

Tarja Suvisalmi

”Meirän mokkelot”

Kurikan perhekeskuksen vauvaryhmän kehittäminen

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Tarja Suvisalmi

Työn nimi: ”Meirän mokkelot” Kurikan perhekeskuksen vauvaryhmän kehittäminen

Ohjaaja: Päivi Rinne

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 85

Liitteiden lukumäärä: 4

Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämistehtävä, johon toive tuli Kurikan perhekeskukselta. Sen tavoitteena oli kehittää Kurikan perhekeskuksen vauvaryhmää, suunnitella sille runko ja sisältö hyödyntäen moniammatillista yhteistyötä ja varhaisen vuorovaikutuksen näkökulmaa. Perhekeskustoiminnalla pyritään edistämään koko perheen hyvinvointia vahvistamalla vanhemmuuden taitoja. Kurikan perhekeskus on tarjonnut tukea perhevalmennuksen muodossa ennen lapsen syntymää, mutta nyt tärkeänä koettiin synnytyksen jälkeen jatkuvan, vertaistuellisen vauvaryhmän kehittäminen vakiintuvaksi toimintatavaksi. Kulkemalla vanhempien rinnalla heidän uuden elämänvaiheensa alkumetreillä turvataan samalla hyvää lapsuutta.

Vuoden kestänyt kehittämistyöni on sisältänyt niin käytännön puitteiden luomisen kuin varhaista vuorovaikutusta tukevan ohjelmarungon ja sisällön rakentamisen moniammatillisuutta hyödyntäen. Prosessissa kuultiin myös asiakkaiden ääntä ja hyödynnettiin tätä kokemusasiantuntijuutta. Kehittämistyöllä etsittiin, kokeiltiin ja löydettiin toimintoja varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen. Toiminnallisessa kehittämistyössä voidaan hyödyntää erilaista tiedonkeruuta ja siitä saatuja aineistoja. Olen lähestynyt aihetta pääosin laadullisella tutkimusotteella. Omat aineistoni koostuvat osallistuvasta havainnoinnista, havainnoinnin pohjalta kirjoitetusta tutkimuspäiväkirjasta, työntekijöille tehdystä ryhmähaastattelusta sekä vanhemmille tehdystä palautekyselystä.

Kehittämistyön tuloksena vauvaryhmälle syntyi viiden kokoontumiskerran ohjelmarunko sisältöineen, jossa keskeistä oli mahdollistaa vauvan ja vanhemman välinen yhteinen tekeminen ohjatusti. Vertaistuellinen toiminta tuki vanhempien jaksamista sekä lisäsi perheiden sosiaalisia verkostoja. Vanhempien palautteissa korostui yhteisen keskustelun sekä arjen jakamisen tärkeys. Tämä on erityisesti huomioitu sisällön rakentamisessa. Moniammatillisen työyhteisön sitoutuminen kehittämistyöhön oli toiminnan juurruttamisen kannalta välttämätöntä. Vertaistuellinen vauvaryhmä toimintamuotona tukee varhaista vuorovaikutusta ja kasvattaa perheiden voimavaroja.

Avainsanat: varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhde, vertaistuki, vauvaryhmä

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme of Social Work

Specialisation: Bachelor of Social Work

Author/s: Tarja Suvisalmi

Title of thesis: Baby Group Development in A Family Centre in Kurikka

Supervisor(s): Päivi Rinne

Year: 2013

Number of pages: 85

Number of appendices: 4

This thesis is a functional project demanded by the family centre in Kurikka. The aim was to create a baby group, plan the frame and content using multiprofessional co-operation from the point of view of early interaction. The idea of a family centre is to enhance the entire family's well-being by strengthening the abilities of parenting. The family centre in Kurikka has provided parent training before the child is born, but now it was considered important to create a constant peer support group also after the child is born as an established procedure. Supporting the parents in the beginning of a new stage in their lives also helps to ensure a good childhood for the child.

This project has taken a year and has included the creation of the practical frame and content keeping early interaction and multiprofessional co-operation in mind. The clients' voice was also heard in this process and their expertise was utilized. This process included searching, testing and finding procedures in enhancing early interaction. Different kinds of data collection and the resulted materials can be utilized in the functional project. In this project I have used mainly qualitative research. Materials consist of participating observation, the research diary based on the observation, the employees' group interview and the feedback questionnaire for the parents.

The main point of this project was to enable babies and their parents' co-operation in a structured group. The finished project consists of a program structure of five meetings. Peer supported action assisted in parents' well-being and increased the number of social networks of the families. The joint conversations and the importance of sharing everyday life were emphasized in the parents' feedback. This has especially been taken into consideration in creating the content. In order to establish the procedure, it is crucial that the multiprofessional work community is dedicated to the development process. Peer supported group as an operational mode supports early interaction and enhances the resources of families.

Keywords: early interaction, attachment theory, peer support, baby group

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET.....	9
2.1 Kehittämistyön taustaa.....	9
2.2 Kurikan perhekeskus.....	10
2.3 Kehittämistyön tavoitteet.....	11
2.4 Toimintatutkimuksellinen kehittäminen.....	12
3 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS.....	15
3.1 Kiintymyssuhdeteoria.....	15
3.2 Kiintymyssuhteen synty lapsen ensimmäisen vuoden aikana.....	16
3.3 Turvallinen kiintymyssuhde.....	17
3.4 Kiintymyssuhteen ylisukupolvisuus.....	18
3.5 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen.....	18
3.5.1 Vastasyntyneen kokemusmaailma.....	19
3.5.2 Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys.....	20
3.5.3 Kädet turvaavat, syli suojelee ja sydän tallentaa.....	21
4 VERTAISRYHMÄTOIMINTA.....	23
4.1 Vertaistuki / sosiaalinen tuki.....	23
4.2 Vertaistuki vauvaryhmässä.....	24
4.2.1 Vauvaryhmien tutkimusta ja toimintaa.....	24
4.2.2 Vauvaryhmä voimaannuttaa ja osallistaa.....	26
4.3 Vertaisryhmän kehitysvaiheet.....	27
4.4 Vertaisryhmän ohjaaminen, ohjaajan muotokuva.....	28
4.5 Vuorovaikutuksellinen tukeminen.....	29
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	30
5.1 Kehittämistehtäväni tutkimusaineistot, aineistojen analyysi ja arviointi.....	30
5.1.1 Havainnoiva arviointi kehittämissuhteen eri vaiheissa.....	32
5.1.2 Suullinen ja kirjallinen asiakaspalaute.....	33

5.1.3 Työntekijöiden ryhmähaastattelu	34
5.2 Ryhmän tavoite	34
5.3 Puitteiden luominen: Missä, milloin, kuka?	35
5.4 Ryhmän kokoaminen	39
5.5 Ryhmätapaamisten runko	43
6 KEHITTÄMISTYÖN SATOA.....	48
6.1 Synnytyksen jälkeisen vauvaryhmän runko sisältöineen.....	48
6.1.1 Ensimmäinen kokoontuminen	48
6.1.2 Toinen kokoontuminen.....	54
6.1.3 Kolmas kokoontuminen.....	58
6.1.4 Neljäs kokoontuminen.....	59
6.1.5 Viides kokoontuminen	62
6.2 Kehittämistyön helmiä ja tulevaisuuden näkymiä	67
6.3 Kehittämistyöni luotettavuus ja eettiset näkökulmat.....	72
7 POHDINTA	75
LÄHTEET	78
LIITTEET	86

1 JOHDANTO

Vaikka puhu en,
tiedän silti sen,
että kertoa voin,
mitä tunnen,
mitä mä koin.

Kuuntele, tulkitse mua,
avuksi tarvitsen sua.
Näin me löydämme yhteisen kielen
ja saamme niin iloisen mielen.
Ilmeillä, äänellä, eleillä,
itkulla, nauruilla heleillä
ilmaisen tahtoni, kerron tunteistani.

Kuuntele, tulkitse mua,
avuksi tarvitsen sua.
Näin me löydämme yhteisen kielen
ja saamme niin iloisen mielen.

-Maija Luukkainen-

”Kuuntele, tulkitse mua, avuksi tarvitsen sua. Näin me löydämme yhteisen kielen ja saamme niin iloisen mielen” kirjoittaa Maija Luukkainen runossaan. Äidin kokemus ilosta ja tyytyväisyydestä varhaisessa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa ennustaa lapselle parempia sosiaalisia kykyjä. Varhainen ilo suojaa ja luo vahvuutta lapsen tunnesäätelyn kehittymiseen. Tiina Lankisen (Lankinen 2012) haastattelussa lastenpsykiatrian professori Tuula Tamminen sanoo: ”Kuvittelemme usein, että ihminen on tiedon ja osaamisen pohjalta toimiva olento. Mutta 90 tai 95 prosenttia siitä mitä ihminen elämässään tekee, liittyy tunteisiin”. Kyky ymmärtää ja säädellä omia tunteita opitaan vuorovaikutuksen kautta. Lapsi oppii tämän vuorovaikutuksessa vanhempien ja hoitavien henkilöiden kautta. Lapsen kehitykseen vaikuttavat

lapsen perintötekijät, tapahtumat elämässä ja koko ympäröivä perhesysteemi. Tampereen yliopiston Emore-tutkimusprojektissa, jossa tutkitaan lapsen tunnesäätelyä ja psyykkistä kehitystä varhaisessa vuorovaikutuksessa, on saatu tutkijoiden mukaan viitteitä siitä, että jaetulla ilolla on erityinen vaikutus lapsen kehityksessä. (Lankinen 2012.)

Sosionomin (AMK) tulee ymmärtää, että vauvan ja vanhemman välille rakentuva vuorovaikutus on elämän vaikuttavimpia kokemuksia. Vauvalle se on elintärkeää. Kiintymyssuhteet ovat ihmiselämän punainen lanka (Tamminen 2005, 63) ja varhaisen vuorovaikutuksen laadulla on mittavat vaikutukset koko elämälle. Teitpä työtäsi lasten, aikuisten tai vanhusten parissa, päiväkodissa, sosiaalitoimistossa tai lastensuojelulaitoksessa, lapsuuden varhaiset vuorovaikutuskokemukset ovat läsnä.

Aiheena varhainen vuorovaikutus ja sen tukeminen on ajankohtainen ja tärkeä. Omassa opinnäytetyössäni halusin yhdistää teoriaa ja käytäntöä, luoda jotain uutta ja tuoda varhaista vuorovaikutusta ilon kautta näkyväksi. Olen työskennellyt pitkään varhaiskasvatuksessa sekä lastensuojelussa. Nyt halusin haastaa itseäni oppimaan uutta ja etsin sopivaa yhteistyökumppania pikkulasten kanssa toimijoista. Kurikan perhekeskuksen ehdotus synnytyksen jälkeisen vauvaryhmän kehittämistä sopi suunnitelmiini loistavasti. Sain kehittämistyöhön vapaat kädet ja tarvittaessa moniammatillisen työyhteisön tuen. Kehittämistyöni sisältää niin käytännön puitteiden luomisen kuin varhaista vuorovaikutusta tukevan ohjelmarungon ja sisällön rakentamisen moniammatillisesti sekä asiakaslähtöisesti osallistuen itse ryhmien ohjaamiseen.

Ennen varsinaista teoriaosuutta kerron kehittämistyöni taustoista. Teoriaosuudessani käsittelen ensin varhaista vuorovaikutusta. Avaan kiintymyssuhdeteoriaa, tuon esiin tietoa turvallisen kiintymyssuhteen syntymisestä ensimmäisen vuoden aikana ja sen siirtymisestä seuraaville sukupolville. Käsittelen myös vastasyntyneen kokemusmaailmaa ja varhaisen vuorovaikutuksen yhteyttä vauvan aivojen kehitykseen. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen kulkee punaisena lankana läpi opinnäytetyöni. Kehittämistyössäni varhaisen vuorovaikutuksen tukemisessa hyödynnetään vertaisryhmän tukea, joten paneudun myös tähän teoriaosuudessa-kin. Avaan oleellisia käsitteitä ja vertaisryhmätoiminnassa korostuvia piirteitä. Olen

etsinyt aiempia tutkimuksia vauvaryhmistä sekä näiden vaikutuksista ja olen käyttänyt tätä tietoa teoriaa kirjoittaessani.

Kehittämistyön toteuttaminen oli vuoden mittainen prosessi. Toteutusosassa kerroin kehittämistyön sisällöstä ja etenemisestä sekä käytetyistä tutkimusmenetelmistä, kerätyistä aineistoista ja niiden analysoinnista. Kehittämistyön tuloksia kuljetan läpi toteutuksen, avaten niitä matkan varrella. Lopuksi esittelen kehittämistyön tuloksena valmiin synnytyksen jälkeisen vauvaryhmän ohjelmarungon sisältöineen. Pohdin myös tulevaisuuden näkymiä, kehittämistyön luotettavuutta sekä eettisyyttä.

Yksi vuosi, kaksi työparia, neljä vauvaryhmää, yhdeksän ammattinimikettä, viisitoista ryhmähaastatteluun osallistunutta perhekeskuksen työntekijää, kaksikymmentä vauvaryhmän kokoontumista (viisikymmentä tuntia), kahdeksantoista isää, kaksikymmentäviisi palautunutta palautekyselyä, kolmekymmentäseitsemän äitiä, kolmekymmentäseitsemän vauvaa, lukuisia palavereita, lähes sata sivua tutkimuspäiväkirjaa, kymmeniä lehtileikkeitä, satoja kirjoja, laskematon määrä työtunteja. Paljon iloa, naurua ja läheisyyttä. Vertaistukea, tunteiden kirjoja ja niiden sanoittamista, varhaista vuorovaikutusta ja yhdessäoloa. Siitä on tämä opinnäytetyö tehty, tervetuloa lukijoiden joukkoon!

”Keinutaan, keinutaan, pieni hetki keinutaan.

Äidin sylissä, isän sylissä ihana on keinua.”

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

2.1 Kehittämistyön taustaa

Kehittämistoiminta on tänä päivänä työelämän ja sen organisaatioiden, sekä myös yhteiskunnallisen toiminnan keskiössä. Se on keskeinen osa työntekijän osaamista eri aloilla. (Toikko & Rantanen 2009, 9.)

Suomen perustuslain (L 11.6.1999/731) mukaan julkisen vallan on turvattava jokaiselle riittävät terveys- ja sosiaalipalvelut ja edistettävä väestön terveyttä. Myös kuntalain (L 17.3.1995/365) mukaan kunnan tulisi pyrkiä edistämään asukkaidensa hyvinvointia. Hallituksen lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman painopisteenä on ehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen. Ohjelman tavoitteena on lapsiperheitä tukeva palvelujärjestelmä, joka luo hyvinvointia edistävän, saumattoman tukiverkoston ja joka toimii ennaltaehkäisevästi. (Lapset, nuoret ja perheet 5.12.2007). Tähän päästään esimerkiksi lisäämällä matalan kynnyksen palveluja ja avointa toimintaa. Tämä on kirjattu myös pääministeri Kataisen hallitusohjelmaan (2011, 62). Siinä todetaan tärkeäksi tukea lapsiperheitä ennaltaehkäisevästi kehittäen matalan kynnyksen palveluja.

Valtioneuvoston 6.4.2011 antama asetus neuvolatoiminnasta säättää:

Ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle on järjestettävä moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta, johon sisältyy vanhempainryhmätoimintaa. Lasta odottavan perheen terveysneuvontaa on tarjottava molemmille vanhemmille. Neuvonnan on tuettava lapsen ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta sekä äidin voimavaroja imettää. Alle kouluikäisen lapsen ja oppilaan ja hänen perheensä terveysneuvonnan on tuettava lapsen kehitystä, huolenpitoa ja kasvatus- ta sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Lisäksi on tuettava vanhempien hyvinvointia, jaksamista ja keskinäistä vuorovaikutusta. (A 6.4.2011.)

Ryhmätoiminta on yksi ennaltaehkäisevän lastensuojelun muoto. Lastensuojelulain mukaan kunnan tulee järjestää lasten hyvinvoinnin edistämiseksi ehkäisevää lastensuojelua silloin, kun lapsi tai perhe ei ole lastensuojelun asiakkaana. Ehkäi-

sevällä lastensuojelulla edistetään ja turvataan lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tuetaan vanhemmuutta. Ehkäisevää lastensuojelua on tuki ja erityinen tuki, jota annetaan esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolassa. (L 13.4.2007/417.)

Tänä päivänä perheet elävät monimutkaistuvassa maailmassa, josta kenties puuttuu vanhemmuuden malli. Tiedot ja taidot vauvan hoitamiseen eivät välttämättä enää siirry sukupolvelta toiselle. Oman verkoston puuttuessa tarvitaan tukea muilta tahoilta. Neuvola tavoittaa lähes kaikki alueella asuvat pikkulapsiperheet. Tämä mahdollistaa myös samassa elämäntilanteessa olevien perheiden yhteensaattamisen. Ryhmäyttämällä perheitä mahdollistetaan kokemusten vaihto, oppiminen toiselta ja sosiaalisen verkoston laajeneminen. (Kangaspunta & Värri 2009, 482–483.)

2.2 Kurikan perhekeskus

Kurikan perhekeskus on osa JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymää. JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän tehtävänä on esimerkiksi tuottaa jäsenkunnilleen kuuluvat terveyden- ja sairaanhoitopalvelut. Palvelujen järjestämisestä vastaa Jalasjärven kunnan organisaatioon kuuluva JIK-tilaajalautakunta. Kurikan lisäksi jäsenkuntia ovat Ilmajoen ja Jalasjärven kunnat. (JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä, [viitattu 20.1.2013].)

JIK ky:n jokaisessa kunnassa toimii perhekeskus, jonka toimintamalli perustuu moniammatilliseen yhteistyöhön. Perhekeskuksessa asiakkaan/perheen on mahdollista saada kokonaisvaltaista palvelua, kun myös erityistyöntekijöiden palvelut ovat osana peruspalvelua. Kurikan perhekeskuksessa toimivat terveydenhoitajat, psykologit, sosiaalityöntekijä, puheterapeutti, toimintaterapeutti, fysioterapeutti, perheohjaaja, perhetyöntekijä sekä lääkäri. Perhekeskustoiminnan taustalla on ajatus, että tukemalla vanhemmuutta turvataan lapselle hyvä tulevaisuus.

JIK Kurikan perhekeskuksessa on kehitetty vuodesta 2007 alkaen moniammatillisen ehkäisevän perhetyön mallia tukemaan pikkulapsiperheitä elämänmuutoksissa. Malli esitellään myös sosiaaliportin hyvissä käytännöissä (Hyvä käytäntö 23.3.2011). Mallin mukainen perhetyö on lyhytaikaista kotiin annettavaa keskustele-

luapua ja käytännön tukea, jonka avulla tuetaan perhettä arjen haasteissa ja autetaan heitä löytämään omat voimavaransa. Perhekeskuksen moniammatillinen ehkäisevä perhetyö on kohdennettu raskaana oleville ja alle kouluikäisten lasten perheille. Moniammatillisen perhetyön rinnalla, sitä korvaamaan tai sen jatkoksi perhekeskuksessa tarjotaan perheille muita erilaisia toimintoja, esimerkiksi perhevalmennusta ja sen jatkoryhmää. (Leinonen & Yli-Krekola 23.3.2011.)

2.3 Kehittämistyön tavoitteet

Kehittämistyöni tavoitteet olivat:

- Kurikan perhekeskuksen vauvaryhmän kehittäminen ja sen ohjelmavarojen sekä sisällön suunnittelu moniammatillista yhteistyötä hyödyntäen.
- Asiakkaiden kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen kehittämisprosessissa.
- Kehittämistyössä etsitään, kokeillaan ja pyritään löytämään ”työkaluja” varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen.
- Kun kehittämistyöni on tehty, on Kurikan perhekeskuksella käytössään selkeä vauvaryhmän ohjelmavarojen sisältöineen ja sillä tuetaan varhaista vuorovaikutusta kurikkalaisissa vauvaperheissä.

Toive kehittämistehtävään tuli Kurikan perhekeskukselta. Vertaisryhmätoiminnan lisääminen tulevaisuudessa on nähty Perhekeskuksen visiossa tärkeänä (Leinonen 2010, 49). Vertaisryhmien merkitys osallistujilleen on hyvin moninainen osallistumisen ja vaikuttamisen paikkana, arkisten voimavarojen lähteenä ja sosiaalisen verkoston vahvistajana. Hyviin käytäntöihin on kirjattu yhdeksi toimintamalliksi perhevalmennuksen jatkoryhmä. Vauvatapaamisten nimellä kokoontumisia oli ennen kehittämistyön alkua ollut joitakin kertoja, mutta ilman selkeää kaavaa ja sisältöä. Kurikka ja Jurva yhdistyivät 2009, mutta edelleen haetaan joissain kohdin yh-

teisiä käytäntöjä. Esimerkiksi perhevalmennuksen jatkoryhmistä jurvalaiset asiakkaat ovat rajautuneet ulos.

Perhekeskustoiminnalla pyritään edistämään koko perheen hyvinvointia luomalla tilaa äitiydelle, isyydelle ja vanhemmuuden taitojen vahvistamiselle. Taustalla on ajatus, että tukemalla vanhemmuutta voidaan turvata hyvää lapsuutta. Jokainen ihminen on arvokas ja vanhempien tehtävä on välittää tätä viestiä lapselleen. Oman ainutlaatuisuuden todentaminen ja oman identiteetin löytäminen on välttämätöntä ihmiselle ja turvallisessa kiintymyssuhteessa tämä mahdollistetaan. Pienen vauvan psyyke kehittyy vuorovaikutuksessa hoitajaan. Yhteiskunta tarvitsee hyvän lapsuuden eläneitä aikuisia (Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström 2009, 11–19).

2.4 Toimintatutkimuksellinen kehittämistyö

Kehittämistoiminta. Toikon & Rantasen (2009, 7-89) mukaan kehittämisellä tähdätään muutokseen. Sillä haetaan jotain parempaa tai tehokkaampaa. Kehittämistoiminta osallistaa eri toimijoita: työntekijöitä, asiakkaita sekä kehittäjän itsensä. Kehittämistoiminnassa keskeisessä asemassa on näkökulman valinta, se kenen intressejä lähdetään ajamaan. Omassa kehittämistyössäni haluan nostaa asiakkaat tasavertaisiksi toimijoiksi työntekijöiden rinnalle ja tässä tärkeää osaa näyttölee keskinäinen dialogi. Kehittämistoiminta on ennen kaikkea sosiaalinen prosessi, joka edellyttää aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta.

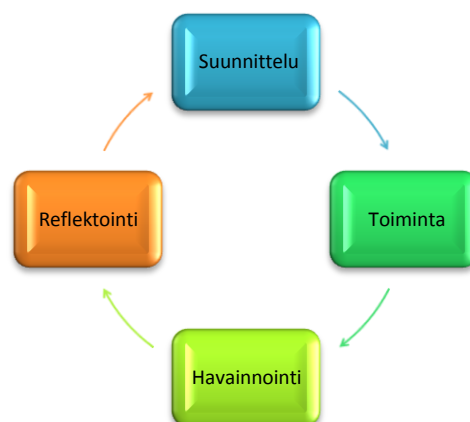
Osallistaminen on mahdollisuuksien tarjoamista, osallistuminen mahdollisuuksien hyödyntämistä, sanovat Toikko ja Rantanen (2009, 90–93). He näkevät osallistumisen kaksisuuntaisena prosessina jossa sekä kehittäjä, että toimija osallistuvat kehittämiseen. Tämä aktiivinen osallistuminen rakennetaan avoimessa vuorovaikutuksessa, dialogissa.

Toiminnallinen tutkimus / toimintatutkimus. Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämistehtävä. Kehittämistoiminnassa sovelletaan tutkimuksen tietoa ja sen toteuttamista auttaa tutkimustiedon ja tutkimusmenetelmien hyödyntäminen. Tut-

kimuksellisuus todennäköisesti myös lisää kehittämistoiminnan tulosten käyttökelpoisuutta ja siirrettävyyttä. (Toikko ja Rantanen 2009, 11–19.)

Toimintatutkimuksessa tutkittavat eli käytännössä toimivat ihmiset otetaan aktiivisina osallisina mukaan tutkimukseen, jolla pyritään muuttamaan tutkittavaa todellisuutta (Kuula 1999, 9). Toimintatutkimus tutkii sosiaalista toimintaa, joka pohjautuu vuorovaikutukseen. Toimintatutkimuksesta saadulla tiedolla kehitetään käytäntöjä ja sillä pyritään voimaannuttamaan tai valtuttamaan ihmisiä. Ihmiset saavat uskoa omiin kykyihinsä. (Heikkinen 2008, 16–21.) Toikon ja Rantasen (2009, 29–31) mukaan toimintatutkimuksella tavoitellaan parannuksia sosiaalisiin käytäntöihin. He näkevät toimintatutkimuksen tutkimuksen ja kehittämistoiminnan risteyspaikkana.

Toimintatutkimuksellinen tutkimusprosessi on vaiheittain etenevä prosessi. Sitä voidaan kuvata spiraalinmuotoisesti etenevänä syklittäisenä jatkumona, jossa vuorottelevat suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi, jatkuen jälleen suunnittelun kautta uudelle kierrokselle (Kuvio 1). Tutkimusprosessin vaiheet eivät aina ole selkeitä tai niitä ei voi erottaa toisistaan, koska ne käytännössä limittyvät tiukasti toisiinsa. (Heikkinen, Rovio, Kiilakoski 2008, 78–93.) Omassa kehittämistyöprosessissani näen tärkeänä kuljettaa havainnointia koko ajan mukana. Palaan oman kehittämistyöni syklittäiseen etenemiseen kehittämistyön toteutuksessa kerrottavassa luvussa. Toikko ja Rantanen (2009, 30) korostavat myös toimintatutkimusprosessin elävän hetkessä. Kehittämispörosessin aikaiset havainnot ohjaavat tutkimusprosessia.



Kuvio 1. Toimintatutkimuksellinen tutkimusprosessi.

Toimintatutkimus vie aikaa, sillä asioita tarkastellaan monin tavoin. Tutkimus etenee spiraalin lailla, joten kerätyn tiedon reflektointi ja analysointi luo uutta tietoa. Tätä testataan käytännössä, jolloin saadaan uusia kokemuksia teorian kehittämiseen. Tutkimus voi tuntua päättymättömältä, joten tutkijan on syytä sopia kehittämisprosessilleen seuranta-aika. (Huovinen & Rovio 2008, 104–105.) Minun kehittämistyöprosessini oli reilun vuoden mittainen. Ensimmäinen ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 7.5.2012 ja neljännen ryhmän viimeinen kokoontuminen oli 3.4.2013.

Laadullisen ja määrällisen välitilassa. Toiminnallisessa kehittämistyössä voidaan hyödyntää erilaista tiedonkeruuta ja siitä saatuja aineistoja. Lähestyn aihetta pääosin laadullisella tutkimusotteella. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, jossa aineisto kootaan luonnollisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa kuin mittausvälineisiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullinen lähestymistapa palvelee, kun tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin painottuvia ideoita (Vilkkä & Airaksinen 2004, 63).

Hirsjärvi ym. (2009, 164) kirjoittavat, että laadullisen tutkimusotteen omaava suosii aineiston hankinnassa metodeja, jotka tuovat tutkittavien äänen kuuluviin. Omassa kehittämistyössäni näitä ovat osallistuva havainnointi, havainnoinnin pohjalta kirjoitettu tutkimuspäiväkirja sekä työntekijöille tehty ryhmähaastattelu. Huovinen & Rovio (2008, 104) kirjoittavat, että toimintatutkimuksessa voidaan hyödyntää myös määrällistä aineistoa. Omassa kehittämistyössäni käytän pienimuotoista kyselylomaketta palautteen keräämiseksi vanhemmilta. Kuvaan aineistonhankintaani tarkemmin kehittämisen toteutuksesta kertovassa luvussa. Tekstissä kulkee mukana aineistoista poimittuja lainauksia sekä työntekijöiltä että vanhemmilta. Lainauksen perässä oleva merkintä (T) kertoo lainauksen olevan työntekijältä, (V) vanhemmalta.

3 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

3.1 Kiintymyssuhdeteoria

Sivelen armaita kasvojasi,
 poskesi pientä omenaa.
 Siroja, kirkkaita kulmiasi tukkaasi silkinruskeaa.
 Nenääsi pientä ja lystikästä
 - sinua ilman en elämästä mitään saattaisi aavistaa.
 Vain sinun luonasi
 rakkaani pieni,
 löysin kirkkaan
 selkeän tieni,
 iloni yksinkertaisen.
 Olen vain suojeleva syli. Kasva kauas äitisi yli.

-Aale Tynni-

Kiintymyssuhdetutkimuksen isänä pidetään John Bowlbya. John Bowlbyn kehittämä kiintymyssuhdeteoria (Attachment and Loss) on teoria vauvan kiintymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, erityisesti häntä hoitavaan äitiin tai muuhun huoltajaan ja tämän kiintymissuhteen vaikutuksesta lapsen myöhempään elämään. Bowlbyn teorian keskeinen ajatus on lapsen biologinen taipumus muodostaa oman turvallisuudentarpeensa ja eloon jäämisensä vuoksi voimakas tunneside häntä lähimpänä olevaan aikuiseen, joka hoitaa häntä toistuvasti. (Berg 2008, 39.) ”Kiintymyskäyttäytyminen on erityisen selkeää varhaislapsuudessa, mutta sitä pidetään ihmiselle tunnusomaisena kehdestä hautaan” (Bowlby 1973).

Kiintymysteorian mukaan lapsi rakentaa kiintymyssuhdetta muodostamalla niin sanottuja sisäisiä työmalleja häntä hoitavasta aikuisesta, itsestään ja suhteestaan maailmaan (Broberg, Almqvist & Tjus 2005, 116). Varhaiset vuorovaikutuskokemukset saavat lapsen kohtelemaan toista osapuolta siten, että toisen käytös vahvistaa lapsen odotuksia ja siten aiemmin koettu vahvistuu (Silven & Kouvo 2010,

65–89). Tästä tulee osa lapsen persoonallisuutta, joka kulkee punaisena lankana läpi koko elämän (Broberg, Almqvist & Tjus 2005, 116).

Vauvalla on syntyessään keskeneräiset säätelymekanismit ja selvitäkseen, jäädäkseen eloon, hän kiinnittyy lähimpään saatavilla olevaan aikuiseen (Tapio ym. 2010, 102–167). Parhaimmillaan läheisyydensäätelysysteemi on kuin tanssia vauvan ja häntä hoitavan aikuisen välillä. Molemmat osapuolet haluavat olla läsnä siinä hetkessä. Jos toinen menee liian kauas, toinen reagoi tilanteeseen. Lapsi viestittää hätäänsä ja aikuinen on vastuussa valitsemansa hoivan kautta, millainen kiintymyssuhde lapselle syntyy. (Rusanen 2011, 14–15.)

3.2 Kiintymyssuhteen synty lapsen ensimmäisen vuoden aikana

Kiintymyssuhteen ensimmäinen tavoite on tuottaa lapselle perusturvallisuuden tunne. Se syntyy arjen hoivatilanteissa. Vauva hakee aktiivisesti läheisyyttä ollessaan rauhaton esim. itkemällä. Jotta vanhempi kykenee tuottamaan vauvalle turvan tunteen, hänen on ilmaistava se ymmärrettävästi. Vauvalle eivät pelkät sanat riitä, vaan tarvitaan kosketusta, tuoksua, äänensävyjä, läheisyyttä. Lämpöä ja hoivaa. (Salo 2003, 44–77.)

Salon (2003, 44–77) mukaan kiintymyssuhteen toinen tavoite liittyy vauvan tunnetilojen ja vireystilan säätelyyn. Vauva tarvitsee apua esimerkiksi unen ja valveillaolon rytmittämiseen ja tunnetilojen säätelyyn. Vauvan kokemus tunnetilojen jakamisesta yhteensointuvassa tilassa hoivanantajan kanssa, on palkitsevaa ja muokkaa vauvan kokemusmaailmaa jäsentyneemmäksi ja johdonmukaisemmaksi. Tämä taas tukee tervettä psyykkistä kehitystä. Kehityksen kuluessa lapsi alkaa sisäistää niitä säätelymalleja, joita on kokenut vanhempansa kanssa ja tällöin lapsen kyky säädellä tunteitaan itsenäisemmin voimistuu. (Mäntymaa & Puura 2011, 17–27.)

Salo (2003, 44–77) kirjoittaa, että kolmas kiintymyssuhteen tavoite näkyy ennen ensimmäisen ikävuoden täyttymistä vauvan kyvyssä ilmaista tahdonalaisesti tunteitaan ja välittää niitä ympäristölle. Tähänkin tarvitaan vuorovaikutuskokemuksia

toisten ihmisten kanssa. Vauvan perustunne omasta aktiivisesta minästä kehittyä kommunikation kautta. Neljäs tavoite on turvapesän rakentaminen. Se mahdollistaa uuden oppimisen ja ympäristön tutkimisen, joten se on vauvan kehityksen perusedellytys. Uuden oppiminen on mahdollista vain, jos vauva kokee olonsa turvalliseksi. Mäntymaan ja Puuran (2011, 17–27) mukaan hyvin säädellyt emotionaaliset vuorovaikutuskokemukset auttavat tässä.

3.3 Turvallinen kiintymyssuhde

Mary Ainsworth oli Bowlbyn oppilas ja kollega ja hän kehitti menetelmän (Strange Situation Procedure) jonka avulla oli mahdollista tutkia pienten lasten kiintymyssuhteita ja niiden välisiä eroja. Ainsworth jakaa lapset luokkiin: turvallisesti kiinnittyneet, turvattomasti kiinnittyneet-välttelevät sekä turvattomasti kiinnittyneet ristiriitaiset-vastustavat. (Hautamäki 2011, 29–69.) Silven (2010, 65–89) kirjoittaa, että tämän lisäksi nykyään ajatellaan näiden kiintymystyyppien lisäksi olevan olemassa myös jäsentymätön, kaoottinen kiintymystyyppi.

Turvallinen kiintymyssuhde rakentuu, kun lapsi saa toistuvia kokemuksia siitä, että läheinen ihminen on hädän hetkellä saatavilla ja auttaa pahan olon poistamisessa (Silven 2010, 40). Hautamäen (2011, 29–69) mukaan turvallisesti kiinnittyneet lapset ovat oppineet luottamaan, että hoiva on saatavilla. Vauvan viestiessä tarvitsevänsä toista ihmistä, on tarpeeseen vastattava. Vauvaa ei saa jättää yksin ”karaisumaan”, selviytymään hädän ja pelon tunnetiloistaan. Silvenin (2010, 65–89) mukaan turvallisesti kiintynyt vauva ilmaisee tunteensa avoimesti. Hän on kiinnostunut tutkimaan ympäristöä sekä jakaa mielellään uudet kokemuksensa toisten kanssa. Hän ilmaisee erityisesti läheisyyden tarpeensa väsymyksen tai nälän yllättäessä tai silloin, kun ympärillä tapahtuu liian paljon asioita. Tällöin vauva hakeutuu vanhemman läheisyyteen tai etsii tätä eivätkä vieraan aikuisen lohdutusyritykset ole avuksi. Huomioitavaa on se, että kiintymyssuhde ei synny hetkessä, vaan se vaatii pitkään läsnäoloa ja tarpeisiin vastaamista.

Turvallisessa kiintymyssuhteessa vanhemman läsnäolo sisäistyy kokemuksiksi toisten ihmisten saatavuudesta, vanhemman hoiva muuntuu kyvyksi huolehtia it-

sestään, kyvyksi ottaa vastaan huolenpitoa ja kykyyn huolehtia muista. Ihmiselle tulee kyky olla läsnä, lähellä, mutta myös yksin ja itsenäinen. (Kalland 2009, 17.)

3.4 Kiintymyssuhteen ylisukupolvisuus

Kiintymyssuhteen syntyminen on lapsen kehityksessä keskeisessä asemassa ja sillä on pitkälle ulottuvat seuraukset myös aikuiseen elämään. Kiintymyssuhteen laatu kertautuu aikuisuudessa kykyä muodostaa ja ylläpitää pitkäaikaisia, luottamukseen ja kiintymykseen perustuvia ihmissuhteita. (Keltikangas-Järvinen 2010,153–154.) Hautamäki (2011, 29–69) kirjoittaa, että kiintymyssuhdemallien siirtymistä sukupolvelta toiselle on tutkittu niin ulkomailla kuin myös Suomessa. Kolme sukupolvea kattavissa tutkimuksissa on voitu todeta kiintymyssuhteen siirtyminen äidinäidistä lapsenlapsen (Hautamäki 2001, 13–66).

Hautamäki (2011, 29–69) kirjoittaa, että tehtyjen tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että turvallinen kiintymyssuhdemalli siirtyy pysyvimmin sukupolvelta toiselle. Kallandin mukaan (2009, 15) hyvää on helppoa siirtää eteenpäin. Hautamäen (2011, 29–69) oletus on, että hoivaava aikuinen luo uudelleen omia työmallejaan läheisistä ihmissuhteista vuorovaikutuksessaan lapsen kanssa. Tämä näyttäisi tapahtuvan herkimmin, jos hoiva- ja kasvatusympäristö säilyy samana sukupolvesta toiseen. On todettu, että siirtyminen on merkittävintä keskiluokkaisissa otoksissa, samoin lapsen kiintymyssuhteen jatkuvuus. Näille ominaista on vakaa ympäristö, pysyvyys. Lapsi pysyy vakaammin kehityspolullaan, kun tärkeät ihmissuhteet säilyvät.

3.5 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen

Varhaiset hoitokokemukset reitittävät lapsen koko loppuelämän sekä hyvässä, että pahassa. Vauva syntyy perheeseen, joka on osa yhteiskuntaa. Perheen sisäiset tekijät ovat kuitenkin lapsen kannalta ne kaikkein tärkeimmät. Perheessä olevat riskitekijät/suojatekijät vaikuttavat välittömästi lapsen hyvinvointiin. Lapsella on vuorovaikutuksellisia tarpeita. Vanhemman on turvattava lapsen eloonjääminen. Lapsi tarvitsee fysiologisia tarpeita tyydyttävää ja säätelevää vuorovaikutusta.

Ruokaa ja lepoa oikeassa rytmissä. Lapsi tarvitsee tunteiden tavoittelemista ja säätelyä. Ei mekaanista hoivaa, vaan myönteisten tunteiden jakamista, vauvan kanssa vuorovaikutuksessa olemista, läsnäoloa. Vanhemmuuden tärkeimpiä tehtäviä alkuaikoina on lapsen fyysinen ja psyykinen kannattelu. Lapsella on tarve kehitystä tukevaan vuorovaikutukseen. Lapsen tarpeista huolehtiminen sekä lapsen ja vanhemman välinen turvallinen kiintymyssuhde ovat suojaavista tekijöistä tärkeimmät. (Kalland 2004, 119–138.)

Vauva etsii vastavuoroisuutta alusta lähtien. Dialogia käydään pääosin kehonkielillä. Vauva tarkkailee hoitajansa sanatonta viestintää ja vastaa siihen ruumiinkielillä. (Bardy 2009, 177–191.) Hautamäen (2011, 29–69) mukaan hän pyrkii yhteyteen hoitajansa kanssa, lähelle tätä ja käyttää keinoinaan imemistä, katsekontaktia, itkemistä, hymyä, tarraamista ja tarttumista, jokittelua, seuraamista ja syliin pyrkimistä. Bardy (2009, 177–191) kirjoittaa, että ihminen pyrkii osallisuuteen jo vastasyntyneenä.

3.5.1 Vastasyntyneen kokemusmaailma

Kehityspsykologi ja psykoanalytikko Daniel Stern (1985) korostaa vastasyntyneen aktiivisuutta. Vauva on sosiaalinen ja aktiivinen olento, jolla on alusta saakka jonkinlainen tunto itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Minän tunto ja kokemus itsestä alkaa rakentua syntymästä lähtien. Vauvalla on kyky muuttaa kosketusais-tin kautta saatu tieto visuaaliseksi tiedoksi. Kyky siirtää havaintokokemus yhdeltä aistialueelta toiselle on hyvin varhainen automaatio. Sitä kutsutaan amodaaliseksi havaitsemiseksi. Vauva voi kokea ”saman asian” eri aistien kautta. Esimerkiksi äidin ilme, ääni ja kosketus yhdistyvät eri aistien kautta yhdeksi kokemukseksi. (Krongvist & Pulkkinen 2007, 72–74.)

Krongvist ja Pulkkinen (2007, 72–74) kirjoittavat, että Sternin mukaan vauvalla on sisäsyntyinen taipumus oppia eli kyky luoda muistikuvia erilaisista tilanteista. Toistuvat vitaaliaffekteja sisältävät kokemukset alkavat jäsentyä suhteessa toisiinsa, jolloin vauva alkaa kokea tilanteita tuttuina ja toistuvina. Vastasyntyneen kokemukset ovat niin erityislaatuisia, että niitä on monessa mielessä mahdoton tavoittaa. Stern on verrannut vauvan aisti- ja kokemusmaailmaa abstrakteihin taideko-

kemuksiin. Daniel Sternin viesti on, että ihmisen minuus alkaa muotoutua heti syntymän jälkeen, eikä tuo minuuden syntyminen lähde liikkeelle tyhjästä. Lapsi on persoona jo syntyessään. Vuorovaikutuksella on ratkaiseva merkitys pienelle vauvalle. Vauvan tuskan ja onnen elämykset ovat voimakkaita. Läheisyyden ja hyvän hoidon tuottama mielihyvä on pienelle vauvalle ekstaattinen kokemus.

3.5.2 Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys

Mäntymaan ja Puuran (2011, 17–27) mukaan aivojen kehitys alkaa jo raskauden ensimmäisillä viikoilla jatkuen nuoruusikään. Sen jälkeenkin aivoissa tapahtuu muovautumista, sillä ihminen voi oppia uutta vielä vanhuksenakin. Vaikkakin aivojen rakenteellinen kehitys on geneettisesti ohjattua, erityisesti aivojen toiminnallista kehittymistä ohjaavat varhaisen vuorovaikutuksen kokemukset vauvan ja hoivanantajan välillä. Aivojen rakenteellinen kehitys tapahtuu pääosin raskausaikana, mutta toiminnallinen kehitys vasta syntymän jälkeen. Toiminnallisella kehityksellä tarkoitetaan sitä, millä tavoin hermosolut toiminnassa liittyvät toisiinsa ja miten kehityksen jatkuessa eri aivoalueiden välille muodostuu laajempia toiminnallisia yhteyksiä. Tätä kehitystä ohjaavat ympäristöstä saadut kokemukset, jotka vauvalla liittyvät keskeisesti varhaiseen vuorovaikutukseen.

Mäntymaa ja Puura (2011, 17–27) kirjoittavat, että tunteet vaikuttavat aivojen toiminnalliseen järjestymiseen ja kehitykseen. Mieli on informaation ja energian virtaa ihmisen sisällä tai ihmisten välillä. Tunteiden tehtävä on ohjata tätä virtaa. Virta syntyy ihmissuhteiden ja aivojen toiminnallisen kehityksen yhteydessä, vuorovaikutuksessa toiseen ihmiseen. Tunteet ovat keskeisiä varhaisessa vuorovaikutuksessa. Vauva kommunikoi tunteillaan ja jakamalla vauvan tunnetiloja, voi vanhempi ymmärtää hänen tarpeitaan. Tämä mahdollistaa tunteiden säätelyn vuorovaikutuksessa. Vauvalla ei ole riittäviä keinoja tunteidensa säätelyyn, vaan hän tarvitsee siihen vanhemman (hoivaajan) apua. Vauvan ja vanhemman keskinäisten, toistuvien kokemusten tuloksena syntyy kiintymyssuhde, joka on dyadinen tunteiden säätelyn väline. Varhaiset vuorovaikutus- ja tunnekokemukset, jotka johtavat kiintymyssuhteen kehittymiseen, vaikuttavat aivojen toiminnalliseen kehitykseen ja osin pysyvienkin toimintamallien muodostumiseen. Lapsen ja vanhemman välinen

tunneside ohjaa tätä toimintaa varhaisista hetkistä alkaen, joten turvallisen tunnesuhteen varjeleminen ja vaaliminen on oleellista aivojen ja mielen kehityksen näkökulmasta.

3.5.3 Kädet turvaavat, syli suojelee ja sydän tallentaa

Vauvan kanssa eläminen on jatkuvaa vuorovaikutusta. Vauva tarvitsee aikuisen rauhoittamaan tai innostamaan, hän tarvitsee jatkuvuutta ja pysyvyyttä, hoivaa ja kosketusta. Vauva tarvitsee vanhemman peilikseen ja leikkiverikseen. Vauvan leikki on yhdessäoloa, vuorottelua. Pieni vauva tarvitsee myös rajojen asettajan, sillä jokainen meistä joutuu kohtaamaan myös pettymyksiä, ongelmia ja vaikeuksia. Tärkeää on näiden tunteiden säätteleminen ja käsitteleminen. Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde ei ole koskaan yksipuolinen, vaan se kasvat-
taa ja tuottaa iloa molemmille.

Useissa tutkimuksissa on osoitettu, että vanhemman toiminnan sensitiivisyys lapsen tarpeita kohtaan on välttämätöntä lapsen suotuisalle kehitykselle (Pesonen 2010). Rusasen (2011, 98–114) mukaan vanhemman sensitiivisyydellä tarkoitetaan kykyä reagoida lapsen viesteihin nopeasti, johdonmukaisesti ja osuvasti. Sensitiivinen vanhempi ei reagoi vain lapsen hätään, vaan on lapsen kanssa kontaktissa myös silloin, kun lapsella on kaikki hyvin. Vanhempi antaa myös vauvalle tarvittaessa tilaa, hän ei ole tunkeileva. Tärkeää on muistaa, että kukaan vanhempi ei ole täydellinen, kukaan ei huomaa kaikkea. Sensitiivinen vanhempi kuitenkin yrittää, tekee parhaansa ja arvioi tekemänsä toimivuutta vauvan reaktioiden perusteella. Varhainen hoiva, vanhemman herkkyyys lapsen tarpeille luo myös pohjan lapsen oppimiskyvylle (Krongvist 2011, 13–30).

Vanhemman ja vauvan vuorovaikutustilanteissa vanhemman tehtäviä ovat emotionaalinen läsnäolo ja reagointi, tarpeisiin vastaaminen, suojaaminen, hoivaaminen, rajojen asettaminen, leikkiminen ja opettaminen. Vanhempi tuo vuorovaikutustilanteisiin yksilölliset ominaisuutensa, henkilö- ja perhehistoriansa, omat varhaiskokemuksensa ja muistonsa. Näitä voivat olla vanhemman oma kiintymyssuhdehistoria, henkinen hyvinvointi, fyysinen terveydentila, parisuhteen tila, päihteiden käyttö, sosiaalinen verkosto tai sen puuttuminen, taloudellinen tilanne, raskausaika

sekä synnytyskokemus, kulttuuri ja uskomukset. Vauva puolestaan opettelee tunteiden säätelyä, rakentaa perusturvallisuutta ja omaa identiteettiään. Vuorovaikutustilanteissa vauvaan vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi terveydentila, se miten hän nukkuu ja syö, itkuisuus, temperamentti, neurologinen rakenne, traumat. (Kurki 2001.)

Kurjen (2001) mukaan suurin osa vanhemmista toimii vaistomaisesti vauvansa kanssa luontevasti: osaa koskettaa hellästi, puhua lempeällä äänellä, katsoa läheltä vauvaansa, suojata vauvan ympäristöä. Yleensä aikuinen kykenee sopeutumaan vauvansa erityispiirteisiin joustavasti ja nauttimaan vauvastaan, mutta toisinaan vanhemmat tarvitsevat tukea tehtävässään. Kalland (2009, 5) kirjoittaa, että vanhemmat ovat kautta aikojen tarvinneet tukea. Ennen sitä saatiin luonnollisten verkostojen kautta, mutta nykyään verkostot ovat ohentuneet esimerkiksi muutto liikkeen myötä.

Varhaisen vuorovaikutuksen ongelmien havaitsemisella voidaan tunnistaa mahdollisimman aikaisin lapset, joiden psyykinen kehitys on vaarassa ja tarjota tukea jo ennaltaehkäisevästi. Varhaisen vuorovaikutuksen ongelmia voidaan hoitaa. Jokainen vauva viestii yksilöllisesti ja jokainen vanhempi voi kehittyä vuorovaikuttajana oman vauvansa kanssa. Työntekijä voi tukea vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta monella tasolla: auttamalla arkirytmien löytämisessä ja säilyttämisessä, tarjoamalla tietoa vauvojen erityispiirteistä, ohjaamalla vauvan hoitotavoissa, -otteissa ja asennoissa sekä tarjoamalla tietoa lapsen kehityksestä ja tarpeista eri ikäkausina. Vanhempia voidaan auttaa löytämään uusia hoivaamisen tapoja tai heitä opetetaan leikkimään vauvan kanssa. Sosionomi (AMK) voi itse ohjata erilaisia vertaisryhmiä tai hän voi, paikalliset palvelut tuntiessaan, ohjata perheitä sopiviin palveluihin.

4 VERTAISRYHMÄTOIMINTA

4.1 Vertaistuki / sosiaalinen tuki

Vertaistukea on määritelty lukuisilla eri tavoilla, mutta määritelmiä yhdistävät seuraavat tekijät: vertaistuki liittyy ihmisiä yhdistävään, samankaltaiseen elämäntilanteeseen, vertaistuki on vastavuoroista ja se perustuu osapuolten omiin kokemuksiin (Sosiaaliportti 15.7.2012). Vertaistuki vaatii avoimuutta, tasa-arvoisuutta, kunniotusta ja se perustuu vapaaehtoisuuteen (Järvinen & Taajamo 2006, 11–14). Se on vertaisen antamaa sosiaalista tukea, joka voi olla emotionaalista, tiedollista ja/tai käytännön apua (STM 2004, 113). Tämä vähentää ihmisen neuvottomuutta, hämmennystä, jopa yksinäisyyttä. Vertaistuki auttaa ymmärtämään omaa elämäntilannetta, jolloin itseluottamus paranee (Alitolppa-Niitamo, Moallin & Novitsky 2006, 8 - 11).

Sosiaalinen tuki antaa ihmiselle tiedon siitä, että hänestä pidetään ja häntä rakastetaan. Hän on olemassa ja tärkeä. Sosiaaliseen tukeen sisältyy emotionaalinen, tiedollinen ja konkreettinen tuki. Emotionaalinen tuki on hoivaamista, rakastamista, luottamuksen osoittamista, välittämistä. Tiedollinen tuki on ohjaamista ja neuvomista, tiedonsiirtoa esimerkiksi sukupolvelta toiselle. Konkreettista tukea on käytännön apu. (Bullock 2004, 143–145.)

Saadakseen osansa sosiaalisesta tuesta tarvitsee ihminen ympärilleen sosiaalista verkostoa. Lasten ollessa pieniä kotona olevat äidit ovat yksinäisempiä kuin milloinkaan muulloin elämänsä aikana. Monissa perheissä sosiaaliset tukiverkostot ovat tänä päivänä olemattomia (Puustinen-Korhonen 2009, 405). Suomessa rakennemuutos on aiheuttanut sen, että perheet muuttavat töiden perässä pois kotiseuduiltaan, jolloin esimerkiksi isovanhemmat eivät kykene tarjoamaan konkreettista tukea nuorille perheille (Julkunen 2006, 28). Puustinen-Korhonen (2009, 405) kirjoittaa myös siitä, miten arkea pyörittää yhä useammassa perheessä ainoastaan yksi aikuinen. Varsinkin tällöin sosiaalisen tuen merkitys vanhemmuuden tukemisessä korostuu.

4.2 Vertaistuki vauvaryhmässä

Jokainen meistä on ollut osana jotain ryhmää elämänsä aikana. Ryhmä koostuu kahdesta tai useammasta henkilöstä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmän jäsenet tulevat toimintaan omina persooninaan, omilla taustoillaan ja heidän tulisi kyetä toimimaan ryhmässä vuorovaikutteisesti ja usein joidenkin tavoitteiden mukaisesti. Tämä voi olla hyvinkin haastavaa. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15–19.) Työntekijöiden on huomioitava, että ihmisen kokemus ryhmässä olemisesta määräytyy jo omassa perheessä saadusta ryhmäkokemuksesta. Eletty elämä näkyy ihmisten käyttäytymisessä ja asenteissa. Onneksi hyvät ryhmäkokemukset auttavat ihmistä muuttamaan ja korjaamaan käsityksiään ryhmässä toimimisesta ja omasta roolistaan siinä. (Toivanen ym. 2010, 197–198.)

4.2.1 Vauvaryhmien tutkimusta ja toimintaa

Vauvaryhmät ovat tulleet meille Ruotsista, jossa ryhmätoiminta vauvojen ja vanhempien kanssa aloitettiin 1970-luvun loppupuolella. Suomalainen äiti-vauvaryhmätoiminta käynnistettiin Porvoossa 1994. Tällöin kysymyksessä oli psykoterapeuttinen ryhmä, jossa pyrittiin kehittämään vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta. Vuonna 1996 aloitettiin Helsingin Itäisen perheneuvolan ja Helsingin Itäisen terveyskeskuksen työnkehittämisprojekti vauvaperhetoimintaan. Vauvaperhetoiminnan yksi tärkeimpiä työmuotoja oli äiti-vauvaryhmä. Ryhmätyö koettiin hankkeessa hyvin myönteiseksi ja sen toivottiin jatkuvan. Kymmenen vuotta sitten Kajamaa pohti kirjassaan varhaisen vuorovaikutuksen olevan kasvavan kiinnostuksen kohteena ympäri maailmaa ja näki vauvaperhetoiminnan eri muodoissaan lisääntyvän ympäri Suomea tulevana vuosina. (Kajamaa 2003, 293–305.) Sosiaali- ja terveysministeriö (2004, 113–118) tiedottaa, että vertaistukeen perustavaa toimintaa ovat järjestäneet esimerkiksi neuvolat. Tällöin kysymyksessä ovat olleet ns. asiantuntijuuteen perustuvat ryhmät. Kolmas sektori, kuten seurakunnat tai Mannerheimin lastensuojeluliitto, osallistuvat myös vertaistuellisten ryhmien tarjoamiseen, esimerkiksi vauvakahviloiden muodossa. Epävirallisina vertaisryhminä STM esittelee esimerkiksi erilaiset Internetin vauvaryhmät.

Vauvaryhmien vaikuttavuutta on tutkittu viime vuosina. Uusimpia kotimaisia tutkimuksia on Paula Pajusen pro gradu –tutkielma vertaistuesta äiti-vauvaryhmässä. Hän kuvaa tutkimuksessaan äitien kokemuksia neuvolan järjestämästä itseohjautuvasta äiti-vauvaryhmästä. (Pajunen 2012, 2.) Hänen tutkimuksensa liitteenä on viime vuosina tehtyjä, sekä kotimaisia että ulkomaisia tutkimuksia vanhemmuuden kokemuksista, tuen tarpeista sekä vertaistuesta. Pajusen mukaan ensisynnyttäjien kokemuksia sosiaalisista suhteista äitiysloman aikana ovat tutkineet esimerkiksi norjalaiset Alveit, Svenrinsson sekä Karlsen vuonna 2009 ja irlantilainen Cronin vuonna 2003. Samana vuonna ruotsissa Börjesson, Paperin ja Lindell tutkivat äitien kokemuksia vanhemmuuden tukemisesta.

Tuire Fjäder ja Tchatchka Oksa selvittivät opinnäytetyössään miten Kontulan leikkipuiston avoin äiti-vauvaryhmätoiminta ja vertaistuki ovat tukeneet ryhmän äitejä (Fjäder & Oksa 2010, 3). Tutkimus on osa Kontulan vauvaperhehanketta, joka toteutettiin vuosina 2005–2007. Samasta hankkeesta ovat opinnäytetyönsä tehneet Elina Kemppainen ja Eeva Laine vuonna 2008. He keräsivät aineiston vertaistukiryhmien asiakaspalautteista ja tutkivat minkälaista tukea äidit olivat saaneet vertaisryhmistä. (Kemppainen & Laine 2008, 2.)

Varhaisesta vuorovaikutuksesta äiti-vauvaryhmissä löytyy aikaisempia tutkimuksia vain vähän. Tiia Saarinen kartoitti opinnäytetyössään äitien kokemuksia siitä, miten ryhmätoiminta Pikku-Miinassa tukee vanhemmuutta ja varhaista vuorovaikutusta (Saarinen 2012, 2). Myös Annika Vanha-Similä on tutkinut opinnäytetyössään äitien kokemuksia ryhmätoiminnasta varhaisen vuorovaikutuksen sekä vertaistuen tukijana (Vanha-Similä 2012, 2).

Riikka Nummela on tehnyt ylempää ammattikorkeakoulututkintoa varten opinnäytetyön kehittämällä Naantalin neuvolaan laajennetun perhevalmennusmallin. Kehittämishankkeessa hän tavoitteli vertaistuen lisääntymistä odottavien perheiden välillä sekä moniammatillista yhteistyötä organisaatioiden välillä. Opinnäytetyö on osa isompaa Kymppi-hanketta. Hankkeessa on kehitetty neuvolatoimintoja palvelemaan 2000-luvun perheiden tarpeita. (Nummela 2010a, 2.)

4.2.2 Vauvaryhmä voimaannuttaa ja osallistaa

Ryhmätoiminta on myös perhekeskeinen toimintamuoto (Paavilainen 2009, 366). Vauvaryhmissä voidaan jakaa vanhemmuuteen ja lapsen kasvuun liittyviä iloja ja onnistumisia, mutta myös surua ja kipeitä asioita. Yhdessä asioita pohtien oivalletaan ehkäpä uudenlaisia ratkaisuja arjen pulmatilanteisiin. Ryhmä on kuin ovi ulkomaailmaan, henkireikä arkeen, itselle ja lapselle. On mahdollista nähdä muiden perheiden tapoja kasvattaa ja huolehtia asioista, voi kysellä ja jutella lapsen kasvuun ja kehittymiseen liittyvistä asioista. Ryhmä voi tuoda osallistujilleen vaihtelua ja piristystä arkeen, virikkeitä, sosiaalista elämää, uusia ihmissuhteita, kavereita, vertaistukea, iloa ja voimia arkielämään, tietoa ja tukea.

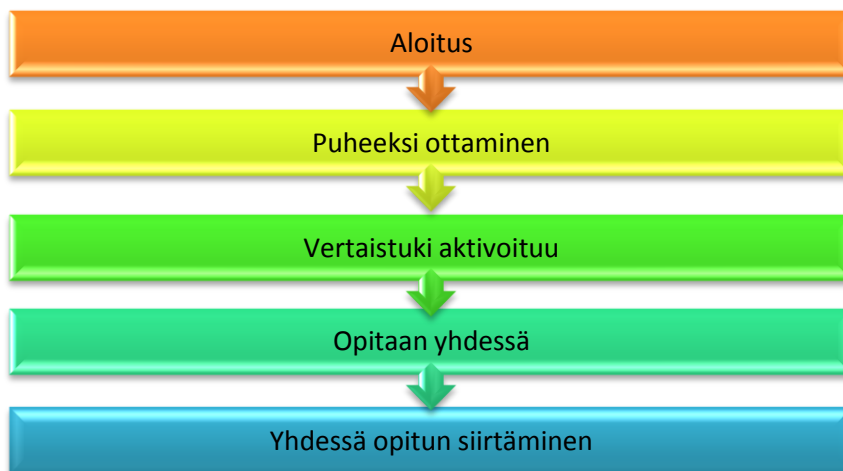
Hannele Vesterlin kirjoittaa aikaisempiin tutkimuksiin pohjautuen, että ”ryhmämuotoinen tukitoiminta on todennäköisesti taloudellisin ja myös perheiden kannalta paras tukivaihtoehto, sillä se mahdollistaa vertaistuen sekä ammatillisen tuen saamisen samalla kertaa”. Hänen tutkimuksensa mukaan vanhemmat kokivat vertaisryhmän hyvänä paikkana kohdata muita aikuisia, jakaa arkea vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ryhmätoiminta mahdollistaa vanhemmille vertaistuellisen hyödyn ja uusien näkökulmien saamisen omaan elämäntilanteeseen. (Vesterlin 2007, 38–48.) Pajunen (2012, 55–60) osoittaa tutkimuksessaan, että vertaisryhmätoiminta vahvistaa vanhemmuutta ja perheiden voimavaroja. Hänen mukaansa tätä samaa osoittavat useat tutkimukset. Vertaistuki on tärkeä voimavara, joka auttaa ja tukee esimerkiksi jaksamisessa. Ryhmässä toimiminen on vastavuoroista, jakamista ja saamista. Tuen saaminen ja antaminen voimaannuttaa. Myös tämän päivän yhä enemmän näkyvä pulma, pienten lasten äitien yksinäisyys ja tukiverkoston puute näkyi tutkimuksessa. Vertaisryhmä voi vahvistaa ja laajentaa vanhempien tukiverkostoa (Häggman-Laitila & Pietilä 2007, 211) ja Alitolppa-Niitamon ym. (2006, 9) mukaan parasta on, jos ryhmässä saadut kontaktit ja vertaistuki, jatkuvat organisoitujen ryhmien jälkeenkin.

Pajusen (2012, 57–58) tutkimus osoittaa, että vanhemmat kaipaavat myös konkreettisia neuvoja ja ohjeita vauvaperheen elämään, kädestä pitäen tukemista. Tätä tukevat hänen mukaansa myös aikaisemmat tutkimukset. Vertaistuki ryhmässä auttaa äitiä voimaan hyvin ja se voi vähentää synnytyksen jälkeistä masennusta (Kapanen & Koskeli 2011, 29–33; Pajunen 2012, 59). Häggman-Laitila ja Pietilä

(2007, 210) kirjoittavat siitä miten ryhmä tuo myös vaihtelua arkeen. Se voi olla viikon kohokohta, joka tuottaa virkistystä, iloa ja hyvää oloa.

4.3 Vertaisryhmän kehitysvaiheet

Katajan ym. (2011, 24–26) mukaan ryhmä käy toimintansa aikana läpi erilaisia kehitysvaiheita. Ryhmänohjaajan tulee tuntea ryhmän kehittymisen mallin ja peilata oman ryhmänsä toimintaa tähän. Tärkeää on pitää mielessä, että vaikka kehitysvaiheet usein kuvataankin suoraviivaisena jatkumona (Kuvio 2), voi todellisuus olla muuta. Ryhmä voi palata aikaisempiin vaiheisiin ja eri ryhmässä painottuvat eri vaiheet.



Kuvio 2. Vertaisryhmän kehittyminen (Järvinen & Taajamo 2006, 25–84).

Aloituvaiheessa tutustutaan ryhmän jäseniin ja ryhmäytyminen käynnistyy. Sovitaan tavoitteista ja yhteisistä säännöistä sekä ryhmän tehtävistä. Ohjaajan on syytä panostaa mukavan ilmapiirin luomiseen, sillä ryhmä toimii osallistujien tuntiessa olonsa turvalliseksi ja luottavaiseksi. Kun ryhmän jäsenet kokevat olonsa turvalliseksi, päästään keskusteluissa syvemmälle ja siirrytään puheeksiottamisen vaiheeseen. Ryhmäläiset uskaltavat tuoda esiin poikkeaviakin mielipiteitä, mikä voi luoda jännitteitä ryhmään. Avoimuus asioiden käsittelyssä vie ryhmää eteenpäin. Kaikkein tulee saada tulla kuulluiksi. Vertaistuki aktivoituu, kun ryhmän jäsenet pääsevät yhteisymmärrykseen toiminnan etenemisestä yhteisten tavoitteiden/päämäärien saavuttamiseksi. Toista tukien ja yhdessä tehden ryhmä aktivoi

itse itseään. Päästäkseen yhdessä oppimisen vaiheeseen, ryhmä tarvitsee useamman kokoontumisen. Ryhmä toimii kokonaisuutena ja jokainen ottaa ryhmässä vastuuta. Vuorovaikutuksesta on tullut ongelmanratkaisun väline. Ryhmätoiminta loppuu eri tavoin eri ryhmissä, mutta sitä on hyvä ennakoida. Mennyttä toimintaa arvioidaan ja tunteet voivat olla pinnalla, jolloin näitä on syytä käsitellä. Ryhmästä irrottautumisesta voi helpottaa mahdollisuus tavata ryhmäläisiä jatkossa muissa yhteyksissä. Viimeisen kerran jälkeen ryhmästä saadut tiedot, taidot ja kokemukset siirretään omaan arkeen. (Järvinen & Taajamo 2006, 25–84; Kataja ym. 2011, 24–26.)

4.4 Vertaisryhmän ohjaaminen, ohjaajan muotokuva

Jokainen ryhmän ohjaaja on erilainen ja rakentaa omaa ryhmäänsä omalla persoonallisella tavallaan, tekee työtä persoonallaan. Ryhmän ohjaaminen edellyttää erilaisia taitoja, rooleja ja vahvuuksia. Ohjaajan tiedot, taidot ja elämäkokemus vaikuttavat hänen tapaansa ohjata ryhmää. Ohjaajan tulee reflektoida omaa toimintaansa ja tämän kautta kehittää jatkuvasti itseään. Olennaista ryhmän ohjaamisessa on asenne, halu ohjata ryhmää ja uteliaisuus ryhmän tehtävää ja tavoitteita kohtaan. (Euramaa 2001, 33–34; Järvinen & Taajamo 2006, 19–20; Kataja ym. 2011, 27–28.)

Kataja ym. (2011, 27–28) nostavat esiin kolme ryhmän ohjaamisessa tarvittavaa roolia. Ryhmän ohjaaja on ryhmän johtaja/organisaattori, ymmärtävä kuuntelija ja vaikuttaja. Ohjaajan rooli voi olla tehtävä- tai prosessikeskeinen. Tehtäväkeskeisessä roolissa korostuu ohjaajan asiantuntijuus, kun taas prosessikeskeisessä roolissa ohjaaja toimii avustajana ongelmanratkaisussa, sietää ryhmän omia tulintoja ja tukee ryhmäläisiä ratkaisuihissaan. Vertaistuellisen ryhmän ohjaaminen vaatii osia molemmista. Vertaisryhmän ohjaajalla tulee olla kyky asettua ryhmäläisten asemaan sekä pysyä ulkopuolisena (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 208–209). Vesterlin (2007, 48) kirjoittaa, että ryhmässä ohjaaja ohjaa keskustelua, tuo turvallisuuden tunnetta sekä luo mahdollisuuden kysyä ja ihmetellä.

4.5 Vuorovaikutuksellinen tukeminen

Asiakastyötä tehdään ihmisen lähellä, hänen yksityisellä alueellaan, jolloin työn keskeisin väline on vuorovaikutus. Miten ihminen kokee tulevansa kohdatuksi ihmisenä, on avainasemassa työskentelyä ajatellen. On tärkeää minkälaisella työtöteellä ja taidolla työntekijä kohtaa lapsen ja perheen ja miten toimii heidän kanssaan vuorovaikutuksessa. Ihmisen tavat viestiä ja toimia opitaan omalta perheeltä, joten jos ihminen kasvaa turvallisessa ilmapiirissä, hänellä on suuremmat mahdollisuudet kasvaa sosiaalisesti ja viestintätaitoiseksi (Suominen 1994, 13–14). Vauvaryhmän ohjaaja voi tehtävässään kohdata perheitä, joilta puuttuvat riittävät viestimisen taidot. Päästäksemme aitoon dialogiin asiakkaan kanssa, meidän on ensin löydettävä yhteiset merkitykset asioille, yhteinen kieli.

Hyvä vuorovaikutus on avointa ja aitoa, suoraa ja selkeää. Vuorovaikutuksesta suurin osa on sanatonta. Viestitämme puheen lisäksi ilmeillä, eleillä, koko keholla. Sanallisen, sanattoman ja tunneviestinnän on tuettava toisiaan ja työntekijän on hallittava tunteensa. Vilen ym. (2002, 22) pitää tärkeänä ammatillisen vuorovaikutuksen taitojen jatkuvaa kehittämistä. Asiakkaat toivovat työntekijöiltä yhteistä kieltä, välittämistä ja asiakkaan huomioimista kokonaisuutena eli yksinkertaisia ja tavallisia kohtaamisen perusasioita (Pohjola 2010, 53). Hyvinkin pienet, inhimilliset tekijät voivat nousta kohtaamisessa merkittäviksi. Arvokas kohtaaminen toteutuu, kun työntekijä lähestyy asiakasta tavallisena lapsena, ihmisenä, perheenä, joka sen hetkessä elämäntilanteessaan tarvitsee yhteiskunnan palveluja ja työntekijän osaamista.

Vuorovaikutuksellinen tukeminen tarkoittaa tilannetta, jossa pyritään tukemaan ihmisen omia voimavaroja. Se voi tapahtua yksilöllisissä kohtaamisissa tai ryhmässä. Se voi vaatia työntekijältä perehtymistä asiakkaan elämään, mutta voi olla myös hetkittäistä kohtaamista, empaattista kuuntelua, rohkaisun sanoja. Vuorovaikutuksellisen tukemisen tavoitteena on kokemus voimaantumisesta, asiakkaan oman sisäisen voiman löytämisestä. Voimaantumisen osatekijänä voi olla myös vuorovaikutus ryhmän kanssa. Vuorovaikutus on ajatusten vaihtamista, tunteiden näyttämistä, yhdessä tekemistä, olemista ja oppimista. Vuorovaikutuksessa on tilaa myös hiljaisuudelle.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

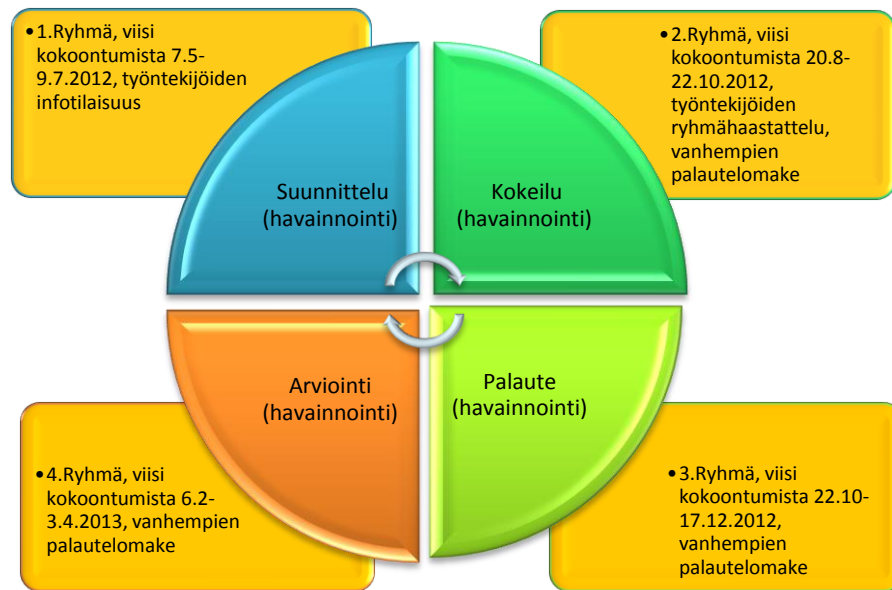
Kehittämistyöni tavoitteet olivat seuraavat:

- Kurikan perhekeskuksen vauvaryhmän kehittäminen ja sen ohjelmarun-
gon sekä sisällön suunnittelu moniammatillista yhteistyötä hyödyntäen.
- Asiakkaiden kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen kehittämisproses-
sissa.
- Kehittämistyössä etsitään, kokeillaan ja pyritään löytämään ”työkaluja”
varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen.
- Kun kehittämistyöni on tehty, on Kurikan perhekeskuksella käytössään
selkeä vauvaryhmän ohjelmarunko sisältöineen ja sillä tuetaan varhaista
vuorovaikutusta kurikkalaisissa vauvaperheissä.

Lähdin kehittämistyössäni etsimään vastauksia kysymyksiin: Minkälaisia asioita tulee huomioida synnytyksen jälkeistä vauvaryhmää käynnistettäessä? Miten saan asiakkaan äänen kuuluviin? Miten voin hyödyntää moniammatillista työyhteisöä? Minkälainen vauvaryhmän runko ja sisältö tukee varhaista vuorovaikutusta vauvan ja vanhemman välillä?

5.1 Kehittämistehtäväni tutkimusaineistot, aineistojen analyysi ja arviointi

Kehittämistehtäväni lähti käyntiin Kurikan perhekeskuksen toiveesta ja omasta mielenkiinnosta kehittämistyötä kohtaan. Kehittämistoiminta on syklimäistä (Kuvio 3). Työ lähti suunnitelman tekemisestä ja sen esittelemisestä sekä opinnäytetyön ohjaajalle että Kurikan perhekeskuksen työntekijöille. Perhekeskuksessa oli vedetty joitakin kertoja synnytyksen jälkeisiä vauvaryhmiä, joista saatuihin palautteisiin tutustuin. Keskustelin ryhmiä ohjanneen perheohjaajan kanssa monia kertoja. Tämän jälkeen lähdin rakentamaan ensimmäisen ryhmän ohjelmaa.



Kuvio 3. Vauvaryhmän kehittämistyön prosessi.

Ensimmäinen ryhmä kokoontui 7.5–9.7. 2012 välisenä aikana yhteensä viisi kertaa. Ryhmään osallistui viisi äitiä vauvoineen ja ryhmää ohjasi perheohjaaja yhteistyössä kanssani. Olin ryhmässä fyysisesti paikalla kolme kertaa. Kun en pääsyt paikalle, perheohjaaja raportoi tunnelmia niiltä kerroilta. Toisen ryhmän kokoontumiset sijoittuivat aikavälille 20.8–22.10.2012 ja heilläkin kokoontumisia oli viisi. Itse pääsin paikalle neljä kertaa. Tässä ryhmässä oli yhdeksän perhettä. Ryhmää ohjasi kanssani perheohjaaja. Kurikan perhekeskuksen työntekijöiden ryhmähaastattelu osui tällä ajanjaksolle (Liite 2). Se tehtiin 2.10.2012. Toisen ryhmän kohdalla otin vanhempien palautekyselylomakkeen kokeiluun (Liite 3).

Yhteistyö perheohjaajan kanssa jatkui myös kolmannessa ryhmässä, joka kokoontui 22.10–17.12.2012. Viisi kertaa kokoontuneeseen ryhmään kuului 10 perhettä ja olin mukana kaikilla kerroilla. Myös tämä ryhmä täytti palautekyselyn ryhmän päättyttyä. Neljäs ryhmä kokoontui 6.2–3.4.2013. Ryhmään osallistui 13 perhettä. Olin mukana jokaisessa kokoontumisessa ja tätä ryhmää ohjaamaan sain rinnalleni terveydenhoitajan. Palautelomake oli käytössä myös tällä ryhmällä. Havainnointia tein läpi koko prosessin ja asiakkailta oli mahdollisuus suulliseen palautteeseen koko ajan.

5.1.1 Havainnoiva arviointi kehittämistyön eri vaiheissa

Hirsjärvi ym. (2009, 212–217) kirjoittavat siitä, miten havainnoinnin avulla saadaan tietoa siitä, toimivatko ihmiset siten kuin sanovat toimivansa. Havainnointi kertoo mitä todella tapahtuu. Heidän mukaansa havainnointi on aikaa vievää, mutta tuottaa monipuolista tietoa. Erityisen hyvin havainnoinnilla voidaan kerätä tietoa vuorovaikutustilanteista.

Omassa kehittämistyössäni olin ryhmissä mukana osallistuvana havainnoijana. Kerroin jokaiselle ryhmälle aluksi roolistani ryhmässä opinnäytetyön tekijänä, joka havainnoi aktiivisesti ryhmäläisiä. Samalla kysyin luvan valokuvaamiseen ja kuvien mahdolliseen käyttöön kehittämistyöni eri vaiheissa. Toisinaan osallistuin ryhmään täysipainoisesti, jollain kerralla saatoinkin keskittyä täysin muistiinpanojen tekemiseen ja valokuvaamiseen. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija on ryhmän toimintaan osallistuva jäsen, joka havainnoi vapaasti, tilanteisiin muotoutuen (Vilka ym. 2004; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 213 -217). Koin tärkeäksi, että sain rakennettua hyvät suhteet ryhmäläisiin. Tähän päästäkseni olin ryhmässä myös osallinen, jaoin elämäkokemuksia, tunteita ja ajatuksia ryhmän jäsenten kesken.

Vilka ja Airaksinen (2004, 19–22) kirjoittavat opinnäytetyöprosessin olevan laaja kokonaisuus, joka ajoittuu pitkälle aikavälille. Prosessin loppuvaiheessa on vaikea muistaa enää, mitä ratkaisuja alussa tuli tehtyä ja miksi. On siis hyvä kuvata opinnäytetyöpäiväkirjaan asiat, mahdolliset muutokset, ideoiden ja ajatusten muuttumiset, pohdinnat ja teokset, artikkelit ynnä muut lähteet tarkasti. Tämä kaikki helpottaa opinnäytetyön kirjoittamista johdonmukaisena, loogisesti etenevänä työnä.

Itse kirjasin ja kuvasin havaintojani koko opinnäytetyöprosessin ajan pitämäni tutkimuspäiväkirjaan. Koska prosessi kesti vuoden ja ryhmiä oli neljä, materiaalia kertyi paljon ja olen analysoinut sitä läpi prosessin. Olen luokitellut aineistoja pitäen opinnäytetyöni tavoitteet mielessä. Kerätyn aineiston kuvaileminen, luokittelu, analyysi ja tulkinta ovat ohjanneet prosessin kulkua seuraavaan ”sykliin” ja sen takia olen nähnyt tärkeäksi kuljettaa havainnointia läpi prosessin (Kuvio 3). Olen kokenut havainnoinnin erittäin onnistuneeksi aineistonkeruun menetelmäksi. Tämän menetelmän avulla olen mielestäni saanut asiakkaan äänen kuuluviin kehittä-

tämistehtävässani. Pidin tärkeänä kirjata päiväkirjaan ajatuksia, ideoita, kysymyksiä, tekemiäni havaintoja, käytyjä keskusteluja, yhdessä pohtimiamme asioita, sekä omia pohdintoja. Pienellä vauvalla ei ole vielä kielellisiä valmiuksia toimintansa kuvaamiseen, joten havainnointi on välttämätöntä.

Osallistuvana havainnoijana olen pitänyt mielessä havainnoinnin ”sudenkuopat”. Olen pyrkinyt objektiiviseen havainnointiin, sitoutumatta liian emotionaalisesti ryhmien tapahtumiin. Havaintojen ja omien tulkintojeni erillään pitämiseen olen koettanut kiinnittää erityistä huomiota.

5.1.2 Suullinen ja kirjallinen asiakaspalaute

Aloittaessani kehittämistyötäni Kurikan perhekeskuksessa, sain käyttööni aikaisemmin järjestettyjen, satunnaisesti kokoontuneiden vauvaryhmien palautteet. Palautteet oli kerätty suusanallisesti ja kirjoitettu muutamien ranskalaisin viivoin paperille. Osittain näiden pohjalta lähdin suunnittelemaan ensimmäisen ryhmän kokoontumisia.

Suullista palautetta kerättiin jokaisella kokoontumiskerralla. Tärkeintä palautetta oli siinä hetkessä annettu, välitön palaute. Havainnointi tuki suullisen palautteen keräämistä. Kehittämistyöstäni saatu palaute ei rajoittunut vain ryhmien kokoontumiseen, vaan asiakkaat tarttuivat hihasta vaikkapa kaupan kassalla.

Huovio ja Rovio (2008, 94–113) kirjoittavat, että toimintatutkimuksessa voidaan käyttää myös kyselylomakkeella kerättyä aineistoa. Ensimmäisen ryhmän jälkeen kaipasin lisätyökalua toiminnan arvioimiseen, joten laadin pienimuotoisen palaute-lomakkeen (Liite 3). Kolmen ryhmän osallistujat täyttivät lomakkeen viimeisellä kokoontumiskerralla. Kyselyssä oli sekä monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Lomakkeita palautui 22.

Palautteessa kysyttiin käytännön järjestelyihin liittyviä asioita, vanhempien odotuksia vauvaryhmän toiminnasta ja miten toiminta oli vastannut vanhempien odotuksia. Vanhemmilla oli mahdollisuus kertoa mielipiteensä ryhmässä käyneistä vierailijoista (esimerkiksi puheterapeutti, fysioterapeutti). Kysyin myös, mikä vauvaryhmään osallistumisessa oli ollut parasta ja oliko vanhemmilla kehittämis ehdotuksia

ryhmätoimintaan. Lopuksi vanhemmat saivat kertoa kokonaisarvion tapaamisista. Kyselyn tuloksia peilaan tässä työssäni ja niistä tehty koonti löytyy myös liitteenä (Liite 4).

5.1.3 Työntekijöiden ryhmähaastattelu

Yksi kehittämistehtäväni tavoite oli hyödyntää perhekeskuksen moniammatillista osaamista. Halusin kuulla mahdollisimman monen ajatuksia vauvaryhmän kehittämisestä ja päädyin koko työyhteisölle suunnattuun ryhmähaastatteluun. Toteutin haastattelun teemahaastatteluna, johon olin tehnyt haastattelurungon keskeisiksi kokemistani teemoista (Liite 2). Huovinen ja Rovio (2008, 94–113) toteavat näin toimittavan usein toimintatutkimuksessa. Heidän mukaansa ryhmähaastattelulla on joitakin etuja yksilöhaastatteluihin verrattuna. Itse koin tärkeänä saada samanaikaisesti tietoa useilta vastaajilta ja toivoin tutun työryhmän rohkaisevan kaikkia puhumaan. Aikataulullisesti jokaisen työntekijän yksilöhaastattelu olisi ollut mahdollista.

Ryhmähaastattelu tehtiin Kurikan perhekeskuksessa 2.10.2012. Paikalla oli 15 perhekeskuksen työntekijää: terveydenhoitajia, perheohjaajia, perhetyöntekijä, psykologeja, puheterapeutti sekä toimintaterapeutti. Haastattelulle oli varattu aikaa tunti. Nauhoitin haastattelun ja litteroin sen. Hirsjärven ym. (2009, 204–212) mukaan ryhmähaastattelussa on varauduttava siihen, että joku dominoiva henkilö alkaa viedä keskustelua haluamaansa suuntaan. Pidin tämän mielessä ja varmistin haastattelun aikana, että jokainen saa puheenvuoron. Haastatteluun osallistuva ryhmä oli suuri, mutta haastateltavien ollessa itselleni tuttuja, kykenin tunnistamaan heidän äänensä nauhoituksesta. Koin haastattelun onnistuneen hyvin. Sain kerättyä monipuolista aineistoa kehittämistyöhöni.

5.2 Ryhmän tavoite

Lähtiessäni tekemään opinnäytetyötäni vauvaryhmän kehittämistehtävänä, oli ryhmän kokoontumisien ensisijainen lähtökohta varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen kurikkalaisissa vauvaperheissä. Kävi kuitenkin kuten Huovinen ja Rovio

(2008, 94–113) mainitsevat, että tutkimusprosessin aikana kerätyn aineiston tulkitseminen johti kehittämistyön suuntien ja tavoitteiden uudelleen tarkasteluun. Varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen rinnalle vahvana teemana nousi ryhmästä saatava vertaistuki.

Asiakkailta kerätyn palautteen perusteella jokainen ryhmään osallistunut odotti saavansa tutustua samassa elämäntilanteessa oleviin ihmisiin ja päästä vaihtamaan ajatuksia heidän kanssaan. Moni heistä toivoi myös saavansa tukea omaan jaksamiseen, sekä mahdollisuuden löytää uusia ystäviä. Vanhemmat toivoivat myös vinkkejä vauvan kanssa puuhailuun ja neuvoja lapsen hoitoon.

Työntekijöille tehdyssä ryhmähaastattelussa pyysin jokaista osallistujaa kirjoittamaan paperille vauvaryhmän ensisijaiset tavoitteet. Jokaisessa oli mainittu vertaistuki. Äidin jaksamisen sekä varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen, sosiaalisen verkoston laajentaminen, ohjaaminen, opastaminen sekä tiedon jakaminen mainittiin myös monessa vastauksessa. Työntekijöiden mielestä monet äidit kaipaavat vaihtelua vauva-arkeen. Haastattelussa nousi esiin myös se, että tärkeä tavoite on myös se, että ryhmät valtaistuisivat jatkamaan kokoontumisia itsenäisesti ohjattujen kertojen jälkeen.

”Se on hieno lopputulos.” (T)

5.3 Puitteiden luominen: Missä, milloin, kuka?

Paikka. Ryhmien kokoontumispaikaksi valittiin Kurikan perhekeskus. Se oli vanhemmille entuudestaan tuttu paikka ja sen toivottiin laskevan kynnystä ryhmään lähtemiseen. Pohdimme työntekijöiden kesken myös mahdollisuutta vauvaryhmän järjestämisestä Jurvan alueella, mutta tämänhetkisellä resursseilla sen koettiin olevan mahdottomuus. Jurvan alueelle myös syntyy vähemmän vauvoja, joten oma ryhmä ei kenties olisi mielekäs.

Tila. Perhekeskuksessa aikaisemmin kokoontuneet vauvaryhmät olivat tavanneet toisiaan neuvotteluhuoneessa. Itse pidin tärkeänä, että vauvaryhmässä päästään toimimaan vauvojen tasolla eli lattialla. Kuten Toivanen ym. (2010, 200) toteavat, tilan tulisi olla lämmin, rauhallinen ja miellyttävä. Tilasta tulisi löytyä mahdollisuus

vaipan vaihtamiseen, syöttämiseen, maitopullon lämmittämiseen. Tämä vaati uusia järjestelyitä. Neuvottelujen jälkeen saimme käyttööme perhekeskuksen toimintaterapiasalin. Siellä oli jo joitakin patjoja lattialle levitettäväksi, mutta niitä tarvittiin lisää. Perhekeskuksen väki oli samoihin aikoihin vierailut Malmössä, lastenpsykiatrian avohoitoyksikkö Viktoriagårdenissa. Viktoriagårdenissa vauvaryhmät kokoontuivat patjoilla ja paikalliset asiantuntijat pitivät sitä ehdottoman tärkeänä. Johtoporrasakin vakuuttui patjojen tarpeellisuudesta, joten perhekeskukseen tilattiin uusia patjoja, jotka ovat kehittämistyössä osoittautuneet toimiviksi. Kehittämistyön aikana perhekeskus on hankkinut myös Fredsack säkkituoleja, joka on tuonut lisää kodikkuutta ryhmän kokoontumistiloihin (Kuvio 4). Säkkituolit ovat myös osoittautuneet hyväksi, yksilöllisesti mukautuviksi istuimiksi hiljattain synnyttäneille äideille.



Kuvio 4. Vauvaryhmän tila.

Toisen ryhmän aikana otimme käyttöön myös perhekeskuksen aulatilaa kolmannessa kerroksessa, sillä värileikki vaati enemmän tilaa. Myös neuvotteluhuonetta käytettiin toisesta ryhmästä alkaen kahvitteluun. Todennäköisesti tulevaisuudessa tilojen miettimiseen joudutaan palaamaan, jos vauvaryhmät kasvavat edelleen. Viimeisessä ryhmässä oli parhaimmillaan 13 äitiä vauvoineen ja tällainen määrä oli aivan ääri rajoilla tuohon tilaan. Oven sulkemiseen tarvittaessa pitäisi olla mahdollisuus (esim. kun keskustellaan aroista synnytyskokemuksista) ilman hapen

loppumista tilasta. Vanhemmat esittivät toiveen mikroaaltouunin saamiseksi kolmanteen kerrokseen.

Kokoontumisen aika ja tiheys. Ensimmäinen ryhmä kokoontui noin kolmen viikon välein. Kerätyn asiakaspalautteen perusteella kokoontumisien väliä lyhennettiin kahteen viikkoon ja tämä on ollut onnistunut ratkaisu. Tapaamisten määrä on rajoitettu viiteen kertaan, sillä työntekijöiden aikataulut eivät anna mahdollisuuksia useampiin kokoontumisiin. Petra Lautamäki (2008, 27–38) selvitti opinnäytetyössään äitien kokemuksia äiti-vauvaryhmätoiminnasta Pohjois-Porin neuvolassa. Hänen tutkimuksessaan ryhmät olivat kokoontuneet neljä kertaa ja tuloksista voidaan todeta vanhempien toivoneen lisää kertoja. Omassa kehittämistyössäni toteisin saman, asiakaspalaute kertoo siitä, että moni toivoi useampia tapaamisia.

Varhaista vuorovaikutusta tukevassa vauvaryhmässä painotetaan yhteistä puuhailua vauvan ja vanhemman välillä, joten ajankohtaa miettiessä on syytä etsiä aikaa, jolloin vauvat olisivat mahdollisimman paljon hereillä. Ensimmäinen, 7.5.2012 aloittanut vauvaryhmä kokoontui maanantaisin klo 14.00–15.30. Kävimme ensimmäisellä kerralla keskustelua kokoontumisajasta. Osa toivoi ryhmän kokoontuvan aamupäivällä. Sovimme ryhmäläisten kanssa, että toinen kerta mennään vielä samalla aikataululla, mutta sen jälkeen voidaan tarvittaessa vaihtaa kellonaikaa. Siihen ei kuitenkaan jatkossa ollut tarvetta, sillä vauvojen rytmit muuttuivat siten, että kello 14.00–15.30 sopi kaikille hyvin. Seuraavilta ryhmiltä kerätyistä palautteista tuli selkeä vastaus, sillä kaikki vastaajat yhtä lukuun ottamatta kokivat klo 14.00–15.30 olevan parhaan ajan tapaamisille. Moni vauvoista ehtii nukkua ensimmäiset, joku jo toisetkin päiväunet ennen ryhmään saapumista.

Perhekeskuksen tulee huomioida toiminnassaan koko perhe ja Leinonen (2010, 47) kirjoittaa siitä, miten Kurikan perhekeskuksessa on tarpeen tehdä kehittämistyötä isien saamiseksi toimintaan mukaan. Päivällä kokoontuvat vauvaryhmät rajaavat liian usein automaattisesti isät ulos toiminnasta ja halusin saada tähän muutosta. Niinpä toisesta ryhmästä alkaen siirsimme yhden kokoontumisen ilta-aikaan ja tätä kokoontumista markkinoitiin koko perheen kertana. Toisen ja kolmannen ryhmän ilta-aika oli 18.00–19.30 ja neljännellä ryhmällä 17.30–19.00. Tämä oli onnistunut ratkaisu ja saimme useasta perheestä isän paikalle. Moni isä koki mie-

lekkäänä sen, että tietyinä päivinä erityisesti oli kutsuttu koko perhe paikalle (Kuvio 5). Tämä laski osallistumiskynnystä.

”...hyvä juttu tällainen isät mukaan ilta! Oli helpompi lähteä, kun ei tarvinnu miettiä onko siel muita miehiä.” (V)



Kuvio 5. Kokoontuminen ilta-aikana toi paikalle myös isiä.

Työntekijäresurssit. Kolme ensimmäistä ryhmää ohjasin perheohjaajan kanssa työparina ja viimeisessä ryhmässä työparini oli terveydenhoitaja. Aiemmat kokemukset ryhmätoiminnan ohjaamisesta puoltavat ryhmän ohjausta parityönä ja erityisesti tätä korostetaan vauvaryhmien kohdalla (Euramaa 2001, 36-37; Toivanen ym. 2010, 199–200). Vauvaryhmä tarjoaa oivallisen mahdollisuuden varhaisen vuorovaikutuksen, vahvuuksien ja heikkouksien seuraamiseen, joten lisäsilmiä ja –käsiä tarvitaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Tämä mahdollistaa varhaisen puuttumisen ja siten tuen sekä ohjaamisen suuntaamiseen oikeaan aikaan, oikeisiin tilanteisiin.

Toivanen ym. (2010, 199–200) kirjoittavat siitä, miten varhaisen vuorovaikutuksen ryhmissä koetaan usein hyvinkin voimakkaita, ”pinnan alle meneviä” tunteita. Omassa kehittämistyössäni huomasin, miten tärkeää ryhmäohjaajien on kokoontumisien jälkeen käydä tapahtumat läpi, siten että kaikkien ajatuksia kuunnellaan

ja jokaisella on mahdollisuus purkaa ajatukset päästään. Ryhmänohjaajan täytyy olla valmis refleктоimaan omaan tapaansa toimia. Ryhmänohjaajien välisen vuorovaikutuksen täytyy olla toimivaa. Toivanenkin ym. (2010 199–202) mainitsevat, että ohjaajien välinen vuorovaikutus on ryhmäläisille mallioppimisen kohde. Joten ryhmissämme panostimme kommunikointiin. Neuvottelimme keskenämme ja kysyimme toisiltamme neuvoja, mielipiteitä ja ajatuksia kuunnellen sekä arvostaen toistemme mielipiteitä. Pyrimme asettumaan tasa-arvoiseen asemaan ryhmäläisemme kanssa ja näin luomaan hyvän ilmapiirin. Saadut palautteet kertovat meidän onnistuneen siinä hyvin.

”...vauvatapaamisissa parasta on ollut ohjaajien sydämellisyys ja aito välittäminen.” (V)

Kahden ohjaajan sitouttaminen ryhmän ohjaamiseen on tarpeellista myös siitä syystä, että toisen sairastuessa ryhmää ei tarvitse peruuttaa. Kehittämistyöni aikana kävi kertaalleen siten, että ryhmä jouduttiin siirtämään eri ajalle. Se työllisti turhaan kanslistia ja harmitti sekä ohjaajia että vanhempia. Yhtä lailla kuin toivomme perheiden sitoutuvan ryhmään odotamme sitä myös ohjaajilta. Valmis opinnäytetyöni tulee palvelemaan perhekeskusta myös siten, että tällaisessa tilanteessa vakio vetäjän pariin tuleva voi tutustua ryhmän toimintaan valmiin materiaalin myötä.

5.4 Ryhmän kokoaminen

Ennen kehittämistyön alkua ryhmät olivat kokoontuneet satunnaisesti ja vauvojen ikähaarukka oli ollut laajempi. Vanhemmilta saatu palaute tuki ryhmien aloittamista nopeammin synnytyksen jälkeen ja siten, että ryhmän vauvat ovat suunnilleen samanikäisiä. Kehittämistyössäni lähdin siitä, että vauvat olivat ryhmän alkaessa noin kahden – kolmen kuukauden ikäisiä. Kahden kuukauden jälkeen vauva pysyy olemaan jo sosiaalisessa kontaktissa vanhempiensa kanssa. Hän kykenee hymyilemään merkityksellisesti. Tämä saa aikaan uuden vaiheen vauvan ja vanhempien suhteessa. Aika on otollinen varhaisen vuorovaikutuksen ja yhteisen ilon korostamiselle. (Sjöberg 2009, 17–37.) Kokemusten ja vanhemmilta saadun pa-

lautteen perusteella tämä osoittautui toimivaksi käytännöksi, joten aloitimme seuraavatkin ryhmät samalla ajoituksella.

Kehittämistyöni ensimmäiseen vauvaryhmään kutsuttiin kirjeellä Kurikan alueella järjestetyn perhevalmennusryhmän osallistujat sekä muut samalla ajanjaksolla synnyttäneet, lukuun ottamatta Jurvan aluetta. Aikaisemmin uudelleensynnyttäjät oli rajattu synnytyksen jälkeisistä kokoontumisista ulos, mutta nyt heillekin lähti kutsu ryhmään. Heti ensimmäiseen ryhmään osallistui myös uudelleensynnyttäjiä ja koin tärkeäksi jatkossakin tarjota jokaiselle kurikkalaiselle mahdollisuuden osallistua ryhmään. Asiasta keskusteltiin myös työntekijöiden ryhmähaastattelussa ja myös sieltä saadut tulokset kertovat ryhmän tarjoamisen kaikille synnyttäneille olevan tärkeää.

”...minulla on sellainen käsitys, että vauvaryhmien alkuperäinen ajatus on ollut, että se on kaikille tarkoitettu. Että se on aidosti kaikille.” (T)

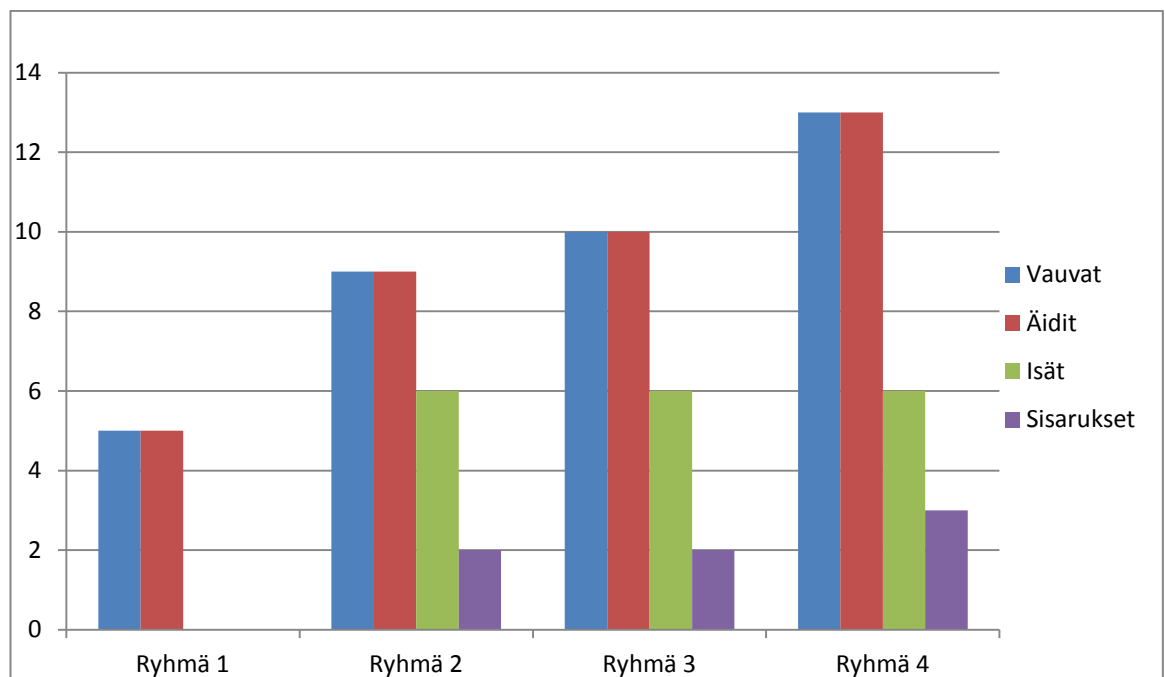
Jatkossa jokaisessa ryhmässä on ollut mukana uudelleensynnyttäjiä ja vanhemmilta saatu palaute osoittaa sen olevan sekä tarpeellista että palkitsevaa. Ensisynnyttäjät ovat kokeneet saavansa tukea vanhemmuuden ensimetreille niin muilta ensisynnyttäjiltä kuin jo monen lapsen vanhemmilta. Ryhmän ohjaajina olemme hyödyntäneet tätä prosessin aikana siten, että olemme hienovaraisesti esimerkiksi ohjanneet epävarman ensisynnyttäjän äidillisen uudelleensynnyttäjän viereen, jolloin vertaistuellista keskustelua on syntynyt lähes itsestään. Uudelleensynnyttäjät ovat myös kaivanneet vauvaryhmien kaltaista toimintaa Kurikkaan. Siitä kertoo moni niin kirjallisessa palautteessa kuin myös ryhmän kokoontuessa.

”...tämä on neljäs lapseni ja ensimmäistä kertaa tällaista toimintaa järjestetään meille. Olen niin odottanut ryhmän alkua. On ihanaa nähdä muita äitejä ja vauvoja.” (V)

Kuten jo aiemmin mainitsin, Kurikka ja Jurva yhdistyivät 2009, mutta edelleen haetaan joissain kohdin yhteisiä käytäntöjä. Perhevalmennuksen jatkoryhmistä jurvalaiset asiakkaat olivat rajautuneet ulos. Kehittämistyössäni halusin saada vauvaryhmiin osallistumisen mahdolliseksi koko Kurikan alueen perheille. Joten toisen ryhmän alkaessa kutsut vauvaryhmään lähtivät koko Kurikan alueelle ja näin on

toimittu siitä lähtien. Tämän jälkeen jokaiseen ryhmään on osallistuttu myös Jurvan alueelta.

Vauvaryhmään osallistumisen mahdollistaminen koko Kurikan alueen synnyttäjille sekä isien mukaan ottaminen on käytännössä merkinnyt myös sitä, että ryhmän koko on kasvanut koko kehittämisprosessin aikana. Uudelleensynnyttäjien mukaan tuleminen toi ryhmään myös joitakin vanhempia sisaruksia. Ennen kehittämistyötä kokoontuneissa vauvatapaamisissa oli kolme äitiä vauvoineen. Kehittämissyöni aikana osallistujamäärät ovat kasvaneet seuraavasti (Kuvio 6):



Kuvio 6. Vauvaryhmän osallistujamäärät.

Neljännessä ryhmässä paikalla oli viimeisellä, koko perheen tapaamisella yhteensä 16 aikuista ja 8 vauvaa. Tämä määrä alkaa olla mielestäni ehdoton maksimi ensinnäkin käytettävissä olevien tilojen takia. Kataja ym. (2011, 15–16) mukaan suurryhmässä, jossa on yli 10 jäsentä, vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä heikkenee. Vauva on ryhmän jäsen siinä missä vanhempikin, joten tämä tulee huomioida ryhmäkoossa. Kaikkien ryhmään osallistuvien äänen kuuluville saamiseen ja vuorovaikutuksen huomioimiseen täytyy varata riittävästi aikaa.

Omassa kehittämistyössäni ensimmäiseen ryhmään kuului viisi äiti vauvoineen. Äidiltä saatu palaute kertoi siitä, että pieni ryhmä koettiin turvallisena ja äitien oli helppo keskustella ryhmässä.

”...ryhmän pieni koko on ollut plussaa.” (V)

Ryhmien kasvaessa ryhmien kiinteys ja keskusteleavuus on silti säilynyt. Vanhemmilta saatu palaute kertoo ryhmissä olleen rennon ja rauhallisen ilmapiirin. Tämä on vaatinut ohjaajilta tilannetajua ja toiminnan kehittämistä. Ensimmäisen tapaamisen tärkeys korostuu ja jokaisen osallistujan yksilölliseen huomioimiseen täytyy varata riittävästi aikaa. Käytännössä tämä on tarkoittanut tapaamisien ohjelman järjeistämistä, liiallisen toiminnan karsimista ja keskittymistä oleelliseen eli vauvan ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen. Isommalla ryhmällä on myös positiivisia vaikutuksia. Palautekyselyjen perusteella jokainen äideistä odotti ryhmältä saavansa tutustua samassa tilanteessa oleviin ihmisiin ja päästä vaihtamaan ajatuksia heidän kanssaan. Moni myös toivoi löytävänsä ryhmästä uusia ystäviä. Kolmelle isommalle ryhmälle tehty palautekysely kertoo, että ainoastaan yksi vastaajista ei ollut löytänyt ryhmästä uusia ystäviä. Isommasta ryhmästä on kenties helpompi löytää ”omannäköinen” ystävä.

Ryhmäkoon kasvuun näen syynä onnistuneen markkinoinnin sekä sen, että kehittämistyö on nostanut vauvaryhmän toimintaa näkyväksi. Ryhmien markkinointiin on käytetty henkilökohtaista kutsua (Liite 1), joka mahdollistaa jokaiselle ryhmään saapumisen, mutta ei velvoita siihen. Monet äideistä kuvailivat innostuneensa kutsun saapumisesta, eivätkä sanojensa mukaan olisi malttaneet odottaa ryhmän alkamista.

”...olin ihan innoissani saatuani kutsun. Olen hiljattain muuttanut Kurikkaan, enkä tunne täältä ketään. Ihanaa että tällaista järjestetään.”
(V)

Samankaltaisia tuloksia oli saanut myös Pajunen (2012, 33–34) pro gradu tutkimuksessaan. Kurikan perhekeskuksessa perheohjaaja tekee ensisynnyttäjien luo kolmannen kotikäynnin ja hän on myös kertonut perheille vauvaryhmästä. Tämä on rohkaissut arempiakin vanhempia lähtemään mukaan.

Ryhmähaastattelussa keskusteltiin myös ryhmän markkinoinnista. Työntekijöiden mielipide oli se, että ryhmään kutsutaan edelleen kaikki synnyttäneet. Jos ryhmä kasvaa liian suureksi, ollaan positiivisen ongelman edessä. Silloin mietitään ryhmän jakamista esimerkiksi kahteen. Paras markkinointikeino on kuitenkin ollut ”viidakkorumpu”. Kahdessa viimeisessä ryhmässä osa äideistä kertoi kuulleensa samassa neuvolassa asioivilta ryhmätoiminnasta ja kertoivat odottaneensa itsekin ryhmään pääsyä. Myös työntekijät näkivät ryhmätoiminnan olevan onnistunutta, jos vanhemmat pitävät ryhmää luonnollisena jatkona vauvan odotukselle.

”...kokisin, että silloin se on onnistunut, kun suurin osa vanhemmista pitää itsestäänselvyytenä siihen osallistumista. Se olis niin sanotusti normikamaa, ihan samaku tullaan vuositarkastukseen.” (T)

5.5 Ryhmätapaamisten runko

Kehittämistyöni aikana ryhmätapaamisten runko on kokenut suuria muutoksia (Kuvio 7). Ensimmäisessä vauvaryhmässä kokoontumisiin laitettiin liian paljon sisältöä. Käytännössä se näkyi siinä, että käsiteltyihin aiheisiin ei päästy syvemmälle vaan asioita raapaistiin pintapuolisesti. Käsittelimme ensimmäisen ryhmän kokoontumisissa erilaisia vauvaperheen arkeen liittyviä teemoja (varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhteet, vauvan temperamentti, imetys, ruokailu, uni, perushoitto, synnytys, vanhemmuus, parisuhde, verkostot, vanhempien kielletyt tunteet).

Vertaisryhmätoiminnassa on mahdollisuus toteuttaa monipuolisesti vuorovaikutukseen, toiminnallisuuteen ja käytännön ohjaukseen liittyviä menetelmiä. Tällöin on mahdollista saada asiakkaiden sekä työntekijöiden omat vahvuudet ja mielenkiinnon kohteet käyttöön. Kehittämistyössäni olemme kokeilleet monenlaisia toiminnallisia menetelmiä (esimerkiksi loru- ja laululeikit, vauvahieronta, vauvatanssi, värileikki, erilaisten korttien ja esineiden käyttö, mielikuvaharjoitteet, parityöskentely, saippuakuplat).

Kokeilimme ryhmissämme myös erilaisten valmiiden lomakkeiden hyödyntämistä (esimerkiksi vanhemmuuden roolikartta, ajankäyttöni, vauvaperheen voimavarat, äiti- ja isäkuvamittarit, minä isänä/äitinä). Ensimmäisessä ryhmässä käytimme näitä siten, että vanhemmat saivat lomakkeen kotitehtäväksi ja palasimme aiheeseen

seuraavalla kerralla. Vanhemmilta saatu palaute kertoi kuitenkin siitä, että kotitehtävät koettiin työläiksi. Syynä siihen pidettiin esimerkiksi sitä, että tänä päivänä neuvolassa vanhempia pyydetään usein täyttämään monenlaisia lomakkeita. Kehittämistyön edetessä luovuimme lähes kokonaan kotitehtävistä, mutta hyödynsimme hyvää materiaalia esimerkiksi keskustelun avaajana. Annoimme perheille myös materiaalia kotiin, toivoen sen herättävän kotona ajatuksia ja lisäävän vuorovaikutusta perheessä.



Kuvio 7. Vauvaryhmän ohjelmarungon muutos kehittämistyön aikana.

Ensimmäisen ryhmän päättyessä oli nähtävissä, että ryhmän teemaa ja tavoitteita täytyy selkeyttää. Tämä nousi esiin myös työntekijöille tehdyssä ryhmähaastattelussa.

”...mä ajattelin, että on hyvä olla monipuolista tekemistä, vinkkiä vanhemmille vauvan kanssa puuhailuun. Mutta sit aihealueena vois olla selkeämmin joku punainen lanka, jota viedään läpi ryhmien. Mutta näkisin, että se juuri on hyvä että siinä tulee monenlaista vinkkiä.” (T)

Niinpä päätimme, että jatkossa varhainen vuorovaikutus on kantava teema, joka kulkee punaisena lankana kaikissa kokoontumisissa. Muu sisältö tukee tätä. Valit-

tua sisältöä avaan tarkemmin jäljempänä. Muutimme runkoa myös siten, että yhdistimme tiedon ja toiminnan teeman käsittelyksi, jolloin ne paremmin tukevat toisiaan.

Leinonen (2010, 45–49) kertoo, että Kurikan perhekeskuksessa moniammatillinen yhteistyö on syventynyt moniammatillisesti yhdessä tehtäväksi työksi. Hänen mukaansa tällä on mahdollistettu erikoistyöntekijöiden asiantuntemuksen saaminen perheiden avuksi alusta alkaen. Moniammatillisesti yhdessä tehtävä työ mahdollistaa myös työntekijöille toistensa kuulemisen ja tätä kautta uuden oppimisen. Leinonen tuo esiin myös sen, että Kurikan perhekeskus tavoittelee moniammatillisen yhteistyön lisäämistä myös muiden, kunnassa lapsiperheiden kanssa toimivien tahojen kanssa. Omassa kehittämistyössäni halusin hyödyntää tätä monipuolista asiantuntijuutta tuomalla sen osaksi vauvaryhmän toimintaa. Lähdin siitä ajatuksesta, että vauvaryhmän toiminta perustuisi asiantuntijoiden ja vanhempien väliseen dialogiseen vuorovaikutukseen. Tämä mahdollistaa vanhemmille ryhmässä niin vertaistuellisen ajatusten vaihdon kuin myös asiantuntijoiden tarjoaman tiedon saamisen.

Kehittämistyöni aikana ryhmissä vieraili terveydenhoitaja, puheterapeutti, fysioterapeutti, sosiaalityöntekijä, psykologi, varhaiskasvatuksen edustaja, seurakunnan työntekijä, Mannerheimin lastensuojeluliiton edustaja sekä Kotona ry:n edustajia. Näistä lopulliseen runkoon valikoituneista asiantuntijoista kerron myöhemmin lisää. Vanhemmilta saatu palaute vierailijoista oli pääosin positiivista, mutta ensimmäisen ja toisen ryhmän vanhempien palautteessa oli nähtävissä toive siitä, että asiantuntijoiden vierailut olisivat voineet olla käytännönläheisempiä ja luentomaisuus koettiin haastavana. Samaan asiaan tartuttiin myös työntekijöiden ryhmähaastattelussa. Vierailijoilla oli myös tuntemuksia siitä, että pelkästään puhumalla ei ryhmässä vanhempia tavoitettu, vaan tarvittiin jotain muuta. Vierailijoiden kanssa käytiin neuvotteluita palautteista ja he lähtivät kehittämään omia käyntejään toiminnallisemmiksi, tukemaan enemmän vanhemman ja vauvan vuorovaikutusta ja jättäen luennoimista vähemmälle. Vierailijat tekivät myös kirjallista materiaalia perheille jaettavaksi. Nämä muutokset näkyivät välittömästi perheiltä kerätyssä palautteessa positiivisena.

Työntekijät nostivat haastattelussa esiin myös näkökulman siitä, että asiantuntijan vierailu ryhmässä voi toimia myös eräänlaisena sillanrakentajana. He ajattelivat vanhemmilla olevan matalamman kynnyksen ottaa tarvittaessa yhteyttä asiantuntijaan, kun hänen kasvonsa ovat tutut. Pidín tämän mielessäni, kun mietimme lopullisia sisältöjä vauvaryhmään. Valmiissa sisällössä vierailijoiden määrä on rajattu maksimissaan yhteen / kokoontuminen. Tämä siitä syystä, että vauvaryhmän tavoite on varhaisen vuorovaikutuksen tukemisessa, ei palvelujen esittelemisessä. Outi Saarimäki (2013, 49–50) tutki omassa opinnäytetyössään vanhempien kokemuksia synnytyksen jälkeisestä perhevalmennuspilotista Tampereella. Saarimäen saamien vastausten perusteella pilotissa saatiin tarjottua kattava tietopaketti Tampereen alueen palveluista, mutta tämä oli toisaalta estänyt perheiden verkostoitumista ja vuorovaikutusta. Oma kehittämistyöni painottaa enemmän vertaistuellista jakamista.

”...vierailijat oli hyviä, mutta pelkästään toisten äitien kokemukset eri asioista oli hyvästä.” (V)

Vapaalle keskustelulle ei ensimmäisessä ryhmässä jäänyt juurikaan aikaa ja vanhempien palaute oli tässä kohtaa erittäin selkeää. He toivoivat lisää aikaa vertaistuelliselle keskustelulle. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös muihin vauvaryhmiin osallistuvien kokemuksia tutkittaessa (Lautamäki 2008, 37; Kemppainen & Laine 2008, 51–52; Brunou 2009, 24). Vuorovaikutuksellisen keskustelun lisääminen on jatkunut läpi koko kehittämistyön. Ensimmäisessä ryhmässä vapaalle keskustelulle aikaa oli varattu noin 1/6 osaa, kehittämistyön loppuessa sitä on noin 1/3, toisinaan lähemmäs puolet kokoontumisajasta. Tämän suuntainen kehitys miellytti myös työntekijöitä.

”...kun herää se palaute, että halutaan vapaata keskusteluaikaa, niin mun mielestä se on hyvä tulos. Äitien on tärkeää saada keskustella toisten äitien kanssa. Ennemmin ku me lähetään sitä kaventaamaan, niin rohkaistaan niitä luomaan sellaisia struktuureja. Mä ajattelin, että se on hyvä lopputulos, kun nousee se tarve ja äideille tulee se kokemus et tää on hyvä juttu ku me keskustellaan ja tätä ois hyvä jatkaa.” (T)

Kysyttäessä ryhmiin osallistuneilta vanhemmilta vauvaryhmän parhainta antia, nousi muihin äiteihin tutustuminen, vertaistuellinen jakaminen ja keskustelu ylivoi-

maisesti esille. Vertaistuellinen toiminta vahvisti vanhempien jaksamista, antoi tietoja ja vinkkejä vauva-arjen pyörittämiseen ja toi kokemuksen osallisuudesta. Tämä taas tukee vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta. Useat muutkin tutkimukset osoittavat vertaisryhmätoiminnan vahvistavan vanhemmuutta ja lisäävän perheiden voimavaroja (Pajunen 2012, 48–49; Vanha-Similä 2012, 2; Saarinen 2012, 56–59; Brunou 2009, 34–35; Kemppainen & Laine 2008, 51–52; Lautamäki 2008, 43–47).

6 KEHITTÄMISTYÖN SATOA

6.1 Synnytyksen jälkeisen vauvaryhmän runko sisältöineen

Kehittämistyössä on löydetty kokoontumisiin seuraavat sisällöt.

Teema: Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen

Perheohjaaja kerää tiedot synnyttäneistä äideistä äitiysneuvolan terveydenhoitajilta (Kurikka ja Jurva). Ryhmään kerätään syntyneitä vauvoja perheineen noin kolmen kuukauden välein ja vauvat ovat ryhmän aloittaessa noin kahden – kolmen kuukauden ikäisiä. Perheohjaaja lähettää kutsun jokaiselle synnyttäneelle äidille (perheelle).

6.1.1 Ensimmäinen kokoontuminen

Ennen ryhmää. Ryhmänohjaajien täytyy kokoontua ennen ryhmän alkua keskenään ja käydä vielä läpi päivän ohjelma. Kehittämistyössäni huomattiin, että ohjaajien on hyvä jakaa vetovastuut keskenään, jolloin välttyään päälle puhumiselta. Ohjaajat valmistelevat tilan (myös huomioiden mahdollisuuden rauhallisesta imetämispaikasta), tuovat patjat ja säkkituolit paikalle sekä huolehtivat tarvittavasta materiaalista. Mahdollisesti ryhmään tuleville isoille sisaruksille on syytä varata myös ajanvietettä tilaan. Kahvin huolehtii paikalle kanslisti, jolle asiasta on ilmoitettu ajoissa.

Vastaanottaminen. Ensimmäinen kokoontuminen on tärkeä ja ohjaa ryhmän tulevaa toimintaa sekä ryhmäläisten sitoutumista vahvasti. Sellainen loppu, millainen alku. (Häggman-Laitila, Ruskomaa & Euramaa 2000, 128; Euramaa 2001, 43). Ryhmän ohjaajat toivottavat jokaisen tulijan kädestä pitäen ja katsekontaktissa lämpimästi tervetulleeksi ryhmään. Erittäin tärkeää on tervehtiä myös vauvaa, laskeutuen vauvan tasolle ja ottaen katsekontakti häneen eli olla vauvan kanssa vuorovaikutuksessa mallintaen samalla toimintaa vanhemmille.

Aloitus. Ensimmäisellä kerralla tärkeintä on keskittyä turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin rauhalliseen rakentamiseen. Se mahdollistaa kokemusten jakamisen ja ”tyhmienkin” kysymysten esittämisen, ilman pelkoa tuomitsemisesta (Pajunen 2012, 56). Kehittämistyöni viimeisessä ryhmässä keskityimme todella ensimmäisellä kerralla turvallisen ryhmän luomiseen, tutustumiseen, rauhalliseen ja rentoon yhdessä olemiseen, huolimatta siitä, että muu ”ohjelma” supistui sen takia. Tämä kannatti, sillä jatkossa ryhmän vuorovaikutus oli toimivaa ja siinä uskallettiin jakaa vaikeita asioita. Kuten Vilen ym. (2002, 211) sanovat, mitä turvallisempi ryhmä, sitä syvemmällä tasolla ihminen voi itseään siellä ilmaista.

Ryhmän aluksi ohjaajat esittelevät itsensä ja kertovat lyhyesti ryhmän tavoitteista. Kehittämistyöni palaute kertoo siitä, että varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen on ilmaisuna monelle vanhemmalle outo ja se kuulostaa joltain tavattoman vaikealta ja jopa hoidolliselta. Ohjaajien tulee avata termistöä kansankielelle ja tehdä siitä näkyvää toimintaa. Ryhmässä jaetaan iloa yhdessä.

Alkulaulu. Ryhmässä hyödynnetään Saara Salon ja Kirsi Tuomen kirjaa *Hoivaa ja leiki – vauva ja vanhemman vuorovaikutus* (Salo & Tuomi 2008). Kirjaan on koottu lauluja ja leikkejä Theraplay-vuorovaikutusterapian periaatteisiin perustuen ja kirja on hankittu jokaiselle työntekijälle Kurikan perhekeskuksessa. Osa heistä on saanut myös koulutusta kirjan käyttöön, joten halusin saada tämän kokemuksen käyttöön. Kolmen ensimmäisen ryhmän aikana käytimme kirjaan kuuluvaa cd-levyä laulujen taustamusiikkina, mutta viimeisellä ryhmällä kokeilimme ainoastaan laulaa. Muutos oli huomattava. Vauvat keskittyivät selkeästi enemmän kuuntelemaan vanhemman ääntä. Vanhemmat voivat alkuun arastella laulamista, mutta tärkeintä on kuitenkin kontakti vauvaan, vaikka laulu itsessään puhuttaisiin lapselle. Vauvalle tärkeintä on koskettaminen, syli ja hellä katse. Tätä tukee rytmisen ääni. Vanhemmat saavat myös ryhmässä käytetyt laulut ja lorut kotiin, ohjaajien kannustessa käyttämään niitä päivittäin.

Vanhempi ottaa vauvan syliin, etsii katsekontaktin ja keinuttaa tai silittelee halutessaan vauvaa rauhallisesti. Vauvat yleensä rauhoittuvat ollessaan lähellä toista ihmistä. Alkulauluna on *Kiva kun oot täällä* (Salo & Tuomi 2008, 21).

Vauva kulta, vauva kulta, kiva kun oot täällä!

Aijai, aijaijai, kiva kun oot täällä!

Äiti kulta, äiti kulta, kiva kun oot täällä!

Aijai, aijaijai, kiva kun oot täällä!

Isä kulta, isä kulta, kiva kun oot täällä!

Aijai, aijaijai, kiva kun oot täällä!

Tutustuminen. Seuraavaksi vanhemmat saavat rupertella vierustoverin kanssa ja kertoa vauvastaan sekä itsestään sen mitä haluavat. Ensimmäisten ryhmien aikana jokainen ryhmän jäsen esitteli aluksi itsensä. Osa vanhemmista koki sen kuitenkin liian jännittävänä ja kokeilimme viimeisen ryhmän kanssa erilaista tapaa. Nyt vanhemmat parikeskustelun jälkeen esittelivätkin vieruskaverinsa kertoen sen, mitä heille oli jäänyt mieleen. Näin ryhmän jäsenet myös pääsivät toistensa kanssa heti vuorovaikutukseen ja mukava puheenporina täytti tilan.

Tunnelman vapauduttua jatkoimme tutustumista käyttäen tunnetilakortteja apuna. Jokaisella meistä on aiempia ryhmäkokemuksia ja ne mielessä aloitamme uuden ryhmän. Toivasen ym.(2010, 201) mukaan sekä vanhemmilla että ohjaajilla on omia odotuksia, jännityksiä ja pelkojakin ryhmään tullessaan ja niitä tunteita on hyvä päästä sanoittamaan alusta saakka mahdollisimman avoimesti. Ensimmäisessä ryhmässä kysyimme tunnelmia osallistujilta ilman erillistä rekvisiittaa. Vanhempien oli kuitenkin hankala pukea sanoiksi ajatuksiaan ja tuntojaan. Kokeilimme tehdä seuraavaa ryhmää varten tunnetilakortit, joista ajattelin olevan tukea tunteiden sanoittamiseen. Vanhemmat saivat valita korteista ne, jotka kuvaavat päällimmäistä tunnetta ryhmään tullessaan ja halutessaan kertoa miksi niin valitsivat. Tärkeää on, että myös ohjaajat poimivat omat korttinsa. Viimeisessä ryhmässä ohjaajaparini vaihtui ja hän kertoi ryhmälle jännittävänsä kovasti ryhmään tuloa. Koin tämän lisäävän ryhmän luottamusta. Myös Euramaa (2001, 43) kirjoittaa, että ohjaajan kertoessa itsestään jotain henkilökohtaista, mahdollisesti ehkä jotain heikompa puolta, edistää se usein ryhmän vuorovaikutusta (Euramaa 2001, 43). Se tekee ohjaajasta inhimillisen.

Perhostanssi. Tuija Jouhki ja Riitta Markkanen ovat tehneet kirjasen vuorovaikutustanssista vauvan kanssa (Jouhki & Markkanen 2007). Toivanen ym. (2010, 187–191) kirjoittavat vuorovaikutustanssin olevan varhaista vuorovaikutusta tuke-

va menetelmä, joka koostuu kuuntelusta, kosketuksesta ja liikkeistä. Vuoropuhelu vauvan ja vanhemman välille saadaan käyttäen tiettyjä, samoina toistuvia liikkeitä. Jouhki ja Markkanen (2007, 49–63) esittelevät kirjassaan viisi yksinkertaista liikettä: halaus, ylös-alas, perhonen, poljenta ja istumaannousu. Vauva saa viestejä vanhemmalta monella aistilla yhtä aikaa ja niiden kautta pyritään luomaan tyydyttävä vuorovaikutushetki vauvan ja vanhemman välille.



Kuvio 8. Perhostanssiin lähdetään aina ottamalla kontakti vauvaan.

Tärkeintä vauvatanssissa on mukava yhteinen tekeminen, vauvan saama myönteinen palaute sekä vauvan ja vanhempien välisen vuorovaikutuksen rakentuminen (Kuvio 8). Me kokeilimme tätä vuorovaikutustanssia kehitystyöni aikana toisesta ryhmästä alkaen ja yhdistimme siihen myös musiikin. Liitimme liikkeisiin Salon & Tuomen (2008, 47) kirjasta laulun Ylös ja alas, vähän sanoja muunnellen. Perhostanssista kehkeytyi vauvaryhmäläisten suosikki, joka siirtyi perheiden mukana myös kotiin käytettäväksi. Vanhemmilta kerätyn palautteen mukaan, ryhmässä tutuksi tulleet laulut rauhoittivat vauvoja myös kotona.

Sivulle ja ristiin, sivulle ja ristiin

sivulle ja ristiin ja taputus.

Ylös ja alas, ylös ja alas

ja ylös ja alas ja taputus.

Perhonen lentää, perhonen lentää,

perhonen lentää ympäri.

Koukkuun ja suoraan, koukkuun ja suoraan,

koukkuun ja suoraan ja suukotus.

Vinksin ja vonksin, vinksin ja vonksin,

vinksin ja vonksin ja suukotus.

Yhteiset pelisäännöt. Ensimmäisellä kerralla (ja tarvittaessa myöhemminkin ker-
raten) ryhmässä käydään läpi toimintatavat ja pelisäännöt. Tärkeää on puhua:

- Käytännön järjestelyistä.
- Vaitiolovelvollisuudesta. Luottamus ryhmää kohtaan lisääntyy, kun tehdään sopimus ryhmässä käsiteltävien asioiden jäämisestä ryhmäläisten väliseksi.
- Ryhmässä edetään vauvojen ehdoilla. Jos vauva on väsynyt, ryhmästä voi poistua aikaisemmin. Vauvaa voi tarvittaessa syöttää ryhmän aikana, joko yhteisissä tiloissa tai siihen varatussa tilassa.
- Jokainen saa olla ryhmässä omana itsenään. Ryhmässä saa antaa itseltään sen verran kuin itse haluaa. Voi olla myös hiljaa ja seurata.
- Ohjaajat kannustavat asioiden jakamiseen, kysymysten esittämiseen, tunteiden jakamiseen, sillä se myös antaa enemmän.
- Ohjaajat huolehtivat siitä, että jokainen saa halutessaan kertoa mielipiteensä.
- Jos jokin asia jää vaivaamaan, ohjaajiin tai omaan terveydenhoitajaan saa aina olla yhteydessä.

Akuutit kysymykset. Kehittämistyöni aikana vanhemmilta kerätyssä palautteessa toivottiin ajoittain enemmän ohjeita ja neuvoja vauva-arjen pyörittämiseen sekä vauvan kasvun ja kehityksen tukemiseen. Jokainen vanhempi tietää sen, miten

esimerkiksi vauvan ummetus voi saada äidin suunniltaan huolesta tai iholle ilmaantuneet näppylät ovat anopin mukaan täysin varmasti maitoallergiaa. Vauvalla voi olla koliikkivaivoja, hänelle voi tulla hampaita tai kenties vauvalla on ensimmäinen nuha. Äidit voivat kaivata neuvoja imetyspulmiin tai miettivät kiinteiden aloittamista. Vauvan rokotukset mietityttävät tai oma jaksaminen. Parisuhdekin voi tuoreita vanhempia mietityttää. Kaikki tämä vaikuttaa myös vauvan ja vanhemman väliseen varhaiseen vuorovaikutukseen.

Koin tärkeänä lisätä vauvaryhmien sisältöön mahdollisuuden ajankohtaisten, mielen päällä olevien asioiden purkuun. Ryhmän ohjaajina toimivat terveydenhoitaja ja perheohjaaja mahdollistavat vanhemmille ryhmässä asiantuntijoiden tarjoaman tiedon saamisen jokaisella kokoontumisella. Huolen jakaminen, epätietoisuuden esiintuominen, työntekijän läsnäolo voi jo auttaa perhettä, samoin kuuleminen muilta vanhemmilta, että meilläkin on painittu samanlaisten pulmien kanssa. Ryhmän ohjaajat kuuntelevat vanhempia, antavat neuvoja ja tarvittaessa voivat ohjata perheitä hakemaan apua oikeista paikoista. Tärkeintä on olla kuulolla silloin kun tilanne on akuutti.

Loppulaulu. Loppulauluna käytämme tuttua sävelmää Tuiki tuiki tähtönen, muuntaen siinäkin sanoja varhaista vuorovaikutusta tukeviksi. Vauva otetaan taas syliin, sillä syli on vauvan lempipaikka.

Tuiki, tuiki tähtönen, vauvaani mä ihailen

tähtisilmät, hymy suu

sehän on vauva, kukas muu.

Tuiki, tuiki tähtönen, vauvani on suloinen.

Kahvittelu, vapaa keskustelu. Jokainen kokoontuminen päätetään kahvitteluun ja vapaaseen keskusteluun. Kehittämistyöni aikana kolmessa ensimmäisessä ryhmässä kahvittelu järjestettiin ainoastaan ensimmäisellä kerralla kokoontumisen aluksi. Neljännessä ryhmässä kokeilimme kahvittelun siirtämistä loppuun, houkuttellen näin vanhempia jäämään vapaaseen, vertaistuelliseen keskusteluun toistensa kanssa. Käytäntö osoittautui heti toimivaksi. Halusimme jatkaa tätä läpi ryhmien

kokoontumisen ja kysyimme päättäjätasolta lupaa kahvittelun mahdollistamiseen jatkossakin. Ajatukseen suhtauduttiin lämpimästi, joten siitä tuli osa käytäntöä.

Kahvittelun myötä halusimme tarjota vanhemmille kokemuksen hoivasta ja huolenpidosta. Kajamaan (2003, 298) mukaan vauvaryhmässä on tärkeää huolehtia konkreettisesti myös vanhemmista, sillä pienen vauvan vanhemmat antavat itsensä paljon ja tällöin omat tarpeet jäävät usein taka-alalle. Toivanen ym. (2010, 200–201) kertovat ryhmässä tarjottavan ruuan symboloivan rakkautta ja huolenpitoa. Sillä on suuri psykologinen merkitys. ”Vanhemman on helpompi antaa, kun itsekin saa!” Kahvittelu järjestetään siten, että kanslisti valmistaa sen ja tuo tarvittavat välineet paikalle. Toinen ohjaajista tarjoilee sen henkilökohtaisesti vanhemmille ja toinen huolehtii vauvoista sen ajan.

Vapaan keskustelun aikana tilat ovat perheille käytössä ja ohjaajat ovat mukana keskustelussa. He ovat tarvittaessa käytettävissä kahdenkeskiseen keskusteluun ja huolehtivat siitä, että kukaan ei jää keskustelusta syrjään. Ohjaaja voi seurata keskustelua sivusta ja tarpeen vaatiessa ohjailla sitä tiettyyn suuntaan.

6.1.2 Toinen kokoontuminen

Alkuvalmistelut, vastaanottaminen, sekä alkulaulu mennään samalla kaavalla kuin ensimmäisellä kerralla.

Synnytys. Synnytys on naisen elämän yksi suurimpia tapahtumia. Me äidit kerromme synnytystarinaamme vielä vuosienkin päästä. Silloinkin ensimmäinen kohtaaminen vauvan kanssa, tunnelmat, tuoksut palaavat kirkkaina mieleen. Sjöberg (2009, 24–26) kirjoittaa siitä, miten tärkeää äidille on käydä synnytyskokemus läpi. Erityisesti tämä korostuu silloin, jos synnytyskokemus on ollut vaikea. Silloin se saattaa heijastua vauvan ja vanhemman väliseen suhteeseen, varhaisen vuorovaikutuksen syntyamiseen ja lujittumiseen. Myös Kurki (2001) tuo esiin sen, miten vanhemman ja vauvan välisissä vuorovaikutustilanteissa voi synnytyskokemus näkyä.

Sjöbergin (2009, 24–26) mukaan synnytyskokemuksen, myös myönteisen, läpikäyminen auttaa vanhempia luomaan suhdetta vauvaan. ”Vauvan ei tule kantaa

vastuuta synnytyskokemuksesta.” Mieliä pahaa ja ahdistusta aiheuttaneista kokemuksista puhuminen auttaa vanhempia näkemään vauvan erillisenä yksilönä.

Koin tärkeäksi, että vauvaryhmän toisella kokoontumiskerralla kävimme läpi ryhmäläisten synnytyskokemuksia. Kuten edellä mainitaan, synnytyksen ”jäljet” voivat vaikuttaa varhaisen vuorovaikutuksen rakentumiseen ja näimme hyvänä sen, että vauvaryhmässä vanhemmat pääsevät halutessaan purkamaan tuntojaan kokemastaan. Ryhmän ohjaaja levittää lattialle Pesäpuun nallekortit (Nallekortit, [viitattu 27.4.2013]). Kortteja käytetään tässä keskustelun avaajina, tunnelman virittäjinä (Kuvio 9).



Kuvio 9. Pesäpuun nallekortteja voi hyödyntää vauvaryhmässä monin tavoin.

Ohjaaja pyytää jokaista ottamaan kortista sen, joka kuvaa muistoa synnytyksestä. Myös ohjaajat voivat ottaa oman kortin, vaikka synnytyksestä olisi kulunut jo vuosia. Tämä tuo vanhemmille näkyväksi sen, miten vaikuttava kokemus se on ollut ja miten sen palauttaminen tähän hetkeen onnistuu vielä vuosienkin päästä. Kun valinnat on tehty, saa jokainen vanhempi vuorollaan näyttää korttinsa ja kertoa miksi juuri sen valitsi. Ohjaajan on tärkeä korostaa sitä, että jokainen saa kertoa vain sen, minkä kokee hyväksi. Halutessaan voi vain kuunnella.

Apukysymyksiä ohjaajalle:

- Miten synnytys sujui?
- Koitko tulleeesi kuulluksi?
- Miten ajattelet puolisosi kokeneen synnytyksen?
- Mitä tunsit kun näit vauvan ensimmäistä kertaa?
- Saitko lapsen rinnallesi, miltä se tuntui?
- Mitä huomasit ensimmäisenä lapsestasi?
- Lapsesi on tyttö/poika, mitä ajattelit siitä?
- Miten muut lapset reagoivat vauvaan?
- Terveisiä synnytysosastolle?
- Synnytyksestä on nyt kulunut noin kaksi kuukautta, mitkä ovat päällimmäiset mietteesi?

Suurin osa vanhemmista, varsinkin äideistä, kokee synnytyksen jälkeen voimakkaitakin mielialojen vaihteluita. Synnytyksen jälkeiseksi masennukseksi se muuttuu noin 10–26 prosentilla äideistä. On huomattu, että vanhempien on vaikea ottaa vastaan tietoa kielteisistä asioista odotusaikana. Sen takia vauvaryhmässä on tärkeää kertoa synnytyksen jälkeisistä mielialamuutoksista. Masentuneen tai masennusriskissä olevan äidin ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus kärsii, joten tilanteeseen täytyy puuttua nopeasti. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 138–140.)

Perhostanssi & Tossu ja sukkanen. Sitten on taas leikin aika. Salo ja Tuomi (2008, 10–11) tosin kirjoittavat, että vauvan leikiksi riittää yhdessäolo. Sitä voi säilyttää lauluilla ja loruilla, mutta tärkeintä on vauvan ääreen pysähtyminen, läsnäoleminen. Perhostanssin lisäksi otamme sisältöön vielä yhden uuden laulun. Salon ja Tuomen (2008, 39) kirjasta Tossun ja sukkanen. Vauva voi olla leikissä paljain jaloin, jolloin kosketus tuntuu kokonaisvaltaisemmalta (Kuvio 10). Äiti ottaa vauvan syliin tai laskee eteensä patjalle. Ennen laulun alkua, haetaan katsekontakti vauvaan.

Tossu ja sukkanen tirkistää:

Onkohan kaikilla varpailla pää?

Yks, kaks ja pim pam pom,

Kenen tämä varvas on?

Vauvan tämä varvas on.



Kuvio 10. Vauva tarvitsee kosketusta.

Kotona ry:n vierailu. Kehittämistyöni aikana ryhmissä vieraili erilaisia asiantuntijoita, joista tärkeimmiksi koetuimmat on nyt poimittu lopulliseen sisältöön. Halusimme esitellä perheille mahdollisuuksia vertaistuelliseen jakamiseen myös perhekeskuksen ryhmien päättyessä. Kotona ry on Kurikan kotivanhempien yhdistys, jonka tarkoituksena on vahvistaa kotivanhempien yleisiä ja yhteisiä etuja, edistää jäsenten välistä yhteistoimintaa ja huolehtia jäsenten jaksamisesta. Vertaistuki ja virkistystoiminta ovat yhdistyksen keskeisiä tehtäviä. Kehittämistyössäni huomasimme, että yhdistys on monelle kurikkalaiselle perheelle vieras, joten kutusimme sieltä edustajan kertomaan toiminnastaan. Perheillä on mahdollisuus liittyä toimintaan mukaan, jolloin vertaistuellinen toiminta mahdollistuu jatkossakin. Uuden ryhmän aloittaessa kokoontumiset, voidaan vanhemmilta kysyä toiveita vierailijoista. Jos Kotona ry on monille tuttu, voidaan tämän paikalle vaihtaa esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton edustaja tai seurakunnan työntekijä kertomaan toiminnastaan.

Akuutit asiat, loppulaulu sekä kahvittelu ja vapaa keskustelu toistuvat samankaltaisina jokaisella kokoontumisella.

6.1.3 Kolmas kokoontuminen

Alkuvalmistelut, vastaanottaminen, alkulaulu.

Vauvaperheen arki. Kolmannella kerralla perhekeskuksen psykologi (tai sosiaalityöntekijä) on mukana ryhmässä. Ryhmä tarjoaa asiantuntijalle näköalapaikan vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutuksen seuraamiseen ja tarvittaessa varhaiseen puuttumiseen.

Ryhmässä keskustellaan siitä, miten vauvaperheen arki on lähtenyt sujumaan. Miten elämä on muuttunut vauvan syntymän jälkeen? Pyydämme vanhempia miettimään sekä positiivisia muutoksia että haasteita. Vanhemmilta kysytään myös, että mitä tämä on vaatinut heiltä, ovatko he löytäneet itsestään uusia voimia? Keskustelun herättäjänä voidaan käyttää esimerkiksi Pesäpuun vahvuuskortteja tai uusia baby strengths –kortteja (Kortisarjat [viitattu 1.5.2013]). Vanhempia voi jännittää uuden työntekijän ryhmään liittyminen ja se voi tyrehdyttää keskustelua. Tällöin ohjaajilta vaaditaan keskustelun eteenpäin viemistä sekä herkkyyttä kuulla myös rivien välistä keskustelua. Vanhemmat voidaan myös laittaa keskustelemaan ensin pienemmissä ryhmissä, jonka jälkeen ajatuksia kootaan yhteen.

Perhostanssi, tossu ja sukkanen.

Tunteiden säätely. Työntekijöiden ryhmähaastattelussa nousi esiin tarve ottaa yhdeksi teemaksi tunnesäätely taidot. Puutteet näissä näkyvät työntekijöiden mukaan vastaanotoilla. Samoilla linjoilla on lastenpsykiatri Tarja Ukura (Väyrynen 2013). Hän kertoo Väyrysen haastattelussa, että aggressiivisuus on tavallisin oire, jonka takia lapsi lähetetään lastenpsykiatrille. Ihminen on aggressiivisimmillaan alle kolmivuotiaana. Tällöin vanhempien tehtävänä on turvallisessa ympäristössä tarjota lapselle mahdollisuus oppia tunteiden hallintaa, kohdata pettymyksiä ja saada keinoja niistä selviämiseen. Tähän tarvitaan turvallinen, pysyvä aikuinen. Lankinen (2012) kirjoittaa, että varhainen ilo ja vuorovaikutus suojelevat ja luovat vahvuutta lapsen tunnesäätelyn kehittymiseen. Tämä huomattiin Tampereen yliopiston tutkimusprojektissa, jossa tutkitaan lapsen tunnesäätelyä ja psyykkistä kehitystä varhaisessa vuorovaikutuksessa. Kyky ymmärtää ja säädellä tunteita opitaan vuorovaikutuksen kautta. Lapset oppivat tämän vuorovaikutuksessa van-

hempien ja hoitavien henkilöiden kautta, mutta oppiminen on polku, joka kestää koko elämän. Esimerkiksi siitä ei paljoa puhuta, millä tapaa hillitä lapsen kiukku niin, että nyrkit eivät heilu. ”Lapselle opetetaan, että vaikka on vihainen, ei saa lyödä. Samalla on kuitenkin otettava myös tunne huomioon eli autettava lasta rauhoittumaan”, Tamminen sanoo Lankisen haastattelussa.

Salon ja Tuomen (2008, 10) mukaan pieni vauva ei osaa säädellä tunteitaan, vaan tarvitsee siihen aikuisen apua. Tämä on vanhempien tärkein tehtävä vauvan ensimmäisen vuoden aikana. Vauva tarvitsee rauhoittamista ja innostamista. Vauvaryhmässä psykologi kertoo tunnesäätelystä vanhemmille, sanoittaa toimintaa näkyväksi. Toivanen ym. (2010, 175) kirjoittavat, että kahdenkeskiset vuorovaikutushetket ovat keskeisimpiä tilanteita, joissa vauva oppii hallitsemaan omia tunnetilojaan. Niissä aikuinen soinnuttaa oman viestintänsä yhteensopivaksi lapsen tunnetilan kanssa. Se on ennen kaikkea hoivaa, vauvan stressin lievittämistä, koskettamista, lähellä pitämistä, mutta myös kasvokkaista seurustelua, leikkiä ja iloa.

Akuutit asiat, loppulaulu, kahvittelu ja vapaa keskustelu. Tutut vuorovaikutusleikit opettavat vauvoja tunteiden säätelyssä. Salon ja Tuomen (2008, 10) mukaan näissä leikeissä on tärkeää huomata, että levoton vauva ei pysty suuntautumaan yhteiseen tekemiseen. Tällöin on tärkeää rauhoittaa ensin vauvaa käyttämällä koko kehoa. Vauva aistii sylissä vanhemman sydämen sykkeen, hengityksen ja kosketuksen. Hän tarvitsee rauhoittavaa ääntä ja hellää hoivaa.

6.1.4 Neljäs kokoontuminen

Neljännellä kokoontumisella vierailijana voidaan käyttää joko fysioterapeuttia tai puheterapeuttia. Vanhemmilta voidaan ryhmän kokoontuessa ensimmäistä kertaa kysyä toiveita vierailijoista. Toisinaan asiantuntijat ovat niin kiireisiä, että eivät kykene järjestämään käyntiä ryhmään, jolloin on hyvä olla varasuunnitelma käytössä.

Alkuvalmistelut, vastaanottaminen, alkulaulu.

Fysioterapeutin vierailu. Fysioterapeutti kertoo vauvan sensomotorisesta kehityksestä korostaen varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä tässäkin. Hän käy läpi

erilaisia kantamisasentoja, vauvan pukemista sylissä, antaen vinkkejä arkeen. Pajusen (2012, 36–40) pro gradu tutkimus osoitti, että moni äiti kaipaa verkostoonsa sellaisia ihmisiä, joilta voi kysyä lapsen kehitykseen, hoitoon ja kasvatukseen liittyvistä asioista. Erityisen hyödyllisinä Pajusen tutkimukseen osallistuneet naiset näkivät sellaiset käytännön vinkit, joilla saatiin helpotettua arjen sujumista. Oma kehittämistyöni tuotti samankaltaisia tuloksia. Vanhemmat kokivat asiantuntijoiden vierailut positiivisiksi, kun ohjelma oli rakennettu käytännönläheiseksi. Luentomaisia vierailuja ei toivottu. Vanhemmat toivoivat myös aikaa tehdä tarvittaessa kysymyksiä ja tähän varauduttiin. Vieraileva asiantuntija jäi myös tarvittaessa vastaamaan henkilökohtaisesti kysymyksiin ja antoi yhteystietonsa, jolloin yhteydenotto tarvittaessa on helpompaa. Fysioterapeutti myös antoi vinkkejä erilaisiin vuorovaiutusleikkeihin, lorutteluihin ja köröttelyihin (Kuvio 11).



Kuvio 11. Vauva tarvitsee leikkiä.

Perhostanssi, tossu ja sukkanen. Kajamaan (2003, 303) mukaan vauvat alkavat kommunikoidaan keskenään, kun äitien ryhmä muuttuu kiinteämmäksi. Tämä on ollut selkeästi nähtävissä myös kehittämistyössäni. Tosin siihen vaikuttaa myös se, että vauvat kasvavat ryhmän aikana ja kiinnostuvat yhä enemmän ympärillä olevasta maailmasta. Neljännen ryhmän aikana käytimme jokaisella kerralla samo-

ja lauluja ja oli hieno nähdä miten vauvat rauhoittuivat neljännellä kokoontumisella tuttuihin lauluihin.

Vauvahieronta. Vauvalle kosketus on kehityksen perusta. Hoiva ja helliminen jättävät pysyviä jälkiä vauvan aivoihin ja ne kannattelevat häntä läpi elämän. Pirkko Tuominen (2007, 21–23) on haastatellut lastenpsykiatri ja –psykoterapeutti Jukka Mäkelää. Mäkelän mukaan lapsen kokemus siitä, että hän on hyvä, syntyy vuorovaikutuksessa muihin. Tämä voidaan kertoa vauvalle lämpimällä kosketuksella. Vauvahieronta syventää vanhemman ja vauvan välistä suhdetta. Se on kuin rakkauden osoitus, joka tuo turvaa ja läheisyyttä. Mäkelän mukaan hieronta auttaa vauvaa hahmottamaan ja hyväksymään kehonsa.

Vauva tarvitsee kosketusta ja hoivaa. Vauvahieronta on tapa olla vuorovaikutuksessa vauvan kanssa läheisellä tavalla. Kosketus rauhoittaa. Vauvahieronta tarjoaa myös isälle mahdollisuuden päästä lähelle vauvaa. Vauvaryhmässä fysioterapeutti käy läpi vauvahieronnan perusteita ja liikkeitä. Hän näyttää konkreettisesti niitä vanhemmille. Hierontaotteet ovat yksinkertaisia, mutta niiden kautta välittyy isoja tunteita. Rakkautta, ymmärtämystä ja huomiota. Fysioterapeutti jakaa kotiin vietäväksi myös kirjallista materiaalia vauvahieronnasta, erilaisista vauvan kantamis- ja hoivaamisasennoista sekä vauvavoimistelusta. Kehittämistyöni on osoittanut, että vanhempien on helpompi palata läpikäytyihin harjoituksiin, kun he ovat saaneet siitä materiaalia kotiin.

Akuutit asiat, loppulaulu, kahvittelu ja vapaa keskustelu. Vanhempia pyydetään pukemaan vauvalle seuraavaan kokoontumiseen värileikkiä varten ”sotkua sietävät” vaatteet. He tuovat kotoaan mukaan myös vaihtovaatteet vauvalle sekä pyyheliinan. Salon ja Tuomen (2008, 11) mukaan tutut vuorovaikutusleikit ovat hyvin paljon hoivaamista ja koskettamista. Vauvaa silitellään, sylitellään, hierotaan ja hellitään. Tuttu leikki ja hellä kosketus rakentavat perusturvan kokemusta vauvalle.

Vaihtoehtoinen 4.kokoontuminen (muuten samalla rungolla, mutta fysioterapeutin tilalla puheterapeutti).

Puheterapeutin vierailu. Vuorovaikutus on tärkeää jokaiselle ja vauvalle se on kuin kehityksen kehto, sillä kaikki kehityksen osa-alueet rakentuvat vuorovaikutustilanteissa. Vauva on jo syntyessään valmis sosiaaliselle vuorovaikutukselle. Hän alkaa rakentaa mielessään käsitystä yhdessä olemisesta ja vuorovaikutuksesta. Vauva viestittää tarpeistaan ja vanhemman vastatessa niihin vauva saa kokemuksia siitä, että hänen viestinsä ymmärretään ja että viestiminen kannattaa. Varhaisessa vuorovaikutuksessa harjoitellaan kommunikoinnin perusvalmiuksia. Kontak-tia, vuorottelua ja läsnäoloa tarvitaan kaikissa vuorovaikutustilanteissa läpi elämän. (Martikainen 2012, 2-5.)

Vauvat ovat ryhmän aloittaessa noin kolmen kuukauden ikäisiä. Martikaisen (2012, 6-7) mukaan vauvalla alkaa näihin aikoihin aktiivinen vuorovaikutustaitojen, tunnetaitojen ja kommunikointia vahvistavien taitojen kehitysvaihe. Tällöin vauva tarvitsee säännöllisesti ja runsaasti kokemuksia siitä, että hänen toiminnoillaan ja ääntelyllään on merkitystä. Puheterapeutti tulee kertomaan ryhmään varhaisen vuorovaikutuksen sekä puheen- ja kielenkehityksestä, sen etenemisestä, tukemisesta ja mahdollisista pulmapaikoista. Kehittämistyössämme huomasimme vanhempien kaipaavan käytännön ohjausta, joten puheterapeutti antaa konkreettisia vinkkejä puheen ja kielenkehitystä edistävästä leikeistä, loruista, lauluista ja kirjois-ta. Hän on tehnyt myös vanhemmille materiaalia kotiin vietäväksi. Tähän vanhemmat ovat olleet hyvin tyytyväisiä.

6.1.5 Viides kokoontuminen

Alkuvalmistelut, vastaanottaminen, alkulaulu. Viidettä kokoontumista markki-noidaan ryhmälle erityisesti koko perheen kertana. Sen mahdollistamiseksi, että mahdollisimman moni perhe pääsee paikalle, kokoontuminen järjestetään ilta-aikaan. Tärkeää on toki mainita myös se, että ellei muu perhe pääse paikalle, se ei suinkaan estä vain toisen vanhemman ja vauvan osallistumista Tilana käytetään kolmannen kerroksen aulaa, joka tarjoaa isomman tilan käyttöön. Tämä vaatii oh-jaajilta ennen kokoontumista tilojen järjestelyä sekä patjojen ja säkkituolien siirtä-mistä. Ilta-ajalla järjestetyn kokoontumisen kahvittelu jää myös ohjaajien hoidetta-vaksi, joten tähän on syytä varata etukäteen aikaa. Jokainen perhe otetaan vas-

taan lämpimästi. Ohjaajat esittelevät itsensä, jonka jälkeen tehdään esittelykierros perheiden kesken. Jokainen perhe saa kertoa itsestään jotain. Tuttu alkulaulu viritteää perheet kokoontumisen aluksi tunnelmaan.

Menneiden kokoontumisien kertaus. On tärkeää, että myös isä voi pohtia isyytään ja omaa suhdettaan vauvaansa. Isät eivät kuitenkaan useinkaan pääse mukaan vauvaryhmän kokoontumisiin, joten ohjaajien on kiinnitettävä huomiota siihen, että isän näkökulma huomioidaan tapaamisissa. Tähän päästään esimerkiksi miettimällä, miten isä kussakin tilanteessa äidin näkemyksen mukaan toimisi. (Hellsten 2009, 55.) Isän rooli tehdään näkyväksi. Viidenteen kokoontumiseen osallistuu todennäköisesti useampia isiä, jolloin on tärkeää kerrata ne teemat, joita ryhmässä on käyty läpi. Tämä mahdollistaa heidän liittymisensä keskusteluun.

Värileikki. Kehittämistyöni aikana kiinnostuin vauvojen värikylvystä. Vauvojen värikylpy™ on moniaistisuutta ja värien kokemuksellisuutta tukeva kuvataidetoiminnan muoto vauvoille ja sen toiminta perustuu lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen kuvataiteen keinoin. Vauvojen värikylpy –toimintaidean on kehittänyt Porin lastenkulttuurikeskuksen – Satakunnan lastenkulttuuriverkoston toiminnanjohtaja Päivi Setälä. Keskeisiä periaatteita ovat vuorovaikutuksellinen toiminta, hetkessä oleminen, moniaistinen kokemuksellisuus ja elämyksellisyys sekä toimijälähtöisyys. Käytännössä työskentely on turvallisilla materiaaleilla värien ja taide-elämysten maailmaan tutustumista. Tekemisessä korostuu värien ja erilaisten materiaalien kokemuksellinen kohtaaminen. Värikylvyissä käytettävät maalausmateriaalit ovat useimmiten ruoka-aineita, joista jää värijälkiä. (Setälä 2011, 8-29.)

Itse en ole käynyt Vauvojen värikylpy™ koulutusta, joten en voi sitä sellaisenaan käyttää. Olen kuitenkin poiminut omaan kehittämistyöhöni ajatuksia ja ideoita Setälän (2011) kirjasta. Lähdin kokeilemaan samansuuntaista toimintaa vauvojen värileikkinä toisen ryhmän kanssa. Keräsin kokemusta myös ohjaamalla kahta vauvojen värileikkiryhmää Kurikan kulttuuritapahtumassa 21.9.2012 ja minut kutsuttiin myös Seinäjoelle erään vauvaryhmän kokoontumiseen ohjaamaan myös tätä ryhmää. Kokemukset olivat erittäin positiivisia ja moni vanhemmista oli palautteissaan kertonut värileikin olleen vauvaryhmän parhaita sisältöjä.

Vauvaryhmiemme värileikissä lattiaan on teipattu rullapaperista laaja maalausalue. Väreinä olemme käyttäneet mangososetta, joukkoon on ripoteltu karheutta tuomaan couscousia ja keltaisen vastakohtaksi on suihkupullosta sumutettu mustaviinimarjamehua (tai luumusosetta). Ohjaajan on tärkeää korostaa sitä, että jokainen vauva reagoi värileikkiin yksilöllisesti, joten siinä edetään vauvan ehdoilla. Joku lähes ui soseessa, kun taas toinen vauva haluaa katsella toimintaa vanhemman sylistä, ehkä hieman varpaanpäällä kokeillen (Kuvio 12).



Kuvio 12. Jokainen vauva lähtee värileikkiin mukaan yksilöllisesti.

Värileikki tarjoaa vanhemmille ja vauvoille yhdessäolon hetkiä, jossa on mahdollisuus yhteiseen iloon ja onnistumiseen. Tähän tarvitaan vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Värileikki tarjoaa myös mahdollisuuden tunnesäätelyn harjoitteluun. Vauva voi reagoida toisin kuin vanhempi oletti, jolloin vanhempi joutuu ponnistelemaan ymmärtääkseen vauvansa ajatuksia ja tunteita. Vanhempaa tarvitaan rauhoittamiseen, kun vauva pahoittaa mielensä, mutta myös siihen, että selvittää mielihyvän ja positiivisen kiihtymyksen aiheuttamien tunteiden kanssa. (Jaskari 2009, 64–66.)

Perhostanssi, tossu ja sukkanen. Tutut laulut ovat mukana myös viimeisellä kokoontumisella. Ryhmässä käytetyt laulut ovat usein äideille jo tuttuja, joten ohjaaja voi kannustaa isiä leikkiin mukaan. Kehittämistyössäni neljäs ryhmä käytti samoja lauluja kaikissa kokoontumisissa ja viimeisellä kerralla vanhemmilta saatu palaute kertoi siitä, että laulut olivat tulleet tutuiksi myös kotona. Eräs isä kommentoi asiaa leikkimielisesti sanomalla, että ”olisi jo kaivannut uusia biisejä ☺”. Äiti jatkoi tähän, että vauva nauttii ja tykkää tutuista lauluista ja se on tärkeintä. Tämä kuulosti mukavalta myös ohjaajan mielestä.

Parisuhde. Lapsen syntymän jälkeen parisuhde muuttuu väistämättä. Kahdenkeskinen aika ei ole enää itsestäänselvyys, kotityön määrä lisääntyy, harrastuksiin käytettävä aika vähenee. Molemmilta vanhemmilta vaaditaan valmiutta ottaa arjen muutokset vastaan. Vuorovaikutuksen laatu ja tiheys muuttuvat, kun perheeseen syntyy vauva. Työntekijöiden ryhmähaastattelussa koettiin tärkeänä ottaa tämä aihe keskusteltavaksi silloin, kun mahdollisimman monesta perheestä molemmat vanhemmat ovat paikalla.

”Mä niitä sisältöjä mietin, et sen vois tavallaan vois vanhemmuuden ja parisuhteen ottaa sille kertaa kun on se ilta-aika. Silloin ois molemmille mahdollisuus kuulla se.” (T)

Ohjaajat voivat virittää keskustelua, pyytämällä vanhempia miettimään muutaman henkilön ryhmissä kysymystä: miten parisuhde on muuttunut vauvan syntymän jälkeen? Ryhmiä pyydetään kirjaamaan ainakin kolme positiivista muutosta, jotka jaetaan keskustelussa koko ryhmälle. Ohjaaja tuo keskusteluun parisuhteeseen panostamisen tärkeyden, sen miten onnelliset ja tyytyväiset vanhemmat luovat lapselle parhaan mahdollisen kasvualustan (Kuvio 13). Positiivisuus sekä toisen huomioiminen pienin sanoin ja teoin arjen pyöryksessä ylläpitää parisuhdetta. Vanhemmille voidaan jakaa äiti- ja isäkuvamittarit kotitehtäväksi jatkamaan keskustelua kotioloissa (Perhevalmennus 2008, 75–76).



Kuvio 13. Hyvä parisuhde tukee varhaista vuorovaikutusta.

Akuutit asiat ja jatkosuunnitelmat. Järvisen ja Taajamon (2006, 74–78) mukaan ryhmän päättyessä tunteet voivat olla pinnalla, jolloin näitä on syytä käsitellä. Ryhmästä irrottautumista voi helpottaa mahdollisuus tavata ryhmäläisiä jatkossa muissa yhteyksissä. Kehittämistyössäni yksi tavoite on ollut ryhmien itsenäinen kokoontuminen ohjattujen tapaamisien loputtua. Ohjaajat kannustavat ryhmäläisiä jatkamaan tapaamisia. Ryhmäläiset antavat halutessaan yhteystietonsa, jotka käydään kopioimassa osallistujille. Ryhmä voi sopia heti seuraavasta kokoontumisesta, jolloin osallistujille tulee varmuus jatkuvasta käytännöstä.

Kehittämistyössäni tein neljännen ryhmän jäsenille kollaasin muistoksi menneestä ryhmästä (Kuvio 14). Järvinen ja Taajamo (2006, 74–78) kirjoittavat, että ryhmän erotyössä tärkeiksi nousevat ne muistot, joita voidaan virittää sen jälkeen, kun ryhmä on eronnut. Siksi he kehottavat keräämään muistoja yhdessäolosta esimerkiksi kuvien muodossa. Vanhemmilta saatu välitön palaute kertoi kollaasin tärkeydestä. Ohjaajat voivat jatkossakin kuvata ryhmien toimintaa ja tehdä niistä osallistujille kollaasin viimeiselle kerralle tai vanhempia voidaan rohkaista käyttämään ryhmissä omia kameroitaan enemmän.



Kuvio 14. Muisto ryhmästä.

Loppulaulu, kahvittelu ja vapaa keskustelu. Kahvittelun lomassa ohjaajat keräävät vanhemmilta palautteen ryhmätoiminnasta. Palautteen keräämiseen voi käyttää liitteenä olevaa palautekyselyä (Liite 3). Lomaketta voi myös muokata tarvittaessa haluttuun suuntaan. Palautetta on hyvä kysyä myös ryhmän vierailijoita sekä ohjaajaparilta. Kerätty palaute auttaa ohjaajia kehittämään vauvaryhmän toimintaa jatkossakin.

6.2 Kehittämistyön helmiä ja tulevaisuuden näkymiä

Lähdin vuosi sitten kehittämään Kurikan perhekeskuksen vauvaryhmää. Tavoitteena oli suunnitella sille runko ja sisältö hyödyntäen moniammatillista yhteistyötä ja varhaisen vuorovaikutuksen näkökulmaa. Halusin myös osallistaa asiakkaan kehittämistyössäni. Tavoitteisiin oli myös kirjattu, että kun työni on tehty, on Kurikan perhekeskuksella käytössään selkeä vauvaryhmän ohjelmarunko sisältöineen ja sillä voidaan tukea varhaista vuorovaikutusta kurikkalaisissa vauvaperheissä. Koen päässeeni asettamiini tavoitteisiin, mutta mitä nostaisin sen lisäksi erityisinä helminä esiin?

Kehittämistyössä lähdetään Toikon ja Rantasen (2009, 8-9) mukaan hakemaan muutosta osallistamalla eri toimijoita. Näin tärkeänä, että nostan asiakkaat tasa-vertaisiksi toimijoiksi työntekijöiden rinnalle. Sekä asiakkaat että työntekijät olivat mukana koko kehittämistyöprosessin ajan ja valmiissa työssä heidän osallistumisensa on nähtävissä. Toikon ja Rantasen (2009, 90–93) mukaan aktiivinen osallistuminen mahdollistuu avoimessa vuorovaikutuksessa. Tämä näkyi selkeästi kehittämistyössäni. Rento, vapautunut ja rehellinen vuorovaikutus loi kehittämismyön-teistä ilmapiiriä.

Kehittämistyössäni sain vauvaryhmätoiminnan ulottumaan koko Kurikan alueelle ja kehittämistyön kesto mahdollisti myös toiminnan juurruttamisen pysyväksi käytännöksi. Tähän tarvittiin myös työyhteisön innostamista ja sitouttamista vauvaryhmi-en kehittämiseen. Leinosen (2010, 48) mukaan Kurikan perhekeskuksessa oli Meirän porukat yhyres –hankkeen myötä opeteltu tekemään työtä yhteisesti ja se loi hyvät lähtökohdat omaan kehittämistyöhöni. Riikka Nummela teki ylemmässä ammattikorkeakoulututkinnossaan kehittämistyötä Naantalin äitiysneuvolaan. Siellä kehitettiin perhevalmennusmallia moniammatillisuutta hyödyntäen. Hän toteaa moniammatillisen yhteistyön vaativan resursseja, joustavuutta, tilaa uusille näkökulmille sekä riittävää viestintää yhteistyökumppaneiden kesken. (Nummela 2010b, 95.) Itse nostaisin samoja asioita esiin. Kehittämismyön-teisessä, moniammatillista osaamista arvostavassa ympäristössä oli palkitsevaa tehdä tätä opinnäy-tetyötä. Moniammatillinen työparitoiminta vauvaryhmän ohjaamisessa oli hyvä ko-keilu, joka on tärkeää vakiinnuttaa pysyväksi käytännöksi.

Hyvin tehty työ tuottaa myös uusia asiakkaita vauvaryhmiin. Kehittämistyöproses-sin aikana pääsin kokemaan sen, miten tyytyväiset vauvaryhmän osallistujat markkinoivat ryhmää uusille perheille. Halusin myös tehdä vauvaryhmään osallis-tumisen mahdolliseksi kaikille kurikkalaisille vauvaperheille, joten mukaan kutsut-tiin myös uudelleensynnyttäjät. Hyvin usein neuvoloiden vauvaryhmät on suunnat-tu ensisynnyttäjille. Kehittämistyöni kuitenkin osoitti, että moni uudelleensynnyttjä on kaivannut tämäntyyppistä toimintaa. Kuten Leinonen (2010, 49) kirjoittaa, lap-simäärän kasvaessa, arjen hallinta perheessä muuttuu. Samoin kuin ensisynnyttä-jä voi jo usean lapsen vanhempi kaivata ryhmästä saatavaa tukea. Toisaalta uu-

delleensynnyttäjä on voinut jakaa ryhmässä omaa kokemusasiantuntijuuttaan voimaannuttaen näin ensikertalaista.

Leinosen (2010, 47) mukaan Kurikan perhekeskuksessa on tehty töitä isien saamiseen mukaan toimintaa ja ilolla voin todeta kehittämistyöni tuoneen vauvaryhmän kokoontumisiin myös isät. Tähän vaikutti oleellisesti ohjelmarungon rakentaminen siten, että yksi kokoontuminen siirrettiin ilta-aikaan ja sitä markkinoitiin erityisesti koko perheen kokoontumisena. Tästä kannattaa mielestäni ehdottomasti pitää jatkossakin kiinni. Isien mukaan ottaminen perhekeskustoimintaan on ajankukaista neuvolatyötä. Paavilainen (2009, 365) kirjoittaa, että isät on saatu lähes sataprosenttisesti mukaan ennen synnytystä tapahtuvaan perhevalmennukseen. Tähän tulee pyrkiä myös lastenneuvolatyössä. Tulevaisuudessa näkisin mahdollisuutena, että vauvaryhmän runkoon voitaisiin lisätä isä-vauva kokoontuminen. Tämä ajatus sai positiivisen vastaanoton myös työntekijöiden ryhmähaastattelussa.

”...ei ollenkaan hullumpi idea. Se on kuitenkin tuttu juttu jo sieltä valmennuksesta, joten se ei sillai olis niin uus juttu.” (T)

Uudelleensynnyttäjien ja isien mukaan saaminen vauvaryhmätoimintaan, sekä ”positiivinen viidakkorumpu” kasvattivat vauvaryhmän osallistujamäärää koko kehittämistyöni ajan. Jos kehitys jatkuu tämänsuuntaisena, on Kurikan perhekeskuksella edessään, erästä työntekijää lainaten, positiivinen ongelma. Neljännen ryhmän kohdalla huomasimme tilojen käyvän ahtaaksi, joten tulevaisuudessa on syytä miettiä ratkaisuja tähän pulmaan. Ryhmän koon kasvaminen, niin positiivista kuin se onkin, voi myös syödä ryhmätoiminnan mielekkyyttä. Kaikkien ryhmään osallistuvien tulee saada äänensä kuuluville ja varhaisen vuorovaikutuksen huomioimiseen täytyy varata riittävästi aikaa. Liian suuressa ryhmässä se ei onnistu. Tulevaisuudessa on syytä miettiä vauvaryhmän jakamista kahteen ryhmään tai ryhmien käynnistämistä tiheämmällä aikataululla. Jos Jurvan alueelta tulevien perheiden määrä lisääntyy entisestään, yksi ratkaisu on oman ryhmän kokoaminen sinne. Tämä toki vaatii työntekijäresurssien miettimistä.

Asiakkaiden kokemuksien ja palautteen kuuleminen sekä hyödyntäminen ovat olleet oleellinen osa tätä kehittämistyötä. Kysyttäessä vanhemmilta vauvaryhmän

parhainta antia, vertaistuellinen jakaminen ja sen kautta saatu kokemus vanhemmuuden vahvistumisesta nousivat vahvasti esiin.

”...kaikki olivat yhdenvertaisia, vertaistuki, lorut ja yhdessä olo ☺” (V)

Tätä tukevat myös monet aiheesta tehdyt tutkimukset (Pajunen 2012, 48–49; Vanha-Similä 2012, 2; Saarinen 2012, 56–59; Brunou 2009, 34–35; Kemppainen & Laine 2008, 51–52; Lautamäki 2008, 43–47). Vauvaryhmän ohjelmarungon ja sisällön rakentamisessa täytyy jättää tilaa vertaistuelliselle keskustelulle. Vanhempien palautteen mukaisesti vapaan keskustelun määrää lisättiin koko prosessin ajan. Myös Lautamäki (2008, 43–47) huomioi opinnäytetyössään vapaan keskustelun tärkeyden ja nosti tuloksissaan sen lisäämisen erääksi äiti-vauvaryhmätoiminnan kehittämiskohteeksi.

Omassa kehittämistyössäni moni vanhemmista esitti toiveen vauvaryhmän koontumisien määrällisestä lisäämisestä. Tällä hetkellä se lienee, työntekijöiden kiireisistä aikatauluista johtuen, mahdotonta. Tähän on syytä miettiä uudenlaisia ratkaisuja, esimerkiksi tarjoamalla tiloja vauvaryhmän omatoimiseen kokoontumiseen.

”...tapaamiskerrat ovat varmastikin rajattu kustannussyistä mutta useampi tapaamiskerta olisi ollut hyvä, esim. omatoimisesti jossain kaupungin tiloissa tms.” (V)

Kehittämistyössäni olen ilokseni päässyt kuulemaan sen, että vauvaryhmät ovat jatkaneet tapaamisiaan ohjattujen kokoontumisen jälkeen. Tulevaisuudessa olisi-kin mielenkiintoista tutkia, miten ryhmässä syntyneet ystävyysuhteet säilyvät ja kasvattavatko ne sosiaalista verkostoa pysyvästi.

Olen saanut nähdä kehittämistyöni aikana, miten vauva ja vanhemmat löytävät yhteisen ilon varhaisessa vuorovaikutuksessa (Kuvio 15). Se on opinnäytetyöni tärkein helmi. Olemme kehittämistyössäni luoneet moniammatillisena yhteistyönä, asiakasta kuunnelleen, varhaista vuorovaikutusta tukevat puitteet, ohjelmarungon sekä sisällön synnytyksen jälkeisen vauvaryhmän viidelle kokoontumiselle. Varhainen vuorovaikutus on juhlalliselta kuulostava sanapari, vaikka kyseessä on hyvinkin arkinen asia. Kun vauvaa päivittäin hoivataan, ihailaan ja rakastetaan, ra-

kennetaan samalla elämälle kivijalkaa. Mäntymaan ja Puuran (2011, 17–27) mukaan tunteet ovat keskeisiä varhaisessa vuorovaikutuksessa. Vauva kommunikoi tunteillaan ja jakamalla vauvan tunnetiloja, voi vanhempi ymmärtää hänen tarpeitaan. Tämä mahdollistaa tunteiden säätelyn vuorovaikutuksessa. Kun vauvan viesteihin vastataan, kokee hän tulevansa rakastetuksi.



Kuvio 15. Varhaisella vuorovaikutuksella on elämänmittaisia merkityksiä.

Omassa kehittämistyössäni koin rauhallisen, vauvojen tasolla toimivan tilan sekä ryhmän kokoontumisen silloin, kun vauva on virkeimmillään lisäävän vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Vauvaryhmän ohjaaminen työparina, mallintuen samalla vuorovaikutuksellista toimintaa vanhemmille, toimi hyvin. Kiireetön ja luottamuksellinen ilmapiiri mahdollisti vertaistuellisen jakamisen. Vauva on Sjöbergin (2009, 34) mukaan kahden kuukauden ikäisestä lähtien valmis pysähtymään sosiaaliseen kontaktiin ja jakamaan ilon kokemuksia yhdessä vanhempiensa kanssa. Kehittämistyössäni koin hyvänä, että vauvaryhmä aloitettiin vauvojen ollessa kahden tai kolmen kuukauden ikäisiä.

Varhaisen vuorovaikutuksen näkyväksi tekeminen oli sisällön rakentamisen punainen lanka. Varhainen vuorovaikutus on arjen perushoitotilanteiden tekemistä lasta hellien, katsoen, koskien, ja puhuen. Se on antautumista sydämellä vauvan hoitoon. Se on tavallista vanhemmuutta. Sjöbergin (2009, 34) mukaan jo pieni vauva

on virittäytynyt huumoriin. Vauva oppii nopeasti, että esimerkiksi laululeikissä on toistuva malli ja sen odotus on mukavaa. Vanhempi saa mielihyvää siitä, kun kykenee tarjoamaan vauvalleen ilon hetkiä. Salon ja Tuomen (2008, 56) mukaan vauva-arkeen on hyvä luoda yhteisiä leikkihetkiä, sillä niillä rakennetaan lapsen kokemusta siitä, että hän on tärkeä. Kehittämistyössäni sisällön rakentamisessa on korostettu varhaisen vuorovaikutuksen tukemista vauvaperheen arjessa. Halusin tarjota vanhemmille ideoita yhteisiin vuorovaikutusleikkeihin esimerkiksi laulujen, lorujen ja värileikin muodossa, mutta tärkeintä oli tarjota perheille kokemuksia yhdessä tekemisestä. Tärkeää oli myös tehdä näkyväksi se, että ne voivat syntyä arkisista tilanteista, pysähtymällä vauvan ääreen, olemalla läsnä.

6.3 Kehittämistyöni luotettavuus ja eettiset näkökulmat

Hirsjärvi ym. (2009, 231) kirjoittavat, että tutkimuksen luotettavuutta mitataan validiteetin eli pätevyyden sekä reliabiliteetin eli pysyvyyden mittareita käyttämällä. Heikkinen ja Syrjälä (2007, 149–162) käyttävät toimintatutkimuksen arvioinnissa validiteetin käsitteen sijaan validoinnin käsitettä. Heidän mukaansa toimintatutkimusta voidaan arvioida historiallisen jatkuvuuden, reflektiivisyyden, dialektisuuden, toimivuuden ja havahduttavuuden periaatteilla. Oman kehittämistyöni tavoite ja tarkoitus oli lähtökohdiltaan erilainen kuin perinteisessä tieteellisessä tutkimuksessa. Toikko ja Rantanen (2009, 121–126) ovat sitä mieltä, että kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa ennen kaikkea käyttökelpoisuutta. Kehittämistoiminnassa syntyvän tiedon tulee olla hyödyllistä. Heidän mukaansa on olennaista, että kehittämistyössä saatu tieto näkyy käytännön toiminnassa ja leviää toimintajärjestelmässä. Saatujen arviointiaineistojen perusteella voidaan esittää selkeitä toimitasuosituksia. Tulosten siirrettävyys voidaan nähdä heidän mukaansa kehittämistoiminnan ratkaisevana kohtana. Toikon ja Rantasen (2009, 126) mukaan hyvien käytäntöjen siirtäminen ei ole mutkatonta. Heidän mielestään voidaan puhua tavallaan toisesta kehittämistoiminnan muodosta, muutosidean levittämistoiminnasta eli diffuusiosta. Kehittämistoiminnassa tutkimuksen toteutus ja konteksti tulee tuoda esiin niin läpinäkyvästi, että sen tulosten käyttökelpoisuutta voidaan arvioida muissa yhteisöissä.

Raportoimalla kehittämishankkeen kulkua mahdollisemman tarkasti olen pyrkinyt vastaamaan tutkimuksen luotettavuuden vaatimukseen. Prosessissa syntynyttä tietoa hyödynnettiin heti käytäntöön, joten uskon sen kertovan kehittämistyöni luotettavuudesta. Muutimme vauvaryhmässä toimintaamme kehittämistyön aikana saatujen aineistojen myötä ja olen esittänyt tulosten mukana toimitasuosituksia läpi prosessin. Kehittämistyön yhdeksi tavoitteeksi asetettiin kehittämistyön aikana valmiin toimintamallin siirtäminen Ilmajolle ja Jalasjärvelle. Tähän päästäkseni olen koettanut avata kehittämistyöni toteutusta mahdollisimman perusteellisesti. Kehittämistyössäni toimin itse sekä tutkijana että aktiivisena toimijana. Toimijana olen tuonut kehittämishankkeeseen oman henkilökohtaisen osaamiseni ja tutkijana tekemäni tulkinnat eivät voi olla täysin objektiivisia. Kehittämistyöhön osallistuvien perheiden ja työntekijöiden äänet ovat tulleet esiin monin tavoin ja niistä olen raportoinut opinnäytetyössäni.

Kehittämistyössäni pyrin huomioimaan Kuulan (2011, 34–35) esille nostamat tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeet. Toimintaani ohjasivat myös sosiaalialan ammattilaisten eettiset ohjeet (Arki, arvot 2010). Keräsin aineistoa monipuolisin menetelmin ja koin saavani sillä monipuolista tietoa kehittämistyöhöni. Kananen (2008, 121) tuo esiin tekstissään aineistolähtöisen tutkimuksen objektiivisuuteen liittyviä seikkoja eettisyyden näkökulmasta. Hän kertoo tutkijan olevan vastuussa valitsemistaan menetelmistä ja niiden vaikutuksista tutkimustuloksiin. Aineistolähtöiseen tutkimukseen vaikuttavat tutkijan omat ennakkoluulot, arvostukset sekä uskomukset ja valinnat. Olen pyrkinyt kehittämistyössäni huomioimaan haastateltavien subjektiiviset kokemukset ja käsittelemään saamaani tietoa mahdollisimman objektiivisesti.

Ryhmään osallistuminen oli perheille vapaaehtoista. Heitä informoitiin heti aluksi roolistani ryhmässä. Pyysin osallistujilta myös luvan valokuvaamiseen sekä kuvien mahdolliseen käyttämiseen opinnäytetyössäni. Halusin painottaa kehittämistyössäni sitä, että tulen käsittelemään keräämääni materiaalia luottamuksellisesti. Olen tässä opinnäytetyössäni kertonut kehittämistyöni tuloksia siten, että niistä ei voi saada selville vastaajan henkilöllisyyttä. Työntekijöiden ryhmähaastattelu oli myös vapaaehtoinen. Siinä kiinnitin erityistä huomiota siihen, etten johdattelisi haastatel-

tavia vastaamaan tietyllä tavalla. Kirjallisen aineiston valinnassa olen pyrkinyt käyttämään runsaasti tuoreita lähteitä kriittisesti valikoiden ja oikeaoppisesti viitaten.

7 POHDINTA

Järjestähän elämäni siis myös olemisen sietämätöntä keveyttä – ihanaa, pysyvää, levollista läsnäoloa. Sellaisia hetkiä, jolloin ulkona sataa hiljalleen lunta, sisällä on rauhallista – äiti kutoo olohuoneessa, isä laittaa ruokaa. Elämisen ääniä, kaikki läsnä tässä ja nyt. Olemisen mahdollisuus, elämisen ihmeellisyys. Tässä ja nyt. Juuri näin on hyvä. (Jääskinen 2012, 17.)

Turvallinen kiintymyssuhde reitittää lapselle parhaan mahdollisen polun jo elämän ensimetreiltä lähtien ja tämän tien rakennusaineista tärkein on varhainen vuorovaikutus. Pysyvät ihmissuhteet, turvalliset rajat ja ihan se tavallinen arki ovat hyvän elämän perusedellytys. Jokainen lapsi ansaitsee sen, että joku pitää sylissä, pörröttää hiuksia, on saatavilla. Hän on arvokas ja vanhempien tehtävä on välittää tätä viestiä lapselleen. Oman ainutlaatuisuuden todentaminen ja oman identiteetin löytäminen on välttämätöntä ihmiselle ja turvallisessa kiintymyssuhteessa tämä mahdollistetaan.

Kehittämistyössäni näkyy se, että vauvan kanssa eläminen on jatkuvaa vuorovaikutusta. Vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutussuhde ei ole koskaan yksi-puolinen, vaan parhaimmillaan se kasvattaa ja tuottaa iloa molemmille. Vauvaryhmätoiminta antoi perheille käytännön vinkkejä vauvan kanssa puuhailuun sekä toi varhaisen vuorovaikutuksen näkyväksi. Vertaistuellinen toiminta tuki vanhempien jaksamista. Tyytyväinen vanhempi tuo iloa vuorovaikutukseen vauvan kanssa. Vertaistuellinen vauvaryhmätoiminta on parhaimmillaan myös ennaltaehkäisevää toimintaa. Varhainen vuorovaikutus ja lapsen tarpeisiin virittyminen on äärettömän tärkeää ja sillä on elämän mittaisia merkityksiä. Tämä tulisi huomioida myös yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Yhteiskunnan tulisi luoda olosuhteet, joissa lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus voisi toteutua parhaalla mahdollisella tavalla.

Ehkäisevällä toiminnalla lisätään ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Huolehtimalla toiminnan tehokkaasta toteutumisesta kuntien uudistuvissa rakenteissa ja tekeillä joustavaa ja toimivaa yhteistyötä eri tahojen kanssa, voidaan pitkällä aikavälillä paljonkin parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia, vähentää palvelujen tarvetta ja pitää kustannukset kohtuullisina (Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

2007, 1-4). Synnytystä edeltävä perhevalmennus on jo osa hyvinvointipalveluita. Sen jatkuminen myös synnytyksen jälkeen tukee arjessa jaksamista, tutustuttaa osallistujia asuinalueensa asukkaisiin ja edistää vertaistuellista auttamista. Näillä tekijöillä voidaan rakentaa toimintaa, joka konkreettisesti tukee vauvaperheitä. (Pietilä-Hella 2010, 109.) Ennaltaehkäisevä työ voidaan nähdä myös sosiaalityön kestävän kehityksen palveluna.

Valitsin opinnäytetyökseni kehittämistehtävän, sillä kuten Toikko ja Rantanen (2009, 9) mainitsevat, kehittämistoiminta on tänä päivänä työelämän ja yhteiskunnallisen toiminnan keskiössä. Se on keskeinen osa työntekijän osaamista eri aloilla. Sosionomi (AMK) koulutus antaa monipuoliset valmiudet tutkimukselliseen kehittämisosaaamiseen. Opinnäytetyömatkani on ollut värikäs, yltäkylläinen, antoisa ja opettavainen. Olen saanut olla osallisena monessa ja uuden tiedon tulva on ollut henkeäsalpaava. Olen kyennyt kehitystyössäni laajasti hyödyntämään sosionomi (AMK) koulutuksesta saamaani osaamista, yhdistäen sen jo aiemmin hankittuihin tietoihin ja taitoihin sekä elämäkokemukseeni. Jouduin toisinaan astumaan oman epämukavuusalueeni ulkopuolelle ja myöntämään etten tiedä kaikkea. Se oli haastavaa, mutta palkitsevaa. Kehittämistyöprosessini oli laaja, joten aineistoja kertyi paljon. Jos lähtisin uudelleen tekemään tätä työtä, laatisin itselleni havainnointia varten lomakkeen sekä käyttäisin myös videotointia apuna. Laaja aineisto työllisti ja sitä työstettiin pitkän matkaa. Pitkäkestoinen prosessi mahdollisti sen, että toimintaa pystyttiin juurruttamaan, jolloin se paremmin jää pysyväksi käytännöksi varsinaisen kehittämistyön päätyttyä. Tämä vinkiksi muillekin kehittämistyötä suunnitteleville: aseta selkeät tavoitteet ja varaa riittävästi aikaa.

Oma tutkimuksellinen kehittämisosaaamiseni kasvoi kehittämistyöni aikana, mutta sen rinnalle nostaisin yhtä arvokkaana työkokemuksen ryhmätoiminnan käynnistämisestä sekä sen ohjaamisesta. Seurasin kehittämistyössäni oman ryhmänohjaamiseni kehittymistä. Euramaan (2001, 34) kirjassa Mikko Aalto käyttää käsitettä intuitiivinen ryhmänohjaus. Hänen mukaansa se koostuu ohjaajan eväsrepusta ja omasta kasvusta. Repusta löytyvät ne menetelmät, ideat, harjoitteet joita ryhmässä käytetään. Oma kasvu on ohjaajan sisäinen prosessi. Siinä tutkiskellaan kokemuksia ja kompastumisia, arvioidaan niitä ja hyödynnetään opittua jatkossa. Eväsreppuni on pullistunut matkan varrella. Jokainen ryhmän kokoontuminen, jokainen

kohtaaminen on tuonut reppuun lisää täytettä. Oma ammatillinen kasvu on jatkuva prosessi. Se on valmiuksien ja ammatillisten ominaisuuksien kehittymistä läpi elämän. Oman toiminnan hyvien ja huonojen puolien pohtiminen on ammatillisen kasvun lähtökohta. Valmis et ole koskaan, mutta keskeneräisyys ja tietämättömyys on sallittua, jopa toivottavaa. Työntekijä saa olla myös rinnalla kulkija, tasavertainen kumppani, joka välittää, mutta ei unohda olevansa itse asiantuntija.

Kehittämistyöni tuloksena pääsin asettamiini tavoitteisiin. Kurikan perhekeskuksella on nyt käytettävänä synnytyksen jälkeisen vauvaryhmän ohjelmarunko sisältöineen ja sillä tuetaan varhaista vuorovaikutusta kurikkalaisissa vauvaperheissä. Ohjelmarunko sisältöineen on myös siirrettävissä muihin JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän kuntiin Ilmajolle ja Jalasjärvelle. Kehittämistyöni tuloksia voidaan hyödyntää uusien vauvaryhmien käynnistämässä sekä kehittämisessä. Erityisesti vanhemmilta saatu positiivinen palaute vauvaryhmästä saadusta vertaistuesta ja sen vaikuttavuudesta haastaa sosiaali- ja terveydenhuoltoa tulevaisuudessa lisäämään ryhmätoimintaa.

Sosionomi (AMK) koulutus antaa hyvät valmiudet ryhmätoiminnan käynnistämiseen, kehittämiseen ja ohjaamiseen. Koulutus antaa valmiudet asiakkaan kohtaamiseen. Arvokas kohtaaminen toteutuu, kun työntekijä lähestyy asiakasta tavallisena lapsena, ihmisenä, perheenä, joka sen hetkessä elämäntilanteessaan tarvitsee yhteiskunnan palveluja ja sosionomin (AMK) osaamista. Asiakas on oman elämäntilanteensa paras asiantuntija ja työntekijöiden tavoite on tukea tätä selviytymään itsenäisesti arjen haasteista. Asiakkaan kohtaaminen hänen omalla alueellaan mahdollistaa todellisen arjen havainnoinnin ja näin tuki voidaan kohdentaa tarkasti, juuri tälle asiakkaalle sopivimmalla tavalla. Asiakasperheen tukeminen ja ohjaaminen oikea-aikaisesti, oikeassa ympäristössä mahdollistaa hyvinvointia tukevien mallien juurtumisen osaksi perheen elämää, tehden niistä mahdollisimman pysyviä. Sosionomi (AMK) koulutus tarjoaa myös vankan tietopohjan yhteiskunnan tarjoamista palveluista ja toimintaympäristöistä. Näillä valmiuksilla, moniammatillisista yhteistyötä tehden, voidaan kehittää palveluja vastaamaan asiakkaiden yksilöllisiä tarpeita ja elämäntilanteita. Uskon ryhmätoiminnan lisääntyvän tulevina vuosina ja toivon olevani sitä itsekin myös jatkossa kehittämässä.

LÄHTEET

- A 6.4.2011/338. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelija-terveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta.
- Alitolppa-Niitamo, A., Moallin, M. & Novitsky, A. 2006. Monikulttuuriset vertaistuenryhmät, ohjaajan opas: Ryhmämalli pikkulapsiperheiden vanhemmille. Helsinki: Väestöliitto.
- Arki, arvot, elämä, etiikka. 2010. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 4.p. Helsinki: Talentia ry.
- Bardy, M. 2009. Vaativa vauvaperhetyö. Teoksessa: M. Bardy (toim.) Lastensuojelun ytimessä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 177–191.
- Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. [Viitattu 20.2.2012]. Saatavana: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/42524/diss2008berg.pdf?sequence=1>
- Bowlby, J. 1973. Attachment and loss. Vol. 2 Separation. New York: Basic Books.
- Broberg, A., Almqvist, K. & Tjus, T. 2005. Kliininen lapsipsykologia. Helsinki: Edita.
- Brunou, M. 2009. Äitien virtapiiri: Kokemuksia äiti-vauvaryhmistä. [Verkojulkaisu]. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. [Viitattu 20.4.2013]. Saatavana: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5231/Brunou_Miia.pdf?sequence=1
- Bullock, K. 2004. Family social support. Teoksessa: P.J. Bomar (ed.) Promoting Health in Families: Applying Family Research and Theory to Nursing Practice. 3. uud. p. Philadelphia: Saunders, 143–145.
- Fjäder, T. & Oksa, T. 2010. Perhetalo Naapuri äitiyden tukena: Kokemuksia äiti-vauvaryhmän vaikutuksesta äitiyteen. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Diakoniamammattikorkeakoulu. [Viitattu 27.1.2013]. Saatavana: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25419/Fjader_Tuire.pdf?sequence=1
- Euramaa, K.-I. 2001. Ryhmätoiminta lapsiperhe-projektin perhetyössä: Kokemuksia ja näkemyksiä vertaisryhmistä. (toim.) Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.
- Hautamäki, A. 2001. Kiintymyssuhdeteoria – Teoria yksilön Kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa: J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY, 13–66.
- Hautamäki, A. 2011. Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa: J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy, 29–69.
- Heikkinen, H. L. T. 2008. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa: H.L.T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–38.
- Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2008. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa: H.L.T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78–93.
- Heikkinen, H. L. T. & Syrjälä, L. 2008. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa: H.L.T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144–162.
- Hellsten, S. 2009. Vauvan äänen vahvistaja. Teoksessa: S. Kuosmanen (toim.) Vauvan ääntä etsimässä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry, 51–70.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Huovinen, T. & Rovio, E. 2008. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa: H.L.T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94–113.
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen – vahvuus uusiin palvelurakenteisiin. 11.5.2007. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=41254&name=DLFE-4608.pdf
- Hyvä käytäntö. 23.3.2011. Perhekeskuksen tarjoama monialainen ehkäisevä perhetyö. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 13.4.2013]. Saatavana: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/hyvakaytanto/kuvaus/?PracticelId=f2d91aa5-2b6c-49e6-a298-4d3d040fae5d>
- Häggmann-Laitila, A., Ruskomaa, L., Euramaa, K.-I. & Holm, P. 2000. Varhaista tukea lapsiperheille. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

- Häggmann-Laitila, A & Pietilä, A-M. 2007. Perceived benefits on family health of small groups for families with children. [Verkkolehtiartikkeli]. Public Health Nursing 24 (3), 205–216. [Viitattu 29.1.2013]. Saatavana: EPSCOhost - tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Jaskari, S. 2009. Vauvojen värikylpy lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen näkökulmasta. Teoksessa: P. Setälä (toim.) Vauvojen värikylpy. Pori: Porin lastenkulttuurikeskus – Satakunnan lastenkulttuuriverkosto, 64–66. Porin taidemuseon julkaisuja nro 109.
- Jik-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. ”Ei päiväystä”. Hallinto ja päätöksenteko. [Verkkosivusto]. Kurikka: JIK ky. [Viitattu 29.1.2013]. Saatavana: http://www.jikky.fi/hallinto_ja_paatoksenteko
- Jouhki, T. & Markkanen, R. 2007. Perhosen siivin: Opas vuorovaikutustanssiin. Helsinki: Edita.
- Julkunen, R. 2006. Perhe, työ, hoiva ja valtio – oma ja yhteinen, yksityinen ja julkinen hoivavastuu. Teoksessa: Hokkanen, L. & Sauvola, M (toim.) Puhumattomat paikat: puheenvuoroja perheestä. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja 22.
- Järvinen, R. & Taajamo, T. 2006. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Jääskinen, A-M. 2012. Olemisen mahdollisuus, elämisen ihmeellisyys. Kasper (1), 16–17.
- Kajamaa, R. 2003. Varhainen vuorovaikutus – äiti-vauvaryhmät. Teoksessa: R. Pölonen & T. Sitolahti (toim.) Ryhmä hoitaa: Teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Helsinki University Press, 293–305.
- Kalland, M. 2004. Vauvan ja lapsen kehityksellisten tarpeiden huomioiminen lastensuojelussa. Teoksessa: A. Hujala, M. Kemppainen, A. Puonti & T. Saarnio (toim.) Lastensuojelu tänään. Helsinki: Tammi, 119–139.
- Kalland, M. 2009. Varhaisten kiintymyssuhteiden vaikutukset myöhempisiin ihmissuhteisiin. [Verkkosivusto]. [Viitattu 3.3.2012]. Saatavana: [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/96A1193304A6D2DDC22577A1002892ED/\\$FILE/Kalland220109.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/96A1193304A6D2DDC22577A1002892ED/$FILE/Kalland220109.pdf)
- Kalland, M. 2009. Perhe tämän päivän yhteiskunnassa. Teoksessa: A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolan käsikirja. Helsinki: Tammi, 347–353.
- Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopalvelu.

- Kangaspunta, R. & Värri, M. 2009. Hyvinvointineuvola – toimintamalli. Teoksessa: A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolan käsikirja. Helsinki: Tammi, 477–485.
- Kapanen, N. & Koskeli, R-M. 2011. ”Työkaluja, tietoa ja uudenlaista näkökulmaa” Raskaana olevien ja synnyttäneiden äitien kokemuksia Iloa varhain –ryhmistä. [Verkkajulkaisu]. Tikkurila: Laurea-ammattikorkeakoulu. [Viitattu 29.1.2013]. Saatavana: http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaa/wwwstructure/70879_ValmisOpinnaytetyo_Iloa_Varhain.pdf
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle: Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kemppainen, E. & Laine, E. 2008. Vertaisryhmät vanhemmuuden tukena: Äitien kokemuksia ryhmistä saadusta tuesta Kontulan vauvaperhehankkeessa. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. [Viitattu 27.1.2013]. Saatavana: http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2008/a5bd22_Helsinki_Kemppainen_Laine_2008.pdf
- Korttisarjat. ”Ei päiväystä”. Korttisarjat/pelit. [Verkkosivusto]. Pesäpuu ry: Lastensuojelun osaamiskeskus. [Viitattu 1.5.2013]. Saatavana: <http://verkkokauppa.pesapuu.fi/kategoria/4/korttisarjatpelit>
- Krongvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia: Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Kurki, P-L. 2001. Vauva, vanhemmat ja varhainen vuorovaikutus. [Verkkosivu]. Oulu: Oulun yliopisto. [Viitattu 4.3.2012]. Saatavana: <http://www.kotu.oulu.fi/avoin/yleisoluento/arkisto/2001/01artikkeli5.htm>
- Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus: Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. uud. p. Tampere: Vastapaino.
- L 17.3.1995/365. Kuntalaki.
- L 11.6.1999/731. Suomen perustuslaki.
- L 13.4.2007/417. Lastensuojelulaki.
- Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. 2009. Johdanto. Teoksessa: Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 11–19.

- Lankinen, T. 2012. Ilon hetket suojaavat lasta psyykkisiltä ongelmilta. [Verkkoleh-tiartikkeli]. Aikalainen: Tampereen yliopiston tiede- ja kulttuurilehti 18.5.2012. [Viitattu 3.4.2013]. Saatavana: <http://aikalainen.uta.fi/2012/05/18/ilon-hetket-suojaavat-lasta-psykkisilta-ongelmilta/>
- Lapset, nuoret ja perheet. 5.12.2007. Hallituksen politiikkaohjelma. [Verkkojulkai-su]. Helsinki: Valtioneuvosto. [Viitattu 19.1.2013]. Saatavana: http://valtioneuvosto.fi/tietoarkisto/politiikkaohjelmat-2007-2011/lapset/ohjelman-sisaeltoe/HPO_Lapset_HSA2007.pdf
- Lautamäki, P. 2008. Tukea arkeen vauvan kanssa – Äitien ja ryhmänohjaajien ko-kemuksia LAPSOS-hankkeen järjestämästä äiti-vauvaryhmätoiminnasta Pojois-Porin neuvolassa. [Verkkojulkaisu]. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. [Vii-tattu 21.3.2013]. Saatavana: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/546/2008_samk_lautama_ki_petra.pdf?sequence=1
- Leinonen, A. 2010. Pohdinta. Teoksessa: A. Leinonen (toim.) Meirän porukat yhy-res: Pikkulapsiperheiden tukeminen perusterveydenhuollossa moniammatillise-na yhteistyönä. Kurikka: JIK-peruspalveluliikelaitosyhtymä, 49.
- Leinonen, A. & Yli-Krekola, P. 23.3.2011. Perhekeskuksen tarjoama monialainen ehkäisevä perhetyö. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 20.1.2013]. Saatavana: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/hyvakaytanto/kuvaus/?Practicelid=f2d91aa5-2b6c-49e6-a298-4d3d040fae5d>
- Martikainen, K. 2012. Vuorotellen: Opas vuorovaikutuksen ja kielen kehityksen alkuvaiheisiin. Helsinki: Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus.
- Mäntymaa, M. & Puura, K. 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Te-oksessa: J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy, 17–27.
- Nallekortit. ”Ei päiväystä”. Nallekortit. [Verkkosivusto]. Pesäpuu ry: Lastensuojelun osaamiskeskus. [Viitattu 27.4.2013]. Saatavana: <http://verkkokauppa.pesapuu.fi/tuote/40/nallekortit>
- Nummela, R. 2010. Matkalla äidiksi ja isäksi moniammatillisuuden ja vertaistuen avulla: Laajennetun perhevalmennusmallin kehittäminen Naantalin äitiysneuvo-lassa. [Verkkojulkaisu]. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. [Viitattu 28.1.2013]. Saatavana: [http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14062/Nummela_Riikka.p df?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14062/Nummela_Riikka.pdf?sequence=1)
- Nummela, R. 2010. Laajennettu perhevalmennusmalli Naantalin äitiysneuvolaan. Teoksessa: P. Ahonen (toim.) Varsinaissuomalaisista äitiyshuoltoa kehittämässä:

- Kymppi-hanke innovaatioympäristönä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 88–97. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 98.
- Paavilainen, R. 2009. Perhe neuvolassa. Teoksessa: A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolan käsikirja. Helsinki: Tammi, 362–368.
- Pajunen, P. 2012. ”Meidän oma ainutlaatuinen ryhmämme” – Vertaistuki äiti-vauvaryhmässä. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 27.1.2013]. Saatavana: <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu05554.pdf>
- Perhevalmennus. 2008. Äiti- ja isäkuvamittarit. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän seudun Perhe-hanke. [Viitattu 15.5.2013]. Saatavana: http://jyvaskylanseutu.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylanseutustructure/25088_Perhevalmennuskansio_valmis.pdf
- Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 126 (5), 515–20. Duodecim. [Viitattu 4.5.2013]. Saatavana: http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&dlehtiha-ku_view_article_WAR_dlehtihaku_spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikke-li%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo98656&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnu-mero
- Pietilä-Hella, R. 2010. Perhevalmennus äitien kohtaamispaikkana. Teoksessa: T. Laine, S. Hyväri & P. Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 99–110.
- Pohjola, A. 2010. Asiakas sosiaalityön subjektina. Teoksessa: M. Laitinen & A. Pohjola (toim.) Asiakkuus sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus, 19–74.
- Puustinen-Korhonen, A. 2009. Perheen päihde- ja mielenterveysongelmat. Teoksessa: A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. 3. uud. p. Helsinki: Tammi, 399–406.
- Pääministeri Jyrki Kataisen hallitusohjelma. 2011. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.4.2013]. Saatavana: <http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>
- Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Oy Finn Lectura Ab.
- Saarimäki, O. 2013. Vanhempien kokemukset synnytyksen jälkeisestä perhevalmennuspilotista Tampereella. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammatti-

- korkeakoulu. [Viitattu 23.4.2013]. Saatavana:
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54854/Outi_Saarimaki.pdf?sequence=1
- Saarinen, T. 2012. Äitien kokemuksia vanhemmuuden ja varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta päiväryhmä Pikku-Miinassa. [Verkkojulkaisu]. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. [Viitattu 28.1.2013]. Saatavana:
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49811/Saarinen_Tiia.pdf?sequence=1
- Salo, S. 2003. Kiintymyssuhteen merkitys elämänkaaren aikana. Teoksessa: J. Sinkkonen (toim.) Pesästä lentoon: Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY, 44–77.
- Sarkkinen, M. & Savonlahti, E. 2009. Raskausajan vuorovaikutuspsykologiaa. Teoksessa: A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. 3.uud. p. Helsinki: Tammi, 105–110.
- Setälä, P. 2011. Vauvojen värikylpy –kehityskaar. Teoksessa: P. Setälä (toim.) Vauvojen värikylpy. Pori: Porin lastenkulttuurikeskus – Satakunnan lastenkulttuuriverkosto, 8-13. Porin taidemuseon julkaisuja nro 109.
- Setälä, P. 2011. Vauvojen värikylpy -perusperiaatteet. Teoksessa: P. Setälä (toim.) Vauvojen värikylpy. Pori: Porin lastenkulttuurikeskus – Satakunnan lastenkulttuuriverkosto, 14-29. Porin taidemuseon julkaisuja nro 109.
- Silven, M. & Kouvo, A. 2010. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa: M. Silven (toim.) Varhaiset ihmissuhteet: Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiön julkaisu. Helsinki: Minerva Kustannus Oy, 65–89.
- Silven, M. 2010. Ole läsnä ja vastaa. Kaksplus 41 (7), 40.
- Sjöberg, L. 2009. Vauvalla on ääni. Teoksessa: S. Kuosmanen (toim.) Vauvan ääntä etsimässä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry, 17–37.
- Sosiaaliportti 12.7.2012. Vertaistuki – en olekaan ainut. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 19.1.2013]. Saatavana:
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/vertaistuki/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena: Opas työntekijälle. Oppaita 2004:14. Helsinki: Edita.
- Suominen, R. 1994. Käytännön kokous- ja neuvottelutaito. Tampere: Kirjayhtymä Oy.

- Tamminen, T. 2005. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: Wsoy.
- Tapio, N., Seppänen, P., Hyppönen, T., Janhunen, T., Prusila, I., Salo, S., Toivanen, R. & Vilen, M. 2010. Parisuhde ja vanhemmuus. Teoksessa: M. Vilen, P. Seppänen, N. Tapio & R. Toivanen (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä: Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja, 102–167.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korj. p. Tampere: Tampere University Press.
- Toivanen, R., Jouhki, T., Lipponen, A., Markkanen, R., Prusila, L. & Salo, S. 2010. Perhetyö vauvaperheessä. Teoksessa: M. Vilen, P. Seppänen, N. Tapio & R. Toivanen (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä: Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja, 169–205.
- Tuominen, P. 2007. Kosketus on kehityksen perusta. *Vauva* (8), 21–23.
- Vanha-Similä, A. 2012. Vertaisryhmästä tukea vanhemmuuteen ja varhaiseen vuorovaikutukseen: Äitien kokemuksia tanssitan vauvaa –ryhmästä. [Verkköjulkaisu]. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. [Viitattu 28.1.2013]. Saatavana: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50090/Vanha-Simila_Annika.pdf?sequence=1
- Vesterlin, H. 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen: Lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta. [Verkköjulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta, hoitotieteen laitos. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 28.1.2013]. Saatavana: <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01965.pdf>
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Värynen, H. 2013. Aggressiivisuus vie lapset psykiatrille. *Ilkka* 5.3.2013, 13.

LIITTEET

LIITE 1. Kutsukirje.

LIITE 2. Työntekijöiden ryhmähaastattelun runko.

LIITE 3. Vauvatapaamisten palautekysely vanhemmille.

LIITE 4. Vauvatapaamisten palautekyselyiden koonti.

LIITE 1 Kutsukirje**Hyvä vauvaperhe!**

Olette saaneet uuden perheenjäsenen loppuvuodesta 2012.

Tervetuloa mukaan **VAUVARYHMÄÄN**

ke. 6.2.2013 klo 14-n.15.30

Perhekeskukseen toimintaterapiasaliin, 3.kerros.

Tule tapaamaan toisia äitejä vauvoineen!

Ohjelmassa mm. vauva-arjen asioita, värikylpyä, loruttelua.

Ryhmä kokoontuu kaikkiaan viisi kertaa.

Seuraavat tapaamiset: 20.2. / 6.3. / 20.3. sekä 3.4 klo 17.30.

t. Hanna Silvola, perheohjaaja, puh. 044-588 4720

Eeva-Liisa Yrttimaa, terveydenhoitaja, puh. 050-5915955

Tarja Suvisalmi, sosionomiopiskelija (AMK), puh. 040-5894974



LIITE 2 Työntekijöiden ryhmähaastattelun runko

RYHMÄHAASTATTELU 2.10.2012

Missä mennään?

Kokoontumisen runko: Aloituspöytäkirja, tieto, tekeminen, kotitehtävä, vapaa sana, lopetus. Mielipiteitä?

Vauvakokoontumisten tavoitteet? (Varhaisen vuorovaikutuksen seuraaminen ja tukeminen, vertaistuki, tiedon jakaminen, verkostoituminen..)

Teemoiksi tärkeitä? (Varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhteet, temperamentti, imetys, ruokailu, uni, perushoito, synnytys, sormiruoka, vanhemmuus, parisuhde, puheen- ja kielenkehityksen tukeminen, verkostot, vanhempien kielletyt tunteet..)

Tekeminen? (Loru- ja laululeikit, värikympy, vauvatanssi, vauvahieronta, erilaiset kortit esim. nallekortit, tunnetilat, vahvuuskortit, nyyttikestit, rentoutus..)

Kotitehtäviä? (Ajankäyttö, vauvaperheen arjen voimavarat, vanhemmuuden roolikartta, äitikuva- ja isäkuvamittari..)

Moniammatillisuuden hyödyntäminen?

- Terveystyöntekijä
- Puheterapeutti
- Fysioterapeutti
- Sosiaalityöntekijä
- Psykologi
- Päivähoito, seurakunta, ml
- Mitä muuta?

Isien osuus?

Käytännön asioita?

- Kokoon-tumisien tiheys, koko, paikka, aika (huom. myös ilta), resurssit, Jurvan kaupunginosa.
- Vetovastuu?
- Varasuunnitelma?
- RYHMÄN MARKKINOINTI?

Jik alueelle?**Lopullinen työn ”muoto”, toiveita?**

LIITE 3. Vauvatapaamisten palautekysely vanhemmille

VAUVATAPAAMISTEN PALAUTEKYSELY

Mistä sait tietoa vauvatapaamisista?

- a) kirje
- b) terveydenhoitaja
- c) perheohjaaja
- d) joku muu, mikä?

Kuinka monta kertaa osallistuit tapaamiseen?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5

Oliko tapaamisia (ympyröi sopivat vaihtoehdot)

- a) riittävästi
- b) liian vähän
- c) liian paljon
- d) sopivin välein
- e) liian tiheästi
- f) liian harvoin

Mikä mielestäsi on paras aika tapaamisille?

- a) 10.00–11.30
- b) 14.00–15.30
- c) 18.00–19.30
- d) Joku muu, mikä?

Mitä odotuksia sinulla oli vauvaryhmästä? Rastita sopivat vaihtoehdot.

Odotin saavani tutustua samassa elämäntilanteessa oleviin ihmisiin ja vaihtaa kokemuksia heidän kanssaan.

Odotin saavani uusia ystäviä.

Odotin saavani tukea omaan jaksamiseen.

Odotin saavani neuvoja lapsen hoidosta.

[] Odotin saavani tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä.

[] Odotin saavani vinkkejä lapsen kanssa puuhailuun.

[] Odotin saavani tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta lapsen kanssa.

[] Muita odotuksia, mitä?

Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto: 1 = täysin eri mieltä, 2 = osittain eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4 = osittain samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä.

1. Viihdyin ryhmässä.

1 2 3 4 5

2. Yhteiset keskusteluhetket olivat mielenkiintoisia.

1 2 3 4 5

3. Vanhempien väliselle keskustelulle oli varattu riittävästi aikaa.

1 2 3 4 5

4. Keskustelu muiden vanhempien kanssa oli minulle tärkeää.

1 2 3 4 5

5. Vauvaryhmässä käsitellyistä aiheista on ollut /tulee olemaan hyötyä arjessa.

1 2 3 4 5

6. Sain neuvoja lastenhoitoon.

1 2 3 4 5

7. Sain vertaistukea muilta vanhemmilta.

1 2 3 4 5

8. Sain ryhmästä uusia ystäviä.

1 2 3 4 5

9. Olen tyytyväinen ryhmään.

1 2 3 4 5

10. Tapaamisten sisällöt olivat mielekkäitä.

1 2 3 4 5

11. Ohjaajien toiminta tapaamisissa oli luontevaa.

1 2 3 4 5

12. Sain tukea omaan jaksamiseen.

1 2 3 4 5

13. Sain tietoa ja taitoja tukea lapseni kehitystä sekä kasvua.

1 2 3 4 5

Vauvatapaamisissa vieraili esim. fysioterapeutti, puheterapeutti ja sosiaalityöntekijä. Koitko saavasi tarpeellista tietoa näiltä ammattilaisilta? Olisitko toivonut muita vierailijoita, mitä?

Mikä vauvatapaamisiin osallistumisessa oli mielestäsi parasta?

Onko sinulla kehittämissuhteita vauvatapaamisia koskien?

Kokonaisarvio vauvatapaamisista (rastita)

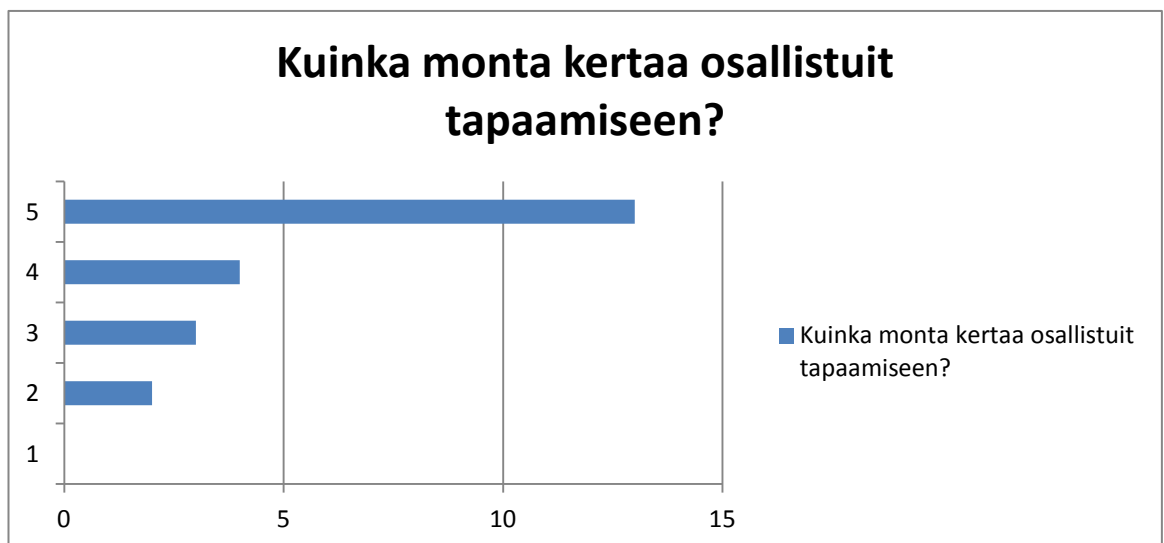
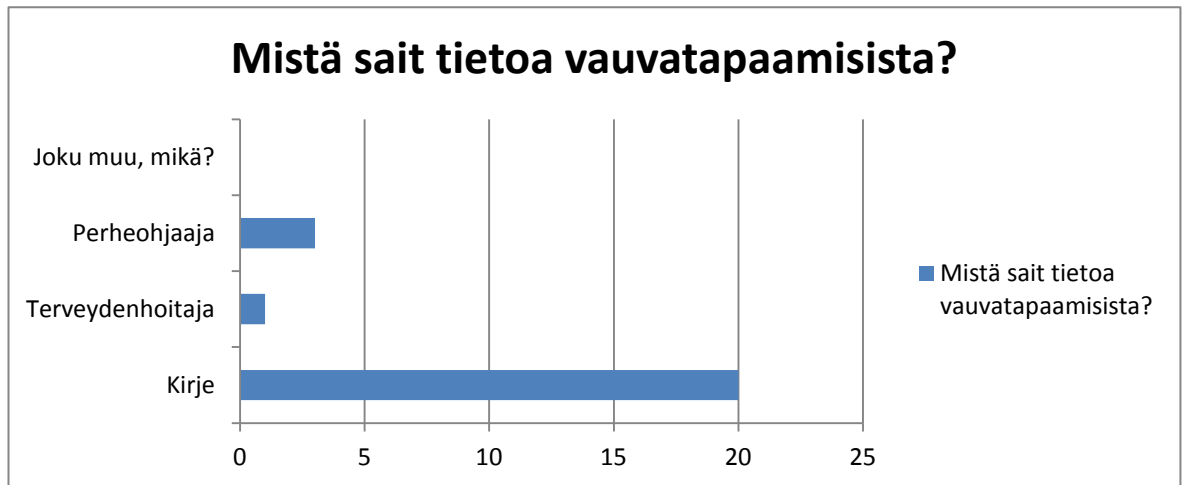
Erinomainen []

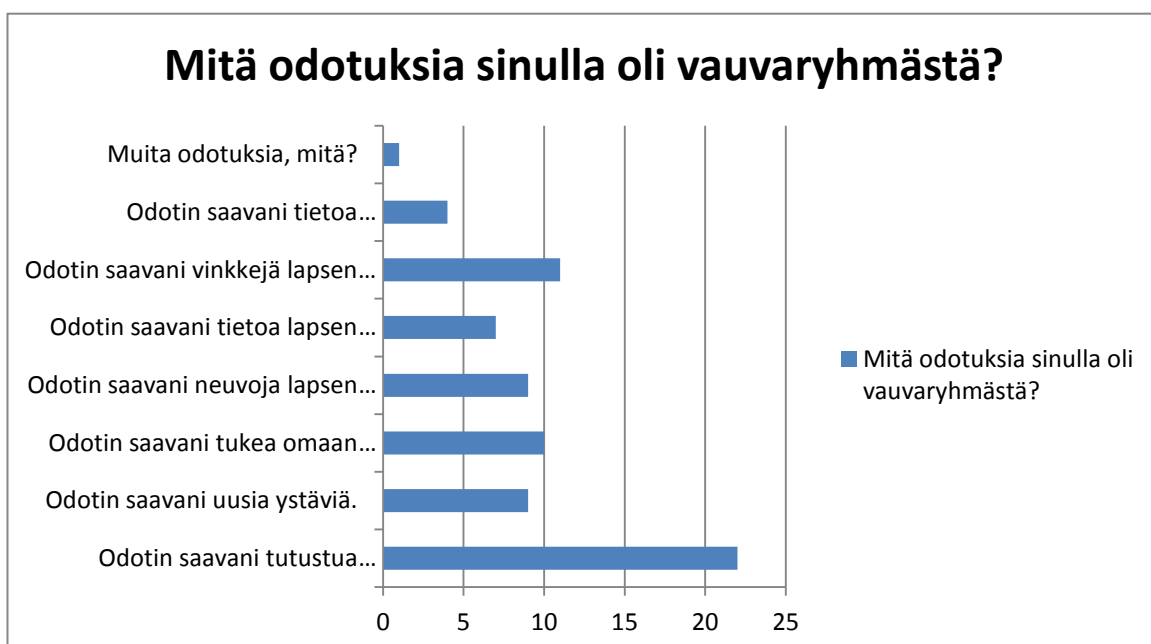
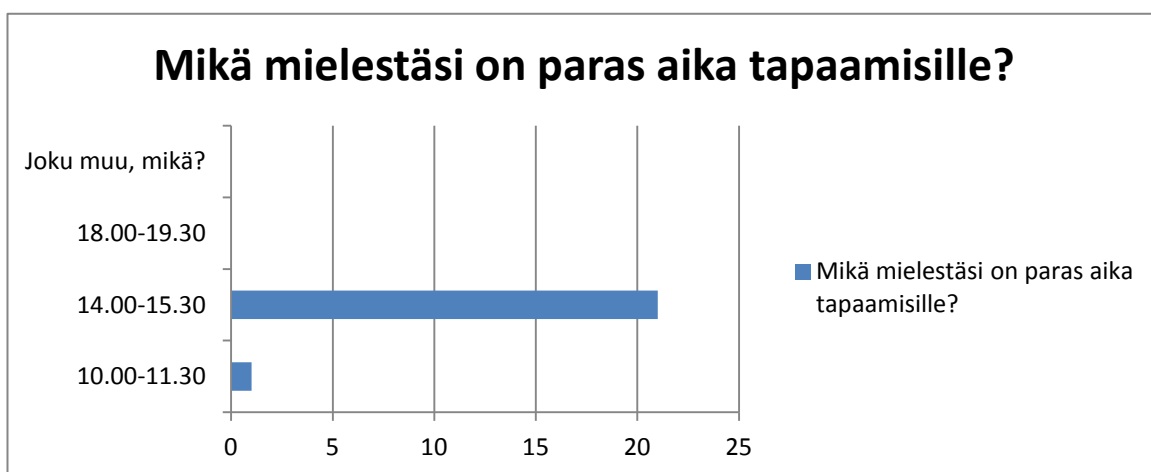
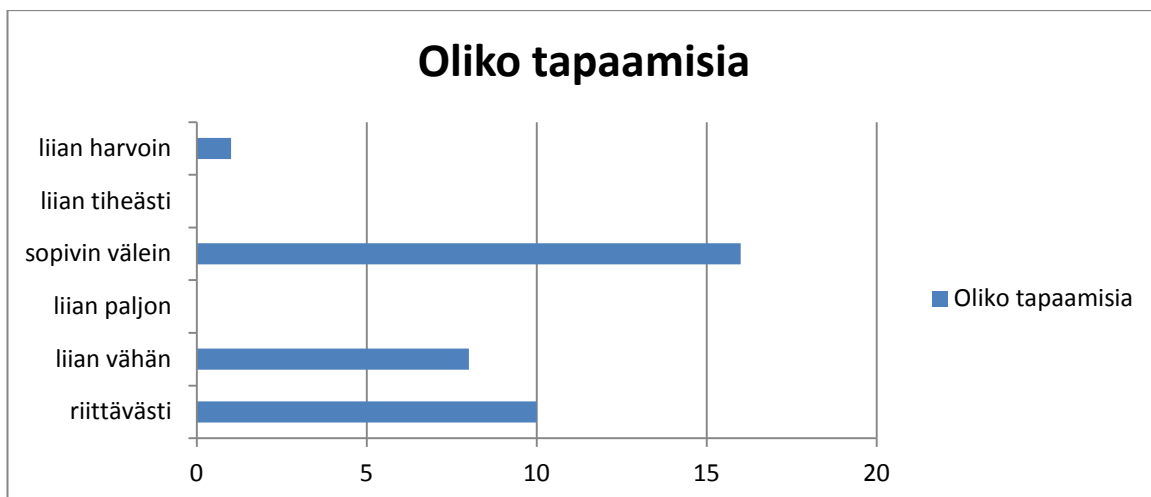
Hyvä []

Tyydyttävä []

Huono []

Kiitos osallistumisestasi!

LIITE 4. Vauvatapaamisten palautekyselyiden koonti**VAUVATAPAAMISTEN PALAUTEKYSELYIDEN KOONTI**



- Muita odotuksia, mitä? Vauvalle seuraa, virikkeitä ja kokemuksia.

VÄITTÄMIÄ

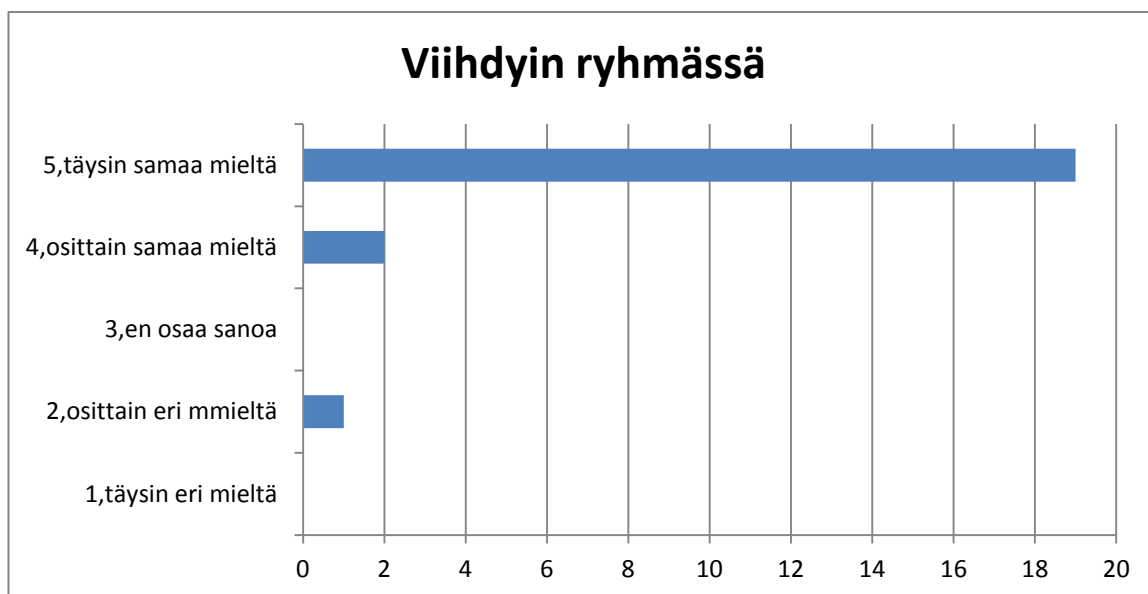
1 = täysin eri mieltä

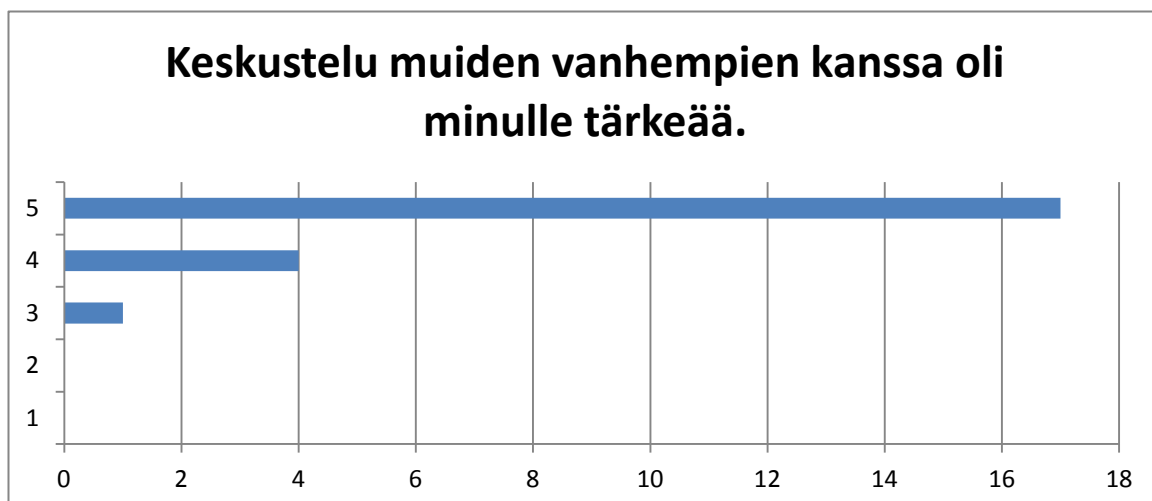
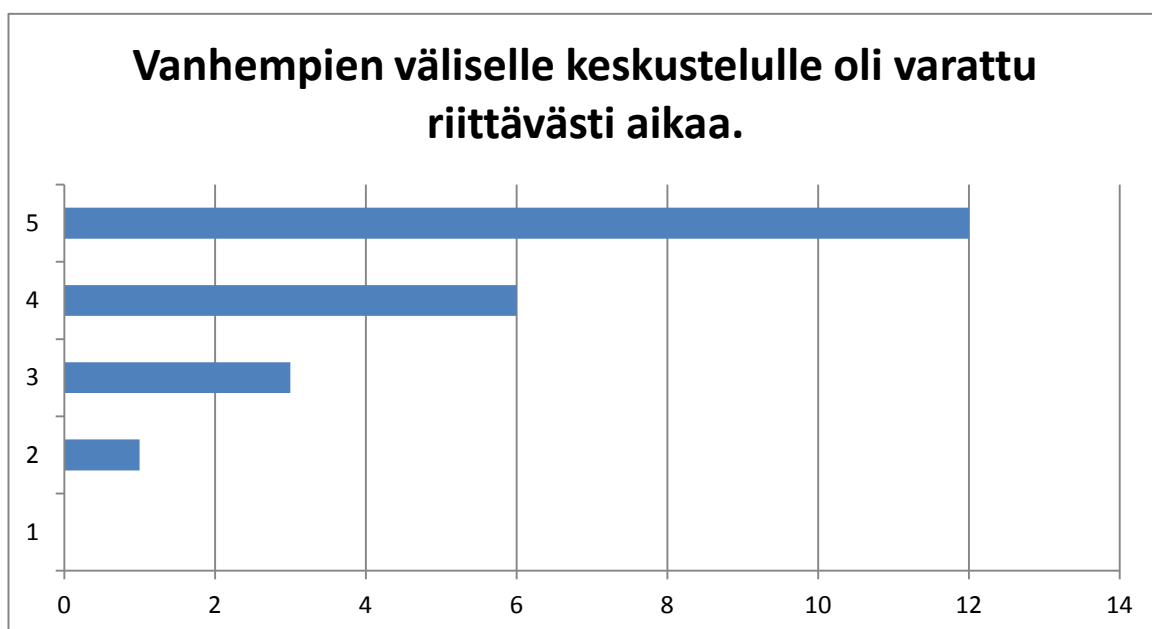
2 = osittain eri mieltä

3 = en osaa sanoa

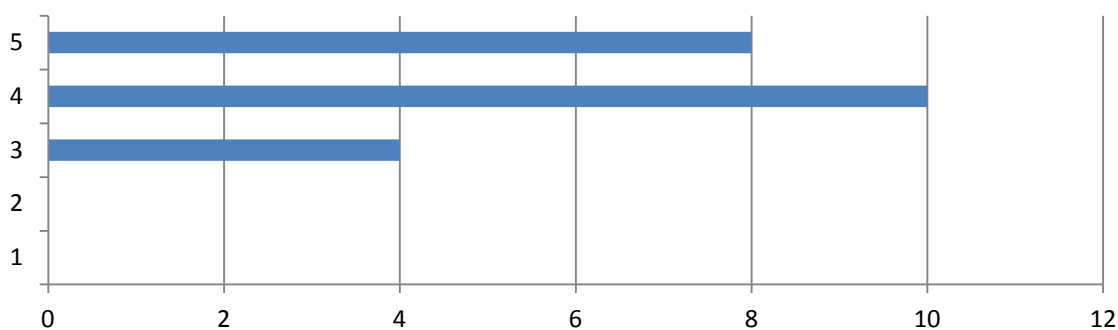
4 = osittain samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

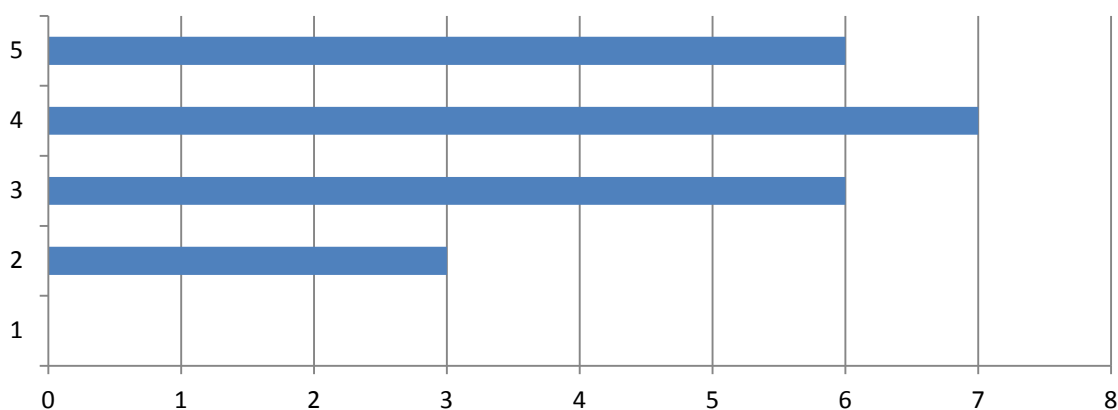




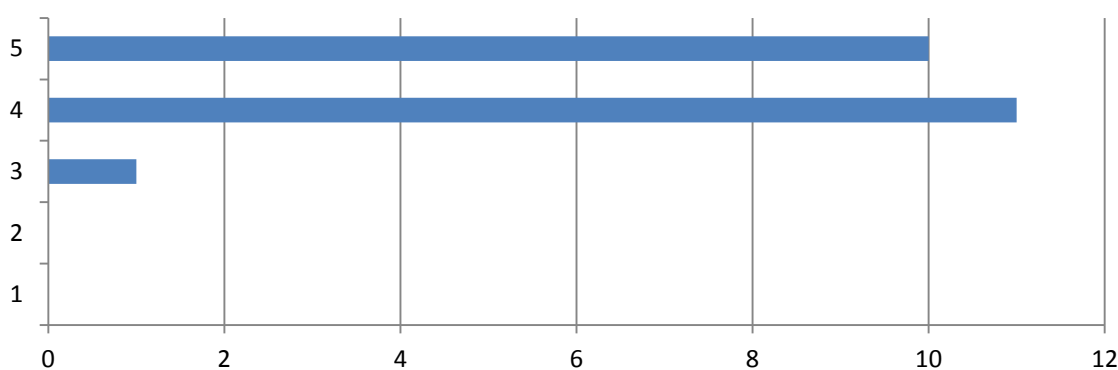
Vauvaryhmässä käsitellyistä aiheista on ollut / tulee olemaan minulle hyötyä.

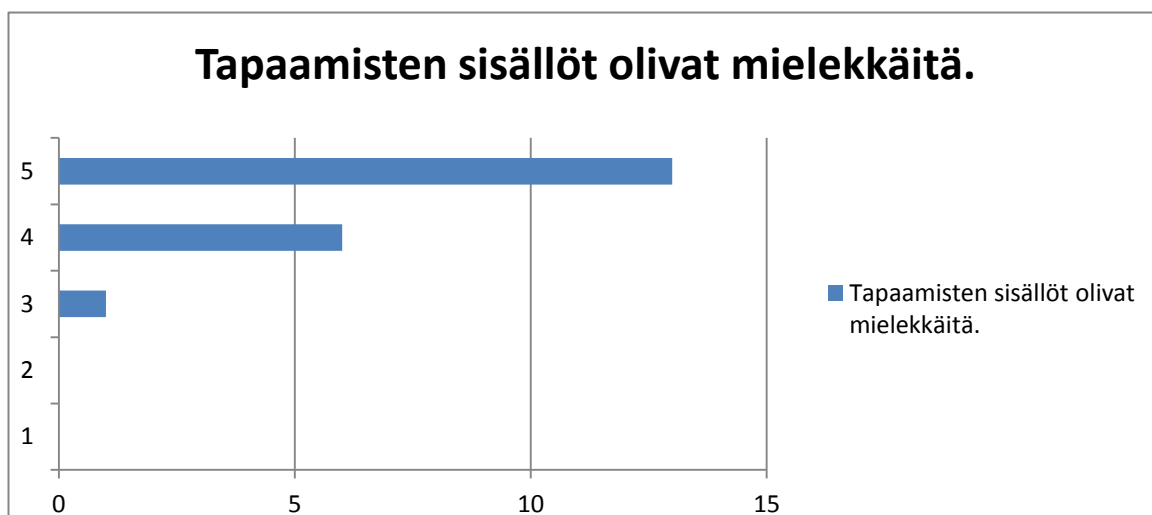
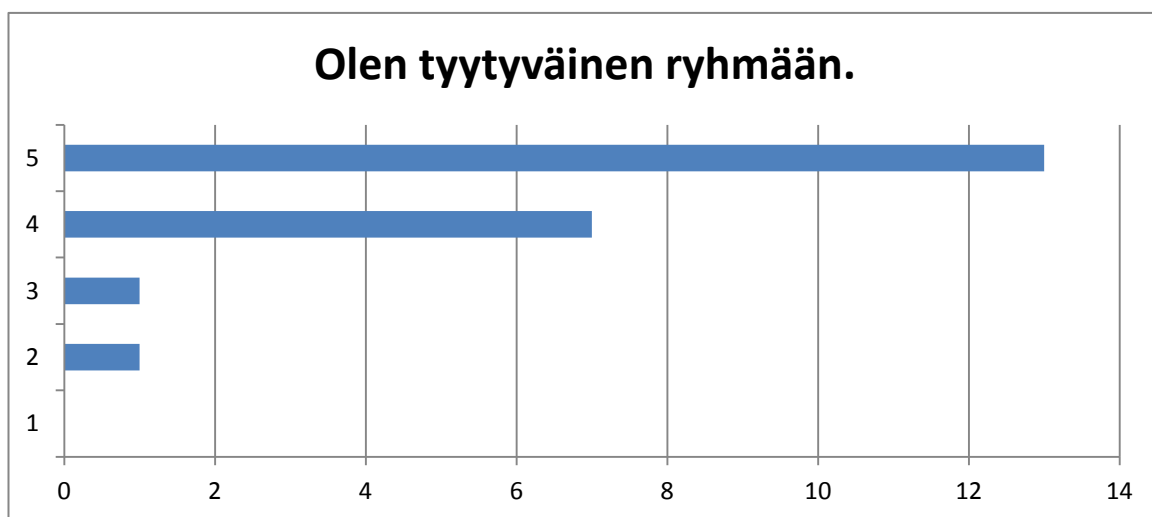
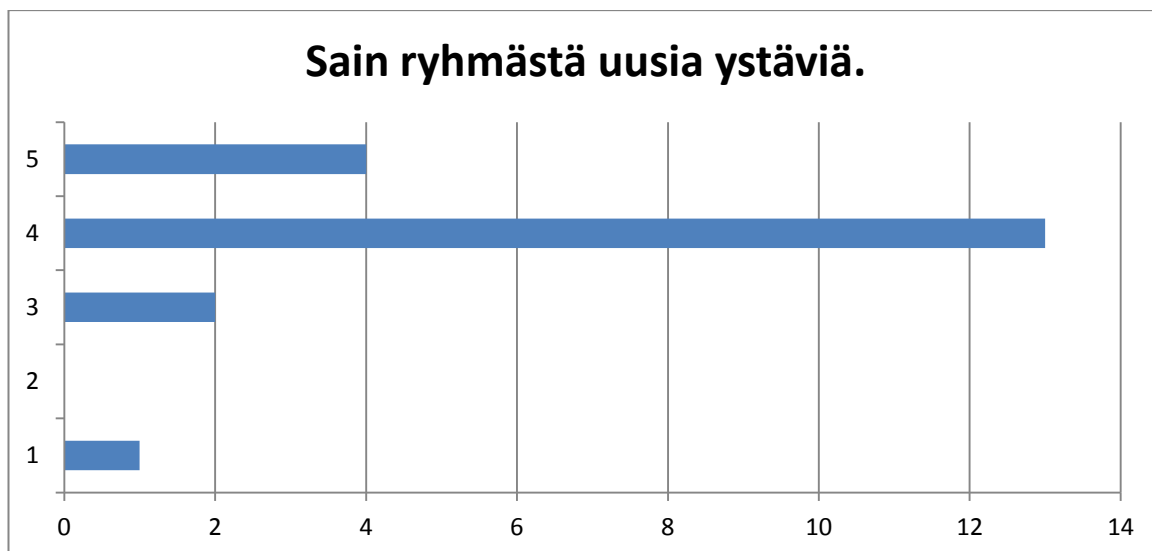


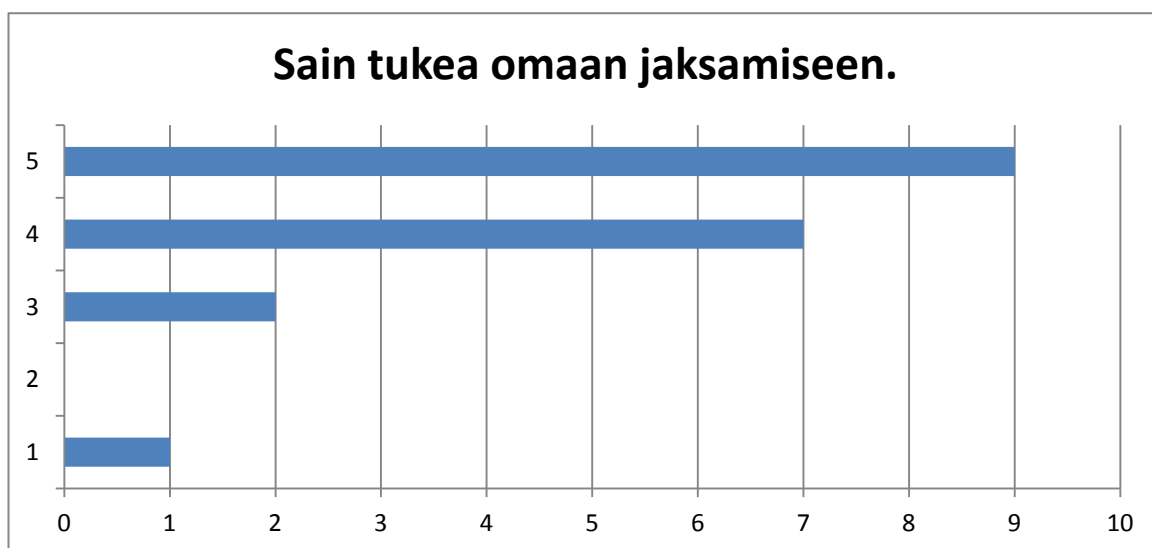
Sain neuvoja lastenhoitoon.



Sain vertaistukea muilta vanhemmilta.







AVOIMET KYSYMYKSET

Vauvatapaamisissa vieraili esim. fysioterapeutti, puheterapeutti ja sosiaalityöntekijä. Koitko saavasi tarpeellista tietoa näiltä ammattilaisilta? Olisitko toivonut muita vierailijoita, mitä?

Ryhmäläisten antama palaute oli pääosin positiivista. Ensimmäisissä palautteissa vierailijoilta toivottiin käytännönläheisempää tietoa ja ohjausta, jälkimmäisistä ryhmistä kerätyssä palautteessa käynnit olivat onnistuneita. Vanhemmat kertoivat saaneensa hyvää perustietoa vierailijoilta. Erityisesti pidettiin fysioterapeutin, puheterapeutin ja Kotona ry:n edustajien käynneistä. Vierailijoita oli vanhempien mukaan riittävästi. Toiveita muista vierailijoista ei esitetty.

Mikä vauvatapaamisiin osallistumisessa oli mielestäsi parasta?

Lähes jokaiseen kerättyyn palautteeseen oli kirjoitettu, että parasta osallistumisessa oli ollut muihin samassa elämäntilanteessa oleviin tutustuminen ja ryhmästä saatu vertaistuki. Ryhmätoiminta mahdollisti yhteisen puuhailun vauvan kanssa, antaen vinkkejä arkeen. Erityisen tykätty oli värileikki. Ryhmään lähteminen toi vaihtelua päiviin ja keskustelut koettiin antoisina. Tapaamisien ilmapiiriä pidettiin rentona ja rauhallisena. Ohjaajien toiminta tuki tätä.

Onko sinulla kehittämissuhteita vauvatapaamisia koskien?

Yhdeksässä palautuneessa kyselyssä toivottiin, että tapaamisia olisi enemmän. Ensimmäisissä palautteissa toivottiin lisää yhteistä puuhailua vauvana kanssa se-

kä käytännönläheisempiä vierailijoitten käyntejä. Neljäs ryhmä toivoi palautteissaan ainoastaan tapaamismäärien lisäämistä.

