

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyö

Hoitotyö

2013

Päivi Mäki

VANHEMMAT LAPSEN ITSETUNNON TUKIJANA

– Terveysnetti



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyö | Hoitotyö

Helmikuu 2014 | Sivumäärä 31+ 3 liitettä

Sirpa Nikunen ja Tiina Pelander

Päivi Mäki

VANHEMMAT LAPSEN ITSETUNNON TUKIJANA - TERVEYSNETTI

Itsetunto on ihmisen sisäinen tunne siitä, että on tärkeä ja arvokas. Lapsen itsetunto alkaa kehittyä jo vauvana. Vanhemmilla on suuri merkitys lapsen itsetunnon kehittämisessä. He voivat omalla toiminnallaan tukea lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä. Lapsen itsetunto kehittyy vanhemmilta saadusta hoivasta, huolenpidosta, rakkaudesta, sanoista ja teoista. Lapsi tarvitsee päivittäin lämpimiä kohtaamisen hetkiä ja kiireetöntä aikaa, jolloin vanhempi on aidosti läsnä ja viestittää lapselle välittämistä ja lämpöä. Vanhempien arvostava suhtautuminen lapseen tukee lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä.

Tämän projektin tehtävänä oli luoda Terveysnetin Perhenetti - osioon tutkimustietoon pohjautuvat nettisivut alle 10 - vuotiaiden lasten vanhemmille siitä, miten vanhemmat voivat tukea lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä. Projektin tavoitteena on lisätä pienten lasten vanhempien tietoa siitä, miten he voivat omalla toiminnallaan tavallisessa arkipäiväisessä elämässä tukea lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä.

Projektin tuotoksena syntyneet Internet- sivut löytyvät Terveysnetin Perhenetti - osiosta, osoitteesta <http://terveysnetti.turkuamk.fi/>. Internet- sivuilla määritellään, mitä lapsen itsetunnolla tarkoitetaan. Pienten lasten vanhemmille annetaan käytännön läheistä ohjeistusta siitä, miten he voivat jokapäiväisessä elämässä tukea lapsen itsetunnon kehittymistä.

Internet tavoittaa nykyään lähes jokaisen perheen. Luotettavaa terveystietoa sisältävät internet-sivut antavat vanhemmille heidän tarvitsemaansa tukea silloin, kun jokin asia on ajankohtainen. Terveyttä edistävän aineiston tavoitteena on tukea ja ylläpitää ihmisten terveyttä heidän oman voimaantumisen kautta. Arkitieto yhdistettynä esimerkkeihin auttaa parhaiten kohderyhmää ymmärtämään heidän omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa hyvää terveyttä tukeviin asioihin. Tulevaisuudessa internetin välityksellä voidaan tukea perheitä yhä enemmän. Jatkossa olisi hyvä luoda Internet- sivut, joissa samasta aiheesta annetaan tietoa ja tukea murrosikäisen lapsen vanhemmille.

ASIASANAT:

lapsi, itsetunto, tukeminen, vanhemmat

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nursing | Nursing

February 2014 | Total number of pages 31+3 attachments

Sirpa Nikunen and Tiina Pelander

Päivi Mäki

PARENTS THE SUPPORTERS OF CHILD'S SELF-ESTEEM - TERVEYSNETTI

Self-esteem is our inner feeling which tells us that we are important and valuable. Child's self-esteem begins to develop in infancy. Parents have an important role in the development of a child's self-esteem. Parents have the power to support the development of a child's good self-esteem. Child's self-esteem develops from parents' care, concern, love, words and actions. Child needs a daily warm and caring moment with the parent and the times when a parent is truly present and to communicate with the child. Parents' appreciative attitude towards child will support child's development of good self-esteem.

The aim of this project was to create a Health Net online website with a family section. The website is mainly for parents with children under the age of 10. The website gives guidelines how parents can support the development of the child's good self-esteem. The project aims to increase parents' knowledge of young children, especially how they can conduct their own normal everyday life to support the development of a child's good self-esteem.

As the result of the project a website can be found from Health Net's Online Family Section at <http://terveysnetti.turkuamk.fi/>. The website sets out what a child's self-esteem means. Parents of young children are given practical guidance on how they can support the daily development of a child's self-esteem.

Internet is currently reaching almost every family. Reliable health information including websites can give parents the support they need when questions are rising up. Health promotion material to support and maintain health and everyday life information combined with examples are the best help to the target group. It is also the easiest way to understand our own ability to influence issues supporting good health. In the future, when the Internet will reach more and more families, it would be good to create a website with the same subject to support parents of adolescent children.

KEYWORDS:child, self- esteem, support, parents

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 LAPSEN HYVÄN ITSETUNNON KEHITTYMINEN	6
3 VANHEMMAT LAPSEN ITSETUNNON TUKIJANA	9
4 VANHEMMUUDEN VARHAINEN TUKEMINEN	12
5 INTERNET PIENTEN LASTEN VANHEMMILLE SUUNNATUN TERVEYSTIEDON EDISTÄJÄNÄ	15
6 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE	17
7 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN	18
8 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	24
9 POHDINTA	27
LÄHTEET	29

LIITTEET

- Liite 1. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
- Liite 2. Anomus opinnäytetyönä toteutettavasta projektista
- Liite 3. Internetsivut

KUVAT

- Kuva 1. Alustava kuva internetsivuston etusivusta.

1 JOHDANTO

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen omaa arviota omista kyvyistään, onnistumisestaan sekä omasta arvostaan. Itsetunto on osa minäkuva, joka määrittää, millaisena ihminen itseään pitää ja millainen on hänen arvomaailmansa. Itsetunnolla on erittäin suuri merkitys elämässä. Se vaikuttaa ihmiseen itseensä, hänen olemukseensa, ajatuksiinsa ja toimintaansa sekä siihen, miten muut häneen suhtautuvat. (Keltikangas – Järvinen 1994, 17–23.)

Nyky-yhteiskunnassa vaaditaan pärjäämistä, tunnollisuutta ja ahkeruutta jo lapsena. Selviytyäkseen yhteiskunnan luomilta paineilta ihminen tarvitsee hyvän itsetunnon, tunteen siitä, että on tärkeä ja arvokas. Hyvän itsetunnon avulla lapsesta kasvaa tasapainoinen aikuinen. Lapsi hyväksyy itsensä juuri sellaisena, kun hän on ja tulee toimeen muiden kanssa. Lapsen hyvä itsetunto suojelee lasta myös elämän kolhuilta ja väärän tien valinnalta. (Cacciatore ym. 2008, 8 - 12.)

Vanhemmuuden yksi tärkeimmistä ja haastavimmista tehtävistä on lapsen hyvän itsetunnon kehittymisen tukeminen. Vanhemmat tarvitsevat tukea ja ohjausta lasten kasvatukseen ja kehitykseen liittyvissä asioissa. Vanhempien ohjaaminen on parhaimmillaan heidän omiin voimavaroihinsa keskittymistä, kunnioittavaa, mahdollisimman maalaisjärkistä ja arkielämään liittyvää tukemista. (Vänskä ym. 2011, 77–81.)

Tämän projektin tehtävänä oli luoda Terveysnetin Perhenetti- osioon tutkimustietoon pohjautuvat nettisivut alle 10- vuotiaiden lasten vanhemmille siitä, miten vanhemmat voivat tukea lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä. Projektin tavoitteena on lisätä pienten lasten vanhempien tietoa siitä, miten he voivat omalla toiminnallaan tavallisessa arkipäiväisessä elämässä tukea lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä.

2 LAPSEN HYVÄN ITSETUNNON KEHITTYMINEN

Hyvä itsetunto on ihmisen sisäinen tunne, että hän on arvokas, tärkeä ja ainutlaatuinen. Itsetunto on osa ihmisen persoonallisuutta, elämänhallintaa ja hyvinvointia. Ihminen hyväksyy omat heikkoutensa ja vahvuutensa, hän uskaltaa olla rohkeasti oma itsensä, kun hänen itsetuntonsa on riittävän hyvä. Itsetunto muodostuu hyvien ja huonojen elämäkokemusten kautta. Itsetunto muotoutuu ja sitä voi kehittää koko elämän ajan. (Keltikangas- Järvinen 1994, 17–23; Salonen 2006.)

Hyvän itsetunnon omaava ihminen pystyy arvostamaan myös muita ihmisiä ja heidän mielipiteitään. Hän kykenee ilmaisemaan itsensä myös muiden läsnä ollessa, eikä ole riippuvainen muiden mielipiteistä. Kun itsetunto on hyvä, ihminen on tyytyväinen elämäänsä ja näkee sen ainutkertaisena. Ihminen ymmärtää, että myös vaikeudet ja pettymykset kuuluvat elämään. (Keltikangas- Järvinen 1994, 17–23.)

Lapsen itsetunto alkaa kehittyä heti syntymän jälkeen. Kun vanhemmat vastaavat vauvan perustarpeisiin nopeasti, vauvalle syntyy tunne, että hän on arvokas ja tärkeä. Varhainen vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä on merkityksellisin lapsen psyykkiseen varhaiskehitykseen vaikuttava tekijä. Vauva on heti syntymänsä jälkeen kykenevä vuorovaikutukseen. Hän oppii tunnistamaan oman äidin tuoksut ja käsittelytavan. Myös äiti ja isä kiintyvät vauvaan häntä hoitaessaan. Kun vanhemmat ymmärtävät lapsensa tarpeita ja kykenevät vastaamaan niihin, lapsi tuntee olonsa turvalliseksi. Näin lapsen ja vanhempien välille syntyy turvallinen ja läheinen suhde. (Hermanson 2008a.)

Pienestä vauvasta kasvaa ja kehittyy ihminen vuorovaikutuksessa häntä hoitaviin vanhempiin. Perusturvallisuuden kehittyttyä lapsi oppii kestämään myös odotusta. Lapsen kasvaessa hänen tarpeidensa ei tarvitse tyydyttyä välittömästi. Lapsen on hyvä oppia, ettei elämässä voi saada kaikkea, mitä haluaa. Pettymykset kuuluvat elämään. Turvallisen aikuisen saatavilla olo on lapselle ensisijaisen tärkeää sekä hyvinä, että huonoina hetkinä. Välinpitämätön

hoito ja huolenpito aiheuttavat suuria itsetuntovaurioita lapsen myöhempään elämään. (Hermanson 2008a; Tirkkonen 2002,28–31.)

Hyvän itsetunnon juuret muovautuvat vauvan kehollisen kokemuksen kautta häntä hoitavan aikuisen kosketuksesta, käsittelytavasta, lämmöstä ja läheisyydestä. Kosketuksella on erittäin suuri merkitys lapsen elämän 18 ensimmäisen elinkuukauden aikana. Sillä on merkitystä sekä turvallisuuden tunteeseen, että aivojen kehittymiselle. Kosketus vaikuttaa aivoissa alueeseen, joka säätelee stressireaktioita ja tunteita. Rauhoittava kosketus laskee stressihormonitasoa. (Sinkkonen 2008, 174- 178; Schulman 2003, 74–81.)

Vauvan itku viestittää vanhemmille, että vauvalla on hätä. Hän tarvitsee syliä, hoitoa, huolenpitoa ja ruokaa. Kasvaessaan lapsi oppii ojentamaan kätensä halutessaan syliin. Vanhemman sylissä lapsi saa tarvitsemaansa läheisyyttä, hellyyttä ja turvaa. Sylissä lapsi voi olla tarvitsemansa ajan ja eheytyä, jotta hän kestää taas erillisyyttä vanhemmastaan. Pientä lasta ei voi helliä ja pitää sylissä liikaa. (Sinkkonen 2008, 174- 178; Schulman 2003, 74–81.)

Keskeisenä ei-kielellisenä lapsen itsetuntoon vaikuttavana elementtinä pidetään katsetta. Kasvokkain tapahtuvat vuorovaikutustilanteet vanhemman ja lapsen välillä ovat tärkeimpiä emotionaalisia kokemuksia lapsen elämässä. Se, millä tavoin vanhempi katsoo lastaan, on hyvin merkityksellistä. Oman äidin kasvot ovat kuin peili vauvalle, jota vastaan vauva heijastaa ja löytää itseään. Katseet ovat merkityksellisiä sekä äidille, että lapselle. Molemmille syntyy tunne siitä, että he ovat kyllin hyviä toinen toiselleen. Jo hyvin pieni lapsi tulkitsee aikuisen mielialaa hänen katseestaan. (Sinkkonen 2008, 174- 178; Siltala 2003, 16–40.)

Vesterinen (2011) on haastatellut opettajia (n=5), miten he voivat toiminnallaan tukea alkuopetusikäisen lapsen itsetuntoa. Tutkimuksen mukaan opettajan tiedostetuilla ja tiedostamattomilla tekemisillä sekä esimerkillä on suuri merkitys lapsen itsetuntoon ja tätä kautta myös koko hänen elämänsä (Vesterinen 2011). Lapsen itsetunto rakentuu päivittäin pienissä kohtaamisissa ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kaikki lapsen elämäkokemukset vaikuttavat hänen itsetuntonsa kehittymiseen. Aikuisten tehtävänä on suojella

lasta ja antaa hänelle oikeanlaista tukea huonoina hetkinä, sekä viestittää lapselle, että kaikesta voi selvitä yhdessä turvallisen aikuisen tuen avulla. Korjaavat kokemukset vahvistavat lapsen itsetuntoa. Vanhemmat voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa lapsen hyvän itsetunnon ja positiivisen minäkuvan muodostumiseen. (Cacciatore ym. 2008, 137–147.)

3 VANHEMMAT LAPSEN ITSETUNNON TUKIJANA

Perheen jokapäiväiseen elämään liittyy erilaisia tunteita, yhdessäolon hetkiä, toimintaa, ajan hallintaa sekä rutiineja. Vanhemmuuden haasteina voidaan pitää työn ja perhe- elämän yhteensovittamista. Pienten lasten perheissä arki on usein melkoista ”hässäkkää”. Kiireettömät yhdessäolon hetket antavat voimaa kaikille perheenjäsenille ja luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Juusola 2011,146–150; Rönkä ym. 2009, 11- 19.)

Aikuisten on hyvä tutkia omia toimintatapojaan ja ajatusmaailmaansa, jotta he pystyvät mahdollisimman hyvin tukemaan lapsen itsetunnon kehittymistä (Koivisto 2007). Vanhemmat tarvitsevat tukea ja ohjausta siitä, miten he voivat oman toimintansa kautta tukea lapsen itsetunnon kehittymistä ja tuntea olevansa omille lapsilleen parhaita mahdollisia vanhempia. Näin lapselle luodaan hyvä itsetunto ja tunne siitä, että ”olen maailman paras lapsi vanhemmilleni”. (Cacciatore ym. 2008, 93–97.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa ja hyvässä vuorovaikutuksessa vanhempi pitää lastaan hellästi lähellään. He luovat usein katsekontaktin ja hymyilevät toisilleen. Tunnetasolla vanhempi nauttii lapsestaan ja kuvaa vanhemmuuttaan myönteisesti. Toimivaan vanhemmuuteen liittyy myös lapsen pettymykset ja mielipaha sekä kyky vastata lapsen viesteihin ja tarpeisiin sopivalla tavalla. (Mäki ym. 2010.)

Varhaislapsuudessa lapselle muodostuu perusturvallisuus, jonka päälle itsetunto rakentuu. Lapsen itsetunto kehittyy vanhemmilta saadusta hoivasta, huolenpidosta, rakkaudesta, sanoista ja teoista. Lapsi tarvitsee päivittäin lämpimiä kohtaamisen hetkiä ja kiireetöntä aikaa, jolloin vanhempi on aidosti läsnä ja viestittää lapselle välittämistä ja lämpöä. Vanhempien arvostava suhtautuminen lapseen, hänen kehuminen, kannustaminen ja kiittäminen tukevat lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä. Lapsi oppii arvostamaan itseään ja kestämaan myös pettymyksiä. (Viljamaa 2008, 32–35; Juusola 2011, 146–160.)

Oma perhe on lapsen tärkein ihmissuhdeverkosto. Lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen vaikuttavat erityisesti perheen vuorovaikutussuhteet. Riittävän hyvä vanhemmuus on lapsen hyvän kasvun ja kehityksen edellytys. Terveyspalvelujärjestelmän kannalta perheiden varhainen tukeminen on tärkeää. Vanhemmuustaitojen ohjaus sekä lapsen ja vanhempien välisen vuorovaikutuksen tukeminen ovat hyviä vanhemmuuden tukemisen keinoja. (Sourander & Aronen 2011a.)

Perheen positiivinen ilmapiiri ja yhteenkuuluvuus tuovat lapselle turvallisuuden tunteen ja sitä kautta tukee lapsen itsetunnon kehittymistä. Läheiset suhteet perheenjäsenten kesken, aito kiinnostus lapsen tekemisistä, keskusteleva ilmapiiri ja aito yhdessäolo luovat turvallisuutta ja välittämisen tunteen. Jotta perhe-elämä pysyy tasapainossa, tarvitaan kodissa säännöt ja arvot, joita kaikki perheen jäsenet noudattavat. Rajojen asettaminen saattaa olla vanhemmille toisinaan haasteellista, mutta rajattomuus luo turvattomuutta lapselle. Lapsi ei voi rajattomasti päättää tekemisistään. (Juusola 2011,110–112; Keltikangas-Järvinen 1994, 146- 148.)

Koiviston (2006) mukaan vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus on tärkein tekijä lapsen hyvän itsetunnon kehittymisessä. Vuorovaikutuksessa tulee kiinnittää huomiota sekä sanattomaan, että sanalliseen viestintään. Myönteinen sävy vuorovaikutuksessa, kiireettömyys sekä aikuisen jakamaton huomio korostavat lapselle välittämisen tunnetta. (Koivisto 2006.) Lapselle riittää tavallinen, säännöllinen ja turvallinen arki. Kun lapsi kokee itsensä tärkeäksi ja hänellä on ympärillään turvalliset, välittävät vanhemmat hänen itsetuntonsa vahvistuu. Hyvinvoiva lapsi oppii käsittelemään myös pettymyksiä, pelkoja ja aggressiivisuutta. (Viljamaa 2008, 32- 35.)

Lapsen elämässä vaihtelevat ylä- ja alamäet. Aikuisen on tärkeää tietää, mitä lapselle kuuluu ja olla aidosti kiinnostunut hänen asioistaan. Aikuisen on syytä olla tarkkana, sillä joskus rajukin alamäki saattaa jäädä huomaamatta arjen aherruksessa. Merkityksellinen kohtaaminen ja tuki vaikealla hetkellä viestittää lapselle, että kaikki järjestyy, ongelmista selvitään yhdessä. Näin itsetuntoa voidaan vahvistaa yhä uudelleen. (Cacciatore ym. 2008, 142 – 144.)

Kärkkäinen (2010) selvitti tutkimuksessaan, miten vanhemmat kuvaavat omaa vanhemmuuttaan lasten ollessa pieniä. Tutkimukseen osallistui 301 vanhempaa, jotka kuvasivat vanhemmuuttaan lapsilähtöiseksi, lämpimäksi ja kontrolloivaksi. Vanhemmat pitivät tärkeänä hellyyttä, rakkautta, huolenpitoa, ajan antamista lapselle sekä luotettavuutta. Vanhemmat pitivät tärkeänä lapsen kannustamista, ohjaamista sekä neuvottelevaa ja keskustelevaa vuorovaikutusta. Rajat ja säännöt koettiin tärkeäksi ja vanhemmat kokivat olevansa tiukkoja ja vaativia rajojen suhteen. Pikkulapsiperheiden vanhemmuus koettiin myös ajoittain erittäin haasteellisena. Negatiivisena asiana vanhemmat kuvasivat ajanpuutteesta johtuvaa riittämättömyyden tunnetta, väsymystään sekä hermostumistaan. (Kärkkäinen 2010.)

4 VANHEMMUUDEN VARHAINEN TUKEMINEN

Vanhemmuus alkaa, kun perheeseen syntyy ensimmäinen lapsi. Jo raskauden aikana tulevilla vanhemmilla on ajatuksia siitä, millaisia vanhempia he haluavat lapselleen olla. Vanhemmuus muuttuu ja kehittyy lapsen kasvaessa. Vanhemmat tarvitsevat tukea ja ohjausta vanhemmuuteen liittyvissä asioissa. (Cacciatore ym. 2008, 93–97.)

Vanhemmuuteen kuuluu sekä vanhempana oleminen, että vanhempana toimiminen. Vanhempana olemisella tarkoitetaan lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, läheisyyttä, lämpöä, välittämistä, rajoja ja sääntöjä unohtamatta. Vanhempana toimiminen on arkielämän sujumisesta, säännöistä ja säännöllisyydestä huolehtimista. Molempia osa-alueita tarvitaan tasapuolisesti, jotta vanhemmuus on riittävän hyvää. (Schmitt & Piha 2008, 6-12.)

Vanhemmat haluavat tehdä parhaansa oman lapsensa hyväksi. Jokaisella vanhemmalla on kuitenkin oma elämänsähistoriansa, joka vaikuttaa vanhemmuuteen. Vanhemmuuden tukemisessa onkin tärkeää huomioida lapsiperheen elämäntilanne kokonaisvaltaisesti. Perheen voimavarat vahvistuvat, kun vanhemmilla on tunne siitä, että heidän tekemisillään on merkitystä. (Vänskä ym. 2011, 77–81.)

Sirviön (2006) tutkimuksen mukaan vanhemmuuden varhainen tukeminen on erittäin tärkeää sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden toiminnassa. Tutkimukseen osallistuneet perheet (n=16) kokivat henkisen hyvinvoinnin olevan perheen terveyden perusta. Elämäntilannetta, perhe-elämän tasapaino sekä turvallinen ympäristö koettiin tärkeiksi terveyden osatekijöiksi. Vanhemmat kokivat, että perheen psyykkisellä terveydellä on suuri merkitys tulevaisuudessa haastavistakin tilanteista selviytymisessä. Tutkimukseen osallistuneet työntekijät (n=14) toivat esiin, että vanhemmuuden tukemisessa tulee suunnata aiempaa enemmän varhaiseen tukemiseen sekä tulevaisuutta ennakoivaan toimintaan. (Sirviö 2006.) Riittävän hyvään vanhemmuuteen tarvitaan vanhemman oma henkinen tasapaino, kestävät ihmissuhteet, kyky asettautua

lapsen asemaan sekä kyky erottaa omat tarpeensa lapsen tarpeista. Johdonmukainen ja selkeä linja kasvatuksessa, turvallisten rajojen asettaminen ja niistä kiinnipitäminen sekä kyky vastaanottaa lapsen tunnereaktioita ovat osa hyvää vanhemmuutta. (Sourander & Aronen 2011b.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2011) tutkimuksen mukaan pienten lasten vanhemmat olivat huolissaan omasta jaksamisestaan, vanhemmuuden taidoistaan, yhteisen ajan riittämättömyydestä sekä siitä, miten toimia ristiriitatilanteissa. Vanhemmat kokivat saavansa apua lapseen liittyviin huoliin, mutta vanhemmuuteen liittyviin asioihin vanhemmat kokivat saavansa harvoin apua. Perheiden ongelmien kehittymistä onkin syytä ennakoida ja tunnistaa mahdolliset ongelmat varhain. Vanhemmuutta tulee vahvistaa ennaltaehkäisevällä, tavoitteellisella yhteistyöllä lasten ja perheiden parhaaksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

Valtioneuvoston vuonna 2001 laatiman Terveys 2015- kansanterveysohjelman tavoitteena on lasten hyvinvoinnin lisääntyminen, terveydentilan paraneminen sekä turvattomuuteen liittyvien oireiden ja sairauksien väheneminen merkittävästi. Pienten lasten kohdalla tavoitteisiin pääseminen vaatii aikuisten antamaa tukea ja ohjausta. Lasten elinolosuhteet rakentuvat vanhempien ehtoilla. Heidän elämäntavoillaan on suuri merkitys lapsen aseman kunnioittamisessa ja lapsesta huolehtimisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001.)

Vesterlinin (2007) tutkimuksen mukaan pienten lasten vanhemmat (n=10) toivovat tukea perheen hyvinvointia edistäviin tekijöihin, kuten hyvään terveyteen, henkiseen hyvinvointiin, perheen koossa pysymiseen ja yhdessä vietettyyn aikaan. Perhettä kuormittaviksi tekijöiksi vanhemmat nimesivät lasten kasvatukseen ja hoitoon liittyvät asiat, kotitöiden tekemisen, parisuhteeseen liittyvät ongelmat, puolison jaksamisen sekä tukiverkoston puuttumisen. (Vesterlin 2007.)

Lastenneuvolan ensisijaisena tehtävänä on lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen. Neuvolalla on tärkeä rooli vanhemmuuden tukemisessa, koska

vanhempien oma jaksaminen, koko perheen hyvinvointi sekä arjen sujuminen vaikuttavat lapsen hyvinvointiin. Vanhempien varhaisella tukemisella voidaan ehkäistä vaikeuksien syntymistä. (Hermanson 2010a.)

5 INTERNET PIENTEN LASTEN VANHEMMILLE SUUNNATUN TERVEYSTIEDON EDISTÄJÄNÄ

Internetissä on nykyään paljon tietoa terveyteen liittyvistä asioista. On kuitenkin vaikeaa tietää, miten laadukasta ja tutkittua löytynyt tieto on. Potilasjärjestöjen ja sairaanhoitopiirien sivut sisältävät usein selkokieleistä ja hyvää tietoa terveyteen liittyvistä asioista. Tiedon ajankohtaisuuden voi tarkistaa katsomalla, milloin sivut on viimeksi päivitetty. Lähdeviittausten avulla saadaan selville tekstin luotettavuus. Asiakkaat etsivät Internetistä erilaisia terveystietoja sekä konkreettisia ohjeita terveytensä edistämiseen. Hoitajat voivat käyttää Internetin tietoa esimerkiksi asiakkaan kanssa käytävän ohjauskeskustelun pohjana. (Kyngäs ym. 2007, 61.)

Huhtalan (2012) tekemän tutkimuksen mukaan vanhemmat (n=919) saavat eniten tukea omaan vanhemmuuteensa lähiomaisiltaan ja ystäviltään. Mediasta saatava tuki koettiin vähäiseksi, mutta sitä löydettiin kuitenkin lehdistä ja internetistä. Ystävien koettiin olevan tärkeä linkki internetistä haettaviin tiedonlähteisiin. Lapsen käytösoireiden ilmentyessä vanhemmat kokivat läheisiltä saamansa tuen vähenevän ja vastaavasti mediasta saatavan tuen lisääntyvän. (Huhtala 2012.)

Terveydenhoitajat käyttävät jokapäiväisessä työssään teknologiaa apunaan. Kaikki lasta koskeva tieto tallennetaan nykyään sähköisessä muodossa. Terveydenhoitaja voi tukea pienten lasten vanhempia teknologian avulla etsimällä internetistä lapsen terveyttä edistävää tietoa ja käyttämällä sitä apuna keskusteluissa sekä vanhempien esittämässä kysymyksissä. Terveydenhoitaja voi myös ohjata vanhempia etsimään lapsen terveyteen ja kehitykseen liittyvää tietoa itsenäisesti internetistä. (Haarala ym. 2008, 269.)

Internet tavoittaa nykyään lähes jokaisen perheen. Vanhemmat tarvitsevat konkreettista tietoa arjen hallinnasta, lasten kanssa olemisesta sekä tukea lasten kasvatukseen liittyviin asioihin. Luotettavaa terveystietoa sisältävät

internet- sivut antavat vanhemmille heidän tarvitsemaansa tukea silloin, kun jokin asia on ajankohtainen. Tulevaisuudessa internetin välityksellä voidaan tukea perheitä yhä enemmän. (Rönkä ym. 2009, 292–295.)

Terveyttä edistävän aineiston tavoitteena on tukea ja ylläpitää ihmisten terveyttä heidän oman voimaantumisensa kautta. Voimavaralähtöisen aineiston tavoitteena on tukea ja vahvistaa ihmisen omia voimavaroja. Terveyttä edistävän aineiston tulee vastata tietyn kohderyhmän ajankohtaisia tarpeita. Arkitieto yhdistettynä esimerkkeihin auttaa parhaiten kohderyhmää ymmärtämään heidän omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa hyvää terveyttä tukeviin asioihin. (Rouvinen- Wilenius 2008.)

6 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Tämän projektin tehtävänä oli luoda Terveysnetin Perhenetti- osioon tutkimustietoon pohjautuvat nettisivut alle 10- vuotiaiden lasten vanhemmille siitä, miten vanhemmat voivat tukea lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä.

Projektin tavoitteena on lisätä pienten lasten vanhempien tietoa siitä, miten he voivat omalla toiminnallaan tavallisessa arkipäiväisessä elämässä tukea lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä.

7 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Projektilla tarkoitetaan kertaluonteista, tilaustyönä tehtävää työkokonaisuutta. Projektiin liittyy viisi eri vaihetta; suunnittelu, toteuttaminen, päättäminen, raportointi ja arviointi. Projektityö alkaa suunnitelman laatimisella. Suunnitelmasta ilmenee, mitä tehdään, ketkä tekevät ja mihin mennessä projektin tulee olla valmis. Projektissa on selkeä tavoite ja rajaus. Tilauksen tehnyt taho asettaa reunaehdot ja vaatimukset projektille. Toimeksiannon jälkeen projektiryhmä on vastuussa tavoitteiden saavuttamisesta sekä projektin tuotoksena syntyneestä kehittämistyöstä. Projekti päättyy, kun lopputulos on valmis. (Paasivaara ym. 2008,121; Ruuska 2006, 21–28.)

Tämä opinnäytetyö on osa Terveysnetti – hanketta, jonka tarkoituksena on parantaa Salon seudun väestön terveyttä, toimintakykyä ja itsehoitovalmiutta hyödyntämällä tietotekniikkateknologiaa. Terveysnetti jakaantuu viiteen osaan, Juniorinettiin, Nuorisonettiin, Perhenettiin, Työkäisten nettiin ja Seniorinettiin. (Turun ammattikorkeakoulu 2008.) Tämän opinnäytetyön projektina syntyneet nettisivut ovat osa Perhenetti – sivujen materiaalia.

Opinnäytetyön projekti käynnistyi syyskuussa 2012 aiheen valinnalla. Aiheeksi haluttiin jokin lapsen terveyttä ja hyvinvointia edistävä aihe. Lapsen hyvä itsetunto on erittäin tärkeä osa lapsen psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia. Lapsen itsetunto rakentuu päivittäisissä kohtaamisissa ja vuorovaikutuksessa häntä hoitavien ihmisten kanssa. Itsetunto on tunne omasta tärkeydestä ja arvokkuudesta. Lapsuuden kokemukset luovat pohjan itsetunnolle. Hyvä itsetunto suojelee lasta elämän kolhuilta, kiusaamiselta ja väärän tien valinnalta. (Cacciatore ym. 2008, 8-12.)

Vanhemmilla on suuri rooli lapsen hyvän itsetunnon kehittymisen tukijana. Oman perheen varhaiset vuorovaikutussuhteet ovat kaikkein merkityksellisimmät pienen lapsen itsetunnon kehittämisessä. (Cacciatore ym. 2008, 96–101.) Tämän opinnäytetyön projektin tehtävänä oli luoda Terveysnetin Perhenetti-osioon tutkimustietoon pohjautuvat nettisivut alle 10-

vuotiaiden lasten vanhemmille siitä, miten vanhemmat voivat tukea lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä. Projektin tavoitteena on lisätä pienten lasten vanhempien tietoa siitä, miten he voivat omalla toiminnallaan tavallisessa arkipäiväisessä elämässä tukea lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä. Projektin otsikoksi valittiin ” Vanhemmat lapsen itsetunnon tukijana”. Aihe rajattiin käsittelemään asiaa alle 10- vuotiaiden lasten näkökulmasta, koska lapsen itsetunto alkaa muotoutua jo vauvana. Murrosikä tuo taas aiheeseen uusia haasteita, joita ei käsitellä tässä työssä. Projektin toimeksiantosopimus (Liite 1) tehtiin Salon terveystieteiden keskuksen kanssa tammikuussa 2013.

Projektityön aiheen valinnan jälkeen aloitettiin tiedonhaku syksyllä 2012 aiheeseen liittyviin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen tutustumalla. Aineistomateriaalia etsittiin sähköisistä tietokannoista, Google-hakukoneella sekä kirjastoista. Tiedonhakuun käytettiin Medline- ja Medic- tietokantoja sekä yliopistojen opettajankoulutus- ja psykologian- laitoksen pro gradu- tutkielmia. Aineisto haluttiin rajata vuosiin 2002- 2012, sekä suomenkieliseen aineistoon. Hakusanoina käytettiin sanoja itsetunto, lapsi, lapsen kehitys, tukeminen, vanhemmuus sekä niiden erilaisia yhdistelmiä. Aineiston rajauksesta poikettiin käyttämällä lähteenä Liisa Keltikangas- Järvisen kirjaa Hyvä Itsetunto. Kirja on kirjoitettu jo vuonna 1994, mutta on edelleen suosittu ja paljon käytetty psykologian professorin tietokirja aiheesta. Tiedonhaku ja kirjallisuuteen perehtyminen jatkui koko projektityön ajan.

Löydettyyn aineistoon perehdyttiin ja aineistosta valittiin kuusi tutkimusta. Aiheeseen liittyviä tuoreita tutkimuksia löytyi vähän, mutta kirjallisuutta löytyi melko hyvin. Projektin kirjallisuusosion kirjoittaminen aloitettiin valittujen tutkimusten ja kirjallisen lähdemateriaalin pohjalta. Projektityön kirjallisuuskatsaus valmistui marraskuussa 2012. Kirjallisuuskatsauksessa selvitettiin lyhyesti, mitä itsetunnolla tarkoitetaan ja miten lapsen itsetunto kehittyy. Vanhemmilla on merkittävä rooli lapsen itsetunnon kehittämisessä. Tämän vuoksi kirjallisuuskatsauksessa kerrottiin lisäksi, että vanhemmat tarvitsevat tukea ja ohjausta siitä, miten he voivat oman toimintansa kautta

tukea lapsen itsetunnon kehittymistä ja tuntea olevansa omille lapsilleen parhaita mahdollisia vanhempia.

Projektisuunnitelmassa selvitettiin projektityön tehtävä ja tavoite. Lisäksi kerrottiin missä aikataulussa projekti etenee ja valmistuu. Projektisuunnitelma esitettiin suunnitelmaseminaarissa joulukuussa 2012 Turun Ammattikorkeakoulun Salon toimipisteessä. Projektisuunnitelma lähetettiin yhdessä projektilupa-anomuksen kanssa toimeksiantajalle ohjaajien toimesta. Salon terveyskeskus myönsi projektiluvan. (LIITE 2.) Valmis opinnäytetyö ja Internet- sivut oli tarkoitus esittää toukokuussa 2013. Tekijän aika ja voimat lopuivat kuitenkin keväällä kesken. Ohjaajat suhtautuivat asiaan ymmärtäväisesti ja opinnäytetyö päätettiin siirtää esitettäväksi syksyllä 2013.

Terveystietoa tarjoavat Internet- sivut on syytä suunnitella huolellisesti. Tärkein huomioon otettava seikka on se, että ne palvelevat kohderyhmää parhaalla mahdollisella tavalla. Suunnittelu aloitetaan miettimällä, mikä on sivujen tehtävä ja tarkoitus. Tämän jälkeen kartoitetaan sivuille tuleva sisältö sekä kohderyhmän tarpeet ja tilanteet, joihin lukijat voivat tietoa käyttää. Internet-sivujen sisältöä suunniteltaessa on hyvä käyttää apuna miellekarttaa. Tärkeää on tarkastella sivujen sisältöä ja ilmettä lukijoiden näkökulmasta. (Alasilta 2002. 139–143.)

Tämän projektin tuotoksena syntyneiden Internet- sivujen tehtävänä oli luoda tutkimustietoon pohjautuvat nettisivut alle 10- vuotiaiden lasten vanhemmille siitä, miten he voivat omalla toiminnallaan tukea lapsensa hyvän itsetunnon kehittymistä. Nettisivujen otsikoksi valittiin ”Vanhemmat lapsen itsetunnon tukijana”. Alaotsikot valittiin projektityön edetessä aiheeseen liittyvistä tärkeistä asioista. Alaotsikkoina oli aluksi; viestitä lapselle joka päivä, olet minulle rakas ja tärkeä, kuuntele lasta ja hänen tunteitaan, rajat ovat rakkautta, kannusta, kiitä ja kehu, opeta lasta kohtaamaan pettymykset, huolehdi omasta jaksamisestasi ja hyvinvoinnistasi. Lisäksi lähde- ja aiheeseen liittyvän kirjallisuuden sivu sekä tekijän tiedot sivu. Työn edetessä ensimmäiseksi alaotsikoksi haluttiin lisätä vielä; lapsen itsetunto. Tämä sivu toimii ikään kuin johdantona aiheeseen. Tällä

lisäyksellä haluttiin tuoda vanhemmille tietoa siitä, mitä lapsen itsetunnolla tarkoitetaan. Muut sivut sisältävät lyhyen tietoiskun sivulla esitettävään asiaan sekä käytännön läheisiä asioita, joiden avulla vanhemmat voivat tukea lapsen itsetunnon kehittymistä jokapäiväisessä elämässä.

Etusivulle laitettiin otsikon ”VANHEMMAT LAPSEN ITSETUNNON TUKIJANA” lisäksi lyhyesti lapsen itsetunnon kehittymistä kuvaava teksti: Lapsen hyvä itsetunto muotoutuu tavallisessa, turvallisessa arkipäiväisessä elämässä. Välittämisen tunteesta, hyvistä hetkistä, rajoista ja rakkaudesta. Lisäksi tekijä halusi laittaa etusivulle aiheeseen erityisen hyvin sopivan Johanna Kurkelan tekstin; ”Kaunis pieni ihminen, Sä olet ainutlaatuinen, mitä vastaan tuleekaan, toista Sua ei milloinkaan”.

Sivuille haluttiin pohjaväriksi kevään vihreä. Ihmisen tiedostamattomaan ajatteluun voidaan vaikuttaa värien avulla. Vihreän värin tiedetään olevan luonnollinen, rentouttava ja rauhoittava väri. (Nolan 2003.) Vihreä on lisäksi kasvun, toivon, elämän ja arjen väri (Wikipedia 2013). Sivuiksi valittiin aluksi kaunis perhossivu- malli, mutta se päätettiin kuitenkin vaihtaa yksinkertaisiin sivuihin, joihin lisättiin lapsen piirustus. Sivut kuvitettiin tekijän omien lasten piirustuksilla. Myöhemmin sivuja muokattiin vielä niin, että yläpalkissa näkyy jokaisen sivun kohdalla aiheen otsikko, sekä linkit muille sivuille. Yläpalkki on perhos-sivu mallia ja muu osa sivustoa on yksivärinen keväänvihreä, joka on kuvitettu tekijän lasten piirustuksilla. (KUVA 1)



KUVA 1. Alustava kuva internetsivuston etusivusta.

Nettisivuja käytiin esittämässä Salon terveyskeskuksessa Birte Bergströmille, joka toimii yhteyshenkilönä Terveystietiin toteutetuissa projektitoissa. Birte Bergström on Salon terveyskeskuksessa terveyden edistämisen yhdyshenkilönä. Hän on työskennellyt pitkään perheiden kanssa ja toimii varhaisen vuorovaikutuksen kouluttajana. Birte Bergström piti opinnäytetyön aiheita erittäin tärkeinä. Aiheesta käytiin pitkä ja antoisa keskustelu. Vanhempien on tärkeää saada tietoa, kuinka merkittävä hyvä itsetunto on lapselle sekä miten he voivat tukea hyvän itsetunnon kehittymistä jokapäiväisessä elämässä. Birte Bergström piti sivujen sisältöä erityisen hyvinä ja ymmärrettävinä.

Keskustelun pohjalta sivuja muokattiin niin, että käytännön läheisistä ohjeista korostettiin vielä ydinasiat tummennettuna. Lisäksi sivulta, jossa puhuttiin riittävän hyvästä vanhemmuudesta, poistettiin kohta ”vanhemman oma henkinen tasapaino”, joka korvattiin ”vanhemman oma hyvinvointi”. Tällä muokkauksella haluttiin ajatella masentunutta äitiä, joka voisi kokea henkisen tasapainon loukkaavana.

Sivuja testattiin viidellä kohderyhmään kuuluvalla pienten lasten vanhemmalla. He pitivät sivuja ymmärrettävinä ja selkeinä. He kommentoivat myös, että lasten piirustukset sopivat hyvin sivuille ja toivat esille lapsen tuomaa iloa. Lisäksi sivuja esiteltiin tekijän ystävälle, joka on koulutukseltaan psykiatrinen sairaanhoitaja ja työskentelee lastensuojeluperheiden parissa. Hän kommentoi sivuja hyvin ymmärrettäviksi, jotka palvelevat hyvin kohderyhmää. Sivut ovat selkokieliset, sekä erityistä tukea tarvitseville vanhemmille, että tavallisille vanhemmille, koska asiat on selvitetty hyvin käytännön läheisesti. Sivussa ei myöskään ole liikaa tekstiä eikä käytetty vaikeita sanoja.

Valmis opinnäytetyö esitettiin Turun Ammattikorkeakoulun Salon toimipisteessä elokuussa 2013. Opinnäytetyö tallennettiin sähköisenä Theseukseen. Tämän työn liitteenä (LIITE 3) on alustavat Internet sivut Power Point esityksen muodossa. Niiden pohjalta Tradenomiopiskelija tekee lopulliset sivut Terveysnetin Perhenettiosioon osoitteeseen <http://terveysnetti.turkuamk.fi/>. > Perhenetti.

8 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Projektin eettisyyttä tarkasteltaessa on kiinnitettävä erityistä huomiota kirjoittajan huolellisuuteen, rehellisyyteen sekä tarkkuuteen. Tekstin sisältöä ei saa vääristää eikä toisaalta suoraa kopioida eli plagioida. Lähdemerkinnät on aina ilmoitettava huolellisesti ja oikein. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–29.) Tässä opinnäytetyössä lähdeviitteet ja lähteet on kirjoitettu Turun ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Kaikki opinnäytetyössä esitetty tieto perustuu lähdeluettelosta löytyviin lähteisiin. Urgund- palvelun avulla varmistettiin, ettei tekstiä ole plagioitu.

Internetiin terveystietoa julkaissut henkilö on aina vastuussa materiaalin laadusta. Sveitsiläinen Health On The Net (HON) on julkaissut toimintaohjeet ja laatukriteerit Internetiin terveystietoa julkaiseville. HON- CODE sisältää kahdeksan periaatetta, jotka tulee huomioida terveystiedon esittämisessä Internetissä. Periaatteita noudattamalla saadaan verkkosivuista luotettavat ja asianmukaiset. (Health on the Net Foundation 2011.) Kukin periaate on selvitetty seuraavaksi, ja jatkosta löytyy selvitys, miten laatukriteeri on huomioitu juuri tässä opinnäytetyössä.

Palvelimella esiintyvä terveydenhuoltoon liittyvä neuvo on terveydenhuollon ammattihenkilön antamaa (Health on the Net Foundation 2011). HON –code -periaatteen mukaisesti Terveysnettiin laadittujen verkkosivujen materiaali on tehty opinnäytetyönä terveydenhuollon asiantuntijoiden aikaisempien tutkimustulosten ja kirjallisuuden pohjalta. Valmiit verkkosivut tarkistutettiin Salon terveyskeskuksessa Birte Bergströmille, joka toimii yhteyshenkilönä Terveysnettiin toteutetuissa projektitöissä. Birte Bergström toimii Salon terveyskeskuksessa terveyden edistämisen yhdyshenkilönä.

Palvelimella esiintyvä tieto on tarkoitettu tukemaan lukijan ja hoitajan välistä hoitosuhdetta, mutta ei korvaamaan sitä (Health on the Net Foundation 2011.) Terveysnettiin laadittujen verkkosivujen, jotka käsittelevät sitä, miten

vanhemmat voivat omalla toiminnallaan tukea lapsen itsetunnon kehittymistä jokapäiväisessä elämässään, tavoitteena on toimia terveydenhuoltohenkilöstön perheille antaman ohjauksen tukena HONcode-periaatteen mukaisesti.

Palvelimen ylläpitäjän tulee olla luotettava. Palvelimella esiintyvän tiedon tulee olla terveydenhuollon tai lääketieteen asiantuntijan antamaa. Sivujen tekijä tulee mainita palvelimella. Internet sivuilla vierailevien yksityisyyttä tulee suojella. (Health on the Net Foundation 2011.) Tämä opinnäytetyön projekti on osa Terveysnetti- hanketta, jonka toimeksiantajina ovat Turun Ammattikorkeakoulu, Salon terveyskeskus sekä Salon kaupunki. Terveysnetin Perhenetti- osiossa olevilta sivuilta löytyy sivujen tekijän nimi, sivujen valmistumisajankohta sekä oppilaitoksen nimi. Sivustoilla vierailevista ei jää mitään tietoja näkyviin.

Palvelimelta löytyvän tiedon tueksi tulisi sivuilta löytyä viitteet tiedon lähteestä. Lisäksi, mikäli mahdollista toivottavaa olisi, että sivuilta löytyisi suora linkki tietolähteeseen. Ajankohta, jolloin sivuja on viimeksi muutettu, tulee olla selvästi näkyvissä. (Health on the Net Foundation 2011.) Sivustojen tekoa varten etsitty tutkimustieto haluttiin rajata vuosiin 2002- 2013, jotta tutkimustieto on uutta ja luotettavaa. Kaikki sivustoissa käytetty lähdemateriaali on asiantuntijoiden tutkimuksiin perustuvaa sekä ajantasaista. Kaikkia lähteitä ei kuitenkaan voitu merkitä sivustolle, koska lähteitä on niin runsaasti.

Lisäksi palvelimelta löytyvän tiedon hyödyt tulee perustua asianmukaiseen näyttöön (Health on the Net Foundation 2011). Lasten itsetunnon kehittymistä ja vanhempien toiminnan vaikutuksesta lapsen hyvään itsetuntoon on tutkittu pitkään alan asiantuntijoiden keskuudessa.

Palvelimelle verkkosivut tehneiden tavoitteena tulee olla selkeä tiedon esittäminen. Lisäksi verkkosivuilla kävijöiden tulee saada lisätietoja aiheesta kontaktitietojen avulla. (Health on the Net Foundation 2011.) Perhenettiin tehdyt sivut haluttiin tehdä mahdollisimman selkeiksi ja helposti ymmärrettäviksi. Niihin haluttiin laittaa tiivistetty ja oleellinen tieto aiheesta, jotta ne ovat helposti ja nopeasti luettavissa. Tällä haluttiin varmistaa, ettei sivuihin perehtymiseen mene liikaa aikaa. Pienten lasten vanhemmilla, kun on aika usein vähissä.

Lauseet muodostettiin niin, että vanhemmat ymmärtävät, kuinka he voivat arjessa pienillä yksinkertaisilla asioilla tukea lapsensa itsetunnon kehittymistä. Sivustoille on laitettu vinkiksi aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, jota vanhemmat voivat lukea halutessaan syventyä aiheeseen lisää. Valmiit sivut testattiin viidellä kohderyhmään kuuluvalla pienten lasten vanhemmalla. He pitivät sivuja ymmärrettävinä ja selkeinä.

Mahdollinen ulkopuolinen tuki, mainostuotto tai muu rahallinen tuki on ilmoitettava sekä myynnin edistämiseen tarkoitettu materiaali on erotettava selkeästi alkuperäisestä materiaalista (Health on the Net Foundation 2011). Tähän projektiin ei saatu ulkopuolista eikä rahallista tukea. Projektissa ei myöskään käytetty mainontaa.

9 POHDINTA

Lapsen elämän varhaisvaiheilla on suuri merkitys lapsen itsetunnon kehittymiseen sekä koko lapsen myöhempään elämään. Pohja hyvälle itsetunnolle luodaan kotona vuorovaikutuksessa rakastavien ja välittävien vanhempien kanssa. Hyvä itsetunto on lapsen elämässä erityisen tärkeä. Se suojelee lasta väärän tien valinnalta, antaa tukea vaikeina hetkinä ja kantaa elämässä. Hyvän itsetunnon omaava lapsi pärjää hyvin kavereiden kanssa, hyväksyy erilaisuuden, eikä kiusaa tai tule kiusatuksi. (Cacciatore ym. 2008, 8 – 12; Keltikangas – Järvinen 1994, 17–23.)

Vesterisen (2011) tutkimuksen mukaan aikuisten tiedostetuilla ja tiedostamattomilla on suuri merkitys lapsen itsetuntoon ja tätä kautta myös koko lapsen elämään. Vanhemmilla on merkittävä rooli lapsen itsetunnon tukijana, koska pohja itsetunnolle muotoutuu varhaisen vuorovaikutuksen, vanhempien lämmön ja läheisyyden kautta. Jokainen lapsi tarvitsee vanhemmiltaan aitoa läsnäoloa, hellyyttä ja turvallisuutta. Vaikka vanhemmuus on välillä raskasta, jokaisen vanhemman tulisi ymmärtää oman lapsen arvokkuus ja ainutkertaisuus. (Cacciatore ym.2008, 137- 147; Vesterinen 2011.)

Vanhemman lämmin katse ja kosketus viestittävät lapselle rakkautta ja välittämistä. Sylissä lapsi saa tarvitsemaansa läheisyyttä, hellyyttä ja turvaa. Pientä lasta ei voi helliä ja pitää sylissä liikaa. Yhdessäolo, aito kiinnostus lapsen asioista, kannustaminen ja kehuminen uusien asioiden oppimisissa sekä kiittäminen tukevat lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä. Lapsi oppii arvostamaan itseään ja selviämään vaikeistakin tilanteista. Rajat kuuluvat tärkeänä osana lapsen turvallisuuden tunteen luomiseen ja suojelevat lasta. Pettymykset kuuluvat elämään, kaikkea ei voi, eikä tarvitse saada. (Sinkkonen 2008, 174- 178; Keltikangas- Järvinen 1994, 123- 131.) Kärkkäisen (2010) tutkimuksen mukaan pienten lasten vanhemmat kokivat vanhemmuutensa ajoittain erittäin haasteellisena. Negatiivisena asiana vanhemmat kuvasivat ajanpuutteesta johtuvaa riittämättömyyden tunnetta, väsymystään sekä

hermostumistaan. (Kärkkäinen 2010.) Vanhempien oma jaksaminen, koko perheen hyvinvointi sekä arjen sujuminen vaikuttavat lapsen hyvinvointiin. Vanhempien varhaisella tukemisella voidaan ehkäistä vaikeuksien syntymistä. (Hermanson 2010b.)

Tämän opinnäytetyön projektina laaditut Internet- sivut sisältävät perustietoa ja käytännön läheistä ohjausta, siitä miten vanhemmat voivat omalla toiminnallaan tukea lapsen itsetunnon kehittymistä. Sivuilta löytyy pieniä arkisia asioita, joiden avulla vanhempi pääsee lähelle lasta. Nettisivut ovat lyhyet ja selkokieliset, joiden avulla ne ovat helppolukuiset. Tekijän omien lasten piirustukset sivustoilla toivat niihin iloa ja eloa.

”Kaunis pieni ihminen, sä olet ainutlaatuinen. Mitä vastaan tuleekaan, toista sua ei milloinkaan.” Nämä Johanna Kurkelan laulun sanat kuvaavat kauniisti tätä tärkeää aihetta. Tekijä toivoo tämän opinnäytetyön lukijan pysähtyvän kuuntelemaan kappaletta. Laulun sanat koskettavat aihetta sekä pienen lapsen, että murrosikäisen nuoren näkökulmasta. Sitä kautta tekijälle tuli ajatus, että tulevaisuudessa tätä työtä voisi kehittää suunnittelemalla aiheesta Internet-sivut murrosikäisen nuoren vanhemmille. Murrosikä tuo suuria haasteita sekä nuoren, että koko perheen elämään. Nuori tarvitsee vanhempiansa ja heidän tukeaan elämän muutosten keskellä. Vanhemmat tarvitsevat tukea ja ohjausta siitä, miten he selviävät arjen haastavista tilanteista. Itsetunnon tukeminen on murrosiässä erityisen tärkeää, jotta nuori selviää haastavasta elämäntilanteesta parhaalla mahdollisella tavalla.

LÄHTEET

Alasilta, A. 2002. Verkkokirjoittajan käsikirja. Inforviestintä: Helsinki.

Cacciatore, R., Korteniemi- Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. WSOY: Helsinki.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto- Mäentausta, T. 2008. Terveystieteiden osaaminen. Edita: Helsinki.

Health on the Net Foundation. 2011. The HON Code of Conduct for Medical and Health Web Sites (HONcode). Viitattu 7.4.2013. <http://www.hon.ch/HONcode/Patients/Visitor/visitor.html>.

Hermanson, E. 2008a. Erilaiset temperamentit: Itsetunto syntyy hyväksytyksi tulemisen tunteesta. Terveyskirjasto. Viitattu 25.11.2012. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00036.

Hermanson, E. 2008b. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Terveyskirjasto. Viitattu 25.11.2012. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00035.

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

Huhtala, P. 2012. Vanhemmuutta tukevat tiedonlähteet. Pro gradu tutkielma. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Viitattu 30.3.2013. http://www.med.utu.fi/hoitotiede/julkaisut/opinnaytetyot/progradu-abstraktit/abstraktit_2012/Huhtala.pdf.

Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Otava: Keuruu.

Keltikangas- Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. WSOY: Juva.

Koivisto, P. 2007. Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa. Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Viitattu 2.3.2013. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13312/9789513929053.pdf?sequence=1>.

Kyngäs, H.; Kääriäinen, M.; Poskiparta, M.; Johansson, K.; Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kärkkäinen, P. 2010. ”Rakastan, hellin ja vaadin, mutta välillä pinna palaa” - Vanhemmuus pikkulapsiperheiden vanhempien kuvaamana. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Viitattu 30.3.2013.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23767/URN:NBN:fi:ju-201005261931.pdf?sequence=1>.

Nolan, K. 2003. Värien käyttäminen tehokkaasti: Kuinka värit vaikuttavat käyttäjiin. Microsoft Office FrontPage 2003. Viitattu 13.8.2013.
<http://office.microsoft.com/fi-fi/frontpage-help/varien-kayttaminen-tehokkaasti-kuinka-varit-vaikuttavat-kayttajaan-HA001042937.aspx>.

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. Late-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 2/2010. Viitattu 30.3.2013.
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>.

Paasivaara, L.; Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Sairaanhoidtajaliitto.

Rouvinen- Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveyden edistämisen keskus. Viitattu 22.4.2013. Saatavissa:http://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyv_ ja_hydyllinen_terveysaineisto.

Ruuska, K. 2006. Terveydenhuollon projektinhallinta. Mallit, työkalut, ihmiset. Tampere: Talentum Media Oy.

Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Juva: WS Bookwell Oy.

Salonen, K. 2006. Lapsen itsetunto rakentuu aikuisen tuen avulla. Mielenterveys- lehti. 1/2006, 6-9.

Schmitt, F. & Piha, J. 2008. Vanhemmuudesta – vanhempana oleminen ja vanhempana toimiminen. Perheterapia- lehti 24/ 2008, 6-14.

Schulman, M. 2003. Vauvahavainnointi. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. WSOY: Helsinki.

Siltala, P. 20013. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. WSOY: Helsinki.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. WSOY: Helsinki.

Sirviö, K. 2006. Lapsiperheen osallisuus terveyden edistämässä – mukanaolosta vastuunottoon. Väitöskirja. Hoitotieteen laitos. Kuopio: Kuopion yliopisto. Viitattu 2.3.2013
<http://www.uku.fi/vaitokset/2006/isbn951-27-0371-8.pdf>.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös. Terveys 2015-ohjelma. Viitattu 30.3.2013. http://www.hyvinvointiklusteri.fi/tiedostot/File/STM_terveys2015.pdf.

Sourander & Aronen 2011a. Lastenpsykiatria. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Terveysportti. Viitattu 30.3.2013.
http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=psy00192&p_haku=lastenpsykiatria.

Sourander, A. & Aronen, E. 2011b. Perhe ja vanhemmuus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Terveysportti. Viitattu 30.3.2013.
http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=psy00195&p_haku=lastenpsykiatria.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Vanhemmuuteen vaikea saada tukea lapsiperheiden palveluista. Viitattu 30.3.2013.
http://www.hyvinvointiklusteri.fi/tiedostot/File/STM_terveys2015.pdf.

Tirkkonen, T. 2002. Lapsuusajan psyykinen kehitys. Teoksessa Huttunen, N-P. (toim.) Lasten ja nuorten sairaudet. WSOY: Porvoo.

Turun AMK. 2008. Terveysnetti. Viitattu 2.3.2012
<http://www.terveysprojektit.turkuamk.fi/terveysnetti.htm>.

Vesterinen, S. 2011. Luokanopettaja – lapsen itsetunnon tukija vai tuhoaja? Keinoja alkuopetusikäisen lapsen itsetunnon vahvistamiseksi. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 12.1.2013.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27198/URN_NBN_fi_jyu-2011061711031.pdf?sequence=4.

Vesterlin, H. 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta. Pro gradu tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Viitattu 30.3.2013.

<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01965.pdf>.

Viljamaa, J. 2008. Anna lapsen onnistua. Gummerus: Jyväskylä.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Edita: Helsinki.

Wikipedia 2013. Liturgiset värit. Viitattu 13.8.2013.
http://fi.wikipedia.org/wiki/Liturgiset_v%C3%A4rit#Vihre.C3.A4.



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖN
TOIMEKSIANTOSOPIMUS

2

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

OHJAUS JA VASTUUT

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Turun ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.

OIKEUDET

Opinnäytetyön tekijänoikeus kuuluu tekijälle eli opiskelijalle. Tekijänoikeuden lisäksi myös muiden immateriaalioikeuksien osalta noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa kyseessä olevaa oikeutta koskevaa lainsäädäntöä.

TYÖSUHDE JA KUSTANNUKSET

Mahdollisesta työsuhteesta, työstä maksettavasta palkki-osta ja työstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä sopivat erikseen.

TULOSTEN JULKISTAMINEN JA LUOTTAMUKSELLISUUS

Opinnäytetyöstä laaditaan Turun ammattikorkeakoulun ohjeen mukainen kirjallinen raportti.

Kirjallinen raportti luovutetaan toimeksiantajalle ja asetetaan kirjaston kokoelmiin tai julkaistaan elektronisessa muodossa verkkokirjastossa.

Julkaistava opinnäytetyöraportti on laadittava niin, ettei se sisällä liike- tai ammattisalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa (laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta) salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, vaan ne jätetään työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyön arvioinnissa otetaan huomioon sekä julkaistava että salassa pidettävä osa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja ja opiskelija sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat.

Toimeksiantajan edustajalle varataan mahdollisuus tutustua opinnäytetyöraporttiin viimeistään neljätoista (14) päivää ennen aiottua julkaisemista. Toimeksiantaja antaa työstä ennen edellä mainittua julkaisemisajankohtaa lausunnon, jossa voidaan määritellä opinnäytetyöraporttiin mahdollisesti sisältyvät liike- tai ammattisalaisuudet, joita ei julkaista.

Mitä liike- tai ammattisalaisuuksiin liittyviä asioita ei esitetä opinnäytetyöraportissa?

OLEMME YHTEISESTI SOPINEET OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSESTA YLLÄ ESITETTYLLÄ TAVALLA

10.1.2013

28.1.2013

Opiskelija

Toimeksiantaja

Päivi Häkkinen *Jouko Nurminen*
Päivi Mäki *Ulla W.* *Saara-Maria Oksa*
Taru Pannainen

LIITE : OPINNÄYTETYÖSUUNNITELMA

Tulosta lomake

Turun ammattikorkeakoulu
Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku
puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791
sposti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi

Turun ammattikorkeakoulu
Terveysala, Salo
Ylhaistentie 2
24130 Salo



Liite 2/2

1 (1)

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantajan nimi: Salon terveyskeskus

Toimeksiantajan osoite: Pääterveysasema, Sairaalanatie 9, Salo

Yhteyshenkilö/asema: Pirjo Parviainen/ hallintoylihoitaja vs.

Yhteystiedot: puh. 02 7721, e-mail pirjo.parviainen@salo.fi

Hanke	Aihe	Tekijät	Ryhmä
Terveysnetti/ Perhenetti	Lasten itsetunnon tukeminen	Päivi Mäki	AHSHSS11
Terveysnetti/ Seniorinetti	Glaukooma	Thi Man Nguyen ja Jaana Nenonen	AHSHSS11
Hoitonetti	Vanhusten alkoholin käyttö	Jonna Immonen	AHSHSS11
Hoitonetti	Krooninen haavanhoito	Terhi Heikkilä, Anne Bang, Saara-Maria Oksa	AHSHSS11
Hoitonetti	Hoitajien kokemukset iäkkään kuolevan potilaan kohtaamisesta	Taru Vuoristo	AHSHSS11

Päiväys ja allekirjoitukset:

10.1.2013
Päiväys

Päivi Mäki
AMK:n edustaja/opinnäytetyön ohjaaja

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
 Terveysala, Salo
 Yhäistentie 2
 24130 SALO
 Puh. (02) 263 350
 Fax. (02) 2633 6179

ANOMUS OPINNÄYTETYÖNÄ TOTEUTETTAVASTA PROJEKTISTA

Projektin nimi	Vanhemmat lapsen itsetunnon tukijana - Perhenetti	
Projektitehtävä	Projektin tehtävänä on luoda Terveysnetin Perhenetti- osioon tutkimustietoon pohjautuva tietopaketti alle 10- vuotiaiden lasten vanhemmille siitä, miten vanhemmat voivat tukea lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä.	
Projektin kuvaus	Projektin tavoitteena on lisätä vanhempien tietoa siitä, miten he voivat omalla toiminnallaan tavallisessa arkipäiväisessä elämässä tukea lapsen itsetunnon kehitystä. Aiheesta luodaan nettisivut Terveysnetin Perhenetti- osioon. Nettisivujen aineisto kerätään aikaisemmin tehdyistä tutkimuksista sekä kirjallisuudesta.	
Projektin toteuttamisajankohta	syksy 2012 – kevät 2013	
Projektin arvioitu valmistusajankohta	toukokuu 2013	
Projektsuunnitelma hyväksytty	14.2.2013	
Projektin ohjaajat	TINA PERÄJOKI puh. 044 9073486 SIERA WILHELM puh. 044 9073494	
Sitoudumme toteuttamaan projektimme projektsuunnitelmassa esitettyjen vaiheiden puitteissa ja siten, että projektiin osallistuvien henkilöiden anonymiteetti säilyy.		
Projektin tekijät	Hoitotyö (suuntautumisvaihtoehto)	AHS11 (ryhmä)
	Päivi Mäki (nimi)	
	Törmäpääsky 7, 20610 Turku (osoite)	
	050 3423024 (puhelinnumero)	

Anomus käsitelty

14.5.2013
 lupa myönnetty
 lupa evätty, peruste _____

Allekirjoitus

Päivi Mäki

Anomus ja projektsuunnitelma toimitetaan yhtenä kappaleena, josta toimeksiantaja lähettää kopiot yhdelle opiskelijalle, yhdelle ohjaavalle opettajalle ja kullekin työhön osallistuvalla toimipisteelle. Alkuperäinen jää toimeksiantajalle. Valmis työ toimitetaan toimeksiantajalle sovitulla tavalla.

VANHEMMAT LAPSEN ITSETUNNON TUKIJANA

Etusivu	Lapsen itsetunto	Välittämisen viestit	Kuuntele	Rajat	Kannusta, kiitä, kehu	Pettymykset	Oma jaksaminen	Kirjallisuus	Tekijä	Terveys netti
---------	------------------	----------------------	----------	-------	-----------------------	-------------	----------------	--------------	--------	---------------

Lapsen hyvä itsetunto muotoutuu tavallisessa, turvallisessa arkipäiväisessä elämässä. Välittämisen tunteesta, hyvistä hetkistä, rajoista ja rakkaudesta.



"Kaunis pieni ihminen, Sä olet ainutlaatuinen. Mitä vastaan tuleekaan, toista sua ei milloinkaan"

- Johanna Kurkela

Lapsen hyvä itsetunto

Hyvä itsetunto on ihmisen sisäinen tunne siitä, että hän on arvokas, tärkeä ja ainutlaatuinen. Lapsen itsetunto alkaa kehittyä heti syntymän jälkeen. Kun vanhemmat tunnistavat vauvan perustarpeet ja kykenevät vastaamaan niihin, vauva tuntee olonsa turvallisiksi. Näin lapsen ja vanhempien välille syntyy turvallinen ja läheinen suhde.

Varhaislapsuudessa lapselle muodostuu perusturvallisuus, jonka päälle itsetunto rakentuu. Lapsen itsetunto muotoutuu vanhemmilta saadusta hoivasta, huolenpidosta, rakkaudesta, sanoista ja teoista.

Lapsi tarvitsee päivittäin lämpimiä kohtaamisen hetkiä ja kiireetöntä aikaa, jolloin vanhempi on aidosti läsnä ja viestittää lapselle välittämistä ja lämpöä. Vanhempien arvostava suhtautuminen lapseen, hänen kehuminen, kannustaminen ja kiittäminen tukevat lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä. Lapsi oppii arvostamaan itseään ja kestämaan myös pettymyksiä.

Hyvän itsetunnon avulla lapsesta kasvaa tasapainoinen ihminen. Lapsi hyväksyy itsensä juuri sellaisena, kun hän on ja tulee toimeen muiden kanssa. Lapsen hyvä itsetunto suojelee lasta elämän kolhuilta ja väärän tien valinnalta.



Viestitä lapselle joka päivä; Olet minulle rakas ja tärkeä!

Perheen jokapäiväiseen elämään liittyy erilaisia tunteita, yhdessäolon hetkiä, toimintaa, ajan hallintaa sekä rutiineja. Pienten lasten perheissä arki on usein melkoista hässäkkää. Kiireettömät yhdessäolon hetket antavat voimaa kaikille perheenjäsenille ja luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta.

- ❖ **Anna lapselle päivittäin lämpimän kohtaamisen hetkiä.** Katso lasta silmiin, hymyile, silitä ja halaa. Näin viestität lapselle välittämistä ja lämpöä.
- ❖ **Sano lapselle joka päivä, että rakastat häntä ja olet onnellinen, kun hän on juuri sinun lapsesi.**
- ❖ **Pidä lasta paljon sylissä, heli ja silitä häntä.** Vanhemman sylissä lapsi saa tarvitsemaansa läheisyyttä, hellyyttä ja turvaa. Pientä lasta ei voi heliä ja pitää sylissä liikaa.
- ❖ **Nauti ja iloitse lapsestasi! Ole onnellinen, että saat olla juuri hänen vanhempi!** Saat nähdä ja kokea hänen kasvavan ja kehittyvän. Jokainen lapsi on ainutlaatuinen. Maailman paras pieni ihminen! Kun lapsesi kokee tuottavansa iloa Sinulle, hän on onnellinen. Mikään ei tuota lapselle enempää hyvää oloa, kuin se, että hän saa hoivaajansa hymyilemään!



Kuuntele lasta ja hänen tunteitaan!

Lapsen elämässä vaihtelevat hyvät ja huonot päivät. Kaikki lapsen elämäkokemukset vaikuttavat hänen itsetuntonsa kehittymiseen. Aikuisen tehtävänä on suojella lasta ja antaa hänelle oikeanlaista tukea huonoina hetkinä. Aikuisen on syytä olla tarkkana, sillä joskus rajukin alamäki saattaa jäädä huomaamatta arjen aherruksessa. Merkityksellinen kohtaaminen ja tuki vaikealla hetkellä viestittää lapselle, että kaikki järjesty, ongelmista selvittää yhdessä. Näin itsetuntoa voidaan vahvistaa yhä uudelleen.

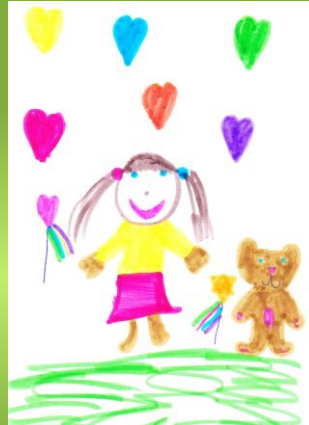
- ❖ **Kysy lapselta päivittäin, mitä hänelle kuuluu.** Keskeytä muu toiminta ja keskity kuuntelemaan. Ole aidosti kiinnostunut hänen asioistaan.
- ❖ **Kuuntele ja keskustele,** kun lapsella on asiaa ja tarve puhua mieltä painavista asioista. Viestitä lapselle, että kaikki asiat selviävät puhumalla, aikuisen avustuksella.
- ❖ **Viettäkää paljon aikaa yhdessä koko perheenä.** Näin muotoutuvat läheiset suhteet perheenjäsenten kesken. Aito kiinnostus lapsen tekemisistä, keskusteleva ilmapiiri sekä yhdessäolo luovat turvallisuutta ja välittämisen tunteen.



Rajat ovat rakkautta

Riittävän hyvään vanhemmuuteen tarvitaan vanhemman oma hyvinvointi, kestävät ihmissuhteet, kyky asettautua lapsen asemaan sekä kyky erottaa omat tarpeensa lapsen tarpeista. Johdonmukainen ja selkeä linja kasvatuksessa, turvallisten rajojen asettaminen ja niistä kiinnipitäminen sekä kyky vastaanottaa lapsen tunnereaktioita ovat osa hyvää vanhemmuutta.

- ❖ **Anna lapselle tavallinen, säännöllinen ja turvallinen arki.** Perhe-elämä pysyy tasapainossa, kun kodissa on säännöt ja arvot, joita kaikki perheen jäsenet noudattavat.
- ❖ **Aseta lapselle rajat ja pidä niistä kiinni johdonmukaisesti.** Mitä paremmin jaksat pitää rajoista kiinni, sitä helpommalla pääset myöhemmin. Rajat luovat lapselle turvallisuuden tunteen ja vahvistaa näin itsetuntoa.
- ❖ **Muista, että vanhemmuus on aikuisuutta.** Lapsi koettelee usein rajojaan. Pysy rauhallisena ja määrätietoisena kiukuttelujenkin keskellä ja muista, että rajat ovat rakkautta.



Kannusta, kiitä ja kehu!

Lapsi tarvitsee päivittäin palautetta omasta toiminnastaan. Lapsen vahvuuksien tukeminen, hyvän palautteen antaminen ja kannustaminen tukevat lapsen itsetuntoa. Lapsi oppii arvostamaan itseään ja selviämään vaikeistakin tilanteista.

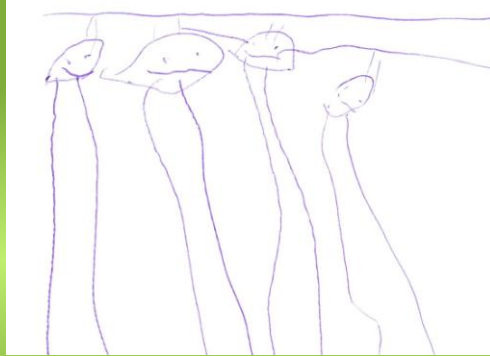
- ❖ **Huomaa lapsen uusien asioiden oppiminen ja onnistumiset.** Iloitse niistä yhdessä lapsen kanssa ja muista kehua häntä.
- ❖ **Kehu myös hyviä yrityksiä ja kannusta lasta yrittämään uudelleen. Älä missään tilanteessa latista lasta.**
- ❖ **Huomaa lapsen hyvä käytös ja arjen sujuminen.** Ota lapsi mukaan jo pienestä pitäen kotitöihin. Lasta on hyvä kehua ja kiittää esimerkiksi, kun hän kerää lelut laatikkoon leikin loputtua.



Opeta lasta kohtaamaan pettymykset!

Jokaisen elämään liittyy myös ikävät tunteet. Pettymysten kautta lapsi oppii sietämään kielteisiä tunteita. Lapsen arkeen kuuluu epävarmuutta, pettymyksiä ja surua. Oppiessaan kestämään pettymyksiä lapsi hallitsee paremmin eteen tulevia ongelmatilanteita.

- ❖ **Opeta lapselle, että kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään.** Ne on lupa ilmaista. Itkua ei tarvitse hävetä.
- ❖ **Pysy päätöksessäsi rauhallisena,** lapsen ei aina tarvitse saada haluamaansa. Jokainen lapsi koettelee vanhempiaan kaupan lelu- ja karamelliosastolla.
- ❖ **Pelatkaa yhdessä lautapelejä. Häviämällä lapsi opettelee kestämään pettymyksiä. Aina ei voi, eikä tarvitse voittaa.**



Huolehdi omasta jaksamisestasi ja hyvinvoinnistasi!

Pienten lasten vanhempana olo on usein rankkaa. Lapsi tarvitsee mielikuvan turvallisuudesta, lohduttavasta, kannustavasta, hellästä ja rakastavasta vanhemmasta. Jotta jaksat olla riittävän hyvä vanhempi lapsellesi, sinun on voitava itse hyvin. Sinä olet maailman paras vanhempi omalle lapsellesi. Lapsi tarvitsee sinua ja vanhemmuuttasi.

- ❖ **Arvosta itseäsi ja iloitse elämästäsi.** Näin olet lapsellesi malli hyvän itsetunnon omaavasta ihmisestä.
- ❖ **Järjestä itsellesi ja parisuhteelle aikaa.** Vapaa-aika ilman lapsia antaa voimia ja jaksat taas paremmin arkea!
- ❖ **Ole rehellinen lapsellesi.** Aikuinen tekee joskus virheitä. Pyydä anteeksi hermostumistasi ja kerro, miksi suutuit.
- ❖ **Pyydä tarvittaessa apua, jos tunnet olosi uupuneeksi.** Neuvolassa voit puhua kaikista mieltä askarruttavista asioista.



Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta

Cacciatore, R. ,Korteniemi- Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. WSOY: Helsinki.

Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Otava: Keuruu.

Keltikangas- Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. WSOY: Juva.

Keltikangas- Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. WSOY: Helsinki.

Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. WSOY: Helsinki.

Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Juva: WS Bookwell Oy.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. WSOY: Helsinki.

Tekijä

Turun Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö
toukokuu 2013

VANHEMMAT LAPSEN ITSETUNNON TUKIJANA
- Terveysnetti

Sairaanhoitajaopiskelija (AMK) Päivi Mäki
www- toteutus: Tradenomiopiskelija Ville Hultin