



Taapero tahtoo

- Ohjausvideo neuvolan perhevalmennukseen

Elina Härkönen, Milla Overton





2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Taapero tahtoo - Ohjausvideo neuvolan perhevalmennukseen

Elina Härkönen, Milla Overton

Terveystyöntekijä

Opinnäytetyö

12 / 2022

Elina Härkönen, Milla Overton

Taapero tahtoo - Ohjausvideo neuvolan perhevalmennukseen

Vuosi 2022 Sivumäärä 38

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa tahtoikäisten lasten kanssa toimimisesta laadukas ohjausvideo vanhemmille osaksi Keski-Uudenmaan sosiaali- ja terveystalveluiden perhevalmennusta. Tavoitteena oli lisätä perhevalmennukseen osallistuvien vanhempien tietoa taaperoiden tahtoiästä, sen syistä ja ilmenemisestä, sekä tarjota vinkkejä siitä, miten tahtoikäisen kanssa toimiminen on sujuvampaa ja miten vaalia vanhempien hyvinvointia ja parisuhdetta ikäkauden aikana. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa mielenkiintoinen ja selkeä ohjausvideo.

Suomen laki määrää, että ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle järjestetään kunnissa moniammatillista perhevalmennusta. Perhevalmennus on tärkeä osa yhteiskunnallista terveyden edistämistä ja primaaripreventiota. Se tukee niin yksilön, perheen, kuin yhteisöjenkin hyvinvointia suunnitelmallisesti ja tasapuolisesti. Perhevalmennuksen asiakkaille suunnattu perhevalmennusvideo on tuotettu yhdessä Keusoten kanssa ja se vastaa nykypäivän tarpeita sähköisille palveluille. Ohjausvideota varten kerättiin tietoa kasvatustieteen, hyvinvoinnin sekä psykiatrian ammattilaisten tuottamasta kirjallisuudesta sekä luotettavasta tutkimuksiin perustuvasta tilastotiedosta. Nämä koostettiin opinnäytetyön kirjalliseen osioon ja tiivistettiin videon sisältöön äänitteenä ja kirjoitettuna tekstinä Keusoten toiveiden mukaisesti.

Ohjausvideo vastasi toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan heidän tarpeitaan ja toiveitaan koskien tietoperustaa ja miellyttävää katselukokemusta. Tältä osalta myös tekijöiden näkökulmasta projekti oli onnistunut. Toimeksiantajan antoi videon sisältöön yksityiskohtaista palautetta koskien sisältöä ja graafisia tekijöitä, jonka mukaan videon sisältöön oli sujuvaa tehdä muutoksia.

Asiasanat: lapsuusiän kehitys, perhevalmennus, perheneuvonta, taapero, tahtoikä

Elina Härkönen, Milla Overton

The toddler wants- A guidance video for family coaching in a maternity health clinic

Year

2022

Pages

38

The purpose of this thesis was to design and produce a high-quality guidance video for parents of toddlers at the defiant age as part of the family coaching of the Social and Health services of Central Uusimaa. The aim of the guidance video was to increase the knowledge of parents participating in family coaching about toddler defiance, its causes and manifestations, as well as to offer tips on how to work with their child more smoothly and how to nurture the parents' well-being and relationship during this age. In addition, the goal was to produce an interesting and clear instructional video.

The Finnish law stipulates that multiprofessional family coaching is organized in municipalities for families expecting their first child. Family coaching is an important part of social health promotion and primary prevention. It supports the well-being of individuals, families, and communities in a planned and balanced way. The family coaching video aimed at family coaching clients has been produced together with Keusote and meets today's needs for digital services. For the guidance video, information was collected from literature produced by professionals in education, well-being and psychiatry, as well as reliable statistical information based on research. These were compiled into the written part of the thesis and condensed into the video as audio and written text, in accordance with Keusote's wishes.

According to the feedback received from the client, the guidance video responded to their needs and wishes regarding the theoretical knowledge and was a pleasant viewing experience. In this regard, the project was also successful from the perspective of the authors. According to the client's detailed feedback about the information and graphics, it was easy to make changes to the content of the video.

Keywords: child development, family coaching, family counseling, toddler, defiant age

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Tahto- ja taaperoikä kehitysvaiheena.....	8
3	Arki tahtoikäisen lapsen perheessä	9
3.1	Vanhemman ja lapsen tunteet	9
3.2	Päätöksenteko perheessä	10
3.3	Lapsi rajoja etsimässä.....	11
4	Käytäntöjä toimivan arjen tueksi	11
4.1	Tahtoikäisen uni.....	12
4.2	Tahtoikäisen ruokailu.....	12
4.3	Parisuhteen hyvinvoinnin edistäminen	13
5	Opinnäytetyön työelämäkumppani	14
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	14
7	Opinnäytetyöprosessi	15
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
7.2	Aikataulu, kustannussuunnitelma ja riskiarvio	16
7.3	Suunnittelu.....	17
7.4	Toteutus.....	17
7.5	Produktin arviointi	18
8	Pohdintaa.....	19
8.1	Opinnäytetyön eettisyys	19
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus	20
8.3	Itsearviointi	20
8.4	Johtopäätökset ja kehittämissuositukset	21
	Lähteet.....	22
	Taulukot	25
	Liitteet	26

1 Johdanto

Ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle järjestetään kunnissa moniammatillista perhevalmennusta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022) mukaan sen tavoitteena on valmentaa perhettä synnytykseen, imetykseen, lapsen hoitoon, kasvatukseen sekä vanhemmuuteen. Lisäksi se vahvistaa vanhempien tietoja ja taitoja lapsen hoidosta, omasta ja lapsen terveydestä ja terveystottumuksista. Valmennus edistää jokaisen perheenjäsenen terveyttä ja tasarvoa, parisuhdetta sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Valmennuksessa on mahdollisuus vertaistukeen ja tuoda esiin itseä askarruttavia asioita. Perhevalmennuksen aiheina on raskauteen, synnytykseen ja vanhemmuuteen liittyviä aihealueita. Valmennuksessa käsitellään lapsen erilaisia kehitysvaiheita, joista yksi merkittävä on uhmaikä. (Hakulinen, Anttila, Korpilahti 2021.)

Tämän opinnäytetyö antaa perheille tietoa taaperoiden tahtoiästä, sen syistä ja ilmenemisestä, sekä vinkkejä siitä, miten tahtoiikäisen kanssa toimiminen on sujuvampaa. Perheen hyvinvoinnin edistäminen ja vanhemmuuden sekä parisuhteen tukeminen on opinnäytetyön perusta. Tahtoiästä on laajasti tietoa eri paikoissa ja esimerkiksi MLL on koonnut hyviä vinkkejä nettisivuilleen lapsen kehityksestä eri ikävuosina. Tietoa on laajasti myös englannin kielellä. Myös monet internetin keskustelupalstat ovat täynnä kasvatusvinkkejä, joskin kaikkea saatavilla oleva sisältöä ei voi eikä pidäkään uskoa. Halusimme tuottaa luotettavaa tietoa verkkovalmennuksen muodossa ja tarjota konkreettisia neuvoja lapsiperheiden arkeen. Keusoten alueen vanhempien ei tarvitse etsiä tietoa useasta lähteestä, vaan materiaali on helposti löydettävissä oman perhevalmennuksen sivuilta. Perheiden pikkulapsiarki on kiireistä ja vanhempien on helpompi osallistua valmennukseen, jos he voivat tehdä sen omalla ajallaan kotoa käsin. THL:n tutkimuksen (2021) mukaan jopa 45 prosenttia väestöstä kokee sähköiset palvelut helpottavat terveydenhuollon ammattilaisen kanssa työskentelyä ja yhteydenpitoa. Vuonna 2020 Omakantaa oli käyttänyt jo 64 prosenttia väestöstä verrattuna vuoteen 2014. Koronaepidemiolla on ollut suuri vaikutus lukuihin.

Saimme toimeksiannon Keski-uudenmaan sosiaali- ja terveystalveluiden perhevalmennuksesta tehdä valmennusvideon tahtoiikäisten taaperoiden kanssa toimimisesta ja arjesta selviämisestä taaperoiden vanhemmille. Tämä perhevalmennusvideo on yksi viidestä videosta, jotka Keusote on tilannut. Kaikki videot tehdään opinnäytetöinä. Perhevalmennusvideot tulevat näkyviin Keusoten nettisivuille, johon perheitä voi ohjata katsomaan näitä oman aikataulunsa puitteissa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa tahtoiikäisten lasten kanssa toimimisesta laadukas ohjausvideo vanhemmille osaksi Keski-Uudenmaan sosiaali- ja terveystalveluiden perhevalmennusta. Tavoitteena oli lisätä perhevalmennukseen osallistuvien vanhempien tietoa taaperoiden tahtoiästä, sen syistä ja ilmenemisestä, sekä tarjota

vinkkejä siitä, miten tahtoikäisen kanssa toimiminen on sujuvampaa ja miten vaalia vanhempien hyvinvointia ja parisuhdetta ikäkauden aikana. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa mielenkiintoinen ja selkeä ohjausvideo.

2 Tahto- ja taaperoikä kehitysvaiheena

Terveyskirjasto (2021) kuvaa taaperoiän sijoittuvan varhaislapsuuteen, yhden ja kolmen ikävuoden väliin. Tahto- tai uhmaikä on lähteestä riippuva käsite, mutta Terveyskirjastossa (2021) lääketieteellisessä sanastossa sitä kuvataan näin; ”Itsenäistymisikä, itsenäistymisvaihe. Noin kahden vuoden iässä alkava, kiukuttelun ja vastustelun leimaama kehitysvaihe, joka liittyy lapsen tarpeeseen hallita itsenäisyyttään ja erillisyyttään vanhemmista”.

Tahtoikäisillä taaperoilla tarkoitetaan siis tahtoikäistä lasta. Tahtoikä ajoittuu useimmiten 1,5 ja 5 vuoden iän väliin yksilöstä tai lähteestä riippuen. Esimerkiksi Cleveland clinic (2022) rajaa 18kk- 4- vuotiaan lapsen olevan uhmaikäinen, Duodecimin terveyskirjaston (2021) mukaan 2-3-vuotiaan lapsen kehitykseen kuuluu olennaisesti uhmaaminen ja rajojen testaaminen, oman tahdon etsiminen. Mannerheimin lastensuojeluliiton (2020) mukaan taas ikäkausi kestää joskus jopa 5- vuotiaaksi saakka. Tahtoikää kutsutaan myös hyvin kuvaavasti oman tahdon opettelemisen iäksi ja se onkin erittäin tärkeä vaihe lapsen kehityksessä. Tässä opinnäytetyössä olemme rajanneet tahtoikäen sijoittuvan 1-3 ikävuoden väliin.

Tahtoikäiset kehittyvät hurjaa vauhtia motorisesti, älyllisesti, sosiaalisesti sekä emotionaalisesti. He myös ymmärtävät puhetta paremmin kuin osaavat ilmaista, mikä voi johtaa turhautumiseen ja käyttökseen, jota vanhempien on vaikeaa tulkita. Lapsi myös on oppinut, että kaikkien ihmisten pitää noudattaa tiettyjä sääntöjä. Sääntöjen noudattaminen itsenäistymisen ja oman tahdon kanssa voi aiheuttaa huonoa käytöstä, hermostumista ja tunteiden purkauksia (Hoecker 2022). Tässä iässä lapsen halu vaikuttaa ja päättää nousee pinnalle, vaikka lapsi ei olekaan vielä tarpeeksi kypsä ymmärtämään omaa tai muiden etua. Suuret tunteet otavat vallan. (Cacciatore 2014). Tahtoikä näyttäytyy usein voimakkaana, koska lapsi ei ole vielä kehittynyt tunnesäätelyn osalta. Lapsi ei osaa vielä ilmaista tunteitaan, käsitellä pelkoja, iloja ja suruja, eikä säädellä itsehallintaansa. (MLL 2020.)

Tahtoikä liittyy lapsen itsenäistymiseen ja irtautumiseen vanhemmistaan. Lapsi kamppailee epävarmuuden tunteen kanssa koskien ajatusta siitä, pärjääkö hän ilman vanhempaansa (Korhonen 2021). Useimmiten tahto ilmenee voimakkaimmin omien vanhempien tai muiden läheisten aikuisten kanssa. Se johtuu siitä, että lapsi tuntee olonsa turvalliseksi heidän kanssaan ja voi siten kokeilla rajojaan ja näyttää tunteitaan. Tunteiden näyttäminen on luottamuksen

osoitus. Lapsi saattaa tuntea olevansa pulassa suurien tunteiden kanssa ja aikuisen tuen avulla hän pikkuhiljaa oppii, että pahinkin tunne menee ohi. (Cacciatore 2012, 55-56)

3 Arki tahtoikäisen lapsen perheessä

Lapsiperheen arki on parhaimmillaan voimaannuttavaa, ihanaa, palkitsevaa ja laadukasta. Todellisuudessa se voi olla myös kovaa työtä. Vanhempana ei pidä ottaa harteilleen liian suurta henkistä painolastia. (Frost 2008, 204). Vanhempien tehtävänä on auttaa sanoittamaan lapsen tunteita ja asettaa rajoja, sekä näyttää esimerkkiä lapselle tunteiden säätelyssä ja ilmaisemisessa. Tämä myös auttaa lapsen omantunnon kehittämisessä. Tämä ikäkausi haastaa kasvattajaa, sillä lapsen temperamentista riippuen konfliktit ovat todennäköisiä pienen lapsen etsiessään omaa määräysvaltansa rajoja. (MLL 2020.)

Pikkulapsiperheen vanhemmat ovat tutkitusti tyytymättömämpiä elämäänsä kuin lapsettomat. Tämä on täysin ymmärrettävää. Arkea kuormittavat lukuisat asiat, kuten työn ja perheenkeskeisen ajan yhteen sovittaminen, nousevat elinkustannukset, vapaa-ajan vähyys ja taape-roikäisen uhmakautena myös toistuvat konfliktit lapsen kanssa. Lapsen kehitys on alati muuttuva ja jokaiseen ikäkauteen kuuluu ominaispiirteensä. Kaikki lapsen kehitysvaiheet ovat tärkeitä, mutta ne vaativat myös vanhemmilta valmiuksia mukautua, muuttaa, reflektoida ja opetella onnistumisista ja virheistä. Muutosvaiheet voivat aiheuttaa riitoja, erityisesti jos vanhempien keskusteluyhteys ei ole kunnossa. Parisuhteen osapuolten tarpeet eivät välttämättä tule tyydytetyksi. (MLL 2021.) Vaikka tasa-arvokeskustelua käydään nyky-yhteiskunnassa paljon, tutkimusten mukaan vanhemmuuden roolijako pohjautuu edelleen vanhoihin sukupuolirooleihin. (THL, 2022; Heinonen & Rontu 2022, 14) Äidit käyttävät enemmän aikaa lastenhoitoon ja kotitöihin kuin isät. (THL 2022.)

3.1 Vanhemman ja lapsen tunteet

Jokainen lapsi on yksilö. Meillä kaikilla on oma temperamenttimme ja kasvatukseen, jotka toimivat yhteen lapseen, eivät välttämättä ole toimivia toisen lapsen kanssa. Yleispäteviä ohjeita ei ole. Vinkkejä onneksi löytyy ja ongelmien ratkaisemiseksi onkin tärkeintä tuntea oma lapsensa sekä itsensä. Omien kasvatustietojen tarkastelu ja kehittäminen saattaa helpottaa arjen pulmatilanteista selviämistä. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 6-7.)

Joskus myös vanhemmalla saattaa palaa pinna lapsen kanssa. Silloin onkin tärkeää osata pysähtyä ja jälkikäteen selittää lapselle mistä oma tunnetila johtui ja pyytää anteeksi. Aikuiset ovat vastuussa omasta käytöksestään ja lapsen on tärkeää kuulla, että aikuisen käytös ei ollut hänen vikansa. On hyvä kehottaa ja antaa tilaa lapsen kertomukselle omista tunteistaan. (MLL, 2020.) Cacciatore (2014), muistuttaa, että aikuisenakin tunteiden hallintaa voi harjoitella. Vaikka tahtoikäisen kanssa ei ole olemassa helppoa ratkaisua käytösongelmiin, on käytännön vinkkejä olemassa arjesta selviämiseen. Tunneilmaisua ei tule estää tai pyrkiä tukahduttamaan, vaan sen kanavoimista voi opettaa lapselle. Riitoja voi välttää vaihtoehtoja tarjoamalla vaihtoehtoja (Cacciatore 2014, 56) sekä pitämällä huolta lapsen perustarpeista (Cleveland clinic 2021).

Vanhemmuus ei kulje läpi elämän samanlaisena. Vanhempien omassa elämässä tapahtuvat kriisit, perhe- tai parisuhteen vaikeudet, fyysiseen terveyteen tai mielenterveyteen liittyvät haasteet vaikuttavat voimavaroihin toimia rakentavasti tahtoikäisen lapsen kanssa.

3.2 Päätöksenteko perheessä

Psykologi Suvi Larun (2018) mukaan lapsen on hyvä saada kokea, että hän voi vaikuttaa omiin asioihinsa ja hänellä on päätösvaltaa. Vanhempana on tärkeää muistaa, että tämä on osa elämää, silti säilyttäen terve maalaisjärki tahtoikäisen kanssa. On hyvä miettiä, että mitkä asiat ovat vanhemman päätäntävällässä ja mitä asioita lapsi itse voi päättää. Pääsääntöisesti on hyvä, jos lapsi saa tehdä pieniä päätöksiä ja aikuinen tekee isommat päätökset. Lapsi voi esimerkiksi valita, minkä paidan hän haluaa laittaa päälleen ja vanhempi päättää, milloin lähdeään päiväkotiin (MLL 2020). Lapsen turvallisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita lapsen ei kuulu päättää. Ne ovat vanhemman vastuulla. (Puura 2019, 12.)

Viime vuosikymmeninä vallitsevaksi kasvatustrendiksi monien asiantuntijoiden johdolla on muodostunut ns. Neuvotteleva vanhemmuus. Lisäksi usein vanhempia ohjeistetaan kysymään lapselta itseltään, mitä hän itse haluaa - ja toimimaan lapsen haluamalla tavalla. Molemmat kasvatustavat ohittavat lapsen senhetkisen kehitysvaiheen. Lapsi ei ole vielä valmis huolehtimaan itsestään ja tekemään tärkeitä päätöksiä, vaan hän tarvitsee vielä aikuista tähän. Lapsen on toki tärkeää saada tehdä valintoja ja päätöksen tekoa on hyvä kannustaa. Asiat eivät kuitenkaan saa olla suuria ja vanhempien on valvottava reunaehtoja. Jos lapsi joutuu tekemään isoja valintoja ja päättämään miten elämä kulkee, hän menettää tärkeän kehitysvaiheen - lapsuutensa. (Tahkokallio 2018, 65.)

3.3 Lapsi rajoja etsimässä

Rajojen puute ja liian suuren vastuun kantaminen silloin, kun lapsi ei ole siihen valmis, vaikeuttaa lapsen itsehillinnän kehittymistä. Lapsen ihmissuhteet, ympäristöön sopeutuminen ja oppimiskyky voivat kärsiä ja lapsen silmissä rajojen puute ei aina viesti vanhemman rakkaudesta vaan siitä, ettei kasvattaja välitä asettaa niitä. Parasta on antaa lapsen toteuttaa itseään sallituissa rajoissa. (Frost 2006, 62.)

Rajojen ja sääntöjen tulee olla perusteltuja ja ne tulee kertoa lapselle ymmärrettävällä tavalla. Turvallisuuteen liittyvät rajat on helppo selittää, mutta jos kyse on esimerkiksi rajasta, joka aiheuttaa ylimääräistä työtä vanhemmalle voi sitä olla vaikeampaa selittää. On myös mietittävä rajan tarpeellisuutta; jos sitä ei kykene perustelemaan lapselle, onko se tarpeellinen? Voiko tilanteessa tehdä kompromissin? Esimerkkinä voisi olla glitterin käyttö askartelussa. Glitter aiheuttaa paljon siivoamista. Voisiko lapsen kanssa sopia, että askartelun jälkeinen siivous tapahtuu yhdessä? Pienikin lapsi voi olla apuna imuroimisessa. Väittelyyn, inttämiseen tai kaupankäyntiin ei tule kuitenkaan lähteä, vaan aikuinen asettaa rajat. Kasvattajan tehtävä on pohtia rajan tarpeellisuutta ja hyötyä. (Trogen 2020.)

Vanhempien on hyvä valita taistelunsa. Ne asiat, joista vanhempi päättää pitää kiinni, pitäisi tapahtua aina johdonmukaisesti ja niistä ei saisi joustaa. Näin lapsi tietää, että aikuiseen voi luottaa ja hän tietää, miten kuuluu toimia. Se luo lapsessa turvallisuuden tunnetta. (MLL 2020.)

4 Käytäntöjä toimivan arjen tueksi

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2022) antaa toimivia vinkkejä sujuvaan arkeen tahtoikäisen kanssa. Yksi näistä on tulevien tapahtumien ennakointi. Monia tahtoiaan tuomia haasteita pystyy välttämään ennakoimalla tilanteita. Ei esimerkiksi ole paras idea mennä ruokakauppaan ostoksille nälkäisen tai väsyneen taaperon kanssa. Ennakoinnilla voidaan helpottaa uhmaa ja kiukkua sekä ennaltaehkäistä niitä. Lapselle voi kertoa vaikka, että kun satu on luettu loppuun, on aika mennä nukkumaan. Vanhemman kannattaa miettiä, missä tilanteissa lapselta kysytään, ja milloin hänelle kerrotaan asioita. Sen sijaan, että kysytään, "Haluatko lähteä kotiin?", on parempi kertoa, että "Nyt lähdemme kotiin".

Koska tunnetaidot ovat voimakkaan kehityksen alla, lapsi tarvitsee aikuisen tukea. Sanoittaminen on tärkeää, myös vanhemman omien tunteiden kohdalla. Selvitäkseen tunteidensa kanssa lapsi tarvitsee tunteiden sanoituksen lisäksi myös lohdutusta aikuiselta. Lohduttaminen voi olla myötäelävää puhetta, toivon luomista lapsen selviämiseen tai asioiden sujumiseen

paremmin jatkossa sekä syliin ottamista ja paijaamista. Tärkeää on luoda uskoa siihen, että lapsi selviää ja asiat menevät paremmin jatkossa, vaikka nyt tuntuu pahalta- Lisäksi on tärkeää viestittää lapselle, että hän ei ole yksin tunteensa ja asiansa kanssa ja aikuinen auttaa. (MLL 2021).

4.1 Tahtoikäisen uni

Nukkumaanmeno on usein taaperoaikana konflikteille otollista aikaa. Osa lapsista on Katja Puuran (2019, 119). mukaan ns. "yöhuutelijoita". Puura kertoo, että jotkut lapset haluavat varmistaa vanhemman olevan lähellä myös öisin. Tätä voi jatkua jopa 2 - 3 vuoden ikään saakka. Näissä tapauksissa on tärkeää pohtia riittävä unen saanti myös vanhemmille, sillä unettomuudella tai vähäisellä unella on negatiivinen vaikutus jaksamiseen. Nukkumaanmenon haasteet johtuvat yleensä siitä, ettei lapsi halua luopua aikuisen seurasta ja mukavasta tekemisestä. (Puura 2019, 121.) Myös me aikuiset välillä siirrämme nukkumaanmenoa myöhäisemmäksi koska haluamme esimerkiksi katsoa vielä yhden jakson mielihjelmaamme tai viettää aikaa kumppanin kanssa.

Päiväkoti-ikäisen lapsen kuuluisi nukkua 10-14 tuntia päivässä. Suurin osa tästä ajasta olisi hyvä nukkua yöllä. Iltarutiinit ennen nukkumaanmenoa auttavat usein rauhoittamaan lapsen nukkumaan. Rutiineihin voi kuulua esimerkiksi kylpy, hampaiden harjaus, kirjan luku tai rauhallinen juttelu. (Campbell 2022.) Nukkumaanmenoajoista ei kannata poiketa paljoa viikonloppuisin, koska se vaikeuttaa päivärytmin pitämistä (Longhurst 2022). On hyvä muistaa, että tutkimustenkin mukaan lapsi, joka nukkuu yli 10 tuntia yössä, kehittyy emotionaalisesti paremmin, oppii helpommin ja pärjää akateemisesti paremmin kuin lapsi, joka ei saa tarpeeksi unta (Campbell 2022). Tämän lisäksi uupuneena mahdollisuus suuremmille tunnekuohuille on todennäköisempi. (Cacciatore 2014, 56)

4.2 Tahtoikäisen ruokailu

Ruokailu saattaa aiheuttaa perheissä haasteita. Ruokailutilanteisiin ja syömiseen saattaa liittyä suuria tunnelatauksia. Tähän liittyy vanhempien huolestuminen, jos lapsi ei syö. Vanhempiensa kanssa vallasta taisteleva lapsi oppii tämän ja saattaa jättää syömättä, mikä aiheuttaa vanhemmissa epätoivoa ja he saattavat turvautua tuputtamaan tai anelemaan lasta syömään. (Tahkokallio, 2018; Neuvokas perhe 2021.) Lapsi saattaa käyttää ruokailutilannetta vallankäytön välineenä, mutta myös vanhemmat voivat tehdä niin. Vanhemmat saattavat pakottaa lastaan syömään tai istuttaa häntä pöydässä, kunnes ruoka on syöty. Usein tällainen käytös

saattaa aiheuttaa pitkäjäisiä ongelmia. Jokaisen lapsen kohdalla on mietittävä hänelle oikea toimintatapa.

Aikuisen ja lapsen välisen luottamuksen lisääntyminen voi auttaa myönteisesti ruokailutilanteissa. Lapset oppivat uusia makuja maistamalla ja lapselle pitääkin antaa mahdollisuus totutella ja tutustua uusiin makuihin vähitellen. Joskus leikki, tarina tai leikkimielinen kilpailu voivat auttaa uusien makujen maistamisessa. Ruokailutilanteen ei tarvitse olla vakava, vaan siihen saa liittyä naurua ja kehuja; myönteinen palaute on usein toimivampaa kuin toruminen. (Cantell 2010, 88-92; Neuvokas perhe 2021.) Ruokailutilanteet ovat mainio hetki harjoitella lapsen kanssa itsesäätelyä, joissa vanhempi toimii kanssasäätelijänä. Ruokailuhetkissä erityisen tärkeää arjessa on se, että vanhempi päättää mitä syödään ja missä. Lapsi voi tehdä päätöksen siitä, kuinka paljon hän syö. On hyvä muistaa, että annoskoot ovat yksilöllisiä ja lapsi opettelee maistelemaan ruokia, joista hän ei vielä pidä. (Neuvokas perhe 2021)

4.3 Parisuhteen hyvinvoinnin edistäminen

Pikkulapsiperheen arki on vanhemmalle vaativaa aikaa. Päätökset yhteisistä säännöistä ja rajoista tulisi tehdä yhdessä ja kasvatusmetodien tulisi olla linjassa keskenään. Käytäntöjä ja tapoja on kuitenkin paljon erilaisia ja olemme kasvaneet erilaisissa ympäristöissä. Erilaiset näkemykset saattavat aiheuttaa ristiriitoja vanhempien välille, minkä lisäksi osa taaperoista nukkuu vielä rikkonaisia unia. Unen laadun määrä saattaa olla huono, mikä lisää vanhempien kuormittumista. (MLL 2018.) Niin kuin jokainen perhekin, myös jokainen lapsi on yksilö ja oma vanhempi tuntee lapsensa parhaiten. Vanhempana tulisi luottaa itseensä ja ymmärtää, että on aivan paras vanhempi omalle lapselleen. Läheisyys ja kiintymys lisäävät onnellisuutta ja niitä pitäisi vaalia lapsen kanssa. Ei ole olemassa täydellistä vanhempaa ja riittävän hyvä on tarpeeksi. Vanhemmuuteen kasvetaan kuitenkin yhdessä lapsen kanssa. Joskus vanhemman on vaikeaa jaksaa kiukuttelevaa lastansa, mutta on hyvä muistaa, että lapsen kiukutellessa hän samalla testaa vanhempansa luotettavuutta ja sitä, että kestäkö tämä myös ikävät tunteet ja miten niihin reagoi. Vanhemman on hyvä sanoittaa tunteita, mutta toisaalta myös uskaltaa tuottaa mielipahaa, jos se on tarpeen ja pysyä vahvasti sanojensa takana. Silloin lapsen on turvallista osoittaa tunteitaan. On hyvä muistaa, että tunteiden osoittaminen on luottamuksen merkki! (Neuvokas perhe 2020.)

Perheet ovat monimuotoisia, joten myös kasvatuskokemukset ovat erilaisia. Kahden vanhemman perheessä omia pohdintoja voi avata yhdessä kumppanin kanssa, mutta toisaalta erimielisyyksiä saattaa nousta esiin. Vanhemmat kantavat mukanaan arvoja, asenteita ja toimintamalleja omasta lapsuudestaan, joiden yhteensovittaminen voi haastaa ja myös odotukset vanhemmuudesta saattavat olla erilaiset. (Ruuska 2022, 14.) Kasvatuskumppanin erilaisuutta on

hyvä arvostaa. Olemme erilaisia kasvattajia ja meillä on omat vahvuutemme. Toinen saattaa olla hyvä leikittämään lasta ja toinen osaa eläytyä iltasadun lukemiseen loistavasti. Yhteiset pelisäännöt on kuitenkin oltava ja vanhempien tulee sitoutua niihin. (Mattila & Thurén, 5-6) Yhden vanhemman perheessä arjen kuormitustekijät saattavat olla suurempia (Tamminen 2015), reflektointimahdollisuutta ei ole kasvatuskumppanin kanssa ja on tärkeää pohtia omaa vanhemmuuttaan ja jaksamistaan positiivisessa ympäristössä, kuten neuvolassa. Neuvolan kautta vanhempi voi saada vertaistukea sekä apua arkeen (Monimuotoisetperheet.fi.).

5 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Opinnäytetyön työelämäkumppani oli Keski-Uudenmaan sote. Keusote toimii Hyvinkäällä, Järvenpäässä, Mäntsälässä, Nurmijärvellä, Pornaisissa ja Tuusulassa. Se vastaa alueensa 200 000 asukkaan sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisestä ja tuotannosta. Sosiaali- ja terveyspalveluiden alueuudistuksen myötä hyvinvointialue vastaa sosiaali-, terveys- ja pelastuspalveluista 1.1.2023 alkaen ja Keusote muuttuu hyvinvointialueeksi. (Keusote 2022.)

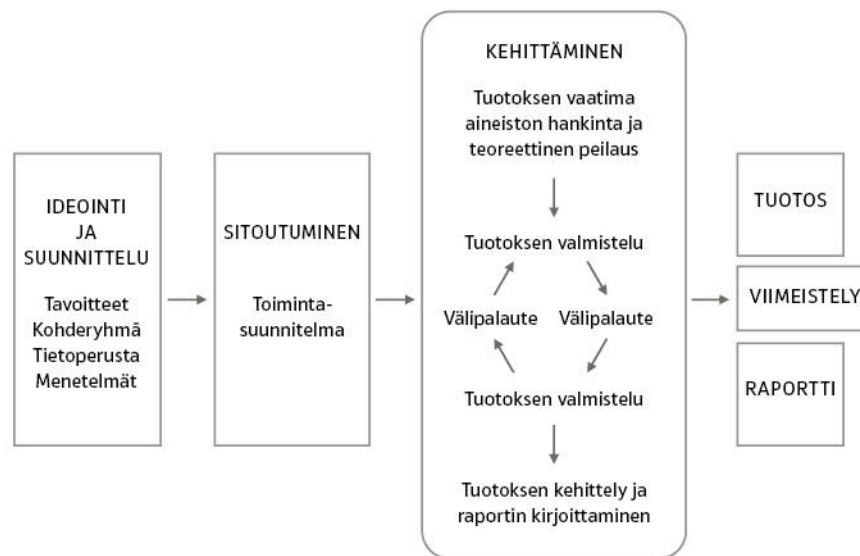
Keusoten äitiys- ja lastenneuvola on uudistamassa perhevalmennuspalvelujaan ja on sen vuoksi tilannut useita odotusaikaan ja vauva/taaperoiikään liittyviä perhevalmennusvideoita, joita voivat suositella asiakkailleen katsottavaksi. Valmennusvideot tehdään opinnäytetöinä. Perhevalmennusta tarjotaan perheille, johon on syntymässä ensimmäinen lapsi. Valmennus on avoin ja siihen voi osallistua myös henkilöt ja perheet, jotka kokevat sen hyödylliseksi.

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa tahtoikäisten lasten kanssa toimimisesta laadukas ohjausvideo vanhemmille osaksi Keski-Uudenmaan sosiaali- ja terveyspalveluiden perhevalmennusta. Tavoitteena oli lisätä perhevalmennukseen osallistuvien vanhempien tietoa taaperoiden tahtoiästä, sen syistä ja ilmenemisestä, sekä tarjota vinkkejä siitä, miten tahtoikäisen kanssa toimiminen on sujuvampaa ja miten vaalia vanhempien hyvinvointia ja parisuhdetta ikäkauden aikana. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa mielenkiintoinen ja selkeä ohjausvideo.

7 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi etenee vaiheittain (kuva 1). Prosessi alkaa aiheen sekä menetelmän valinnalla, työelämäkumppanin etsimisellä, aineiston keruulla, sekä opinnäytetyön suunnittelulla. Opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua tapahtuu tuotoksen tekeminen sekä raportin kirjoittaminen, joka arvioidaan. Arviointi tapahtuu niin asiakkaan, toimeksiantajan, opponentin sekä oppilaitoksen edustajien puolesta. Lisäksi opinnäytetyöprosessiin kuuluu itsearviointi sekä toisen opinnäytetyön opponointi.



Kuva 1. Toiminnallinen opinnäytetyö. Airaksinen ym. 2022.

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa opiskelijat voivat tehdä kehittämistyön (toiminnallinen opinnäytetyö) tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan. Kehittämistyön tavoitteena on käytännön toimien ohjeistaminen ja opastus. Koulutusala riippumatta tuotos voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu opas tai ohjeistus, kuten ohjausvideo. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.) Opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen sekä alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. Toiminnallisen opinnäytetyön päätavoitteena onkin osoittaa, että opiskelija kykenee yhdistämään teorian ja käytännön osaamisen sekä osaa pohtia näitä asioita kriittisesti. Tämän avulla opiskelija kehittää itseään ammatillisesti sekä pääsee kehittämään oman alansa ammattikulttuuria. (Vilka & Airaksinen 2004, 41-42.)

Toimeksiantonamme on ohjausvideo perhevalmennukseen aiheesta. Näin voimme käytännön toimin ohjeistaa ja opastaa kohdeyleisöämme. Pystymme videon kautta osoittamaan, että

hallitsemme sekä aiheemme teorian, että käytännön. Pystymme osoittamaan opinnäytetyölämme, että aiheemme on tärkeä ja osaamme pohtia aihetta kriittisesti ja eri perspektiiveistä ja kykenemme reflektoida oman osaamisemme kehittymistä prosessin aikana.

Opinnäytetyövideon tulee ylittää tiettyihin kriteereihin ja tekijöiden tulee pohtia, miten se rakennetaan vastaamaan katsojan tarpeita. Mihin kysymyksiin videossa tulee vastata? Työelämäkumppani on asettanut opetusvideolle aikarajan, joka on 20 minuuttia. Asiantuntijahaastattelun tulee mahtua tähän aikaraamiin. Miettinen ja Utriainen (2016) kuvaavat hyvän opinnäytetyön keskeinen idea on tiivistää ydin ja konkretisoida teoria.

7.2 Aikataulu, kustannussuunnitelma ja riskiarvio

Keväällä sekä kesällä 2022 tapahtui aineistonkeruu sekä opinnäytetyön suunnittelu. Videon kuvaus sekä raportin kirjoittaminen sijoittui syksyyn 2022 ja palautteen keruu videosta sijoittui loppuvuodelle 2022. Palaute pyydettiin sähköisesti. Huomattavia kustannuksia opinnäytetyölle ei tullut. Käytimme omaa kameraa, kamerajalustaa ja käyttämämme editointiohjelma oli suunnitellusti ilmainen. Editointiohjelma vaihtui maksulliseen editointivaiheessa. Kirjallisuus löytyy kirjastosta ja internetistä, sekä jo olemassa olevien äänikirjapalveluiden kautta. Sähköinen palautekysely, Google Forms, on ilmainen. Kustannuksia opinnäytetyöstä tuli lähinnä matkakuluina, sillä liikuimme omakustanteisesti kuvaamassa projektia. (Taulukko 1.)

Aikataulu	Kustannukset	Riskit
Ideointi ja suunnittelu Tammikuu - Toukokuu 2022	Matkakulut	Ajankäytön haasteet, taloudelliset haasteet matkakuluihin liittyen
Kehittäminen Toukokuu- joulukuu 2022	Äänikirjapalveluiden kustannukset; pienet. Kirjallisuuskustannukset, sähköiset ja kirjaston materiaali; ei kuluja.	Ajankäytön haasteet, kirjallisuuden saatavuus (jos lainassa).
Tuotos, viimeistely, raportti	Videointimateriaalin käyttökustannukset; ei kuluja.	Puutteet editointi- tai digitalisoinnissa; ongelmat tuotoksen laadussa, materiaalin katoaminen.

Taulukko 1. Produktin aikataulu, kustannukset ja riskiarvio.

7.3 Suunnittelu

Opinnäytetyöprosessi alkoi ideoinnilla, suunnittelulla ja yhteistyökumppanin etsimisellä. Yhdessä opinnäytetyön tekijän kanssa sovimme tavoitteet ja raamit kehittämisen kohteelle. Lisäksi asetimme henkilökohtaiset tavoitteet oman asiantuntemuksemme syventämiselle. Näiden lisäksi noudatimme oppilaitoksen asettamia tavoitteita koskien opinnäytetyötä kokonaisuutena. Koko opinnäytetyön prosessi kulki kehittämisprosessin vaiheiden mukaisesti (ks. kuvio 1). Koska kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, se oli jatkuvasti mukautuva ja kehittyvä ja se kasvatti meidän opiskelijoiden ammatillisen kehittymisen lisäksi kuuntelua ja keskustelemaa pohtimista. (Kostamo ym 2022, 13) Opinnäytetyön pohjana käytettiin Keusoten perhevalmennuksesta saatuja videoiden taustapohjia. Yhteisen sopimuksen mukaisesti videolla käytettiin verkosta saatavilla olevia kuva- ja musiikkimateriaaleja, joita voi tietosuojakäytäntöjen mukaisesti käyttää. Lisäksi videoon valittavat materiaalit noudattavat käyttäjän-oikeuksia ja asianmukaisia lähdeviittauksia. Prosessin tueksi olemme laatineet taulukon (kts. Liite 1), josta tulee esille videon diamateriaalissa esiintyvä sisältö. Kirjallisen sisällön suunnittelun jälkeen pääsimme kuvaamaan video-osuuksia.

7.4 Toteutus

Toteutuksen ensimmäinen osa opinnäytetyötä oli luotettavan tietoperustan kerääminen. Tämän produktin toteutus sisälsi diasarjojen valmistamisen työelämäkumppanin ohjeistuksen mukaan. Aihealueen rajaaminen alkoi taaperoiän määritelmän selvittämisellä, sillä tämä rajasi kasvatuskäytänteitä ja kehitysvaihetta, jota aihe käsittelee. Aineiston hankinnassa käytettiin hyviä tutkimuskäytänteitä. Opinnäytetyöntekijät hakivat aineistoa Laurean omasta kirjastosta, josta saa painettuja teoksia. Tämän lisäksi käytimme kunnallisia kirjastoja tiedonhankinnassa. Bookbeat-sovellus tarjoaa useita sähköisiä kirjoja kasvatuksesta, uhmaiästä ja vanhemmuudesta. Lisäksi olemme käyttäneet sähköistä kirjastoa; Laurea Finna-palvelinta. Tämän lisäksi osa lähteistä löytyi Google scholar-tietokannasta. Opinnäytetyön aihealuetta rajatessa ja tietoa hakiessa on pyritty käyttämään hakusanoja uhmaikä, tahtoikä, kasvatusta, vanhemmuus, rajat, uni, ruokailu, kasvatustaasteet, tasa-arvo, jaksaminen, perhe, pedagogiikka, psykologia, kehitys, kasvatusta psykologia, lapsuus, kehityskaari. Opinnäytetyön tietopohjaksi on valittu arvostettuja asiantuntijoita ja järjestöjä sekä tutkimuksia, jotka perustuvat asiantuntijatietoon. Lukuisista lähteistä kriittisesti yhdistetty, havainnoitu, referoitu ja

koottu synteesi on videon tietoperustan pohja. Tämän lisäksi olemme haastatelleet pedagogiikan ammattilaista, jonka näkemykset perustuvat päiväkotikäisen kasvuvaiheeseen. Haastattelu tuo näkemystä siihen, kuinka uhmaikä näkyy varhaiskasvatuksessa. Haastattelu menetelmänä on erilainen tiedonkeruutapa (Kostamo ym. 2022, 39) ja se tuo opetusvideoon vaihtelua. Haastattelu kulki avoimen haastattelun rakenteen mukaisesti ja näin ollen oli avointa, suunnittelematonta vuorovaikutusta haastattelijan ja haastateltavan välillä. (KvaliMOTV 2022.)

Videon toteutus haastoi opettelemaan ja harjoittelemaan digitaalisen alustan käyttöä ja vaati sen, että opiskelijoilla oli käytössään vaadittava teknologia. Tässä opetusvideon kuvauksessa käytettiin opiskelijoiden omia puhelimia, joissa on laadukas ja toimiva kamera. Videon editointi tapahtui ohjelmalla Movavi Video Editor, joka on ostettava ohjelmisto. Ohjelma on yksinkertainen ja selkeä, josta aiheutui 40 euron lisäkustannus. Lisäksi käytössä oli puhelimelle suunniteltu kolmijalkainen jalusta, jonka avulla videon kuvaus helpottui. Editointi ja visuaalinen suunnittelu tapahtui opiskelijoiden omilla tietokoneilla. Käytössä olivat ohjelmat Powerpoint ja Word. Lisäksi kuvakaappausten ottamiseen käytettiin käytetty Paint-ohjelmistoa. Videota kuvattiin opiskelijoiden omassa lähiympäristössä. Asiantuntijavideon haastattelu tapahtui Laurean kampuksella Hyvinkäällä tilavarauksen avulla. Suunnitelma lähetettiin Keusoten perhevalmennukseen. Opinnäytetyötä muokattiin työelämäkumppanin kommenttien ja palautteen perusteella. Perhevalmennuksen asiantuntijoiden hyväksyttyä tuotos, annetaan opetusvideo Keusoten käyttöön.

7.5 Produktin arviointi

Produktimme arvioinnin tukemiseksi pyysimme palautteen kirjallisesti työelämäkumppaniltamme, eli Keski-Uudenmaan sosiaali- ja terveystalviltaloma-lomakkeella Työelämän palaute opinnäytetyöstä (Laurea). Työelämäkumppani arvioi ohjausvideon sopivuuden ja laadun ja sen, kuinka helppokäyttöinen se on. Lisäksi työelämäkumppani on tärkeässä asemassa videon sisällön arvioinnissa. Perhevalmennuksessa on valmiit sisällöt sekä asetetut tavoitteet ja on tärkeää, että ohjausvideolla vastataan näihin tarpeisiin.

Palautetta asiakkailta, jotka katsovat opinnäytetyövideon, oli tarkoitus kerätä sähköisellä palautelomakkeella. Aikataulujen vuoksi päädyimme kuitenkin luopumaan palautekyselylomakkeesta ja pyysimme vain kirjallisen palautteen työelämäkumppanilta. Palautekysely olisi ollut käytettävissä sähköisesti Google Forms:in kautta. Kysymyksiä oli kuusi. Niihin oli ollut tarkoitus vastata anonyymisti lineaarisella asteikolla 1-4, missä 1 on "eri mieltä" ja 4 on "samaa mieltä". Opinnäytetyössä käytetään 4-asteista Likert-asteikkoa, jolla usein mitataan mielipiteitä. Likert-asteikko on helppokäyttöinen, yksinkertainen ja vastaaminen vie vähän aikaa (KvantiMOTV).

8 Pohdintaa

Pohdinta opinnäytetyön aikana sekä jälkeen oli tärkeä osa prosessia. Tämän avulla tekijöillä oli mahdollisuus reflektoida omaa oppimisprosessiaan sekä tuotoksen onnistumista peilaten saatuun palautteeseen. Pohdinta oli jatkuvaa ja siihen liittyi myös arviointi tutkimusmenetelmän kehittämistä, tulosten hyödyntämisestä sekä soveltamismahdollisuuksista käytäntöön.

8.1 Opinnäytetyön eettisyys

Hyvien eettisten periaatteiden mukaisessa tutkimuksessa noudatetaan hyviä eettisiä periaatteita, kuten rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Näitä samoja ohjeita noudatetaan tulosten arvioinnissa, esittämisessä ja tallentamisessa. Viestintä tutkimuksen puitteissa tulee olla avointa ja vastuullista. Tutkimushankkeessa on sovittu ennen tutkimuksen aloittamista aineistojen säilyttämistä ja käyttöoikeuksia koskevat kysymykset sekä tekijyyttä koskevat periaatteet. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.)

Tällä opinnäytetyöllä on yhteinen tutkimuslupa muiden Keusoten perhevalmennusvideoiden kanssa. Työelämäkumppanimme ottaa myös selvää tekijänoikeuslain säännöksistä videon julkaisun suhteen eri medioissa (Näreaho, Kettunen, Kärki & Päällysaho 2020). Tutkimuksen tekijät noudattavat hyvää tutkimusetiikkaa. Tutkijan eettisiin periaatteisiin kuuluu vaitiolo- sekä salassapitovelvollisuus. Tutkijat noudattavat tekijänoikeuksia ja tutkimusraportista löytyy lähdeluettelo, johon on viitattu asianmukaisesti. Työelämäkumppanilta kysytään tutkimusluvan tarvetta. Eettinen ennakoarviointi on tehty ja tässä opinnäytetyössä pyritään luomaan materiaali, joka on inklusiivinen ja ammattimainen.

Ohjausvideossa haastateltavan asiantuntijan nimen käyttämiseen pyydettiin lupa. Tutkimukseen osallistujilla on missä tahansa vaiheessa työtä mahdollisuus jättää osallistumatta opinnäytetyöhön, joten itsemääräämisoikeus toteutui. Asiantuntijalle myös kerrottiin mitä tutkimusta olemme tekemässä, mitä varten ja miten ja missä se julkaistaan. Haastattelusta kerrotaan opinnäytetyöraportissa. Tässä opinnäytetyössä eettisyyttä tukee tutkittuun tietoon ja asiantuntijuuteen pohjautuva lähdemateriaali. Myös meillä, tekijöillä on tarvittava tietopohja tutkimuksen teosta ja tarpeeksi ammatillista tietoa ja taitoa, jotta voimme tuottaa hyödyllisen ohjausvideon työelämäkumppanillemme.

Tässä tutkimushankkeessa on useampia toimijoita, jotka tekevät tahollaan omia videomateriaalejaan. Opinnäytetyössä meidän tuli huomioida yhteistyökumppanin toiveet ja ohjeistuksen materiaalin yhteneväisyydelle. Ohjausvideossa pyrimme myös eettisesti ajattelemaan sisällön kaikille sopivaksi, jottemme tietoisesti aiheuttaneet videolla psyykkistä vahinkoa. Otimme

videossa huomioon erilaiset perhetyypit ja -kokoonpanot. Emme tehneet videota ainoastaan esimerkiksi suomalaisille heteroperheille vaan huomioimme perheiden monimuotoisuuden.

Teimme opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyötä työelämäkumppanimme kanssa, jotta ajatuksemme kohtaavat ja saamme tuotettua heidän haluamansa materiaalin. Ennen kuin video julkaistaan, työelämäkumppanimme arvioi videon sisällön oikeellisuuden ja eettisyyden. Teemme palautelomakkeen työelämäkumppanille, jonka vastausten, kuten myös muun keskustelun perusteella voimme tarvittaessa muuttaa ohjausvideota ennen sen julkaisua. Pyydämme palautelomakkeen täyttäjiltä suostumuksen lomakkeen ja palautteen käyttöön. Tutkimuseettiseen ohjeistukseen kuuluu, ettei opinnäytetyöprosessin tekeminen häiritse työelämäkumppanin toimintaa. (Kostamo ym 2022, 24)

Vaikka videolla ohjataan lasten kanssa toimimista, ei opinnäytetyössä ole videoitu alaikäisiä henkilöitä. Tämä johtuu siitä, että pienen lapsen kanssa toimiessa ei ole mahdollista saada eettisesti hyväksyttävää suostumusta videointiin ja tutkimukseen osallistumiseen. (Lagström, ym. 2021, 14.)

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia lähteitä, joihin viitattiin asianmukaisesti. Kasvatusmetodeja ja näkemyksiä on hyvin paljon erilaisia ja kirjallisuuttakin aiheesta löytyy runsaasti. Kasvatusmenetelmät ja ohjeet, joita opinnäytetyössä esiintyy, perustuvat julkaisuihin, joissa toteutetaan lainmukaisia kasvatuskäytäntöjä. Näihin lukeutuu lapsen oikeus huolenpitoon, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen (1999/731, §6 ja §7). Opinnäytetyön tekijöillä sekä mukana olevalla asiantuntijalla on lasten kasvatustyöstä vuosien kokemus ja kaikki kolme ovat suorittaneet pedagogiikan opinnot ennen tämän opinnäytetyön kirjoittamista. Opinnäytetyön lähteiden kohdalla on noudatettu lähdekritiikkiä ja pyritty karsimaan epäluotettava informaatio kysymällä rajaavia kysymyksiä. Näitä kysymyksiä mainitsee Kostamo ym. (2022, 64) olevan esimerkiksi; Onko tieto tuoretta? Onko tieto peräisin alan asiantuntijoilta? Onko se tieteellinen julkaisu? Opinnäytetyötä tehdessä on otettava huomioon se, että opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa tutkimukseen vaikuttaneiden asiantuntijoiden vastaukset ja näkökulmat. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka; Kostamo ym. 2022, 41.)

8.3 Itsearviointi

Opinnäytetyöntekijät kokivat aiheen alusta asti mielenkiintoiseksi, sillä tulevana terveydenhoitajina näemme hyvinvoinnin juurten ulottuvan jo varhaislapsuuteen. Perheen hyvinvointi on tässä keskeinen tekijä. Molemmat tekijät pääsivät käyttämään omaa ammattitaitoaan,

mikä vaikutti myös työskentelymotivaatioon. Molemmilla prosessiin osallistuvilla on alla vuosien kokemus pienten lasten kanssa, mutta silti aihetta opiskellessa kumpikin oppi uutta ja kiinnostus aihetta kohtaan kasvoi projektin edetessä. Opinnäytetyöprosessi lähti verkkaisesti käyntiin alkuvuodesta 2022 ja koostui tietoperustan hankkimisesta. Loppuvuodesta vauhti kuitenkin kiihtyi koulun valmistumismahdollisuuden vuoksi. Opinnäytetyöparin kanssa yhteistyö oli joustavaa, mukavaa ja sujui hyvin. Käsitys vanhemmuudesta ja sitä tukevista menetelmistä olivat yhteneväisiä ja molemmilla oli ammattimainen suhtautuminen aiheeseen. Opinnäytettä tehdessä molemmat opinnäytetyön tekijät tunsivat kasvaneensa kasvattajina sekä ammatillisesti että henkilökohtaisesti. Videon tekeminen osoittautui helpommaksi kuin olimme ajatelleet. Suunnittelu vei eniten aikaa ja videon toteuttamiseen editointiohjelmalla tuli hankkia lisäosaamista. Annettu neuvonta ja vinkit taaperon kasvatukseen on molempien opinnäytetyötä tehneiden monen vuoden kokemukseen, tutkittuun tietoon ja myös asiantuntijoiden näkemykseen perustuva. Kasvatusvinkkejä annetaan videolla terveyden edistämisen näkökulmasta huomioiden koko perhe. Käsikirjoitusta jouduttiin hieman muokkaaman tilaajan toiveesta kuvatessa, koska aihealue oli liian laaja. Editointivaiheen edetessä huomattiin, että kuvamateriaalia karsimalla saatiin sopivan pituinen ohjausvideo.

Pyrkimys tuottamaan käytännönläheinen ja mielenkiintoinen tuotos ilman mahdollisuutta kuvata aihealueen keskiössä olevaa päähenkilöä eli lasta tai vanhempaa, aiheutti omat haasteensa opinnäytetyön tekoon. Eettisesti ei kuitenkaan ole suotavaa kuvata lasta, joten pyrimme tuomaan videolle muita kiinnostavia elementtejä.

8.4 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Tekijät olivat tyytyväisiä opinnäytetyön tuotokseen ja kokivat onnistuneensa projektissa. Videon sisältö oli kokonaisuudessaan monipuolinen ja huomioi hyvin sekä lapsen, että vanhemmat. Asiasisältöä jouduttiin rajaamaan paljon, joten osia suunnitellusta sisällöstä ei päätynyt videolle, kuten tahtoikäisen ruokailu ja uni. Näistä voisi tehdä erillisen videon. Videosta onnistuttiin tehdä toimeksiantajan imagoa ja graafista ilmettä noudattava, koska taustana useissa videon dioissa oli Keusoten graafiset taustat. Tietoteknisesti toteutus muuttui videota kuvattaessa, sillä editointiohjelmaksi alun perin valittu iMovie-ohjelma ei tarjonnut tarpeeksi monipuolista ohjelmistoa niillä alustoilla, joita tekijöillä oli käytettävissä. Editointiohjelmaksi valittiin editointivaiheessa Movavi Video Editor, joka toi hieman lisäkustannuksia projektille.

Tietoperustan hankkiminen vei aikaa mutta luotettaviin lähteisiin perustuvaa tietoa tahtoikäisistä oli hyvin saatavilla. Videolla tahtoikäisen ruokailu ja uni jäivät aiheina pois, jotta videosta ei tule liian pitkä. Aiheet olivat niin laajat ja rajaus osoittautuikin yhdeksi haastavimmista tehtävistä. Opinnäytetyön tekijät joutuivat priorisoimaan aiheita, vaikka kaikki aihealueet tuntuivat tärkeiltä.

Lähteet

Painetut

Airaksinen T., Kostamo P., Vilkkä H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Arthouse Oy.

Cantell, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus: pedagogisia kohtaamisia lasten ja nuorten kanssa. PS-Kustannus.

Frost, J. 2006. Lapsityrannit. Kehity kasvattajana. WSOY.

Heinonen S., Rontu, J. 2022. Vanhemmuuden vastuun jakautuminen ja sen yhteys lasten kaltoinkohteluun COVID-19-poikkeusaikana: yhteisvanhemmuus väkivallalta suojaavana tekijänä. Pro gradu- tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto.

Kostamo, P., Kostamo T., Vilkkä H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House.

Lagström H, Pösö T. yms. (toim.). 2021. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Nuorisotutkimusseura.

Miettinen E., Utriainen, S. 2016. Tiivistä ydin ja konkretisoi teoria. Millainen on hyvä opetusvideo? Kehittämistyö. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Tampere.

Puura, K. 2019. Näin kasvatat lapsestasi mukavan aikuisen. WSOY.

Ruuska, A, 2022. Yhteisvanhemmuuden juurilla: lapsuudenperheen mallit ja yhteisvanhemmuuden rakentuminen odottavilla vanhemmilla. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.

Ruuska, A. 2022. Yhteisvanhemmuuden juurilla: lapsuudenperheen mallit ja yhteisvanhemmuuden rakentuminen odottavilla vanhemmilla. Pro gradu- tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Sinkkonen, J. & Korhonen L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. Helsinki: Duodecim.

Tahkokallio, K. 2018. Uskalla olla lapsellesi aikuinen. Kuinka kasvatat lapsistasi onnellisia ja tasapainoisia. Helsinki: Minerva Kustannus oy.

Tamminen, M. 2015. Pienten lasten yksinhuoltajien kokemuksia psykososiaalisesta terveydestään ja tuen tarpeistaan. Itä-Suomen Yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro Gradu.

Thurén J., Mattila R. 2019. Lapsiperheen parisuhdekirja. Otava.

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Sähköiset

Campbell, M. 2022. Healthy sleep habits before kindergarten help children adjust to school. Viitattu 30.8.2022. <https://www.psu.edu/news/health-and-human-development/story/healthy-sleep-habits-kindergarten-help-children-adjust-school/>

Cleveland Clinic. 2021. Tips to Help You Survive Your Toddler's 'Terrible Twos' Viitattu 29.8.2022. <https://health.clevelandclinic.org/tips-help-you-survive-your-toddlers-terrible-twos/>

Duodecim Terveyskirjasto. 2022. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Hoecker, J. 2022. Infant and toddler health. Viitattu 3.5.2022. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/expert-answers/terrible-twos/faq-20058314>

Keusote. 2022. Viitattu 29.8.2022. <https://www.keusote.fi/>

Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 9.10.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

KvantiMOTV. 2008. Mittaaminen: mittarin luotettavuus. Viitattu 6.10.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html>

Laru, S. YLE. 2018. Asiantuntijoiden 6 keinoa uhmaikäisen lapsen kanssa - Psykologi: Täydellinen ei tarvitse olla. Viitattu 9.10.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-10083780>

Longhurst, B. Back to School Sleep Guide: 7 Tips to Get Your Child's Sleep Ready. Viitattu 30.8.2022. <https://familysleepinstitute.com/2022/08/25/back-to-school-sleep-guide-7-tips-to-get-your-childs-sleep-ready/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2022. Viitattu 29.8.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/parisuhde/parisuhteen-vaikeudet/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Vanhemmuuden kaari. Viitattu 29.6.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmuuden-kaari/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2020. Lapsi on uhmaiässä. Viitattu 12.7.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaiassa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2022. Viitattu 20.6.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/pinna-palaa-lapsen-kanssa/>

Neuvokas perhe. 2020. [Vanhemmuutta opitaan riittävän hyvässä arjessa](https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/vanhemmuutta-opitaan-riittavan-hyvassa-arjessa). Viitattu 8.10.2022. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/vanhemmuutta-opitaan-riittavan-hyvassa-arjessa/>

Neuvokasperhe, 2021. Lapsen syöminen ja malttamisen taito. Viitattu 28.9.2022. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-syominen-ja-malttamisentaito/>

S. Näreaho, J. Kettunen, A. Kärki & S. Päällysaho. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset, Tietosuojalaki. Viitattu 27.3.2022 <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu 6.10.2022 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>

Terveyskirjasto Duodecim. 2021. Uhmaikä. Viitattu 6.9.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04580>

THL. 2021. Sähköisten palveluiden käyttö on lisääntynyt. Viitattu 26.9.2022. [Sähköisten palveluiden käyttö on lisääntynyt: joka viides asioi sähköisesti sosiaali- tai terveydenhuollossa viime vuonna - Tiedote - THL](https://thl.fi/fi/tiedote/2021/09/sahkoisten-palveluiden-kytto-on-lisaintynyt-joka-viides-asioi-sahkoisesti-sosiaali-tai-terveydenhuollossa-viime-vuonna)

THL. Perhevalmennus. 2022. Viitattu 1.10.2022 [Perhevalmennus - THL](https://thl.fi/fi/tiedote/2022/10/perhevalmennus)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 24.3.2022. <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Kuviot

Kuvio 1: Toiminnallinen opinnäytetyö. Airaksinen yms. 2022.	15
--	----

Taulukot

Taulukko 1: Produktin aikataulu, kustannussuunnitelma ja riskiarvio	16
---	----

Liitteet

Liite 1: Opetusvideon käsikirjoitus.....	27
Liite 2: Palautelomake.....	37

Liite 1: Opetusvideon käsikirjoitus

DIAN SISÄLTÖ	LIITETTY ÄÄNI/KUVANAUKANAUKA
<p>TAAPERON TAHTOO!</p> <p>Tahtoikäisen normaali kehitysvaihe, joka haastaa vanhempien jaksamista ja parisuhdettakin, virittää pohtimaan kasvatuskäytäntöjä ja rajojen asettamista, itsenäisyyden ja riippuvuuden sallimista.</p>	Sama teksti.
<p>Minkä ikäinen lapsi on taapero?</p> <p>Tahtoikäisillä taaperoilla tarkoitetaan uhmaikäistä lasta. Tahtoikä ajoittuu useimmiten 1,5 ja 4 vuoden iän väliin yksilöstä tai lähteestä riippuen. Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan ikäkausi kestää joskus jopa 5-vuotiaaksi saakka.</p>	Sama teksti.
<p>Tahtoikässä tapahtuu</p> <p>Tahtoikäiset kehittyvät hurjaa vauhtia motorisesti, älyllisesti, sosiaalisesti sekä emotionaalisesti. He ymmärtävät puhetta paremmin kuin osaavat ilmaista. Tämä mikä voi johtaa turhautumiseen ja käytökseen, jota vanhempien on vaikeaa tulkita. Lapsi myös on oppinut, että kaikkien ihmisten pitää noudattaa tiettyjä sääntöjä. Sääntöjen noudattaminen itsenäistymisen ja oman tahdon kehittyessä voi aiheuttaa</p>	Sama teksti. Kuvitus kasvavasta lapsesta; Kuvitus, Elina Härkönen.

<p>hermostumista ja tunteiden purkauksia.</p> <p>Tahtoikä näyttäytyy usein voimakkaana, koska lapsi ei ole vielä kehittynyt tunnesäätelyn osalta. Lapsi ei osaa vielä ilmaista tunteitaan, käsitellä pelkoja, iloja ja suruja, eikä säädellä itsehallintaansa. Tunteiden sanoittaminen on tärkeää.</p>	
<p>Mikä tarkoitus tahtoiällä on?</p> <p>tahtoikä liittyy lapsen itsenäistymiseen ja irtautumiseen vanhemmistaan. Useimmiten tahto ilmenee voimakkaammin omien vanhempien tai muiden läheisten aikuisten kanssa. Se johtuu siitä, että lapsi tuntee olonsa turvallisiksi heidän kanssaan ja voi siten kokeilla rajojaan ja näyttää tunteitaan.</p>	<p>Sama teksti.</p>
<p>Yksilöllisyys ja temperamenttiero</p> <p>Jokainen lapsi on yksilö. Meillä kaikilla on oma temperamenttimme ja kasvatukseen, jotka toimivat yhteen lapsen eivätkä välttämättä ole toimivia toisen lapsen kanssa. Yleispäteviä ohjeita ei ole.</p> <p>Vinkkejä onneksi löytyy ja ongelmien ratkaisemiseksi onkin tärkeintä tuntea oma lapsensa sekä itsensä. Omien kasvatustietojen tarkastelu ja kehittäminen saattaa helpottaa arjen pulmatilanteista selviämisessä.</p>	<p>Sama teksti; kuvaus erilaisista temperamenttieroista.</p> <p>Toinen lapsi saattaa olla ujo ja lähestyä uusia tilanteita hitaammin, toinen lapsi saattaa olla persoonaltaan räiskyvä ja vauhdikas. Erilaisuus on rikkautta.</p>

<p>Rajat ja rakkaus</p> <p>Lapsi ei ole vielä valmis huolehtimaan itsestään ja tekemään tärkeitä päätöksiä, vaan hän tarvitsee vielä aikuista tähän. Lapsen on toki tärkeää saada tehdä valintoja ja päätöksen tekoa on hyvä kannustaa. Asiat eivät kuitenkaan saa olla suuria ja vanhempien on valvottava reunaehtoja. Rajojen puute ja liian suuren vastuun kantaminen silloin, kun lapsi ei ole siihen valmis, vaikeuttaa lapsen itsehillinnän kehittymistä. Lapsen ihmissuhteet, ympäristöön sopeutuminen ja oppimiskyky voivat kärsiä.</p> <p>Parasta on antaa lapsen toteuttaa itseään sallituissa rajoissa.</p> <p>Rajojen ja sääntöjen tulee olla perusteltuja ja ne tulee kertoa lapselle ymmärrettävällä tavalla. On myös mietittävä rajan tarpeellisuutta; jos sitä ei kykene perustelemaan lapselle, tai sitä ei pysty valvomaan, onko se tarpeellinen? Voiko tilanteessa tehdä kompromissin? Väittelyyn, inttämiseen tai kaupankäyntiin ei tule kuitenkaan lähteä, vaan aikuinen asettaa rajat. Kasvattajan tehtävä on pohtia rajan tarpeellisuutta ja hyötyä. Säännöistä voidaan poiketa poikkeustilanteissa, ja lapselle voidaan sanoa, että tämä on poikkeustapaus.</p>	<p>Mitä lapsi voi itse päättää? - videoidut valinnat</p> <p>MM.</p> <ul style="list-style-type: none"> - punainen vai sininen paita - kurkkua vai porkkanaa lisukkeena - ensin hammaspesu vai potalla käynti - potkupyöräily vai kävelylenkki - iltasatukirja <p>Mistä lapsi ei voi päättää?</p> <p>MM.</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotiin/uloslähtöaika - säännöt, vastuut tai turvallisuuteen vaikuttavat tekijät, kuten käyttäkö kypärää vai ei/noudatetaanko ikärajoja vai ei. Näistä aikuinen päättää. - sääntöjä, joiden noudattamista ei pysty valvoa tai rajoja joiden kiinnipitämisestä ei voi olla varmoja <p>Esimerkkinä voidaan käyttää kimalteen eli glitterin käyttöä askartelussa. Glitter aiheuttaa paljon siivoamista. Voisiko lapsen kanssa sopia, että askartelun jälkeen siivous tapahtuu yhdessä? Pienikin lapsi voi olla apuna imuroimisessa.</p>
--	--

<p>Tahtoikä haastaa vanhemmuutta, jakamista ja parisuhdettakin</p> <p>Pikkulapsiperheen arki on vanhemmalle vaativaa aikaa. Päätökset yhteisistä säännöistä ja rajoista tulisi tehdä yhdessä ja kasvatusmetodien tulisi olla linjassa keskenään. Käytäntöjä ja tapoja on kuitenkin paljon erilaisia ja olemme kasvaneet erilaisissa-lapsuuden perheissä- Erilaiset näkemykset saattavat aiheuttaa ristiriitoja vanhempien välille, minkä lisäksi osa taaperoista nukkuu vielä rikkonaisia unia. Vanhempien unen laatu saattaa olla huono tai määrä vähäinen, mikä lisää vanhempien kuormittumista.</p> <p>Arkea kuormittavat lukuisat asiat, kuten työn, oman ajan ja perheenkeskeisen ajan yhteen sovittaminen, taloudellinen tilanne, vapaa-ajan vähyys ja taaperoikäisen tahtoiässä myös toistuvat konfliktit lapsen kanssa. Lapsen kehitys on alati muuttuva ja jokaiseen ikäkauteen kuuluu ominaispiirteensä. Kaikki lapsen kehitysvaiheet ovat tärkeitä, mutta ne vaativat myös vanhemmilta valmiuksia mukautua, muuttaa, reflektoida ja opetella onnistumisista ja virheistä.</p> <p>Vanhempien omassa elämässä tapahtuvat kriisit, perhe- tai parisuhteen vaikeudet, fyysiseen terveyteen tai mielenterveyteen liittyvät haasteet vaikuttavat voimavaroihin toimia rakentavasti tahtoikäisen lapsen kanssa</p>	<p>Sama teksti, videokuvaa pariskunnasta.</p> <p>DIAAN;</p> <p>Kuormitustekijöitä;</p> <ul style="list-style-type: none"> - erilaiset näkemykset kasvattajina - mahdolliset rikkonaiset yöunet - työn, oman ajan ja perheenkeskeisen ajan yhteen sovittaminen, - taloudellinen tilanne, - vapaa-ajan vähyys - taaperoikäisen tahtoiässä myös toistuvat konfliktit lapsen kanssa - vanhempien oman elämän kriisit - perhe- tai parisuhteen vaikeudet - fyysiseen terveyteen tai mielenterveyteen liittyvät haasteet
---	---

<p>Lapsiperheen arki on parhaimmillaan voimaannuttavaa, ihanaa, palkitsevaa ja laadukasta. Todellisuudessa se voi olla myös kovaa työtä. Vanhempana ei pidä ottaa harteilleen liian suurta henkistä painolastia.</p>	<p>PAINONOSTOKUVA</p>
<p>Seuraavalla videolla äänessä on Nina Epie, varhaiskasvatuksen esiopettaja.</p>	<p>ASiantuntijavideo.</p>
<p>Solmukohtia ja ratkaisuja niihin ;</p> <p>Monia tahtoiän tuomia haasteita pystytään välttämään ennakoimalla tilanteita.</p> <p>Lapselle voi kertoa, mitä tekeillä olevan asian jälkeen tapahtuu. Esimerkiksi näin: ”Kun tämä satu on luettu loppuun, on aika mennä nukkumaan. ”</p> <p>Vanhemman kannattaa miettiä, missä tilanteissa lapsen mielipidettä kysytään ja missä tilanteissa hänelle ilmoitetaan asioita. Sen sijaan, että kysytään, ”Haluatko lähteä kotiin?”, on parempi kertoa, että ”Nyt lähdemme kotiin”. Ilmoittamalla lapselle etukäteen ”Kohta lähdemme kotiin” auttaa lasta soputamaan tulevaan. Myös me aikuiset usein pidämme siitä, että tiedämme, mitä seuraavaksi tapahtuu.</p> <p>Tunteiden säätelyn kehittymistä tukee tunteiden sanoittaminen.</p>	<p>Ennakoinnin ja sanoittamisen esimerkkinä voi käyttää esimerkiksi tilannetta, jossa lapsella on perjantaina päiväkodissa lelupäivä.</p> <p>Lapselle kerrotaan jo torstaina hyvissä ajoin, että perjantaina on lelupäivä. Lapsi saa rauhassa valita sopivan, päiväkodin sääntöjen mukaisen lelun (esimerkiksi leikkiaseet saattavat olla kiellettyjä).</p> <p>Lapsi valitsee lelunsa.</p> <p>Perjantai-aamuna lapsi kuitenkin muuttaa mielensä ja haluaakin viisi lelua päiväkotiin, vanhempi ei suostu ja kotona syntyy riita. Tilanteessa lapselle voi sanoittaa, että vanhempi ymmärtää että lapsi kovasti haluaa ottaa monta lelua mukaan ja että lelut ovat kivoja, mutta päiväkodissa on sääntönä yksi lelu. Jos sinä saat viedä monta lelua, ystäville voi tulla paha mieli koska se ei ole reilua. Ensi viikolla voit viedä toisen lelun.</p> <p>Tämän jälkeen voi ohjata huomion vaikka aamiaiseen tai sukkiin; haluatko paahtoleipää vai ruisleipää, tai haluatko siniset vai punaset sukat.</p>

<p>Kun vanhempi sanoittaa lapsen tunteita, on lapsen kehittyessään helpompi tunnistaa niitä itsessään, jolloin tunteiden käsittely mielessä helpottuu. Tunteiden sanoittaminen tarkoittaa tunteiden nimeämistä ja tulkintaa. Nimeämiseen liittyy sekä suorat sanoitukset että ehdotukset. ”Sinua harmittaa.” ”Tuliko sinulle paha mieli? Olsitko sinäkin halunnut lähteä mukaan?”</p> <p>Selvitäkseen tunteidensa kanssa lapsi tarvitsee sanoituksen lisäksi myös lohdutusta aikuiselta. Lohduttaminen voi olla myötäelävää puhetta, toivon luomista lapsen selviämiseen tai asioiden sujumiseen paremmin jatkossa sekä syliin ottamista ja paijaamista. Tärkeää on luoda uskoa siihen, että lapsi selviää ja asiat menevät paremmin jatkossa, vaikka nyt tuntuu pahalta. Lisäksi on tärkeää viestittää lapselle, että hän ei ole yksin tunteensa ja ansa kanssa ja aikuinen auttaa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aseta rajat ja pidä niistä kiinni • Ennakoi • Sanoita lapsen tunteita • Pyri olemaan johdonmukainen • Tukeudu ja tue mahdollista kasvatuskumppania • Käytä huumoria ja naurua • Pidä huoli omasta hyvinvoinnista <p>Seuraavissa dioissa on neuvoja kahden tilanteeseen, joissa usein saattaa esiintyä pulmia.</p>	<p>Pidä kiinni sovituista säännöistä ja rajoista.</p> <p>Kun tahtoikäinen on kiukun vallassa, vanhemman kuuluu toimia peruskalliona. Järkähtämättömänä, tyynenä, muuttumattomana ja turvallisena. Tärkein oppi on, että kaikki tunteet ovat sallittuja mutta tunnekuohussa ei saa satuttaa ketään. Vanhempi voi ohjata lapsen esimerkiksi työntämään seinää, huutamaan tyynyyn tai muulla tavalla ketään vahingoittamatta purkamaan negatiivisen tunteen. Lapselle tulee sanoittaa se, että väkivalta on kiellettyä, eikä tavaroita saa rikkoa. On hyvä muistaa, ettei lapsi ymmärrä sanaa väkivalta, vaan asia pitää kertoa lapsentasoisesti, esim. ei saa lyödä, purra, potkia jne.</p> <p>Satuttaminen on ehdottomasti kiellettyä kaikilta osapuolilta ja tarvittaessa vanhempi voi ottaa lapsen syliinsä rauhoittumaan.</p>
---	---

<p>UNI;</p> <p>Päiväkoti-ikäisen lapsen kuuluisi nukkua 10-14 tuntia päivässä. Suurin osa tästä ajasta olisi hyvä nukkua yöllä. Iltarutiinit ennen nukkumaanmenoa auttavat usein rauhoittamaan lapsen nukkumaan. Rutiineihin voi kuulua esimerkiksi silittely, pajaus tai vain lähekkään keskustelu päivästä tai iltasadun lukeminen. Läheisyys, vuorovaikutus ja vanhemman jakamaton huomio kiireisessä arjessa ovat tärkeitä hetkiä lapsen päivässä ja ne vahvistavat lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja tunnesidettä. Lisäksi lukeminen ja keskustelu tukee lapsen kielenkehitystä, vahvistaa muistia ja auttaa tunteiden tunnistamisessa.</p> <p>Nukkumaanmenoajoista ei kannata poiketa paljon viikonloppuisin, koska se vaikeuttaa päivärytmin pitämistä. On hyvä muistaa, että tutkimustenkin mukaan lapsi, joka nukkuu yli 10 tuntia yössä, kehittyy emotionaalisesti paremmin, oppii helpommin ja pärjää akateemisesti paremmin kuin lapsi, joka ei saa tarpeeksi unta. Tämän lisäksi uupuneena mahdollisuus suuremmille tunnekuohuille on todennäköisempi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pidä kiinni rutiineista, myös viikonloppuisin - Aktivoi lasta päivällä - Ennakoi väsymystä ja ajoita nukkumaanmeno aika tarpeeksi aikaisin. Ei kuitenkaan liian aikaisin. 	<p>Videoituja kohtauksia; Kello, haukotteleva sekä liikkuva lapsi, kuvitus unihygienian osaluista.</p> <ul style="list-style-type: none"> - puhtaat lakanat ja sänky - hämärä huone (tarvittaessa yövälo) - tarpeeksi viileää - tarpeeksi hiljaista ja rauhallista
---	--

<ul style="list-style-type: none"> - Muista tasa-arvoinen vanhemmuus; nukuttaminen on molempien vanhempien vastuulla. Lapsi ei tässä tilanteessa voi tehdä päätöstä siitä, kuka hänet nukuttaa. Vaikka vanhemmilla olisi hieman erilaiset tyyliä nukuttamisessa, lapsi kykenee jo ymmärtämään tässä iässä että vanhemmat eivät toimi identtisellä tavalla. On rikkaus, että lapsi saa tätä jatkuvista huomiota molemmilta vanhemmiltaan, - Lapsi tarvitsee turvaa, lohdutusta ja myötätuntoa, mutta liialliseen huomioon ei ole syytä, sillä tämä saattaa viestittää lapselle, että pelko on aiheellista; sängyn alla tosiaan saattaa olla mörkö - Muista unihygienia myös lapsen kohdalla; rauhallinen, hiljainen, tarpeeksi viileä ja puhdas nukkumapaikka. 	
<p>Ruokailu; Ruokailu saattaa aiheuttaa perheissä haasteita. Ruokailutilanteet ovat mainio hetkiä harjoitella lapsen kanssa itsesäätelyä, joissa vanhempi toimii kanssasäätelijänä. Ruokailuhetkissä erityisen tärkeää arjessa on se, että vanhempi päättää, mitä syödään ja missä. Lapsi voi tehdä päätöksen siitä, kuinka paljon hän syö. On hyvä muistaa, että annoskoot ovat yksilöllisiä ja</p>	<p>Neuvokas perhe - ruokailuohjeet. (Neuvokasperhe, 2021)</p>

<p>lapsi opettelee maistelemaan ruokia, joista hän ei vielä pidä. Jokaisen lapsen kohdalla on mietittävä hänelle oikea toimintatapa.</p> <p>Lapset oppivat uusia makuja maistamalla ja lapselle pitääkin antaa mahdollisuus totutella ja tutustua uusiin makuihin vähitellen. Joskus leikki, tarina tai leikkimielinen kilpailu voivat auttaa uusien makujen maistamisessa. Ruokailutilanteen ei tarvitse olla vakava, vaan siihen saa liittyä naurua ja kehuja; myönteinen palaute on usein toimivampaa kuin toruminen.</p>	
<p>Vanhemman oma hyvinvointi ja jaksaminen ovat tärkeitä. Jaa vastuuta ja pyydä apua. Pyri käyttämään huumoria ja ole itsellesi armollinen.</p> <p>Lapsi ei tarvitse täydellistä vanhempaa vaan inhimillisen vanhemman.</p> <p>Juuri sinä olet paras vanhempi lapsellesi.</p>	<p>Sama teksti.</p> <p>Lisäksi;</p> <p>Vanhemmilla nykypäivänä on paljon mahdollisuuksia etsiä tietoa ja myös vertailukohteita. Vanhemmat asettavat joskus itselleen ja tarjoamalleen kasvatukselle kovin korkeita standardeja. Yhteiskunta tarjoaa eettisiä, ekologisia ja moraalisia roolimalleja. Näihin ei kuitenkaan tarvitse tähdätä tai sitoutua, vaan pyrkiä onnellisuuteen ja arjen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin omien voimavarojen mukaan. Monet meistä saattavat pyrkiä täydellisyyteen esimerkiksi ruokailun suhteen; kaikki lapsen ruoka on itsetehtyä ja luomua. Tämä kertoo siitä, että vanhemmat pyrkivät olemaan mahdollisimman hyviä kasvattajia lapsilleen. On hyvä kuitenkin muistaa, ettei vanhemmuus ole suorittamista ja että tarpeeksi hyvä riittää. Omista standardeista voi hyvin joustaa oman jaksamisen mukaan.</p>

<p>Tämä video on osa Keski-Uudenmaan perhevalmennuskokonaisuutta.</p> <p>Tahdomme olla tukemassa alueemme perheitä merkityksellisessä elämänmuutoksessa.</p> <p>Kiitos, että katsoit videon ja valmistaudut tehtävääsi vanhempana!</p> <p>Video on tehty yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa.</p> <p>Suunnittelusta ja toteutuksesta vastasivat:</p> <p>Milla Overton ja Elina Härkönen</p>	<p>Kiitos, että katsoit videon ja valmistaudut tehtävääsi vanhempana!</p>
--	---

Liite 3.

Palautekysely 'Taapero tahtoo!' - perhevalmennusvideosta

Tämä ohjausvideo on tehty opinnäytetyönä ja sen tekijöinä ovat toimineet terveydenhoitaja-opiskelijat Milla Overton ja Elina Härkönen. Ohjausvideon tavoitteena on lisätä Teidän, perhevalmennukseen osallistuvien vanhempien tietoa taaperoiden tahtoiästä, sen syistä ja ilmene- misestä, sekä tarjota vinkkejä siitä, miten tahtoiäisten kanssa toimiminen on sujuvampaa. Lisäksi tavoitteena on tarjota tietoa siitä, miten voitte tukea hyvinvointianne ja mahdollista parisuhdetta ikäkauden aikana.

Saadaksemme tietoa ohjausvideon hyödyllisyydestä, toivoisimme Teidän osallistuvan palaute- kyselyn antamiseen. Videon katsomiseen ja kyselyn täyttämiseen menee yhteensä n. 20 mi- nuuttia. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja palaute kerätään täysin anonyymisti.

1. Eri mieltä 2. Jokseenkin eri mieltä 3. Jokseenkin samaa mieltä 4. Samaa mieltä

Sain riittävän konkreettisia ohjeita taaperoikäisen kanssa toimimiseen.

Eri mieltä 1 2 3 4 Samaa mieltä

Sain tarpeeksi tietoa taaperoiden tahtoiästä.

Eri mieltä 1 2 3 4 Samaa mieltä

Sain tarpeeksi tietoa taaperoiden tahtoiän syistä.

Eri mieltä 1 2 3 4 Samaa mieltä

Sain tarpeeksi tietoa taaperoiden tahtoiän ilmenemisestä.

Eri mieltä 1 2 3 4 Samaa mieltä

Sain riittävän paljon tietoa parisuhteen haasteista kasvatuskysymyksissä.

Eri mieltä 1 2 3 4 Samaa mieltä

Suosittelisin ohjausvideota myös tuttavilleni ja ystävilleni.

Eri mieltä 1 2 3 4 Samaa mieltä

Toivoisin lisää samankaltaista ohjausta perhevalmennukseen.

Eri mieltä 1 2 3 4 Samaa mieltä

Suuri kiitos vastauksestanne ja osallistumisestanne!

Voitte palauttaa kyselyn joko sähköisesti tai palauttamalla sen perhevalmennusta tarjoavaan yksikköön.

Sähköinen linkki;

<https://forms.gle/mKhLMj944Jx5vXMHA>