaikutuksesta löytyy paljon kirjoitettua tietoa, joten oli vaikeaa rajata aihe sopivaksi. Ajattelin kuitenkin, että pääpaino opinnäytetyössäni on kehittämistyössä eli toiminnalla, jota tapahtui Perhepesän avoimissa ryhmissä sekä äiti-vauva-ryhmässä. Kehittämistyön prosessikuvaus on myös merkittävässä roolissa opinnäytetyössäni.

Minun olisi ehkä pitänyt ottaa selvää myös oppaan laadintatavoista ja siitä, millainen on hyvä opas. Ajattelin kuitenkin, että oppaan teksti ja sisältö on tärkeintä. Tietysti ulkoasu vaikuttaa myös oppaan kiinnostavuuteen ja luettavuuteen, mutta minulla ei ollut resursseja ottaa selvää oppaan laadintatavoista kehittämistyöprosessin lisäksi. Kokosin oppaan sisältöä Power Point-muotoon ja myöhemmin painotalon graafisen suunnittelijan avulla sain painettua teoksen op-

paan muotoon. Oppaan ei ole tarkoitus tulla laajoille markkinoille, joten ulkoasuun ei tarvinnut kiinnittää niin paljon huomiota.

Eriyisen tyytyväinen olen valokuvista, joita otin vanhempien ja vauvojen välisistä vuorovaikutushetkestä. Sain myös yhden isän valokuvattavaksi. On tärkeää saada myös isän rooli näkyviin, jotta isät rohkaistuisivat entisestään leikkimään lastensa kanssa. Olisi ollut hyvä teemoitella ensin minkälaisia kuvia otan, sillä jouduin ottamaan kuvia uudelleen, jotta ne sopivat tekstin kanssa yhteen. Olen pyytänyt ja saanut vanhemmilta luvan käyttää valokuvia vuorovaikutusoppaan kuvituksessa.

Varhaisesta vuorovaikutuksesta on paljon tutkimustietoa ja siitä on tehty monia opinnäytetöitä ja muita julkaisuja. Theseus-julkaisuarkistosta löytyy opinnäytetöitä, joiden tavoitteena on tukea varhaista vuorovaikutusta erilaisissa ryhmissä. Laatimani vuorovaikutusopas ei ole sidottu mihinkään tiettyyn asiakasryhmään, vaan sitä voivat lukea kaikki lapsen kasvatuksesta vastaavat henkilöt ikään ja sukupuoleen katsomatta. Tarkoituksena on korostaa vuorovaikutuksen tärkeyttä vauvan varhaisista hetkistä lähtien. Vuorovaikutuksen tärkeydestä tulee puhua myös niille vanhemmille, joiden kasvatuksessa ei ole erityisen huolen aiheita. Usein ongelmiin puututaan vasta silloin kun asiat ovat jo kääntymässä huonoon suuntaan. Ennaltaehkäisyllä pystytään vaikuttamaan perheiden elämänlaatuun sekä vahvistamaan niitä asioita, jotka jo toimivat.

Vauvan askelin vuorovaikutusopasta voi käyttää työvälineenä esimerkiksi laajennetun perhevalmennuksen yhteydessä. Sosionomi pystyy oppaan avulla antamaan neuvoja niille perheille, jotka ovat saamassa vauvan lähiaikoina. Vanhemmat voivat tutustua yhdessä oppaaseen kotona ja keskustelua voi jatkaa työntekijän kanssa esimerkiksi neuvolassa tai avoimessa kohtaamispaikassa. Vanhemmat saavat käsityksen siitä, että välillä on normaalia tuntea myös negatiivisia tunteita. Oppaassa rohkaisen vanhempia puhumaan näistä tunteista työntekijän kanssa. Oppaan myötä vanhemmat luultavasti kiinnittävät enemmän huomiota vuorovaikutukseen sekä osaavat iloita omasta jälkeläisestään. Tämä onkin oppaan perimmäinen tarkoitus!

8 POHDINTA

Kehittämistyön toteuttamisessa mietin eniten vuorovaikutusoppaan sisältöön liittyviä asioita. Vauvan saaminen on jokaiselle vanhemmalle ainutlaatuinen tapahtuma ja jokainen kokee vauvan syntymisen nostattamat tunteet eri tavalla. Raskaudesta ja vauvan vuorovaikutukseen liittyvistä asioista on siis puhuttava mahdollisimman hienovaraisesti ja vanhempaa kunnioittavalla tavalla. Jotkut äidit voivat tuntea synnytyksen jälkeistä alakuloa ja teettämäni opas voisi heissä herättää inhoa sen positiivisen ja elämänmyönteisen kirjoitustavan vuoksi. Tämän vuoksi en kirjoittanut vuorovaikutusopasta liian ”maailmoja syleilevästi” ja kirjoitin oppaaseen tiedon, että joskus on normaalia tuntea avuttomuuden ja hämmennyksen tunteita. Näistä negatiivisista tunteista on tärkeää puhua läheisten ja neuvolan henkilökunnan kanssa, jotta tunteet tulevat käsitellyiksi ja muut ihmiset voivat auttaa tunteiden säätelyssä.

Myös yksinhuoltajaperheet on otettava huomioon korostamatta liikaa parisuhteen merkitystä lapsen kehitykseen. Nykyaikana on lisäksi erilaisia perhemuotoja, esimerkiksi samaa sukupuolta olevien vanhempien muodostamia perheitä. Näissä perheissä on kaksi isää tai kaksi äitiä, joten äidin tai isän roolia yksistään ei tule korostaa liikaa.

Korostan kehittämistyössäni varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä yksilön myöhemmälle kehitykselle. Varhaisvuosien kokemuksilla on todella yhteys ihmisen koko elämään, mutta lapsuusaikana koetut ikävät asiat eivät kuitenkaan välttämättä leimaa koko tulevaisuutta. Asioiden ymmärtäminen sekä kipeiden kokemusten läpikäyminen edesauttavat sitä, että yksilöllä on mahdollisuus tasapainoiseen elämään vaikka hänen kiintymyssuhteensa lapsena olisi ollut heikko.

Vauvan askelin vuorovaikutusopas on tarkoitettu vanhempien ja muiden lapsen hoidosta vastaaville ihmisille luettavaksi kotona. Pohdin työssäni sitä, että onko opas tarpeeksi informatiivinen kotona luettavaksi. Päätin laittaa laulun sanat ilman nuotteja ja kuvia, sillä muuten minun olisi pitänyt ottaa tarkemmin selvää

tekijänoikeuksista. Nuottien puuttumisen vuoksi voi olla vaikeaa tietää miten kukin laulu soinnullisesti menee, mutta tärkeämpää on kuitenkin se, että puhuu jotakin vauvansa kanssa. Laulut voi laulaa omalla sävelmälläkin. Olen laatinut vuorovaikutusoppaan malliversion ja on Liedon kunnan päätettävissä teetettäänkö oppaasta kopioita esimerkiksi jaettavaksi erilaisissa perheryhmissä. Mikäli opasta jaetaan lapsiperheille, niin olisi hyvä käydä opasta perheryhmissä yhdessä läpi.

Pelkän oppaan varaan ei voi luottaa vuorovaikutussuhteen toimivuutta, vaan olisi hyvä että vuorovaikutussuhteen laatua tarkkailtaisiin myös esimerkiksi perhekeskuksissa ja muissa perheiden kohtaamispaikoissa. Neuvoloissa tulisi myös entisen tapaan puuttua vuorovaikutussuhteen laatuun sekä antaa enemmän tietoa varhaisen vuorovaikutuksen tärkeydestä. Hyvä jatkotutkimuksen aihe olisi se, miten vanhemmat ovat hyötäneet oppaasta vai ovatko hyötäneet ollenkaan ja millaista opasta on lukea.

LÄHTEET

Alijoki E. 1998. Pesästä pieni ponnistaa. Lasten varhaisten vuorovaikutustaitojen tukeminen. Helsinki: Kirjayhtymä.

Gerhardt, S. & Kivirauma, M. (suom.) 2007. Rakkaus ratkaisee: varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Teoksessa Sinkkonen J. & Kalland M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro, 29–69.

Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert T. & Koulu L. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim.

Hautamäki A. 2002. Kiintymyssuhdeteoria: teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen J. & Kalland M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY, 13–66.

Heikkinen H., Roivio E. & Syrjälä L. 2007. Toiminnasta tietoon: toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 2. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Helminen, M. & Iso-Heiniemi M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta: käyttäjän opas. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen R. & Vidjeskog J. 2005. Kehittyvä ihminen, Psykologia 2. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hughes D. & Ritanen L. (suom.) 2011. Kiintymyksen keskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.

Jääskeläinen P. 2005. Toiminnallisen opinnäytetyön tekstilajipiirteistä. Teoksessa Vanhanen-Nuutinen L. & Lambert P. (toim.) Hankkeesta julkaisuksi. Kirjoittaminen ammattikorkeakoulun ja työelämän kehityshankkeissa. Helsinki: Edita, 62–80.

Keltakangas-Järvinen L. 2004. Temperamentti: ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Kivijärvi, M. 2005. A Contented Baby Has a Sensitive Mother: The Construct and Determinants of Maternal Sensitivity Behaviour, and Its Association with Infant Temperament and Behaviour in Early Interaction. Väitöskirja. Turku: Turun yliopisto.

Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Niemelä P., Siltala P. & Tamminen T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 252–260.

Laakso E. (san.) Ylös ja alas. Teoksessa Salo S. & Tuomi K. 2008. Hoivaa ja leiki. Vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien kustannus Oy, 47.

Lastensuojelulaki 2007. www.finlex.fi > Lainsäädäntö > Ajantasainen lainsäädäntö > 2007 > 13.4.2007/417.

Liedon kunta 2012a. Viitattu 28.9.2012. www.lieto.fi > Opetus ja kasvatus > Varhaiskasvatuspalvelut > Avoimet varhaiskasvatuspalvelut > Avoin päiväkot

Liedon kunta 2012b. Äiti-vauva-ryhmä. Viitattu 26.9.2012. www.lieto.fi > Opetus ja kasvatus > Varhaiskasvatuspalvelut > Avoimet varhaiskasvatuspalvelut > Avoin päiväkotiki > äiti-vauva-ryhmä esite syksy 2012

Mäkelä, S., Pajulo, M. & Sourander A. 2010. Raskausajan psyykinen oireilu ja lapsen kehitys. *Duodecim* 2010; 126(9):1013–19.

Mäkelä, J. 2003a. Aivojen varhainen kehitys vuorovaikutussuhteissa. Teoksessa Sinkkonen J. (toim.) *Pesästä lentoon: kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle*. 2. painos. Helsinki: WSOY, 13–43.

Mäkelä, J. 2003b. Piirteitä aivojen varhaisesta kehityksestä. Teoksessa Niemelä P., Siltala P. & Tamminen T. (toim.) *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Helsinki: WSOY, 107–124.

Mäntymaa, M. & Puura K. 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa Sinkkonen J. & Kalland M. (toim.) *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. Helsinki: WSOYpro, 17–27.

Mäntymaa, M. 2006. Early mother-infant interaction – Determinants and Predictivity. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 17.9.2012. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6604-7.pdf>

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. *Duodecim* 2003;119:459–465.

Nordlund, A. 2001. Video-ohjaus lapsiperheprojektin perhetyössä. – Taustaa ja käytännön vinkkejä. MLL: Paino Käpylä Print Oy.

Parisuhteen palikat [www.sivut.2012. Viitattu 28.9.2012.](http://www.sivut.2012.Viitattu 28.9.2012.)
<http://www.parisuhteenpalikat.fi/index.php>

Perkiö S. & Huovi H. 2002. *Vauvan vaaka*. Helsinki: Tammi.

Pesonen, A. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. *Duodecim* 2010; 126(5):515–520

Punamäki R. 2011. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen J. & Kalland M. (toim.) *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. Helsinki: WSOYpro, 95–114.

Rantanen T. & Toikko T. 2005. Miten raportoida tutkimuksellista kehittämishanketta? Teoksessa Vanhanen-Nuutinen L. & Lambert P. (toim.) *Hankkeesta julkaisuksi. Kirjoittaminen ammatikorkeakoulun ja työelämän kehityshankkeissa*. Helsinki: Edita, 97–111.

Repo I. & Nuutinen T. 2005. *Viestintätaito. Opas aikuisopiskeluun ja työelämän vuorovaikutustilanteisiin*. 2.painos. Helsinki: Otava.

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

Salo, S. 2003. Kiintymyssuhteen merkitys elämänkaaren aikana. Teoksessa Sinkkonen J. (toim.) *Pesästä lentoon: kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle*. 2. painos. Helsinki: WSOY, 44–77.

Savolainen, M. 2009. *Voimauttava valokuva*. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert T. & Koulu L. 2009. *Valokuvan terapeuttinen voima*. Helsinki: Duodecim, 211–228.

Schmitt, F. 2003. Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa Sinkkonen J. (toim.) *Pesästä lentoon: kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle*. 2. painos. Helsinki: WSOY, 298–326.

- Schulman, M. 2003. Vauvahavainnonti. Teoksessa Niemelä P., Siltala P. & Tamminen T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 70–82.
- Siirto-Honkanen, K. 2012. Varhainen vuorovaikutus ja kiintymispohjaiset leikit. Luento Remontti-hankkeen koulutuksessa 25.9.2012.
- Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä P., Siltala P. & Tamminen T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 16–43.
- Simojoki M. (san.) Kiva kun oot täällä. Teoksessa Salo S. & Tuomi K. 2008. Hoivaa ja leiki. Vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien kustannus Oy, 21.
- Sinkkonen, J. 2003. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa Niemelä P., Siltala P. & Tamminen T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 92–106.
- Sinkkonen J. & Kalland M. 2002. Ihminen tarvitsee toisten läheisyyttä ja turvaa. Teoksessa Sinkkonen J. & Kalland M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY, 7-11.
- Sinkkonen, J. 2001. Lapsen puolesta. Helsinki: WSOY.
- Sosiaaliportti 2012. Viitattu 9.10.2012. www.sosiaaliportti.fi > Lastensuojelun käsikirja > Työvälineet > Työmenetelmät > Pesäpuu ry: lapsilähtöisen työskentelyn välineet > Nallekortit
- Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.
- Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Toikko T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.
- Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä: menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Vilka, H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Haastattelulomake

ALUSTA NÄIN:

Olen sosionomiopiskelija (AMK) Hanna Suominen ja olen tekemässä opinnäytetyötä varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen tukevista menetelmistä. Tarkoituksena on tehdä opas, johon on koottu lauluja, leikkejä ja runoja varhaisen vuorovaikutuksen ylläpitämiseen.

Pienen lapsen vanhempana sinulla on arvokasta tietoa ja neuvoja miten vuorovaikutusta voi pitää yllä. Haluankin saada sinulta ehdotuksia vuorovaikutusoppaan toteutukseen sekä kokemuksia vanhemmuuden tukemisesta.

KYSY:

Minkälaista tukea olet saanut vanhemmuuteen?

-

Minkälaista tukea kaipaisit lisää?

Millaisista asioista huomaat lapsesi nauttivan?

Millaisia ehdotuksia sinulla on vuorovaikutusoppaan sisältöön? (laulut, leikit, ym.)

KIITOS!

Vauvan askelin vuorovaikutusopas

Teos on ainoastaan tekijän hallussa ja levitettävissä.