



Maria Korhonen

Jutta Lehtonen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulu tutkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Varhaiskasvatuksen sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö, 2023

VANHEMMUUDEN TUKEMINEN VARHAISKAS- VATUKSESSA

Opas vanhemmuuden tueksi

TIIVISTELMÄ

Maria Korhonen & Jutta Lehtonen

Vanhemmuuden tukeminen varhaiskasvatuksessa – Opas vanhemmuuden tueksi

43 sivua, 6 liitettä

Syksy, 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö, Varhaiskasvatuksen sosionomi (AMK)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli alkukartoituskyselyn perusteella selvittää vanhemmuudessa koettuja haasteita ja vastausten perusteella tuottaa opas varhaiskasvatukseen lasten vanhemmille vanhemmuuden tueksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea ja vahvistaa vanhemmuutta sekä vanhemman omia voimavaroja. Yhteistyökumppanina toimi Tampereella sijaitseva Juvan päiväkoti.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämispainotteisena opinnäytetyönä. Oppaassa käsitellyt aiheet valikoituvat alkukartoituskyselyn perusteella. Alkukartoituskyselyn tuloksia on esitelty opinnäytetyön raportissa. Oppaan sisältö suunniteltiin ja toteutettiin hyödyntämällä alkukartoituskyselyä sekä lähdeaineistoa. Opinnäytetyön lopputuotoksena syntyi opas Tukea vanhemmuuteen – Opas varhaiskasvatukseen lasten vanhemmille.

Oppaan tarkoitus oli tukea vanhempia heidän kohdatessaan erilaisia haasteita. Oppaan tarkoituksena oli myös vahvistaa vanhemman omaa toimijuutta sekä rohkaista vanhempaa tarvittaessa hakeutumaan tuen piiriin. Opas sisältää tietoa vanhemmuustaidoista, rajojen asettamisen tärkeydestä, lapsen tunnetaitojen tukemisesta sekä vanhemman oman jaksamisen tukemisesta. Opas sisältää myös erilaisia harjoituksia. Oppaasta kerättiin palautetta prosessin aikana. Opas nähtiin varhaiskasvatuksessa hyödyllisenä ja siitä annettiin positiivista palautetta. Opas jaettiin päiväkodin työntekijöille sekä kaikkien päiväkodin lasten vanhemmille. Opas on Juvan päiväkodin hyödynnettävissä myös tulevaisuudessa.

Asiasanat: Opas, vanhemmuuden tukeminen, vanhemmuus, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Maria Korhonen & Jutta Lehtonen

Supporting parenthood in early childhood education – A guide to support parenting

43 pages, 6 appendices

Autumn, 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's degree in Social Services

Bachelor of social services, Diaconal Work

Bachelor of social services, Early Childhood Education

The purpose of this thesis was to produce a guide for parents of early childhood education-age children to support parenting. Initial mapping was used to help determine the challenges experienced in parenting and based on the answers, produce the guide for parents. The goal was to support and strengthen parenting as well as the parents' own resources. Our partner was Juva day-care centre in Tampere.

The thesis was executed as a development-oriented thesis. The topics discussed in the guide were selected based on initial mapping. The results of initial mapping are presented in the thesis report. Content of the guide is designed and implemented by utilizing the initial mapping and references. The final product of the thesis was the guide Support for parenthood - Guide for parents of early childhood education-age children.

The purpose of the guide was to support parents and help parents to face different challenges. The purpose of the guide was also to strengthen the parent's own agency and to encourage the parent to apply for support if necessary. The guide contains information on parenting skills, the importance of setting boundaries, supporting the child's emotional skills, and supporting the parent's own coping. The guide also includes various exercises. Feedback was collected from the guide during the process. The guide was seen as useful in early childhood education and was given positive feedback. The guide was distributed to the day care centre employees as well as the parents of all the children in the day care centre. The guide will also be available for use in the Juva day-care centre in the future.

Keywords: Early childhood education, guide, parenting skills, supporting parenthood

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 VARHAISKASVATUS	5
2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.....	6
2.2 Varhaiskasvatus seurakunnissa.....	7
3 VANHEMMUUS	9
3.1 Tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä mentalisaatio osana vanhemmuustaitoja.....	11
3.2 Vanhemmuuden haasteet ja huolet	12
3.3 Vanhemmuuden tukeminen varhaiskasvatuksessa	16
4 SEURAKUNTA JA DIAKONIA PERHEIDEN TUKENA.....	18
5 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANI, TARKOITUS JA TAVOITE	22
6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI	24
6.1 Alkukartoituskysely.....	25
6.2 Alkukartoituskyselyn tulokset	27
6.3 Tukea vanhemmuuteen -oppaan tuottaminen.....	29
6.4 Palaute ja oppaan hyödyntäminen	32
7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	33
8 POHDINTA	34
LÄHTEET.....	37
LIITE 1. Tutkimuslupa	44
LIITE 2. Alkukartoituskysely	49
LIITE 3. Saatekirje	51
LIITE 4. Palautelomake vanhemmille.....	52
LIITE 5. Palautelomake varhaiskasvatuksen työntekijöille.....	53

LIITE 6. Tukea vanhemmuuteen -opas.....	54
-----------------------------------------	----

1 JOHDANTO

Muuttuva ja tehokkuuteen pohjautuva yhteiskuntamme asettaa yhä kovemmat vaatimukset ja paineet vanhemmuudelle sekä lapsen kasvatukselle. Vanhemmuustaidot vaativat vanhemmalta paljon uuden opettelua ja epävarmuuden sietämistä, sillä vanhemmaksi tuleminen on uusi ja kuormittava elämänvaihe. Kasvaakseen ja kehittyäkseen tasapainoiseksi lapsi tarvitsee perustarpeiden täyttämisen lisäksi rakkautta, lämpöä, läheisyyttä, hellyyttä ja turvallisen olon (Mieli ry, 2023a).

Vanhemmuudessa koetaan monia erilaisia haasteita, aina vanhemman omasta jaksamisesta lapselle rajojen asettamiseen. Lapsiperheille on tarjolla tukea muun muassa neuvoloiden, perhe- ja sosiaalityön tai järjestöjen kautta, mutta kynnys avun pyytämiseen voi olla vanhemmalla korkea (Väestöliitto, 2022). Vanhemmat eivät myöskään ilmaise tuentarpeitaan kovinkaan herkästi, jos tarve liittyy omaan itseensä tai vanhemmuuteen (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2019, s. 1). Tuella vanhemmuutta pystytään turvaamaan lapselle terve kasvu ja kehitys (Korhonen, 2017, s. 1). Vanhemmuuden tukemisessa on tärkeää myös painottaa, että täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassa vaan lapselle riittää oikein hyvin tavallinen vanhemmuus (Väestöliitto, 2022).

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Tampereella sijaitseva Juvan päiväkotinäytetyön tarkoituksena on alkukartoituskyselyn perusteella selvittää vanhempien kokemia haasteita ja vastausten pohjalta työstää vanhemmuuden tukemisen opas. Alkukartoituskyselyyn vastasivat varhaiskasvatusyksikön työntekijät. Opas on tarkoitettu vanhemmille, ja oppaan on tarkoitus toimia yhtenä tukimuotona vanhempien kohdatessa erilaisia haasteita. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea ja vahvistaa vanhemmuutta sekä vanhemman omia voimavaroja. Oppaan on tarkoitus toimia tukena vanhemman kohdatessa erilaisia haasteita ja myös rohkaista vanhempaa hakeutumaan tarvittaessa avun piiriin. Oppaan on tarkoitus myös tukea vanhemman omaa toimijuutta. Valmis opas on tarkoitettu jaettava kaikille päiväkodissa toimiville ryhmille. Vaikka opas on ensisijaisesti

tarkoitettu vanhemmille, jää opas myös varhaiskasvatuksen henkilöstön käyttöön tulevaisuutta varten.

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan Suomessa lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, hoidon sekä opetuksen muodostamaa kokonaisuutta. Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on muun muassa tunnistaa lapsen yksilöllinen tuen tarve, antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää lapsen elinikäistä oppimista ja tukea oppimisen edellytyksiä, edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia, kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa häntä koskeviin päätöksiin. (L 540/2018 2. §, 3. §.)

Varhaiskasvatus on tärkeä osa monen lapsen elämää ja se on ympäristö, jossa lapsella on mahdollisuus oppia ja kasvaa. (Opetushallitus, i.a.). Laadukas varhaiskasvatus on keskeisessä roolissa, kun puhutaan lapsen sosiaalis-emotionaalisesta ja älyllisestä kasvusta (Prusinski ym., 2022, s. 1317). Myös opetushallituksen verkkosivuilla varhaiskasvatuksen kerrotaan olevan hyvin tärkeässä roolissa lapsen oppimisen ja kasvun polulla. Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja se kattaa ikävuodet 0–6. Lapsiin liittyvien tavoitteiden lisäksi varhaiskasvatuksella on myös tärkeä tehtävä huoltajien kasvatustyön tukemisessa. Varhaiskasvatuksella on olemassa erilaisia toimintamuotoja. Toimintamuotoja ovat päiväkotitoiminta, avoin varhaiskasvatustoiminta sekä perhepäivähoito. (Opetushallitus, i.a.)

Almendingen, Clayton ja Matthews tuovat tutkimuksessaan esiin, että varhaiskasvatuksessa on jo pitkään tunnistettu vanhempien kanssa tehdyn yhteistyön tärkeys, sillä vanhemmat pystyvät parhaiten tuomaan esiin lapsensa vahvuuksia,

kykyjä ja haasteita (Almendingen ym., 2021, s. 527). Tärkeintä ja keskeisintä varhaiskasvatuksessa on yhteistyö lapsen vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan kanssa sekä päiväkodin henkilökunnan kesken. Varhaiskasvatuksessa työskentelevien keskinäinen toimiva yhteistyö sekä laaja ja toimiva yhteistyöverkosto pyrkivät turvaamaan lapsen hyvän ja turvallisen varhaiskasvatuksen. Jatkuva varhaiskasvatuksesta kouluun pyritään myös mahdollistamaan. Varhaiskasvatus toimii yhdessä monien eri asiantuntijoiden sekä eri yhteisöjen kanssa. Nämä asiantuntijat ja yhteisöt tarjoavat tukea tai muunlaista yhteistyötä varhaiskasvatuksen toimintaan. Jatkuva yhteistyö mahdollistaa sellaisen verkoston synnyn, joka tukee lapsen kasvua sekä auttaa perheitä kasvatustyössä. (Helenius & Lumme-lahti, 2018, s. 17, s. 20.) Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) painotetaan huoltajien kanssa tehdyn yhteistyön merkitystä varhaiskasvatuksessa. Yhteistyön huoltajien kanssa tulee olla vuorovaikutteista. Tämä edellyttää varhaiskasvatuksen henkilöstöltä aktiivisuutta ja aloitteellisuutta. Yhteistyössä on tärkeää huomioida lasten yksilöllisten tarpeiden lisäksi myös perheiden moninaisuus sekä huoltajuuteen ja vanhemmuuteen liittyvät kysymykset. (Opetushallitus, 2022, s. 37.)

2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatuksen toteuttamisen tavoitteista ja sisällöistä, varhaiskasvatuksen järjestäjän ja lapsen huoltajan yhteistyöstä, monialaisesta yhteistyöstä sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelman sisällöstä määrätään varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ydintehtävä on varhaiskasvatuksen järjestämisen tukeminen ja ohjaaminen sekä laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumisen edistäminen. (Opetushallitus, 2022, s. 10.)

Varhaiskasvatuslain mukaan jokaisella päiväkodissa tai perhepäivähoidossa olevalle lapselle tulee laatia varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan lapsen opetuksen, kasvatuksen ja hoidon toteutumiseksi. Varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan yhteistyössä lapsen vanhemman, tai muun huoltajan sekä henkilöstön kanssa. Päiväkodissa varhaiskasvatussuunnitelman

laatimisesta vastaa varhaiskasvatuksen opettajaksi kelpoinen henkilö. (L 540/2018 22. §). Varhaiskasvatussuunnitelmaa käytetään toiminnan suunnittelun ja arvioinnin välineenä. On tärkeää tuntea lapsen osaaminen, kiinnostuksen kohteet, vahvuudet sekä yksilölliset tarpeet varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa. Huomioon on otettava myös lapsen kielellinen, kulttuurinen sekä katso-muksellinen tausta. (Opetushallitus, 2022, s. 12.)

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma sisältää monia asioita. Suunnitelman tulee sisältää lapsen kehitykseen ja oppimiseen liittyvät vahvuudet sekä niitä tukevat tavoitteet, tieto lapsen mahdollisesta tuen tarpeesta sekä mahdollisesta tarpeesta lääkehoidolle, suunnitelmaan osallistuneet henkilöt sekä päivämäärä, jolloin suunnitelma on luotu (Opetushallitus, 2022, s. 13). Mikäli lapsella huomataan mahdollinen tuen tarve, suunnitellaan yhdessä vanhempien kanssa toimenpiteitä, mahdollisia tutkimuksia sekä yhteydenottoja eri asiantuntijoihin. Vanhempien havainnot sekä mahdolliset kysymykset käsitellään myös yhdessä. Varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa on hyvin tärkeää, että vanhempi tuntee kokemuksiaan kunnioitettavan. Vanhemman on myös tärkeä tuntea, että päiväkodin henkilöstölle on helppo tulla kertomaan lapseen liittyviä asioita. (Helenius & Lum-melahti, 2018, s. 17.)

Kaikkien varhaiskasvatusta järjestävien on laadittava ja hyväksyttävä valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ovat velvoittavia ja niitä tulee kehittää ja arvioida. (Opetushallitus, 2022, s. 10.) Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat löytyvät esimerkiksi jokaiselta varhaiskasvatusta järjestävältä kunnalta tai kaupungilta.

2.2 Varhaiskasvatus seurakunnissa

Varhaiskasvatusta järjestetään kuntien, kaupunkien ja muiden järjestäjien lisäksi myös kirkossa. Kirkon varhaiskasvatuksen tarkoituksena on tukea kodin kristillistä kasvatusta sekä tukea myös lapsen kokonaisvaltaista kasvua kristillisen ihmiskäsityksen mukaisesti (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-a). Katsomuskasvatus on

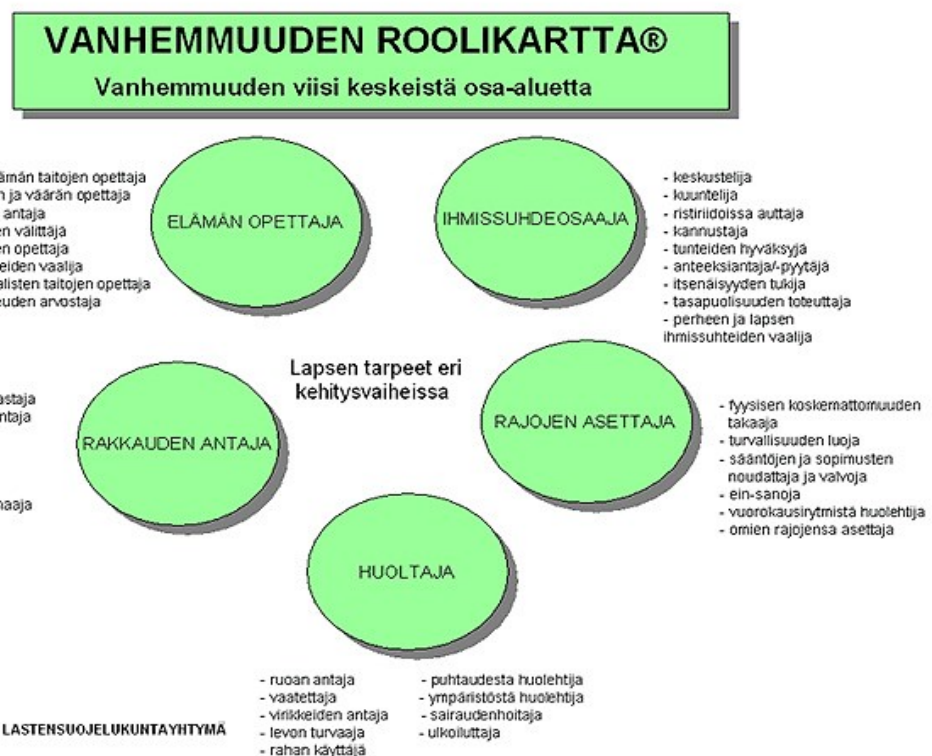
kirjattu ammattilaisia velvoittavana tehtävänä valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Tast, 2017, s. 12). Katsomuskasvatuksesta puhuttaessa ei tarkoiteta ainoastaan kristinuskoa. Katsomuskasvatuksen tarkoituksena on, että lapsen kanssa voidaan tutustua myös muihin uskontoihin ja katsomuksiin kuin hänen omaansa (Opetushallitus, 2022, s. 49).

Suurimmalla osalla seurakunnista on yhteydet oman alueensa kunnalliseen varhaiskasvatukseen ja seurakuntien onkin mahdollista tukea varhaiskasvatusta sekä sen katsomuskasvatusta oman osaamisalueensa puitteissa (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-b). Valtosen (2016, s. 23) mukaan kirkon varhaiskasvatuksessa on ensisijaisesti kyse kasteopetuksesta, jonka tarkoituksena on tukea kristillistä kasvatusta perheissä. Kirkon varhaiskasvatuksella on olemassa teologiset ja raamatulliset lähtökohdat, mutta niiden lisäksi varhaiskasvatuksen kehittämistä ja järjestämistä ohjaavat myös kirkkojärjestyksen kasvatusta koskevat pykälät. (Valtonen, 2016, s. 24.) On tärkeää huomata, että kirkolla ei ole olemassa omaa varhaispedagogiikkaa, vaan toiminnassa sitoudutaan yleisiin pedagogisiin periaatteisiin. Varhaiskasvatusta toteutetaan yhteistyössä laajan lasta ja perhettä palvelevan verkoston kanssa ja tässä yhteistyössä kirkko on mukana tarjoamalla varhaiskasvatusta sekä tukemalla katsomuskasvatusta. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-a.) Hengellisten ja kasvatuksellisten lähtökohtien lisäksi kirkon varhaiskasvatuksessa on löydettävissä myös diakoninen ulottuvuus (Valtonen, 2016, s. 25).

Kirkon varhaiskasvatuksen työkenttä on laaja ja kirkon varhaiskasvatuksen parissa työskentelee suuri joukko eri asiantuntijoita kuten esimerkiksi lastenohjaaja, kirkon varhaiskasvatuksen ohjaaja, perhetyöstä tai varhaiskasvatuksesta vastaava pappi sekä kasvatuksesta vastaavat hiippakuntasihteerit tai asiantuntijat (Valtonen, 2016, s. 25–26). Erialaisten asiantuntijoiden lisäksi myös lapsen vanhempi tai huoltaja on tärkeässä roolissa. Olennaista varhaiskasvatuksessa onkin lasten, koko henkilöstön sekä vanhempien vuorovaikutus ja yhteistyö (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-a).

3 VANHEMMUUS

Elämä muuttuu merkittäväällä tavalla ihmisen tullessa vanhemmaksi. Vanhempana oleminen on etuoikeus. Vanhemmuudesta ja lapsista on lupa nauttia, mutta vanhemmuudessa on oikeus tuntea välillä myös ärtymystä, surua tai väsymystä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, i.a.-a.) Vanhemmuudessa on olemassa erilaisia rooleja. Vanhemmuuden viisi keskeistä roolia ovat elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rakkauden antaja, huoltaja sekä rajojen asettaja (Kuva 1). Nurmen ja Pruukin (2020) mukaan roolit ovat toisiinsa limittyviä ja kerroksellisia, eivät toisistaan irrallisia. Vanhemmuuden roolit sekä niiden alaroolit näyttävät eri tilanteissa päivittäin ja joskus jokin rooli saattaa korostua. Tietty rooli voi jollekin vanhemmalle olla selkeästi toista roolia arvokkaampi ja tärkeämpi. Jokaisen vanhemman on hyvä etsiä omannäköistään vanhemmuutta niin, että lapsi on siinä keskeisessä roolissa. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 64.)



Kuva 1. Vanhemmuuden Roolikartta® (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä, 2013).

Forsberg ja Nätkin (2003) kuvaavat vanhemmuuden sekä perhesuhteiden muotoa ja merkityksiä niin, että ne eivät ole itsestään selviä (Pösö, 2006, s. 94). Käsitteenä perhe on monimuotoinen ja se on riippuvainen siitä, missä ajassa ja paikassa sekä kenen näkökulmasta asiaa katsoo (Terävä & Böök, 2022, luku 4 Moninaiset perheet ja varhaiskasvatus). Tämä koskee myös vanhemmuutta sekä vanhemmuuden määrittelyä. Lapsi voi esimerkiksi määrittellä omiksi vanhemmiksi henkilöt, joiden luokse lapsi on sijoitettuna, kun taas lapsen biologiset vanhemmat määrittelevät lapsen vanhemmiksi ainoastaan itsensä.

Huolimatta siitä, miten ja kuka vanhemmuutta määrittelee, on vanhemmuudelle asetettu yhteiskunnassamme myös tiettyjä odotuksia. Mieli ry:n (2023) mukaan, jotta lapsen kasvua ja kehitystä voidaan ohjata myönteisesti, odotetaan vanhemmalta tietynlaista tietoa ja taitoa. Näistä taidoista käytetään nimitystä vanhemmuustaidot. Vanhemmuustaitojen avulla lapsen kasvua ja kehitystä voidaan ohjata myönteisesti. Vanhemmuustaidot ovat jokapäiväisessä arjessa tärkeässä roolissa ja muun muassa tunne- ja vuorovaikutustaidot kuuluvat vanhemmuustaitoihin. Lisäksi arjen taidot, ongelmanratkaisutaidot, stressin hallintataidot sekä rauhoittumisen taidot ovat osa vanhemmuustaitoja. Näiden taitojen lisäksi vanhemmalta odotetaan sitä, että hän osaa asettua lapsen asemaan sekä ymmärtää lapsen tarpeita ja osaa kuunnella. (Mieli ry, 2023a.) Vanhemmuustaitoja voidaan tukea tutustuttamalla vanhempi esimerkiksi mielenterveyden käteen. Mielenterveyden käsi auttaa havainnollistamaan mielen hyvinvoinnista huolehtimista. Mielenterveyden kädessä on kuusi eri osa aluetta, joita ovat: lepo ja rauhoittuminen, ravinto ja ruokailut, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja kehosta huolehtiminen, harrastukset ja luovuus sekä arvot ja päivittäiset valinnat. (Mieli ry, 2022a.)

Mentalisaatiolla on vuorovaikutus- ja tunnetaitojen lisäksi tärkeä rooli siinä, että vanhempi voi ymmärtää lastaan paremmin. Mentalisaatio tarkoittaa pyrkimystä ymmärtää itseään ja toista. Vanhemman hyvä mentalisaatiokyky on avain siihen, että lastaan voi ymmärtää paremmin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, i.a.-b.)

3.1 Tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä mentalisaatio osana vanhemmuustaitoja

Tunne- ja vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan ihmisen omaan tunne-elämään sekä ihmissuhteisiin liittyviä taitoja (Huurre ym., 2015, s. 1). Tunnetaidot vastaavat ihmisen perimmäisiin tarpeisiin. Ihminen tarvitsee tunnetaitoja joka päivä, sillä hyvät tunnetaidot auttavat ihmistä voimaan paremmin. Hyvillä tunnetaidoilla on myös vahvistava vaikutus ihmissuhteisiin sekä työhyvinvointiin. Ihmisen ollessa tietoinen omista tunteistaan, on helpompaa ymmärtää myös toisten tunteita. Vuorovaikutuksen parantamisen lisäksi tunnetaidot lisäävät itsetuntemusta sekä auttavat ongelmanratkaisussa. (Trogen, 2022, s. 24–28.) Tunteet liittyvät lähes kaikkien ihmisen toimintaan. Tunteet ovat mukana muun muassa kognitiivisissa toiminnoissa, kuten havaintojen ja tulkintojen tekemisessä. Tunteet myös säätelevät ja ohjaavat ihmisen toimintaa suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöön. (Mieli ry, 2021.)

Vanhempi voi opettaa myös lapselleen tunnetaitoja. Nurmen ja Pruukin (2020) mukaan tunnetaidot ovat merkittävässä roolissa siinä, minkälaisesta perheen yhdessäolo on. Vanhemman tunnetaidot antavat tilaa lapselle ilmaista itseään. Lapsi ottaa mallia aikuisesta ja opettelee tunteiden kanssa elämistä aikuista seuraamalla. (Nurmi & Pruuki, 2020, s. 107.) Tunnetaidot auttavat myös lasta ymmärtämään ja tunnistamaan tunteita itsessään ja muissa. Myös lapsen kyky säädellä ja käsitellä omia tunteitaan liittyy tunnetaitoihin. (Solantaus ym., 2015, s. 24.)

Tunnetaitojen tapaan myös vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä roolissa ihmisen elämässä. Vuorovaikutustaidot tarkoittavat kykyä ja halua vaihtaa ajatuksia, kokemuksia ja mielipiteitä sekä toimia yhdessä toisten kanssa. Myönteistä ja rakentavaa vuorovaikutusta ovat esimerkiksi läsnäolo ja kuuntelu, kannustaminen ja rohkaisu, myötätunto ja tuki, ilahduttaminen sekä huomioiminen. (Mieli ry, 2022b.)

Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen lisäksi vanhemman mentalisaatiokyky on tärkeässä roolissa, kun puhutaan vanhemmuudesta. Batemanin ja Fonagyn (2012) mukaan mentalisaatio viittaa kykyyn ajatella sitä, mitä tuntee ja ajattelee, kykyyn

pohtia ja kyseenalaistaa omia ajatuksiaan sekä kykyyn pyrkiä tavoittamaan toisten tunteita ja antamaan niille arvoa (Kalland, 2019, s. 39). Mentalisaatiokyky mahdollistaa tunteiden säätelyn ja estää esimerkiksi vihamielisten tunteiden siirtymisen teoiksi (Kalland, 2014, s. 28). Mentalisaatio tarkoittaa kykyä ymmärtää samanaikaisesti sekä itseään että toista. Se on myönteisen uteliasta sekä aktiivista ihmettelyä ja kuvitteluä, joka auttaa tulemaan tietoiseksi oman tai toisen käyttäytymisen taustalla olevista näkökulmista, kokemuksista ja mielentiloista. Mentalisointi on avain hyviin ihmissuhteisiin ja se helpottaa ihmisten välistä vuorovaikutusta. (Mattila & Rantala, 2019, s. 20–21.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkosivuilla kerrotaan mentalisaation tarkoitettavan sitä, että vanhempi on kiinnostunut lapsen ajatuksista, toiveista, tunteista, kokemuksista sekä aikeista. Mentalisaatioon liittyy se, että arjen hankalissakin tilanteissa vanhemmalla on jaksamista katsoa lapsen käytöksen taakse sekä pohtia sitä, mitä kaikkea omassa ja lapsen mielessä tapahtuu. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, i.a.-b.) Mentalisaatiota on tutkittu paljon ja tutkimukset ovat osoittaneet, että vanhemman kiinnostus lapsen ajatuksia ja tunteita kohtaan hyödyttää lasta monella tavalla (Mannerheimin lastensuojeluliitto, i.a.-c). Vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa myös lapsella on mahdollisuus kehittää mentalisaatiokykyään sekä oppia itsestään (Ensink ym., 2015, s. 205).

3.2 Vanhemmuuden haasteet ja huolet

Vanhemmuuden tuoman ilon ja onnen lisäksi vanhemmuus saattaa tuoda mukanaan myös erilaisia haasteita sekä huolia. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tilastoraportista (2019) selviää, että nelivuotiaiden lasten vanhemmat olivat raportoineet omista jaksamisen haasteistaan, joita olivat esimerkiksi riittämättömyyden tunne, rahahuolet, masennusoireilu, yksinäisyys ja psyykinen kuormittavuus (Kuvio 1).

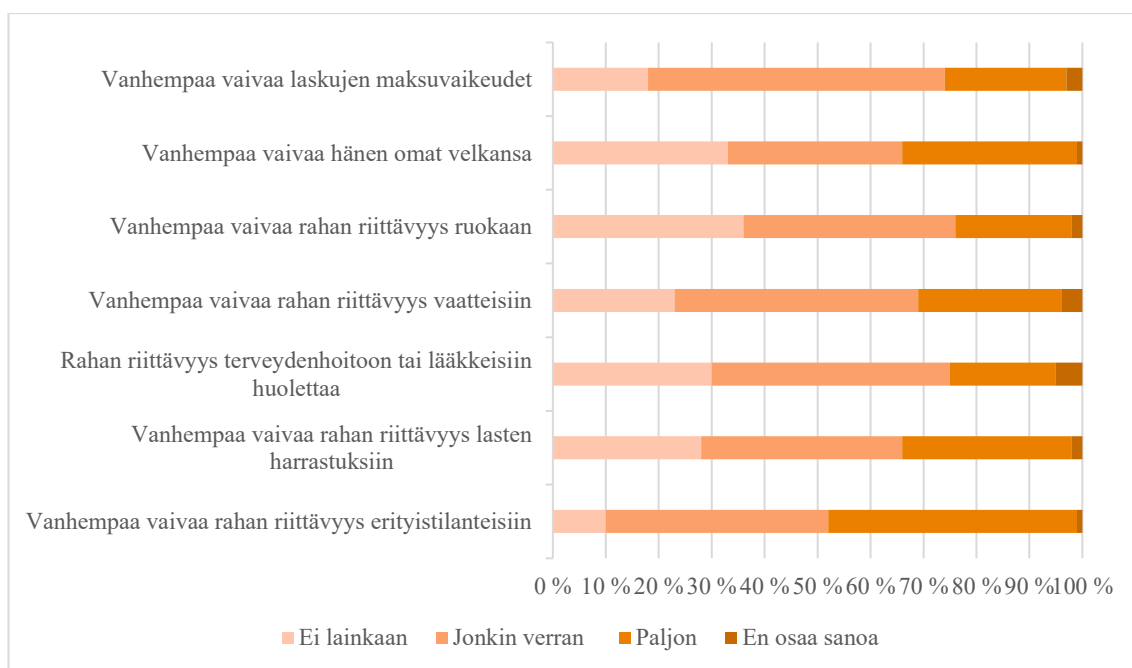


Kuvio 1. Nelivuotiaiden lasten vanhempien haasteet vanhempien raportoimana, % vanhemmista, jotka vastasivat kyselyyn (mukaillen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019, kuvio 8).

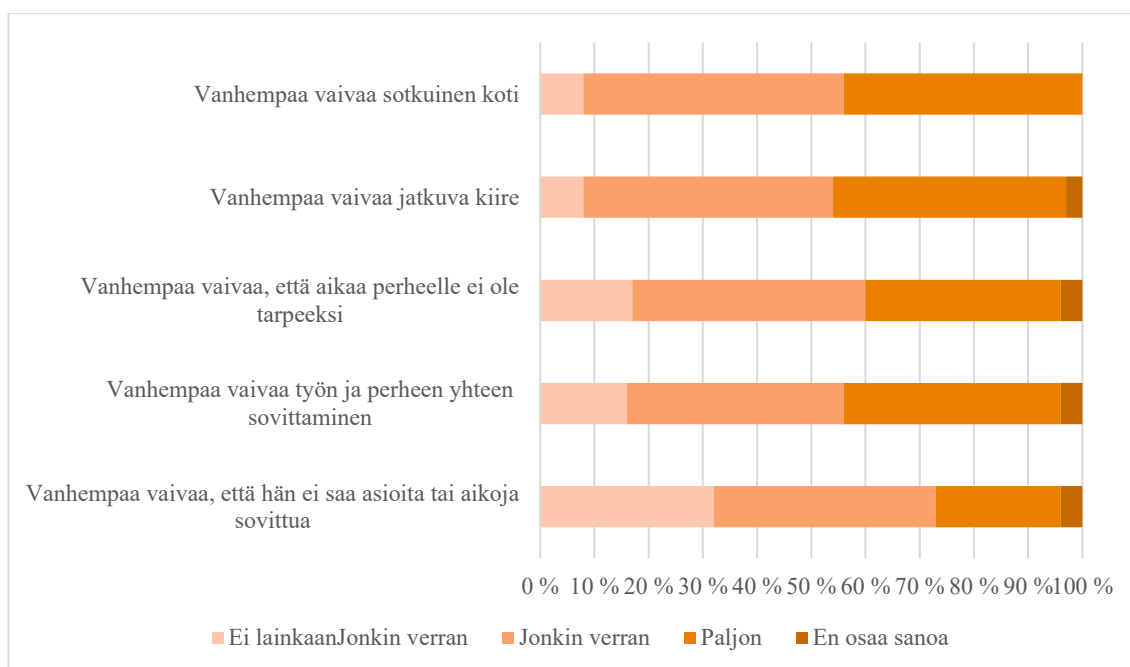
Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen lapsiperhekyselyn (2012) tuloksista selviää, että lähes puolet vanhemmista ovat tuoneet huolensa esiin liittyen perheen taloudelliseen tilanteeseen. Vanhemmat kokevat huolta myös parisuhteen tilanteesta, maltin menettämisestä ristiriitatilanteissa lapsen kanssa sekä riittämättömyyden tunteesta vanhempana. (Halme & Perälä, 2014, s. 219.) Vanhemmuudessa saatetaan kokea haasteita myös työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa. Lammi-Taskulan ja Toppinen-Tannerin (2019, s. 73) mukaan vanhemmat saattavat kokea paineita työssä ja työpaineet ilmenevätkin siinä, että perheasiat eivät yleensä häiritse vanhemman keskittymistä työhön, mutta työasiat saattavat häiritä perhe-elämää. Noin joka kolmannes alle kouluikäisen lapsen vanhempi kokee jatkuvasti tai usein työnsä vuoksi ajanpuutetta lastensa kanssa. Omasta jaksamisestaan vanhempana on huolissaan lähes kaksi viidestä vanhemmasta. (Lammi-Taskula & Toppinen-Tanner, 2019, s. 73.)

Mannerheimin lastensuojeluliitto toteutti vuonna 2019 Vanhempien ääni -verkkokyselyn, jonka tarkoituksena oli selvittää vanhempien sekä muiden läheisten huoltajien huolia. Verkkokysely toteutettiin ajalla 15.2.–31.5.2019. Suurimmaksi

huoleksi vanhempien keskuudessa oli noussut riittämättömyyden tunne. Riittämättömyyden tunteeseen vaikuttaa merkittävästi vanhemman väsymys ja vain noin 8 prosenttia vastaajista vastasi, ettei jatkuva väsymys vaivaa heitä lainkaan. Vanhemmat kokivat riittämättömyyden lisäksi huolta myös arjenhallinnasta sekä rahahuolista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019, s. 4–6.) Kysymykseen, joka koski vanhemman omia rahahuolia, noin 47 prosenttia vastaajista kertoi rahan riittävyyden erityistilanteissa huolettavan (Kuvio 2). Arjenhallintaan liittyvään kysymykseen yli 46 prosenttia vastaajista kertoi kiireen aiheuttavan paljon huolta (Kuvio 3).



Kuvio 2. Omat rahahuolet -aiheen vastaukset Vanhempien ääni -verkkokyselyssä (mukaillen Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019, kuvio 5).



Kuvio 3. Arjenhallinta -aiheen vastaukset Vanhempien ääni -verkkokyselyssä (mukaillen Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019, kuvio 4).

Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut -tutkimuksen tietoihin pohjautuvassa Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tilastoraportissa (2019) tuodaan esiin, että vanhemmat jättivät usein itseensä liittyvän tuen tarpeen ilmaisematta. Lapseen liittyvät tuentarpeet sen sijaan ilmaistiin ammattilaisille huomattavasti useammin. Muita useammin tuentarpeen jättivät ilmaisematta sellaiset vanhemmat, jotka kokivat huolta omasta jaksamisestaan, psyykkisestä kuormituksesta tai yksinäisyydestä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019, s. 1.) Vanhempien ääni -verkkokyselyssä vanhemmat kokivat, että omaa lasta koskevista huolista oli huomattavasti helpompi puhua kuin itseään koskevista huolista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019, s. 17.)

Vanhempaa itseään koskevien huolien lisäksi vanhempi saattaa kokea huolta myös omaan lapseen liittyvissä asioissa. Huoli omasta lapsesta saattaa lisätä vanhemman kuormittuneisuutta ja aiheuttaa lisää haasteita vanhemmuuteen. Vanhempien ääni -verkkokyselyssä vanhemmat kokivat eniten huolta lasten kaverisuhteisiin liittyen. Toinen huolenaihe koski lasten ruutuaikaa ja kolmas huoli koski lapsen psyykkistä ja fyysistä kasvua. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019, s. 10–12.) Samoja huolenaiheita on noussut esiin Terveyden ja

hyvinvoinninlaitoksen lapsiperhekyselyssä (2012). Vanhemmille eniten aiheuttivat huolta lapsen fyysiseen kasvuun ja kehitykseen, terveyteen sekä elämäntapoihin liittyvät asiat. Yli kolmas vanhemmista koki huolta myös lapsen tunne-elämään, sosiaalisiin suhteisiin tai tietokonepelien pelaamiseen liittyvissä asioissa. (Halme & Perälä, 2014, s. 218.)

3.3 Vanhemmuuden tukeminen varhaiskasvatuksessa

Vanhemmista jokainen tarvitsee neuvoja vanhemmaksi tullessaan. Vanhemmaksi kasvaminen vaatii paljon, ja tarvittaessa vanhempi voi hakea apua ammattilaiselta. Toisilta vanhemmilta saatu tuki saattaa myös joskus olla kaikkea, mitä vanhempi tarvitsee. (Ensi- ja turvakotien liitto, i.a.) Neuvolasta vanhempi voi saada keskustelutukea omien vanhemmuustaitojensa vahvistamiseen, sillä ammattilaisen tehtävänä on auttaa vanhempaa tunnistamaan omat vahvuutensa ja voimavaransa. Neuvolassa tuetaan vanhempia erilaisten tunteiden hyväksymisessä, jotka liittyvät vanhemmuuteen. Pärjäämisen kokemusta vanhempana on myös tärkeä vahvistaa. Ammattilaisella on tärkeä tehtävä kertoa vanhemmalle, että täydellisen vanhemmuuden sijaan ihan normaali vanhemmuus riittää. (Mieli ry, 2023b.)

Vanhemmuuden tukeminen on lastensuojelulaissa (2007) säädetty velvoite. Viranomaisilla, jotka työskentelevät perheiden ja lasten kanssa, on velvollisuus tukea vanhempia ja huoltajia. Lastensuojelulla sekä ehkäisevällä lastensuojelulla on myös vanhemmuutta tukeva tavoite. Ehkäisevää lastensuojelua on tuki, jota annetaan esimerkiksi opetuksessa, päivähoitossa tai muussa sosiaali- ja terveydenhuollossa. (L 417/2007 2. §, 3a. §, 4. §.)

Ammatillinen vanhemmuuden tukeminen vaatii riittävän teoreettisen tietämyksen omaamista. Teoria toimii työntekijän ajatusta ohjaavana tekijänä ja auttaa jäsenilemään vanhemmuuden toimivia ja haasteellisia osa-alueita. On tärkeää, että työskentelyn alussa pysähdytään hetkeksi vanhemmuuden tarkasteluun, sillä vanhemmuuden tukeminen edellyttää sitä. Apuna tarkastelussa voi käyttää esimerkiksi vanhemmuuden roolikarttaa, jonka avulla vanhempi voi tunnistaa

esimerkiksi omia kehitystarpeitaan vanhempana. Toisaalta vanhempi voi rooli-kartan avulla huomata myös oman vanhemmuutensa vahvuuksia. Tavoitteet työskentelylle laaditaan aina yhdessä vanhempien kanssa. Vanhemman oma motivaatio on myös keskeisessä roolissa. (Korhonen & Holopainen, 2015, s. 14.) Ilman vanhemman omaa motivaatiota, vanhemmuuden tukemisen tavoitteet tuskin toteutuvat. Ulkopuolelta asetetut tavoitteet eivät tue vanhemman omaa toimijuutta eivätkä edesauta tunnetta pärjäämisestä vanhempana.

Vanhemmuuden tukena toimivat monet erilaiset palvelut sekä ammattilaiset. Seppänen, Simola ja Liukkonen (2021, s. 192) mainitsevat lapsiperheiden kotipalvelun sekä perhetyön, jotka ovat molemmat perheiden kanssa tehtävää työtä. Lapsiperheiden kotipalvelu on sosiaalihuoltolain mukaista ehkäisevää ja väliaikaista tukea perheille, jonka tarkoituksena on auttaa arjessa selviytymistä sekä vahvistaa vanhempien voimavaroja. Perhetyö on puolestaan matalan kynnyksen sekä varhaisen tuen palvelu. Perhetyön lähtökohtana ovat aina perheen omat voimavarat. (Seppänen ym., 2021, s. 192–193.)

Vanhemmuuden tukeminen on myös yksi varhaiskasvatuksen osa-alueista. Varhaiskasvatus tukimuotona on tavoitteellista työtä, jonka tavoitteena on auttaa vanhempaa löytämään toimivia tapoja kasvatustyössään, sekä pyrkiä saamaan lapsen ja vanhemman välille toimiva vuorovaikutus. (Hytönen, 2022, s. 1). Varhaiskasvatuksen henkilöstön yhtenä tehtävänä on vanhempien tukeminen lapsen kasvattajina. Forsbergin ja Ritala-Koskisen (2009) mukaan vanhemmuuden tukemisen tarve ei koske ainoastaan perheitä, joissa kohdataan sosiaalisia tai taloudellisia haasteita, vaan tarvetta vanhemmuuden tukemiselle on myös niin sanotuissa ”hyvissä perheissä”. Vanhemmuuden tukemisen lisäksi yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä on myös tukea itse lasta. (Hytönen, 2022, s. 7.) Rantalan ja Uotisen (2018, s. 130) mukaan varhaiskasvatuksessa voidaan tukea perhettä elämän muutoskohdissa sekä erilaisissa arjen tilanteissa. Kuuntelemalla ja omia näkemyksiään esittämällä varhaiskasvattaja voi esimerkiksi tukea vanhempaa jaksamisessa sekä keventää vanhemman mahdollista huolta lapsesta. Ammattilaisen on tärkeää pyrkiä osoittamaan vanhemmalle, että hän on oman lapsensa asiantuntija. (Rantala & Uotinen, 2018, s. 130–131.)

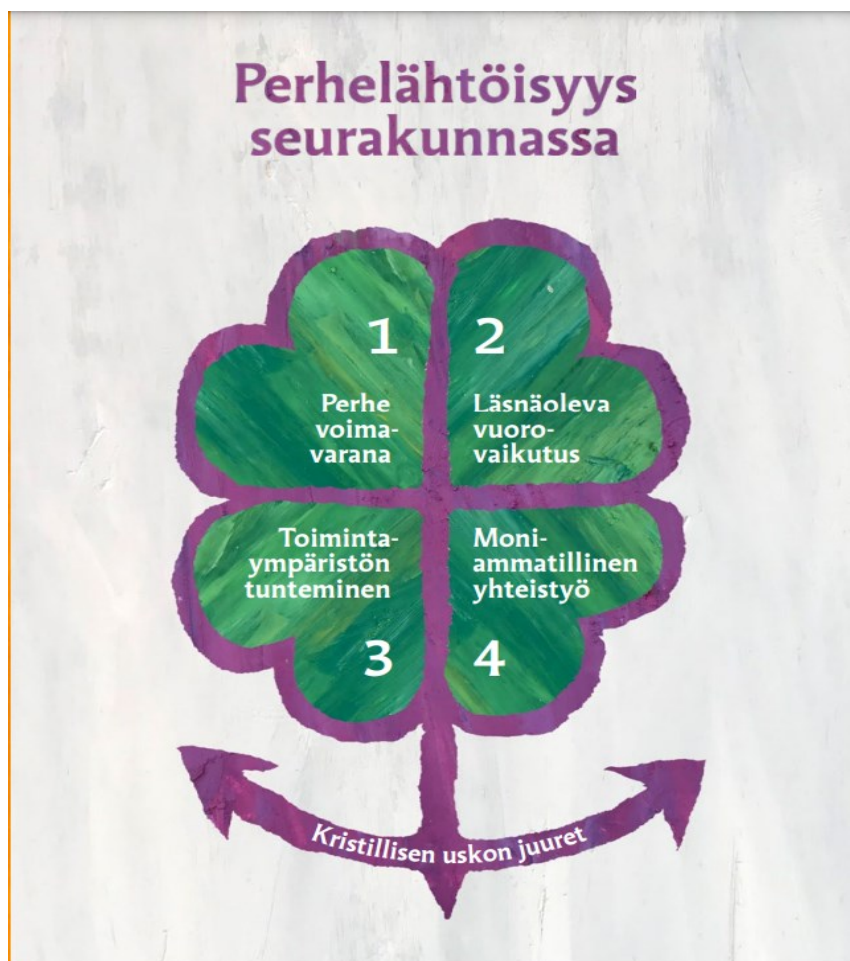
Kekkosen (2012) mukaan varhaiskasvattajien ja vanhempien välistä yhteistyösuhdetta kutsutaan kasvatuskumppanuudeksi. Kumppanuus ei tarkoita läheistä suhdetta, vaan luottamuksellista ja keskustelevaa suhdetta, joka luo hyvän yhteistyösuhteen niiden aikuisten välille, jotka osallistuvat lapsen kasvatukseen. Matei ja Sanduleasa (2016) tuovat esiin, että pohjana hyvän kasvatuskumppanuuden luomiselle ovat avoimuus kommunikaatio ja positiivinen yhteistyö. Tärkeää on huomioida myös erilaiset kasvatustavat, näkemykset ja rooli- jaot vanhemmuudessa sekä tukea vanhempia löytämään hyviä kasvatustapoja ja käytäntöjä. (Hytönen, 2022, s. 8–9.)

4 SEURAKUNTA JA DIAKONIA PERHEIDEN TUKENA

Poliisipastori Jaani Vilkkilä (i.a.) kuvaa vanhemmuutta niin, että se on tarvitsevuuteen vastaamista. Vanhempien tehtävänä on vastata lapsen tarpeisiin sisäisen turvallisuudentunteen sekä hyvän itsetunnon kasvamiseksi. Vanhemman tulee ottaa vastaan lapsen hahmoton maailma ja sietämätön tunnesisältö ja pyrkiä palauttamaan se lapselle turvallisessa ja ymmärrettävässä muodossa. Lapsen lisäksi myös vanhempi kokee tarvitsevuutta. Lapsesta poiketen, vanhemman on kuitenkin mahdollisuus säädellä omaa tarvitsevuuttaan. Vanhemmuus on iloa ja riemua, mutta se tuo mukanaan myös huolta. Vanhemmuus nähdään seurakunnassa arvokkaana ja ainutkertaisena tehtävänä Seurakunnan tarkoitus onkin toimia turvallisena paikkana sekä huolehtia siitä, että kaikki jaksavat omassa tehtävässään. (Vilkkilä, i.a.)

Perheitä ja vanhempia voidaan tukea eritavoin myös seurakunnissa. Juuret kirkon perhetyössä ovat Raamatun ihmiskuvassa ja elämäntähtäyksessä, sekä siinä, mitä luterilainen kirkko pitää keskeisenä. Kirkon perhetyön perustana on ajatus siitä, että ihminen on arvokas, sillä Jumala on luonut hänet. Ihminen nähdään myös sitoutuneena parisuhteeseen ja perheeseen. Kirkon perhetyön perustana toimii ajatus vanhemmuudesta lahjana sekä annettuna tehtävänä. Lapsen

kasvun tukeminen, ohjaus sekä huolenpito ovat aikuisen tehtäviä. (Holländer ym., 2009, s. 5.) Perhe nähdään seurakunnassa voimavarana ja rinnalla kuljetaan erilaisten elämäntilanteiden läpi. Seurakunnalla on olemassa suuntaviivat, jotka ohjaavat perhelähtöistä työtä (Kuva 2). Ihmistä tuetaan suhteessa itseen, toiseen sekä Jumalaan. Tavoitteena on tukea perhettä, parisuhdetta ja vanhemmuutta sekä rohkaista perhettä löytämään yhteys Jumalaan arjen keskellä. (Aitlahti ym., i.a.)



Kuva 2. Perhelähtöisen seurakunnan suuntaviivat. (Aitlahti ym., i.a.).

Arvokkaan tehtävän lisäksi vanhemmuus voi olla myös haastavaa. Kirkon perheyöllä on monenlaisia päämääriä perheiden ja vanhemmuuden tukemisessa (Kuvio 4). Seurakunta voi auttaa perheitä ja vanhempia vaalimaan kodin iloista ja välittävää ilmapiiriä sekä tarjota mahdollisuuksia arvopohdintaan tukemalla perheen mahdollisuuksia hyvään arkeen ja antamalla tilaa vanhemmille pohtia niitä

arvoja, joita he haluavat lapsilleen siirtää. Tarkoituksena on myös vahvistaa kokonaisvaltaista ja osallistavaa kristillistä kasvatusta nitomalla lasten ja nuorten kristillinen kasvatusta ja opetus arkisiin tilanteisiin, leikkeihin ja muihin toimintoihin. (Holländer, 2009, s. 16.)



Kuvio 4. Kirkon perhetyön päämäärät perheiden ja vanhemmuuden tukemisessa (mukaillen Höllander ym., 2009, s. 16–17).

Seurakunnat tarjoavat myös perheneuvontaa. Perheneuvonnasta voi saada tukea ja keskusteluapua erilaisiin haastaviin tilanteisiin. Ihminen voi tulla asiakkaaksi silloin, kun hänellä on kysymyksiä parisuhteeseen, perheeseen tai henkilökohtaiseen elämäänsä liittyen. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-c.) Tarkoituksena on, että seurakunnat toimivat sellaisena verkostona, jossa perheet ja vanhemmat voivat olla toinen toisensa tukena sekä saavat vahvistusta omalle kasvulleen kristittyinä ja ihmisenä. Seurakunnan ammattilaisten lisäksi, myös vapaaehtoiset voivat kulkea ihmisen rinnalla erilaisissa kriiseissä ja hankalissa elämäntilanteissa. (Aitlahti ym., i.a.)

Perheiden tukena seurakunnassa toimii myös diakonia. Kirkkojärjestyksessä määritellään diakonia kristilliseen rakkauteen perustuvana avun antamisena, jota seurakunnan ja sen jäsenten tulee harjoittaa. Diakonia on erityisesti avun antamista niille, joiden hätä on suurin, eikä heitä muita tavoin auteta. (KJ 657/2021,

3. luku, 24. §.) Diakoniasta perhe tai vanhempi voi saada tarvitsemaansa tukea ja apua arjen haasteisiin. Diakonisen perhetyön tavoitteena on vahvistaa ja tukea perheen keskinäistä toimintaa sekä antaa tukea ja neuvoja haastavissa elämäntilanteissa. Periaatteina työskentelyssä ovat perhe- ja voimavara- ja voimavarojen vahvistaminen ja perhe nähdäänkin yhteistyösuhteessa tasavertaisena kumppanina. Työskentelyssä ensisijaisista on tukea perheen sisäisiä voimavaroja ja vahvistaa perheyhteyttä, mutta on tärkeää kiinnittää huomiota myös ulkoisten voimavarojen vahvistamiseen. Diakonista perhetyötä tehdään ihmisen kotona tai erilaisissa perheille suunnatuissa ryhmätoiminnoissa. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-d.)

Vanhemmuudessa huolta voivat aiheuttaa myös perheen tai vanhemman taloudellinen tilanne. Diakoniatyön kautta voidaan tukea ihmistä myös taloudellisen ahdingon kohdatessa. Tavoitteena seurakunnan diakoniatyössä on, että taloudellinen avustus auttaa akuuttiin hätätilanteeseen. Diakoniatyöntekijä voi esimerkiksi neuvoa vanhempaa velka-asioissa. Mahdollista on myös saada kertaluontoinen avustus johonkin aineelliseen hätätilanteeseen, esimerkiksi laskun maksamiseen. Jotkin seurakunnat järjestävät myös ruoka-apua omissa tiloissaan. Ruoka-apu voi olla esimerkiksi säännöllisesti järjestettävä edullinen tai maksuton ruokailu tai ruuanjakotilaisuus. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-e.) Taloudellisen avustamisen lisäksi diakoniasta voi saada apua myös muihin haastaviin tilanteisiin. Diakoniassa tarkoituksena on ihmisen rinnalle asettuminen ja vierellä kulkeminen. Diakonian puoleen voi kääntyä, oli kyse sitten vanhemman jaksamisesta, perheen sisäisistä ongelmista tai talousvaikeuksista.

5 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANI, TARKOITUS JA TAVOITE

Uudistetussa sosiaali- ja terveysalan sekä sivistystoimen säädöksissä on viime vuosina painotettu vahvasti lapsi- ja perhelähtöisyyttä, vanhemmuuden ja parisuhteen tukemista sekä perheen voimavarojen vahvistamista. Myös tuen tarpeen varhaista tunnistamista sekä sen kohdentamista sitä tarvitseville pidetään erityisen tärkeänä. Kaikki perheet tarvitsevat jossakin vaiheessa tukea vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. (Hakulinen ym., 2019, s. 9.) Monet tutkimukset osoittavat, että vanhemmuutta tukemalla voidaan tehokkaasti ehkäistä ja hoitaa erityyppisiä lapsen sekä perheiden ongelmia. (Laajasalo & Santalahti, 2019, s. 45).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli alkukartoituskyselyn perusteella selvittää vanhemmuudessa koettuja haasteita ja vastausten pohjalta tuottaa opas vanhemmuuden tueksi. Oppaan oli tarkoitus toimia vanhemmuuden tukena sekä auttaa vanhempaa erilaisten haasteiden kohdatessa. Oppaaseen oli tarkoitus koota tietoa vanhemmuustaidoista sekä neuvoja arjen haasteista selviämiseen ja lapsen tunnetaitojen tukemiseen ja vahvistamiseen. Tarkoitus oli koota oppaaseen tietoa myös erilaisista palveluista, joihin vanhempi voi tarvittaessa hakeutua. Oppaan tarkoitus oli toimia yhtenä työkaluna vanhemmuuden tukemisessa sekä vahvistaa vanhempien omaa toimijuutta.

Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) -tutkimuksen tietoihin pohjautuva tilastoraportti osoittaa, että lähes yhdeksällä kymmenestä nelivuotiaan lapsen vanhemmalla oli tarve saada tukea ammattilaiselta vähintään yhteen asiaan. Tilastoraportista selviää myös, että tuen tarve ilmaistiin huomattavasti useammin, mikäli se liittyi suoraan lapseen. Tuen tarpeen liittyessä vanhempaan tai parisuhteeseen tuen tarve jätettiin huomattavasti useammin ilmaisematta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019, s. 8.) Olisi tärkeää, että vanhemmat uskaltaisivat ilmaista tuen tarpeensa myös silloin, kun tarve kohdistuu vanhempaan itseensä tai parisuhteeseen. Oppaan avulla vanhempi saattaa rohkaistua pyytämään apua esimerkiksi varhaiskasvatuksesta, mikäli hän kokee huolta lapseensa, itseensä tai vanhemmuutensa liittyen.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Tampereen kaupungin varhaiskasvatussyksikkö Juvan päiväkoti, joka kuuluu Juva-Lukonmäen varhaiskasvatussyksikköön. Päiväkoti sijaitsee Tampereen Kaukajärvellä ja tarjoaa varhaiskasvatusta 1–6-vuotiaille lapsille. Päiväkodissa toimii yhteensä kymmenen eri ryhmää, joista yksi on integroitu ryhmä. Kymmenestä ryhmästä kolme on esiopetusryhmiä, esiopetusryhmät toimivat läheisen Kaukajärven koulun tiloissa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea vanhempien omaa toimijuutta sekä vahvistaa ja tukea vanhemmuutta ja vanhemman omia voimavaroja. Tärkeää oli huomioida positiivinen lähestymistapa negatiivisen sijaan. Usea vanhempi saattaa syyllistää itseään ja kokea itsensä huonoksi vanhemmaksi, mutta on tärkeää tuoda esiin, että täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassa (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2018). Oppaan tavoitteena oli tuoda esiin vanhemman oman hyvinvoinnin merkitys lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyen. Vanhempien huolehtiminen omasta hyvinvoinnistaan tarjoaa mahdollisuuden irtaantua ulkopuolisten asettamista paineista täydelliseen vanhemmuuteen liittyen (Mieli ry, i.a.). Oppaan tarkoituksena oli tarjota vanhemmalle erilaisia työkaluja vanhemman voimavarojen vahvistamiseen sekä erilaisista haastavista tilanteista selviämiseen.

6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

Opinnäytetyö prosessimme alkoi syksyllä 2022. Meille oli selvää alusta saakka, että halusimme tutkimuspainotteisen opinnäytetyön sijaan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Vilkka ja Airaksinen (2003, s. 9) kuvaavat toiminnallisen opinnäytetyön tavoittelevan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Lopputuloksena opinnäytetyössä voi syntyä esimerkiksi opas, perehdytyskansio tai tapahtuma. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 9.) Alkuperäinen tarkoituksemme oli tehdä opinnäytetyö toisesta aiheesta, toisen yhteistyökumppanin kanssa. Törmäsimme kuitenkin jo heti alkumetreillä kommunikaatiohaasteisiin yhteistyökumppanimme kanssa, joten päädyimme siihen ratkaisuun, että vaihdamme yhteistyökumppania sekä opinnäytetyön aihetta.

Vanhemmuus sekä siihen liittyvät haasteet kiinnostivat meitä kumpaakin. Vanhemmuuden voimavarat ja kuormitustekijät (VoiKU) -tutkimukseen (Aunola ym., 2023) tutustuessamme huomasimme, kuinka paljon vanhempien kuormaa sekä uupumisen riskiä lisääviä tekijöitä on. Vanhemmuuden haasteet ovat hyvin moninaisia ja niihin on olemassa lukematon määrä erilaisia syitä. Halusimme opinnäytetyömme aiheen käsittelevän vanhemmuutta ja vanhemmuuden haasteita. Päätimme alkuvuodesta 2023 tarjota ideaa vanhemmuutta tukevasta oppaasta Juvan päiväkodille. Opinnäytetyömme idea otettiin päiväkodilla hyvin vastaan ja saimmekin opinnäytetyö prosessimme kunnolla käyntiin.

Kehittämistyössä olemme hyödyntäneet lineaarisen kehittämistyön mallia. Toikko ja Rantanen (2009, s. 64) tuovat teoksessaan esiin, että kehittämistoiminnan lineaarisessa mallissa prosessin eteneminen voidaan kuvata lineaaristen vaiheiden avulla. Näitä vaiheita ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Projektille tulee määritellä tavoite, joka perustuu tunnistettuun tarpeeseen, yksittäiseen ideaan tai ulkoiseen paineeseen kuten toimintaympäristön muutokseen. Virtasen (2000) mukaan tavoitteen määrittely on koko projektin perusta. Suunnitteluvaiheessa mietitään, ketkä osallistuvat projektin toteuttamiseen. Suunnitteluvaiheessa voidaan myös tehdä esiselvitys tai esitutkimus, jonka avulla voidaan varmistaa, että projektin ennakoitu lopputulos

tukee organisaation tavoitteita. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64.) Suunnitteluvaiheessa määritellään myös tarvittavat toimenpiteet ja tehtävät, jotta haluttu tavoite voidaan saavuttaa (Anttila, 2007, s. 68).

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirrytään toteutusvaiheeseen. Toteutusvaiheessa on tärkeää huomioida, että suunnitelmaa voidaan joutua muuttamaan, koska projekti saattaa muuttaa muotoaan prosessin aikana. Toteutusvaiheessa valmistetaan suunnitelman mukainen tuote, malli tai projekti. Toteutukseen liittyy myös hankkeen tulosten käyttöönotto. Toteutuksen jälkeen seuraa viimeinen vaihe, joka on projektin päättäminen ja arviointi. Projektin ollessa ajallisesti rajattu, on sillä oltava selkeä päätepiste. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 65.)

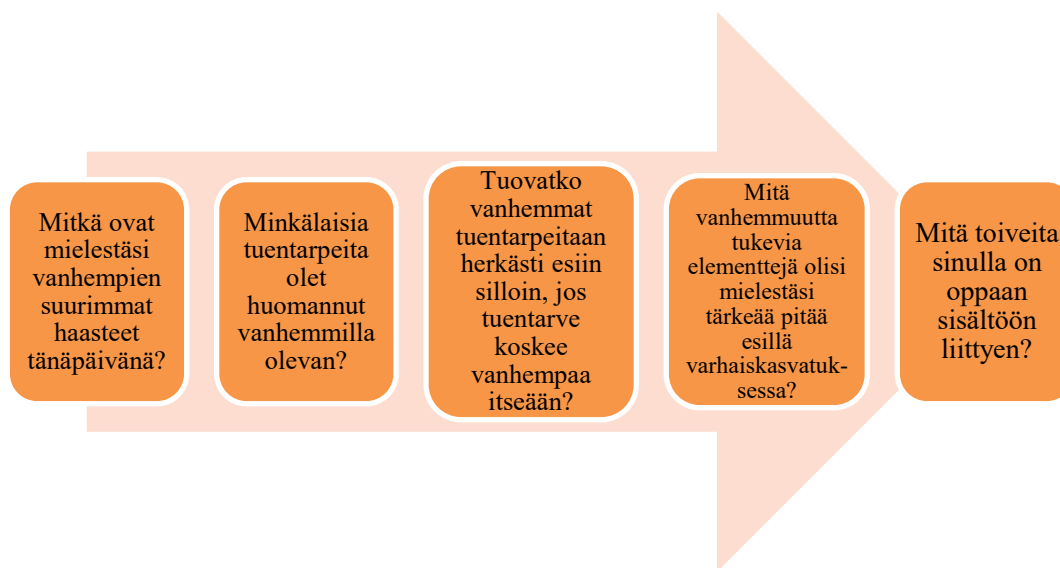
Esittelimme opinnäytetyömme suunnitelman hyväksytysti seminaarissa 9.3.2023. Yhteistyökumppanimme ohjeisti meitä, että tutkimuslupa tulee hakea, vaikka opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen. Seminaarin jälkeen haimme tutkimuslupaa Tampereen kaupungilta ja hyväksytystä tutkimusluvasta (Liite 1) saimme tiedon 14.3.2023. Aikataulu opinnäytetyömme suhteen oli todella tiukka, joten aloitimme työskentelyn heti hyväksytyt tutkimusluvan jälkeen. Suunnitelmamme mukaan oppaan ensimmäisen version oli tarkoitus olla valmis luovutettavaksi kesäkuussa. Oppaan sisältöön meillä oli itsellämme olemassa jo muutamia ideoita, mutta ajattelimme, että tarvitsemme myös varhaiskasvatuksen työntekijöiden näkökulmia ja ideoita. Päätimme oppaan sisällön tuottamisen tueksi tehdä lyhyen alkukartoituskyselyn varhaiskasvatuksen työntekijöille. Alkukartoituskyselyn avulla halusimme saada työntekijöiden näkemyksiä siitä, minkälaisia haasteita he ovat huomanneet vanhemmillä olevan.

6.1 Alkukartoituskysely

Toiminnallisissa opinnäytetöissä idean tai tuotteen toteutustapaan kuuluu tutkimuksellinen selvitys. Yleisin syy käyttää selvitystä on se, että kohderyhmä tai sen tarpeet eivät vielä ole tiedossa. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 57.) Jouduimme pohtimaan pitkään sitä, kenelle kyselyn osoitamme. Päätimme tehdä kyselyn varhaiskasvatuksen työntekijöille, sillä vanhemmillä olisi saattanut olla hankaluuksia

puhua omista haasteistaan. Näimme, että paras ratkaisu olisi saada työntekijöiden näkökulma siitä, mitä haasteita varhaiskasvatuksessa on huomattu vanhemmilla olevan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä selvitys voi antaa suuntaa tuotteen sisällöllisiin päätöksentekoihin (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 62). Tavoitteenamme kyselyn suhteen ei ollut kerätä tarkkaa tilastollista tietoa tai suurta otantaa vastauksia. Kyselyn tarkoituksena oli toimia tukevana ja ohjaavana rakenteena oppaan sisältöä ajatellen ja päädyimme siihen, että pienikin määrä vastauksia ohjaisi meitä oppaan sisällön suunnittelussa.

Päätimme toteuttaa työntekijöille suunnatun alkukartoituskyselyn (Liite 2) paperisena versiona. Alkukartoituskyselyyn päätimme sisällyttää sekä avoimia kysymyksiä (Kuvio 5), että monivalintakysymyksen (Kuvio 6). Annoimme työntekijöille kyselyn mukana saatekirjeen (Liite 3), joka avaisi oppaan ja kyselyn tarkoitusta, sekä toisi ilmi kyselyn vapaaehtoisuuden ja anonyymiyden. Teettämässämme kyselyssä oli viisi avointa kysymystä sekä yksi monivalintakysymys.



Kuvio 5. Alkukartoituskyselyn avoimet kysymykset.



Kuvio 6. Alkukartoituskyselyn monivalintakysymys.

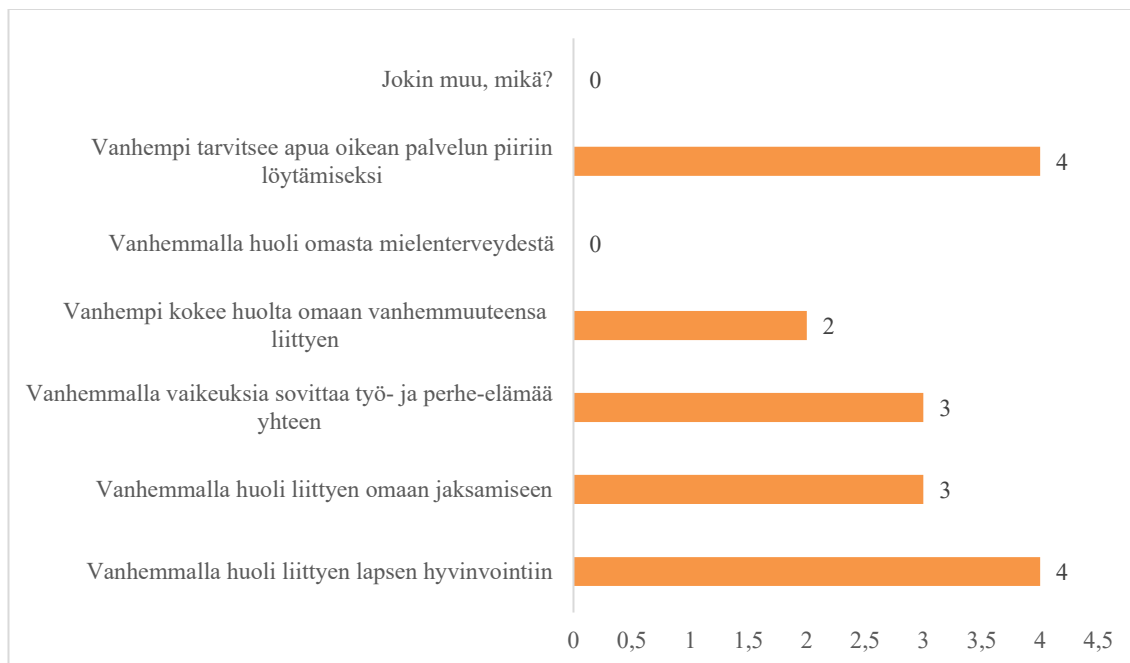
Alkukartoituskysely annettiin varhaiskasvatuksen työntekijöille maaliskuun puolivälissä. Kerroimme työntekijöille, että toivomme vastauksia viimeistään huhtikuun loppupuolella, jotta ehtisimme käydä läpi vastauksia sekä aloittaa oppaan suunnittelun ajoissa.

6.2 Alkukartoituskyselyn tulokset

Alkukartoituskyselyyn vastasi yhteensä viisi työntekijää. Olimme tyytyväisiä vastausten määrään, sillä meidän ei ollut tarkoitus kerätä suurta määrää vastauksia. Olimme yhtä mieltä siitä, että viiden työntekijän vastaukset riittävät siihen, että voimme lähteä suunnittelemaan ja toteuttamaan opasta niiden pohjalta.

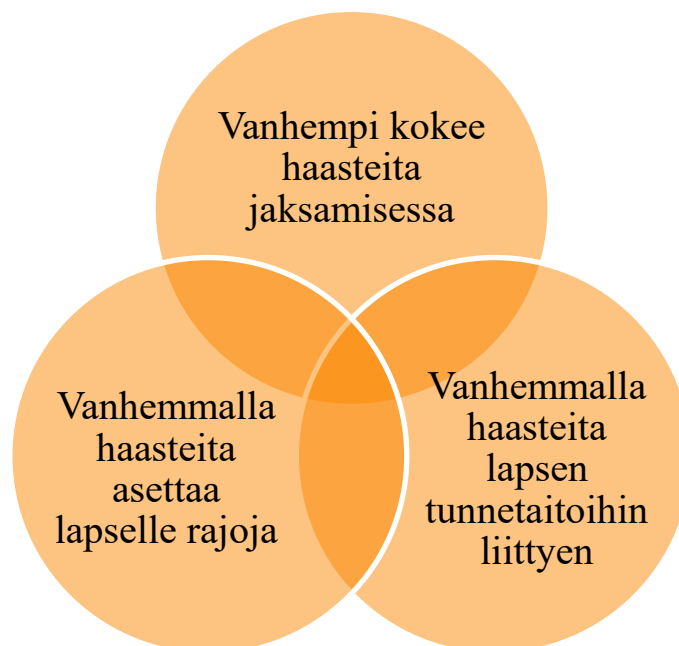
Monivalintakysymysten tuloksista kävi ilmi, että vanhemmat ovat lähestyneet varhaiskasvatuksen työntekijöitä hyvin monenlaisten huolien kanssa (Kuvio 7). Jopa neljä vastaajaa viidestä kertoi vanhemman lähestyneen heitä, mikäli vanhemmalla oli huoli lapsen hyvinvointiin liittyen. Kolme vastaajaa viidestä kertoi vanhempien lähestyneen heitä, mikäli vanhemmalla oli huoli omasta jaksamisestaan tai vaikeuksia sovittaa yhteen työ- ja perhe-elämää. Vain kaksi vastaajaa kertoi vanhemman lähestyneen heitä, mikäli vanhempi koki huolta omaan vanhemmuuteensa liittyen. Yhtäkään vastaajaa vanhempi ei ollut lähestynyt mielenterveyteen

liittyvissä huolissa tai huolissa, jotka olivat muita, kuin alkukartoituskyselyssä esitettyjä. Neljä vastaajaa viidestä kertoi vanhempien lähestyneen heitä oikean palvelun piiriin löytämiseksi.



Kuvio 7. Onko vanhempi lähestynyt sinua seuraavissa asioissa?

Avoimissa kysymyksissä esiin nousi erilaisia vanhemmuuden haasteita sekä tuentarpeita. Huomasimme, että kolme vanhemmuuden haastetta nousivat useasti esiin (Kuvio 8). Kolme vastaajaa viidestä näki vanhemmuuden suurimpina haasteina vanhemman oman jaksamisen sekä hankaluuden asettaa lapsille rajoja. Kaksi vastaajaa toi esiin myös sen, että he ovat huomanneet vanhemmilla olevan haasteita lapsen tunnetaitojen tukemisessa. Vastauksia läpikäydessämme huomasimme, että ne asiat, joita vastaajat pitivät vanhemmuuden tämän päivän suurimpinä haasteina, olivat myös niitä asioita, joissa vastaajat olivat huomanneet vanhemmilla olevan tuentarvetta. Neljä vastaajaa viidestä toi esiin, etteivät vanhemmat tuo tuentarpeitaan esiin silloin, jos huoli koskee vanhempaa itseään. Useimmiten varhaiskasvatuksen ammattilaisia lähestytään lapsen huoleen liittyvissä asioissa. Tämä oli linjassa sen kanssa, jonka olimme jo opinnäytetyön teoreettista viitekehystä tehdessämme huomanneet.



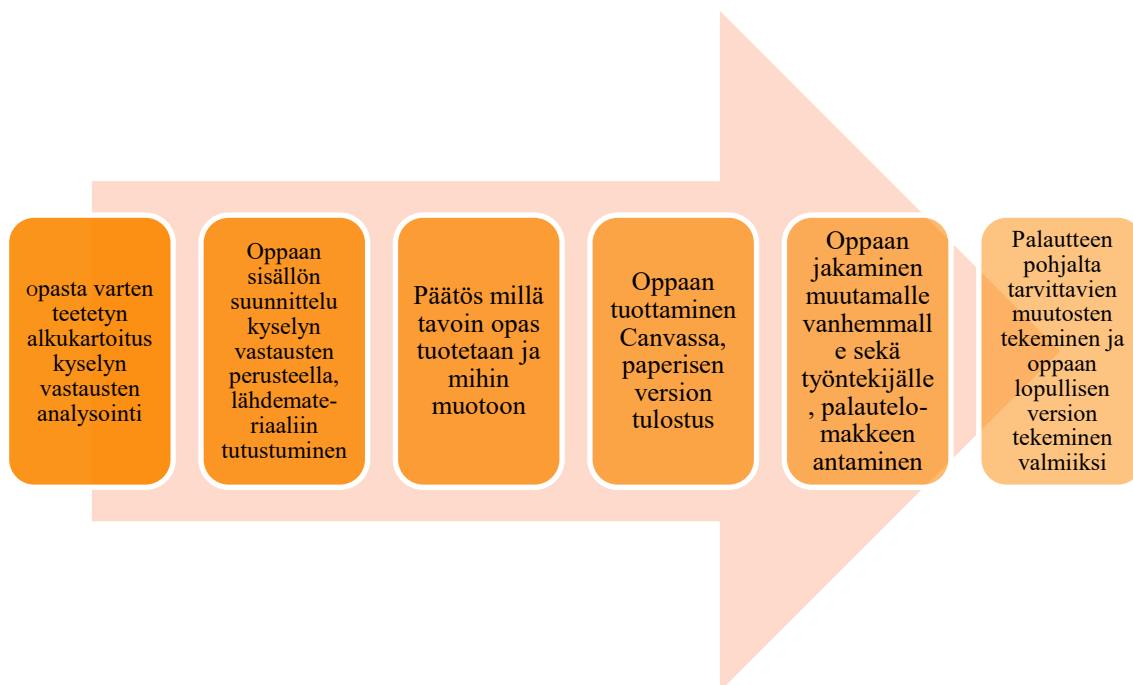
Kuvio 8. Kolme eniten esiin noussutta vanhemmuuden haastetta sekä tuentarvetta.

Vastaajat toivat esiin, että varhaiskasvatuksessa olisi tärkeää pitää esillä erilaisia tukea tarjoavia palveluita, jotta avun piiriin löytäminen helpottuisi. Yksi vastaaja nosti esiin myös, että tunnetaitokasvatuksesta olisi hyvä olla esillä tietoa varhaiskasvatuksessa. Oppaan sisällöltä vastaajat toivoivat selkeää, ymmärrettävää kieltä, selkeää visuaalista ulkoasua sekä tietoa siitä, mistä vanhempi voisi tarvittaessa hakea apua ja tukea kohtaamiinsa haasteisiin.

6.3 Tukea vanhemmuuteen -oppaan tuottaminen

Oppaan perimmäisenä tarkoituksena on auttaa sen lukijaa oppimaan, tietämään ja tekemään uusia asioita. Oppaan kirjoittajan on hyvä tutustua kohderyhmäänsä ennen kirjoittamista, sillä oppaan sisältö määräytyy aina lukijan tarpeen mukaan. (Rentola, 2006, s. 92.) Aloitimme oppaan suunnittelun toukokuun alussa, sen jälkeen, kun olimme käyneet läpi alkukartoituskyselyn vastauksia. Oppaan tuottaminen oli monivaiheinen prosessi (Kuvio 9). Päätimme tuottaa oppaan Canva internet-sivulla, jota olemme käyttäneet erilaisissa visuaalisuutta vaativissa töissä aiemminkin. Canvan avulla saimme luotua oppaaseen haluamamme visuaalisen

ulkoasun. Opas oli tarkoitettu vanhemmille, joten pohdimme paljon, minkälaista väritystä ja kuvitusta haluaisimme käyttää. Pidimme myös koko suunnittelun ajan mielessä selkokielen tärkeyden, jotta oppaasta tulisi helposti ymmärrettävä.



Kuvio 9. Oppaan tuottamisen prosessi

Oppaan suunnittelussa meille oli tärkeää, että pystyisimme sisällyttämään siihen kyselyssä esiin nostettuja aiheita, tiiviissä ja selkeässä muodossa. Aloitimme oppaan suunnittelun sisällysluettelosta. Pohdimme pitkään, missä järjestyksessä haluamme käsitellä tiettyjä asioita. Oppaan alkuun kirjoitimme yhden sivun verran tietoa siitä, ketkä oppaan ovat tehneet, mikä on oppaan tarkoitus ja mitä se sisältää. Päätimme aloittaa oppaan kertomalla vanhemmuustaidoista. Pidimme tärkeänä, että vanhemmuustaidot selitettäisiin selkeästi ymmärrettävään muotoon ja suhteellisen lyhyesti. Sisällytimme vanhemmuustaitoja käsittelevään lukuun tietoa siitä, kuinka tärkeää on osata asettaa lapselle rajoja. Lisäsimme myös tietoa myönteisen vanhemmuuden portaista, sillä positiivinen lähestymistapa vanhemmuuteen oli yksi oppaan tavoitteista.

Seuraavassa luvussa päätimme käsitellä lapsen tunnetaitojen tukemista. Tutustuimme aiheeseen erilaisten lähteiden ja harjoitusten kautta. Pohdimme pitkään, sisällyttämekö oppaaseen joitakin lapsen tunnetaitoja tukevia harjoituksia, vai

käsitlemme lapsen tunnetaitoja vain yleisellä tasolla. Oppaan tarkoitus oli tukea vanhemman omaa toimijuutta, joten näimme, että harjoitusten sisällyttäminen oppaaseen olisi hyvä ratkaisu. Suunnittelimme luvun niin, että aluksi tunnetaitoja käydään läpi yleisellä tasolla sekä luetellaan perustunteet. Tämän jälkeen ajattelimme, että olisi hyvä selventää tunnetaitojen prosessin kulkua. Näiden asioiden läpikäymisen jälkeen lisäsimme neljä erilaista harjoitusta eri tunnetaitojen tukemiseen.

Kolmannessa oppaan luvussa käsiteltiin vanhemman jaksamista sekä esiteltiin käytännönläheisiä keinoja jaksamisen tueksi. Halusimme käsitellä luvussa vanhemman ajankäyttöä sekä mielenterveyttä. Päätimme esittää oppaassa kolme erilaista ajankäyttötapaa, joiden avulla vanhemman voisi olla helpompaa suunnitella omaa ajankäyttöään. Esittelimme oppaassa myös mielenterveyden käden. Mielenterveyden käden avulla vanhemman olisi helpompi tutustua omiin voimavaroihinsa sekä järjestellä arjen perusasioita. Lisäsimme oppaaseen myös kysymyksiä, joiden avulla vanhempi voi kartoittaa mielenterveytensä eri osa-alueita.

Viimeisessä luvussa esittelimme joitakin tukea tarjoavia palveluita sekä verkkosivustoja. Päätimme, että oppaaseen lisättävien palveluiden tulisi olla saatavilla Tampereen seudulla. Opas meni käyttöön Tampereella sijaitsevaan päiväkotiin, joten näimme tämän loogisimpana vaihtoehtona. Eräs varhaiskasvatuksen ammattilainen toi myös suullisesti esiin, että varhaiskasvatuksen asiakasmaksuista olisi hyvä olla jokin maininta oppaassa, sillä vanhemmat ovat kyselleet sitä usein. Palveluiden esittelyn jälkeen teimme oppaan loppuun vielä loppusanat vanhempia varten. Lisäsimme myös lähdeluettelon, sillä opas on koottu erilaisten lähteiden pohjalta ja esimerkiksi tunnetaitoharjoitukset ovat käyttämistämme lähteistä lainattuja.

Oppaan ensimmäisen versio toteutettiin sekä PDF-muodossa että paperisena versiona. Paperisen version kanssa meillä oli hieman ongelmia, sillä sivujen asetelu oikeaan järjestykseen osoittautui hankalaksi. Loppujen lopuksi sivut saatiin aseteltua niin, että tulostettu versio saavutti halutun muotonsa. Paperisen oppaan kooksi valikoitui A5. Opas jaettiin päiväkodilla muutamille työntekijöille sekä vanhemmille. Oppaan ensimmäisen version mukana lähetimme kaksi

palautelomaketta. Toinen palautelomake oli tarkoitettu vanhemmille (Liite 4) ja toinen varhaiskasvatuksen henkilöstölle (Liite 5).

6.4 Palaute ja oppaan hyödyntäminen

Oppaasta saimme lomakkeen kautta palautetta melko vähän. Vanhemmilta emme saaneet palautetta ollenkaan, mutta olimme varautuneet tähän etukäteen, joten tämä ei tullut meille yllätyksenä. Varhaiskasvatuksen työntekijöiltä palautelomakkeita palautui meille takaisin vain muutama, mutta suullista palautetta sen sijaan tuli runsaasti. Suullinen palaute oli kaikilta osin positiivista. Opas koettiin hyödylliseksi ja varhaiskasvatuksen työntekijät näkivät, että opas soveltuu jaettavaksi kaikille päiväkodin lasten vanhemmille. Suullisessa palautteessa nousi esiin myös se, että opas oli muutamaa sanavalintaa lukuun ottamatta selkeä ja helposti ymmärrettävä. Ulkoasua kehuttiin myös paljon. Palautelomakkeista saatu palaute oli sataprosenttisesti positiivista. Jokainen palautelomakkeen palauttanut työntekijä oli kokenut oppaan hyödylliseksi, eikä muuttaisi oppaassa mitään. Etenkin tunnetaitoharjoitukset sekä positiivinen lähestyminen rajojen asettamiseen koettiin tärkeänä ja hyödyllisenä. Palautelomakkeiden kautta saimme myös positiivista palautetta oppaan ulkoasusta sekä selkeydestä. Palautteen analysoinnin jälkeen teimme muutamia muutoksia oppaan kieleen. Esimerkiksi sana ”naama-aika” korvattiin käyttämällä selkeämpää ilmaisua. Muokkasimme myös muutamia kokonaislauseita, jotka olivat hieman vaikeasti ymmärrettäviä. Valmis versio oppaasta (Liite 6) jaettiin kaikkiin päiväkodin ryhmiin. Vaikka opas on tarkoitettu vanhemmille, myös varhaiskasvatuksen henkilöstö voi hyödyntää opasta omassa työssään.

7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Perehdyimme opinnäytetyöprosessimme aikana Raili Gothonin (2016) oppaaseen, joka käsittelee osallistavaa ja tutkivaa kehittämistyötä. Käytettäessä historiallisia tai aiempia tutkimuksia lähdekritiikillä on hyvin suuri merkitys. Etiikka edellyttää aina avoimuutta, joten on tärkeää muistaa myös oikeaoppiset lähdemerkinnät sekä lähdeviitteet. (Gothoni, 2016.) Opinnäytetyöhönsä paneutunut tekijä perehtyy useaan samaa aihetta käsittelevään lähteeseen, ja mikäli saman asian on todennut esimerkiksi useampi tutkija, on tieto yleensä vakuuttavampaa (Kostamo ym., 2022, luku 3 Toiminnallisen opinnäytetyön tietoperusta). Olemme käyttäneet opinnäytetyössämme paljon erilaista lähdekirjallisuutta ja tutustuneet useaan samoja aiheita käsitteleviin teoksiin sekä julkaisuihin. Teoreettista viitekehystä tehdessämme olemme pyrkineet valitsemaan mahdollisimman ajantasaista sekä luotettavaa tietoa. Toisten tekstejä lainatessamme, olemme kiinnittäneet erityistä huomiota asianmukaisiin lähdeviittauksiin.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tieteelliseen toimintaan mahdollisista luvista sekä suostumuksista huolehtiminen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023). Ennen opinnäytetyöprosessimme aloitusta haimme opinnäytetyöllemme tutkimuslupaa Tampereen kaupungilta sekä toimitimme hakemuksen mukana tarvittavan tutkimussuunnitelman. Opinnäytetyömme tekemisen aloitimme vasta tutkimusluvan myöntämisen jälkeen.

Opinnäytetyöprosessissa tulee kiinnittää huomiota myös tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden tietosuojan toteutumiseen sekä henkilötietojen käsittelyyn (Arene, 2020, s. 7). Teetimme päiväkodin työntekijöillä alkukartoituskyselyn. Kysely toteutettiin anonymisti, sillä emme kokeneet mitään henkilötietoja tarpeelliseksi opinnäytetyömme kannalta. Opinnäytetyö on julkinen asiakirja, eikä siihen tule sisällyttää salassa pidettäviä tietoja, kuten henkilötietoja (Arene, 2020, s. 24). Teimme oppaaseen liittyen myös palautekyselyn, joka oli suunnattu sekä varhaiskasvatuksen työntekijöille että vanhemmille. Oppaaseen liittyvässä palautekyselyssä noudatimme samaa kaavaa kuin alkukartoituskyselyssäkin, eli emme keränneet vastaajilta mitään henkilötietoja. Kaikkiin kyselyihin vastaaminen oli

vapaaehtoista, joten halutessaan vastaajalla oli myös mahdollisuus kieltäytyä vastaamasta kyselyyn.

Opiskelija sitoutuu eettisiin periaatteisiin opinnäytetyötä tehdessään (Gothoni, 2016). Olemme koko opinnäytetyöprosessin ajan kiinnittäneet huomiota eettisyyteen. Kaikissa tekemisissä päätöksissä ja valinnoissa olemme miettineet kohderyhmämme sekä yhteistyökumppanin etua. Meille on ollut erityisen tärkeää, että vanhemmuuden tukemista lähestyttäisiin koko ajan positiivisesta näkökulmasta, jotta vanhempi ei kokisi huonommuutta. Olemme pitäneet mielessämme tasa-arvon sekä keskinäisen kunnioituksen opinnäytetyöprosessimme aikana.

8 POHDINTA

Vanhemmuudessa koetaan paljon erilaisia haasteita. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli osaltaan vastata näihin haasteisiin. Vanhemman omia voimavaroja tukemalla sekä opastamalla vanhempaa esimerkiksi rajojen tärkeydestä, voidaan mahdollisesti parantaa perheen sisällä tapahtuvaa vuorovaikutusta. Vanhemmuuden tukeminen on tärkeässä roolissa paitsi varhaiskasvatuksessa niin muuallakin sosiaalialan kentällä. Näkisimme, että tuottamaamme opasta voitaisiin hyödyntää muuallakin lasten ja perheiden parissa tehtävässä työssä, kuten esimerkiksi lastensuojelussa.

Alkukartoituskyselyn tuloksien perusteella saimme vahvistusta sille, että opas olisi vanhempien keskuudessa tarpeellinen. Alkukartoituskyselyn tuloksista selvisi myös, että vanhempien haasteet ovat varhaiskasvatuksessa samankaltaisia, kuin mihin olimme teoreettista viitekehystä tehdessämme perehtyneet. Vastauksissa korostui se, että vanhemmat eivät tuo vanhemmuuteen liittyviä huolia yhtä helposti esiin, kun taas lapseen liittyvät huolet tuodaan esiin suhteellisen nopeasti. Oppaan tarkoituksena oli tukea vanhemman omaa toimijuutta, mutta

tarkoituksena oli myös rohkaista vanhempaa puhumaan vanhemmuuteen liittyvistä huolista.

Opinnäytetyö on ollut iso ja aikaa vievä prosessi. Se on haastanut meitä, mutta myös opettanut paljon uutta. Täysin ilman ongelmia opinnäytetyömme ei ole syntynyt. Meille suurimmaksi haasteeksi osoittautui tiukka aikataulu, vaikka olemmekin molemmat tottuneet paineen alla työskentelyyn. Haasteista huolimatta olemme nauttineet työn tekemisestä. Vanhemmuuden tukeminen on aiheena erittäin tärkeä, mielenkiintoinen sekä ajankohtainen. Olemme saaneet tutustua prosessin aikana syvemmin vanhemmuuteen liittyviin haasteisiin sekä niistä selviämiseen.

Ammatillisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta opinnäytetyön prosessi on ollut tärkeä ja hyvin merkityksellinen. Vaikka meiltä molemmilta löytyi jo aiempaa tietoa opinnäytetyön aiheeseen liittyen, niin olemme tämän prosessin aikana päässeet syventämään omaa osaamistamme. Osaamisemme yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämiseksi on myös kehittynyt. Prosessin jälkeen jäimme kuitenkin vielä pohtimaan, olisimmeko voineet huomioida kulttuurista monimuotoisuutta hieman enemmän esimerkiksi oppaan suunnittelussa, sillä Juvan päiväkodissa on perheitä monesta eri kulttuurista.

Olemme opinnäytetyön prosessin aikana tehneet sellaisia valintoja, joita olisi voinut näin jälkepäin ajateltuna tehdä toisin. Pohdimme paljon esimerkiksi sitä, olisiko oppaasta tullut erilainen, mikäli alkukartoituskysely olisi osoitettu työntekijöiden sijaan vanhemmille. Olemme koko prosessin ajan reflektoineet omaa tekemistämme ja koemme, että oma taitomme tarkastella valintojamme kriittisesti on kehittynyt. Opinnäytetyöprosessi on myös kasvattanut yhteistyötaitojamme sekä kehittämis- ja innovaatio osaamistamme. Kehittämistyön menetelmät eivät olleet meille entuudestaan kovinkaan tuttuja, mutta prosessin aikana tutustuimme erilaisiin menetelmiin ja löysimme sopivan menetelmän myös omaan opinnäytetyöhömmme. Teimme myös tiivistä yhteistyötä työelämäkumppanimme kanssa koko prosessin ajan. Lisäksi tiedonhakutaitomme sekä lähdekriittisyytemme on kehittynyt prosessin myötä. Nämä ovat hyödyllisiä taitoja työelämässä sekä mahdollisissa tulevilla opinnoilla.

Kokonaisuudessaan pidämme opinnäytetyön prosessiamme onnistuneena. Opas onnistui jopa paremmin, kuin osasimme ajatella ja positiivisen palautteen saaminen lisäsi onnistumisen tunteita. Pohdimme paljon, kuinka oma opinnäytetyötämme voisi jatkokehittää. Yksi jatkokehitysidea on, että oppaan vaikutuksista vanhemmuuteen teetettäisiin vanhemmilla kyselytutkimus. Näin saataisiin näkyväksi se, onko oppaasta todellisuudessa ollut apua vanhemmuuden tukemisessa. Toinen jatkokehitysidea olisi, että opasta voitaisiin muokata esimerkiksi seurakunnan tai lastensuojelun tarpeita varten. Opas on julkinen, joten myös muut tahot voivat halutessaan hyödyntää sitä tulevaisuudessa.

LÄHTEET

- Aitlahti, K., Enckell, P., Heikkinen, J., Joensuu, J., Nummela, I., Mäkelä, M., Paananen, T., Pettinen, S-A., Rentola, H-M., Rohkimainen, T., Sanden, M., Strömberg, J-E., Tuominen, M., Valtonen, M., & Vilkkilä, J. (i.a.). *Perhelähtöisen seurakunnan suuntaviivat*. Suomen ev.lut. kirkko. Saatavilla 19.8.2023. <https://evl.fi/documents/1327140/59796978/Perhel%C3%A4ht%C3%B6isen+seurakunnan+suuntaviivat.pdf/da634775-2fcf-1f76-2499-ae8b2a004ebc?t=1576070995000>
- Almendingen, A., Calyton, O., & Matthews, J. (2021). Partnering with Parents in Early Childhood Services: Raising and Responding to Concerns. *Early Childhood Education Journal*, 50, 527–538. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01173-6>
- Anttila, P. (2007). *Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö*. Hamina: Akatiimi.
- Arene. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Aunola, K., Sorkkila, M., Alasuutari, M., Rönkä, A., Tolvanen, A., & Raudasoja, M. (12.5.2023). *Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät -tutkimus (VoiKu)*. Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/tutkimus/tutkimusalueet/perhetutkimus/voiku-tutkimus/etusivu>
- Ensi- ja turvakotien liitto. (i.a.). *Vanhemmuus*. Saatavilla 14.8.2023. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/vanhemmuus/>
- Ensink, K., Normandin, L., Target, M., Fonagy, P., Sabourin, S., & Berthelot, N. (2015). *Mentalization in children and mothers in the context of trauma: An initial study of the validity of the Child Reflective Functioning scale*. *British Journal of Developmental Psychology*.

- Gothoni, R. (2016). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas: Eettiset periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä*.
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793510>
- Hakulinen, T., Laajasalo, T., & Mäkelä, J. (2019). *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön*. Ohjaus 9/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-357-1>
- Halme, N., & Perälä, M-L. (2014). Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. Teoksessa J. Lammi-Taskula, & S. Karvonen (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (s. 216–227). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Helenius, A., & LummeLahti, L. (2018). *Varhaiskasvatus perusteita* (2. uud. p.). BoD – Books on Demand.
- Holländer, A-M., Lindfors, H., Metsätähti, S., Nummela, I., Ojell, R., & Seppänen, A. (2009). *Minäkö perhetyön tekijä? – Suuntaviivoja perhelähtöisen työtteen vahvistamiseen seurakunnassa*. Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2009:10. <https://evl.fi/documents/1327140/39461555/Min%C3%A4k%C3%B6+perhety%C3%B6n+tekij%C3%A4/2f2d73e9-cdde-a809-d3c0-1dd092ef1f4e>
- Huurre, T., Santalahti, P., Anttila, N., & Björklund, K. (2015). *Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa*. Tutkimuksesta tiivistä 5. Maaliskuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-038-2>
- Hytönen, L. (2022). *Varhaiskasvatuksen opettajan rooli vanhemmuuden tukijana*. [Pro gradu -tutkielma Helsingin yliopisto].
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202302091264>
- Kalland, M. (2014). Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa A. Viinikka (toim.), *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa* (s. 26–38). Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Kalland, M. (2019). Vahvuutta vanhemmuuteen tutkimuksen tuloksia: perhekahvila ja mentalisaatio. Teoksessa T. Hakulinen, T. Laajasalo, & J. Mäkelä (toim.), *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen*.

- Teoriasta käytäntöön* (s. 38–44). Ohjaus 9/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-357-1>
- KJ 657/2021. Kirkkojärjestys. 11.11.2021/657 v. 2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2023/20230657#L3P24>
- Korhonen, S. (2017). *Vanhemmuuden tukemisen työmalli*. <http://iloavanhemmuuteen.fi/data/documents/vanhemmuuden-tukemisen-tyomalli.pdf>
- Korhonen, S., & Holopainen, L. (2015). *Vanhempänä vahvemmaksi – Kohti myönteistä vuorovaikutusta. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta*. Grano Oy.
- Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkka, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House.
- L 417/2007. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- L 540/2018. Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>
- Laajasalo, T., & Santalahti, P. (2019). Näyttöön perustuvat vanhemmuuden tuen työmenetelmät. Teoksessa T. Hakulinen, T. Laajasalo, & J. Mäkelä (toim.), *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön* (s. 45–52). Ohjaus 9/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-357-1>
- Lammi-Taskula, J., & Toppinen-Tanner, S. (2019). Työelämä ja vanhemmuuden haasteet. Teoksessa T. Hakulinen, T. Laajasalo, & J. Mäkelä (toim.), *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön* (s. 72–81). Ohjaus 9/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-357-1>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2018). *Syällisyys ja vihantunteet kuuluvat vanhemmuuteen*. <https://www.mll.fi/blogi/syallisyys-ja-vihan-tunteet-kuuluvat-vanhemmuuteen/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2019). *Vanhemman ääni -kysely. Raportti vanhemmuutta kuormittavista huolista*. https://cdn.mll.fi/prod/2019/09/30110304/MLL_Vanhemman_aani_kysely_2019.pdf

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (i.a.-a). *Vanhemmuus ja kasvatust.* Saatavilla 13.8.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (i.a.-b). *Mentalisaatio vanhemmuudessa.* Saatavilla 12.8.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (i.a.-c). *Kuinka kehittää mentalisaatiotaitoja?* Saatavilla 13.8.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/kuinka-kehittaa-mentalisaatiotaitoja/>
- Mattila, L., & Rantala, J. (2019). *Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä.* Gummerus.
- Mieli ry. (10.7.2023a). *Vanhemmuustaidot.* <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/vanhemmuustaidot/>
- Mieli ry. (13.1.2022b). *Vuorovaikutustaitoja voi oppia.* <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>
- Mieli ry. (14.7.2022a). *Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja.* <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>
- Mieli ry. (21.6.2023b). *Vanhemmuuden tukeminen neuvolassa.* <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/neuvola/vanhemmuuden-tukeminen-neuvolassa/>
- Mieli ry. (27.8.2021). *Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa.* <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>
- Mieli ry. (i.a.). *Olet tarpeeksi hyvä omalle lapsellesi.* [Blogikirjoitus]. Kotkan seudun mielenterveys ry. Saatavilla 25.8.2023. <https://www.mielenterveysseurat.fi/kotka/2022/08/03/olet-tarpeeksi-hyva-omalle-lapsellesi/>

- Nurmi, P., & Pruuki, H. (2020). *Vanhemman kiukkukirja*. Kirjapaja.
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf
- Opetushallitus. (i.a.). *Mitä on varhaiskasvatus?* Saatavilla 5.8.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Prusinski, E., Mahler, P-P., Collins, M., & Couch, H. (2022). Strengthening Early Childhood Education and Care in a “Childcare Desert”. *Early Childhood Education Journal*, 51, 1317–1333. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01375-6>
- Pösö, T. (2006). Monenlaista vanhemmuutta. Teoksessa E. Hermanson, & R. Martsola (toim.), *Aikuinen vanhemmuus – Katoavan kasvatuksen jäljillä* (s. 87–99). Kirjapaja.
- Rantala, A., & Uotinen, S. (2018). Varhaiskasvattajan ja perheen yhteistyön merkitys. Teoksessa P. Pihlaja, & R., Viitala (toim.), *Varhaiserityiskasvatus* (s. 121–140). PS-Kustannus.
- Rentola, M. (2006). Hyvä opas. Teoksessa R. Jussila, E. Ojanen, & T. Tuomi-nen (toim.), *Tieto kirjaksi*. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Seppänen, H., Simola, T., & Liukkonen, T. (2021). *Lapsen ja perheen tukena* (3. uud. p.). Sanoma Pro.
- Solantaus, T., Lindblom, J., Ojala, T., & Kampman, M. (2015). *Yhteispelin toimintatapojen kehittäminen ja teoriatausta*. Työpaperi 34/2015. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-583-7>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.-a). *Varhaiskasvatus*. Saatavilla 4.8.2023. <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/kasvatus/varhaiskasvatus>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.-b). *Yhteydet yhteiskunnan varhaiskasvatukseen*. Saatavilla 4.8.2023. <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/kasvatus/varhaiskasvatus/yhteydet-yhteiskunnan-varhaiskasvatukseen>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.-c). *Perheiden tukeminen*. Saatavilla 20.8.2023. <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/sielunhoito/perheiden-tukeminen>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.-d). *Diakoninen perhetyö*. Saatavilla 20.8.2023. <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/sosiaalinen-hyvinvointi-ja-ihmissuhteet/perhe>

- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.-e). *Taloudellinen ahdinko*. Saatavilla 20.8.2023.
<https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/taloudellinen-avustaminen>
- Tast, S. (2017). Oikeus omaan katsomukseen ja katsomuskasvatukseen. Teoksessa T. Haapasalo, H. Petäjä, P. Vuorelma-Glad, M. Sandén, H. Pulkkinen, & T. Tahvanainen (toim.), *Varhaiskasvatus katsomusten keskellä* (s. 12–21). Lastenkeskus ja Kirjapaja Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (7.5.2019). *Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018*. Tilastoraportti 10/2019.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019050214035>
- Terävä, J., & Böök, M-L. (2022). Moninaiset perheet ja varhaiskasvatus. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen, & P. Eerola-Pennanen (toim.), *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia* (luku 4). Vastapaino.
- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Trogen, T. (2022). *Lempeän kasvattajan opas. Aikuisen itsesäätely ja itsemyötätunto*. PS-Kustannus.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Valtonen, M. (2016). 2.1. Lapsilähtöisiä kehittäjiä ja diakonisesti suuntautuneita sosiaalipedagogeja – Kirkon varhaiskasvatuksen ohjaajiksi opiskelevien ammatillisen identiteetin rakentuminen. Teoksessa M. Valtonen, & P. Sutinen (toim.), *Varhaiskasvatus ja perhetoiminta seurakunnissa* (s. 23–56). (Diak työelämä 6). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-270-7>
- Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. (2013). *Vanhemmuuden roolikartta*®. <https://vslk.fi/index.php?id=19>
- Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.

Vilkkilä, J. (i.a.). *Vanhemmuus seurakunnassa*. Saatavilla. 19.8.2023.

https://evl.fi/documents/1327140/59796978/Uusi_Jaani+Vilkkil%C3%A4_Vanhemmuus+seurakunnassa.pdf/1c6a9d5e-2d7f-23d0-0bc3-2f13b33235cc?t=1592485164443

Väestöliitto. (27.5.2022). *Väestöliitto ja kumppanuusjärjestöt: Täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassa*. [Mediatiedote]. <https://www.vaestoliitto.fi/ajankohtaista/vaestoliitto-ja-kumppanijarjestot-taydellista-vanhemmuutta-ei-ole/>

LIITE 1. Tutkimuslupa

Tampereen kaupunki
PL 487, 33101 TAMPERE

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

1 (5)

Hakemus saapunut 9.3.2023

1 TUTKIMUSLUVAN HAKIJA/HAKIJAT

Sukunimi	Etunimi	Organisaatio
Suuronen	Maria	
Osoite		
[REDACTED]		
Puhelin	Sähköpostiosoite	
[REDACTED]	mariasuuronen1@gmail.com	
Tutkimusluvnan muut hakijat		
Lehtonen, Julta, [REDACTED] tanttarella@gmail.com		

2 TUTKIMUSLAITOS

Tutkimuslaitos, oppilaitos
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pori
Koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
Tutkimuksen taso
Ammatillinen opinnäytely

OPINNÄYTETYÖNÄ TEHTÄVÄN TUTKIMUKSEN OHJAAJA OPPILAITOKSESSA

Sukunimi	Etunimi
Jylli	Sari
Oppilaitos, oppiarvo ja ammatti	
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Porin kampus, Lehtori, sosionomitutkinnot	
Toimipaikka ja osoite	
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Metsämiehenkatu 2, 28500 Pori	
Puhelin	Sähköpostiosoite
0503246111	sari.jylli@diak.fi

3 YHTEYSHENKILÖ TAMPEREEN KAUPUNGISSA

Tutkimusluvnan myöntämisen edellytyksenä on, että hakija on ollut yhteydessä siihen yksikköön, johon tutkimus kohdistuu ja että tutkimuksen toteuttamisesta on sovittu yksikön yhteyshenkilön kanssa.	
Nimi ja yksikkö	Puhelin ja sähköposti
Elina Niukkala-Tikkanen Juvan päiväkot	0405851825 elina.niukkala-tikkanen@tampere.fi
Nimi ja yksikkö	Puhelin ja sähköposti
Muut yhteyshenkilöt	

4 TUTKIMUKSEN KUVAUS (hakemukseen liitetään tutkimussuunnitelma)

Tutkimuksen nimi
Vanhempien tukeminen varhaiskasvatuksessa.
Tutkimuksen lyhyt kuvaus (keskeiset tavoitteet, tutkimusmenetelmät, kohderyhmä)
Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen, jonka lopputulos tulee olemaan vanhemmille suunnattu opas. Opinnäytetyömme tarkoitus on kehittää esilemminen opas vanhemmille, joilla on varhaiskasvatuksikäisiä lapsia. Oppaaseen on tarkoitus koota tietoa vanhemmuustaidoista, neuvoja arjen haasteista selviämiseen sekä tietoa erilaisista vanhemmuutta tukevista palveluista. Tärkeää oppaan kehittämisessä on huomioida positiivinen lähestymistapa

Tampereen kaupunki
PL 487, 33101 TAMPERE

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

2 (5)

<p>negatiivisen sijaan. Tavoitteena on vahvistaa vanhempien voimavaroja sekä vanhemmuutta. Oppaan suunnittelussa ovat mukana meidän lisäksi päiväkodin työntekijät. Opinnäytetyösämme tulemme käyttämään teoriapohjana olemassa olevaa kirjallisuutta sekä aiemmin tehtyjä tutkimuksia aiheesta. Oppaan sisällön suunnittelun tueksi aiomme toteuttaa lyhyen kyselyn päiväkodin työntekijöillä. Menetelmänämme opinnäytetyössä on siis laadullinen tutkimus. Teettämämme kyselyn tarkoituksena on toimia oppaan ideointia ja suunnittelua lukevana rakenteena.</p> <p>Tutkimukselle aiemmin myönnetty tutkimuslupa (esim. Tampereen kaupungin lupa, valtakunnalliset tutkimushankkeet)</p> <p><i>Aiemmin myönnetty lupa liitetään hakemukseen.</i></p>

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Pääasiallinen tutkimustapa / menetelmä	
Kyllä	Kysely
Ei	Haastattelu
Ei	Havainnointi
Ei	Asiakirja-/tilastoanalyysi
Kyllä	Muu, mikä Aiemmin kerätty tieto aiheesta sekä aiemmat aiheeseen liittyvät tutkimukset
Tutkimuksessa käytetään Tampereen kaupungin henkilökisterien tietoja	Ei
Tutkimusta tehtäessä muodostuu henkilötietopohjainen tutkimusrekisteri	Ei
Tutkimuksen kohteena on henkilö (henkilöitä), jonka osallistumisesta päättää huoltaja tai edunvalvoja	Ei
Tutkimus edellyttää eettisen toimikunnan lausuntoa? Minkä eettisen toimikunnan?	Ei, Lausumispäivämäärä: Käsittely on kesken:

Aineiston keruu-aika		
Alkaa	Päätyy	Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika
15.4.2023	22.6.2023	20.11.2023
Lisätietoja		
<p>Huhtikuussa tarkoitus teettää alkukartoituskysely työntekijöillä, jonka pohjalta opasta lähdetään suunnittelemaan. Kesäkuun alussa oppaan ensimmäisen version on tarkoitus olla valmis ja palautekysely työntekijöille sekä vanhemmille tullaan antamaan kesäkuun toisella viikolla. Palauteiden pohjalta tehdään oppaseen tarvittavia muutoksia. Kaikki teettämämme kyselyt ovat täysin anonyymejä, eivätkä vaadi henkilötietojen keräystä.</p>		

HENKILÖREKISTERIEN KÄYTTÖ TUTKIMUKSESSA

Tutkimuksessa käytetään Tampereen kaupungin henkilökisterien tietoja
Ei

ASIAKIRJAT, JOIHIN LUPAA HAETAAN

Tarvitavat asiakirjatiedot, mitä tietoja ja mistä

JÄRJESTELMÄT, JOIHIN LUPA HAETAAN

Mihin järjestelmään ja mille ajalle

-
-
-
-
-

Lisätietoja

6 TUTKIMUSAINEISTON SÄILYTTÄMINEN JA SUOJAUS

Tunnistetiedot	
Kyllä	Tutkimusaineisto ei sisällä tunnistetietoja
Ei	Tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa
Ei	Aineisto analysoidaan tunnistetiedoin
Peruste tunnistetietojen säilyttämiselle	
Tutkimusaineistojen arkistointi	
Ei	Sähköinen arkistointi
Ei	Paperinen arkistointi
Aineiston säilytyspaikka	
Aineistoa kuvaavat asiasanat (YSA)	
Aineiston luovuttamisesta jatkokäyttöön vastaa luvan myöntäjä.	

7 TUTKIJAN SITOUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Sitoudun siihen, etten käytä saamiani tietoja tutkittavan tai hänen läheisensä vahingoksi tai halventamiseksi taikka sellaisten etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus, enkä luovuta saamiani henkilötietoja sivullisille.	
9.3.2023 Päiväys	Maria Suuronen Allekirjoitus

Hakemuksen liitteet	
Tutkimussuunnitelma	Kyllä
Kysely- /haastattelulomake	Kyllä
Muu aineistonkeruuseen liittyvä materiaali	Ei
Hakemus tietojärjestelmien käyttöoikeuksiin	Ei
Tietojen ja tietojärjestelmien käyttö- ja salassapitositoumus	Ei
Eettisen toimikunnan lausunto	Ei
Henkilötietolain mukainen rekisteriseloste	Ei
Muu liite	Kyllä
Liitteen/liitteiden nimi	Opinnäytetyönsuunnitelma, saatekirje työntekijöille, alkukartoituskysely, palautekysely vanhemmille ja työntekijöille
Tutkimus voidaan julkaista Tampereen kaupungin Internet-sivuilla	
Tutkimus ei ole salassapidettava	

8 PÄÄTÖS

Tutkimuslupa myönnetään

Tutkimuslupaa koskevat seuraavat ehdot:

1. Tutkija sitoutuu tietojen käsittelyssä ja suojaamisessa noudattamaan EU:n yleistä tietosuojasetusta sekä tietosuojalaki.
2. Tutkimuksessa mahdollisesti syntyvät yksittäisten henkilöiden tietoja koskevat tutkimusrekisterit hävitetään tai arkistoidaan EU:n yleisen tietosuojasetuksen sekä tietosuojalain edellyttämällä tavalla.
3. Mahdollisesti tarvittavassa suostumusasiakirjassa tulee ilmetä a.o. henkilön lupa käyttää häntä koskevia tietoja, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus ja henkilöiden mahdollisuus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen heti niin halutessaan.
4. Tutkimuslupa ei oikeuta hakemaan tietoja rekisteritietojärjestelmistä. Henkilörekisteritietojen käyttö edellyttää, että tutkimusluvan lisäksi on myönnetty erillinen lupa henkilötietojen käyttöön tutkimuksessa ja hakija on allekirjoittanut tietojen ja tietojärjestelmien käyttö- ja salassapitositoumuksen.
5. Tutkimuksen valmistumisesta ilmoitetaan ja valmis tutkimusraportti toimitetaan tutkimuksen yhteyshenkilölle sekä linkki digitaalisesti saatavaan tutkimukseen lähetetään osoitteeseen tietojohtaminen@tampere.fi.
6. Jos tutkimus keskeytyy, siitä ilmoitetaan yhteyshenkilölle ja tutkimusluvan myöntäjälle.
7. Lupa voidaan peruuttaa, jos lupapäätöksen ehtoja rikotaan. Tällöin luvansaajan on palautettava tutkimusta varten saamansa tiedot.

Lisätietoja: -.

Kielteisen päätöksen perustelut ja valitusosoitus -

Päätöksen tekijä

14.3.2023

Päiväys

Pia Kuisma, Kehittämispäällikkö
Allekirjoitus ja virkanimike

LIITE 2. Alkukartoituskysely

ALKUKARTOITUSKYSELY

1. MITKÄ OVAT MIELESTÄSI VANHEMPIEN SUURIMMAT
HAASTEET TÄNÄPÄIVÄNÄ?

2. MINKÄLAISIA TUENTARPEITA OLET HUOMANNUT
VANHEMMILLA OLEVAN?

3. TUOVATKO VANHEMMAT TUENTARPEITAAN HERKÄSTI
ESIIN SILLOIN, JOS TUENTARVE KOSKEE VANHEMPAA
ITSEÄÄN?


4. ONKO VANHEMPI LÄHESTYNYT SINUA SEURAAVISSA ASIOISSA?

- Vanhemmalla huoli liittyen lapsen hyvinvointiin
- Vanhemmalla huoli liittyen omaan jaksamiseen
- Vanhemmalla vaikeuksia sovittaa työ- ja perhe-elämää yhteen
- Vanhempi kokee huolta omaan vanhemmuuteensa liittyen
- Vanhemmalla huoli omasta mielenterveydestä
- Vanhempi tarvitsee apua oikean palvelun piiriin löytämiseksi
- Jokin muu, mikä?

5. MITÄ VANHEMMUUTTA TUKEVIA ELEMENTTEJÄ OLISI MIELESTÄSI TÄRKEÄÄ PITÄÄ ESILLÄ VARHAISKASVATUKSESSA?

6. MITÄ TOIVEITA SINULLA ON OPPAAN SISÄLTÖÖN LIITTYEN?

LIITE 3. Saatekirje



HEI!

Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Porin Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja olemme tekemässä opinnäytetyötä vanhemmuuteen ja sen tukemiseen liittyen. Tarkoituksenamme on kehittää opas varhaiskasvatustietäisten lasten vanhemmille. Vanhemmat kohtaavat arjessaan erilaisia haasteita ja myös tuen tarpeita on monenlaisia. Oppaan on tarkoitus toimia yhtenä työkaluna vanhemman arjessa. Oppaaseen on tarkoitus kerätä vanhemmille hyödyllistä tietoa, jonka avulla on helpompi selvittää erilaisista arjen haasteista. Oppaan yksi tärkeimpiä tavoitteita on vahvistaa vanhempien voimavaroja sekä tukea vanhemmuutta.

Olemme tehneet kyselypohjan varhaiskasvatuksen työntekijöille, koskien vanhempien haasteita sekä tuen tarpeita yleisesti. Kyselyn tarkoituksena on kerätä työntekijöiden ajatuksia ja näkökulmia vanhemmuuden haasteisiin liittyen. Tarkoituksemme ei ole kerätä tarkkaa tilastollista tietoa, vaan kyselyn vastauksia on tarkoitus hyödyntää oppaan sisällön suunnittelussa.

Vastauksia tullaan käsittelemään opinnäytetyön kirjallisessa raportissa. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja tulemme käsittelemään vastauksia täysin luottamuksellisesti. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista.

Ystävällisin terveisin,

Marja Suuronen
Jutta Lehtonen
Sosionomiopiskelijat/Diakonia-ammattikorkeakoulu



LIITE 4. Palautelomake vanhemmille

PALAUTEKYSELY VANHEMMILLE

Hei! Olemme kaksi sosionomiopiskelijää Porin Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja olemme suunnitelleet osana opinnäytetyöprosessiamme vanhemmille tarkoitetun oppaan. Oppaan tavoitteena on tukea vanhempien voimavaroja sekä vanhemmuutta. Arvostaisimme suuresti palautetta oppaasta, jotta voisimme tehdä tarvittavia muutoksia lopulliseen versioon. Palautteeseen vastataan anonymisti ja palautelomakkeen voit palauttaa työntekijälle.

1. Oliko opas mielestäsi hyödyllinen?

KYLLÄ

EI

2. Mikä oppaassa oli hyödyllistä/ei hyödyllistä?

3. Mitä mieltä olit oppaan ulkoasusta? Oliko opas selkeä ja helppolukuinen?

4. Mitä muutoksia toivoisit meidän tekevän oppaaseen?

Ystävällisin terveisin

Maria Korhonen ja Jutta Lehtonen
sosionomiopiskelijät/Diakonia-
ammattikorkeakoulu

LIITE 5. Palautelomake varhaiskasvatuksen työntekijöille

PALAUTEKYSELY TYÖNTEKIJÖILLE

Hei! Oppaan ensimmäinen versio on nyt valmis. Ottaisimme mielellämme palautetta vastaan, jotta voimme tehdä tarvittavia muutoksia oppaan lopulliseen versioon.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin

Maria Korhonen ja Jutta Lehtonen
sosionomiopiskelijat/Diakonia-
ammattikorkeakoulu

1. Oliko opas mielestäsi hyödyllinen?

KYLLÄ

EI

2. Mikä oppaassa oli hyödyllistä/ei hyödyllistä?

3. Mitä mieltä olit oppaan ulkoasusta? Oliko opas selkeä ja helppolukuinen?

4. Mitä muutoksia toivoisit meidän tekevän oppaaseen?

LIITE 6. Tukea vanhemmuuteen -opas



TUKEA VANHEMMUUTEEN

OPAS
VARHAISKASVATUSIKÄISTEN
LASTEN VANHEMMILLE

SISÄLLYS

Lukijalle	2
Vanhemmuustaidot, mitä ne ovat?	3
Lapsen tunnetaitojen tukeminen	7
Harjoituksia	10
Vanhemman jaksaminen	14
Ajankäyttötavat	15
Mielenterveyden käsi	16
Mistä apua ja tukea?	19
Lopuksi	21
Lähteet	22

LUKIJALLE

Tämä opas on tarkoitettu varhaiskasvatusikäisten lasten vanhempien tueksi. Oppaasta löydät tietoa vanhemmuustaidoista ja lapsen tunnetaitojen tukemisesta sekä hyödyllisiä vinkkejä mm. rajojen asettamisesta ja omasta jaksamisesta huolehtimiseen. Oppaan loppuun on kerätty tietoa siitä, mistä apua ja tukea voi tarpeen tullen hakea. Toivomme, että opas tarjoaa sinulle hyödyllistä ja arvokasta tietoa sekä antaa tukea vanhemmuuden ja arjen keskelle.

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Diakonia-ammattikorkeakoulussa.

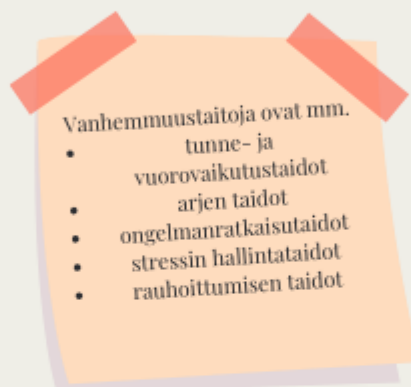


QR-koodi oppaan verkkoversioon



VANHEMMUUSTAIIDOT, MITÄ NE OVAT?

Vanhemmalta odotetaan tietoja ja taitoja, joiden avulla lapsen kasvua ja kehitystä voidaan ohjata myönteisesti. Näistä taidoista käytetään nimeä vanhemmuustaidot.



Lapsi tarvitsee tasapainoisesti kehittyäkseen ehdotonta rakkautta sekä lämpöä, läheisyyttä, hoivaa ja turvaa.

Vanhemman tehtäviin kuuluu ohjata lapsen käyttäytymistä kehujen sekä myönteisen palautteen kautta. Myös rajojen asettaminen on tärkeää.



Muistathan:

Rajojen asettamisessa ei ole kyse rankaisemisesta, vaan turvallisuudesta ja suotuisaan toimintaan ohjaamisesta.

Rajojen asettaminen voi niiden tärkeydestä huolimatta aiheuttaa joskus hankaluuksia. Tällöin on hyvä muistaa, että aikuisen on välttämätöntä asettaa rajoja lapselle ja sanoa joskus "Ei". Rajojen vetäminen on helpointa yleensä tilanteissa, jotka liittyvät turvallisuuteen kuten esimerkiksi turvavyön käyttöön autossa. Epäselvissä tilanteissa, kuten lapsen raivotessa turhautumistaan tai väsymystään, saattaa olla hankalaa puntaroida minkälaiset vaatimukset kulloinkin ovat kohtuullisia tai kohtuuttomia.

Rajat toimivat sekä lasten, että vanhempien parhaaksi. Rajoilla voidaan muun muassa:

- Suojella lapsen kasvua ja kehitystä
- Varmistaa omien ja lapsen tarpeiden tyydyttyminen
- Luoda lapselle psyykkistä ja fyysistä turvallisuutta
- Opettaa mikä elämässä on sallittua ja mikä ei
- Opettaa lapselle itsehillintää

On hyvä muistaa, että mikäli koskaan ei aseta rajoja, tekee tämä karhunpalveluksen lapselle. Tämä voi vaikuttaa siihen, että lapsi ei osaa ihmisten välisen kanssakäymisen pelisääntöjä, ei huomaa toisten tarpeita eikä jaksaa odottaa omien tarpeidensa tyydyttymistä.

Vanhempi vastaa mm.

Lapsen päivittäisestä ulkoilusta	Puhtaudesta
Terveellisestä ruokavaliosta	Harrastusten ja kotiin
Sopivasta vaatetuksesta	kutsuttavien ystävien määrästä
Riittävästä levosta ja unesta	Mediankäytöstä (ruutu-aika)

Lapsen ja vanhemman välinen hyvä suhde luo pohjan lapsen itsesäätelyn kehittymiselle sekä yhteiskunnan jäseneksi kasvamiselle. Vanhemmuudella voi tukea lapsen myönteistä käytöstä ja on tärkeää huomioida, että oma hyvinvointisi vaikuttaa sinun ja lapsesi väliseen vuorovaikutukseen ja vuorovaikutus taas puolestaan vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen.

- Vanhemman kuormituksen ja voimavarojen ollessa tasapainossa, on helpompi eläytyä lasten ajatusten, tunteiden sekä kokemusten äärelle. Tällöin *on helpompi kuunnella lasta ja reagoida myönteisesti lapsen tekemiin aloitteisiin.*
- Silloin kun lapsi kokee tullessa kuulluksi, kasvaa halu vanhemman kanssa yhteistyössä toimimiseen eli *positiivinen vuorovaikutus vahvistuu*
- Huomioi, että **myönteisen vuorovaikutuksen lisääntyessä** lapsen käytös muuttuu toivotummanlaiseksi.

Myönteisen vanhemmuuden portaat



6. Lapsen käytös
5. Hyvinvointi ja voimavarat
4. Asettuminen lapsen tasolle
3. Lapsilähtöisyys
2. Vanhemmuustaidot
1. Myönteinen vuorovaikutus

Vanhemman rooli muuttuu sitä myötä, kun lapsi kasvaa ja kehittyy. Kuusi vuotias tarvitsee vanhemmiltaan eri asioita kuin vastasyntynyt. Joskus on siis hyvä pysähtyä pohtimaan omaa toimintaansa vanhempana sekä pohtia myös lapsen eri kehitysvaiheisiin kuuluvia tarpeita.

“

Tiesitkö?

Jos omat vanhemmuustaitosi mietityttävät sinua, voit jutella niistä neuvolassa, varhaiskasvatuksessa tai vaikkapa toisen vanhemman kanssa.

”

Arjessa voi sattua tai tapahtua monenlaista ja joskus myös vanhemmuus saattaa tuntua vaativalta tai aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta. Hyvät vanhemmuustaidot auttavat tekemään arjesta mielekkään sekä auttavat arjen keskellä.

VINKKI!
mieli.fi
verkkosivustolta
löydät lisää tietoa
vanhemmuustaidoista,
sekä muita hyödyllisiä
neuvoja
vanhemmuuteen

LAPSEN TUNNETAITOJEN TUKEMINEN

Tunnetaidot kertovat sen, miten toimimme tunteidemme kanssa. Tunnetaitoihin kuuluu monia taitoja, kuten esimerkiksi vuorovaikutus- ja ajattelutaidot. Tunnetaitoja harjoittelemalla lapsi voi kasvattaa itsetuntemustaan ja saa varmuutta siihen, että voi itse vaikuttaa oloonsa, ajatuksiinsa sekä tunteisiinsa.

Lapset oppivat tunnetaitoja elämällä, kokemalla ja mallintamalla ikätovereitaan sekä vanhempia. On tärkeä huomioida, että tunnetaitojen opettaminen edellyttää osaamista omista tunnetaidoista, eikä tunnetaitoja voi opettaa käskemällä tai neuvomalla.

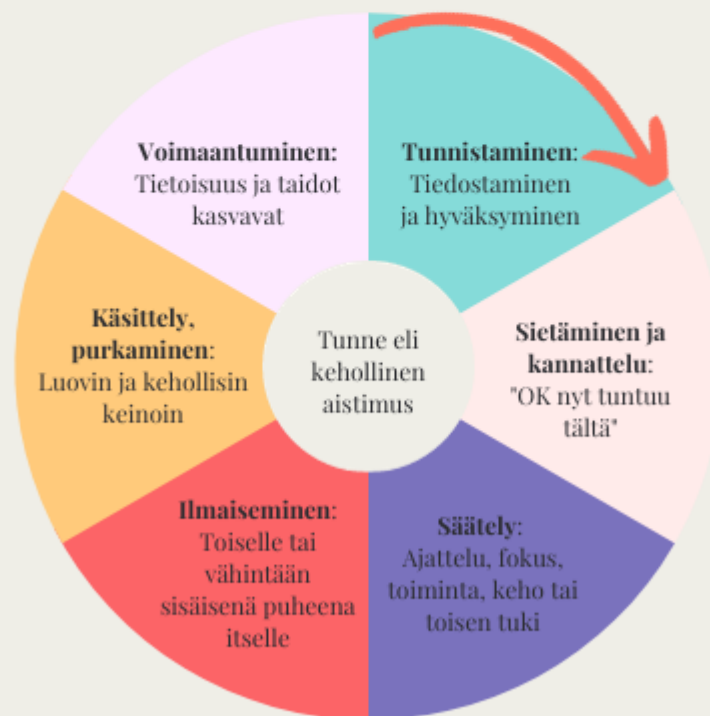


Seuraavaksi voit tutustua siihen, miten lapsen tunnetaitojen kehitystä voi tukea. Tutustu kuitenkin ensin perustunteisiin sekä tunnetaitojen prosessiin.

Kaikki tunteet ovat tärkeitä sekä laadultaan neutraaleja.
Perustunteiksi luetellaan yleensä kasvoilta luettavissa
olevat tunteet.

- suru
- häpeä
- inho
- syyllisyys
- hämmennys
- pelko
- ahdistus
- viha
- ilo
- epävarmuus
- jännitys

Tunnetaidot prosessina



Vanhemman kanssa lapsi voi kohdata tunteensa ymmärryksellä sekä lempeästi. *Jokainen hetki* on mahdollisuus antaa lapselle mallia ja vaihtoehtoja rakentavasti toimimiseen. On hyvä huomioida kuitenkin se, että olemme vain ihmisiä emmekä aina jaksa tai pysty. Tärkeää on kuitenkin se, että lapsi pääsääntöisesti saa tukea ja mallia kehittäessään tunnetaitojaan.

Kun huomaa lapsella haasteita tunteiden tunnistamisessa ja ilmaisemisessa, voi itseltään kysyä seuraavia kysymyksiä:



- Miten olen mahdollistanut lapsen tunteiden ilmaisemisen?
- Miten olen auttanut lasta tunnistamaan omia tai toisten tunteita?
- Miten olen itse ilmaissut tunteitani?
- Miten tuen lasta jatkossa?
- Millaisia turvallisia, lapselle sopivia hetkiä olen luonut, jotta tunteiden ilmaisu olisi mahdollistunut rauhassa ja kiireettä?

Lapsen tunnetaitojen tukemisen voi aloittaa lisäämällä seuraavia asioita osaksi arkea:

- Kiireetöntä aikaa kasvatusten aikuisen kanssa, ennakoimalla esimerkiksi nukkumaanmeno aikaisemmaksi, jotta iltakeskustelulle jää aikaa
- Myönteisen kosketusajan lisääminen, pajaamista ja silittelyä
- Lapsen tunteiden sanoittaminen ääneen
- Päivän päätteeksi yhteinen rupattelu kummankin tunteista
- Tunteista ja erilaisista tilanteista kertovien satujen ja tarinoiden lukeminen ja niistä keskustelu.
- Sosiaalisissa tilanteissa toisten tunteiden sanoittaminen.

KIRJA VINKKI!

Jenna Pöyhönen & Heidi Livingston
Tunnetaitojen käsikirja - Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle



Tarjoaa tietoa tunteista ja tunnekasvatuksesta. Sisältää mm. helppoja ja hauskoja tunnetaitotehtäviä.

HARJOITUKSIA

Tukemisen menetelmiä on monenlaisia ja tässä on esiteltynä muutama harjoitus, joita voit tehdä lapsesi kanssa. Muistathan kokeilla ja harjoitella ensin itse.

Harjoituksen nimen alapuolella näkyvät värikkäät pallot kertovat, mitä tunteita harjoitus eritoten tukee.

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| ● TUNTEEN TUNNISTAMINEN | ● TUNTEEN PURKAMINEN JA KÄSITTELY |
| ● TUNTEEN SIETÄMINEN | ● TUNTEEN ILMAISEMINEN |
| ● TUNTEEN SÄÄTELY | ● VOIMAANTUMINEN |

Ajatuksista kiinni



Ota avuksesi jokin lempeää ääntä tuottava soitin kuten triangeli. Kerro lapselle, että kun soitat kelloa, niin hän keskeyttää sen mitä oli tekemässä.

1. Kysy kellon soittamisen jälkeen: Mikä ajatus sinulla on juuri nyt?
2. Anna lasten jatkaa tekemistään, ja kun seuraavan kerran soitat kelloa, kysy: Mikä ajatus sinulla oli juuri ennen kellon soittamista?
3. Kysy ennen kolmannen kellon soittoa lapselta: Pystytkö arvaamaan mikä ajatus sinulla on seuraavaksi? Soita sitten kelloa ja katsokaa miten käy.

Mitä ajatuksille tapahtui kun niitä alkoi tarkkailla? Keskustele lapsen kanssa siitä, miten nopeasti ajatukset syntyvät, kasvavat ja muuttuvat.



Tunnemittari



Tarvitset harjoitusta varten pahvialustan n. 10x25 cm ja kaksi klemmariä

Piirtäkää pahvin pitkittäiselle sivulle tunnenaamat: onnellinen, iloinen, tyytyväinen, neutraali, alakuloinen, surullinen, peloissaan ja vihainen. Voit kiinnittää naamojen alapuolelle toisen klemmareista osoittamaan tunnetta.

Piirtäkää naamojen yläpuolelle mitta-asteikko 1-10 ja kiinnittäkää pahvin yläreunaan klemmari asteikon osoitinmerkiksi.

Tunnenaamojen ja mitta-asteikon avulla lapsi voi kertoa oman tunnetilansa ja osoittaa sen voimakkuutta. Voitte yhdessä lapsen kanssa käyttää tunnemittaria esimerkiksi kertoessanne toisillenne päivän kuulumisia.

Ihana minä - vihko



Hanki lapselle vihko, johon hän voi askarrella kauniin kannen. Vihkoon on tarkoitus kirjoittaa sovitun ajan myönteistä palautetta lapsesta. Myös lasta voi rohkaista kirjoittamaan vihkoon myönteistä palautetta itsestään. Lapsi voi myös liimata vihkoon itselleen tärkeitä tai mielialaa kohottavia kuvia.

Sen sijaan, että lasta kehuttaisiin reippaaksi tai taitavaksi voidaan keskittyä esimerkiksi siihen, mitkä tekevät lapsesta ainutlaatuisen ja miksi hän on arvokas juuri sellaisena kuin on.

Mitä useampi aikuinen vihkoon kirjoittaa, sen parempi. Vihko voi kuitenkin olla myös lapsen ja vanhempien välinen.



Sanojen ja ympäristön vaikutus



Tämän harjoituksen tarkoituksena on konkretisoida lapselle sanojen voimaa ja merkitystä. Harjoitus auttaa myös havainnoimaan ympäristöämme ja sen merkitystä kuulemiemme äänten ja näkemiemme asioiden kautta. Keskustelun kautta voit nostaa esiin sellaisia seikkoja, joihin lapsi voi itse omassa elämässään vaikuttaa.

Tarvitset harjoitusta varten kaksi paperia, joissa toisessa on listattuna negatiivisia ja toisessa positiivisia tunteita. Lisäksi tarvitset kaksi piirustuspaperia, piirustus välineet, voimakasta ja vihaista musiikkia sekä harmonista ja lempeää musiikkia.

Anna lapselle ensin paperi, joka sisältää negatiivisia tunteita. Voit lukea tunteet lapselle ääneen. Anna taustalla soida vihainen ja voimakas musiikki. Voit tehdä harjoituksen myös itse lapsen rinnalla.

Ohjeet lapselle:

1. Lue hiljaa mielessäsi (jos lapsi ei osaa lukea, lue tunteet hänelle) lapulla olevat sanat ja aisti samalla, mitä ne sinussa herättävät tai miltä ne tuntuvat kehossasi.
2. Lue lista kolmeen kertaan ja viipyile jokaisen sanan kohdalla hetki tunnustellen, miltä sen lukeminen tuntuu.
3. Piirrä nyt paperiin, millainen olo, tunne tai ajatus sinussa heräsi sanojen ja kuulemasi musiikin kautta.

Anna tämän jälkeen lapselle toinen paperi, joka sisältää positiivisia tunteita ja anna taustalla soida valitsemasi harmoninen ja lempeä musiikki, esimerkiksi rentoutusmusiikki tai luonnon äänet. Toista sen jälkeen ohjeet lapselle.

Keskustele lapsen kanssa harjoituksen jälkeen, miltä sanojen lukeminen tuntui ja millainen vaikutus puhumillamme sanoilla voi olla toiseen tai itseemme. Mikäli teit harjoituksen itsekin, voitte keskustella onko töissänne yhteneväisyyksiä.

Keskustelkaa keinoista, joilla lapset voivat itse lisätä levollisuutta ympäristöönsä, esimerkiksi vähentämällä ääniä ja visuaalisia ärsykeitä.



Näiden neljän harjoituksen avulla voit harjoitella ja tukea lapsesi tunnetaitoja ja auttaa lastasi tunteiden tunnistamisessa, käsittelyssä ja säätelyssä. Harjoitukset soveltuvat hyvin lasten kanssa toteutettaviksi ja tarvittaessa voit muokata niitä sopivaksi juuri sinun lapsesi taitoja ja tarpeita ajatellen.

Silloin kun lapsi osaa tunnistaa, käsitellä, kuvata ja ilmaista omia tunteitaan ja tulee niiden kanssa turvallisesti aikuisen taholta ymmärretyksi, ei hänellä ole tarvetta lyödä, vetäytyä, huutaa tai käyttäytyä muulla aikuiselle haastavalta näyttävällä tavalla.

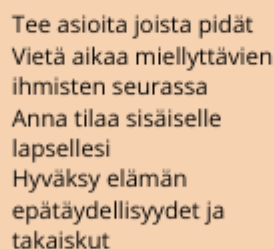


Lisää harjoituksia ja muita hyödyllisiä vinkkejä lapsen tunnetaitojen tukemiseen voit lukea kirjasta:
Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen
Jääskinen, A-M & Pelliccioni, S.

VANHEMMAN JAKSAMINEN

On tärkeää huolehtia lapsen tarpeiden ja hyvinvoinnin rinnalla myös itsestään ja omasta hyvinvoinnista. Silloin kun vanhempi voi hyvin, myös lapsi voi hyvin. Usein voi käydä niin, että vanhemman omat tarpeet jäävät sivuun lapsen tarpeiden vuoksi, mutta arjessa jaksakseen omista tarpeista on hyvä pitää huolta. *Omat harrastukset tai tunti kodin ulkopuolella vietettyä aikaa eivät tee sinusta huonoa vanhempaa.*

Muista rentoutua säännöllisesti laiskottelemalla. Kaikkea ei tarvitse suorittaa. Tekemättä oleminen saattaa olla vaikeaa tekemättömien töiden ja reippausvaatimusten keskellä. Se on kuitenkin tärkeää.



Tee asioita joista pidät
Vietä aikaa miellyttävien
ihmisten seurassa
Anna tilaa sisäiselle
lapsellesi
Hyväksy elämän
epätäydellisyydet ja
takaiskut

Myös hyvä ajanhallinta tukee omaa arjessa jaksamista. Hyvä ajanhallinta edellyttää esimerkiksi tärkeysjärjestyksen laatimista eri ajankäyttötavoille ja asioille, täydellisuuden tavoittelemisesta luopumista, tehtävien jakamista perheessä sekä kieltäytymisen opettelua.

AJANKÄYTTÖTAVAT

1 Ihmissuhdeaika

Tämä on sitä aikaa, jolloin laitat omat henkilökohtaiset, yksityiset tarpeesi ja velvoitteesi sivuun ja keskityt nauttimaan perheestä, ystävistä tai sukulaisista. Perheessä ihmissuhdeaika jakautuu niin, että osan vietät kaksin kumppanisi kanssa, osan koko perheen kesken ja osan lapsen/lapsiesi kanssa. Ihmissuhdeaika voi olla vaikkapa suukottamista tai halailua tai vaikka vain kuulumisten kysymistä ja vastauksen kuuntelua. Muistathan tehdä ihmissuhdeajalle aikaa kalenteristasi.

2 Virkistysaika

Virkistysaikana teet miellyttäviä asioita, kaikkea sellaista jotka palauttavat voimiasi ja tukevat jaksamistasi. Virkistysaika voi olla laiskottelua tai liikuntaa, kunhan sinä nautit siitä. Huomaa, että virkistysaika voi olla yhtä kuin ihmissuhdeaika. Joskus se voi olla sama kuin työaika, mikäli työtä tehdessäsi päällimmäinen tunne on into tai nautinto.

3 Työaika

Työaikaa on useimpien aikuisten päivissä eniten. Työaika voi koostua esim. kotitöistä sekä kaikesta kodin ulkopuolisesta työstä. Puhdas työaika on sellaista tekemistä, mihin et liitä erityistä nautintoa tai jonka aikana et voi keskittyä ihmissuhteisiin. Liiallinen työn tekeminen johtaa useimmiten oman hyvinvoinnin ja perheen tarpeiden laiminlyöntiin. *Pyri tasapainottamaan työ ja vapaa-aikaa, sillä perheellesi ja itsellesi sinä olet korvaamaton.*

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Mielenterveys on arjen voimavara. Mielenterveyden ylläpitäminen ja vahvistaminen on elämäntaitoa.

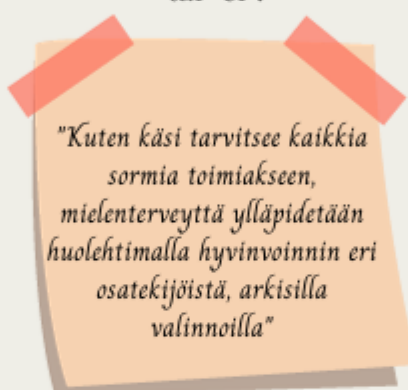
Joskus kaaoksen keskellä voi olla hankala hahmottaa omaa hyvinvointiaan. Mielenterveyden käsi on luotu auttamaan arjen peruspilareiden järjestelyssä. Peruspilareista huolehtiminen vahvistaa jaksamista ja mielenterveyttä.

Mielenterveyden käsi



Mielenterveyden käsi on yksi tapa, jonka avulla voi kuvata arjen hyvinvoinnin eri osia. Omaa hyvinvoinnin tilaa voi kartoittaa esimerkiksi mielenterveyden käden kysymyksillä. Kartoitukseen kuuluvat myös valintoja ohjaavat arvot, eli se mitä pidämme tärkeänä.

Kartoita mielenterveyden kätesi tila ottamalla itsellesi rauhallinen hetki ja käytä apunasi kynää ja paperia. Käy sormet läpi ja vastaa niihin liittyviin kysymyksiin "kyllä" tai "ei".



Peukalo: Lepo ja rentoutuminen

- Oletko nukkunut riittävästi?
- Heräsitkö virkeänä ja levänneenä?
- Oletko jaksanut keskittyä päivän aikana tehtäviisi?
- Oletko ehtinyt rentoutumaan ja rauhoittumaan?
- Onko sinulla ollut "omaa aikaa" eli aikaa itsellesi?

Etusormi: Ravinto ja ruokailut

- Onko ruokarytmisi kohtalaisen säännöllinen?
- Pystyitkö nauttimaan aterioista rauhassa?
- Söitkö riittävästi kasviksia?
- Söitkö terveellisiä välipaloja?
- Pärjäsitkö ilman päihteitä?

Keskisormi: Ihmissuhteet ja tunteet

Oletko saanut olla oma itsesi?
 Oletko kohdellut itseäsi myötätuntoisesti ja lämpimästi?
 Oletko hymyillyt, nauranut tai kokenut hellyyttä?
 Onnistuitko käsittelemään tai kanavoimaan vaikeita tunteita, jos sellaisia on ollut?
 Oletko saanut haluamaasi seuraa tai tarvittaessa apua?

Nimetön: Liikunta ja kehosta huolehtiminen

Oletko kokenut arvostusta kehoasi kohtaan?
 Oletko liikkunut, vaikka arjen hyötyliikuntana?
 Oletko huoltanut kroppaa esimerkiksi jumpaten?
 Oliko liikkuminen sinusta mukavaa?
 Oletko antanut kehosi myös palautua?

Pikkusormi: Harrastukset ja luovuus

Oletko tehnyt mielekkäitä ja tärkeitä asioita myös vapaa-ajalla?
 Oletko kokenut innostusta ja iloa?
 Oletko voinut käyttää taitojasi riittävästi?
 Oletko voinut viettää aikaa lempipaikoissasi?
 Oletko kokeillut tai oppinut jotakin uutta?

Ranne: Arvot ja päivittäiset valinnat kaiken tukena

Ovatko päivittäiset teot olleet enimmäkseen arvojesi mukaisia?
 Onko elämässäsi riittävästi merkityksellisiä asioita?
 Ovatko sinulle tärkeät asiat näkyneet ajankäytössäsi?
 Ovatko arjen valintasi tukeneet mielenterveyttäsi?
 Oletko kokenut kiitollisuutta?



MISTÄ APUA JA TUKEA?

Mikäli koet tarvitsevasi tukea esimerkiksi vanhemmuuteen tai perhearkeen liittyen, sitä on saatavilla. Seuraaviin sivuihin on listattu erilaisia tahoja sekä verkkosivuja, joiden kautta apua ja tukea on saatavilla. Verkkosivujen kautta löytyvät myös puhelinnumerot ja muut tarvittavat yhteystiedot.

- Tukea perheenlisäystä odottaville, parisuhteen solmuihin tai perhearjen ongelmiin
<https://www.pirha.fi/lasten-ja-perheiden-palvelut>
- PikkuHelppi - palvelu tarjoaa lyhytaikaista lapsen/lasten hoitoa, tarkoituksena helpottaa perheen arkea. Toiminta on maksutonta ja sen järjestää seurakunta.
https://tamperenseurakunnat.fi/toimintaa/lapset_ ja_perheet/tukea_lapsiperheille#7083d575
- Perheneuvonnasta apua ja tukea parisuhteeseen ja perheeseen liittyvissä tilanteissa. Voit tulla yksin, puolison kanssa tai vaikka koko perheen voimin. Perheneuvonta on Tampereen seurakuntayhtymän ja Tampereen ympäristöseurakuntien ylläpitämä palvelu ja se on kaikille maksuton.
<https://tamperenseurakunnat.fi/palveluja/perheneuvonta#7083d575>

575



- Kriisikeskus Osviitta tarjoaa keskustelutukea nopeasti ja maksuttomasti. Kriisiksi ei tarvitse olla suuri, se riittää, että tunnet tarvitsevasi ulkopuolista tukijaa ja kuuntelijaa.

<https://www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa/kriisikeskus/>

Neuvokas perhe on verkkosivusto, joka tarjoaa vinkkejä ja ideoita perhearjen hyvinvointiin. Neuvokas perhe on osa Suomen Sydänliiton toimintaa.

<https://neuvokasperhe.fi/>

- Eron ensiapupisteeltä tukea ero- ja uusperhetilanteisiin. Eron ensiapupiste tarjoaa matalan kynnyksen palveluita eroa pohtiville ja eronneille vanhemmille sekä uusperheille.

<https://tamperemll.fi/ajankohtaista/eron-ensiapupisteelta-tukea-ero-ja/>

Vinkki:

Mikäli mietit varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen asiakasmaksuja, kaikki tarvittava info löytyy verkkosivuilta

<https://www.tampere.fi/varhaiskasvatus-ja-esiopetus/varhaiskasvatuksen-ja-esiopetuksen-asiakasmaksut>



LOPUKSI

Toivottavasti tämä opas on tarjonnut hyödyllistä tietoa ja antanut tukea vanhemmuuden erilaisiin haasteisiin. On hyvä muistaa, että jokainen kokee vanhemmuuden eritavoin ja vanhemmuudessa koetut haasteet voivat olla jokaisella hieman erilaisia. Kaikki oppaan tarjoama tieto ei siis välttämättä ole sinulle juuri nyt ajankohtaista. Oppaan on tarkoitus tukea vanhemmuutta erilaisissa tilanteissa, ja siksi voitkin aina tarvittaessa palata uudestaan lukemaan sitä.

KIITOS!



Tekijät:

Maria Korhonen, sosionomi-diakoni
Jutta Lehtonen, varhaiskasvatuksen sosionomi
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pori

2023

LÄHTEET

Mieli ry. (2022). Vanhemmuustaidot. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/vanhemmuustaidot/>

Mielenterveystalo. Miksi myönteinen vanhemmuus on tärkeää? <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-haastavan-kaytoksen-omahoito-ohjelma/miksi-myonteinen-vanhemmuus-tarkeaa>

Tunne ja Taida. Suomen tunnetaitokoulutus. Tunnetaidot. <https://www.tunnejataida.fi/tunnetaidot-paasivu>

Jääskinen, Anne-Mari & Pellicioni, Sanna. (2017). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi. (2020). Tunnetaitojen käsikirja. Kustannus Mäkelä Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Rajojen asettaminen lapselle. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/rajojen-asettaminen-lapselle/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempi asettaa rajat lapselle. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaiassa/vanhempi-asettaa-rajat-lapselle/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemman hyvä ajanhallinta. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-hyva-ajanhallinta/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemman omat tarpeet. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-omat-tarpeet/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemman jaksaminen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-jaksaminen/>

Mieli ry. (14.7.2022). Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Mieli ry. Olet tarpeeksi hyvä omalle lapsellesi. <https://www.mielenterveyssurat.fi/kotka/2022/08/03/olet-tarpeeksi-hyva-omalle-lapsellesi/>

Kuvat:
Canva.com

Mieli ry. (14.7.2022). Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>