



Instagram-tilin kehittäminen leikki-ikäisen (3-5v.) lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseksi vanhemmille lastenneuvolassa

Ilona Ikonen, Moona Seppänen

2024
Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Instagram -tilin kehittäminen leikki-ikäisen (3- 5 v) lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseksi vanhemmille lastenneuvolassa

Ilona Ikonen, Moona Seppänen
Terveystenhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö
Maaliskuu 2024

Ilona Ikonen, Moona Seppänen

Instagram-tilin kehittäminen leikki-ikäisen (3- 5 v.) lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseksi vanhemmille lastenneuvolassa

2024

Sivumäärä 74

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää terveydenhoitajien ylläpitämä Instagram-tili leikki-ikäisen (3- 5 v.) lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseksi vanhemmille. Tavoitteena oli lisätä leikki-ikäisten lasten vanhempien tietoisuutta lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemisen keinoista. Lisäksi tavoitteena oli lisätä terveydenhoitajien roolia ja ammatillisuutta sosiaalisessa mediassa. Opinnäytetyön tekijöillä oli tavoitteena syventää osaamista leikki-ikäisen psykososiaalisesta kehityksestä sekä kehittämistyön prosessista ja saada kokemusta fasilitoinnista sekä Instagramista sisällön tuottamisen välineenä.

Instagram-tilin kehittämisessä käytettiin palvelumuotoilua sekä kyselyä. Kohderyhmä, eli leikki-ikäisten vanhemmat tavoitettiin työn tekijöiden lähipiiristä. Kehittämisvaiheessa järjestettiin kehittämistyöpaja, jossa leikki-ikäisten vanhemmat pääsivät arvioimaan suunniteltuja julkaisuita. Instagram-tilin julkaisut on tehty hyödyntämällä soveltaen palvelumuotoilun menetelmänä tunnettua Tuplatimantti-mallia. Kehittämistyönprosessi etenee Tuplatimantti-mallin vaiheiden mukaisesti. Käyttäjälähtöisyydessä huomioidaan käyttäjien tarpeet ja pyritään ymmärtämään käyttäjien toimintaa. Lisäksi julkaisuja ideoidessa käytettiin samankaltaisuuskaaviota ja How might we -menetelmää.

Instagram-julkaisut suunniteltiin Canva-suunnittelutyökalun avulla. Instagram-julkaisut pohjautuivat tutkittuun tietoon, käsitellen muun muassa lapsen psykososiaalista kehitystä, mentalisaatiota ja vanhemmuutta. Julkaisuita kehitettiin kohderyhmältä kehittämistyöpajassa saadun palautteen mukaisesti esimerkiksi lisäämällä konkreettisia esimerkkejä arjesta. Instagram-julkaisujen sisältö koostettiin leikki-ikäisten vanhempien tarpeiden ja toiveiden mukaan, jolloin voitiin vastata heidän tämän hetken tarpeisiin. Vanhempien tarpeita ja toiveita kartoitettiin yhteiskehittämisen työpajassa, joka on palvelumuotoilun yleinen työskentelymenetelmä. Vanhempien toiveet ja tarpeet otettiin huomioon lisäämällä julkaisuihin esimerkki leikki-ikäisten lasten normaaliin psykososiaaliseen kehitykseen liittyvästä reaktiosta.

Valmiista julkaisuista kysyttiin palautetta julkisella kyselylomakkeella, joka jaettiin Instagram-tilillä. Kyselyyn pystyivät vastaamaan tilillä vierailevat ja tilin seuraajat. Lomakkeella selvitettiin julkaisuiden levinneisyyttä sekä niiden aihepiirien hyödyllisyyttä. Kysely vahvisti työn tekijöiden mielikuvaa siitä, että psykososiaaliseen kehitykseen liittyvä näyttöön perustuva materiaali sosiaalisessa mediassa on leikki-ikäisten vanhempien mielestä tarpeellisia.

Asiasanat: psykososiaalinen kehitys, vanhemmuuden tukeminen, leikki-ikä, lastenneuvola

Ilona Ikonen, Moona Seppänen

Developing an Instagram account for parents to support the psychosocial development of a preschool aged (3-5 years old) child in a child health clinic

Year 2024

Pages

74

The purpose of the thesis was to develop an Instagram account maintained by public health nurses for parents to support the psychosocial development of preschool-aged children (3-5 years). The aim was to increase parents' awareness of ways to support the psychosocial development of their children. The aim was also to increase the role and professionalism of health professionals in social media. The authors of the thesis aimed to deepen their knowledge of psychosocial development of preschool-aged children and the development process, and to gain experience in facilitation and Instagram as a tool for content creation.

In the development of the Instagram account, service design and survey were applied. The target group, i.e. parents of preschool-aged children, was reached from the close circle of the authors. During the development phase, a development workshop was held where parents of pre-school aged children were able to evaluate the planned publications.

The Instagram account posts were created using the Double Diamond model, a well-known service design model. The development process follows the steps of the Double Diamond model. User orientation is an important part of the development process implemented using service design methods. User orientation considers the needs of users and seeks to understand their behavior. In addition, a similarity diagram and the How might we method were applied to conceptualize the publications.

Instagram posts were designed using the Canva design tool. The Instagram posts were based on researched knowledge, including topics such as children's psychosocial development, mentalization and parenting. The posts were developed according to the feedback from the target group.

The content of the Instagram posts was compiled according to the needs and wishes of parents of preschool-age children, in order to meet their current needs. Parents' needs and wishes were identified in a co-creation workshop, which's is a common working method in service design.

Feedback on the completed publications was sought through a survey distributed on the Instagram account. The survey measured the reach of the publications and the usefulness of their topics. The survey confirmed the authors' perception that the evidence-based material related to psychosocial development on social media is considered necessary by parents of preschool-aged children.

Keywords: psychosocial development, parental support, preschool age, child health clinic

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	6
2	Leikki-ikäisen lapsen psykososiaalinen kehitys.....	7
3	Vanhemmat leikki-ikäisen lapsen psykososiaalisen kehityksen tukijana	9
3.1	Vanhemman ja lapsen välinen suhde.....	9
3.2	Positiivinen kasvatus.....	10
3.3	Leikki-ikäisen tunne- ja itsesäätelytaitojen tukeminen	11
3.4	Leikki-ikäisen aggression tunteiden kehityksen tukeminen	13
4	Lastenneuvola vanhemmuuden tukijana	15
4.1	Lastenneuvolan tavoite ja tehtävät	15
4.2	Dialoginen vuorovaikutus ja terveydenhoitajan reflektiivinen työote vanhemmuuden tukemisessa	16
5	Asiantuntijat terveystiedon välittäjänä sosiaalisessa mediassa	17
5.1	Sosiaalinen media	17
5.2	Hyvän ammatillisen Instagram-julkaisun laatuksiteerit ja saavutettavuus	19
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	21
7	Instagram-tilin kehittäminen leikki-ikäisen (3- 5 v.) lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseksi vanhemmille lastenneuvolassa.....	21
7.1	Kehittämistyö	21
7.2	Käyttäjälähtöinen kehittäminen	21
7.3	Instagram-tilin ja julkaisujen yhteiskehittäminen.....	22
7.4	Kehittämistyön prosessin kuvaus.....	22
7.5	Löydä.....	24
7.5.1	Yhteiskehittämisen työpaja	26
7.6	Määritä.....	29
7.7	Kehitä.....	30
7.7.1	Instagram-julkaisuiden kehittäminen.....	32
7.8	Tuota.....	33
8	Kehittämisprosessin arviointi	35
8.1	Työpajan toteutuksen arviointi	35
8.2	Instagram-tilin ja valmiiden julkaisuiden arviointi	37
9	Pohdinta	41
9.1	Kehittämistyön eettisyys	43
9.2	Kehittämistyön luotettavuus	45
	Lähteet.....	47
	Kuvat	52
	Taulukot	52
	Liitteet	52

1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Instagram-käyttäjätili, jonka kautta terveydenhoitajat voivat kehittää julkaisuja leikki-ikäisen (3- 5 v.) lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseksi vanhemmille lastenneuvolassa. Tavoitteena on lisätä leikki-ikäisten (3-5-vuotiaiden) lasten vanhempien tietoisuutta lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemisen keinoista. Lisäksi tavoitteena on lisätä terveydenhoitajien roolia ja ammatillisuutta sosiaalisessa mediassa. Opinnäytetyön tekijöillä on tavoitteena syventää osaamista psykososiaalisesta kehityksestä sekä kehittämistyön prosessista ja saada kokemusta fasilitoinnista sekä Instagramista sisällön tuottamisen välineenä. Leikki-ikäinen on eri lähteissä määritelty eri tavalla. Kehittämistyössä leikki-ikäinen rajattiin 3-5-ikävuoteen, jolloin voidaan puhua alle kouluikäisistä lapsista.

Suomi on ollut vanhemmuuden tukemisen edelläkävijämaa jo pitkään. Jo paljon ennen Suomen itsenäisyyttä on kannettu huolta lapsikuolleisuuden määrästä ja vuonna 1904 perustettiin ensimmäinen Maitopisara- neuvonta-asema (Lapsivaltuutetun kertomus eduskunnalle 2018, 15). Vanhemmuuden tuki on tärkeää, sillä jo olemassa olevan tukijärjestelmän lisäksi jatkuvasti muuttuvassa maailmassa tarvitsemme lisäksi kehittämistyötä, jotta voimme paremmin vastata perheiden muuttuviin tarpeisiin. Mediassa on ollut viime vuosina esillä yleistynyt vapaan kasvatuksen trendi, jossa vanhemmat toimivat kasvattajan roolin sijaan kaverina ja elettään lasten ehdoilla ilman rajoja (Hyväkkä 2022; Pöyhtäri 2023). Suurin osa pienet lapset ja heidän perheensä voivat Suomessa hyvin. Pienten lasten vanhemmat jättävät usein kertomatta omia tuen tarpeitaan ammattilaisille, vaikka toivoisivat lapsiperhepalveluiden ammattilaisilta tukea. Eniten vanhemmat tarvitsevat tukea omaan jaksamiseen ja lapsen ikätasaisen kehityksen takia. (Vuorenmaa 2019.)

Sosiaalinen media osana perheiden jokapäiväistä elämää sekä sosiaali- ja terveydenhuollon työvälineenä on tullut jäädäkseen (Matikainen & Huovila 2017). Opinnäytetyö hyödyttää terveydenhoitajia, sillä sen materiaalina syntyvää Instagram-tiliä voivat ammattilaiset hyödyntää esimerkiksi ohjaamalla neuvolan asiakasperheitä tilin pariin. Tilin sisältöä voi hyödyntää ohjattaessa vanhempaa lastenneuvolan vastaanottokäynnillä. Instagram-julkaisujen avulla vanhemmat saavat helposti saatavaa näyttöön perustuvaa tietoa.

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat vanhemmuus ja sen tukeminen, leikki-ikäisen psykososiaalinen kehitys sekä terveydenhoitaja lastenneuvolassa. Teoreettisessa viitekehityksessä käsitellään psykososiaalisen kehityksen osa-alueita, vanhemmuutta, terveydenhoitajan roolia vanhemmuuden tukemisessa sekä sosiaalista mediaa. Kehittämistyön aihe on innovatiivinen ja seuraillee nykypäivän trendejä. Kehitettyllä Instagram-tilillä voi olla työn tekijöille tulevaisuudessa työllistävä vaikutus.

2 Leikki-ikäisen lapsen psykososiaalinen kehitys

Psykososiaalinen kehitys sisältää laaja-alaisesti kehityksellisiä ilmiöitä liittyen yksilön tunne-elämään, persoonallisuuteen sekä vuorovaikutussuhteisiin. Psykososiaalinen kehitykseen kuuluvia ilmiöitä voidaan jakaa alaotsikoin, kuten emotionaalinen eli tunneperäinen kehitys ja minuuden kehitys. Emotionaaliseen kehitykseen kuuluvat muun muassa tunteiden säätely ja niiden tunnistaminen. Minuuden käsitys tarkoittaa koko yksilön elämän läpi kestävää identiteetin ja minäkehityksen kehittymistä. (Hoffman, Holm & Åhs 2016, 10-11.) Psykososiaalinen kehitys voidaan kuvata myös kehittymisenä yksilöksi yhteisössä. Kehityspsykologian tutkijan Erik Eriksonin teorian mukaan ihminen kehittyy koko elämänsä ajan, jonka aikana ihminen käy ikäkausien aikana eri kehityshaasteita, joiden kautta psykososiaalinen kehitys etenee. Eriksonin mallin mukaan kyselyikäinen eli yli 3-vuotias lapsi on oma-aloitteinen, kokeilunhaluinen ja utelias. Lapselle muodostuu tällä ikäkaudella perusta oman käyttäytymisen säätelylle ja omatunnonle. Lapsi haluaa testata kykyjään ja käy läpi epäonnistumisia sekä syllisyden tunteita. Lapsi on iloinen oppiessaan uusia taitoja, mutta voi vaikuttaa kuitenkin itsekriittiseltä ja hävetä epäonnistumista. Pettymyksen tunteita aiheuttaa lisäksi kykenemättömyys toimia samoin kuin itseään vanhemmat lapset. Tällä ikäkaudella lapsi alkaa kehittämään omalle toiminnalleen tavoitteita ja toiveita, mikäli hänen kehitystään tuetaan riittävästi. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2012, 29-30.)

Leikki-ikäisenä lapsen sosiaalinen ja psyykinen kehitys kulkevat rinnakkain. Yli kolmevuotiaat lapset alkavat kaipaamaan saman ikäisten lasten seuraa ja kokevat kaverit tärkeinä. Lapsi ottaa toisista lapsista mallia ja oppii yhdessä laatimaan sääntöjä ja noudattamaan niitä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 25-26.) Kiinnostus leikkikavereita kohtaan kasvaa, ja 3-vuotias lapsi harjoittelee heidän kanssaan yhdessä leikkimistä ja yhteisten leikkien sääntöjä. 3-vuotiaana lapsi kokeilee rajojaan uhmakkaasti. Tällöin lapsi ymmärtää rajojen tuoman turvan, mikäli lapsen suhde vanhempaan on luottavainen. Lapsi nauttii saadessaan tehdä ja touhuta aikuisen kanssa yhdessä arkisia asioita. Sosiaalisissa tilanteissa 3-vuotias lapsi tarvitsee aikuisen tukea, mutta osaa hetkittäin toimia itsenäisesti. (Vilen ym. 2013, 159.)

4-vuotias lapsi leikkii roolileikkejä ja leikit sujuvat toisten lasten kanssa, sillä kiinnostus kavereita kohtaan kasvaa. Kiinnostus kavereita kohtaan lisää kiinnostusta lisäksi ympäristöä ja muita ihmisiä kohtaan sekä siihen, mitä muut lapset hänestä sanovat. Lapsi tarvitsee vielä aikuisen apua ja tukea esimerkiksi riitatilanteissa. 4-vuotias lapsi tietää usein, miten toimia erilaisissa arkisissa tilanteissa, mutta vielä lapsi ei kykene aina hallitsemaan tunteitaan ja käyttäytymistään. (Vilen ym. 2013, 159-160.) Roolileikkien avulla lapsi oppii eläytymään toisen henkilön asemaan. Roolileikki vaatii lapselta pitkäjänteisyyttä ja kykyä toimia yhteisesti sovitujen sääntöjen mukaan. 5-vuotias lapsi on jo itsenäisempi arkisissa tilanteissa. 5-vuotiaana lapsi pitää kavereitaan tärkeinä ja leikit sujuvat kavereiden kanssa pidempään itsenäisemmin. Riitatilanteissa lapset osaavat selvittää ristiriidat keskenään, mutta toisinaan tarvitsevat aikuisen apua. 5-vuotias lapsi harjoittelee taitojaan lohduttaa toista ja ymmärtää usein, mikä

aiheuttaa toiselle pahaa mieltä. Leikeissä näkyy usein lapsen ihailu äitiä ja isää kohtaan. (Vilén ym. 2013, 160.)

Yli 3-4-vuotiaalla lapsella on kehittynyt mielen teoria, joka voidaan nähdä yhtenä osana mentalisaation kehitystä (Hoffman ym. 2016, 77-78). Mentalisaatiolla tarkoitetaan ihmisen kykyä huomioida oma ja toisen ihmisen näkökulmat ja kokemukset (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015). Mielen teoria tarkoittaa lapsen omaa ymmärrystä ja kykyä erottaa omat ja toisten ihmisten tunteet, ajatukset, aikomukset sekä näkökulmat. Kolmevuotiaan lapsen ajattelukyky on mustavalkoista ja hänen ajatuksensa ilmentyvät ilman suodattimia juuri sellaisina kuin ne ovat. Esimerkiksi 3-vuotiaan lapsen mielikuvituksen tuottama hirviö on hänelle yhtä todellinen uhka kuin todellinen vaaratilanne. 4-vuotias lapsi kykenee jo paremmin hahmottamaan, että oma sisäinen ajattelu ja mielikuvitus eivät ole sama asia kuin ulkomaailman ajatukset ja uskomukset. Erilaiset roolileikit ja pelit auttavat lasta ymmärtämään ja erottamaan omia ja toisten tunnetiloja. Tällöin lapsi myös oppii, että muiden ihmisten kokemukset voivat olla erilaisia kuin hänen. (Hoffman ym. 2016, 77-78.) Neljävuotiaan lapsen mentalisaatiokyky on kehittynyt niin, että hän ymmärtää toisen ihmisen käyttäytymisen takana olevan erilliset ajatukset ja kokemukset kuin hänellä itsellään. Tällöin lapsi ymmärtää, että ulospäin näkyvä tunne voi olla eri kuin todellinen tunne. (Pajula ym. 2015.)

5-vuotias lapsi nauttii touhuta lasten ja aikuisten kanssa. Lapsi voi olla myös ujo, jolloin hän tarvitsee aikuiselta kannustusta ja tukea liittyä leikkeihin sekä muiden lasten seuraan. 5-vuotiasta kiinnostaa selkeät säännöt omaavat leikit ja pelit. Pelissä häviäminen voi olla edelleen vaikeaa. Lapsi voi hermostua herkästi ollessaan 5-vuotias. Lapsen hermostuessa, hän voi olla kiivas ja äkkipikainen ilmaisten kiukkuaan haukkumalla tai huutamalla. Tällöin lapsen kiukku tulee ottaa vastaan ja nimetä lapsen tunteita kuten toteamalla; ”Huomaan, että olet vihainen. Kertoisitko mikä sinua suututtaa?”. Kun lapsi on rauhoittunut, hänen kanssaan jutellaan, miten haukkuminen ja huutaminen pahoittavat mieltä ja voivat loukata. 5-vuotiaana lapsi ymmärtää ja pohtii oikean ja väärän eroja. Vanhemmat ovat edelleen lapselle tärkeimmät ihmiset, vaikka kaverit alkavat kiinnostamaan enemmän. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023a.)

Itsetunnolla voidaan ymmärtää ja tarkoittaa eri yhteyksissä erilaisia asioita. Hyvästä itsetunnosta puhuessa voidaan tarkoittaa lapsen myönteistä sekä totuudenmukaista käsitystä omista ominaisuuksistaan, taidoistaan sekä itsestään ylipäättänsä. Itsetunto on siis itsensä hyväksymistä ja tuntemista. Ihmisen itsetunto kehittyy koko elämän ajan, myös aikuisena. Joillakin vaiheilla ajatellaan kuitenkin olevan täysin erityinen vaikutus itsetunnon laatuun ja sen sävyyn. Tärkeinä vaiheina itsetunnon kehityksen kannalta pidetään muun muassa silloin kun lapsi tuo esiin omaa tahtoaan ja uhmaa toisten tahtoa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

Itsetunnon tukemiseen on muutamia tärkeitä asioita. On tärkeä muistaa, että lapset ovat yksilöitä. Lapsen temperamentti tulee tunnistaa. Ujon ja vilkkaan lapsen kanssa kohdataan erilaisia haasteita. Lasta tulee myös arvostaa. Lasta ei tule keskeyttää, eikä vanhempi voi luulla tietävänsä aina lasta paremmin, mitä lapsi tarvitsee tai mitä asiaa hänellä on. Lasta ei voi myöskään aina suojella kaikilta henkisiltä kolhuilta. Lapsen kyky sietää ristiriitoja sekä luottaa omaan pärjäämiseensä kehittyy aina kokemuksista. Pulmia ja pettymyksiä ei kuitenkaan saa olla liikaa suhteessa onnistumisen kokemuksiin, eikä lasta tule jättää yksin liian suurien kysymysten äärelle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

3 Vanhemmat leikki-ikäisen lapsen psykososiaalisen kehityksen tukijana

3.1 Vanhemman ja lapsen välinen suhde

Monet eri tekijät vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen. Näitä tekijöitä ovat muun muassa perimä, persoonallisuus, hormonit, virikkeet ja ympäristötekijät. Kiintymyssuhteen muodostuminen ja perheen kanssa tapahtuva vuorovaikutus ovat tärkeitä edellytyksiä lapsen psyykkiselle ja sosiaaliselle kasvulle. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 18 & 22.) Kiintymyssuhdeteoria kuvaa laajassa mielessä lapsen ja vanhemman välistä tiivistä tunnesuhdetta sekä sen muodostumista. Kiintymyssuhteella on kaksi päätehtävää: Ensiksi läheisyys on eloonjäämiselle välttämätöntä, sillä lapsi tarvitsee jonkun huolehtimaan itsestään, jotta selviää hengissä. Toiseksi kiintymyssuhde on tärkeä lapsen psyykkiselle kehitykselle. Lapselle on tärkeää tuntea turvallisuutta ja jatkuvuutta ihmissuhteissa. Lapsi tarvitsee turvallisen ja huolehtivan aikuisen, joka huomioi lapsen kokonaisvaltaisesti mukaan lukien lapsen ajatukset ja mieli. Lapsen kehitykselle ja oppimiselle säädellä omia tunteitaan sekä harjaannuttaakseen riittävän pitkän ajan tietojaan ja taitojaan, tarvitsee hän kokemuksen turvallisuudesta ja läheisyydestä. (Viinikka 2014, 17.)

Lapsen psyykkiselle kehitykselle on ensiarvoisen tärkeää, että hänellä on mahdollisuus solmia pitkäkestoinen ja syvä tunnesuhde muutamaan häntä pääosin hoitavaan aikuiseen. Vanhemmalle ja lapselle muodostuu tunneside, kiintymyssuhde, joka muokkautuu ja vahvistuu kaikissa yhteisissä arjen toimissa. Arjessa toistuvat yhteiset hetket, kuten ulkoilu, leikkiminen, loruilu, satujen lukeminen, nukuttaminen, lohduttaminen ovat vuorovaikutuksellisia hetkiä, joissa lapsi kohdataan. Vuorovaikutustilanteissa jaetaan kokemuksia, osoitetaan sekä jaetaan tunteita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023b.) Vanhemman suhteella omiin vanhempiinsa voi olla vaikutusta hänen kykyynsä muodostaa turvallinen kiintymyssuhde lapsensa kanssa. Mahdollisten negatiivisten kokemusten siirtyminen sukupolvesta toiseen on mahdollista katkaista, vaikka se voi olla työlästä. Omien tunteiden ja ajatusten tiedostaminen on hyvä alku tunnesiteen kehittämässä lapseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023b.)

Lapsen ja vanhemman välinen suhde painottuu ensimmäiseksi lapsen välittömien tarpeiden tyydyttämiseen. Kun lapsi kykenee tunnistamaan itsensä minäksi ja toisen ihmisen sinäksi,

lapsen ja vanhemman suhde muuttuu kasvatukselliseksi vuorovaikutussuhteeksi. (Pulkinen 2022, 142.) Kolmevuotias lapsi käsittää, että hän on vanhemmistaan erillinen henkilö. Tällöin lapsi opettelee uusia taitoja kohti itsenäisempää toimista, vaikka tarvitsee vielä paljon vanhempien hoivaa ja huolenpitoa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023c.)

Erityisesti uhmaiässä lapsi harjoittelee minätietoisuutta vastustaessaan toisen ihmisen tahtoa. Dialoginen vanhemman ja lapsen välinen Minä-Sinä-suhde toteutuu, kun molemmat osapuolet eli vanhempi ja lapsi nähdään yksilöinä. Tällainen dialoginen suhde on lapsilähtöistä kasvatusta. Jos suhde on Minä-Se-suhde, vanhemmat muokkaavat lasta heidän itsensä asettamien tavoitteiden suuntaan, jolloin vanhemmat eivät ota kasvatettavan lapsen näkökulmaa huomioon. Minä-Sinä suhteen rakentuminen muodostuu lapsen omakohtaisten kokemusten ja niiden työstämisen kautta. Toimivan suhteen kautta lapsi kasvaa omaksi persoonakseen ja oppii taitoja, jotka ovat kantavia tekijöitä koko eliniän ajan. (Pulkinen 2022, 143-144.)

3.2 Positiivinen kasvatusta

Kasvatusmenetelmiä on ja on ollut vuosikymmenten saatossa monia erilaisia. Kasvatusmuotoja ovat muokanneet jatkuvasti muuttuva yhteiskunta. Nykyään saatavilla on monipuolisesti tutkittua tietoa aivojen kehittämisestä, hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä miten erilaiset kasvatusmenetelmät vaikuttavat ihmiseen. Väkivallalla tai sen uhalla kasvattaminen vaikuttaa mielenterveyteen ja siten vaikuttaa riskiin sairastua herkemmin masennukseen tai muihin mielenterveysongelmiin. Pakottamalla, pelottelemalla tai muulla väkivallalla kasvattaminen on lyhytnäköistä kasvattamista, mikä tehoaa vain hetken ajan ja jättää lapsen pysyvät jäljet. Positiivisen kasvatuksen kautta pyritään ajattelemaan pitkälle lapsen tulevaisuuteen ja opettamaan lapselle hyödyllisiä taitoja, jotka auttavat häntä pärjäämään läpi elämän. (Trogen 2020, 13-16.)

Positiivinen kasvatusta koostuu rakkaudesta, empatiasta, hoivasta ja turvallisuudesta. Näiden lisäksi vanhempi tarvitsee ajattelu- ja tunnetaitoja, itsesäätely- ja sosiaalisia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Edellä mainittuja taitoja ei saada välitettyä aikuiselta lapselle, jos aikuinen ei itse omaa kyseisiä taitoja. Mikäli vanhempi ei ole omassa lapsuudessa näitä taitoja oppinut, hän voi niitä samanaikaisesti opetella ja opettaa. (Trogen 2020, 13-14.)

Positiivisen kasvatuksen tavoitteena on ylläpitää sekä vanhemman että lapsen hyvinvointia. Trogen kuvailee teoksessaan (2020, 23) positiivisen kasvatuksen tuoman kasvattajan ja lapsen hyvinvoinnin kukoistamisen koostuvan kolmesta osasta. Ensimmäinen osa on emotionaalinen hyvinvointi, jolloin elämässä tunteet ovat tasapainossa ja ihmisellä on kyky selvitä vastoinkäymisistä. Toinen osa on sosiaalinen hyvinvointi. Tällöin ihmisellä on kokemus arvostuksesta ja ryhmään kuulumisen tunteesta. Sosiaalisesti hyvinvoiva ihminen hyväksyy erilaisia ihmisiä ja hän kokee olevan ryhmässä merkityksellinen jäsen. Hänellä on lisäksi myönteisiä ja

merkityksellisiä ihmissuhteita. Kolmas osa on psykologinen hyvinvointi, jolloin ihminen hyväksyy itsensä ja tiedostaa omat vahvuutensa. Ihminen kokee elämänsä merkitykselliseksi ja pystyy elämään arvojensa mukaista elämää.

3.3 Leikki-ikäisen tunne- ja itsesäätelytaitojen tukeminen

Lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta pidetään perustana lapsen psyykkiselle kehitykselle. Vanhemman herkkyyys lapsen viesteille ja lapsen tarpeisiin riittävän johdonmukainen vastaus on ensimmäinen rakennuspalikka lapsen sisäiseen malliin suhtautumisesta itseensä, toisiin ja ympäristöön. (Mielenterveystalo 2023.) Varhainen vuorovaikutus on kyky ja tarve, joka ihmisellä on lapsesta asti. Lapsen mieleen syntyy näin malli yhdessä olemisesta. Yhdessä olemisen malli luo pohjan lapsen kehitykselle, jolloin lapsi myöhemminkin ennakoii, osallistuu, havainnoi ja tulkitsee vuorovaikutustilanteita. Varhaisvuosina toistuvilla vuorovaikutuskokemuksilla on myös vaikutus aivojen kehitykseen ja ne osin muovaavat aivojen toiminnallisia rakenteita. Varhaisvuosien vuorovaikutuskokemusten ei kuitenkaan tarvitse leimata koko loppuikää, vaan kehittyminen, asioiden työstäminen, tiedostaminen ja kasvu ovat mahdollisia koko elämän. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023b.)

Tunnetaidot ovat tunteiden tunnistamista, nimeämistä, ilmaisemista sekä säätelyä (Kiviluote 2023, 10). Tunnesäätelyllä tarkoitetaan käsitettä, jolla kuvataan erilaisten tunnereaktioiden kanssa selviytymistä. Tunnesäätelykyky on erilainen eri lapsuuden vaiheissa ja erilaisia tunnesäätelykeinoja tulee yleensä lapsen kasvun myötä lisää. Tärkeä osa niin vanhempien, kuin ammattikasvattajien kasvatustehtävää on opettaa lapselle erilaisia keinoja jäsentää ympäröivää maailmaa. Kun ympäröivä maailma hahmottuu aikuisen avulla, voi lapsi alkaa ymmärtämään, mitä itsessä ja muissa tapahtuu. Tällöin elämästä muodostuu mielekäs kokonaisuus. Tämän kaltainen jäsentäminen edeltää riittävää tunnesäätelyä. Vasta siinä vaiheessa, kun lapsi ymmärtää niin omista, kuin muiden tunnetiloista jotain, on maailmassa toimiminen helpompaa. Lapselle on mahdollista opettaa tunnesäätelytaitoja muun muassa kognitiivisen psykoterapian mallin mukaisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että lapselle opetetaan ajatusten, tunteiden ja toiminnan yhteyksiä, syy-seuraussuhteita sekä erilaisia toimintamalleja tunnekokemustilanteisiin. Lapsen tulee aluksi osata tunteiden nimet ja miltä mikäkin tunne tuntuu, jonka jälkeen voi opetella mittaamaan tunnekokemuksensa vahvuutta ja omaa mielialaansa. Näiden jälkeen on vuorossa tunnesäätelykeinojen opiskelu. (Koskinen & Riihonen 2020.) Jokainen aikuinen tarvitsee myös tunnetaitoja. Tunnetaidot ovat monelle uusi asia, sillä vasta vuodesta 2016 lähtien tunnetaitoja on aloitettu opettamaan peruskoulussa ja vuodesta 2017 varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen avulla aikuinen osaa paremmin ymmärtää ja tukea lasta. (Kiviluote 2023, 10-11.)

Tunne-elämän kehityksen suojaavia tekijöitä ovat hyvä varhaislapsuuden kiintymyssuhde, vanhempien ohjaava kasvatustyyli, lapsen hyvä itsetunto, kaverisuhteet sekä harrastukset. Riskitekijöitä ovat huono varhaislapsuuden kiintymyssuhde, kaltoinkohtelu, laiminlyönti, ankara

vanhemmuus, perheen ongelmat sekä kouluvaikeudet. Mikäli lapsen tunne-elämän kehitys häiriintyy ja epäonnistuu, lapsen käyttäytyminen voi mahdollisesti näkyä väkivaltaisena ja tuhoavina ratkaisuin, jotka kohdistuvat pelkästään itseen tai myös toisiin. Lisäksi kehityksen jumiutuminen voi näyttäytyä tunteiden ja oman tahdon tukahduttamisena. Väkivaltainen käytös itseään tai toisia kohtaan kertoo siitä, että lapsi tarvitsee ammattilaisen tukea. (Kiviluote 2023, 8-9.)

Itsesäätely on monitahoinen käsite. Itsesäätely voidaan jakaa emotionaaliseen ja kognitiiviseen itsesäätelyyn. Emotionaalinen itsesäätely tarkoittaa ihmisen tietoista tai tiedostamattomaa kykyä muokata, estää tai kasvattaa emotionaalisia ilmaisuja ja kokemuksia sekä ihmisen tietoista kykyä säädellä ja suunnitella omaa ajattelua ja toimintaa. Itsesäätelyllä voidaan tarkoittaa myös impulssikontrollia ja itsekontrollia. Itsesäätelyn avulla ihminen kykenee muokkaamaan toimintaansa ympäristöön sopivaksi. Lapsen itsesäätelytaidot voivat vaihdella esimerkiksi kodin ja varhaiskasvatuksen välillä, mihin vaikuttavat tilannekohtaiset tekijät sekä lapsen psyykkiset ja fyysiset voimavarat. (Ranta 2020.) Itsesäätelytaidot näkyvät tunteiden säätelyssä, kyvyssä vastustaa kiusauksia, keskittymisessä, itsensä ohjaamisessa ja häiriötekijöiden jättämisessä huomiotta (Vuorinen 2017).

Itsesäätely on harjaantuva taito, joka muokkautuu elämän aikana. Itsesäätely kehittyminen perustuu aivojen kypsymisprosessiin, jonka vuoksi varhaislapsuus on itsesäätelyn herkin kehityskausi. Itsesäätelytaidot kehittyvät ympäristön ja vuorovaikutuksen avulla. Aikuinen voi tukea lapsen valmiuksia ja taitoja, muttei nopeuttaa niitä. (Ranta 2020.) Vanhempi voi opettaa itsesäätelytaitoja näyttämällä omalla toiminnalla lapselle mallia, esimerkiksi huolehtimaan säännöllisistä arjen rutiineista, kuten liikkumalla ja syömällä monipuolisesti. Lasta on hyvä opettaa keskittymään yhteen asiaan kerrallaan. Sanoittamalla lapsen toimintaa ja tunteita, lapsi oppii tilanteiden ja tunteiden välistä yhteyttä esimerkiksi sanomalla ”Huomasitko, että suutuit, kun et saanutkaan, mitä halusit?”. Lapselle on tärkeää painottaa, että kaikki ovat vastuussa omista tunteistaan, sanoistaan ja teoistaan, oli luonteeltaan tai temperamentiltaan millainen tahansa. Kukaan ei saa vihaisenakaan satuttaa itseään tai toista eikä rikkoa mitään. Virheiden tekeminen ja erehtyminen on sallittua, mutta näistä tulee ottaa opikseen. Lapsi tarvitsee tärkeitä taitoja, kuten oppimaan olemaan ajoissa ja tekemään hänelle tarkoitetut tehtävät. (Kiviluote 2023, 18-19.)

Hyvät mentalisaatiokyvyt edistävät perheensisäistä hedelmällistä kommunikaatiota, sekä auttavat säätämään tunnetiloja sekä tuovat vakautta ihmissuhteisiin. Hyvällä mentalisaatiokyvyllä on myös lieventäviä vaikutuksia konfliktien aiheuttamaan stressiin ja traumatisoiiviin asioihin. (Pajula ym. 2015.) Ihmisen mentalisaatiokyky kehittyy asteittain vauvaiästä aikuisikään. Lapsen mieli voi kehittyä ainoastaan häntä hoitavien aikuisten mentalisaatiokyvyn varassa. Kehitys perustuu vain ihmisrajille tyypillisiin varhaisiin vuorovaikutuskokemuksiin ja hermostollisiin ominaisuuksiin. Lapsen mentalisaatiokyvyn varhaiskehityksessä on mahdollista erottaa taitoja, jotka kehittyvät asteittain. Nämä taidot kytkeytyvät yhä laajenevaan kykyyn

ymmärtää omaa sekä toisen ihmisen erillistä mieltä. Tällaisia taitoja ovat tunteiden säätelykyky, kyky jaettuun tarkkaavuuteen ja mielikuvitteluun sekä kielellisten taitojen kehittyminen. (Viinikka 2014, 39.) Mentalisaatiokyvyn ollessa heikko, ihminen on kyvytön pohtimaan ja ymmärtämään toisen ihmisen kokemuksia ja tunteita. Tämä voi aiheuttaa tarvetta muuttaa tai kontrolloida toisia, mikä ilmenee pelottavana, turhauttavana ja alentavana vuorovaikutuksena. (Pajula ym. 2015.)

Mentalisaatiotyöskentelyn ytimessä on lapsen mielen huomioiminen. Se ei kuitenkaan aina tarkoita aikuisen tulkitsemista lapsen tunteita ääneen. Pikemminkin työskentely edellyttää aikuiselta mielenkiintoa ja avoimuutta siihen, mitä lapsen mielessä liikkuu, mitä lapsi tuntee ja ajattelee. Siihen sisältyy myös aikuisen aito halu oppia lapsen näkökulma asiaan, aikuisen mielenkiinto ja uteliaisuus lapsen mielen liikkeisiin. Tärkeänä osana on myös aikuisen kuvaileva eli deskriptiivinen kysyminen: ”Kerro, mitä ajattelet... Kerro, mitä tapahtui...” Sen sijaan aikuisen tulisi välttää miksi-kysymyksiä, sillä niihin vastaaminen edellyttää sellaista syy-seuraussuhteiden hallintaa, jota lapsella hyvin todennäköisesti ei ole. (Viinikka 2014, 39) Vanhemman voi olla vaikea tulkita lapsen käyttäytymisen syytä, esimerkiksi tilanteessa, jossa tulisi määritellä onko kyseessä lapsen keino hakea huomiota vai onko kyseessä aito pelko, kun lapsi kiukuttelee tai maanittelee (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023d).

3.4 Leikki-ikäisen aggression tunteiden kehityksen tukeminen

Lapsen kehitykseen kuuluu useita haastavia tunteita, joita kuvataan aggression tunteiksi. Aggression tunteet ovat luonnollinen ja omalta osaltaan merkittävä tekijä lapsen kehityksessä. Aggressio on kyky reagoida ympäristön ärsykkeisiin. Lapsi oppii suojaamaan itseään, rakentamaan omaa identiteettiään sekä sisäistämään normeja aggression tunteiden avulla. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja ohjausta tunnistamaan ja käsittelemään aggression tunteita, jotta nämä tunteet voidaan kääntää yhdeksi voimavaraksi lapsen kehityksessä. Uhman ja kuohunnan kautta lapsi kykenee itsenäistymään aikanaan vanhemmistaan sekä turvallisesta kodistaan. (Cacciatore 2023, 6-8.)

Väestöliitto on kehittänyt vanhempien ja ammattikasvattajien tueksi *Aggression portaat* -aineiston. Aineiston avulla pyritään auttamaan vanhempia ja ammattikasvattajia ymmärtämään aggression tunnetta, sekä sen hallintakeinoja ja lisäksi ymmärtämään oma vastuu tunteiden hallinnassa sekä väkivallan vastaista asennekasvatusta. Aggression portaiden avulla voidaan ottaa puheeksi, tunnistaa sekä harjoitella usein negatiivisiksi miellettyjä tunteita. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja myös vaikeita, nopeisiin reaktioihin yllyttäviä tunteita voi oppia hallitsemaan ja näkemään normaalina kehityksenä. (Cacciatore 2023, 6-8.)

Noin 3-vuotiaana lapsella herää voimakas oman tahdon tunne ja lapsi alkaa haastamaan ja vastustamaan aikuista. Tämän Aggression portaan nimi on *Tahdon tahtoa!*. Oman tahdon

tunne herää nopeasti ja ohjaa usein voimakkaasti lapsen toimintaa eikä lapsi pysty näkemään omaa tai muiden etua. Lapsen aivoissa kehittyvät voimakkaiden tunteiden alueet, joten lapsi toimii enemmän tunteilla kuin järjellä. Aggressio herättää lapsessa vaistonvaraisen puolustautumisreaktion, jolloin lapsi puolustaa itseään fyysisesti. Ihminen käyttäytyy väkivaltaisimmin parin kolmen vuoden iässä. Uhmaiässä lapsi tarvitsee lempeää rajoittamista ja mallia, miten aggression tunnetta ilmaistaan ja miten hän voi pitää itsensä puolia. Lapselle tulee sanoittaa tunteita ja sitä, että tunne on vain hetkellinen eikä ole vaarallinen. Lapsi tarvitsee haastavan tunteen jälkeen riittävästi aikaa rauhoittuakseen. Pikkuhiljaa lapsi alkaa sisäistämään ympärillä toimivien ihmisten käyttäytymismalleja ja oivaltaa, että pahinkin tunne menee ohi. (Cacciatore 2023, 55-58.)

Turvallisessa lapsi-vanhempi suhteessa lapsen raivo on luottamuksen osoitus, sillä lapsi uskalletaan näyttää haastavat tunteet avoimesti ilman hylkäämisen pelkoa. Tunneilmaisuja ei saa tukahduttaa, sillä se ei tue lapsen itsetuntoa. Lapsi saa ilmaista omaa tahtoaan, mutta hän tarvitsee opastusta siinä, miten sitä voidaan ilmaista. On tärkeää tuoda lapselle ilmi, ettei mitään saa rikkoa eikä toisia tai itseään saa satuttaa. Aikuisen tulisi osoittaa, että tämä käytös ei sovi ja näyttää mallia heti perään millainen käytös on sopivaa. Jotta aikuinen voi vastata lapsen tarpeisiin tunnetasolla eli vastaanottaa ja ymmärtää lapsen tunteita, täytyy hänen sietää ja hallita omat tunteensa. (Cacciatore 2023, 55-58.)

Lapsen sanavarasto ja sanallinen kommunikointi on usein hyvin hallussa 3-4-vuoden iässä. Tämän vuoksi lapsi on innokas ilmaisemaan itseään puheella. Lapsi on oppinut, että hän voi vaikuttaa omalla tahdolla sekä omilla pyynnöillään ja vaatimuksillaan muiden ihmisten toimintaan. Lapsi miettii usein ääneen ja puhuu itselleen ja mahdollisesti mielikuvitusystävillään. Tätä porrasta kutsutaan *Vastaa minulle!* -portaaksi. Kielellisesti kehittyäkseen lapsi tarvitsee virheiden korjailun sijaan kannustusta ja rohkaisua sekä kohdatuksi tulemista omana itsenään. Pysähtyminen kuuntelemaan lasta auttaa lasta oppimaan vuorovaikutuksellisia taitoja, kuten antamaan toisille puheenvuoron ja neuvottelemaan rauhallisesti. Aikuisen on tärkeää muistaa, että edelleen rajat ovat tärkeää pitää lapselle selkeinä, kaikesta ei tarvitse eikä pitää neuvotella. (Cacciatore 2023, 60.)

Tässä 3-4-vuotiaan lapsen *Vastaa minulle!* -portaalla, kun lapsi kykenee ymmärtämään ja sisäistämään paremmin sanallisesti, on tunteiden nimeäminen tärkeää. Tällöin lapsi alkaa paremmin hahmottamaan omia ja toisten tunteita. Tavalla, jolla aikuinen toruu tai puhuttelee lasta, on merkitystä lapsen kehitykselle. Aikuisen on tärkeä muistaa, että lapsi ei ole huono, vaan ei-toivottu teko on ollut väärä ja kielletty. Pelkästään kieltäminen ja toruminen ei riitä, vaan lapselle tulee sanoittaa, miksi teko on väärä ja antaa lapselle vaihtoehtoinen tapa toimia. Näin lapsi oppii rakentavaa keskustelua ja palautteen antoa sekä saantia. (Cacciatore 2023, 61.)

Viidennellä Super Star! -portaalla 4-5-vuotiaan lapsen minäkuva on isossa osassa lapsen kehitystä. Lapsi pyytää ja tarvitsee huomiota ja kannustusta. Mielikuvitusmaailma rikastuu etes-tään ja lapsi kuvittelee mihin hän voisi kyetä isompana. Unelmat omasta pystyvyydestä auttavat lasta kehittymään, uskaltamaan ja oppimaan. Tässä kehityksen portaalla on tärkeää, että aikuinen kannustaa, rohkaisee, kehuu lasta sekä näyttää, ettei elämässä tarvitse olla täydellinen. Lasta tulisi kehua ja vastata hänen tarpeisiinsa saada ihailua silloin, kun lapsi näyttää taitojaan tai kertoo unelmistaan, mutta kehuja tarvitaan myös silloin kun lapsi ei sitä erikseen pyydä. Jos lapsi ei saa huomiota ja ihailua hyvällä käytöksellä, hän voi alkaa hakea sitä pahalla ei-toivotulla käytöksellä. Ei-toivottuun käytökseen voi johtaa lisäksi läheisyyden tai kosketuksen puute. Aikuisen ihaileva ilme ja ääni, sekä kiireetön läsnäolo tukee lapsen itse-tuntoa ja viestii lapselle, että hyvä ihana itsensä juuri sellaisenaan. (Cacciatore 2023, 62-64.)

Lapsen ollessa tunnemyrkyssä, aikuisen on tärkeää olla lapsen vierellä ja läsnä toimien näin tunteiden jäähdyttäjänä. Lasta ei tule jättää tilanteessa yksin. Aikuisen tehtävänä on validoida eli toistaa ja vahvistaa, mitä lapsi on sanonut. Aikuisen rooli on päättää isoimmista asioista, mutta pienemmistä asioista voi neuvotella lapsen kanssa. Pettymyksen tunnetta on tärkeää kokea varhaisessa vaiheessa, jotta lapsi oppii sietämään ja käsittelemään sitä. Jos vanhempi pelkää lapsen pettymyksen tunnetta ja sen aiheuttavaa voimakastakin reaktiota, saattaa aikuinen antaa kaikki asiat periksi lapselle tai alkaa miellyttämään lasta liikaa. Tällöin lapsi ei opi tulemaan toimeen pettymyksen tunteen kanssa, eikä välttämättä luota itseensä pärjätäkseen haastavien tunteiden kanssa. Liikennevalomalli on yksi tunteiden hallintakeino. Mallissa on kolme vaihetta; kun kokee, että toinen ärsyttää tulee pysäyttää oma toiminta eikä tehdä mitään äkkipikaista. Tämän jälkeen mietitään vaihtoehtoja, miten olisi paras toimia kyseisessä tilanteessa. Viimeisenä toimitaan harkinnan mukaan järkevästi. (Kiviluote 2023, 13-19.)

4 Lastenneuvola vanhemmuuden tukijana

4.1 Lastenneuvolan tavoite ja tehtävät

Lastenneuvolapalvelut ovat alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen suunnattuja maksuttomia terveyspalveluita. Lastenneuvolapalvelut kuuluvat perusterveydenhuoltoon, jonka järjestämisestä vastaavat hyvinvointialueet. Lapsen terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistäminen sekä lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen ovat lastenneuvolan tavoitteita. Lasten kasvatustyön sekä vanhempien ja huoltajien hyvinvoinnin tukeminen kuuluvat neuvolan tehtäviin. Lastenneuvolassa pyritään tunnistamaan varhain lapsen, vanhemman tai perheen erityisen tuen tarve. (Hakulinen, Uotila-Laine & Korpilahti 2022.) Lastenneuvolassa toimii terveydenhoitajia ja lääkäreitä. Yli hallinnonalojen toimiva tiivis yhteistyö yhdessä perheen kanssa parantaa ja selkeyttää hoidon tuloksellisuutta. (Hakulinen ym. 2022.)

Terveyden edistämistyötä voidaan jakaa kahteen eri osa-alueeseen. Preventiivisellä työllä tarkoitetaan sairauden ehkäisyä ja promotiivisessa näkökulmassa, eli ennalta vahvistavassa terveyttä edistävässä työssä vahvistetaan yksilön voimavaroja. Intervention, joka vahvistaa hyvinvointia ja vaikuttaa terveyteen luominen ja toteuttaminen ei ole kuitenkaan nopea tai helppo prosessi. Terveyttä voidaan edistää monella tapaa, mutta on yleinen ajattelutapa, että mitä aikaisemmassa vaiheessa vaikutetaan, sitä parempia vaikutukset ovat yksilön ja koko kansan terveyteen. (Viinikka 2014, 39.)

4.2 Dialoginen vuorovaikutus ja terveydenhoitajan reflektiivinen työote vanhemmuuden tukemisessa

Dialogiseen vuorovaikutukseen pyrkivällä orientaatiolla tarkoitetaan sellaista tilannetta, jossa niin ohjaaja kuin ohjattava pyrkivät tasapainoiseen ja vastavuoroiseen työskentelyyn sekä riittävän yhteisymmärryksen rakentamiseen. Dialoginen vuorovaikutus perustuu molemminpuoliselle kunnioittamiselle, huomioon ottamiselle ja kuuntelulle ja sitä voidaan pitää asiakkaan osallistumisen kannalta tavoiteltavimpana. Tässä ohjausorientaatioissa kokonaisuus toteutuu yhteistyössä. Dialogisen vuorovaikutusorientaation toteutuminen on asiantuntijan näkökulmasta mahdollista siinä tilanteessa, kun hän sekä tiedostaa että osaa soveltaa ohjauskeskustelun kielellisiä työvälineitä. Dialogisuuden rakentuminen (kuten ohjaustilanne kokonaisuudessaan) ei ole ainoastaan asiantuntijan päätettävissä oleva asia, vaan vuorovaikutus kehittyy yhdessä kaikkien osapuolten kanssa. Dialogiseen vuorovaikutukseen pyrkivän asiantuntijan on niin tunnettava, tunnistettava kuin hallittava niin ohjattavakeskeinen, ohjaajakeskeinen kuten dialoginen orientaatio, sillä niillä kaikilla on paikkansa ohjaustilanteissa ja -keskusteluissa. Kun asiantuntija hallitsee eri orientaatioita, voi hän onnistua paremmin ohjaustyöskentelyssään. (Laitinen-Väänänen ym. 2014.)

Toimiva vuorovaikutus pohjautuu useimmiten työntekijän kykyyn ja taitoon reagoida asiakkaiden tunteisiin, aikeisiin ja motiiveihin sekä ilmeisiin ja eleisiin. Normaali vuorovaikutus tapahtuu vaihtuvissa ja nopeissa tilanteissa niin, ettei niihin voi tehdä etukäteissuunnitelmaa. Reflektiivistä työotetta kuvaavat erilaiset ominaisuudet, jotka ilmenevät työn sisällössä ja työntekijän taidossa luoda asiakkaan kanssa toimiva suhde, joka ilmenee työntekijän luontevana heittäytymisenä vuorovaikutukseen vanhempien ja koko perheen kanssa. (Viinikka 2014.)

Mentalisaatiota vahvistavan reflektiivisen työotteen peruselementtinä voidaan pitää myötätuntoista ja uteliasta mielentilaa. Työotteen yksi tavoitteista on vahvistaa lapsen vanhempien kykyä toimia ja ymmärtää vuorovaikutussuhteita. Reflektiivinen työote tarkoittaa kykyä ymmärtää ja havainnoida omaa sekä toisen ihmisen tunteita ja ajattelua, sekä vaihtaa tilanteen mukaan näkökulmia. Reflektiivistä työotetta käyttävä pyrkii vahvistamaan luontevasti tilanteissa tämän kaltaisia ihmissuhdetaitoja. Esimerkkinä terveydenhoitajan tehdessä lapsesta kehitysarvion, voi hän asettua keskustelemaan vanhempien kanssa heidän ajatuksistaan lapsen kehityksestä. Terveydenhoitaja, joka on omaksunut reflektiivisen työotteen rakentaa

tietoisesti myötätuntoisen, ihmettelevän ja turvallisen suhteen vanhempien kanssa. Tavatesaan perheitä, hän keskittyy vahvistamaan eri perheenjäsenten reflektiivistä kykyä. (Viinikka 2014.)

Reflektiivistä kykyä voidaan pitää välttämättömyytenä kaikessa ihmissuhdetyössä. Se muodostuu työotteeksi kuitenkin vasta kokemuksen karttuessa tietoisesta harjoittelun jälkeen. Työotteen tietoinen kehittäminen ei ole kuitenkaan helppoa, vaan se edellyttää ymmärrystä omasta ihmissuhdehistoriasta ja siitä, miten hänelle läheiset ihmissuhteet ovat rakentuneet. Työotteen kehittäminen edellyttää myös kykyä hyväksyä omaa vaillinaisuuttaan toisen ihmisen auttamisessa. Työote voi auttaa työntekijää sietämään paremmin sekä omaa kuin vanhemmankin ahdistuneisuutta sekä ristiriitaisia tunteja ja sen avulla työntekijä voi auttaa vanhempaa ymmärtämään paremmin lapsen kokemusmaailmaa sekä vahvistaa vanhemman myönteistä kuvaa vanhemmuudestaan. (Viinikka 2014.)

Vanhemmuuden tukeminen on osa neuvolan ydintehtävää. On havaittu, että perheen voimavarojen eli onnistumisien ja toimivien asioiden tunnistaminen ja niiden tukeminen lisäävät vanhempien pystyvyyden tunnetta sekä vähentävät stressiä. Neuvolan ja muiden perhepalveluiden tarjoama emotionaalinen ja sosiaalinen tuki on merkityksellistä. Monet tutkimukset osoittavat, että riittävän tuen puute on yhteydessä vanhempien kokemaan stressiin. Vanhemmuuden tuen sisältö on monipuolinen ja laaja. Vanhemmuuden tuki voi olla emotiivista tai tiedollista ja se tähtää vanhemmuustaitojen vahvistumiseen. (Hakulinen, Laajasalo & Mäkelä 2019.)

Reflektiivinen työote perustuu läsnäolon, kohtaamisen ja ihmisarvon kunnioittamisen filosofiaan. Reflektiivisen työotteen peruselementtinä on myönteisellä tavalla utelias sekä empaattinen mielen tila. Myös dialogisuuden taustalla on filosofinen maailmankuva, jolla kuvataan elämän asennetta ja jonka lähtökohtana on dialoginen suhde. Dialogilla viitataan ihmisten väliin kommunikaatioon. (Viinikka 2014, 67)

Vanhempien kyetessä lapsen tavoittavaan hoivaan ja vuorovaikutukseen on kauaskantoisia vaikutuksia lapsen kehitykseen. Vanhemmuuden tuki voidaan jakaa kolmeen tukeen, jotka ovat universaali, kohdennettu ja intensiivinen tuki. Universaalien tuen tavoitteena on yleisesti vanhemman ja lapsen hyvinvoinnin tuki ja ajoissa havaittu mahdollinen lisätuen tarve. Esimerkkinä universaalista tuesta ovat juuri neuvolapalvelut. (Kalland & Salo 2020.)

5 Asiantuntijat terveystiedon välittäjinä sosiaalisessa mediassa

5.1 Sosiaalinen media

Sosiaaliselle medialle ei ole yhtä vakiintunutta määritelmää, vaan sillä tarkoitetaan usein internetin uusia sovelluksia ja palveluita, joissa yhdistyvät käyttäjien oma sisällöntuotanto ja

kommunikaatio. Sosiaalisen median tunnuspiirteinä voidaan pitää sen helppokäyttöisyyttä ja sen nopeaa omaksuttavuutta, maksuttomuutta ja mahdollisuutta kollektiiviseen tuotantoon (Hintikka 2022).

Muutos mediaympäristössä sekä sosiaalinen media ovat merkittävällä tavalla muuttaneet terveystiedon leviämisen väyliä ja käytäntöjä. Sosiaalinen media tarjoaa terveydenhuollon organisaatioille ja ammattilaisille välineen levittää tutkittua terveystietoa tehokkaasti, jolloin on mahdollisuus vaikuttaa yhteiskunnallisiin terveys- ja hyvinvointikeskusteluihin. Asiantuntijuus sosiaalisessa mediassa on monilta osin kehittynyt viimeisen vuosikymmenen aikana. Keskeistä muutokselle on ollut yksittäisten asiantuntijoiden näkyvämpi osallistuminen, erilaisten organisaatioiden profiilien vahvistuminen sekä asiantuntijoiden verkostoituminen keskenään. Sosiaalisen median asiantuntijavaikuttamiselle ominaista henkilöitymisen lisäksi on sen verkostomainen tiedon ja asiantuntijuuden rakentuminen. (Matikainen & Huovila, 2017.)

Vaikuttavaan toimimiseen asiantuntijana sosiaalisessa mediassa vaatii sen vuorovaikutteisen luonteen ymmärtämistä. Asiantuntijan on oltava valmis keskustelemaan julkisesti ja hyväksymään myös kritiikkiä, jota oma asiantuntija-asema voi herättää. Parhaimmillaan tällainen vuorovaikutus mahdollistaa vaikuttamisen yhteiskunnallisesti, sekä ammatillisten vuorovaikutustaitojen ja verkoston kehittymisen. Tärkeää on ymmärtää ja saada tuntumaa, miten nykyajan ihmiset omaksuvat eri käsityksiä terveydestä. (Matikainen & Huovila, 2017.)

Instagram on Metan omistama maksuton kuvien ja videoiden jakamissovellus, joka perustettiin vuonna 2010 ja Facebook-yhtiö osti sen vuonna 2012. (Instagram 2023; Lifewire 2022.) Sovelluksen ikäraja on 13 vuotta. Palveluun rekisteröidytään luomalla käyttäjätili, jota varten tarvitaan sähköpostiosoite sekä vapaavalintainen käyttäjänimi. Käyttäjä voi ladata kuvia ja videoita nähtäville seuraajilleen. Julkaisuja pystyy kommentoimaan, ja niistä pystyy tykkäämään. (Instagram 2023.) Suomessa vuonna 2022 Instagram-sovelluksen viikoittaisia käyttäjiä oli 2,3 miljoonaa. Sovelluksen käyttö on lähivuosina Suomessa yleistynyt, mutta 13-19-vuotiaiden nuorten osuus käyttäjistä on pienentynyt, kun taas vanhempien ikäryhmien osuus on kasvanut. Eniten Instagramia käyttävät Suomessa 20-29-vuotiaat. (Pönkä 2022, 26-28.) Instagram on tavoitavuutensa ja visuaalisuutensa ansiosta helppo valinta. Instagramilla tavoitetaan suuri määrä ihmisiä ja alusta mahdollistaa monipuolisen sisällön tuottamisen. (Blomster ym. 2020, 132.)

Sosiaalinen media on tänä päivänä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten sekä organisaatioiden keskeinen väline terveystiedon levittämisessä (Matikainen & Huovila 2017). Närän (2022) toteuttaman Pro Gradu-tutkielman tuloksista ilmeni, että Suomessa Instagramin kautta viestintää toteuttavat terveysalan ammattilaiset hyödyntävät Instagramia verkostoitumisessa, uusien taitojen oppimisessa sekä kehittyäkseen ammatillisesti. Instagram-viestintä voi avata lisäksi uusia työmahdollisuuksia. Tutkimukseen osallistuneet terveysalan ammattilaiset pitivät tärkeänä terveysaiheisten teemojen esilletuonin. Oma julkaisuutta ja suosiota ei pidetty

tärkeänä. Ammatillista Instagram-tiliä käyttävät terveysalan ammattilaiset pitävät tärkeänä luotettavan terveystiedon aseman vahvistamista. (Närä 2022.)

5.2 Hyvän ammatillisen Instagram-julkaisun laatuksiteerit ja saavutettavuus

Yksi hyvän Instagram-tilin piirteistä on selkeä profiili, jossa jokainen julkaisu on osa tilin kokonaisuutta. Jokaisella kuvalla tai julkaisulla tulee olla tavoite. Selkeä profiili kertoo käyttäjälle mitä tili tarjoaa, ja julkaisujen toistuvat sisältötyypit tekevät tilin seuraamisesta miellyttävämpää. Instagramissa käytetyt avainsanat eli risuaidat auttavat käyttäjiä löytämään julkaisuja haluamastaan aiheesta. Julkaisujen saavutettavuutta lisää selkeät julkaisuun liittyvät avainsanat, joten niitä on hyvä olla useampi. Instagram on hyvä väline visuaaliseen viestintään, joten julkaisujen kuviin ja tilin visuaaliseen ilmeeseen kannattaa panostaa. (Airaskorpi 2024.)

Terveyden edistämisen keskus ohjaa laatuksiteereitä, joilla julkaistuja terveysaineistoja voidaan arvioida. Terveysaineistojen laatuksiteereiden tarkoituksena on toimia terveysaineiston arvioinnin ja kehittämisen työvälineinä. Lisäksi laatuksiteereiden tarkoituksena on parantaa terveysaineiston laatua tavoitellun kohderyhmän näkökulmasta sekä tukea koko terveysaineiston johdonmukaista arviointia.

Terveyttä edistävä aineisto on väline, jossa laatuun panostamalla voidaan ylläpitää ja tukea yksilöiden terveyttä sekä omavaraisuutta. Tästä syystä kaikessa luodussa aineistossa, joka tähtää terveyteen taustalla tulisi olla käsitys terveyden edistämisestä sekä vaikuttavan teorian soveltuvuudesta ja arvomaailmasta huomioiden tavoitteet. Yhtenä keskeisenä piirteenä terveysaineistossa on voimavaraalähtöisyys: Millä tavoin aineisto vahvistaa tai tukee yksilön omia voimavaroja? Kun julkaistun terveysaineiston pyrkimyksenä on yksilön omavoimaistamisen edistäminen, on kyse primitiivisestä lähestymistavasta.

Terveysaineistoja voidaan arvioida seitsemän standardin avulla:

1. Aineistolla on konkreettinen ja selkeä terveystavoite
2. Aineisto välittää tietoa terveyden taustatekijöistä
3. Aineisto kertoo keinoista, joilla saadaan käyttäytymisessä ja elämäntiloissa muutoksia
4. Aineisto motivoi yksilöä ja on voimaannuttava

Aineistoa voidaan arvioida myös sen sopivuudesta kohderyhmälle seuraavasti:

5. Aineisto palvelee kohderyhmän tarpeita
6. Aineisto herättää luottamusta ja mielenkiinnon
7. Julkaistussa aineistossa on huomioitu julkaisuformaatin, sisällön ja aineistomuodon edellyttämät vaatimukset.

Suomen sairaanhoitajaliitto (2014) on laatinut sairaanhoitajille ohjeet sosiaalisen median käytöstä. Sosiaalisessa mediassa noudatetaan sääntöjä, jotka pätevät muuhunkin julkiseen kirjoittamiseen ja tiedonhankintaan. Tiedon luotettavuutta tulee arvioida kriittisesti ja virheellinen tieto täytyy korjata ennen sen jakamista eteenpäin. Eettisiä periaatteita noudatetaan sosiaalisessa mediassa. (Sairaanhoitajat.fi 2024.) Terveystenhoitajan eettisten suositusten mukaan terveystenhoitajan työ perustuu ihmisarvon kunnioittamiseen ja asiakkaan itsemääräämisoikeuteen, terveystenhoitaja käyttää voimavaroja vuorovaikutusta asiakkaiden kanssa ja vuorovaikutus perustuu luottamukseen. (Terveystenhoitajaliitto 2016.)

Terveystenhoitaja toimii kansanterveystyön ja terveyden edistämisen asiantuntijana sekä yhteiskunnallisena toimijana ja vaikuttajana. Lisäksi ammattitaidon jatkuva kehittäminen on yksi eettinen suositus. (Terveystenhoitajaliitto 2016.) Sairaanhoitajien sosiaalisen median ohjeissa kehoitetaan hyödyntämään sosiaalista mediaa potilaan hyväksi, muistaen salassapito- ja vaitiolovelvollisuus. Potilaita ei tule pystyä tunnistamaan julkaistujen tietojen perusteella. Sosiaalisessa mediassa ei tule hoitaa potilassuhteisiin liittyviä asioita, jollei se ole juuri siihen tarkoitettua toimintaa. Ammatillaisen tulee huolehtia omasta turvallisuudesta ja yksityisyydestä sekä huomioida vastuu oman ammattikunnan kuvasta julkisuudessa. (Sairaanhoitajat.fi 2024.)

Saavutettavuus on verkkopalveluiden ja -sisältöjen esteettömyyttä, eli erilaisten ihmisten digitaalisten palveluiden käytön helpottamista. Saavutettavuus tarkoittaa erilaisten ihmisten sekä käyttötilanteiden huomioimista verkkosisältöjen suunnittelussa sekä toteuttamisessa. Saavutettavuudella otetaan huomioon näkö- ja kuulovammat sekä hetkelliset ongelmat kuten meluisa ympäristö. Saavutettavuuteen liittyviä toimia lisäämällä lisätään tasa-arvoa ihmisten välillä ja sillä pyritään luomaan kaikille mahdollisuus hyödyntää verkkosisältöjä ja niistä saatavia tietoja. Saavutettavuuden pääpiirteitä ovat helppokäyttöisyys, tekninen toteutus ja sisältöjen selkeys sekä ymmärrettävyys. (Toivonen & Vihinen 2022.) Saavutettavuus on asiakaslähtöisyyttä, sillä käyttäjien tarpeet ja tilanteet tulee ottaa huomioon. Käyttäjillä on monia erilaisia tarpeita, joten sisällön saatavuus voi olla yhdelle saavutettavaa, mutta toiselle ei. Tämän vuoksi käyttäjien tilanteiden ja tarpeiden ymmärtäminen on erityisen tärkeää sisältöjen suunnittelussa sekä toteutuksessa. (Aluehallintovirasto 2023.)

Saavutettavan Instagram-julkaisun kuvan sisällä oleva teksti tulee pitää mahdollisimman lyhyenä ja selkeänä. Tarpeellinen teksti kannattaa kirjoittaa julkaisun tekstiosuuteen, sillä esimerkiksi näkövammaisille kehitetyt ruudunlukuohjelmat eivät pysty lukemaan julkaisun sisällä olevaa tekstiä. Tekstiä ei tule korvata hymiöillä, eikä hymiöitä tule käyttää liikaa. Nämä voivat haitata tekstin ymmärrettävyyttä. Yksi tai kaksi hymiötä lauseen tai tekstin lopussa riittävät. Hymiöiden merkitys tulee olla lukijalle ja kirjoittajalle selkeä. Kuvajulkaisuissa kuvissa käytettyjen värien kontrastit tulee olla riittävät. Näin voidaan huomioida värisokeat ja heikkonäköiset. (Vihinen & Toivonen 2022.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Instagram-käyttäjätili, jossa terveydenhoitajat luovat julkaisuja vanhemmuuden tukemisesta leikki-ikäisen lapsen psykososiaaliseen kehitykseen liittyen lastenneuvolassa. Tavoitteena on lisätä leikki-ikäisten lasten vanhempien tietoisuutta lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemisen keinoista. Tavoitteena on lisäksi tuoda terveydenhoitajan roolia ja ammatillisuutta esille sosiaalisessa mediassa. Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena on myös työn tekijöiden osaamisen syventäminen koskien psykososiaalisen kehityksen tukemista sekä kehittämistyön tekemistä. Tekijöiden tavoitteena on lisäksi oppia fasilitoinnista sekä Instagramista työvälineenä sisällön tuottamisessa. Julkaisujen aihepiiri ja toteutus määritellään ja toteutetaan palvelumuotoilun menetelmiä hyödyntäen.

7 Instagram-tilin kehittäminen leikki-ikäisen (3- 5 v.) lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseksi vanhemmille lastenneuvolassa

7.1 Kehittämistyö

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jolla tarkoitetaan tutkimuksellista työtä, jossa hyödynnetään tietoa käytännöstä sekä teoriasta. Kehittämistyössä lähdetään usein ratkaisemaan organisaation kehittämistarpeita tai tuotetaan ja toteutetaan uusia ideoita, palveluita, tuotteita tai käytänteitä. Kehittämistyön tarkoituksena on yleensä tuottaa uusia käytännön parannuksia tai ratkaisuja. Kehittämistyö kuvautuu lineaarisena muutosprosessina, jonka vaiheina ovat kehittämisen kohteen selvittäminen sekä sille asetetaan tavoitteet ja suunnitelma. Tätä seuraa toteutusvaihe ja arviointivaihe, jossa arvioidaan, miten muutostyössä on onnistuttu. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 18-22.)

7.2 Käyttäjälähtöinen kehittäminen

Palvelumuotoilu erottuu muista kehittämismenetelmistä käyttäjäkeskeisyydellä (Ojasalo ym. 2015, 72). Käyttäjälähtöisyys onkin palvelumuotoilun yksi tärkeimmistä periaatteista. Käyttäjälähtöisyydellä tarkoitetaan palvelun käyttäjien kokonaisvaltaista huomioimista ja inspiroitumista käyttäjistä. Tämä vaatii käyttäjien kuuntelemista ja halua ymmärtää heitä. Käyttäjälähtöisessä kehittämisessä osallistetaan käyttäjiä aktiivisiksi toimijoiksi tuomalla ja toteuttamalla kehitysideoita ja arvioimalla niitä. Kehittämiseen osallistuvilta henkilöillä ei tarvitse olla erityistä osaamista, vaan heidän kokemuksensa ovat arvokkain tieto. (Koivunen ym. 2014.)

Laura Sippel (2023) kertoo Jyväskylän ammattikorkeakoulun Alumnin ääni -lähetyksessä käyttäjälähtöisyyden vaativan ymmärrystä kohderyhmästä, asiakkaista ja loppukäyttäjistä ihmisinä ja heidän toimintamalleistaan. Kokonaisvaltaista ymmärrystä haetaan menemällä

asiakkaiden luo hankkimaan tietoa esimerkiksi haastattelemalla avoimilla ja tarkentavilla kysymyksillä. Näiden hankittujen tietojen pohjalta voidaan luoda asiakas- ja käyttäjäprofiileja, jotka auttavat tuotteen tai palvelun kehittämisessä. Sippel (2023) kiteyttää käyttäjälähtöisen kehittämisen koostuvan asiakasymmärryksestä, löydetyistä ongelmista sekä kehittämishaasteesta. Esimerkkinä tilanne, jossa kehittämistyöllä halutaan parantaa asiakastytyvyyttä, niin ratkaisuna ei ole kehittää suoraan asiakastytyvyyttä vaan kehittää jotain, jonka seurauksena syntyy asiakastytyvyyttä haluttuun tavoitteeseen.

7.3 Instagram-tilin ja julkaisujen yhteiskehittäminen

Yhteiskehittämisellä pyritään siirtymään asiakkaan kanssa yhdessä kehittämiseen asiakkaalle suunnatun asiantuntijälähtöisen suunnittelun sijaan. Yhteiskehittämisessä kehittämisprosessin kaikkiin vaiheisiin otetaan mukaan henkilöitä, joihin kehittäminen vaikuttaa, kuten asiakkaita ja työntekijöitä. Asiakkaat nähdään kehitystiimin tasavertaisina jäseninä, jotka toimivat luovina toimijoina tutkimuskohteena testajina olemisen lisäksi. (Koivisto ym. 2019, 41.) Asiakkaiden ja työntekijöiden lisäksi olisi tarkoituksenmukaista ottaa muutkin palveluun kuuluvat ihmiset mukaan suunnitteluprosessiin. Näitä henkilöitä voivat olla asiakaskohtaamisten ulkopuolelle jäävät palvelutuotannon henkilöt, järjestelmäylläpidossa olevat sekä eri koneiden ja laitteiden käyttäjät. Loppukäyttäjän, eli valmiin palvelun käyttäjän tarpeet ja motiivit ovat keskeistä ymmärtää varhain suunnitteluvaiheessa. Loppukäyttäjän osallistaminen edesauttaa suunnittelua ja tiedonkulkua sekä tuo palvelumuotoilulle tarkoitettua asiakkaan arvoa kehittämisessä. (Tuulaniemi 2011.)

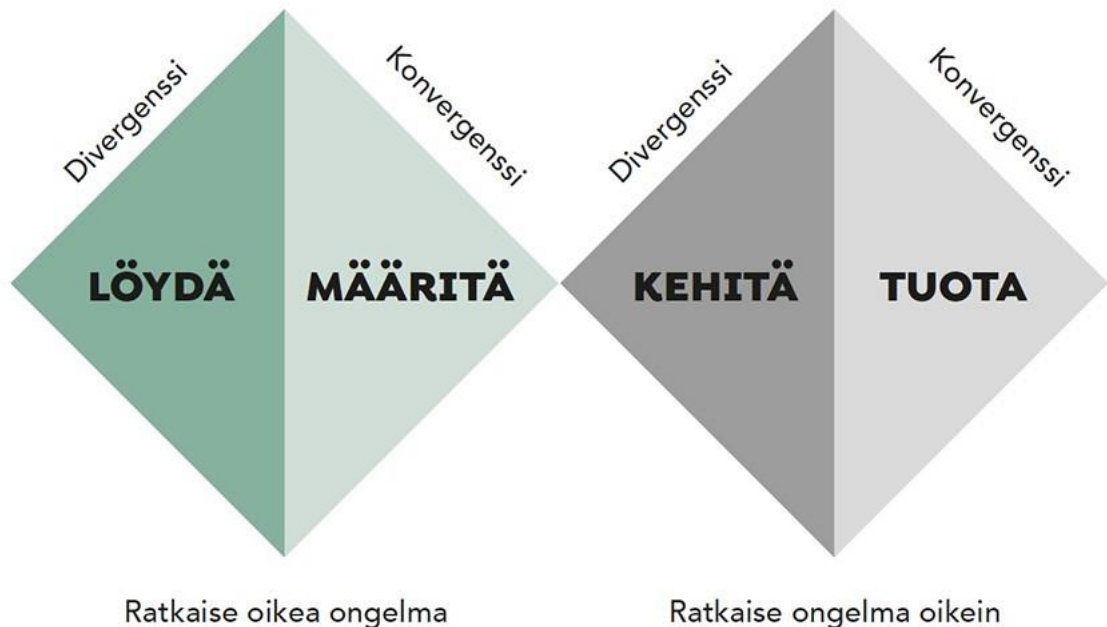
Prosessissa mukana oleville henkilöille on annettava keinoja ja toimintatapoja itseilmaisuun, vuorovaikutukseen, ongelmanratkaisuun, yhteistyöhön sekä kommunikointiin tiimin jäsenten kanssa. Yhteiskehittämistä toteutetaan usein työpajoina ryhmätyötiloissa tai palveluympäristössä. Yhteiskehittämisessä ei ole tarkoituksellista, että jokainen prosessiin kuuluva henkilö on päättämässä, millainen palvelu tuotetaan. Tarkoituksena on, että kaikki palveluun liittyvät asiat ja näkökulmat huomioitaisiin mahdollisimman laaja-alaisesti. (Tuulaniemi 2011.)

7.4 Kehittämistyön prosessin kuvaus

Kehittämistyön prosessi käynnistyi keväällä 2023, jolloin työn tekijät aloittivat kartoittamaan neuvoloiden puolelta mahdollista yhteistyökumppania opinnäytetyöhön. Yhteistyötahoa ei löytynyt, joten opinnäytetyön ohjaajien kanssa päädyttiin toteuttamaan opinnäytetyö kehittämistyönä, jossa kehitettäisiin ammatillinen Instagram-tili sekä tilillä julkaistavat julkaisut. Aihe rajattiin leikki-ikäisen (3-5-vuotiaan) lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseen.

Kehittämistyön prosessissa hyödynnettiin palvelumuotoilun menetelmiä soveltuvin osin. Palvelumuotoilulla tarkoitetaan osaamisalaa, joka perustuu muotoiluajattelun periaatteisiin. Muotoiluajattelu on ihmislähtöistä innovaatioiden kehittämistä. Muotoiluajattelulla halutaan yhdistää se, mikä on ihmisille haluttavaa, teknologisesti toteutettavissa ja taloudellisesti kannattavaa. (Koivisto, Säynäjäkangas & Forsberg 2019, 31-36.) Helppokäyttöinen, haluttava ja asiakkaalle hyödyllinen palvelukokemus ovat palvelumuotoilun tavoitteita. Palvelumuotoilun mukainen kehittäminen vaatii kehittäjiltä kaikkien palveluun osallistuvien henkilöiden toiminnan, toiveiden, tilanteiden ja tarpeiden empaattista ja syvällistä ymmärtämistä. (Ojasalo ym. 2015, 71-72.)

Erilaisten palvelumuotoilun prosessimallien avulla palvelukonsepteja pyritään kehittämään vaikuttaviksi, tehokkaiksi ja kannattaviksi (Ojasalo ym. 2015, 71). Palvelumuotoilua voidaan toteuttaa Tuplatimantti-prosessimallin avulla, jota tässä kehittämistyössä sovellettiin. Tuplatimanttimalliin kuuluu neljä vaihetta, jotka ovat löydä, määritä, kehitä ja tuota. Jokaisessa palvelumuotoiluun liittyvässä vaiheessa käytetään omia menetelmiään. Menetelmiä on lisäksi kehitetty asiakas- ja käyttäjätutkimukseen, ideointiin, prototypointiin sekä fasilitointiin, jotka ovat tärkeä osa palvelumuotoilua. (Koivisto ym. 2019, 42-43.) Instagram-julkaisujen kehittämistä lähdettiin työstämään vaihe vaiheelta.



Kuva 1: Tuplatimanttimalli (Koivisto ym. 2019, 43)

Löydä- ja määritä-vaiheissa lähdetään etsimään ja ymmärtämään kehittämisen näkökulmasta oikeaa ongelmaa (Innanen 2018.) Löydä-vaiheessa kartoitetaan ja kuvataan aiheen nykytilannetta, jotta pystytään tunnistamaan palvelun haasteet ja mahdollisuudet sekä tunnistetaan ne aihealueet, joita tutkitaan tarkemmin. (Innanen 2018). Löydä-vaiheen tavoitteena on

tunnistaa käyttäjien tarpeita ja kehittää alustavia ideoita kattavan tietoperustan avulla. Vaiheen tarkoituksena on tunnistaa ongelma, katsoa maailmaa asiakkaan näkökulmasta ja etsiä eri näkökulmien kautta inspiraatiota. (Design Council 2023.) Löydä-vaihetta seuraa Määrittä-vaihe, jossa lähdetään syvemmin tutustumaan asiakasymmärrykseen kohderyhmästä, löytämään piilevät asiakastarpeet ja keskitytään tarkentamaan suunnitteluhaaste. Lisäksi pyritään ymmärtämään kehittämistarpeen ratkaisemiseen vaikuttavia tekijöitä. Tarkoituksena on syventää ymmärrystä laadullisilla ja luovilla menetelmillä. (Innanen 2018.)

Tuplatimanttimallin toisella puoliskolla tarkoituksena on muotoilla kehitetty ratkaisu oikein (Innanen 2018). Kehitä-vaiheessa määritellyjä tarpeita lähdettiin ideoimaan eteenpäin luomalla ratkaisuehdotuksia. Ideoimisessa hyödynnetään aikaisempien vaiheiden myötä esille tulleita asiakkaidentarpeita ja löydöksiä (Koivisto ym. 2019, 46). Ideoita on tarkoitus jalostaa niin pitkälle, että ne ovat toteutuskelpoisia ja kannattavia (Innanen 2018). Kehitä-vaiheen jälkeen lähdettiin työstämään Tuplatimanttimallin viimeistä vaihetta eli Tuota-vaihetta. Tuota-vaiheen tarkoituksena on viimeistellä ratkaisut, toteuttaa ne ja viedä kohderyhmälle käytettäväksi, jonka jälkeen ratkaisua testataan ja arvioidaan teknistä toteutettavuutta ja kannattavuutta. Arvioinnilla halutaan varmistaa, miten tavoiteltu hyöty saavutetaan. (Innanen 2018; Koivisto ym. 2019, 46-47.)

7.5 Löydä

Taustatutkimuksen tavoitteena on ymmärtää kehitettävää teemaa ja sen erityispiirteitä. (Laurea 2023.) Kehittämistyön aiheen rajauksen sekä tarkoituksen ja tavoitteiden määrittämisen jälkeen aiheesta lähdettiin tekemään taustatutkimusta tutustumalla aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, sosiaaliseen mediaan ja aiemmin tehtyihin tutkimuksiin. Taustatutkimuksessa kerättiin kehitettävästä aiheesta ja asiakkaista olemassa olevaa tietoa.

Kehittämistyön tarkoituksena oli luoda neljä Instagram-julkaisua leikki-ikäisten lasten vanhemmille. Aiheeseen ja kohderyhmään tutustumisen jälkeen muodostettiin karkeat mallit neljään Instagram-julkaisuun sekä luotiin Instagram-sivustolle sisällöntuottajille tarkoitettu yritystili, joka nimettiin vanhempi_ohjaava_kasvattaja. Instagram-tilin profiilikuvaksi otettiin kuva Pixabay-kuvapalvelusta. Kuvan tekijänoikeudet sallivat kuvan käytön. Instagram-tilin etusivulle eli käyttäjäprofiiliin kirjoitettiin tilin sisällön aihe ja tilin tarkoitus.

Julkaisumalleihin valikoituivat taustatutkimuksessa nousseet teemat, joita kehittämistyön tekijät halusivat nostaa esille asiakasryhmästä saadun ymmärryksen mukaan. Kyseiset teemat toistuivat myös useissa eri lähteissä, joita taustatutkimuksessa käytiin läpi. Taustatutkimuksen tuotoksena muodostui kehittämistyön teorettinen viitekehys, jonka pääpiirteiksi nousivat lapsen normaali psykososiaalinen kehitys, positiivinen kasvatusta, lapsen aggression tunteet, mentalisaatio sekä voimavara- ja tukemisen vanhemmuuden tukeminen. Näiden teemojen kautta muodostettiin julkaisujen tavoitteet (taulukko 1).

Taulukko 1: Mallijulkaisujen tavoitteet



Yhteiskehittämisen työpajaa varten mallijulkaisut tehtiin Canva-verkkotyökalulla (kuva 2). Jokaisessa julkaisussa huomioitiin saavutettavuus sekä hyvän Instagram-julkaisun laatukriteerit tekemällä julkaisuista selkeitä ja visuaalisesti miellyttäviä, joiden sisältö perustui tutkittuun tietoon. Asiakaslähtöisyys huomioitiin julkaisuissa tekemällä sisällöistä selkeitä ja helposti ymmärrettäviä.



Kuva 2: Mallijulkaisut 1-4 ylhäältä vasemmalta alkaen

7.5.1 Yhteiskehittämisen työpaja

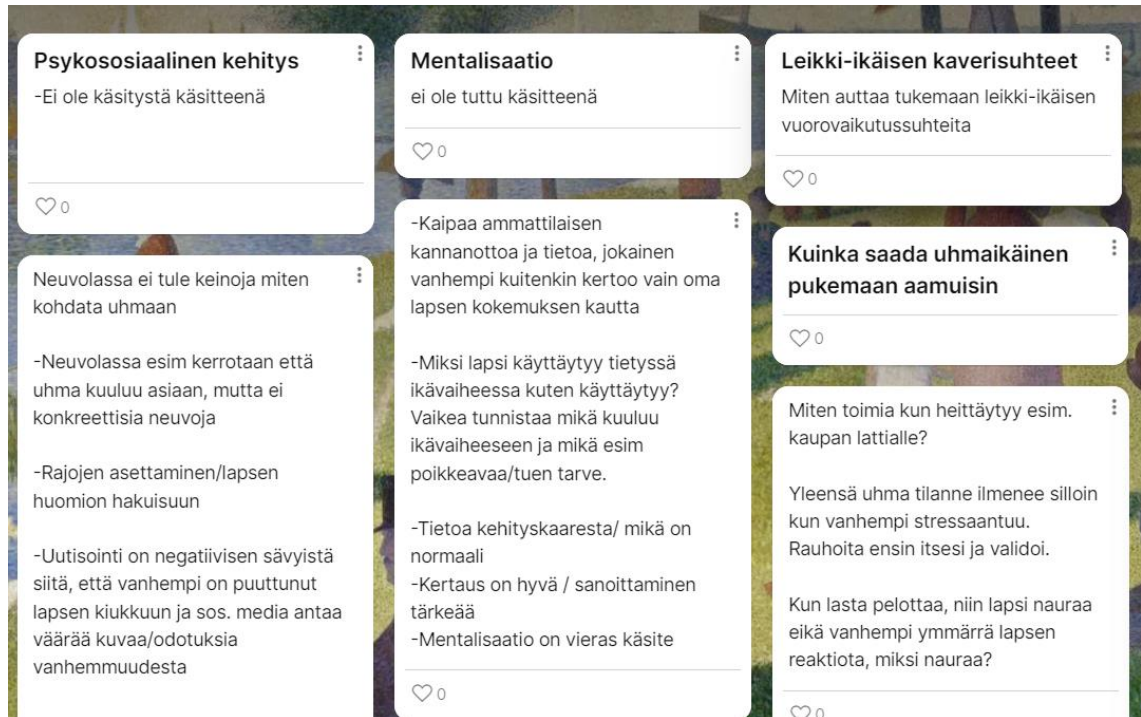
Kehittämistarvetta kartoitettiin asiakas- ja käyttäjälähtöisesti 3-5-vuotiaiden lasten vanhemmille suunnatussa työpajassa. Työpaja on menetelmä, jonka avulla voidaan koota yhden tai useamman tahon tarpeita ja ideoita, jota voidaan käyttää yhtenä Löydä-vaiheen menetelmänä (Lippo, Järvi & Poikolainen 2022; Innanen 2018). Työpajassa osallistujat pyrkivät keksimään uusia lähestymistapoja tai ratkaisuja vetäjän johdolla. Luovuus on uuden kehittämisen edellytys ja se vaatii kykyä ja uskallusta lähestyä asioita uudella tavalla. Luovan ongelmanratkaisun toteutuminen vaatii avointa, kiireetöntä ja positiivista ilmapiiriä. (Ojasalo ym. 2015, 158-161.) Työpajassa haluttiin selvittää vanhemmilta heidän tuen tarpeitaan lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemisessa sekä toivottiin kehittämideoita Instagram-julkaisujen ja -tilin sisältöihin, visualisointiin ja toteutustapaan.

Yhteiskehittämisen työpaja oli tarkoitus toteuttaa etäyhteydellä Microsoft Teamsin välityksellä torstaina 25.1.2024. Opinnäytetyön tekijät kutsuivat tuttavapiiristään kohderyhmään sopivia vanhempia lähettämällä heille kutsukirje (liite 1). Tavoitteena oli saada työpajaan osallistumaan vähintään neljä leikki-ikäisen lapsen vanhempaa, mutta koska osallistujia ei saatu riittävästi, työpaja siirrettiin perjantaille 26.1.2024. Yhteiskehittämisen ideointityöpajaan osallistui yhteensä seitsemän vanhempaa.

Työpajan vetäjinä toimivat kehittämistyön tekijät, joiden tavoitteena oli toimia fasilitaattoreina. Fasilitoinnilla tarkoitetaan ryhmälähtöistä työskentelyä, jossa tavoitteena on lisätä ryhmän luovuutta sekä saada jokaisen osallistujien asiantuntemus ryhmän käyttöön. Tuloksellisuuden ja ajan tehokkaan käytön varmistaminen kuuluvat myös fasilitointiin. Ryhmän rakentavan ja positiivisen ilmapiirin ylläpitäminen sekä aikataulun ja työn etenemisen varmistaminen kuuluvat fasilitaattorin tehtäviin. Ihmissuhdetaidot, kyky esittää rakentavia kysymyksiä sekä ryhmän keskustelujen sekä ehdotusten tiivistäminen ovat tärkeitä taitoja fasilitoinnissa. (Summa & Tuominen 2009, 8-10.)

Ideointityöpajaan kuuluu neljä vaihetta, jotka ovat esivaihe, lämmittelyvaihe, ideointivaihe ja valintavaihe (Ojasalo ym. 2015, 161). Esivaiheessa käytiin läpi työpajan tavoitteet ja aikataulu sekä osallistujien oikeudet, jotka mainittiin myös kutsukirjeessä (liite 1). Työpajan tavoitteena oli pitää yhteiskehittämisen työpaja, jossa vanhemmat pääsevät yhdessä tasapuolisesti osallistumaan Instagram-julkaisujen kehittämiseen. Lisäksi tavoitteena oli saada syvällinen ymmärrys vanhempien tarpeista lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemisesta. Työpajan vetäjillä tavoitteena oli ohjata ja toimia fasilitaattoreina niin, että ryhmän toiminta on sujuvaa sekä mielekästä. Vanhemmille kerrottiin lisäksi lyhyesti kehittämistyöstä sekä sen tarkoituksesta ja tavoitteista.

Lämmittelyvaiheessa jakauduttiin kahteen pienryhmään. Molemmissa pienryhmissä oli mukana yksi työpajan vetäjä. Monelle osallistujalle psykososiaalinen kehitys ei ollut käsitteenä tuttu, joten lämmittelyvaiheessa käytiin läpi mitä psykososiaalinen kehitys tarkoittaa. Pienryhmissä keskusteltiin, millaisia psykososiaalisen kehityksen tukemiseen liittyviä tarpeita vanhemmilla on. Esille tulleet tarpeet kirjattiin Padlet-alustalle (kuva 3). Työpajan suunnitelman mukaisesti tarkoituksena oli, että vanhemmat kirjoittaisivat itse jaetun linkin kautta Padlet-alustalle tarpeitaan. Suurin osa osallistujista osallistui työpajaan puhelimen välityksellä, minkä vuoksi Padlet-pohjalle kirjoittaminen ja mallijulkaisujen katsominen yhtä aikaa ei onnistunut. Tämän vuoksi fasilitaattorit toimivat kirjaajina lukuunottamatta muutama vanhempaa, jotka saivat onnistuneesti kirjoitettua Padlet-alustalle tuen tarpeitaan. Vanhempien esille tuodut tarpeet esitellään kuvassa 3.



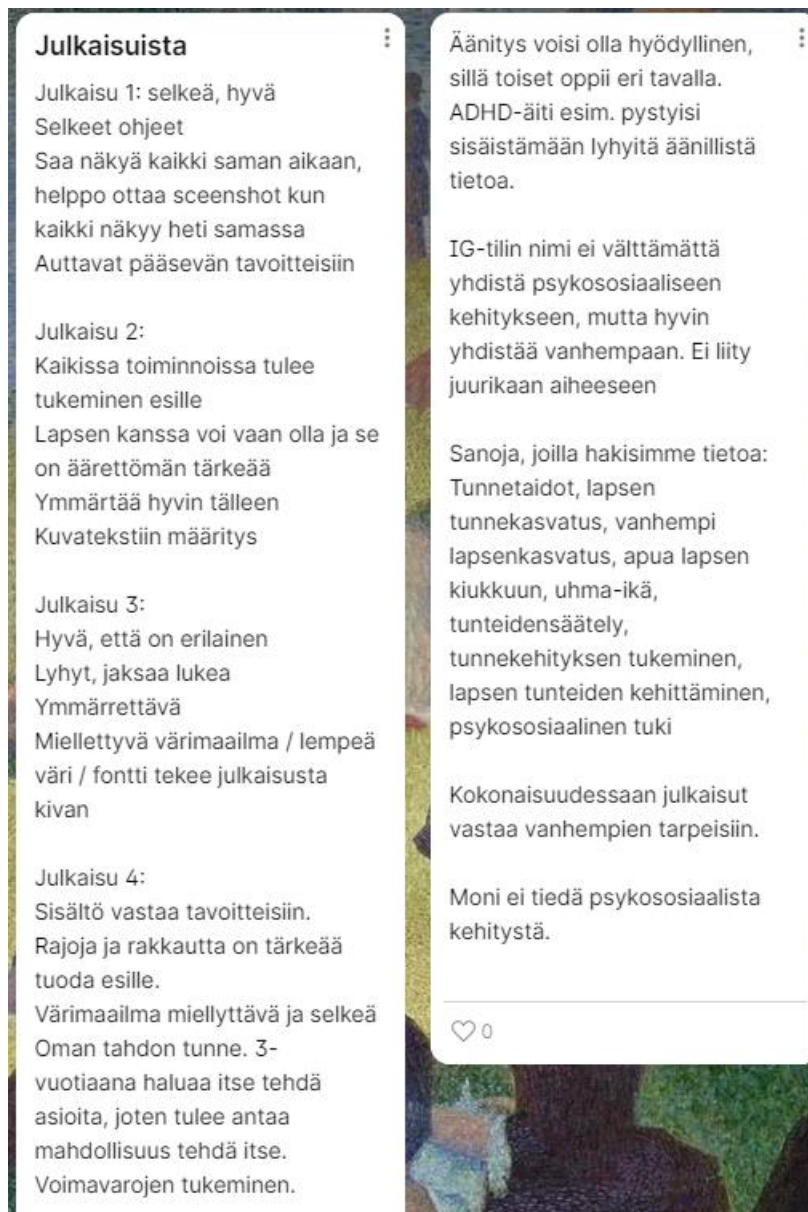
Kuva 3: Kuvakaappaus Padlet-sivustolta vanhempien tarpeista

Vanhemmat toivoivat erityisesti konkreettisia vinkkejä ja keinoja arkeen. Useampi vanhempi koki, että neuvolassa kasvatuksellisiin asioihin ja lapsen kehityksen tukemista sivuttiin vain yleisesti, eikä yksilöllisesti perheen tarpeet huomioiden. Vanhemmat toivat esille tarpeen tuoda ammatillista näkökulmaa esille sosiaalisessa mediassa. Lasten normaalin psykososiaalisen kehityksen läpikäyminen tai siitä syvempi tiedonsaanti saanti koettiin tarpeellisena. Vanhemmat toivat esiin erilaisia tilanteita, joihin haluaisivat ohjeistusta.

Työpajan ideointivaiheessa osallistujat saivat tuottaa ideoita ilman perusteluja tai niiden arvioimista. Osallistujille tuotiin esille ideointityöpajan perussäännöt, joiden mukaisesti kenenkään ideoida ei saa arvioida tai tuomita, ideomisella ole rajoja ja jokainen esille tuotu idea on yhtä arvokas. Ideointiin liittyvä kielteisyyttä vahingoittaa luovan ilmapiirin, jolloin kielteiset huomautukset tai kommentit tyrehtyttävät nopeasti ryhmän kyvyn tuottaa uutta. (Ojasalo ym. 2015, 162-163.) Ideointivaiheessa fasilitaattoreina toimineet työpajan vetäjät näyttivät pienryhmissään yksitellen Instagram-julkaisujen mallit sekä niiden tavoitteet. Jokaisen mallijulkaisun kohdalla käytiin läpi kehittämisideoita kyseiseen julkaisuun. Vanhemmat saivat kertoa vapaasti ideoita, joita lähdettiin pohtimaan yhdessä keskustellen. Kehittämisideoiden ollessa suppeita, fasilitaattorit esittivät johdattelevia kysymyksiä, joiden avulla keskustelu ja ideoiminen muodostui aktiivisemmaksi. Julkaisujen malleista tulleet kehittämisideat kirjattiin samalle Padlet-alustalle vanhempien tarpeiden kanssa. Vanhempien kehittämisideat esitellään kuvassa 4.

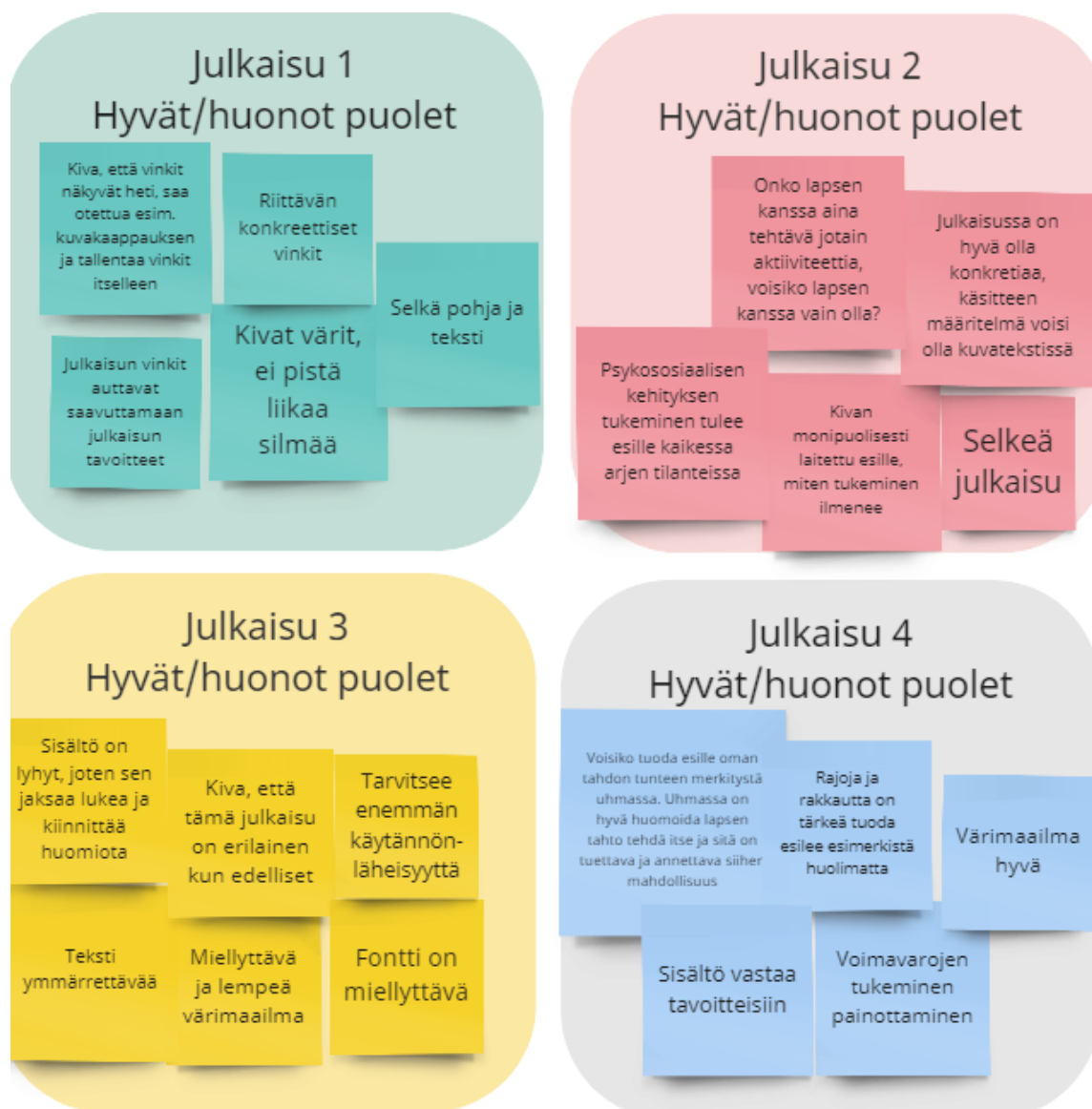
Valintavaiheessa jokaiselle osallistujalle tulee antaa mahdollisuus ilmaista mielipiteensä kehittämisideoista ja antaa äänensä parhaalle idealle (Ojasalo ym. 2015, 161). Suunnitelman

mukaan valintavaihe oli tarkoitus tehdä pisteäänestyksenä. Pisteäänestys on ideointivaiheeseen kuuluva äänestystapa, jossa jokainen osallistuja saa 1-3 pistemerkkiä äänestämiseen (Tran 2023, 10). Koska Padlet-alustalle kirjaaminen oli hankalaa puhelimen kautta, järjestettiin parhaiden kehittämisideoiden äänestys suullisesti pisteäänestyksen sijaan. Kun kaikki osallistujat olivat saaneet sanottua omien pistemerkkiensä sijainnit, laskettiin mitkä kehittämisideat ja mikä mallijulkaisu saivat eniten ääniä. Eniten ääniä saaneet kehittämisideat olivat käytännönläheisyyden lisääminen mentalisaatiosta julkaisuun 3 sekä konkreettinen esimerkki uhman kohtaamisesta julkaisuun 4. Parhaaksi mallijulkaisuksi äänestettiin julkaisu 4.



Kuva 4: Kuvakaappaus Padlet-sivustolta vanhempien kehittämisideoista mallijulkaisuihin

Tuplatimantin aikaisemmassa vaiheessa Padlet-alustalle kerätty tieto analysoitiin hyödyntäen samanlaisuuskaaviota (eng. Affinity Diagram), joka on Määritä-vaiheessa käytetty menetelmä (Innanen 2018). Samanlaisuuskaavio on kerätyn tiedon ryhmittelemisen menetelmä, johon voi lisätä kaikkien eri menetelmien löydöksiä (Friis Dam & Siang 2022.). Padlet-alustalle kirjatut vastaukset kirjoitettiin omille liimalappuilleen Miro-palvelussa. Kun kaikki liimalaput oli kerätty Miro-palvelun pohjaan, niitä ryhdyttiin ryhmittelemään omiksi ryhmikseen, jotka nimettiin kuvaten ryhmien alla olevien liimalappujen samankaltaisuutta. Valmis samanlaisuuskaavio (kuva 5) auttaa ymmärtämään ja jäsentämään löydöksiä. (Friis Dam & Siang 2022.) Analysoinnin lopputuloksena on syvä ymmärrys asiakkaiden tarpeista, joihin lähdetään kehittämään ratkaisua (Koivisto ym. 2019, 45-46).



Kuva 5: Kuvakaappaus Miro-sivuston samankaltaisuuskaavion kehittämisideoista

7.7 Kehitä

Kehitä-vaihe toteutettiin kehittämistyössä käyttäen apuna Miten voisimme -kysymyksiä (eng. How might we). Edellä mainittua menetelmää lähdettiin työstämään samankaltaisuuskaavioiden pohjalta. Miten voisimme -kysymykset toimivat ideoimisen vauhdittajana eli niin sanotusti triggereinä (Zhang 2019). Kysymykset muodostettiin niin, että niiden vastaukset voisivat toimia kehittämistarpeen ratkaisuna. Kysymyksiin kuuluu sisällyttää verbi, kohde ja adjektiivi. Verbi kuvaa toimintoa, jota halutaan suorittaa, kun taas kohde kuvaa kuka on kohderyhmänä eli ketkä hyötyvät ratkaisusta. Kolmantena asiana kysymykseen sisällytettävä adjektiivi kuvaa mitä halutaan saavuttaa. (Zhang 2019.) Mallijulkaisuja muokattiin ideointityöpajassa esille tulleiden ideoiden ja tarpeiden mukaisesti niin, että valmiit Instagram-julkaisut vastaavat Miten voisimme -kysymyksiin.

Taulukko 2: Miten voisimme -kysymykset ja ratkaisut



Tilin nimeä lähdettiin miettimään siltä kannalta, miten voisimme saada Instagram-tilin nimestä saavutettavamman ja aihetta paremmin kuvaavan? -kysymyksen pohjalta. Saavutettavuutta huomioitiin hyödyntämällä työpajassa tulleita termejä sekä vanhempien esiin tuomia sanoja, joilla he lähtisivät etsimään tietoa lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemisesta (kuva 4). Vanhempien kehittämisideoihin tulleiden kommenttien perusteella tilin nimessä vanhempi-sana yhdistää hyvin aiheen liittyvän vanhempaan, joten vanhempi-sana pidettiin, mutta nimen loppuosa muutettiin. Tilin nimestä haluttiin paremmin aihetta kuvaava. Tilin nimeä lähdettiin pohtimaan ja muotoilemaan tilin ylläpitäjien kesken huomioiden vanhempien

ehdottamat termit. Instagram antoi muokata nimeä alle 30 merkkiä pitkäksi, joten luovuttiin sanoista *psykososiaalinen kehitys* ja *lapsen tukeminen*, sillä nämä olivat sanoina liian pitkiä. Lisäksi edellä mainittujen sanojen lyhentäminen tuntui haasteellisesta, joten päädyttiin pohtimaan nimeä, joka tukisi vanhemmuutta ja voisi herättää vanhemman kiinnostuksen. Instagram-tilin nimeksi päädyttiin valitsemaan [vanhempi_lapsentarkeintukija](#). Tiliä pääsee tarkastelemaan nimestä painamalla.

7.7.1 Instagram-julkaisuiden kehittäminen

Miten voisimme -kysymysten pohjalta muokattiin Julkaisu 2 -mallia niin, että julkaisuun lisättiin toinen kuva, jolloin puhutaan Karuselli-julkaisusta. Karuselli-julkaisussa pystyy samaan julkaisuun lisäämään korkeintaan kymmenen kuvaa tai videota, joita voi sivulle liu'uttamalla selata (Instagram 2024). Toisen kuvan lisääminen julkaisuun mahdollisti paremmin lapsen normaalin psykososiaalisen kehityksen esille tuonnin. Toiseen kuvaan päädyttiin kirjoittamaan 3-5-vuotiaan lapsen normaalista psykososiaalisesta kehityksestä. Toive normaalin kehityksen esille tuonnista nousi esille työpajassa vanhempien antamista kehittämisideoista. Lapsen normaaliin kehitykseen liittyvän tekstin lisääminen alkuperäiseen malliin olisi luonut kuvaan liian tiiviin tekstiosuuden. Tällöin olisi estetty vanhempien tiedon lisääminen psykososiaalisen kehityksen tukemisesta ja olisi siten ollut julkaisun tavoitteiden vastainen. Kehittämisideoiden pohjalta päädyttiin kirjoittamaan selkeä määritelmä psykososiaalisesta kehityksestä julkaisu 2 kuvatekstiin.



Kuva 6: Julkaisu 2 esimerkkinä valmiista julkaisusta

Julkaisua 3 lähdettiin kehittämään Miten voisimme -kysymyksen kautta. Kolmanteen julkaisuun kohdistetun kysymyksen tavoitteena oli saada julkaisusta helposti ymmärrettävä, jotta vanhemmat käsittäisivät helpommin, mitä julkaisuissa käytetyt käsitteet tarkoittavat. Julkaisusta otettiin ylimääräiseksi koettu teksti pois ja tilalle kirjoitettiin konkreettinen esimerkki mentalisaatiosta. Toive konkretiasta nousi vanhempien kehittämisideoista. Vanhemmat

kokivat työpajassa, että mentalisaatio on käsitteenä vieras. Julkaisun 3 kuvatekstiin lisättiin selkeä määritelmä, mitä mentalisaatio tarkoittaa.

Yhden Miten voisimme -kysymyksen avulla pyrittiin saada tilin julkaisuihin konkreettisempaa tietoa, miten vanhemmat voivat kohdata leikki-ikäisen lapsen kiukun. Neljännessä julkaisussa käsiteltiin kiukun kohtaamista. Julkaisu päädyttiin jakamaan kahteen kuvaan, jonka ensimmäiseen kuvaan laitettiin konkreettinen malli kehittämideoista tulleesta esimerkistä. Toiseen kuvaan kirjoitettiin mallijulkaisussa näkynyt teksti. Työpajassa olleet vanhemmat kokivat, että konkreettisemmat esimerkit ja esille tuonti kiinnittäisi paremmin vanhempien huomiota ja olisivat tällöin sitä, mitä vanhemmat kaipaavat ja tarvitsevat.

Julkaisuihin kirjoitettiin laatukriteerien ja saavutettavuuden näkökulmasta julkaisuihin sopivat kuvatekstit. Julkaisujen kuvatekstit tulee muodostaa saavutettavuuden ja laatukriteerien näkökulmasta niin, että kuvateksti aloitetaan tärkeimmällä tiedolla ja kuvateksti pidetään ytimekkäänä sisällyttäen selkeitä sanoja (Instagram 2024). Kuvatekstien tarkoituksena oli myös avata laajemmin julkaisujen sisältöä. Kuvatekstissä käytettiin hymiöitä ja aiheutunnisteita, jotka lisäävät julkaisun saavutettavuutta (Vihinen & Toivonen 2022). Julkaisuihin lisättiin lähteet, jotta tilin ammatillisuus ja luotettavuus ilmenisi paremmin. Jokaisen julkaisun kuvatekstiin pyrittiin laittamaan reflektioivia kysymyksiä, jotka madaltaisivat kynnystä osallistumiselle ja kommunikoinnille tilillä ylläpitäjien ja käyttäjien kesken.

7.8 Tuota

Tuota-vaiheessa valmiit Instagram-julkaisut ja kuvatekstit julkaistiin opinnäytetyötä varten perustetulle käyttäjätilille. Julkaisut julkaistiin yhtä aikaa, jotta tilillä kävijät saisivat riittävän kuvan tilin luonteesta seuratakseen tiliä. Tilin ensimmäiseksi julkaisuksi (liite 2) haluttiin luoda esittelyjulkaisu, jossa tilin aihe ja tilin ylläpitäjät esiteltiin. Julkaisun kuvaksi valikoitui tilin profiilikuva. Julkaisun kuvatekstissä tuotiin ilmi, että kyseessä on kehittämistyön pohjalta kehitetty Instagram-tili. Tilin ylläpitäjät taustoineen esiteltiin tekstissä. Kuvatekstissä ilmaistiin työn tavoitteet ja miksi tilin ylläpitäjät kokevat aiheen tärkeänä. Esittelyluontoisesta julkaisusta ei tehty mallijulkaisua. Idea esittelyyn tuli vasta työpajan jälkeen, kun lähdettiin miettimään, miten tilin ammatillisuutta saisi vahvistettua. Edellä mainituilla tiedoilla haluttiin kasvattaa tilin luotettavuutta.

Tuotantovaiheen viimeisessä vaiheessa on tarkoituksena arvioida kehittämistyön tuotosta (Innanen 2018). Kehittämistyössä arviointi toteutetaan suunnitellulla tiedonkeruumenetelmällä, jonka jälkeen kerätty tieto analysoidaan. Analysoinnin tulosten perusteella voidaan arvioida työn vaikutuksia ja etenemistä verraten tuloksia kehittämistyön tavoitteisiin. Pätevän arvioinnin edellytyksenä on selkeä kuvaus kehittämistyön tavoitteista ja prosessin eri vaiheista. Arviointi voidaan toteuttaa hyödyntäen muun muassa kyselyitä, haastatteluja tai dokumenttianalyysiä, kuten tilastoja. (Ojasalo ym. 2015, 47-48.) Kehittämistyön tuotoksen eli Instagram-

tilin arvioinnin tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui sähköinen kysely. Tuota-vaiheessa Instagram-tilin käyttäjät pääsivät osallistumaan kyselyn kautta Instagram-julkaisujen ja käyttäjätilin arvioimiseen (liite 7). Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, miten kehittämistyössä onnistuttiin antaen palautetta työn tekijöille.

Kysely on yksi käytetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä yhteiskuntatieteellisissä tutkimuksissa. Menetelmänä kysely on nopea ja tehokas tapa saada suuremmalta joukolta kysyttyä samoja asioita. Kysely on määrällinen menetelmä ja sen tuottamaa aineistoa analysoidaan tilastollisesti. Huono puoli kyselyissä on aineiston pintapuolisuus. Kyselyn kautta on myös vaikea arvioida, miten vastaajat suhtautuvat tutkimukseen ja miten kyselyn vastausvaihtoehdot ovat onnistuneet. Määrällisen aineiston pinnallisuudesta huolimatta, saadaan kyselystä luotettavaa tietoa. Sähköisten kyselyiden etua ovat niiden vaivattomuus, edullisuus ja nopeus. Kyselyn saa nopeasti jaettua laajasti ja vastaukset sekä tulokset ovat nopeasti saatavilla. Kysely voidaan lähettää postitse paperisena tai se voidaan jakaa sähköisenä lomakkeena esimerkiksi sähköpostin kautta. Kysely voidaan toteuttaa myös puhelimitse tai kasvokkain. Sähköinen tiedonkeruumenetelmä on hyvä erityisesti silloin, kun tutkimuksen kohteena on digitaalinen maailma ja ihmisten käyttäytyminen siellä. Sähköisen kyselyn haasteena voidaan pitää alhaisia vastausprosentteja. Viime vuosina noussut sähköisten kyselyiden runsaus on johtanut siihen, että kyselyyn ei jakseta yhtä aktiivisesti vastata. (Ojasalo ym. 2015, 121 & 128-129.)

Julkaisut arvioitiin sähköisen Google Forms -kyselyn avulla. Kysely pohjautui kehittämistyön tuloksiin ja työn tavoitteisiin. Kyselyyn tulee sisällyttää vain ne kysymykset, jotka ovat oleellisia kehittämistyön tavoitteiden saavuttamisessa (Ojasalo ym. 2015, 130). Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään, miten julkaisut palvelivat käyttäjien tarpeita, millainen tunnelma julkaisuista välittyi, mitä mieltä käyttäjät olivat julkaisujen visuaalisista ilmeistä sekä kuinka saavutettavia julkaisut olivat. Kyselyn tarkoituksena oli arvioida, miten julkaisut palvelevat kohderyhmää, miten saavutettavia ja visuaalisesti miellyttäviä julkaisut ovat sekä miten julkaisuja voisi jatkossa kehittää. Kyselyssä haluttiin selvittää Instagram-käyttäjien mielipiteitä tielistä ja sen julkaisuista.

Kyselyyn päätyi lopulta 19 kysymystä, jotka pohjautuivat työn tavoitteisiin, julkaisujen tavoitteisiin sekä laatukriteereihin. Kyselyyn sisällytettiin kysymyksiä, jotka sisälsivät valmiiksi annettuja vaihtoehtoja, joita vastaajat pystyivät valitsemaan yhden tai joissakin kohdissa useamman vastausvaihtoehdon. Lisäksi kyselyssä käytettiin Likertin ja Osgoodin asteikkoja. Likertin asteikko on järjestysasteikko, jonka keskikohdasta lähtien samanmielisyys kasvaa toiseen suuntaan ja vähenee toiseen suuntaan (Vilkkä 2007, 46). Kyselyssä annettiin väite, jonka vastausvaihtoehdot olivat Likertin asteikon mukaan *Täysin samaa mieltä*, *Osittain samaa mieltä*, *En samaa enkä eri mieltä*, *Osittain eri mieltä* ja *Täysin eri mieltä*. Osgoodin asteikon ideana on, että asteikon ääripäihin asetetaan vastakkaiset adjektiivit (Vilkkä 2007, 47). Instagram-tilin ammatillisuutta ja luotettavuutta arvioitiin Osgoodin asteikon avulla, jolloin asteikon ääripäihin laitettiin esimerkkinä *Luotettava* ja *Epäpätevä*. Kyselyyn sisällytettiin muutama avoin

kysymys, johon vastaajat saivat vastata vapaalla tekstillä. Avoimet kysymykset ovat kysymyksiä, joissa ei ole vastausvaihtoehtoja, jolloin vastaaja pystyy vapaasti kirjoittamaan sanallisen vastauksen (Vilkkä 2007, 62).

Kyselyn pituus ja ulkoasu huomioitiin kyselyn suunnittelussa, sillä nämä vaikuttavat vastaa-mishaluun. Sopiva vastausaika kyselylle on korkeintaan 15-20 minuuttia, joten kysely pyrittiin tekemään mahdollisemman lyhyeksi ja helpoksi täyttää. Kysymykset aseteltiin lomakkeelle loogisesti ja kysymyksistä muotoiltiin selkeitä, tarkkoja ja mahdollisimman lyhyitä. Kyselylo-make testattiin ennen laajamittaista jakoa kehittämistyön yhden ulkopuolisen henkilön toi-mesta kehittämistyön tekijän tuttavapiiristä. Testausten jälkeen saatujen palautteiden jäl-keen, lomakkeen kysymyksiä lyhennettiin ja muotoiltiin selkeimmiksi. Ennen laajamittaista jakoa tulee laatia saatekirje, joka lähetetään vastaajille yhdessä kyselylomakkeen kanssa. (Ojasalo ym. 2015, 130-133). Google Forms -kyselyn etusivulle liitettiin saatekirje, jossa esi-telttiin kehittämistyön aihe, kyselyn tarkoitus, vastaajien oikeudet, vastaamisen ohjeet sekä mihin kysely pohjautuu (liite 7)

Vasta kyselyn valmistuttua käyttäjätilin ylläpitäjät jakoivat Instagram-tiliä omilla henkilökoh-taisilla Instagram-tiliillään. Käyttäjätiliä jaettiin myös työpajaan osallistuneille vanhemmille. Ennen käyttäjätilin jakamista ja levittämistä haluttiin varmistaa, että kyselyn linkki on heti saatavilla, jotta Instagram-käyttäjät vastaisivat helpommin kyselyyn vieraillessaan tilillä. Ky-selyä mainostettiin Instagram-tilillä kahteen kertaan. Kehittämistyön tekijät jakoivat kyselyä lisäksi kahdesti omilla henkilökohtaisilla käyttäjätileillään, jotta käyttäjätili saisi mahdollisim-man paljon seuraajia.

8 Kehittämisprosessin arviointi

8.1 Työpajan toteutuksen arviointi

Kehittämistyössä on otettu käyttäjälähtöisyys huomioon jokaisessa työn prosessin vaiheessa ja palvelun käyttäjät otettiin mukaan myös työn arviointiin. Yhteiskehittämisen työpajassa ke-hittämiseen otettiin mukaan leikki-ikäisten lasten vanhempia, jotka pääsivät kertomaan omia tarpeitaan lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemisessa sekä kehittämään Instagram-julkai-suja. Osallistujat saivat vaikuttaa julkaisujen sisältöihin tuomalla esille omia tarpeitaan ja ke-hittämisideoita sekä äänestämällä yhdessä keksityistä ideoista parhaimmat. Yhteiskehittä-misen työpajassa kerättiin osallistujilta palautetta palautelappujen avulla työpajan toteutuk-sesta sekä kehittämistyöpajan tekijöiden toimimisesta fasilitaattoreina. Palautelaput toimivat niin, että osallistujat kirjoittavat muistilapuille ajatuksiaan vastaten palautekysymyksiin (Summa & Tuominen 2009, 18). Palautelaput kirjoitettiin verkossa Flinga-pohjaan. Osallistu-jat saivat Flingaan verkkolinkin, jonka kautta he pääsivät kirjoittamaan Flinga-taululla olevien kysymyksien alle vastauksia (taulukko 3).

Työpajan aikana saatiin vain muutama vastaus, joten osallistujille annettiin mahdollisuus antaa vastauksia palautekysymyksiin kahden päivän ajan työpajan jälkeen. Osallistujilta kerättiin palautetta, jotta pystyttiin arvioimaan, miten työpajan toteutus onnistui, miten pajan vetäjät onnistuivat fasilitaattoreiden rooleissa sekä miten työpajaa voisi kehittää. Palautekysymykset pohjautuivat työpajan tavoitteisiin ja fasilitaattoreiden toiminnan tavoitteisiin.

Taulukko 3: Yhteiskehittämisen työpajan palaute

Palautekysymykset	Palautelappujen vastaukset
Koitko pääseväsi vaikuttamaan Instagram-julkaisujen kehittämiseen?	Pääsin vaikuttamaan
Mikä onnistui työpajassa? Kuten tavoitteiden selkeys, aikataulu, toteutus Microsoft Teamsissa?	Hyvä toteutus. Aikataulu piti.
Miten kuvailisit työpajan mielekkyyttä?	Aluksi jännitti osallistua, mutta jännitys hävisi aika nopeasti.
Miten ideoitasi ja mielipiteitäsi kuunneltiin ja otettiin huomioon?	Erittäin hyvin.
Millaisena koit työpajan ilmapiirin?	Ilmapiiri oli mukava ja kannustava. Hyvä!
Missä työpajan vetäjät onnistuivat?	Ilmapiirin luomisessa onnistuivat
Koitko, että pääsit osallistumaan pajan toimintaan tasapuolisesti?	Kyllä.
Mitä työpajasta jäi puuttumaan?	Ei vastauksia.
Mitä olisit toivonut lisää tai tehtävän toisin?	Ei vastauksia.
Saitko riittävästi rohkaisua ja apua ideointiin?	Ei vastauksia.

Työpajan tavoitteena oli pitää yhteiskehittämisen työpaja, jossa vanhemmat pääsevät yhdessä tasapuolisesti osallistumaan Instagram-tilin sekä Instagram-julkaisuiden kehittämiseen. Tavoitteena oli saada syvälinen ymmärrys vanhempien tarpeista lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemisesta. Kehittämistyön tekijöiden eli työpajan vetäjien tavoitteena oli ohjata ja toimia fasilitaattoreina niin, että ryhmän toiminta olisi sujuvaa sekä mielekästä. Fasilitaattoreiden tavoitteena oli myös turvata työpajan tavoitteiden saavuttaminen. Palautekysymyksiin tulleiden vastauksien mukaan työpajassa koettiin, että osallistujat pääsivät tasapuolisesti vaikuttamaan Instagram-julkaisujen kehittämiseen. Koettiin myös, että osallistujien ideoita ja mielipiteitä kuunneltiin ja ne otettiin huomioon erittäin hyvin. Vastausten perusteella osallistujat kokivat ilmapiirin mukavana ja kannustavana. Työpajassa koettiin myös, että työpajan vetäjät onnistuivat erityisesti ilmapiirin luomisessa. Työpaja koettiin mielekkääksi, jolloin osallistujien kokema jännitys työpajan alussa hälveni. Työpajan kehittämiseen liittyviin kysymyksiin ei saatu vastauksia eikä vastauksia saatu kuvaamaan osallistujien kokemuksia

ideointiin liittyvästä avusta ja rohkaisusta. Palautekysymyksiin saatiin vain muutamia vastauksia. Saadun palautteen mukaan työpaja saatiin toteutettua onnistuneesti ja kehittämistyön tekijät onnistuivat fasilitaattoreiden rooleissa.

8.2 Instagram-tilin ja valmiiden julkaisuiden arviointi

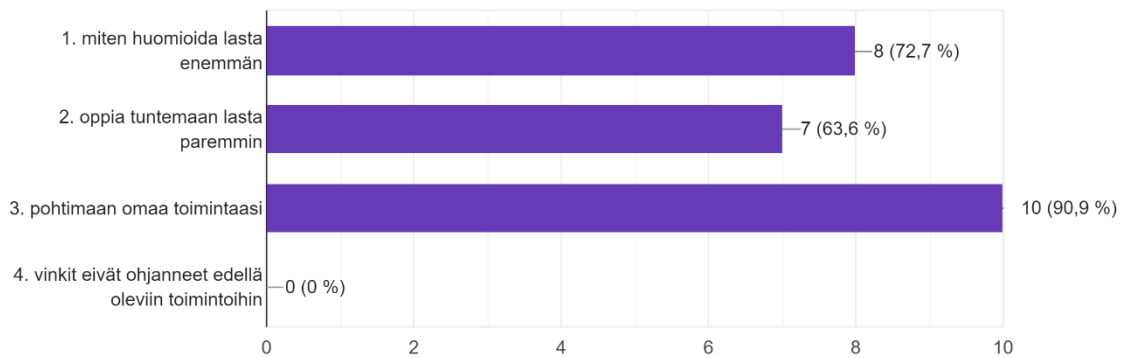
Kehittämistyön tavoitteiden saavuttamista arvioitiin tässä työssä sähköisen Google Forms -kyselyn avulla. Kysely analysoitiin määrällisin menetelmin. Google Forms -palvelu analysoi kyselyn vastaukset automaattisesti, näyttäen tulokset lomakkeen yhteenvedossa graafisin taulukoin, joista ilmenee vastaajien prosenttimäärät (Google for Education 2024). Määrällisiä tuloksia voidaan esitellä taulukoin, kuvioin, tunnusluvuin ja tekstinä. Määrällisesti tutkittu tieto on aina numerollisessa muodossa, jolloin helpoin tapa esittää tulokset on hyödyntää taulukointia. Tuloksien graafiset esitystavat tukevat sanallista tekstiä sekä lisäävät tekstin ymmärrystä ja toisinpäin. Erityisesti keskeisimmät tulokset on hyvä tuoda esille taulukoin ja kuvioin. (Vilka 2007, 135-138)

Kyselyyn vastaajia, eli leikki-ikäisten vanhempia pyrittiin saada Instagramin kautta sekä työn tekijöiden lähipiiristä. Loppuarviointiin tarkoitettua Google Forms -kyselyn linkki laitettiin Instagram-tilin etusivulle. Kyselyä pääsivät täyttämään kaikki käyttäjätillä vierailleet Instagram-käyttäjät. Kyselyyn (Liite 7) vastasi 11 henkilöä. Ensimmäisessä kysymyksessä kartoitettiin vastaajien taustoja. Leikki-ikäisen lapsen vanhempia vastaajien joukossa oli viisi, ja muun kuin leikki-ikäisen lapsen vanhempia oli kaksi. Vastaajista neljä oli sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisia tai kasvattajia. Käyttäjätilin levittäminen työn tekijöiden omien tilien kautta onnistui, sillä kyselyyn vastanneista kuusi löysi Instagram-tilin kaverin tai perhetuttavan kautta. Kolme vastaajaa löysi Instagram-tilin kollegan kautta. Yksi vastaaja kertoi Instagramin ehdottaneen tiliä. Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin vastaako tilin nimi ”vanhempi_lapsentarkeintukija” vastaajan mielestä tilin sisältöä ja aihetta. Kaikkien vastaajien (n=11) mielestä tilin nimi vastasi tilin sisältöä ja aihetta.

Neljännän kysymyksen kautta haluttiin selvittää, miten ensimmäisen julkaisun tavoitteisiin on päästy (kuva 7). Kysymykseen annettiin valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaajat pystyivät valitsemaan yhden tai useamman parhaiten sopivan. Kyseisen julkaisun tavoitteena oli tuottaa konkreettisia vinkkejä ja keinoja psykososiaalisen kehityksen tukemiseen. Suurimalle osalle vastaajista (n=10) ensimmäinen julkaisu (liite 3) antoi vastaajille vinkkejä pohtia omaa toimintaa lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemisessa. Vastaajat kokivat, että julkaisu auttoi myös vinkkejä siihen, miten huomioida lasta enemmän ja oppia tuntemaan lasta paremmin. Kukaan vastaajista ei kokenut, että vinkit eivät olisi auttaneet heitä.

Valitse parhaimmin kuvaavat vaihtoehdot. Yllä oleva julkaisu antoi vinkkejä...

11 vastausta

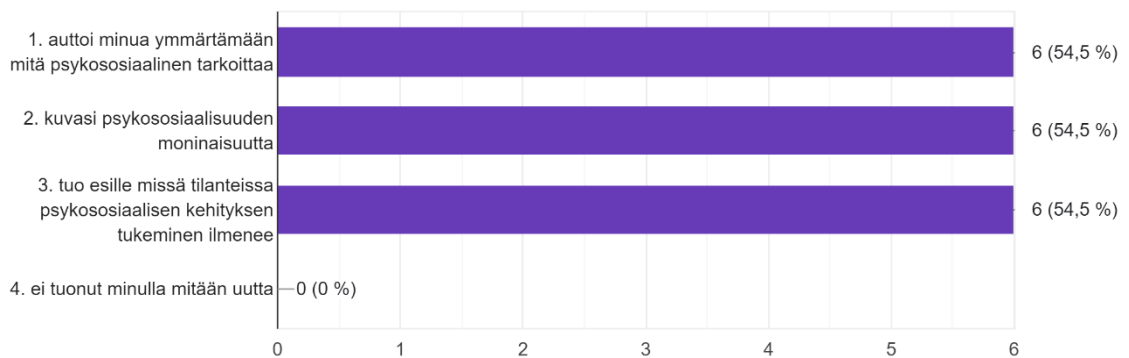


Kuva 7: Google Forms -kysely: Kysymyksessä selvitettiin miten Julkaisu 1 tavoitteet saavutettiin

Kyselyssä esiteltiin toinen julkaisu ja sen kuvateksti (liite 4), jonka jälkeen vastaajilta kysyttiin, mitä hyötyä vastaaja sai kyseisestä julkaisusta. Tässä kysymyksessä vastaajat saivat valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon (kuva 8). Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin miten julkaisu lisäsi vastaajan ymmärrystä normaalisti kehittyvän lapsen psykososiaalisesta kehityksestä. Kaikki vastaajat (n=11) olivat sitä mieltä, että julkaisu lisäsi ymmärrystä aiheesta. Vastausten perusteella julkaisun kaksi tavoitetta saavutettiin.

Edellä näkyvän julkaisun sisältö...

11 vastausta



Kuva 8: Google Forms -kysely: Julkaisu 2 sisällön hyödyt

Kolmannen julkaisun (liite 5) esittelyn jälkeen vastaajilta kysyttiin, miten julkaisu auttoi pohdimaan mentalisaation merkitystä. Julkaisun tavoitteena oli tuoda esille termin mentalisaatio tarkoitus ja miten se näkyy perheiden arjessa. Seitsemän vastaajaa koki, että julkaisu auttoi ymmärtämään mentalisaation merkitystä. Mentalisaatio ei ollut entuudestaan tuttu käsite kolmelle vastaajalle, mutta julkaisu auttoi ymmärtämään mitä termillä tarkoitetaan. Yhdellä vastaajalla ei ollut tietoa mentalisaation tarkoituksesta julkaisun näkemisen jälkeen.

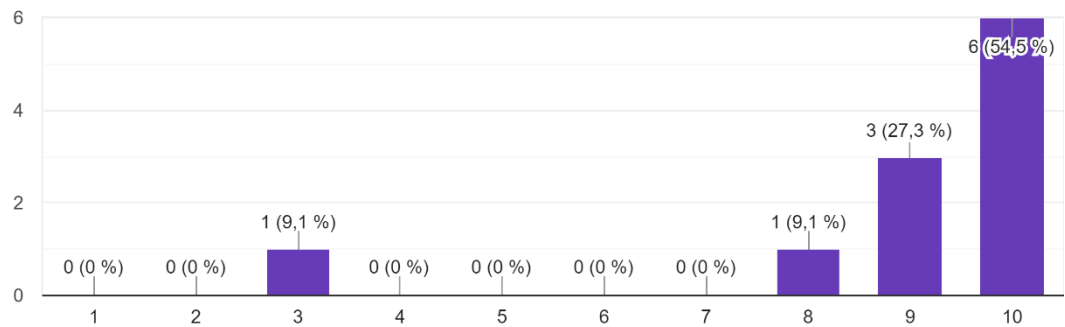
Kyselyssä arvioitiin neljännen julkaisun (liite 6) tavoitteiden saavuttamista, jotka olivat vanhempien tukeminen lapsen uhman kohtaamisessa konkreettisin keinoin. Kymmenen vastaajaa koki, että julkaisun sisältö auttoi pohtimaan kiukkutilanteita omassa arjessa sekä omaa käyttäytymistään kyseisissä tilanteissa. Yksi vastaajista koki, että julkaisu auttoi pohtimaan omaa arkea, mutta ei omaa käyttäytymistä. Lapsen uhman kohtaamista sisältävän julkaisun sisältö oli neljälle vastaajalle entuudestaan tuttua ja seitsemän koki, että julkaisun sisältö antoi keinoja kohdata lapsen uhma. Vastaajista kymmenen oli täysin samaa mieltä siitä, että julkaisu kannusti kohtaamaan lapsen uhmaa lempeästi ja asettamaan lapselle rajoja. Yksi vastaaja oli edellisestä väittämästä osittain samaa mieltä.

Kyselyn toisessa osassa kysyttiin Instagram-tiliin ja yleisesti tilin sisältöön liittyviä kysymyksiä. Kysymysten avulla haluttiin arvioida, miten kehittämistyössä onnistuttiin. Suurin osa vastaajista (n=8) koki hyötävänsä julkaisujen sisällöistä. Kaksi vastaajaa ei osannut sanoa ja yksi vastaaja koki, ettei hyötynyt julkaisujen sisällöistä. Uuden tiedon lisäämisestä kymmenen vastaajaa koki, että julkaisujen sisällöt olivat osittain tuttua, mutta sisälsi samalla heille uutta tietoa. Yhdelle vastaajista julkaisujen sisältö oli entuudestaan tuttua. Kyselyyn vastanneista kuusi henkilöä koki, että julkaisut ehdottomasti tukivat leikki-ikäisen lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemista, kun taas neljä henkilöä koki vain jonkin verran tukea. Yksi vastaaja koki, ettei saanut tukea julkaisuista lainkaan.

Tilin luotettavuudesta ja asiantuntijuudesta kysyttiin asteikkojen avulla. Vastaajat saivat antaa tilin luotettavuudelle arvosanan asteikolla 1-5, jossa numero 1 kuvasi epäluotettavuutta ja numero 5 luotettavuutta. Yhdeksän vastaajaa antoi luotettavuudelle arvosanan 5. Yksi vastaajista antoi arvosanan 4 ja arvosanan 2 antoi myös yksi vastaaja. Keskimäärin tilin luotettavuus oli 1-5 asteikolla 4,6. Suurin osa vastaajista koki tilin pääsääntöisesti luotettavana. Vastausten perusteella tili koettiin myös asiantuntevana. Tilin asiantuntijuutta vastaajat saivat arvioida asteikolla 1-10 epäpätevästä terveydenhuollon ammattilaiseen (kuva 9). Kuusi vastaajaa antoi numeron 10 ja 3 antoi numeron 9. Yksi vastaaja antoi numeron 8 ja yksi vastaaja antoi numeron 3. Keskiarvo tilin asiantuntevuutta arvioidessa oli 8,9 asteikolla 1-10.

Kuinka asiantuntevalta tili vaikuttaa?

11 vastausta



Kuva 9: Google Forms -kysely tilin asiantuntevuutta arvioitiin asteikolla 1-10

Julkaisujen ymmärrettävyyttä vastaajat arvioivat asteikolla 1-10 eli epäselvästä helposti ymmärrettävään. Viisi vastaajaa oli sitä mieltä, että julkaisut olivat helposti ymmärrettäviä, eli antoivat asteikolla numeron 10. Vastaajista neljä antoi asteikolta numeron 9. Yksi vastaaja antoi numeron 8 ja numeron 4 antoi yksi vastaaja. Myös julkaisujen visuaalisen ilmeen miellyttävyyttä pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-10. Vastaajista yhdeksän henkilöä antoivat numeron 10 eli kokivat julkaisut miellyttäväksi. Kaksi vastaajaa antoi visuaalisen ilmeen miellyttävyydelle numeron 8. Vastausten perusteella voidaan todeta, että tili sisältöä pidettiin ymmärrettävinä sekä visuaalista ilmettä miellyttävänä.

Google Forms -kyselyn kaksi viimeistä kysymystä olivat avoimia kysymyksiä, joihin vastaajat saivat kirjoittaa vapaata tekstiä. Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä kysyttiin, miten vastaaja kuvaisi julkaisujen värimaailmaa ja visuaalista ilmettä. Vastauksia saatiin yhteensä kuusi. Vastaajat kuvasivat värimaailmaa ja visuaalista ilmettä lempeäksi, seesteiseksi, rauhalliseksi sekä aiheeseen sopivaksi. Julkaisujen värimaailma ja visuaalista ilmettä kuvattiin myös seuraavanlaisesti:

Seesteinen ja lempeä. Koin helposti lähestyttäväksi ja selkeäksi.

Helppo lukuinen, joka auttaa sisäistämään tuomaanne tietoa.

Kyselyyn vastanneilta henkilöiltä kysyttiin viimeisessä kysymyksessä, miten tilin pitäjien ammatillisuutta ja terveydenhoitajan roolia voisi tuoda enemmän esille. Kysymykseen saatiin kolme vastausta. Vastauksissa ilmeni seuraavanlaisia ehdotuksia:

Lähteet voisi lisätä, samoin avata joidenkin käsitteiden määritelmiä

Vielä selvemmin voisi ohjata kirjallisuuden ja linkkien pariin tutustumaan aiheeseen lisää. Tai saamaan vinkkejä lisää.

Tehdä itsestään semmoiset tallennetut pallo reelsit, joissa kertovat tästä terveydenhoitajan roolista. Olisivat aina luettavissa.

Vastauksissa ilmeni toive lähteiden lisäämisestä sekä joidenkin käsitteiden selventämisestä. Vastauksesta ei ilmene tarkemmin, mitä lähteitä vastaaja toivoo eikä mitä käsitteitä tulisi avata. Julkaisuiden kuvateksteissä pyrittiin avaamaan kaikki käsitteet, mutta on mahdollista, että jokin julkaisuissa käytetty sana tai käsite on ollut vastaajalle vieras. Kuvatekstien loppuun merkittiin lähteet, joista julkaisujen sisältö on koostettu. Voi olla myös mahdollista, ettei vastaaja ole lukenut tai perehtynyt julkaisuihin tai kuvateksteihin riittävästi, vaikka julkaisut olivat kuvateksteineen nähtävillä kyselylomakkeessa. Instagram-tiliä ja julkaisuja voisi vastausten perusteella jatkokehittää lisäämällä julkaisuihin linkkejä tai ohjata kirjallisuuden pariin, josta seuraajat voisivat hankkia lisää tietoa. Terveydenhoitajan roolia voisi näin tuoda näkyvämmäksi.

Yhtenä työn tavoitteena oli lisätä vanhemmille keinoja leikki-ikäisen lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseen liittyen. Instagram-tilin perustettiin sisällöntuottajan tilinä, joka mahdollistaa kävijätietojen seurannan. Instagram-tilin perustamisesta kahden kuukauden jälkeen tilillä on 28 seuraajaa. Tilillä on vierailut kuitenkin hieman yli 150 käyttäjätiliä ja näyttökertoja tilillä on noin 700. Vaikka tilillä on pieni määrä seuraajia, on tili tavoittanut yli 150 eri käyttäjätilin omistajaa.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön aihe on erittäin ajankohtainen, sillä kasvatustieteiden menetelmät ja vanhemmuus ovat olleet mediassa esillä jo useamman vuoden ajan. Väitöskirjatutkija Jarno Paalasmaa on nostanut mediassa esille ilmiötä, jossa vanhempi toimii kasvattajan roolin sijaan lapsen kaverina, jolloin liiallinen vapaus tuo lapselle turvattomuutta (Hyväkkä 2022). Aiheen valinta oli työn tekijöille luonnollinen henkilökohtaisen kiinnostuneisuuden vuoksi ja kehittämistyö sai alkunsa tekijöiden huomattessa, etteivät terveydenhoitajat ammattiryhmänä ole näkyvissä Instagramissa vanhemmuuteen liittyvillä käyttäjätileillä. Useat vanhemmuuteen liittyvät Instagram-tilit ovat vanhempien perustamia, jolloin jaetut tiedot perustuvat useimmiten henkilöiden omiin kokemuksiin eikä tutkittuun tietoon. Tutkitun tiedon puuttuminen sosiaalisen median kanavilta voi aiheuttaa myös väärän, valheellisen tiedon leviämistä, joka on haitallinen ilmiö (Matikainen & Huovila 2017).

Työ oli tärkeä toteuttaa, sillä terveydenhoitajien rooli sosiaalisessa mediassa voisi olla näkyvämpi, sillä tutkitun tiedon sekä asiantuntijuuden kautta vanhemmat voivat saada luotettavaa

tietoa ja tukea aiheeseen liittyen. Sosiaalinen media on selkeästi nouseva kanava terveystiedon välittämisessä myös terveystalalla ja erityisesti Instagramin suosio on nousussa Suomessa, tavoittaen yhä enemmän suomalaisia (Matikainen & Huovila 2017; Pönkä 2022, 26-28). Sosiaalinen media antaa asiantuntijoille uudenlaisia mahdollisuuksia terveyden edistämiseksi. Viestintää sosiaalisessa mediassa täytyy toteuttaa pitkäjänteisesti ennen, kun sen vaikuttavuuden tuloksia nähdään. (Matikainen & Huovila 2017.) Opinnäytetyötä tehdessä kehitetty Instagram-tili on ehtinyt olla avoinna reilun kahden kuukauden ajan, joten vaikuttavuuden arviointi on vielä heikkoa. Opinnäytetyötä tehdessä käyttäjätileille saatiin 28 seuraajaa, mutta tavoitettuja käyttäjätilejä oli yli 150. Opinnäytetyön tekijöillä on pyrkimyksenä jatkaa käyttäjätilin ylläpitämistä ja kehittämistä. Jatkokehittämällä Instagram-tiliä, voidaan sitä hyödyntää terveydenhoitajan työssä entistä paremmin ja saavuttaa yhä useampi vanhempi ja kasvattaja.

Leikki-ikäisten lasten vanhempia otettiin Instagram-tilin kehittämiseen mukaan yhteiskehittämisen työpajan kautta. Yhteiskehittämisen työpaja saatiin toteutettua onnistuneesti niin, että sille etukäteen asetettuihin tavoitteisiin päästiin. Työpajatyöskentelyssä ryhmän koko vaikuttaa osallistujien aktiivisuuteen, sillä liian pienessä ryhmässä tottumattomat osallistujat voivat kokea ideoiden syntymisen tai niiden esille tuonnin vaikeana, kun taas liian isossa ryhmässä on helpompi jättäytyä hiljaiseksi tarkkailijaksi (Ojasalo ym. 2015, 162). Työpajan osallistujamäärä koettiin sopivaksi, sillä jokainen osallistuja pystyttiin huomioimaan tasapuolisesti ja jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus osallistua toimintaan aktiivisesti. Yhtenä opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli kehittyä sekä fasilitoinnissa että fasilitaattoreina toimimisessa, johon kehittämistyöpaja antoi mahdollisuuden. Fasilitointi on ryhmälähtöistä työskentelyä, jossa fasilitaattorin tehtävänä on lisätä ryhmän luovuutta ja hyödyntää osallistujien asiantuntevuus ylläpitäen luovaa ja positiivista ilmapiiriä (Summa & Tuominen 2009, 8-10). Fasilitoinnissa opittiin työpajan suunnittelun tärkeys työpajan onnistumisen kannalta sekä fasilitaattorin roolin merkitys positiivisen ja luovan ilmapiirin luomisessa. Positiivisen ja rennon ilmapiirin luomisessa onnistuttiin palautteiden mukaan hyvin.

Osallistujat antoivat pelkästään positiivista palautetta työpajasta palautelapuilla kerätyissä palautteissa. Palautteiden kautta ei saatu työpajan kehittämistä koskevaa palautetta lainkaan. Työpajan vetäjät kokivat, että työpajan suunnitteluun olisi voinut kiinnittää enemmän huomiota. Huomattiin, että osallistujilla oli vaikeus kirjoittaa itse Padlet-sivustolle kehittämisideoitaan, sillä moni osallistuja osallistui puhelimen välityksellä. Tätä ei osattu ottaa huomioon työpajan suunnittelussa.

Työn yhtenä tavoitteena oli lisätä terveydenhoitajien roolia ja ammatillisuutta sosiaalisessa mediassa sekä syventää opinnäytetyön tekijöiden tietoutta leikki-ikäisen lapsen psykososiaalisesta kehityksestä. Terveydenhoitajatyön kehittämiseen opinnäytetyö antoi runsaasti eväitä ja näkökulmia. Opinnäytetyö myös lisäsi ja syvensi tekijöiden ammattiosaamista. Lastenneuvolan merkitystä vanhemmuuden tukemisessa psykososiaaliseen kehitykseen liittyen ei voida vähätellä. Työpajassa ilmenneiden tarpeiden, kehittämisideoiden sekä sähköisen kyselyn

vastauksien mukaan nähdään, että vanhemmat kaipaavat ammattilaisten tukea lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseen sekä perustietoa lapsen psykososiaalisesta kehityksestä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2018 raportissa pienten lasten ja heidän perheiden hyvinvoinnista nousi esille vanhempien tarve saada tukea lapsen ikätasoisesta kehityksestä (Vuorenmaa 2019). Työpajassa mukana ollut vanhempi totesi, että psykososiaalisen kehitykseen liittyvistä aiheista käydään keskustelua yleisesti, eikä vanhempi kokenut saavansa konkreettista apua lastenneuvolasta. Tämän vuoksi työn tekijät kokivat Instagram-tilin kehittämisen entistä tärkeämpänä. Instagram-tilin kautta saadaan jaettua luotettavaa tietoa niin, että se on vanhemmille helposti saatavilla ja jossa vanhempien tarpeita sekä toiveita voidaan selvittää ja niihin voidaan vastata.

Tavoitteena oli lisätä leikki-ikäisten lasten vanhempien tietoisuutta lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemisen keinoista. Sähköisen kyselyn vastausten perusteella vastaajat kokivat saaneensa tukea leikki-ikäisten lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseen ja he kokivat julkaisujen sisällön hyödylliseksi. Kyselyn vastauksien mukaan vastaajat kokivat julkaisut hyödyllisiksi ja suurin osa vastaajista oppi julkaisujen avulla uutta leikki-ikäisten lasten psykososiaalisen kehityksen tukemisesta. Vanhemmat toivoivat yhteiskehittämisen työpajassa neuvoloiden tarjoavan vielä enemmän tukea liittyen leikki-ikäisen lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseen.

Opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat erinomaisesti saadun palautteen ja opinnäytetyön tekijöiden kokeman oppimisen perusteella. Tavoitteena oli syventää osaamista kehittämistyön prosessista sekä saada kokemusta fasilitoinnista sekä Instagramista sisällön tuottamisen välineenä. Opinnäytetyön tekijät kehittivät laaja-alaisesti muun muassa palvelumuotoilijoina, fasilitaattoreina sekä sosiaalisen median käyttäjinä. Palvelumuotoilu auttoi ymmärtämään kehittämistyön vaiheita ja prosessin kokonaisvaltaista hahmottamista. Opinnäytetyölle ei tehty tarkkaa ajallista suunnitelmaa, mutta tavoitteena oli saada opinnäytetyö valmiiksi alkuvuodesta 2024 ja tähän tavoitteeseen päästiin. Opinnäytetyön tekemistä helpotti hyvin tehty suunnitelma siitä, miten palvelumuotoilun Tuplatimantti-mallia ja siihen sopivia menetelmiä tullaan toteuttamaan. Tuplatimantti-mallin mukainen työskentely piti työn tekemistä selkeänä ja vaiheita toteutettiin systemaattisesti. Yhteistyö opinnäytetyössä onnistui luontevasti opinnäytetyön tekijöiden kesken sekä opinnäytetyön ohjaajien ja tekijöiden välillä.

9.1 Kehittämistyön eettisyys

Kehittämistyössä huomioidaan sekä tieteen tekemisen että yritysmaailman eettiset säännöt. Kehittämistyötä tehdessä tulee olla rehellinen, huolellinen ja tarkka. Kehittämiseen osallistuvien henkilöiden tulee tietää kehittämistyön tarkoitus ja tavoitteet sekä toiminnan kohde ja mikä osallistujien rooli työssä on. (Ojasalo ym. 2015, 48-49.) Kehittämistyönprosessiin

osallistuneille henkilöille tuotiin työn tavoitteet ja tarkoitus ilmi työpajan ja kyselyn saatekirjeissä (Liite 1 ja 7).

Saatekirje on tärkeä, sillä sen avulla vastaaja tai osallistuja tietää mistä on kyse ja saatekirjeen tietojen mukaan päättää osallistuuko tutkimukseen vai ei. Saatekirje vaikuttaa suoraan vastausprosenttiin, joten sen tekemiseen kannattaa panostaa. Saatekirjeen tarkoituksena on luoda luottamusta sekä vastausmotivaatiota. Lähetettyihin saatekirjeisiin sisällytettiin kuvaus mistä tutkimuksesta ja kyselystä oli kyse, tutkimuksen tekijät, kohderyhmä sekä perustelut, miksi tutkimus on tarpeellinen. Saatekirjeiden loppuun kirjoitettiin etukäteiskiitokset sekä tekijöiden nimet. (Ojasalo ym. 2015, 133.)

Osallistuminen kehittämistyöhön tulee olla osallistujille vapaaehtoista. Osallistujalle ei saa tulla tunne pakottamisesta eikä pelkoa kieltäytymisen negatiivisista seurauksista. Osallistuja saa peruuttaa ja keskeyttää osallistumisen milloin tahansa ilman seurauksia. (TENK 2019, 7-12.) Osallistujille annettiin mahdollisuus poistua yhteiskehittämisen työpajasta sekä sähköisestä kyselystä missä vaiheessa vain, ja tämä oikeus tehtiin heille selväksi ennen työpajaa saatekirjeessä, työpajassa suullisesti työpajan alussa sekä kyselyn saatekirjeessä.

Tutkijan on kunnioitettava tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeuksia, kuten sananvapautta ja oikeutta yksityisyyteen. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden yksityisyyttä suojellaan. Osallistuneita henkilöitä ei tulisi pystyä tunnistamaan tutkimuksesta. Tutkijoiden vastuulla on toteuttaa tutkimus niin, ettei siitä aiheudu tutkittavina oleville ihmisille ja osallistuneille riskejä, vahinkoja tai haittoja. (TENK 2019, 7-12.) Kyselyyn vastaajien anonymiys säilytettiin koko prosessin ajan, eikä vastaajien tietoja kerätty missään projektin vaiheessa. Yhteiskehittämisen työpaja pidettiin Microsoft Teamsin välityksellä, jolloin kaikilla osallistujilla oli kamera päällä ja ruudulla näkyi osallistujan määrittämä nimi-merkki. Kameran pitämistä päällä suositeltiin, jotta keskustelu olisi luontevampaa, mutta osallistujilla oli myös mahdollisuus osallistua ilman kameraa.

Instagram-tiliä seuranneiden käyttäjätilejä tai muuten prosessiin osallistuneiden henkilötietoja ei kerätty missään prosessin vaiheessa ja kyselyn vastaukset hävitettiin tietoturvallisesti tulosten hyödyntämisen jälkeen. Henkilötieto tarkoittaa kaikenlaista tietoa ja merkintöjä, joiden avulla henkilö tai hänen perheensä voidaan tunnistaa (Henkilötietolaki 523/1999). Henkilötietoja käsiteltiin niin, ettei vaaraa henkilötietojen vuotamiselle ollut. Työpajaan osallistuneiden sähköpostiosoitteita hyödynnettiin ainoastaan Microsoft Teams-linkin jakamiseen, mikäli osallistuja ilmoittautui työpajaan sähköpostin kautta. Henkilötietolain (523/1999) 3 §:n mukaan henkilötietojen käsittely tarkoittaa kaikenlaista henkilötietoihin kohdistuvaa toimintoa, kuten keräämistä, käyttöä, siirtämistä, säilyttämistä ja poistamista.

Sosiaalisessa mediassa esitetään paljon myös vääristeltyjä, keksittyjä ja valheellisia väitteitä. Tällaista ilmiötä kutsutaan mustaksi propagandaksi. Valkoisella propagandalla puolestaan

tarkoitetaan totuudellista tietoa, jonka lähde on tiedossa. (Huovila ja Martikainen 2017.) Julkaisut pyrittiin luoda sellaisiksi, että ne vaikuttavat luotettavilta ja toisivat tilin pitäjien ammatillisuutta esille. Tilin luotettavuuden tukemisessa hyödynnettiin terveysaineiston laatukriteereitä.

9.2 Kehittämistyön luotettavuus

Kehittämistyön luotettavuutta voidaan arvioida pääosin laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereillä. Tieteellisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tuottaa luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Arvioitaessa luotettavuutta selvitetään, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimuksen avulla on pystytty tuottamaan. Luotettavuuden arviointi on ensiarvoisen tärkeää tieteellisen tiedon, tutkimustoiminnan ja sen hyödyntämisen kannalta. Luotettavuutta arvioidaan laadullisen tutkimuksen yleisillä luotettavuuskriteereillä tai erilaisilla menetelmiin liittyvillä luotettavuuskriteereillä. Luotettavuutta (trustworthiness) voidaan arvioida esimerkiksi seuraavin kriteerein: vahvistettavuus, uskottavuus, refleksiivisyys sekä siirrettävyys. Terveystutkimuksen luotettavuutta on mahdollista arvioida myös tutkimusprosessin eri vaiheissa, jolloin arvioinnin kohteena on tutkimusprosessi lähtökohdista raportointiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Uskottavuus tarkoittaa nimensä mukaisesti työn uskottavuutta ja sen näyttämistä työn aikana. Uskottavuutta vahvistaa työn tekijän viettämä riittävän pitkä aika tutkittavan aiheen äärellä, sillä kohderyhmän näkökulman ymmärtäminen vie aikaa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Opinnäytetyöhön oli varattu tietyn verran aikaa, jossa tekijöiden tuli tutustua riittävästi kohderyhmään. Tuplatimantti-mallin ensimmäisessä vaiheessa tavoitteena oli tutustua kohderyhmään ja ymmärtää heidän näkökulmansa lasten psykososiaalisen kehityksen tukemisessa. Tähän vaiheeseen käytettiin suurin osa opinnäytetyöhön käytetystä ajasta. Ymmärrystä syvennettiin myös yhteiskehittämisen työpajan avulla.

Työn vahvistettavuutta pyrittiin toteuttamaan kirjoittamalla opinnäytetyöhön prosessin vaiheet niin, että joku ulkopuolinen tekijä pystyisi toteuttamaan opinnäytetyön tekstin pohjalta. Työn selkeä ja riittävän kuvaileva kirjaaminen lisää vahvistettavuuden lisäksi työn siirrettävyyttä, joka tarkoittaa tuloksien siirrettävyyttä toisiin samankaltaisiin tilanteisiin. Vahvistettavuus tarkoittaa prosessin kirjaamista niin, että lukija pystyy seuraamaan työn prosessin pääpiirteitä. Luotettavuuden arvioinnin kriteerinä on myös reflektiivisyys, joka vaatii tutkimusprosessin tekijän tietoisuutta omista lähtökohdistaan sekä omasta vaikutuksesta aineistoon ja yleisesti työn prosessiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Kehittämistyötä tehdessä tekijät huomasivat oman kehityksen kehittämistyön tekijöinä. Kehittämistyötä aloittaessa tekijät joutuivat perehtymään ensin kehittämistyön yleisiin tavoitteisiin, tarkoituksiin sekä yleisesti työn prosessiin ja siihen liittyviin menetelmiin.

Kehittämistyössä huomioitiin lähteiden sopivuus, sillä lähteen laatu vaikuttaa työn luotettavuuteen. Lähdekritiikki tarkoittaa tutkijan tekemää arviota lähteen laadusta ennen sen käyttämistä. (Vilka 2007, 34). Lähteen luotettavuuden arvioinnissa huomioitiin, kuka tiedon on julkaissut ja tuottanut sekä se, milloin lähde on julkaistu. Ennen aineiston hyödyntämistä kehittämistyössä, lähteen alkuperä ja tekijän luotettavuus varmistettiin. Tuplatimantti-mallin eri vaiheista ja menetelmistä sekä laadullisen Instagram-julkaisun tekemisestä löytyi paljon ammattilaisten tekemiä blogikirjoituksia. Tällaisissa tilanteissa kirjoituksen tekijän ja julkaisualustan luotettavuus sekä asiantuntevuus varmistettiin tutkimalla sivustoa sekä tekijän taustoja.

Lähteet

Painetut

Blomster, M., Kurtti, J., Määttä, M. & Sinisalo, J. 2020. Digitaalisen markkinoinnin käsikirja. Opas mikro ja PK-yrityksille. Oulun Ammattikorkeakoulu. Oulu. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-597-197-5>.

Hoffman, S., Holm, K. & Åhs, V. 2016. Motiivi 2. Kehittyvä ihminen. Sanoma Pro Oy. Helsinki. 1. painos.

Kettunen, T. Laitinen-Väänänen, S., Mäkelä, J. & Vänskä, K. 2014. Onnistuuko ohjaus?: Sosiaali ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Edita. Helsinki.

Kiviluote, J. 2023. Lapsen ja nuoren tunne-elämän tukeminen, haastavien tunteiden kohtaaminen ja itsetunnon vahvistaminen. Opas vanhemmille ja kasvattajille. JK-Kustannus ja koukutus Oy. Turku.

Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. 2019. Palvelumuotoilun bisneskirja. Alma Talent Oy. Liettua.

Koskinen, M., Riihonen, R. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Publishing Oy. 1. painos. E-kirja.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2012. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Kirjapaja. Helsinki. 4.painos.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät - Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy. Helsinki. 3.-4. painos.

Pulkkinen, L. 2022. Lapsen hyvinvointi alkaa kodista. PS-KUSTANNUS. Jyväskylä.

Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L & Hammar, A-M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Sanoma Pro Oy. Helsinki. 1. painos.

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

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Kariston Kirjapaino Oy. E-kirja.

Viinikka, A. (toim.) 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Hämeen Kirjapaino Oy. Tampere.

Vilen, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Siven, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2013. LAPSUUS erityinen vaihe. Sanoma Pro Oy. Helsinki. 1.-5.painos.

Sähköiset

Airaskorpi, A. 2024. Miten teen hyvän Instagram-tilin. Kubo.fi. Viitattu 11.1.2024.

<https://www.kubo.fi/blogi/miten-teet-hyvan-instagram-tilin>

Aluehallintovirasto 2023. Yleistä saatavuudesta. Viitattu 5.1.2024. <https://www.saaavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saaavutettavuudesta/>

Cacciatore, R. 2023. Kiukkukirja - Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään. Väestöliitto. Viitattu 23.11.2023. [75f8e041-kiukkukirja.pdf \(storage.googleapis.com\)](https://storage.googleapis.com/75f8e041-kiukkukirja.pdf)

Design Council. 2023. Design methods for developing services. Viitattu 18.12.2023.

https://www.designcouncil.org.uk/fileadmin/uploads/dc/Documents/DesignCouncil_Design%2520methods%2520for%2520developing%2520services.pdf

Friis Dam, R. & Siang, T. 2022. Affinity Diagrams: How to Cluster Your Ideas and Reveal Insights. Interaction Design Foundation. <https://www.interaction-design.org/literature/article/affinity-diagrams-learn-how-to-cluster-and-bundle-ideas-and-facts>

Google for Education. 2024. Google Formsin käytön aloittaminen. Viitattu 13.3.2024.

https://edu.google.com/intl/ALL_fi/for-educators/product-guides/forms/?modal_active=None

Hakulinen, T., Uotila-Laine, H. & Korpilahti, U.2022. Lastenneuvolapalvelut. Terveysportti.

NEUKO-tietokanta. Viitattu 8.6.2023. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00092?toc=1112237>

Hyväkkä, S. 2022. Tutkija huolestui salakavalasti yleistyvistä kasvatustyylistä - seurauksena tunnekylmiä ja itsekkäitä lapsia. Ilta-Sanomat. Viitattu 19.1.2024.

<https://www.is.fi/perhe/art-2000009173478.html>

Innanen, P. 2018. Palvelumuotoiluprosessin vaiheet. Palvelumuotoilu Palo. Viitattu 21.2.2024.

<https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/palvelumuotoilun-prosessin-vaiheet/>

Instagram. 2023. Tietoja Instagramista. Viitattu 22.12.2023. https://help.instagram.com/424737657584573/?helpref=uf_share

Instagram. 2024. Luo menestyviä Instagram-julkaisuja. Viitattu 17.1.2024. https://business.instagram.com/instagram-post-tips?locale=fi_FI#engaging

Henkilötietolaki 523/1999. Finlex. Viitattu 14.3.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990523>

Hintikka, K. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.12.2023. <http://kans.jyu.fi/tutkimuksia/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>

Koivunen, K, Vuorela, T., & Haukkamaa, J. 2014. Käyttäjät ovat merkittävä, mutta vähän hyödynnetty mahdollisuus tutkimus- ja kehitystyössä. Epooki 25/2014. Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.12.2023. <https://www.oamk.fi/epooki/2014/kayttajat-ovat-merkittava-mutta-vahan-hyodynnetty-mahdollisuus-tutkimus-ja-kehitystyossa/#cite-text-0-31>

Lapsiasiavaltuutetun kertomus eduskunnalle 2018. K 5/2018 vp. Viitattu 1.3.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163040/LA_eduskuntakertomus_2018_netti_SU.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laurea 2023. Uudistuva monialainen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Lippo, A., Järvi, H. & Poikolainen, T. 2022. Osallistava työpaja yhteiskehittämisen menetelmänä. XAMK READ. 2/2022. Viitattu 20.12.2023. <https://read.xamk.fi/2022/logistiikka-ja-merenkulku/osallistava-tyopaja-yhteiskehittamisen-menetelmana/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen. Viitattu 3.10.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023a. 5-6-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Viitattu 30.1.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023b. 1-2-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 22.12.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023c. 3-4-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 30.1.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-personallisuuden-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023d. Lapsi pelkää. Viitattu 1.2.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/lapsi-pelkaa/>
- Matikainen, J. & Huovila, J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämässä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 133(10):1003-7. Viitattu 5.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>
- Moreau, E. 2022. What is Instagram and why should you be using it? Lifewire. 4/2022. Viitattu 21.12.2023. <https://www.lifewire.com/what-is-instagram-3486316>
- Närä, S. 2022. Terveystieteen ammattilaiset Instagram-yhteisöpalvelussa - viestinnän syyt ja teemat. Pro Gradu. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 22.12.2023. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27307/urn_nbn_fi_uef-20220331.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pajula, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 131(11):1050-7. Viitattu 16.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>
- Pönkä, H. 2022. Sosiaalisen median katsaus 07/2022. Innowise. Viitattu 22.12.2023. <https://www.slideshare.net/hponka/sosiaalisen-median-katsaus-072022>
- Pöytäjä, R. 2023. Etenkin kaksi asiaa kummastuttavat nykyisessä lastenkasvatuksessa: ”Kuin pässiä narussa”. Iltalehti. Viitattu 19.1.2024. <https://www.iltalehti.fi/perheartikkeli/a/02fcc8d7-5370-47c7-8b2e-238949c819cd>
- Ranta, S. 2020. Mitä on lapsen itsesääteily ja mitä sen kehittyminen edellyttää. Tutkittua varhaiskasvatuksesta. Viitattu 11.1.2024. <https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2020/02/07/mita-on-lapsen-itsesaately-ja-mita-sen-kehittyminen-edellyttaa/>
- Riihonen, R., Hakulinen, T. & Luomala, S. 2021. Terveiden lasten tarkastamista - mitä hyötyä neuvolapalveluista on? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 137(23):2567-72. Viitattu 3.10.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16562> Vaatii kirjautumisen/käyttöoikeudet
- Ristkari, T., Mishina, K., Lehtola, M-M., Sourander, A. & Kurki, M. 2019. Public health nurses' experiences of assessing disruptive behaviour in children and supporting the use of an

Internet-based parent training programme. Turun yliopisto. Viitattu 3.10.2023. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/scs.12744>

Sairaanhoitajat.fi 2024. Sairaanhoitajien sosiaalisen median ohjeet. Viitattu 10.1.2024. <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-sosiaalisen-median-ohjeet.pdf>

Summa, T. & Tuominen, K. 2009. Fasilitaattorin työkirja - Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Kehitysyhteistyön palvelukeskus Keva ry. Viitattu 12.1.2024. <https://globaalikasvatus.fi/wp-content/uploads/sites/6/2021/08/fasilitaattorin-tyokirja-menetelmia-sujuvaan-ryhmatyoskentelyyn.pdf>

Suomen sairaanhoitajaliitto 2014. Sairaanhoitajien some-ohjeet julkaistiin. Viitattu 10.1.2024. <https://www.epressi.com/tiedotteet/media/sairaanhoitajien-some-ohjeet-julkaistiin.html>

Sippel, L. 2023. Käyttähälöhtöinen kehittäminen ja valmentava opettajuus. Alumnin ääni - lähetys. JAMK University of Applied Sciences. Youtube. Viitattu 8.12.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=Vma11KwEZUo>

Terveydenhoitajaliitto 2016. Terveydenhoitajan eettiset suositukset. Viitattu 10.1.2024. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/wp-content/uploads/2023/09/Terveydenhoitajan_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf

Tran, N. 2023. Design Thinking Playbook. Viitattu 5.1.2024. <https://static1.squarespace.com/static/57c6b79629687fde090a0fdd/t/58d3fa1e20099e1b0371a403/1490287182304/DESIGN+THINKING+PLAYBOOK.pdf>

Vihinen, S. & Toivonen, E. 2022. Saavutettavan Instagram-julkaisun tekeminen. HAMK Beat. Viitattu 9.1.2024. <https://blog.hamk.fi/hamk-beat/saavutettavan-instagram-julkaisun-tekeminen/>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa - Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 12.3.2024. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vuorenmaa, M. 2018. Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 21.2.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138082/Pienten%20lasten%20ja%20heid%c3%a4n%20perheidens%c3%a4%20hyvinvointi%202018final.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Vuorinen, K. 2017. Itsenäätelykyky. Terveyskirjasto. Viitattu 11.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/lnv00003>

Zhang, Y-L. 2019. How Might We statement builder. Board of Innovation. Youtube. Viitattu 20.12.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=51SX9CpFBnc>

Kuvat

Kuva 1: Tuplatimanttimalli (Koivisto ym. 2019, 43)	23
Kuva 2: Mallijulkaisut 1-4 ylhäältä vasemmalta alkaen	26
Kuva 3: Kuvakaappaus Padlet-sivustolta vanhempien tarpeista	28
Kuva 4: Kuvakaappaus Padlet-sivustolta vanhempien kehittämisideoista mallijulkaisuihin ...	29
Kuva 5: Kuvakaappaus Miro-sivuston samankaltaisuuskaavion kehittämisideoista	30
Kuva 6: Julkaisu 2 esimerkkinä valmiista julkaisusta	32
Kuva 7: Google Forms -kysely: Kysymyksessä selvitettiin miten Julkaisu 1 tavoitteet saavutettiin.....	38
Kuva 8: Google Forms -kysely: Julkaisu 2 sisällön hyödyt.....	38
Kuva 9: Google Forms -kysely tilin asiantuntevuutta arvioitiin asteikolla 1-10.....	40

Taulukot

Taulukko 1: Mallijulkaisujen tavoitteet	25
Taulukko 2: Miten voisimme -kysymykset ja ratkaisut	31
Taulukko 3: Yhteiskehittämisen työpajan palaute	36

Liitteet

Liite 1: Kutsukirje työpajaan	53
Liite 2: Instagram-tilin esittelyjulkaisu	54
Liite 3: Instagram-tilin Julkaisu 1	56
Liite 4: Instagram-julkaisu 2	58
Liite 5: Instagram-julkaisu 3	60
Liite 6: Instagram-julkaisu 4	62
Liite 7: Google forms -kysely	64

Liite 1: Kutsukirje työpajaan

Kutsukirje ideointityöpajaan

Hei!

Kutsumme sinut mukaan etänä järjestettävään yhteiskehittämisen ideointityöpajaan, jonka tarkoituksena on kerätä leikki-ikäisten (3-5-vuotiaiden) lasten vanhemmilta tarpeita ja toiveita liittyen lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseen sekä saada vanhemmilta ideoita julkaisujen tuottamiseen ja kehittämiseen. Olemme tuottamassa opinnäytetyötä kehittämistyönä, jonka tarkoituksena on kehittää ammatillisia Instagram-julkaisuja vanhemmille leikki-ikäisen (3-5-vuotiaan) lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemisesta. Kutsumme ideointityöpajaan 3-5-vuotiaiden lasten vanhempia, jotta saisimme tietoa heidän tarpeistaan ja toiveistaan sekä pääsisimme yhdessä kehittämään julkaisuja.

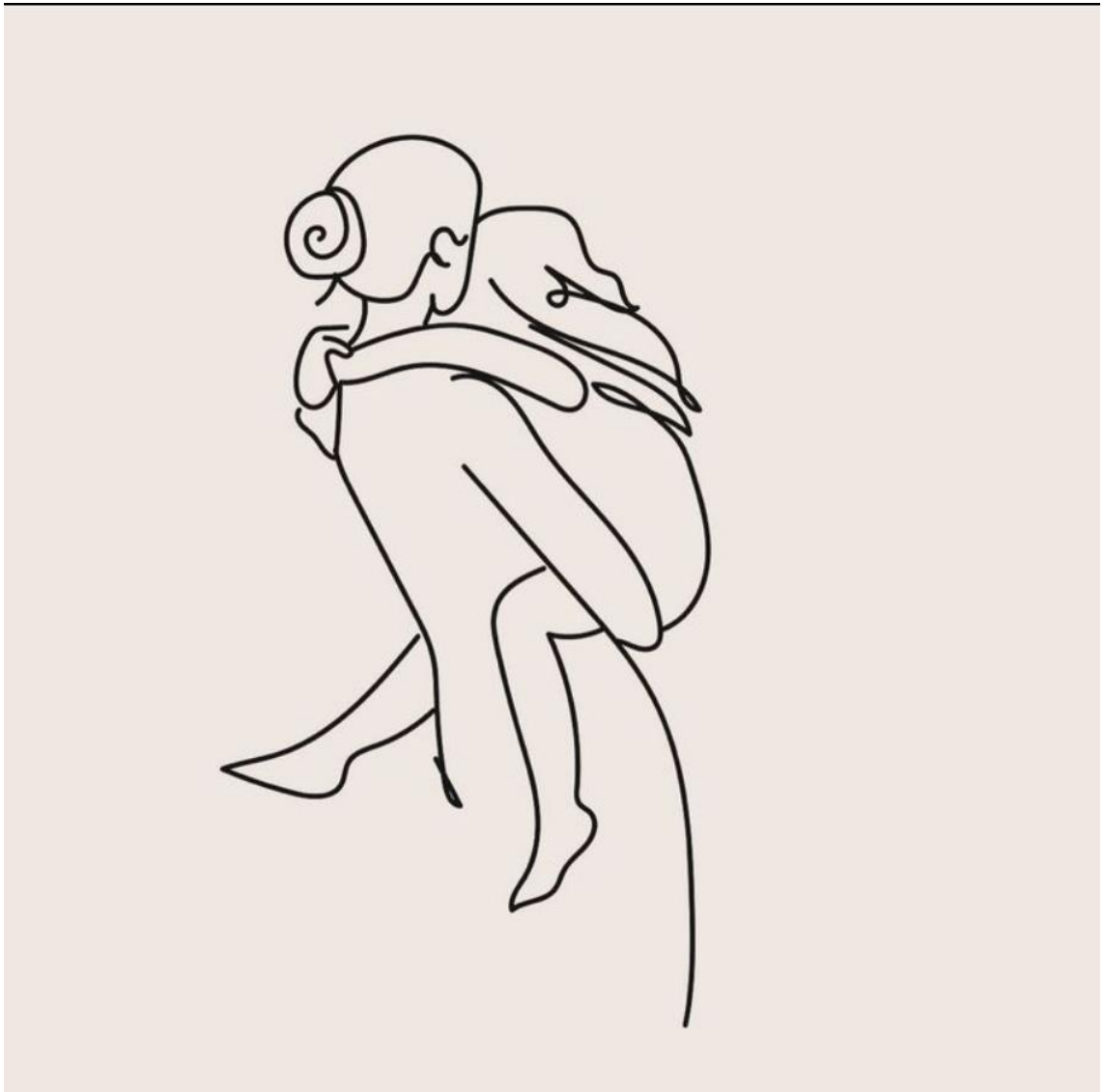
Ideointityöpaja toteutetaan Teams:in välityksellä **25.1.2024 kello 17**. Työpaja aloitetaan yhteisesti käymällä läpi pajan tavoitteet ja Instagram-julkaisujen mallit sekä julkaisujen tavoitteet. Tämän jälkeen jakaudutaan pienryhmiin, joissa pohditaan osallistujien tarpeita ja toiveita sekä keksitään luovasti kehittämisideoita. Pienryhmän tehtävänä on tuoda tarpeet, toiveet ja kehittämisideat Padlet-alustalle verkkoon. Pienryhmätyöskentelyn jälkeen käydään Padlettiin nostetut kehittämisideat yhdessä läpi. Työpajan lopuksi toivoisimme, että osallistujat vastaisivat kysymyksiimme työpajan toteutuksesta sekä vetäjien toiminnasta. Vastaaminen palautekysymyksiin vie noin 5-10 minuuttia ja vastaaminen on vapaaehtoista.

Ideointityöpajaan osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistumisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Työpajassa ilmenneet kehittämisideat sekä palautekyselyt kerätään täysin anonymisti eikä henkilötietoja kerätä missään työpajan vaiheessa. Kehittämisideat sekä palautekysymyksiä vastaukset hävitetään, kun niistä tarvittava tieto on saatu hyödynnettyä opinnäytetyössä. Opinnäytetyön tekijät kirjoittavat vastauksia omin sanoin, eikä vastauksia tuoda suoraan opinnäytetyöhön.

Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan ideointityöpajaan, ilmoitathan osallistumisestasi opinnäytetyöntekijöille sähköpostilla. Ilmoittautumisen jälkeen lähetämme sinulle sähköpostiin linkin ideointityöpajaan lähempänä työpajan ajankohtaa. Toivomme, että työpajan aikana osallistujat pitäisivät kameraa auki. Ideointityöpaja perustuu vapaaehtoisuuteen ja se toteutetaan organisaation ulkopuolella, joten tutkimuslupaa ei tarvita. Mikäli sinulle heräsi kysymyksiä työpajasta tai opinnäytetyön aiheesta, vastaamme mielellämme niihin, joten otathan arkailematta yhteyttä.

Ystävällisin terveisin,
Ilona Ikonen & Moona Seppänen
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Laurea-ammattikorkeakoulu
Ilona.ikonen@student.laurea.fi
Moona.seppanen@student.laurea.fi

Liite 2: Instagram-tilin esittelyjulkaisu





vanhempi_lapsentarkeintukija



vanhempi_lapsentarkeintukija Moikka!

Tämän tilin takana toimivat Ilona & Moona.
Olemme kaksi pian valmistuvaa terveydenhoitajaa Laurea-ammattikorkeakoulusta. Perustimme tilin osana opinnäytetyötämme, jonka tavoitteena on tämän IG-tilin avulla tukea vanhemmuutta leikki-ikäisten lasten psykososiaalisen kehityksen tukemisessa.

Julkisuudessa on paljon erilaisia näkemyksiä ja monien ihmisten omia kokemuksia vanhemmuudesta ja lasten kasvatuksesta. Haluamme tuoda sosiaalisessa mediassa enemmän esille ammattilaisten roolia ja tutkittuun tietoon perustuvaa sisältöä.

Opinnäytetyöhön liittyen julkaisemme neljä erilaista julkaisua, joista keräämme palautetta Google Forms -kyselyn avulla. Arvostaisimme, jos kävisit täyttämässä kyselyn luettuasi julkaisut. Kyselyn voi käydä täyttämässä kuka tahansa, olit sitten vanhempi, ammattilainen tai ihan vain aiheesta kiinnostunut. Linkit kyselyyn löydät tilimme etusivun biosta.

Opinnäytetyön jälkeen tavoitteena on laajentaa tilin aihetta ja kertoa lasten ikävaiheista vauvaiästä nuoruusvuosiin asti seuraajien/vanhempien toiveiden mukaisesti. Näistä ikäkausista meillä onkin jo kokemusta työelämästä, sillä Ilona työskentelee nykyisin neuvolassa ja Moona kouluterveydenhuollossa.

Mukavaa, että saamme sinut mukaan tärkeän aiheen piiriin ja toivottavasti saat julkaisuista jotain uutta mukaan arkeesi! 🍌

Kuva: Pixabay.com

#vanhemmuudentukeminen #vinkitvanhemmuuteen
#leikkiikäinen #psykososiaalinenkehitys #tunnetaidot

Liite 3: Instagram-tilin Julkaisu 1

TOP 5 VINKKIÄ
lapsen (3-5 v.) psykososiaalisen
kehityksen tukemiseen

1. Sanoita lapsesi ja itsesi tunteita
2. Anna lapsellesi huomiota muulloinkin kun lapsi sitä hakee
3. Pohdi sinun tunteidesi ja käyttäytymisesi syitä
4. Pysähdy arjessa kuuntelemaan lastasi ja tarkkailemaan hänen kanssaan maailmaa
5. Lapsen aggression tunteet ovat sallittuja, hän vain tarvitsee opastusta, miten niitä ilmaistaan



vanhempi_lapsentarkeintukija



vanhempi_lapsentarkeintukija Top 5 vinkkiä lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseen:

🌸 Sanoita omia ja lapsesi tunteita, sillä näin lapsi oppii nimeämään ja tunnistamaan erilaisia tunteita

🌸 Huomioi lasta myös tilanteissa, joissa hän ei sitä etsi. Tämä viestii lapselle sitä, että hänet nähdään ja hän on tärkeä ❤️ Muutoin lapsi voi alkaa hakemaan huomiota ei-toivotulla käytöksellä

🌸 Pohdi juurisyitä oman käyttäytymisen ja tunteiden takana, näin pystyt näkemään miksi reagoit tietyllä tavalla tietyissä tilanteissa, kuten lapsen kiukutellessa

🌸 Pysähdy tarkkailemaan maailmaa yhdessä lapsesi kanssa ja muista kuunnella häntä, koska lapsi ei aina tarvitse ulkoista virikettä itselleen, vaan aito rento yhdessäolo on tärkeää

🌸 Lapsen aggression tunteet ovat sallittuja ❤️ Lapsi ei aina tahallaan kiihdy nollassa sataan. Iso aggression tunne tuntuu usein lapsesta ylitsepääsemättömältä, jolloin hän tarvitsee aikuisen opastusta tunteen ilmaisuun

Oliko näistä vinkeistä hyötyä teidän arjessanne?

Lähteitä:

Mannerheimin lastensuojeluliitto

Vilen ym. 2013. LAPSUUS erityinen vaihe

Cacciatore 2023. Kiukkukirja - Aggressiokasvattajan käsikirja

#vanhemmuudentukeminen #tunnetaidot #aggressiotunteet
#psykososiaalinenkehitys #leikkiikäinen #itsesäätelytaidot
#apuaarkeen #lapsiperheet #terveydenhoitajat #opinnytetyö

Liite 4: Instagram-julkaisu 2



Psykososiaalinen kehitys


Lapselle on tärkeää luoda pitkäkestoinen ja syvä tunnesuhde muutamaa häntä pääosin hoitavaan aikuiseen. Kiintymyssuhde muokkautuu ja vahvistuu kaikissa yhteisissä arjen toimissa. Ulkoilu, leikkiminen, loruilu, satujen lukeminen, nukuttaminen, lohduttaminen ja muut arjessa toistuvat yhteiset hetket ovat lapsen kehitykselle tärkeitä

Psykososiaalinen kehitys

3-vuotias lapsi alkaa oppia säätelemään omaa toimintaansa. 3v. on oma-aloitteinen, kokeilunhaluinen, utelias ja koettelee rajoja

4-vuotias lapsi tietää miten hänen tulee käyttäytyä eri tilanteissa, muttei osaa aina hallita tunteitaan/käyttäytymistään. 4-vuotias pyytää paljon huomiota ja kannustusta

5-vuotias ymmärtää jo oikean ja väärän eron. Lapsi saattaa hermostua herkästi ja hermostuessaan olla kiivas ja äkkipikainen, vaikka hän tietäisi miten hänen tulisi käyttäytyä





vanhempi_lapsentarkeintukija Mitä psykososiaalinen kehitys oikeastaan tarkoittaa? Psykososiaalinen kehitys sisältää laaja-alaisesti ihmisen kehittymisestä tunteiden, persoonallisuuden ja vuorovaikutussuhteisiin liittyen. Oikeastaan kaikki taidot, joita tarvitaan vuorovaikutuksessa ja ihmissuhteissa, kuuluvat psykososiaaliseen kehitykseen. Lapselle on tärkeää muodostaa syvä ja pitkäkestoinen tunneside muutamaa läheiseen aikuiseen. Tunneside vahvistuu arjen askareissa – ulkoilussa, leikkimisessä ja yhdessä lukemisessa. Kaikki yhteiset hetket ovat lapsen kehitykselle tärkeitä.

Heräsikö sinulla kysymyksiä psykososiaaliseen kehitykseen liittyen? Osaatko itse tunnistaa tilanteita, joissa voisit tukea lapsesi kehitystä esimerkiksi vuorovaikutussuhteissa?

- 3-vuotiaana lapsi alkaa oppia säätelemään omaa toimintaansa ja on utelias ja seikkailunhaluinen
- 4-vuotiaana lapsi tiedostaa jo, miten eri tilanteissa tulee käyttäytyä, mutta ei aina osaa hallita käyttäytymistään
- 5-vuotiaana lapsi ymmärtää oikean ja väärän eron

Haluaisitko kuulla lisää lasten eri kehitysvaiheista?

Lähteet:

Hoffman, Holm & Åhs 2016. Motiivi 2. Kehittyvä ihminen
MLL 2023

[#tunnetaidot](#) [#vanhemmuus](#) [#leikkiikäinen](#)
[#psykososiaalinenkehitys](#) [#lapsenkehitys](#) [#terveydenhoitaja](#)
[#opinnaytetyo](#)

Liite 5: Instagram-julkaisu 3

Tiesitkö tämän?

**Onko mentalisaatio
sinulle tuttu sana?**

**Oletko pohtinut mitä
lapsesi käyttäytymisen
takana on?**

Lapsi kiukuttelee ja alkaa nimittelemään vanhempaa. Onko käyttäytymisen taustalla huomion hakuisuus, väsymys tai aito pelon tunne jostain? Vanhemman voi olla vaikea tulkita lapsen käyttäytymisen syitä.



vanhempi_lapsentarkeintukija Mentalisaatiolla tarkoitetaan ihmisen kykyä huomioida oma ja toisen ihmisen näkökulmat ja kokemukset.

Ihmisen mentalisaatiokyky kehittyy asteittain vauvaiästä aikuisikään. Lapsen mieli voi kehittyä häntä hoitavien aikuisten mentalisaatiokyvyn varassa.

Onko mentalisaatio sinulle tuttu sana tai oletko pohtinut mitä lapsesi käyttäytymisen takana on?

Vanhemman on tärkeää tulkita myös omaa käyttäytymistä ja tunteitaan. Etkö haluaisi kohdata lapsen pettymystä tai aggression tunteita? Suututko herkästi lapsesi suuttuessa? Myös vanhemman käyttäytymisen takana löytyy jokin syy tiettyyn tapaan toimia tai reagoida. Näitä syitä on hyvä pohtia, jotta vanhempi pystyy itse tukemaan lapsen mentalisaatiokykyä.

Lähteet:

Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä

#mentalisaatio #vanhemmuus #tunnetaidot #leikkiikäinen
#uhmaikä #psykososiaalinenkehitys #terveydenhoitaja

Liite 6: Instagram-julkaisu 4

Esimerkki leikki-ikäisen uhman kohtaaminen

“Nyt on aika lähteä päiväkotiin, joten tule laittamaan ulkovaatteet päälle.”

“En varmasti mee päiväkotiin. Haluun katsoa tablettiä. EN HALUU PÄIVÄKOTIIN.”

-Lapsi alkaa korottamaan ääntään ja alkaa heittelemään ulkovaatteitaan.

“Huomaan, että sinua kiukuttaa, mutta vaatteita ei saa heittää, ettei ketään satu. Muistatko, miten kivaa päiväkodissa on, kun pääset leikkimään kaverin kanssa. Puetaan yhdessä ensin ulkohousut ja sitten takki päälle.”

-Vanhempi vastaa rauhallisesti ja tulee lapsen tasolle lattialle



Leikki-ikäisen uhman kohtaaminen

Noin 3-vuotiaana lapsella herää voimakas oman tahdon tunne ja lapsi alkaa haastamaan ja vastustamaan aikuista

Uhmaikässä lapsi tarvitsee lempeää rajoittamista ja mallia tunteen ilmaisuun. Lapselle tulee sanoittaa tunteita ja kertoa, että tunne on vain hetkellinen eikä hän ole tunteen kanssa yksin

Tällöin lapsi oppii turvallisesti ilmaisemaan tunteitaan sekä keskustelemaan ajatuksistaan ja tunteistaan rakentavasti. Lisäksi lapsi oppii käsittelemään erilaisia tunnetiloja





vanhempi_lapsentarkeintukija Kuulostaako esimerkki
perheessänne tutulta?

Leikki-ikäisen uhman kohtaamisesta:

Noin 3-vuotiaana lapsella herää voimakas oman tahdon tunne ja lapsi alkaa kokeilemaan rajojaan.

Uhmaiässä lapsi tarvitsee lempeää rajoittamista ja aikuiselta mallia tunteiden ilmaisuun. Kun lapselle sanoittaa tunteita ja muistuttaa niiden hetkellisyydestä, oppii lapsi turvallisesti ilmaisemaan tunteitaan sekä keskustelemaan ajatuksistaan ja tunteistaan rakentavasti. Lisäksi lapsi oppii käsittelemään erilaisia tunnetilojaan.

Millaisissa tilanteissa teillä näkyy lapsen uhmaikä?

Lähde:

Cacciatore, Kiukkukirja 2023

#uhmaikä #lapsenkiukku #vanhemmuus
#psykososiaalinenkehitys #kasvatus #tunnetaidot #lapsenkehitys
#leikkiikäinen #aggressiotunteet #terveydenhoitaja

Liite 7: Google forms -kysely

Instagram-tili vanhempien tukemiseksi leikki-ikäisen (3-5 v.) lapsen psykososiaaliseen kehitykseen liittyen

Hei,
teemme opinnäytetyötä liittyen leikki-ikäisen lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda ammatillinen Instagram-tili ja neljä aiheeseen liittyvää julkaisua. Kyselyn avulla selvitämme miten olemme onnistuneet ammatillisen Instagram-tilin ja julkaisujen kehittämisessä. Julkaisuja on kehitetty yhdessä leikki-ikäisten lasten vanhempien kanssa. Kysymykset pohjautuvat opinnäytetyön, Instagram-tilin ja -julkaisujen tavoitteisiin sekä terveystieteiden laatuksenteoreihin.

Vastaaminen vie noin 10-15 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaukset annetaan anonyymisti. Vastaamisen voi lopettaa missä vaiheessa kyselyä tahansa ja poistua kyselylomakkeelta. Vastaukset hävitetään, kun niistä saadut tarpeelliset tiedot ollaan siirretty opinnäytetyöhön. Luethan kysymykset ja julkaisut huolella ennen kysymyksiin vastaamista. Osassa kysymyksissä voi valita useamman vaihtoehdon, kun taas osassa kysymyksistä voit valita ainoastaan yhden vastausvaihtoehdon. Kyselyn lopussa on muutama avoin kysymyskenttä, johon voi kirjoittaa omin sanoin. Ethän kirjoita avoimeen kenttään henkilötietoja tai muita tunnistettavia tietoja itsestäsi tai toisista henkilöistä.

Kiitos paljon vastaamiseen käyttämästäne ajasta!

Ystävällisin terveisin,
Ilona Ikonen & Moona Seppänen
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Laurea-ammattikorkeakoulu

* Pakollinen kysymys

1. Olen... *

Merkitse vain yksi soikio.

- 1. leikki-ikäisen lapsen vanhempi
- 2. Sote-ammattilainen/kasvattaja
- 3. aiheesta kiinnostunut henkilö
- 4. muun kuin leikki-ikäisen lapsen vanhempi

2. Miten löysit tilin? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kaverin/perhetuttavan kautta
- Kollegan kautta
- Instagram ehdotti tiliä
- Löysin tilin etsiessäni aiheesta tietoa
- Muu: _____

3. Vastaako tilin nimi "vanhempi_lapsentärkeintukija" mielestäsi tilin sisältöä ja
aihetta? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Julkaisu 1

TOP 5 VINKKIÄ
lapsen (3-5 v.) psykososiaalisen
kehityksen tukemiseen

1. Sanoita lapsesi ja itsesi tunteita
2. Anna lapsellesi huomiota muulloinkin kun lapsi sitä hakee
3. Pohdi sinun tunteidesi ja käyttäytymisesi syitä
4. Pysähdy arjessa kuuntelemaan lastasi ja tarkkailemaan hänen kanssaan maailmaa
5. Lapsen aggression tunteet ovat sallittuja, hän vain tarvitsee opastusta, miten niitä ilmaistaan

Julkaisu 1 kuvateksti

Top 5 vinkkiä lapsen psykososiaalisen kehityksen tukemiseen:

- ✿ Sanoita omia ja lapsesi tunteita, sillä näin lapsi oppii nimeämään ja tunnistamaan erilaisia tunteita
- ✿ Huomioi lasta myös tilanteissa, joissa hän ei sitä etsi. Tämä viestii lapselle sitä, että hänet nähdään ja hän on tärkeä ♡ Muutoin lapsi voi alkaa hakemaan huomiota ei-toivotulla käytöksellä
- ✿ Pohdi juurisyitä oman käyttäytymisen ja tunteiden takana, näin pystyt näkemään miksi reagoit tietyllä tavalla tietyissä tilanteissa, kuten lapsen kiukutellessa
- ✿ Pysähdy tarkkailemaan maailmaa yhdessä lapsesi kanssa ja muista kuunnella häntä, koska lapsi ei aina tarvitse ulkoista virikettä itselleen, vaan aito rento yhdessäolo on tärkeää
- ✿ Lapsen aggression tunteet ovat sallittuja ♡ Lapsi ei aina tahallaan kiihdy nollassa sataan. Iso aggression tunne tuntuu usein lapsesta ylitsempääsemättömältä, jolloin hän tarvitsee aikuisen opastusta tunteen ilmaisuun

Oliko näistä vinkeistä hyötyä teidän arjessanne?

Lähteitä:

Mannerheimin lastensuojeluliitto
Vilen ym. 2013. LAPSUUS erityinen vaihe
Cacciatore 2023. Kiukkukirja - Aggressiokasvattajan käsikirja

[#vanhemmuudentukeminen](#) [#tunnetaidot](#) [#aggressiotunteet](#) [#psykososiaalinenkehitys](#) [#leikkikään](#)
[#itsesääätelytaidot](#) [#apuaarkeen](#) [#lapsiperheet](#) [#terveydenhoitajat](#) [#opinnäytetyö](#)

4. Valitse parhaimmin kuvaavat vaihtoehdot. Yllä oleva julkaisu antoi vinkkejä... *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- 1. miten huomioida lasta enemmän
- 2. oppia tuntemaan lasta paremmin
- 3. pohtimaan omaa toimintaasi
- 4. vinkit eivät ohjanneet edellä oleviin toimintoihin

Julkaisu 2



Psykososiaalinen kehitys

Lapselle on tärkeää luoda pitkäkestoinen ja syvä tunnesuhde muutamaa häntä pääosin hoitavaan aikuiseen. Kiintymyssuhde muokkautuu ja vahvistuu kaikissa yhteisissä arjen toimissa. Ulkoilu, leikkiminen, loruilu, satujen lukeminen, nukkuttaminen, lohduttaminen ja muut arjessa toistuvat yhteiset hetket ovat lapsen kehitykselle tärkeitä

Julkaisu 2 kuvateksti

Mitä psykososiaalinen kehitys oikeastaan tarkoittaa? Psykososiaalinen kehitys sisältää laaja-alaisesti ihmisen kehittymisestä tunteiden, persoonallisuuden ja vuorovaikutussuhteisiin liittyen. Oikeastaan kaikki taidot, joita tarvitaan vuorovaikutuksessa ja ihmissuhteissa, kuuluvat psykososiaaliseen kehitykseen. Lapselle on tärkeää muodostaa syvä ja pitkäkestoinen tunneside muutamaa läheiseen aikuiseen. Tunneside vahvistuu arjen askareissa – ulkoilussa, leikkimisessä ja yhdessä lukemisessa. Kaikki yhteiset hetket ovat lapsen kehitykselle tärkeitä.

Heräsikö sinulla kysymyksiä psykososiaaliseen kehitykseen liittyen? Osaatko itse tunnistaa tilanteita, joissa voisit tukea lapsesi kehitystä esimerkiksi vuorovaikutussuhteissa?

- 3-vuotiaana lapsi alkaa oppia säätelemään omaa toimintaansa ja on utelias ja seikkailunhaluinen
- 4-vuotiaana lapsi tiedostaa jo, miten eri tilanteissa tulee käyttäytyä, mutta ei aina osaa hallita käyttäytymistään
- 5-vuotiaana lapsi ymmärtää oikean ja väärän eron

Haluaisitko kuulla lisää lasten eri kehitysvaiheista?

Lähteet:

Hoffman, Holm & Åhs 2016. Motiivi 2. Kehittyvä ihminen
MLL 2023

[#tunnetaidot](#) [#vanhemmuus](#) [#leikkiikäinen](#) [#psykososiaalinenkehitys](#) [#lapsenkehitys](#) [#terveydenhoidaja](#) [#opinnot](#)

5. Edellä näkyvän julkaisun sisältö... *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- 1. auttoi minua ymmärtämään mitä psykososiaalinen tarkoittaa
- 2. kuvasi psykososiaalisuuden moninaisuutta
- 3. tuo esille missä tilanteissa psykososiaalisen kehityksen tukeminen ilmenee
- 4. ei tuonut minulla mitään uutta

Psykososiaalinen kehitys

3-vuotias lapsi alkaa oppia säätelemään omaa toimintaansa. 3v. on oma-aloitteinen, kokeilunhaluinen, utelias ja koettelee rajoja

4-vuotias lapsi tietää miten hänen tulee käyttäytyä eri tilanteissa, muttei osaa aina hallita tunteitaan/käyttäytymistään. 4-vuotias pyytää paljon huomiota ja kannustusta

5-vuotias ymmärtää jo oikean ja väärän eron. Lapsi saattaa hermostua herkästi ja hermostuessaan olla kiivas ja äkkipikainen, vaikka hän tietäisi miten hänen tulisi käyttäytyä



6. Edellä näkyvä julkaisu lisäsi ymmärrystäni normaalisti kehittyvän lapsen psykososiaalisesta kehityksestä *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

Julkaisu 3

Tiesitkö tämän?

**Onko mentalisaatio
sinulle tuttu sana?**

**Oletko pohtinut mitä
lapsesi käyttäytymisen
takana on?**

Lapsi kiukuttelee ja alkaa nimittelemään vanhempaa. Onko käyttäytymisen taustalla huomion hakuisuus, väsymys tai aito pelon tunne jostain? Vanhemman voi olla vaikea tulkita lapsen käyttäytymisen syytä.

Julkaisu 3 kuvateksti

Mentalisaatiolla tarkoitetaan ihmisen kykyä huomioida oma ja toisen ihmisen näkökulmat ja kokemukset.

Ihmisen mentalisaatiokyky kehittyy asteittain vauvaiästä aikuisikään. Lapsen mieli voi kehittyä häntä hoitavien aikuisten mentalisaatiokyvyn varassa.

Onko mentalisaatio sinulle tuttu sana tai oletko pohtinut mitä lapsesi käyttäytymisen takana on?

Vanhemman on tärkeää tulkita myös omaa käyttäytymistä ja tunteitaan. Etkö haluaisi kohdata lapsen pettymystä tai aggression tunteita? Suututko herkästi lapsesi suutuessa? Myös vanhemman käyttäytymisen takana löytyy jokin syy tiettyyn tapaan toimia tai reagoida. Näitä syytä on hyvä pohtia, jotta vanhempi pystyy itse tukemaan lapsen mentalisaatiokykyä.

Lähteet:

Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä

[#mentalisaatio](#) [#vanhemmuus](#) [#tunnetaidot](#) [#leikkiikäinen](#) [#uhmaikä](#) [#psykososiaalinenkehitys](#) [#terveydenhoitaja](#)

7. Julkaisu auttoi minua pohtimaan mentalisaation merkitystä *

Merkitse vain yksi soikio.

1. Minulla ei ole tietoa mitä mentalisaatio tarkoittaa
2. Ymmärsin mentalisaation merkitystä paremmin julkaisun sisällön avulla
3. Mentalisaatio ei ollut entuudestaan tuttu käsite, mutta julkaisun avulla opin mitä mentalisaatiolla tarkoitetaan

Esimerkki leikki-ikäisen uhman kohtaaminen

"Nyt on aika lähteä päiväkotiin, joten tule laittamaan ulkovaatteet päälle."

"En varmasti mee päiväkotiin. Haluan katsoa tablettiä. EN HALUU PÄIVÄKOTIIN."

-Lapsi alkaa korottamaan ääntään ja alkaa heittelemään ulkovaatteitaan.

"Huomaan, että sinua kiukuttaa, mutta vaatteita ei saa heittää, ettei ketään satu. Muistatko, miten kivaa päiväkodissa on, kun pääset leikkimään kaverin kanssa. Puetaan yhdessä ensin ulkohousut ja sitten takki päälle."

-Vanhempi vastaa rauhallisesti ja tulee lapsen tasolle lattialle



Leikki-ikäisen uhman kohtaaminen

Noin 3-vuotiaana lapsella herää voimakas oman tahdon tunne ja lapsi alkaa haastamaan ja vastustamaan aikuista

Uhmalässä lapsi tarvitsee lempeää rajoittamista ja mallia tunteen ilmaisuun. Lapselle tulee sanoittaa tunteita ja kertoa, että tunne on vain hetkellinen eikä hän ole tunteen kanssa yksin

Tällöin lapsi oppii turvallisesti ilmaisemaan tunteitaan sekä keskustelemaan ajatuksistaan ja tunteistaan rakentavasti. Lisäksi lapsi oppii käsittelemään erilaisia tunnetiloja



Julkaisu 4 kuvateksti

Kuulostaako esimerkki perheessänne tutulta?

Leikki-ikäisen uhman kohtaamisesta:

Noin 3-vuotiaana lapsella herää voimakas oman tahdon tunne ja lapsi alkaa kokeilemaan rajojaan.

Uhmaiässä lapsi tarvitsee lempeää rajoittamista ja aikuiselta mallia tunteiden ilmaisuun. Kun lapselle sanoittaa tunteita ja muistuttaa niiden hetkellisyydestä, oppii lapsi turvallisesti ilmaisemaan tunteitaan sekä keskustelemaan ajatuksistaan ja tunteistaan rakentavasti. Lisäksi lapsi oppii käsittelemään erilaisia tunnetilojaan.

Millaisissa tilanteissa teillä näkyy lapsen uhmaikä?

Lähde:

Cacciatore, Kiukkukirja 2023

[#uhmaikä](#) [#lapsenkiukku](#) [#vanhemmuus](#) [#psykososiaalinenkehitys](#) [#kasvatus](#) [#tunnetaidot](#) [#lapsenkehitys](#) [#leikkiikäinen](#) [#aggressiotunteet](#) [#terveydenhoitaja](#)

8. Julkaisujen sisältö auttoi pohtimaan vastaavia tilanteita omassa arjessa ja omaa *
käyttäytymistä kyseisissä tilanteissa

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei
- Auttoi pohtimaan omaa arkea, mutta ei omaa käyttäytymistä
- Auttoi pohtimaan omaa käyttäytymistä, mutta ei arjen tilanteita
- En osaa sanoa

9. Lapsen uhman kohtaaminen *

Merkitse vain yksi soikio.

- Julkaisujen sisältö antoi keinoja kohdata lapsen uhma
- Julkaisujen sisältö oli minulle entuudestaan tuttua
- Julkaisujen sisältö ei ollut entuudestaan tuttua eikä auttanut minua

10. Julkaisu kannustaa kohtaamaan lapsen uhmaa lempeästi ja asettamaan *
lapselle rajoja

Merkitse vain yksi soikio.

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En samaa, enkä eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Instagram-tili

Seuraavat kysymykset koskevat edellä olleita julkaisuja sekä ammatillista Instagram-tiliä.

11. Koitko, että hyödyit julkaisujen sisällöistä? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

12. Opitko julkaisujen kautta jotain uutta? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Opin paljon uutta
- Sisältö oli osittain tuttua, mutta sisälsi myös uutta tietoa
- Sisältö oli entuudestaan tuttua
- En osaa sanoa

17. Kuinka miellyttäväksi koet julkaisujen visuaalisen ilmeen? *

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eritt Todella miellyttävä

18. Miten kuvaisit julkaisun värimaailmaa ja visuaalista ilmettä?

19. Miten tilin pitäjiä ammattillisuutta ja terveydenhoitajan roolia voisi mielestäsi tuoda enemmän esille?
