



Tunnetyöskentely sijaishuollossa, työkirja vanhemmuustyöskentelyyn

Rosa Niemeläinen & Inka Kuosmanen

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Tunnettyöskentely sijaishuollossa, työkirja vanhemmuustyöskentelyyn

Rosa Niemeläinen, Inka Kuosmanen
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2024

Rosa Niemeläinen, Inka Kuosmanen

Tunnetyöskentely sijaishuollossa, työkirja vanhemmuustyöskentelyyn

Vuosi

2024

Sivumäärä

83

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa työkirja sijaishuollon lastensuojelulaitokseen työntekijöille liittyen lasten vanhempien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn. Työkirjan tarkoituksena on toimia menetelmänä, joka tarjoaa konkreettisia työkaluja ja harjoituksia, joita työntekijät voivat käyttää tukemaan sijaishuollon piirissä olevien lasten ja nuorten vanhempiä. Työkirjan tavoitteena oli parantaa vanhempien ja nuoren välistä suhdetta, sekä vahvistaa vanhempien tunnetaitoja ja kykyä ymmärtää lapsen tarpeita paremmin.

Opinnäytetyö on kehittämispohjainen opinnäytetyö, jonka tuotoksena syntyi työkirja. Työkirjan suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnettiin yksikön työryhmälle toteutettua osallistavaa työpajaa. Työpajassa kartoitettiin työntekijöiden toiveita ja ajatuksia liittyen työkirjan sisältöön, rakenteeseen ja ulkoasuun. Opinnäytetyön tietoperustassa hyödynnettiin jo olemassa olevaa kirjallisuutta ja tutkimustietoa. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentui lastensuojelun, sijaishuollon, vanhemmuustyöskentelyn ja terapeutin laitospäivätoiminnan mallinuksen aihealueista. Opinnäytetyössä kuvattiin myös tunteita, tunneteoriaa, tunnetyöskentelyä, varhaista vuorovaikutusta ja mentalisaatiota.

Työkirjan sisältö painottui tunneteoriaan, lapsen ja vanhemman väliseen tunnesuhteeseen, mentalisaatioon ja vanhemmuuden rooleihin. Työkirja sisältää teoria tietoa aiheesta, erilaisia vanhempien kanssa tehtäviä konkreettisia harjoituksia ja pohdintatehtäviä sekä vinkkejä erilaisista lisämateriaaleista vanhemmille. Työkirjalle oli selkeä tarve, koska lastensuojelulaitoksen työntekijät kokivat tarvetta menetelmälle, jota voidaan hyödyntää vanhempien kanssa tehtävässä tunnetyöskentelyssä. Opinnäytetyön aiheeseen perehtyessä huomattiin, ettei sijaishuollossa vanhempien kanssa tehdystä tunnetyöskentelystä ollut aikaisempaa tutkimusta.

Rosa Niemeläinen, Inka Kuosmanen

Emotional work in foster care: A workbook for parenting work

Year

2024

Pages

83

The purpose of this Bachelor's thesis was to produce a workbook for the employees of a foster care child protection institution on emotional work with parents. The purpose of the workbook was to serve as a methodology that would provide concrete tools and exercises that workers could use to support the parents of children and young people in foster care. The aim of the workbook was to improve the parent-adolescent relationship and to strengthen parents' emotional skills and their ability to better understand their child's needs.

The thesis was a development-based thesis, which resulted in a workbook. The design and implementation of the workbook was based on a participatory workshop for the unit's working group. In the workshop, the wishes and ideas of the employees regarding the content, structure, and layout of the workbook were identified. The theoretical background of the thesis was based on existing literature and research. The theoretical framework of the thesis was based on the thematic areas of child protection, foster care, parenting, and therapeutic institutional education. The thesis also described emotions, emotional theory, emotional work, early interaction, and mentalisation.

The content of the workbook focused on emotional theory, the emotional relationship between child and parent, mentalization, and parenting roles. The workbook contains theoretical information on the topic, various concrete exercises and reflection exercises with parents, as well as tips on various additional materials for parents. There was a clear need for the workbook, as the staff of the child protection institution felt the need for a method that could be used in emotional work with parents. When researching the topic of the thesis, it was noticed that there was no previous research on emotional work with parents in foster care.

Keywords: Child welfare, foster care, parenting, emotional work

Sisälllys

1	Johdanto.....	6
2	Toimintaympäristön esittely.....	7
3	Lastensuojelu.....	8
3.1	Lastensuojelun sijaishuolto.....	9
3.2	Lastensuojelun terapeuttisen laitospedagogian mallinnus.....	10
3.3	Systeeminen malli.....	12
4	Vanhemmuus.....	13
4.1	Vanhemmuuden roolit.....	15
4.2	Vanhemmuustyöskentely.....	17
5	Tunteet.....	18
5.1	Tunnetyöskentely.....	19
5.2	Tunneteoria.....	21
5.3	Trauma ja tunteet.....	21
6	Varhainen vuorovaikutus ja mentalisaatio.....	23
6.1	Kiintymyssuhdeteoria.....	24
6.2	Kiintymyskeskeinen vuorovaikutus.....	25
7	Opinnäytetyöprosessi.....	26
7.1	Orientaatiovaihe.....	26
7.2	Suunnitteluvaihe.....	27
7.3	Toteutus.....	28
7.3.1	Osallistava työpaja.....	29
7.3.2	Työkirjan väliversio.....	30
7.3.3	Lopullinen tuotos.....	32
8	Arviointi.....	33
9	Pohdinta ja kehittämissuositukset.....	35
	Lähteet.....	37
	Liitteet.....	42

1 Johdanto

Vuonna 2013 Lastensuojelun Keskusliitto on tehnyt selvityksen, jossa on kerätty lapsen vanhempien, sosiaalityöntekijöiden ja sijaishuoltopaikkojen käsityksiä perheissä tapahtuvasta uudelleen yhdistämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Suuri osa selvitykseen osallistuneista vanhemmista koki puutteita heille tarjotusta tuesta sijaishuollossa. Vanhemmat ovat kokeneet, että heidän omaksi tehtäväkseen on jäänyt hankkia tarvittavaa tukea esimerkiksi lapsen sijoituksesta aiheutuneisiin traumoihin, vertaistukeen ja sopeutumisvalmennukseen. Selvityksessä tuli myös ilmi sijaishuoltopaikkojen eri tasoinen valmius työskennellä vanhempien kanssa. Vanhemmuustyöskentelyyn käytettävä aika ja osaaminen on vaihtelevaa sijaishuoltopaikan mukaan. (Savolainen, H. 2013.)

Opinnäytetyön aiheena on lasten ja nuorten vanhempien kanssa tehtävä tunnetyöskentely sijaishuollossa. Opinnäytetyö on kehittämispohjainen, ja tämän opinnäytetyön pohjalta syntyi työkirja (liite 3). Työkirja on laadittu menetelmäksi ja tueksi yksikön työntekijöille vanhempien kanssa tehtävää tunnetyöskentelyä varten. Opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppanina on toiminut erään Etelä-Suomen hyvinvointialueella sijaitsevan Kuntouttavan sijaishuollon laitoksikö, jonka työryhmää varten työkirja on tuotettu. Työkirjan ja opinnäytetyön laatimisessa on käytetty jo olemassa olevaa kirjallisuutta ja tutkimustietoa. Työkirja on kirjoitettu selkeään muotoon niin, että sekä yksikön työntekijät ja myös vanhemmat pystyvät ymmärtämään sen sisältöä. Työkirjan laatimista varten kyseisessä yksikössä on suoritettu osallistava työpaja, jossa työryhmän jäsenet pääsivät kertomaan omia toiveitaan ja ajatuksiaan työkirjan sisältöön liittyen. Opinnäytetyötä varten on haettu tutkimuslupa hyvinvointialueelta.

Opinnäytetyössä kuvaillaan ensiksi opinnäytetyön taustaa ja tavoitteita, joita tältä opinnäytetyöltä on haluttu tavoittaa. Tietoperustassa käsitellään lastensuojelua ja sijaishuoltoa, lastensuojelun terapeuttisen laitospäätöksen mallinnusta ja systeemistä tuotetta, sekä vanhemmuustyöskentelyä sijaishuollossa. Tässä opinnäytetyössä käsitellään myös tunteita, tunnetyöskentelyä, mentalisaatiota ja kiintymyssuhdeteoriaa. Tietoperustan lisäksi kuvaillaan opinnäytetyön prosessin eri vaiheita kattavasti. Opinnäytetyössä kuvataan opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan alusta loppuun sisältäen orientaatiovaiheen, suunnitteluvaiheen, toteutuksen, työkirjan väliversion ja lopullisen version. Opinnäytetyön lopussa pohditaan myös erilaisia eettisiä kysymyksiä ja työkirjaa arvioidaan sen tekijöiden, sekä yhteistyökumppanimme näkökulmasta. Opinnäytetyössä on myös arvioitu opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan ja pohdittu hieman mahdollisia jatkokehittämisiä työkirjaan liittyen.

Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda erään lastensuojelulaitoksen työntekijöille tehokas ja käytännönläheinen työkirja, joka keskittyy vanhempien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn.

Työkirjan tarkoituksena on toimia menetelmänä, joka tarjoaa konkreettisia työkaluja ja harjoituksia, joita työntekijät voivat käyttää tukemaan sijaishuollon piirissä olevien lasten ja nuorten vanhempia. Työkirjan tavoitteena oli parantaa vanhempien ja nuoren välistä suhdetta, sekä vahvistaa vanhempien tunnetaitoja ja kykyä ymmärtää lapsen tarpeita paremmin. Työkirjaa voi käyttää tukena vanhempien kanssa tehtävässä tunnetyöskentelyssä. Työkirjan sisällön käyttäminen on täysin sovellettavissa yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti. Työkirjaa voi käyttää juuri sellaisenaan, tai sieltä voi poimia tarvittaessa eri aihealueista erilaisia harjoituksia, joita voi käyttää vanhempien kanssa kertaluontoisesti.

2 Toimintaympäristön esittely

Toimintaympäristön esittelyssä on käytetty lähteenä toimeksiantajan lastensuojelulaitoksen henkilöstöltä saatua tietoa, sekä yksikön omavalvontasuunnitelmaa. Opinnäytetyössä ja työkirjassa ei mainita työelämäkumppanin tarkempia tietoja toimeksiantajan linjauksen vuoksi. Toimintaympäristö esitellään tämän vuoksi anonyymisti yleisellä tasolla. Opinnäytetyössä mainittaessa toimintaympäristöstä käytetään sanaa sijaishuollon yksikkö tai pelkkä yksikkö.

Opinnäytetyön työelämäkumppanina oli erään Etelä-Suomen hyvinvointialueen kuntouttavan sijaishuollon laitousyksikkö. Kyseisen kuntouttavan sijaishuollon yksikön palvelumuotona on lasten ja nuorten lastensuojelulain mukainen sijaishuolto lastensuojelussa. Kyseisen yksikön asiakkaina ovat 12-17-vuotiaat avo- tai sijaishuollon tarpeessa olevat nuoret ja heidän läheisverkostonsa. Yksikössä on mahdollisuus myös jälkihuollon sijoitukseen sitä tarvittaessa. Yksikössä on pidempiaikaisia asiakaspaikkoja ja asiakashuoneita seitsemälle lapselle tai nuorelle. Toimintaympäristömme yksikössä työskentelee yksikön vastaava ohjaaja, yhdeksän sosiaaliohjaaja, sekä yksikön sairaanhoitaja. Sosiaaliohjaajat työskentelevät yksikössä epäsäännöllisessä kolmivuorotyössä, sairaanhoitaja työskentelee pääsääntöisesti kahdessa vuorossa. Osasto on auki 356 päivää vuodessa ja joku sosiaaliohjaajista on aina yksikössä paikalla. (Omavalvontasuunnitelma 2023.)

Kyseisen kuntouttavan sijaishuollon yksikön toiminta-ajatuksena on edistää nuorten henkistä, fyysistä ja somaattista hyvinvointia sekä kuntoutumista. Yksikön toiminnassa hyödynnetään lähestymistapoja, jotka perustuvat kiintymyssuhdeteoriaan ja kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan, ottaen huomioon nuorten erilaiset oireet ja haasteet tarjoten heille sopivaa hoitoa ja kasvatusta. Yksikössä korostetaan nuoren hyvinvointia rakentamalla heille merkityksellisiä kiintymyssuhteita, jotka vastaavat heidän emotionaalisiin tarpeisiinsa. Aikuisen tarjoama hoiva ja korvaavat kokemukset ovat keskeisiä välineitä tässä prosessissa, ja niiden tulisi olla säännöllisiä ja kestää riittävän kauan vaikuttaakseen nuoren ajatteluun ja tuntemuksiin. Kyseisen yksikön arvot ja toimintaperiaatteet perustuvat näkemykseen siitä, että jokainen nuori on ainutlaatuinen yksilö ja arvokas omana itsenään. (Omavalvontasuunnitelma 2023.)

Yksikössä keskeisenä tehtävänä on tukea lapsen fyysistä ja psyykkistä kasvua ottaen huomioon hänen ikänsä edellyttämät kehitystehtävät. Arjen toiminta yksikössä perustuu huolellisesti suunniteltuihin ja systemaattisiin rutiineihin, jotka toistuvat säännöllisesti. Tämä organisoitu ja ennakoitavissa oleva ympäristö luo nuorille turvallisuuden tunteen, mikä mahdollistaa heidän sisäisten rakenteiden vahvistumisen ja ikään sopivien kehitystehtävien saavuttamisen. (Omavalvontasuunnitelma 2023.)

Vanhemmuustyöskentely on menetelmä, joka otettiin käyttöön kyseisen kuntouttavan sijaishuollon yksikössä vuonna 2019. Yksikön tiimin yksi sosiaaliohjaajista on omistanut ammatillisen panoksensa tämän menetelmän edistämiseen, toimien vanhemmuuden tukemiseen erikoistuneena vanhemmuustyöntekijänä. Vanhemmuustyöntekijä tarjoaa vanhemmille ja heidän läheisilleen ainutlaatuisen mahdollisuuden kokea henkilökohtaisia, luottamuksellisia keskusteluja, tukea vanhemmuuden haasteissa ja henkilökohtaisessa jaksamisessa. Vanhemmuustyöntekijällä on tiimissä keskeinen rooli varmistaa, että vanhemmuuden teema on läsnä kunkin nuoren kehityksen kaikissa vaiheissa. Lisäksi vanhemmuustyöntekijä pyrkii tavoittamaan ne vanhemmat ja läheiset, jotka syystä tai toisesta ovat vähemmän mukana nuoren elämässä, ja kannustaa heitä aktiivisempaan rooliin. Vanhemmuustyöntekijä työskentelee tiiviisti yhteistyössä nuorten omaohjaajien kanssa, joista toinen usein toimii hänen työparinaan. Vanhemmuustyöntekijä on osastolla samalla tavalla kuin muutkin työntekijät, läsnä nuorten arjessa ja toimii nuorten tukena. Tämä vanhemmuuteen keskittyvä työskentelymalli on saanut laajalti myönteistä palautetta sekä nuorilta että heidän vanhemmiltaan, jonka vuoksi se on todettu olevan niin vaikuttava ja hyödyllinen, että suunnitteilla on sen laajempi käyttöönotto. (Yksikön työntekijä 2024.)

3 Lastensuojelu

Lastensuojelulaki (417/2007) on keskeinen säädös, joka määrittelee lasten ja perheiden tukemisen ja suojelun periaatteet. Lastensuojelulakiin sisältyy useita tärkeitä kohtia, jotka liittyvät lasten hyvinvointiin ja oikeuksiin. Lastensuojelun keskeisimmät periaatteet määritellään Lastensuojelulain 1 luvun 4 §:ssä ja keskeisimmäksi periaatteeksi nousee lapsen etu. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikissa lastensuojelutoimenpiteissä on ensisijaisesti pyrittävä turvaamaan lapsen hyvinvointi ja oikeudet. Lapsen etu on huomioitava kaikissa päätöksissä, jotka koskevat lapsensuojeluun liittyviä toimenpiteitä. Lastensuojelulain 1 luvun 5 §:ssä mainitaan lapsen oikeudesta tulla kuulluksi. Lapsen mielipide on otettava huomioon häneen liittyvissä asioissa, mikäli lapsen ikä ja kehitystaso on riittävä oman mielipiteen ilmaisuun. Lapsen kuuleminen ja osallistaminen päätöksentekoon on tärkeää hänen oikeuksiensa toteutumisen kannalta. (Lastensuojelulaki 417/2007.)

Lastensuojeluasia tulee vireille sosiaalitoimessa joko hakemuksen tai lastensuojeluilmoituksen perusteella. Jos kyseessä on kiireellinen tilanne, niin lastensuojelutarve arvioidaan välittömästi, muulloin sosiaalityöntekijän on arvioitava seitsemän päivän kuluessa, että onko lastensuojelutarpeen selvitykselle tarvetta. Lastensuojelun asiakkuus alkaa, kun sosiaalitoimi on aloittanut kiireelliset toimenpiteet, tai päätös lastensuojelutarpeen selvittämisestä on tehty. Asiakkaana olevalle lapselle nimetään oma sosiaalityöntekijä, joka tulee vastaamaan hänen asioistaan. Hyvinvointialueet ovat velvollisia tarjoamaan lapselle ja tämän perheelleen niitä sosiaalihuollon palveluita, joita sosiaalityöntekijä arvioi tarpeelliseksi lapsen terveyden sekä kehityksen kannalta. Erilaisia tukitoimia ovat esimerkiksi avohuolto, kiireellinen sijoitus, perhekuntoutus, huostaanotto, sijaishuolto, sekä jälkihuolto. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL julkaisee vuosittain tilaston, joka sisältää erilaista tietoa liittyen avohuollon tukitoimiin, huostaanotettuihin ja sijoitettuihin lapsiin. Kyseinen lastensuojelutilasto perustuu vuosittain eri kunnilta kerättävään tietoon. Tällä hetkellä tuorein tilastoraportti on vuoden 2022 tilastoista. Tilasto kertoo, että vuoden 2022 aikana on tehty yhteensä 98 634 lastensuojeluilmoitusta, mikä vastaa 9,1 % kaikista lapsista. Aikaisempaan vuoteen verrattuna määrä on kasvanut 5 %. Tilaston perusteella erityisesti 13-15-vuotiaista on tehty ilmoituksia runsaasti, jopa lähes 14 % kyseisen ikäluokan nuorista. Avohuollon asiakkaiden, huostassa olevien lasten sekä uusien huostaanottojen määrä on pysynyt lähes samana edellisvuoteen verrattuna. Kiireellisten sijoitusten määrä on puolestaan noussut. Avohuollossa olevien yli 18-vuotiaiden määrä on melkein kaksinkertaistunut verrattuna vuoteen 2020. Tämä johtuu siitä, että vuonna 2020 lastensuojelulakiin on tullut muutos, joka mahdollistaa jälkihuollon 21-23-vuotiaille. (Forsell & Kuoppala 2023.)

3.1 Lastensuojelun sijaishuolto

Lastensuojelun sijaishuollolla tarkoitetaan järjestelyä, jossa viranomaiset sijoittavat lapsen tai nuoren pois kodistaan ja perheestään huolehtimalla lapsesta/nuoresta väliaikaisesti tai pysyvästi. Sijoitus voi tapahtua silloin, kun lapsi ei voi asua perheensä luona esimerkiksi väkivallan, laiminlyönnin, vanhempien tai lapsen oman päihteiden käytön tai muiden perheongelmien vuoksi, tai silloin, kun lastensuojelun avohuollon tukitoimet eivät riitä lapsen kasvun ja kehityksen turvaamiseen. Sijaishuollon tavoitteena on turvata lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys parhaalla mahdollisella tavalla tilanteessa, jossa nämä kriteerit eivät toteudu lapsen asuessa vanhempiensa luona. (Lastensuojelu.info 2023.)

Sijaishuoltopaikan määrittelee lapsen sosiaalityöntekijä, joka valmistelee ja valitsee lapselle hänen yksilöllisen tilanteensa mukaisen sijaishuoltopaikan. Sosiaalihuollon johtava viranhaltija kuitenkin viimeistelee päätöksen sijaishuoltoon sijoittamisesta. Kiireellisen sijoituksen

tilanteessa päätöksen sijaishuoltoapaikasta tekee hyvinvointialueen sosiaalityön viranhaltija. Erilaisia sijoituspaikkoja ovat perhehoito, jossa sijoitus tapahtuu perhehoitajan omassa kodissa tai hoidettavan lapsen kotona. Ammatilliseen perhekotiin sijoittaminen tarkoittaa sellaiseen perhekotiin sijoittamista, joissa perhehoitajalta vaaditaan erityistä koulutusta ja ammattitaitoa. Lastensuojelulaitos on yksi sijoitusmuodoista ja sillä tarkoitetaan lastenkoteja, koulukoteja ja muita lastensuojelulaitoksia kuten nuorisokoteja ja vastaanottokoteja. (THL 2023c.)

Sijaishuoltoapaikan valinta määritellään lastensuojelulain 2007/417 10. luvun 50§:ssä. Lain mukaan sijaishuoltoapaikan valitsemisessa on otettava huomioon monia eri tekijöitä kokonaisvaltaisesti lapsen tai nuoren parhaan edun saamiseksi. Sijaishuoltoapaikka valitaan sen mukaan, että paikka pystyy tarjoamaan lapselle tai nuorelle niiden yksilöllisten tarpeiden mukaisen hoidon ja kasvatuksen. Paikan valintaan vaikuttaa myös lapsen tai nuoren omat mielipiteet ja toiveet, jotka otetaan huomioon mahdollisuuksien mukaan. Huomioon on otettava myös läheisten ihmissuhteiden ylläpito, lapsen kulttuurinen, kielellinen ja uskonnollinen tausta. (Lastensuojelulaki 2007/417.)

Sijaishuollon valvonta on tärkeänä osana Suomen lastensuojelujärjestelmää. Sen tarkoituksena on varmistaa lapselle ja nuorelle sijaishuollon palveluiden olevan laadukasta ja turvallista. Valvontaa toteuttavat useat eri tahot, kuten sijoitushyvinvointialue ja aluehallintovirasto. Valvonnassa tarkastellaan esimerkiksi sijaishuoltoa tarjoavien tahojen toimintaa, lainsäädännön ja laatustandardien noudattamista. Myös lapsen tai nuoren sosiaalityöntekijän on tärkeää vierailla sijaishuoltoapaikassa säännöllisesti. Lapsen kanssa on myös käytävä kahdenkeskeisiä keskusteluita, jotta lapsi pystyy kertomaan rehellisesti kohtelustaan ja kokemuksistaan. Sijaishuollossa tehdään myös lapsikohtaista valvontaa, jonka tarkoituksena on seurata lapsen tai nuoren tavoitteiden toteutumisen seuraamista. (THL 2024a.)

Lapsen tai nuoren sijoitus on voimassa toistaiseksi tarkoittaen sitä, että esimerkiksi huostaanotto kestää niin kauan, kun sille on tarvetta. Sijoituksen kesto riippuu myös esimerkiksi lapsen vanhempien kyvystä hoitaa itseään ja asioitaan lapsen ollessa sijoitettuna. Lastensuojelun tulee järjestää sijoituksen aikana sellaisia toimia, joiden tavoitteena on lapsen paluu omaan kotiin perheensä luokse. Aina lapsen paluu kotiin ei kuitenkaan ole mahdollista. Lapsen sijoitus päättyy kuitenkin viimeistään lapsen täysi-ikäistyttyä täyttäessään 18. (Lastensuojelu.info 2023.)

3.2 Lastensuojelun terapeuttisen laitospalveluksen mallinnus

Hallituskaudella 2016-2019 on toimeenpantu lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma nimeltään LAPE. Kyseisen muutosohjelman tavoitteena on ollut parantaa varhaisen tuen ja

hyvinvoinnin tukemista lapsille, nuorille ja heidän perheille, pyrkimys estää eriarvoisuuden kasvua ja tavoitella korkealaatuisten, ajoissa tarjottujen ja helposti saatavilla olevien sosiaali- ja terveystalveluiden ennaltaehkävien sekä korjaavien toimenpiteiden toteutumista. Muutosohjelmassa mainittu esimerkkejä siitä, miten käytännössä lapsen, nuoren ja perheiden tukeminen tapahtuu. Näitä ovat esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepalvelujen lisääminen oppilaitosten ja koulujen yhteyteen, sote- ja sivistysalan yhteistyön vahvistaminen, kasvun, koulunkäynnin ja oppimisen tuen vahvistaminen varhaiskasvatuksessa ja kouluissa, lastensuojelun asiakkaan yksilöllisiin tuen tarpeisiin panostaminen ja matalan kynnyksen palveluiden kehittäminen perhekeskuksissa esimerkiksi kasvatus- ja perheneuvonnalla, kotipalveluilla, eropalveluilla ja perhesosiaalityöllä. Ohjelmassa on siis kokonaisuudessaan pyritty kehittämään lastensuojelun monialaisuutta, matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdepalveluita lapsille ja nuorille, sekä lasten, nuorten ja perheiden varhaista tukea arjessa. (THL 2023.)

Lapsi ja perhepalvelut LAPE on tuottanut muutosohjelmassaan viisi lastensuojelun työpajatyöskentelyn mallinnusrakennusta, joista yksi on lastensuojelun terapeuttisen laitospasvatuksen mallinnus. Mallinnusraporttien pyrkimyksenä on tarjota pohja lastensuojelun kehittämiseksi osaksi laajempaa lapsi- ja perhepalveluiden kokonaisuutta. Tavoitteena on luoda perusta ja suunta lastensuojelun parantamiselle ja tehokkaammalle toiminnalle, joka palvelee lapsia ja perheitä entistä paremmin ja kokonaisvaltaisemmin. Terapeuttisen laitospasvatuksen mallinnuksen tavoitteena on kuntouttava, kasvatuksellinen, hoidollinen ja terapeuttinen työskentely sijaishuollon laitoshoidossa. Mallinnusryhmä on pyrkinyt myös kuvaamaan lapsilähtöisen lähestymistavan laitoshoidon mallin, jossa korostetaan lapsen oikeuksien merkitystä työskentelyn aikana. Mallinnusryhmä on näiden tavoitteiden saavuttamiseksi pyrkinyt mallinnuksessa selkeyttämään näiden eri lähestymistapojen ja tavoitteiden suhteita yhdistämällä ne yhteiseksi viitekehukseksi. (Timonen-Kallio, Yliruka & Närhi 2017, 3-6.)

Terapeuttista lähestymistapaa ja orientaatiota ei ole tarkoitettu vain erityisen haasteellisten lasten ja nuorten kasvatukseen ja kuntoutukseen, vaan periaatteita voidaan soveltaa monenlaisien lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn. Keskeisenä tavoitteena on laitostyön kehittäminen niin, että siellä otetaan huomioon aikaisempaa paremmin sijoitettujen lasten elämäntilanteiden erilaisuus. Yhä useammat sijoitetut lapset ovat kokeneet ennen sijoitustaan elämässään tapahtumia, jotka ovat olleet jollain tapaa traumatisoivia. Tämän vuoksi tehokkaan laitostyön keskiössä tulisi olla terapeuttinen lähestymistapa, jolla pystytään vastaamaan lapsen kokemuksiin käsittelemällä niitä kuntouttamalla aiheuttamatta lapselle pysyviä vaurioita. terapeuttisuus liitetään myös ajatukseen tarjota lapselle turvallinen, tukea ja suojelua antava ympäristö. Tämän ympäristön tavoitteena on mahdollistaa lapsen kyky koulunkäyntiin, sosiaalisten taitojen kehittymiseen, sekä lapsen kiinnittymiseen normaaleihin lapsuuden rakenteisiin ja yhteisöihin. Keskeisiä periaatteita terapeuttisessa orientaatioissa ovat lasten ja nuorten turvallisuus, yhteistyö lasten vanhempien kanssa, sekä palveluiden integroiminen lapsen lähipiiriin ja tavallisiin kasvuympäristöihin. (Timonen-Kallio ym. 2017, 16-17.)

Suomessa lastenkodeissa sosiaaliohjaajien tehtävänä on ollut pedagogisesti kasvattaa sijais-
huollon asiakkaina olevia lapsia ja nuoria itsenäiseen aikuistumiseen ja yhteiskuntaan kiinnit-
tymiseen. Sosiaalipedagogiikka tutkii ihmisen kasvua ja kasvatusta sosiaalisena ilmiönä keskit-
tyen prosesseihin, joissa yksilö integroituu yhteisöihin ja yhteiskuntaan, ja pyrkii tukemaan
tätä pedagogisen toiminnan avulla eri elämänvaiheissa (Sosped 2024). Sosiaalipedagogisen
orientaatiossa korostuukin arkipäivän merkitys ja yhteisen elämän ja arjen jakaminen muiden
sijoitettujen lasten kanssa. Siinä painotetaan myös näkemystä jatkuvasta kasvusta ja kehityk-
sestä, voimaannuttavaa ajattelutapaa ja halua muutokseen. Kasvatuskulttuurissa korostuu
erityisesti suhde lapsiin ja nuoriin sekä kulttuuristen ja yhteisöllisten näkökohtien tärkeys. Yh-
teisöllisyydessä painotetaan lapsen itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä,
ryhmässä toimimista ja vastuunottoa. Sen tavoitteena on edistää oppimista, oman toiminnan
hallintaa ryhmässä ja henkilökohtaista vastuuta vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Osallista-
van ja yhteisöllisen toimintamallien ja toimintaperiaatteiden perustana on yhdessä sovitut ar-
vot, säännöt ja sopimukset, sekä niiden kokoaikainen arvioiminen pohdinta. (Timonen-Kallio
ym. 2017, 17-18.)

3.3 Systeminen malli

Systeminen lastensuojelu tarjoaa moniammatillista tukea lapselle ja perheelle. Se keskittyy
luottamukseen perustuvaan vuorovaikutukseen, lapsen suojeluun sekä viranomaisten vastuu-
seen. Tämä lähestymistapa hyödyntää systemistä ja perheterapeuttista ajattelua, soveltuu
erilaisiin lapsi- ja perhepalveluihin ja painottaa kunnioittavaa, keskustelevaa ja ratkaisukes-
keistä vuorovaikutusta. Hallintolain ja lastensuojelulain säännökset muodostavat sen oikeu-
dellisen perustan, varmistaen moniammatillisen yhteistyön ja lapsen oikeuksien turvaamisen.
Systemisessä näkökulmassa lasten ja perheiden elämää tarkastellaan kokonaisuutena, missä
kaikki osat vaikuttavat keskinäisesti toisiinsa. Toiminta ja eri päätökset eri palveluissa vaikut-
tavat myös lapsiin ja perheisiin, ja nämä vaikutukset voivat olla monimutkaisia ja vuorovai-
kutteisia. Työntekijät eri palveluissa ovat osa tätä systeemiä, ja heidän toimintansa ja valin-
tansa voivat vaikuttaa merkittävästi lasten ja perheiden hyvinvointiin. (THL 2024b.)

Systemisen toimintamallin tavoitteena lastensuojelussa on asiakkaina olevien lasten oikeuk-
sien toteutuminen. Nämä tavoitteet toteutetaan esimerkiksi vahvistamalla ihmislähtöistä ja
empaattista työskentelyä, ottamalla lapset ja heidän läheisensä aktiivisesti mukaan prosessiin
ja tukemalla heidän osallistumismahdollisuuksiaan. Lisäksi systemisessä mallissa tavoitellaan
eri toimijoiden tiivistä yhteistyötä, syventämällä ymmärrystä lapsen ja perheen tilanteista yh-
dessä asiakkaiden kanssa ja tehostamalla lastensuojelun vaikuttavuutta. Tähän pyritään luo-
malla tukirakenteita sosiaalityöntekijöille ja muille moniammatillisen tiimin jäsenille. (THL
2024b.)

Käytännön työssä systeemisyys vaikuttaa keskittymällä asiakassuhteessa luottamuksen luomisen rakentumiseen. Työskentelyssä työntekijä, lapsi ja perhe tutustuvat toisiinsa ja pyritään rakentamaan näin avointa ja luottamuksellista ilmapiiriä. Tämä mahdollistaa syvemmän keskustelun lapsen tarpeista ja perheen tilanteesta, sekä rohkaisee myös puheeksi ottamaan tuen tarpeet ja mahdolliset muutostarpeet. Systemisessä lähestymistavassa lapsi, perhe, sosiaalityöntekijät, muut alan ammattilaiset, sekä läheisverkosto pohtivat yhdessä perheen tilanteen takana olevia vaikuttavia tekijöitä ja etsivät niihin erilaisia ratkaisuja. Tavoitteena on löytää näin kestäviä ja myönteisiä muutoksia perheen elämään. Työskentelyssä otetaan myös huomioon perheenjäsenten kokemukset ja elämäntarina, jotta voidaan ymmärtää syvällisemmin perheen tilannetta. Esimerkiksi koulunkäyntiin liittyvissä ongelmissa selvitetään kaikki niihin vaikuttavat tekijät, kuten perheen asenteet, lapsen ihmissuhteet ja hänen omat kokemuksensa koulusta ja ystävistä. Lastensuojelussa arvioidaan jatkuvasti lapsen välitöntä vaaraa, mutta suurimmassa osassa työskentelyä keskistytään tilanteisiin, joissa välitöntä vaaraa ei ole. Tämä mahdollistaa työskentelyn perheen tahdissa edistäen eri osapuolten yhteistyötä ja luottamusta. (THL 2024b.)

Suomen lainsäädännössä ei ole säännöksiä, jotka kieltäisivät tai estäisivät systeemisen mallin käyttöönottoa lastensuojelutyössä. Lastensuojelulaki 417/2007 puolestaan tarjoaa useita määräyksiä ja periaatteita, jotka ovat yhdessä linjassa systeemisen mallinnuksen kanssa tai jopa kannustavat sen käyttöönottamisessa. Tämä tarkoittaa sitä, että lainsäädäntö ei muodosta esteitä systeemisen lähestymistavan käytölle, vaan pikemminkin tarjoaa pohjan sen toteuttamiselle käytännön työssä. Systeemisen mallin periaatteiden toteutusta lastensuojelulakiin nojaten ovat juuri esimerkiksi moniammatillisen yhteistyön ja osallisuuden edistäminen, asiakkaan osallisuuden tukeminen ja lapsen oikeuksien turvaaminen. (Lahtinen, Männistö & Raivio 2017.)

4 Vanhemmuus

Vanhemmuus ilmenee aina kahden sukupolven välisenä suhteena, jossa yksi osapuoli on lapsi ja toinen aikuinen. Lapsi on vanhemmuuden perusedellytys, mikä tarkoittaa, että vanhemmuus ilmenee vähintään kahden sukupolven välisenä vuorovaikutuksena. Tämä tarkoittaa sitä, vanhemmuus sisältää aina sekä lapsen että aikuisen läsnäolon ja osallisuuden. (Kekkonen 2004, 25.)

Useat asiantuntijat ovat sitä mieltä, että ”perinteistä” perhettä ei ole enää olemassa. Perhekäsitys kattaa niin sanotun ydinperheen kuin laajemman sukulaisperheen. Vaikka perhemuodot vaihtelevat, niin vanhemmuus määritellään eri tavoin riippuen perheen rakenteesta. Avioliitossa olevilla vanhemmilla on vahvin oikeudellinen asema, mutta lainsäädäntö tunnistaa myös muita tapoja hankkia lapsia, kuten adoptio tai keinohedelmöitys. Tämän takia käsitteitä

biologinen, geneettinen ja sosiaalinen vanhemmuus käytetään erottamaan eri vanhemmuuden näkökulmia. (Uuskallio 2016, 9.) Biologisella vanhemmuudella viitataan vanhempiin, joilla on biologinen yhteys lapseensa joko synnyttämisen tai siittiön luovutuksen kautta. Geneettisellä vanhemmuudella viitataan vanhempiin, joilla on geneettinen yhteys lapseen esimerkiksi munasolun luovuttamisen kautta. Sosiaalisella vanhemmuudella viitataan puolestaan vanhempiin, jotka ovat lapsen arjessa mukana vanhempina riippumatta biologisista tai geneettisistä siteistä lapseen. (Sateenkaariperheet 2024.) Erilaisia perhemalleja ovat esimerkiksi uusperhe, lapseton perhe, iäkkäiden vanhempien perhe, perinteinen lapsiperhe, samaa sukupuolta olevien vanhempien perhe, yhden vanhemman perhe, monikkoperhe ja laitosperhe. (Johansson 2002, 5.)

Vanhemmuustaidot ovat keskeisiä lapsen myönteisen kasvun ja kehityksen ohjaamisessa. Näihin taitoihin kuuluvat esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaidot, arjen hallinta, ongelmanratkaisutaidot, stressinhallinta ja läsnäolon kyky. Vanhempien tehtävänä on tarjota lapselle ehdotonta rakkautta, lämpöä, turvallisuutta ja ohjausta positiivisin keinoin. Lapsen kasvaessa vanhemman rooli muuttuu, ja on tärkeää pysähtyä arvioimaan omaa toimintaa vanhempana ja vastaamaan lapsen eri kehitysvaiheiden tarpeita. Vanhemmuus ulottuu myös muiden vanhempien ja lasten välisiin tilanteisiin, joissa ystävällisyys ja tuki ovat arvokkaita. Vaikka perhearjessa voi olla haastavia hetkiä, hyvät vanhemmuustaidot luovat pohjan terveelle kasvulle ja auttavat jaksamaan arjen pyörteissä. (Mieli 2023.)

Vanhemmuuteen kasvu alkaa jo vanhemman omassa lapsuudessa. Omat lapsuuden kokemukset eivät määrittele suoraan omaa vanhemmuutta, mutta niillä on vaikutusta omien kasvatusperiaatteiden muotoutumisessa. Vanhemmuuden tyylejä on erilaisia, niitä ovat esimerkiksi täydellisyyttä tavoittelevat vanhemmat, ylisuojelevat vanhemmat, turvattomuutta luovat vanhemmat, lapsen itseluottamuksen tukahduttavat vanhemmat, lastaan miellyttävät vanhemmat ja lastaan kunnioittavat vanhemmat. Nämä eivät kuitenkaan ole ainoat vanhemmuuden tyyliä ja jokainen perhe sisältää positiivista yhdessäoloa sekä negatiivista vuorovaikutusta. Aikaisemmin mainitsemien vanhemmuuden tyylien lisäksi on kyseisistä tyyleistä myös vastakkaisia vanhemmuuden tyylejä, kuten turvallisuutta luovat vanhemmat, lapsen itseluottamusta lisäävät vanhemmat ja vapaamieliset vanhemmat. (Kankkonen & Suutarla 2006, 5.)

Täydellisyyttä tavoittelevat vanhemmat asettavat korkeita odotuksia lapsilleen ja pyrkivät usein saamaan lapsensa saavuttamaan erinomaisuuden tietyillä alueilla. He saattavat olla hyvin kriittisiä ja vaativia, ja lapsen on jatkuvasti pyrittävä miellyttämään vanhempiaan saadakseen heiltä hyväksyntää. Ylisuojelevat vanhemmat ovat hyvin huolenpitäviä ja suojelevia lapsiaan kohtaan. He pyrkivät suojelemaan lapsiaan kaikilta riskeiltä ja vaikeilta tilanteilta, usein ylisääntelemällä tai kontrolloimalla lastensa elämää. Turvattomuutta luovat vanhemmat ovat epäjohtonmukaisia ja ennakoimattomia. He saattavat olla tunteiltaan epävakaita ja vaihdella rajojensa asettamisessa ja kurinpidossa. Tämä voi aiheuttaa lapselle

turvattomuuden tunteita, kun lapsi ei tiedä, mitä odottaa tai miten toimia eri tilanteissa. Itseluottamuksen tukahduttavat vanhemmat ovat rajoittavia ja estäviä lapsen tunteiden ilmaisussa. He voivat vaikeuksien sietää lapsen spontaania tai voimakasta tunneilmiasua, mikä voi johtaa lapsen itsensä tukahduttamiseen. Lastaan miellyttävät vanhemmat ovat usein liian myötäileviä ja rajoittavat lapsen toimintaa vain vähän. He eivät aseta rajojaan lapselle tai opeta hänelle yhteiselämän pelisääntöjä. Vanhemmat pyrkivät välttämään lapsen kokemusta kurjista tuntemuksista, mutta samalla lapsi joutuu kantamaan vastuuta päätöksistään, mitkä oikeasti kuuluisivat aikuisille. Lastaan kunnioittavat vanhemmat ovat herkkiä lapsen tarpeille ja pyrkivät täyttämään nämä tarpeet, kuten turvallisuuden ja ravinnon, vaikka lapsi joskus vastustaisikin heitä. Perheessä vallitsee arvostava ilmapiiri, jossa riitoja esiintyy harvoin. Vuorovaikutus perustuu pääosin kannustukseen ja positiivisiin tunteisiin. (Kankkonen & Suutarla 2006, 5.)

4.1 Vanhemmuuden roolit

Vanhemmuuden roolien hahmottamiseksi Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä on kehittänyt vanhemmuuden roolikartta -menetelmän vuonna 1998. Vuonna 2002 on julkaistu myös roolikartasta toinen osa. Roolikartan tarkoituksena tukea vanhempia tunnistamaan vaikeat vanhemmuuden alueet ja samalla löytämään ovat vahvuutensa. Tämän avulla he voivat luottaa siihen, että heillä on mahdollisuus muutokseen ja kehittymiseen vanhempana. (Ylitalo 2011, 10-13.)

Vanhemmuuden roolikartassa roolit jaetaan kolmeen osaa; motivaatio-rooleihin, tavoiterooleihin ja tekorooleihin. Motivaatio-rooleina pidetään roolikartan päärooleja, jotka ovat Elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja ja rakkauden antaja. Nämä pääroolit kuvaavat vanhemman toimintaa perustuen lapsen tarpeisiin, jotka ovat lähtökohtana vanhemman käyttäytymiselle. Kaikki motivaatio-roolit jaetaan alaroleihin, jotka ovat tavoiterooleja. Näitä rooleja on yleensä yksi tai useampi. Tavoiteroolit ovat rooleja, joita vanhempi valitsee perustuen lapsen tarpeisiin ja asettaa tavoitteekseen. Esimerkiksi vanhemman toimiessa huoltajan roolissa hän pyrkii lapsen parhaaseen terveyteen keskittymällä lapsen sairauksien hoitoon, terveellisen ruokavalion edistämiseen ja riittävän levon takaamiseen. Rajojen asettajan roolissa puolestaan vanhempi voi tavoitella lapsen turvallisuutta ja vaarojen ennaltaehkäisyä valvomalla sääntöjen noudattamista ja asettamalla tarvittavia rajoja. (Ylitalo 2011, 10-11.)

Muita tavoiterooleja ovat esimerkiksi ihmissuhdeosaajana tunteiden hyväksyntä, tasapuolisuuden toteuttaja, kannustaja, ristiriidoissa auttaja, kuuntelija ja keskustelija. Rakkauden antajan motivaatio-roolissa tavoiterooleina voi olla esimerkiksi lohduttaja, suojelija, hyväksyjä, hyvän huomaaja, itsensä rakastaja ja hellyyden antaja. Elämänopettajana puolestaan

sosiaalisten taitojen opettaja, erilaisten tapojen opettaja, arvojen välittäjä, mallin antaja ja arkielämän taitojen opettaja. (lapsuus.ouka 2024.)

Roolien kolmas osa, eli tekoroolit kuvaavat niitä konkreettisia toimia ja tekoja, joita vanhempi toteuttaa arjessa lapsen tarpeiden täyttämiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Näillä toimilla vanhempi käytännössä vaikuttaa lapsen hyvinvointiin ja tarpeiden täyttymiseen. Tekorooli vastaa siis käytännössä kysymykseen mitä vanhempi tekee toteuttaakseen motivaatio-rooleja. Esimerkkinä motivaatio-roolin ollessa rajojen asettaja ja tavoiteroolin ollessa tässä tilanteessa turvallisuuden luoja, niin vanhempi tekoroolissaan rajaa lapsen leikkimisasiat ja valvoo, ettei lapsi joudu vaaralliseen paikkaan esimerkiksi autotielle. Toisena esimerkkinä motivaation ollessa huoltaja ja tavoite roolin ollessa ruoan antaja, tekoroolina on vanhemman toimiminen niin, että lapsi saa terveellisen ja riittoisan ravinnon. (Ylitalo 2011, 10-13.)

Vanhemmuuden roolit kehittyvät ja muotoutuvat elämän varrella vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Jotkut roolit voivat olla vanhemmalle luontevia ja hyvin käytössä, kun taas toiset voivat olla puutteellisia ja ylikorostuneita. Vanhemmuus on jatkuva oppimisprosessi, jossa vanhempi saa palautetta ja oppii omasta toiminnastaan lapseltaan. Tavoitteena on, että roolit kehittyvät tasapainoisesti ja ovat sopivasti kehittyneitä vastaamaan lapsen tarpeita ja kehitystä. (Johansson 2002, 58-59.)

Vanhemmuuden roolien kehitysasteet on määritelty seuraavasti; sopivasti kehittynyt, ylikehittynyt, alikehittynyt, puuttuva ja vääristynyt. Sopivasti kehittyneen vanhemman rooli on sellainen, jossa toimiminen on sujuvaa ja vaivatonta. Vanhempi pystyy toteuttamaan tätä roolia luontevasti ja hallitsemaan sitä tietoisesti. Vanhempi pystyy tarvittaessa vaihtamaan roolia joustavasti tilanteen mukaan, vastaten näin lapsen tarpeisiin parhaalla mahdollisella tavalla. Ylikehittynyt vanhemmuuden rooli ilmenee, kun vanhemman toiminta on rutiininomaista, mekaanista ja ylilimitoitettua. Vanhempi jatkaa sellaista toimintaa, joka oli aikaisemmin tarpeellista lapsen kehitykselle, mutta joka ei enää vastaa nykytilannetta. Tämä voi haitata lapsen kehitystä ja estää häntä kasvamasta ja oppimasta itsenäisesti. Alikehittynyt rooli ilmenee, kun vanhemman toiminta ei vastaa riittävästi lapsen tarpeisiin. Toiminta voi olla myös hidasta, koska vanhemman taidot roolin täyttämistä on puutteellista. Jos vanhempi huomaa roolinsa olevan alikehittynyttä, saattaa hän kokea häpeää ja syyllisyyttä asiasta. Puuttuvan roolin tapauksessa vanhemmalta puuttuu jokin rooli kokonaan tai hänen roolinsa on todella puutteellinen, vaikka lapsen tarpeet vaatisivatkin kyseiseen rooliin sisältyvää toimintaa. Tämä voi jopa aiheuttaa lapselle vaaraa tai haitata merkittävästi hänen kehitystään. Vääristynyt rooli viittaa vanhemman käyttämiä sisäisiä yllykkeitä, esimerkiksi voimakkaita tunnelatauksia. (Ylitalo 2011, 14.)

Vanhemmuuden roolikartan käyttöön löytyy erilaisia ohjeita kirjoista ja internetistä. Peda.net on jakanut nettisivuillaan selkeän käyttöohjeen roolikarttaa varten. Ohjeiden mukaan

työskentely vanhempien kanssa alkaisi sillä, että vanhemmat saisivat itse tutustua roolikarttaan ja arvioida omien rooliensa eri kehitysasteita. Työntekijä käy myöhemmin keskustelua roolikartan rooleja yhdessä vanhempien kanssa. Tärkeää työskentelyssä on vanhemmille positiivisen palautteen antaminen rooleista, jotka vanhemmat omaavat hyvin. On tärkeää myös kyetä antaman esimerkkejä vanhemmille heidän toiminnastaan jossain tietyissä rooleissa. Vanhempien kanssa voidaan sopia erilaisia kehittämistehtäviä, jossa vanhemmat pääsevät kehittämään jotain rooliaan, jonka kokevat tarpeelliseksi. Myöhemmin roolien kehityksestä voidaan käydä keskustelua ja tehdä arviota. (Peda.net 2024.)

4.2 Vanhemmuustyöskentely

Lastensuojelulain (417/2007) 10. luvun 52 §:n mukaan on tärkeää, että lapsen huolenpidosta vastaava sosiaalityöntekijä tai muu lastensuojelun ammattilainen, sekä sijaishuoltoon sijoitetun lapsen tai nuoren vanhemmat ja huoltajat työskentelevät yhdessä sijaishuoltopaikan edustajan kanssa varmistaakseen lapsen hoidon jatkuvuuden. Lain 56 § määrittelee sijaishuollossa ihmissuhteet ja yhteydenpidon. Sen mukaan sijaishuollossa on tärkeää varmistaa lapselle jatkuvat ja turvalliset ihmissuhteet, jotka ovat keskeisiä hänen kehitykselleen. Jos se on lapsen edun mukaista, niin lapsella tulee olla oikeus tavata vanhempiaan, sisarusiaan ja muita läheisiään ihmisiä säännöllisesti ja pitää heihin yhteyttä eri tavoin, kuten puhelimitse, kirjeiden avulla tai muilla luottamuksellisilla viesteillä. Hyvinvointialueen ja sijaishuoltopaikan tulee tukea ja edistää tätä yhteydenpitoa varmistaen, että lapsen ja hänen läheistensä väliset tapaamiset ja yhteydenpidon mahdollisuudet ovat esteettömiä, vaikka sijaishuoltopaikka olisi fyysisesti etäällä. (Lastensuojelulaki 417/2007.)

Lastensuojelussa ja sijaishuollossa tavoitellaan hyvää ja aktiivista työskentelyä lapsen tai nuoren huoltajien kanssa vanhemmuustyöskentelyn merkeissä. Huoltajan ja vanhempien kanssa päätetään yhteistyössä lapsen asioista, kuten esimerkiksi terveydenhuollon toimenpiteistä ja lapsen opetuksen järjestelyistä. Vanhemmuuden tukemiseksi myös lapsen vanhemmille laaditaan oma asiakassuunnitelma, ellei tämä ole erityisen tarpeetonta. Asiakassuunnitelmassa arvioidaan sitä, millä tavalla vanhemmille järjestetään erityistä tukea perheen jälleenyhdistämistä ajatellen. (THL 2023a.)

On oleellista tukea vanhempien kuntoutumista osana lapsen sijaishuoltoa ja kannustaa heitä hyödyntämään palveluita sekä tukea, joita vanhemmille tarjotaan. Vanhempien tukeminen on keskeinen tekijä varmistaessaan lapsen edun toteutumisen ja sijoituksen onnistumisen. Vanhempien tukeminen on keskeistä lapsen hyvinvoinnille ja kehitykselle, vaikka lapsi olisi sijoitettu. Yhteys lapsen vanhempien sekä muiden läheisten välillä on erittäin tärkeää. Lapsi voi saada tukea vanhemmilta uuteen tilanteeseen sopeutuessa, sekä myös vanhemmat voivat tarvita tukea vanhemmuustaidoissa sekä tunne-elämässä. Tukea vanhemmat tarvitsevat

erityisesti silloin, kun he käsittelevät omia vaikeita tunteitaan ja kriisejään. Jos vanhemmilla ei ole selkeää käsitystä omasta vanhemmuudestaan, niin heidän on siinä tilanteessa vaikeaa vastata lapsen tarpeisiin. Tästä syystä on tärkeää tarjota vanhemmille tukea ja auttaa heitä ymmärtämään lapsensa tilannetta sijaishuollossa. (THL 2023c.)

Sijaishuollossa vanhempien tukeminen on hyvin yksilöllistä ja tukemismuotoihin vaikuttaa perheen yleinen tilanne ja erilaiset tarpeet. Tärkeää on kuitenkin kaikissa tapauksissa ylläpitää aktiivista vuorovaikutusta ja ottaa vanhemmat mukaan aktiivisesti työskentelyyn. On monia asioita, joista vanhempien kanssa olisi hyvä keskustella heidän lapsensa huostaanoton tai sijaishuollon aikana. Näitä asioita ja aiheita ovat esimerkiksi lapsen oma huoli vanhempien selviytymisestä, lapsen ja vanhempien säännöllisten tapaamisien tärkeys, lapsen ja vanhempien välisen suhteen ylläpidon tärkeys, lapsen oikeus omiin tunteisiin, lapsen ajatus vanhempien hylkäämisestä ja lapsen pelko hänestä luopumisen toistuvuudesta. (THL 2023c.)

Hyvä yhteistyö vanhempien kanssa on avain lapsen hyvinvoinnin varmistamiseen sijaishuollossa. Yhteistyön onnistumisella tarkoitetaan sitä, että lapsi tai nuori kokee perheensä arvostusta ja saa tarvitsemaansa tukea, samalla kun hänet itsensä vapautetaan liiallisesta huolehtimisen taakasta. Vanhemmille on tärkeää osoittaa, että heidän roolinsa lapsen elämässä säilyy, ja he tarvitsevat tukea omien tunteidensa ja reaktioidensa käsittelyyn. Yhteistyöllä pyritään tukemaan myös lapsen sisarussuhteita sekä luomaan yhteinen toimintalinja ja työnjako jaetussa vanhemmuudessa. Sosiaalityöntekijät ja muut sosiaalialan työntekijät ovat tukena varmistessaan hyvän yhteistyön biologisten vanhempien kanssa ja tarvittaessa ratkaisemassa mahdollisia konflikteja. Hyvän yhteistyön tavoitteena on myös perheen jälleenyhdistäminen, jos se palvelee lapsen etua. (THL 2023c.)

Vanhemmuuden arviointi on prosessi, jossa sosiaalialan ammattilaiset luovat kokonaiskuvan vanhempien kyvystä vastata lapsensa yksilöllisiin tarpeisiin ja kehitykseen. Arviointi on aiheellista tehdä esimerkiksi silloin, kun lapsen tilanteesta herää suuri huoli tai kun sijoitetun lapsen kotiuttaminen on ajankohtaista. (Profiam 2023.) Vanhemmuutta voidaan arvioida erilaisilla menetelmillä. Erilaisia menetelmiä ovat esimerkiksi vanhemmuuden roolikartan hyödyntäminen ja vanhemmuuden itsearviointilomake. (MLL 2024.)

5 Tunteet

Tunteet viestittävät merkittävää tietoa ympäristöstämme, ihmisistä sekä itsestämme. Ne suuntaavat jokapäiväistä toimintaamme ja ovat suurena osana havaitsemista ja ajattelua. Lähes kaikkiin inhimillisiin kokemuksiin liittyy jollain tapaa tunteita, ja ne vaikuttavat millä tavoin koemme maailmaa ja miten toimimme eri tilanteissa. Tunteet ovat osa ihmisen kognitiivista toimintaa, joka näyttäytyy yksilöllisesti reaktiolla sekä toiminnassa. Tunne voi olla

voimakkaimmillaan hetkellisesti, esimerkiksi äkillisen ilon, surun tai pelon yhteydessä. Tunteet voivat myös vallata mielen pitkäksi aikaa, esimerkiksi pitkittyneen ahdistuksen, masennuksen tai trauman seurauksena. Tunteet voivat myös olla harhaanjohtavia. (Mieli 2021.)

Ajatuksilla sekä toiminnalla on vaikutus tunteisiin. Ihminen kokee ensin ajatuksen, josta syntyy tunne. Tunne muodostaa kehollisen tuntemuksen, joka viestittää ihmistä toimimaan. Toiminta herättää ihmisessä uuden ajatuksen, jonka jälkeen syntyy uusi tunne, tai tunne pysyy samana. Tunteet ovat sisäinen kokemus ja teot sen sijaan toiminnan päätös, tämän vuoksi tunteiden erottaminen toiminnasta on tärkeää. Tunteiden taustalla on aina jokin syy, vaikkei sitä aina kykenisi tunnistamaan. (Mielenterveystalo 2024b.)

5.1 Tunnetyöskentely

Tunnetyöskentely tarkoittaa, että yksilö pyrkii tunnistamaan sekä pohtimaan, millaisia tunteita ja reaktioita tietyssä tilanteessa esiintyi ja kuinka ne vaikuttivat tapahtumien kulkuun. (Opetushallitus 2024.) Syntyessään lapsella ei ole tietoa tunteista, niiden nimityksistä tai niiden kanssa toimimisesta. Tämän vuoksi tunnetaitojen kanssa työskentely on yhtä tärkeää, kuten minkä tahansa muun taidon kohdalla. Lapsi kehittää tunnetaitojaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, joka korostaa aikuisen merkitystä prosessissa, jossa lapsi oppii hyväksymään, tunnistamaan ja nimeämään itsestään ja toisista esiin nousevia tunteita sekä ilmaisemaan niitä selkeästi ja turvallisesti. Kun tunnetaitoja harjoitellaan, lapsi alkaa ymmärtää, mistä syistä ja millaisissa tilanteissa eri tunteet syntyvät sekä kuinka niiden voimakkuutta voi säädellä. (Pöyhönen & Livingston 2019, 28) Aikuinen voi edistää lapsen tunnetaitojen kehittymistä aktiivisesti keskustelemalla niistä tai opettamalla niitä tarkoituksellisesti. Tehokas tunnekäsittely kulkee läpi seuraavien vaiheiden: tunteen hyväksyminen, tunteen havaitseminen ja sen nimeäminen, tunteen voimakkuuden hallinta ja lopulta ongelmanratkaisu. Tunnetaitojen kehittyminen vahvistaa lapsen itsetuntemusta, edesauttaa häntä luomaan ja pitämään yllä sosiaalisia suhteita, sujuvoittaa päivittäistä elämää, tukee lapsen oppimisprosessia sekä edistää lapsen henkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Pöyhönen & Livingston 2019, 29.)

Tunnetaitojen hallinta voi olla luontainen osa jokapäiväistä elämää ja lapsuudesta saakka mukana tuleva piirre tai se voi olla intensiivisen harjoittelun tulos. Tunnetaitoja on mahdollista vahvistaa ja kehittää läpi eri elämänkaarten. (Mieli 2023.) Vanhempi heijastaa lapsensa tunteita ja ilmaisee sanojen, äänensävyn, ilmeiden tai kosketuksen kautta ymmärrystään lapsen tunnetilasta ja kokemuksesta, vaikka hänen oma tunnetilansa ja kokemuksensa poikkeavatkin lapsen kokemasta. Kun lapsi tuntee suuttumusta, vanhempi voi sanoittaa syy-seuraussuhteen lapselle, esimerkiksi "sinua harmittaa, ja se saa sinut vihaiseksi...". Vanhemman sanoittaessa syy-seuraussuhdetta, hän voi samanaikaisesti välittää rauhallisuutensa ja lämmimhenkisen

lähestymistapansa kautta viestin, ettei lapsella ole suurta hätää. Lapsen tunnetaitokasvatuksessa voi käyttää tukena esimerkiksi satuja, pelejä, lastenohjelmia tai tunnekuvia. Tukivälitteet visuaalisivat lapselle tapahtuneen, joka luo mahdollisuuden yhteiselle pohtimiselle tapahtuneesta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021b).

Itsetuntemus on keskeinen tekijä tunneyöskentelyssä, eli siinä, miten käsittelemme, ymmärrämme ja ilmaisemme tunteitamme sekä suhteessamme itseemme että muihin. Oma suhtautuminen itseensä sekä oman arvon tunnustaminen, luo itsearvostuksen. Itsetuntemuksen syventäminen on avain itsearvostuksen vahvistamiseen eri tavoin. Kun oppii tunnistamaan omia erityispiirteitään, kykyjään ja luonneominaisuuksiaan, voi hyödyntää niitä tehokkaammin niin henkilökohtaisessa elämässään kuin sosiaalisissa suhteissaankin. Tuntemalla omat heikkoutensa, niitä voi myös paremmin käsitellä sekä kehittää. Kyky asettaa omat rajansa edistää päättävyyden saavuttamista. Itsetuntemukseen kuuluu olennaisesti myös oman elämänhistorian ymmärtäminen ja kyky nähdä yhteyksiä menneiden tapahtumien ja nykyisen minuuden välillä. Käsitys siitä, miten on muovautunut nykyiseksi itseksensä, auttaa hahmottamaan omaa käyttäytymistään ja kohtaamaan nykyisiä haasteita sekä heikkouksia. Itsetuntemuksen kehittyminen on myös tukena elämän muutosvaiheissa ja kriisitilanteissa. Ihminen muovautuu ja kehittyy elämän eri vaiheissa, eikä aiemmin toimineet arkipäivän rutiinit ja tavat ehkä enää sovellu uuteen elämäntilanteeseen. Itsetuntemus mahdollistaa sopeutumisen muuttuviin olosuhteisiin ja elämäntilanteisiin, tunnistamalla mikä parhaiten palvelee henkilökohtaista hyvinvointia. Tämä edistää myös henkistä joustavuutta ja resilienssiä. Kyky tarkastella omaa vuorovaikutus- ja käyttäytymistapaansa sekä erottaa roolinsa eri tilanteissa on avuksi luomaan toimivia sosiaalisia suhteita ja ratkomaan ristiriitoja. (Mieli 2022.)

Vaikeudet tunteiden ilmaisussa saattavat ilmetä muun muassa äänenkäytössä, puheen tuotannossa, kasvojen ilmeiden muutoksissa tai jopa täydellisessä ilmeettömyydessä. Saattaa olla haastavaa sekä tuottaa että tunnistaa tunnesävyjä omassa puheessa. Tunteiden tunnistaminen voi olla vaikeaa, kun kyse on eleiden, kasvojen ilmeiden, puheen ei-kielellisten ominaisuuksien tai kehon asentojen tulkinnasta. Tämän seurauksena muiden ihmisten suhtautuminen saattaa muuttua ja kyky tuntea empatiaa voi heiketä, sillä ulkopuoliset ihmiset ei tiedä toisen henkilön tunteiden ilmaisun haasteista. Ihmiset, jotka ovat sairastuneet tai vammautuneet, saattavat vaikuttaa välinpitämättömiltä ja osoittaa vaikeuksia ymmärtää toisten tunteita, sillä kyky kokea sekä positiivisia että negatiivisia tunteita voi muuttua. Tämä voi johtaa tunteiden tasoittumiseen ja kokemusten vähentymiseen, jolloin ainoastaan riittävän voimakas ärsyke voi herättää tunnereaktion. Toisinaan voi ilmetä aiheetonta onnellisuuden tunnetta, unettomuutta ja yliaktiivisuutta. Tunteet saattavat vaihdella ääripäästä toiseen, mikä tekee tunne-elämästä epävakaan. (Terveyskylä 2021.)

5.2 Tunneteoriat

Jamesin-Langen teoria on yksi varhaisimmista tunneteorioista, joka esitettiin 1800-luvun lopulla. Tämän teorian mukaan tunteet syntyvät fyysisten reaktioiden seurauksena. Toisin sanoen, kun koemme jonkin ulkoisen ärsyksen, kehomme reagoi siihen fyysisesti, ja nämä fyysiset reaktiot aiheuttavat tunteiden kokemisen. Jos ihminen kohtaa esimerkiksi karhun metsässä, kehomme reagoi ensin fyysisesti. Fyysisessä reaktiossa sydämemme alkaa lyödä nopeammin, hengityksemme kiihtyy sekä saatamme alkaa hikoilemaan. Jamesin-Langen teorian mukaan koemme pelon tunteen vasta näiden fyysisten reaktioiden jälkeen. Siis pelko ei johda kehon reaktioihin, vaan kehon reaktiot johtavat pelon tunteeseen. Tämä teoria korostaa siis sitä, että tunteet ovat kehon fyysisiä tiloja seuraavien aistimusten tulkintoja. Vaikka Jamesin-Langen teoria on historiallisesti merkittävä, se on myöhemmin joutunut kritiikin kohteeksi ja sitä on täydennetty sekä haastettu muilla teorioilla, jotka ottavat huomioon tunteiden syntymisessä myös kognitiivisia ja sosiaalisia tekijöitä. (Vilkko-Riihelä & Laine 2006, 24)

Richard Lazarusin kognitiivinen tunneteoriat, joka kehitettiin 1900-luvun jälkipuoliskolla, keskittyy tunteiden syntymekanismiin korostaen kognitiivisen arvioinnin (appraisal) keskeistä roolia tunteiden muodostumisessa. Lazarusin mukaan tunteet eivät synny pelkästään ulkoisten ärsykkeiden tai kehon fyysisten reaktioiden seurauksena, kuten aiemmissa teorioissa oli ehdotettu, vaan tunteiden kokeminen edellyttää aina jonkinlaista kognitiivista prosessointia. Tämän teorian mukaan yksilö arvioi ensin, onko kohtaamansa tilanne merkityksellinen omalle hyvinvoinnilleen, ja tämä arviointi vaikuttaa siihen, millaisen tunteen tilanne herättää. Arviointiprosessi jakautuu usein kahteen vaiheeseen: ensisijaiseen arviointiin, jossa yksilö määrittää, onko tilanne uhkaava, haastava, merkityksetön tai hyödyllinen, ja toissijaiseen arviointiin, jossa hän arvioi omat selviytymiskeinonsa ja resurssinsa tilanteen kohtaamiseksi. (Vilkko-Riihelä & Laine 2006, 24)

Lazarusin teoria selittää, miten samassa tilanteessa eri ihmiset voivat kokea erilaisia tunteita riippuen siitä, miten he arvioivat tilanteen merkityksen itselleen ja omat kykynsä selviytyä siitä. Esimerkiksi kohtaamisessa karhun kanssa metsässä yksi henkilö saattaa kokea voimakasta pelkoa arvioidessaan tilanteen uhkaavaksi ja omaavansa rajalliset mahdollisuudet selviytyä, kun taas toinen saattaa kokea jännitystä ja haasteen tunnetta, uskoen pystyvänsä kohtaamaan tilanteen. Lazarusin kognitiivinen tunneteoriat on ollut vaikutusvaltainen laajentaessaan ymmärrystämme siitä, miten tunteet muodostuvat ja miten keskeistä yksilön arviointiprosessi on tunteiden syntymisessä. Teoria on antanut tärkeitä näkökulmia myös stressin tutkimukseen ja psykologiseen selviytymiseen liittyen. (Vilkko-Riihelä & Laine 2006, 24)

5.3 Trauma ja tunteet

Trauma määritellään vakavana tapahtumana tai tapahtumasarjana, joka uhkaa henkilön eloonjäämistä tai fyysistä koskemattomuutta ja ylittää henkilön sietokyvyn sekä selviytymisvalmiudet. Traumaan liittyy usein konkreettinen tai koettu vaara kuolemaan tai vakavaan vaurioitumiseen. Mahdollisesti traumatisoiva kokemus voi sisältää esimerkiksi väkivallan kohteeksi joutumisen tai liikenneonnettomuuden. (Terveyskirjasto 2021.)

Kaikki lapset kohtaavat elämässään stressin hetkiä, jotka yleensä ovat lyhytaikaisia eivätkä estä kehitystä. Trauman vaikutukset vaihtelevat lapsista toiseen, riippuen lapsen iästä, kehitystilanteesta sekä lapsikohtaisista riski- ja alttiustekijöistä. Nuoremman lapsen valmiudet käsitellä traumaan liittyvää stressiä ovat usein rajalliset, sekä fyysisen stressin sääntelymekanismien että psyykkisen käsittelyn osalta. Mitä nuorempi lapsi, sitä herkempi hän on kokemaan trauman vaikutukset. Altistuminen väkivallalle voi haitata lapsen kykyä muodostaa luottamussuhdetta aikuisiin ja vaikeuttaa ihmissuhteisiin kiinnittymistä. Tämä saattaa ilmetä läheisyyden välttelemisellä, vaikeudella pyytää apua, olemalla itsekritiittinen tai häpeän kokemisella. Lapsi, joka on kasvanut epävarmassa kiintymyssuhteessa, voi kohdata haasteita luottamuksen muodostamisessa itseensä ja omiin taitoihinsa. (Terveyskirjasto 2021.) Traumaan altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi oppimisvaikeudet, erityistarpeet, aikaisemmat mielenterveyden häiriöt, aiemmat traumaattiset sekä menetysten kokemukset. Lisäksi riskiä lisäävät vanhemman mielenterveysongelmat sekä sosiaalisen tuen ja turvallisuuden vaje. Tekijöitä, jotka suojaavat lasta trauman vaikutuksilta, ovat lapsen älylliset kyvyt, vahvat kielelliset taidot sekä turvallinen kiintymyssuhde. (Terveyskirjasto 2021.)

Akuutissa stressireaktiossa oireet ilmenevät välittömästi ja kestävät yleensä vain muutaman päivän. Trauman oireina voi esiintyä taistelun tai pakenemisen reaktioita, jähmettymistä tai täydellistä tilanteeseen mukautumista. Tämä voi ilmetä shokkina, todellisuudentajun menetyksenä, pelkona tai aggressiivisuutena. Akuutissa traumassa henkilön aistimukset saattavat muuttua epätarkoiksi. Tunteiden tasolla trauma voi tuoda mukanaan tunnetta voimattomuudesta ja haavoittuvaisuudesta sekä kokemuksia avuttomuudesta ja syyllisyydestä. Fyysisesti trauma ilmenee usein jännityksenä, unihäiriöinä, säikähtelynä ja rentoutumisen vaikeutena. (Mielenterveyden keskusliitto 2024a.)

Posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD) on pitkäkestoinen reaktio traumaattisen kokemuksen seurauksena, joka voi syntyä vakavan uhan tai tuhon aiheuttaman syvän ahdistuksen myötä. Tämä reaktio on tyypillinen vastaus poikkeukselliseen tilanteeseen. PTSD voi kehittyä sekä pitkittyneen että kertaluonteisen traumaattisen kokemuksen seurauksena. Trauman vaikutuksen kannalta ratkaisevaa ei niinkään ole kokemuksen kesto vaan sen henkinen tai fyysinen intensiteetti yksilölle. Jopa yksi traumaattinen tapaus voi johtaa niin sanottuun I-tyypin traumaan, jonka yksilö kokee vieraaksi omalle elämänsähistorialleen. Toisaalta jatkuva ja pitkäaikainen trauma, kuten perheväkivalta, insesti tai koulukiusaaminen, voi aiheuttaa II-tyypin trauman. Kun ihminen kohtaa ylivoimaisen traumaattisen tilanteen, hän ei kykene

prosessoimaan sitä eikä liittämään osaksi omaa elämäntarinaansa. (Mielenterveyden keskusliitto 2024c.)

Dissosiaatiohäiriöt voivat esiintyä trauman seurauksena. Dissosiaatio ilmenee, kun henkilön mieli hajautuu useampaan erilliseen osaan. Tässä prosessissa yksi osa kantaa traumaattisia muistoja tunteellisesti, kun taas toinen osa yrittää jatkaa arkielämää, torjuen muistot ja yrittäen kätkeä trauman syvälle mieleen. Näin ollen trauma siirtyy eräänlaiseksi vastuuksi toiselle persoonalle. Dissosiaatio on mekanismi, joka sallii yksilön selviytyä ylivoimaisilta tuntuvista kokemuksista, sillä psyyke pyrkii kehittämään suoja mekanismeja traumaattisia kokemuksia vastaan. Dissosiatiiiviset ilmiöt aiheuttavat katkoksia mielen eri toimintojen välillä, kuten tunteiden, muistin, ajattelun, käyttäytymisen ja identiteetin välillä, jotka tavallisesti toimivat yhdessä. Dissosiatiiivisissa tiloissa tai häiriöissä nämä yhteydet voivat katketa joko väliaikaisesti tai pitkäkestoisesti. (Mielenterveyden keskusliitto 2024b.)

6 Varhainen vuorovaikutus ja mentalisaatio

Mentalisaatio on psykologinen käsite, joka viittaa kykyyn ymmärtää ja tulkita omia sekä muiden ihmisten mielen sisältöjä, motiiveja, tunteita ja ajatuksia. Se on kyky asettaa itsensä toisen henkilön asemaan ja ymmärtää, mitä hän ajattelee tai tuntee tietyssä tilanteessa. (Mentalisaatio ry 2024.) Vahva mentalisaatiokyky tukee tunnetilojen säätelyä, lisää vakautta sosiaalisissa suhteissa ja parantaa perheen sisäistä viestintää. Se myös lievittää konfliktien aiheuttamaa stressiä ja traumaattisia vaikutuksia. Mentalisaatiokyvyn positiiviset vaikutukset ulottuvat lapsen hyvään vuorovaikutukseen, turvalliseen kiintymyssuhteeseen, edistävät kognitiivista sekä emotionaalista kehitystä ja vahvistavat lapsen omaa kykyä mentalisoida. Vaikka lapsuuden varhaiset vuorovaikutuskokemukset ovat keskeisiä mentalisaation kehittymiselle, tämä taito voi kehittyä ja parantua myöhemmin elämässä laadukkaiden ihmissuhteiden ja kohdennetun terapian myötä. Tämän vuoksi mentalisaatiota edistävien ajattelu- ja toimintatapojen laajempi käyttöönotto esimerkiksi kouluissa olisi hyödyllistä. (Duodecim 2015.)

Vanhemman mentalisaatiolla tarkoitetaan kykyä sekä halua pohtia lapsen ja vanhemman ajatuksia, tunteita ja toiveita käyttäytymisen suhteen. Se kuvaa vanhemman kykyä asettautua lapsensa asemaan ja nähdä maailma lapsensa näkökulmasta. Vanhemman mentalisaatiokyky on tärkeä vanhemmuuden osa-alue, joka auttaa vanhempaa rakentamaan läheisen ja empaattisen suhteen lapsensa kanssa. Mentalisaatio ei ole itsestään selvä taito vanhemmuudessa, sillä mentalisaatioon vaikuttaa eri kokemukset, itsetunto, elämäntilanne, sairaudet sekä monet muut tekijät. Kun vanhempi kykenee mentalisaatioon, hän pystyy havainnoimaan lapsensa viestejä, tulkitsemaan niitä oikein ja vastaamaan niihin sensitiivisellä ja tarkoituksenmukaisella tavalla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021c.)

Jo syntymästään lähtien vauvalla on kyky sekä tarve olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Vauvan ensimmäiset vuorovaikutukset ihmisten kanssa tarjoavat hänelle käsityksen itsestään, opettavat millaisia muut ovat, kuinka häntä lähellä olevat ihmiset reagoivat häneen ja miten hän voi vaikuttaa muihin. Tästä kokemuksesta lapselle muodostuu yhteiselämisen malli, joka toimii perustana sille, kuinka hän tulevaisuudessa osallistuu, havainnoi, tulkitsee sekä ennakoii vuorovaikutustilanteita. On tärkeää, että lapsi saa kokea jatkuvia ja lämpimiä suhteita häntä hoitavien aikuisten kanssa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.) Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkia ensikokemuksia elämässä vanhemman ja lapsen välillä, kuten yhdessä olemista sekä tekemistä. Varhainen vuorovaikutus sekä vanhemman herkkyyks lapsen viesteille on erityisen tärkeää, sillä se vahvistaa pienen lapsen minäkuva. Lapselle rakentuu mielikuva sekä tunne, että hänen tarpeensa ovat tärkeitä ja ne otetaan huomioon. Varhaisen vuorovaikutuksen lapsen luottamuksellinen kokemus välittyy aikuisiälle asti, sillä se luo vanhan pohjan ihmissuhteiden rakentamiselle. Myös lapsen tunnetaidot kuten empatiakyky sekä avun vastaanottamisen kyky vahvistuu, sillä hänellä on luottamus muihin ihmisiin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021a.)

6.1 Kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhde tarkoittaa ihmisen kiintymyssysteemiä, joka muodostuu jälkeläisen sekä vanhemman välille. Kiintymyssuhdemallissa lapselle muodostuu malli ihmissuhteista sekä maailmasta, joka pohjautuu varhaisessa iässä opittuun kiintymyssuhteeseen. Kiintymyssuhdeteoriassa on monta mallia, johon jakaa kiintymyssuhde. Näitä malleja ovat turvallinen kiintymyssuhde, ristiriitaisesti turvaton kiintymyssuhde, välttelevä kiintymyssuhde ja jäsentymätön kiintymyssuhde. (Terveyskirjasto 2020.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa henkilö on oppinut jo varhaislapsuudessa, että hän tulee kuulluksi ja hänen tarpeisiinsa vastataan. Hänellä on luottamus muihin ihmisiin ja on kykeneväinen ilmaisemaan tunteita sekä vastaanottamaan apua. Turvallisen kiintymyssuhteen omaava vanhempi pystyy erillistämään itsensä vauvasta sietämällä ja ottamalla huomioon hänen tarpeensa ja tunteensa. Vanhemmalla on hoivavietti sekä ymmärrys omaa pienokaista kohtaan, joka näyttäytyy käytännön eri osa-alueilla. (Terveyskirjasto 2020.)

Ristiriitaisesti turvattomassa kiintymyssuhteessa henkilö on tottunut lapsuudessa varomaan vanhemman tunnereaktioita. Tämä kiintymysmalli syntyy, kun vanhempi on äkkipikainen ja hänen tunnereaktionsa ovat yllättäviä sekä ennustamattomia lapsen kannalta. Lapsi oppii välttelemään niiden syntyä ja elämään jännittyneessä tilassa, sillä hänellä ei ole varmuutta, mitä seuraavaksi tapahtuu. Tämän kiintymyssuhteen omaava aikuinen on herkkä muiden ihmisten mielipiteille ja tunteille. Hän uupuu helposti ja on hänen voi olla vaikea pitää kiinni omista rajoista lapsilleen, joka näyttäytyy epäjohdonmukaisuutena. (Terveyskirjasto 2020.)

Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsiperheen tunneilmaisu on ollut heikkoa. Taustalla voi olla useita eri syitä, joista yleisin on vanhemman masennus. Lapsen sanoittaessa omat tunteensa vanhempi voi kieltää ne tai olla reagoimatta ollenkaan, sillä hän ei kykene ottamaan vastaan suoria tunneilmaisuja. Tätä mukaan lapselle tulee vaikutelma, ettei hänen tunteillaan ole väliä ja hän voi ajan myötä passivoitua. (Terveyskirjasto 2020.)

Kaoottinen eli jäsentymätön kiintymyssuhdemalli on harvinaisin kiintymyssuhde kaikista malleista. Se syntyy, kun lapsi on elänyt monella tavoin vahingollisessa kasvuympäristössä. Tämän kaltaisen ympäristön voi luoda esimerkiksi vanhemman päihdeongelma tai väkivaltaisuus. Lapsi joutuu elämään jatkuvasti pelon keskellä sekä varauksella, mitä seuraavaksi tapahtuu. Tämän kaltaisesta kiintymyssuhteesta perheenjäsenille seuraa usein psyykkisiä ongelmia sekä muita elämän kokonaisuuteen vaikuttavia negatiivisia tekijöitä. (Terveyskirjasto 2020.)

6.2 Kiintymyksen keskeinen vuorovaikutus

Kiintymyksen keskeisessä vuorovaikutuksessa painotetaan aikuisen herkkyyttä lapsen tarpeille, kykyä tulkita lapsen viestejä oikein ja vastata niihin johdonmukaisesti ja rakentavasti. Tällainen lähestymistapa auttaa lapsia tuntemaan itsensä kuulluksi ja arvostetuksi, mikä on perusta turvalliselle kiintymyssuhteelle. Turvallinen kiintymyssuhde puolestaan on keskeinen tekijä lapsen emotionaalisen kehityksen ja auttaa häntä muodostamaan terveitä ihmissuhteita myöhemmässä elämässään. (Hughes 2011, 27.)

Vanhemman oma kiintymysmalli on keskeisin tekijä lapsen kiintymysmallin muodostumisessa. Tämä yhteys vanhemman ja lapsen kiintymiskykyjen välillä juontaa juurensa psykologisen turvan tarpeesta sekä intersubjektiivisuudesta. Lapsi kääntyy vanhempansa puoleen hakien turvaa, kun hän kokee ulkoisen uhan tai häiritsevän tunteen. Tässä tilanteessa on tärkeää, että vanhempi tuntee olonsa turvallisiksi, sillä vain silloin hän kykenee tarjoamaan lapselleen tarvittavan tuen ja turvan tunteen. Ennen kuin vanhempi voi tarjota apua lapselle, hänen tulee kyetä käsittelemään omia peloistaan. Intersubjektiivisessä vuorovaikutuksessa lapsi seuraa aluksi, miten vanhempi suhtautuu tilanteeseen, ja muodostaa tämän perusteella oman reaktion. Mikäli lapsen voimakas tunnetila aiheuttaa samankaltaisen levottomuuden vanhemmassa, vanhemman kyky tarjota turvallisuuden tunnetta heikkenee. (Hughes 2011, 73.)

Kiintymyksen keskeinen vuorovaikutus sijaishuollossa keskittyy luomaan turvallisia ja luottamuksellisia suhteita lasten ja nuorten sekä heidän sijaisvanhempiensa tai muiden ohjaajien välille. Tämä lähestymistapa perustuu kiintymysteoriaan, joka korostaa varhaisten kiintymyssuhteiden merkitystä lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille. (Seppänen 2022, 184.) Sijaishuollossa kiintymyksen keskeisen vuorovaikutuksen tavoitteena on tukea ja edistää lapsen tunne-elämän kehitystä, itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja turvallisessa ympäristössä. Kiintymyksen keskeinen

vuorovaikutus kattaa sijaishuollossa käytäntöjä ja menetelmiä, kuten aikuisen aidon läsnäolon ja vastaanottavuuden lapsen tunteille, tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen emotionaalisen säätelyn tueksi, järjestelmällisten rutiinien ja turvallisuuden tunteen luomisen kiintymyksen vahvistamiseksi, empatian ja ymmärryksen osoittamisen lapsen kokemuksille sekä rakentavan palautteen ja kannustuksen antamisen lapsen itseluottamuksen ja itsenäisyyden edistämiseksi. (Seppänen 2022, 186.)

7 Opinnäytetyöprosessi

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi työkirja lapsen vanhempien kanssa tehtävään tunteilyöskentelyyn sijaishuollossa. Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön luonteen mukaisesti kehittämisen päämääränä oli luoda ammatillinen tuotos, joka on hyödyksi toimeksiantajalle kehittäen sen toimintaa (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 11).

Opinnäytetyön tuottamisessa on hyödynnetty PDCA-kehittämismallia. Tämä lyhenne tulee sanoista Plan, Do, Check ja Act, suomennettuna Suunnittele, Toteuta, Tarkista ja Toimi. Tämän mallin soveltuvuus kehittämisorientoituneeseen opinnäytetyöhön sopii sen rakenteellisen ja käytännönläheisen lähestymistavan vuoksi. PDCA-malli tarjoaa tehokkaan kehyksen työn organisoimiseen, tulosten analysointiin ja toiminnan parantamiseen. (Mcs 2020.) Tämä opinnäytetyö on sisältänyt mallin mukaisesti jokaisia vaiheita. Seuraavaksi käsitellään opinnäytetyön etenemistä alusta loppuun, suunnitteluvaiheesta opinnäytetyön lopulliseen toteutukseen.

7.1 Orientaatiovaihe

Orientoituminen opinnäytetyöhön alkoi parin hankinnasta. Opintojen aikana tehdyt yhteiset paritehtävät ja työskentelyt ovat sujuneet mielekkäästi, joten opinnäytetyön teko yhdessä tuntui myös mielekkäältä. Opintojen suhteen oltiin siinä vaiheessa, että molemmille opinnäytetyön aloitus ja tekeminen olisi ajankohtaista. Koimme, että opinnäytetyön teko parina olisi paljon tehokkaampaa ja myös idearikkaampaa, kuin yksin tekeminen, koska yhdessä tekeminen ja ajatusten sekä ideoiden yhdistäminen olisi monipuolisempaa opinnäytetyötä ajatellen.

Parityöskentelyn päätöksen jälkeen alettiin etsimään toimeksiantajaa. Aiemman kontaktin vuoksi löysimme opinnäytetyömme toimeksiantajan helposti kyseisestä kuntouttavan sijaishuollon lastensuojeluyksiköstä. Aihetta ei ollut tiedossa, joten alettiin toimeksiantajan kanssa miettimään mahdollisia vaihtoehtoja. Oli selvää, että tutkimuksellinen opinnäytetyö ei kiinnosta meitä, joten toiveenamme oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kiinnosti sen luovat ominaisuudet. Kävi ilmi, että eräs yksikön sosiaaliohjaajista

oli suunnittelemassa luovansa menetelmän liittyen nuoren vanhempien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn. Tämän kyseisen sosiaaliohjaajan omat resurssit eivät kuitenkaan riittäneet menetelmän luomiseen yksin, joten lähdettiin kyseiseen projektiin mielellään mukaan. Katsottiin myös Theseuksesta kyseiseen aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä, emmekä löytäneet sijaishuollossa vanhempien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn liittyviä aikaisempia opinnäytetöitä. Tämä vahvisti aiheen valintaa. Sovittiin, että opinnäytetyönä luomme menetelmänä työkirjan nuoren vanhempien kanssa tehtävää tunnetyöskentelyä varten. Sovittiin jo heti alkuun, että opinnäytetyöprosessissa aktiivisimmin mukana on tämä kyseinen menetelmän luomista suunnitellut sosiaaliohjaaja, yksikön vastaava ohjaaja, sekä yksikön vanhemmuustyöntekijä. Näiden kanssa tullaan olemaan aktiivisesti yhteydessä opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa.

Parin valinnan, toimeksiantajan ja opinnäytetyön aiheen valittua ilmoitettiin opinnäytetyön tekoon ja valittiin molemmille sopiva opinnäytetyöryhmä päivämäärien ja ajankohtien perusteella. Tammikuussa 2024 osallistuttiin opinnäytetyöinfoon ja ensimmäiseen opinnäytetyöryhmän tapaamiseen.

7.2 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyöinfoon osallistumisen jälkeen alettiin tehdä aiheanalyysia. Aiheanalyysiin kirjattiin opinnäytetyön alustavan nimen, toimeksiantajan tiedot, opinnäytetyön tarkoitukset ja tavoitteet, alustavia lähteitä, alustavan aikataulun ja opinnäytetyöhön liittyviä eettisiä kysymyksiä. Alustavia lähteitä etsittiin internetistä apuna käyttäen esimerkiksi sanoja lastensuojelu, sijaishuolto, vanhemmuus, tunteet, tunnetaidot ja mentalisaatio. Hakutulosten perusteella kävi selväksi, että kyseisistä aiheista voidaan saada tarpeeksi ajankohtaista lähdekirjallisuutta ja luotettavaa tietoa opinnäytetyöhön. Aiheanalyysin valmistuttua ohjaavan opettajan hyväksytyä sen aloitettiin opinnäytetyön suunnitelman teko.

Opinnäytetyön suunnitelmaa varten sovittiin Teams-tapaaminen, johon osallistui meidän lisäksi toimeksiantajan yksikön vastaava ohjaaja, vanhemmuustyöntekijä ja suunnittelussa jo alusta lähtien mukana ollut sosiaaliohjaaja. Käytiin yhdessä läpi tarkempia opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita, jotta saimme suunnitelmaan mukaan toimeksiantajan näkökulman. Tapaamisen myötä opinnäytetyön tarkoitukseksi tuli luoda sijaishuollon yksikköön tehokas ja käytännönläheinen työkirja, joka keskittyy vanhempien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn. Tapaamisessa sovittiin, että työkirjan tarkoituksena on toimia menetelmänä, joka tarjoaa konkreettisia työkaluja ja harjoituksia, joita työntekijät voivat käyttää tukemaan sijaishuollon piirissä olevien nuorten vanhempia. Työkirjan tavoitteeksi asetettiin vanhempien ja nuorten välisen suhteen parantaminen, sekä vanhempien tunnetaitojen ja kyvyn ymmärtää lapsensa tarpeitaan vahvistaminen. Sijaishuoltopaikan on huolehdittava lapsen ja nuoren

vanhempien kanssa tehdystä aktiivisesta vuorovaikutuksesta ja yhteistyöstä tukien heidän omaa kuntoutustaan, sekä auttaa vanhempia ymmärtää lapsen tilannetta sijaishuollossa (THL 2023c). Tämän pohjalta opinnäytetyöhön on valikoitunut myös tavoitteet. Tapaamisessa sovittiin myös yhdessä aikatauluista ja myöhemmin toteutettavasta osallistavasta työpajasta. Työpajan tarkoituksena on kuulla työntekijöiden toiveita ja ajatuksia liittyen työkirjan sisältöön ja sen ulkoasuun.

Toimeksiantajan tapaamisen jälkeen lähdettiin kirjoittamaan suunnitelmaa loppuun. Opinnäytetyön suunnitelma sisälsi johdannon, jossa kerrotaan enemmän aiheen valinnasta, opinnäytetyön taustasta, tarkoituksesta ja tavoitteista, opinnäytetyön muodosta ja kehitettävän ilmiön kuvauksesta. Suunnitelma sisälsi myös tietoperustaa, opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ja yhteyden alan kirjallisuuteen sekä aikaisempiin tutkimuksiin. Suunnitelma sisälsi myös tietoa käyttämistämme menetelmistä opinnäytetyön aikana. Liitimme myös suunnitelmaamme haastattelurungon (Liite 1), saatekirjeen (Liite 2) ja tutkimuslupahakemuksen.

Suunnitelman valmistuttua se esiteltiin opinnäytetyöryhmän suunnitelmaseminaarissa. Ohjavan opettajan hyväksytyä suunnitelman lähetettiin tutkimuslupahakemus toimeksiantajan hyvinvointialueelle. Tutkimuslupa vaadittiin tekemämme osallistavan työpajan vuoksi. Seuravaksi jäätii odottamaan tutkimuslupahakemuksen hyväksymistä. Hakemuksen myötä syntyi muutamia mutkia ja korjauspyyntöjä hyvinvointialueelta. Alkuperäisen suunnitelman mukaan yksikön työryhmälle olisi järjestetty ryhmähaastattelu, mutta hyvinvointialueen linjauksen vuoksi se vaihdettiin osallistavaan työpajaan.

7.3 Toteutus

Toimeksiantajan hyvinvointialueen hyväksytyä tutkimuslupahakemus, lähdettiin kirjoittamaan opinnäytetyön tietoperustaa. Päätettiin, että opinnäytetyön kirjoitus olisi hyvä aloittaa tietoperustasta, koska näin saadaan itsekin enemmän tietämystä eri aiheista, ennekuin lähdetään luomaan itse työkirjaa. Tietoperustan sisältöä pohdittiin yhdessä toimeksiantajan yksikön vanhemmuustyöntekijän ja aktiivisesti mukana olleen toisen sosiaaliohjaajan kanssa. Opinnäytetyön aiheeseen liittyen pidettiin tärkeinä asioina tietoperustassa lastensuojelun, sijaishuollon, lastensuojelun terapeuttisen laitospäivätoiminnan mallinnuksen ja systeemisen mallin. Koimme, että nämä termit on hyvä avata, jotta lukijalle selkeytyy yksikön tarkoitus ja toimintaperiaatteet. Koettiin myös, että opinnäytetyömme kannalta vanhemmuudesta on hyvä kirjoittaa tietoperustaan, joten siihen lisättiin myös tietoa vanhemmuuden rooleista ja vanhemmuustyöskentelystä. Työkirjaa ajatellen tietoperustaan tuli omat osiot myös tunteista, tunnetyöskentelystä, tunneteoriasta, traumaista ja tunteesta, varhaisesta vuorovaikutuksesta ja mentalisaatiosta, kiintymyssuhdeteoriasta ja kiintymyskeskeisestä vuorovaikutuksesta. Suunniteltiin jo etukäteen, että työkirja tulee sisältämään samaa sisältöä, kun mitä

opinnäytetyömme tietoperustassa on. Tietoperustan kirjoittamisessa hyödynnettiin jo olemassa olevaa kirjallisuutta ja tutkimustietoa.

Tietoperustan kirjoittamisen jälkeen alettiin suunnittelemaan työkirjan sisältöä. Tavattiin Teamssin välityksellä yksikön vanhemmuustyöntekijän ja toisen aktiivisesti prosessissamme mukana olleen sosiaaliohjaajan kanssa. Oli jo etukäteen sovittu, että aluksi tavataan tällä pienemmällä ryhmällä ja pohditaan yhdessä sisältöä, jonka jälkeen myöhemmin järjestettävässä osallistavassa työpajassa esitellään muulle työryhmälle jo olemassa olevia ajatuksia ja annetaan heille mahdollisuus vaikuttaa työkirjan sisältöön. Päätettiin yhdessä, että työkirja tulee sisältämään useamman eri osion, ja kaikki osiot on tarkoitus käydä vanhempien kanssa läpi yksi tapaaminen kerrallaan. Suunnitelmana oli, että tunnetyöskentely vanhempien kanssa tulisi olemaan pidempi, monen tapaamiskerran prosessi. Tapaamisessa mietittiin yhdessä asioita, mitä mikäkin osio tulisi sisältämään ja päätettiin, että osiot ovat seuraavat; tunteet, tunnetaidot, lapsen ja vanhemman tunnesuhde, mentalisaatio, tunnekeskeinen vanhemmuus, teinin mielenmaailma ja vanhemmuuden roolit. Vanhempien tunnetaitojen kehityksen kannalta on tärkeää, että tietoa tulee monesta eri osa-alueesta. Kuitenkin osien erottaminen koettiin tärkeäksi, jotta vanhemmat pääsevät oppimaan yhdestä aiheesta kerrallaan. Tapaamisessa käytiin myös alustavasti läpi työkirjan mahdollista tarkempaa sisältöä, johon palataan myöhemmin tarkemmin osallistavassa työpajassa koko työryhmän kanssa.

7.3.1 Osallistava työpaja

Osallistava työpaja järjestettiin yksikön työryhmälle maaliskuussa 2024. Osallistuvaan työpajan järjestämiseen päädyttiin sen vuoksi, että tämä antaa mahdollisuuden kuulla työryhmän kaikkien jäsenten ajatuksia ja toiveita yhtä aikaa. Osallistavalla työpajalla pyrittiin luomaan avoin ilmapiiri työpajatilanteeseen niin, että jokainen osallistuja voi halutessaan ilmaista mielipiteitään ja ajatuksiaan. Ajatuksena oli myös se, että ryhmässä keskustellessa voi tulla uusia ajatuksia toisten puheista esiin. Viikkoa ennen työpajaa yksikön vastaavalle ohjaajalle lähetettiin saatekirje (liite 1) ja haastattelurunko (liite 2) ja hän jakoi nämä muulle työryhmälle luettavaksi. Näin työryhmä pystyi halutessaan orientoitua ja valmistautua tulevaan työpajaan.

Osallistavan työpaja toteutettiin yksikön osastokokouksessa, jossa paikalla oli yhdeksän työryhmän jäsenentä. Myös osaston vastaava ohjaaja oli paikalla, mutta osallistui työpajaan enemmän kuuntelijan roolissa. Työpajan rungon kysymysten tarkoituksena oli ohjata työryhmän jäseniä keskustelemaan tunnetyöskentelystä. Keskustelua käytiin muun muassa yksikön sosiaaliohjaajien yleisestä tietämyksestä tunnetyöskentelystä ja aikaisemmista kokemuksista vanhempien kanssa tehdystä tunnetyöskentelystä.

Keskusteluissa kävi ilmi, että tunnetyöskentelyä toteutetaan useinkin vanhempien kanssa, mutta systemaattisempaa tunnetyöskentelyä ei vanhempien kanssa olla aikaisemmin tehty. Työryhmän jäsenet kuitenkin kokivat, että vanhemmat hyötyisivät ehdottomasti sijaishuollossa tehdystä systemaattisemmasta tunnetyöskentelystä. Työpajassa käytiin läpi myös aikaisemmin suunnitellut pääaiheet työkirjan eri osioihin liittyen. Kaikki työryhmän jäsenet kokivat aiheet tärkeiksi ja hyväiksi, eivätkä ehdottaneet mitään lisättävää tai muutoksia aiheisiin. Työpajassa käytiin myös keskustelua siitä, millaisia asioita osioiden pitäisi sisältää. Työkirjan teossa aktiivisimmin mukana ollut sosiaaliohjaaja esitti muille oman ehdotuksensa sisällöstä ja kaikki pitivät ajatuksesta. Toiveena oli, että jokainen eri osio ja tapaamiskerta sisältäisi jonkin hengitysharjoituksen tapaamisen alkuun, teoriaa tapaamisen aiheesta, joitain pohdintatehtäviä ja mahdollisia kotiin vietäviä tehtäviä, joita vanhemmat tekevät itsenäisesti tai lapsensa kanssa. Toiveena oli myös, että työkirja sisältäisi myös vinkkejä lisämateriaaleista, jos vanhemmat haluaisivat tutustua aiheisiin entistä syvemmin.

Työpajaan osallistujat saivat kertoa toiveitaan myös työkirjan visuaalisuuteen liittyen. Osallistujat toivoivat, että työkirja sisältäisi rentoja ja rauhoittavia värejä, mielellään ei montaa eri väriä. Työpajassa heräsi toiveita myös siitä, että työkirja olisi selkeä eikä sisältäisi liikaa ylimääräisiä huomiota vieviä asioita, kuten monia erilaisia kuvioita ja koristeita sivuilla.

Työpajan jälkeen lähdettiin työstämään työkirjaa. Päädyttiin tekemään työkirja Canva-sovelluksessa, sillä työpajassa nousi esiin toive, että työkirja olisi tulevaisuutta ajatellen muokattavassa muodossa. Kyseiseen sovellukseen päädyttiin sen vuoksi, koska työkirjan voi sovelluksen sisällä jakaa muille käyttäjille, joka mahdollistaa sen, että tulevaisuudessa tarvittaessa myös muut voivat muokata työkirjan sisältöä. Sovellus mahdollistaa myös työkirjan helpon lataamisen tietokoneelle ja sen tulostamisen. Työkirjaa ruvettiin hahmottamaan työkirjan sisällöstä yksi osio kerrallaan. Alkuun kirjoitettiin työkirjaan kaikki teksti, jonka jälkeen lähdettiin testailemaan erilaisia visuaalisia ratkaisuja. Heti alusta asti oltiin sitä meiltä, että visuaalisesti työkirjan on oltava rauhallinen eikä liikaa huomiota herättävä.

7.3.2 Työkirjan väliversio

Työkirjan väliversio sisälsi ensimmäisen ja toisen osion tekstejä, sekä visuaalisesta ulkomuodosta värejä ja kuvioita. Työkirjan värimaailmaksi oli valittu vaalean vihreä ja punainen. Väliversiossa oli myös valmiit tekstit 3-7 osioista, mutta sivuja ei oltu vielä tässä vaiheessa muulla tapaa muokattu visuaalisesta näkökulmasta. Osiot on jaettu seitsemään eri pääaiheeseen; tunteet, tunnetaidot, lapsen ja vanhemman tunnesuhde, mentalisaatio, tunnekeskeinen vanhemmuus, teinin mielenmaailma ja vanhemmuuden roolit. Nämä pääaiheet tukevat opinnäytetyön tavoitetta tukea vanhempien tunnetaitoa ja kykyä ymmärtää lastaan paremmin.

Jokaisen osion ja tapaamiskerran alkuun on laitettu jokin hengitys- tai läsnäoloharjoitus. Hengitysharjoitukset ovat hyödyksi ajatusten ollessa sekavia ja auttavat keskittymiseen, hengittämiseen ja oman tunnetilan rauhoittamiseen (Mielenterveystalo 2024a). Läsnäoloharjoitukset auttavat rauhoittumiseen, keskittymiseen ja virittäytymiseen (Ideapakka 2023). Kyseiset harjoitukset tapaamisten alussa ovat erinomainen tapa rentouttaa ja rauhoittaa mieli tapaamista varten. Työkirjassa on käytetty olemassa olevia harjoituksia, koska jo olemassa olevien harjoitusten suuren määrän vuoksi ei koettu, että pystyttäisiin itse keksimään jonkinlaisen hengitysharjoituksen, mitä ei olisi jo olemassa. Harjoitukset on lainattu sellaisenaan ja niiden lähteet on merkitty niiden samalle sivulle.

Kaikki osiot sisältävät teoriaa tapaamiskerran pääaiheesta, näin vanhemmat pääsevät aiheeseen sisälle syvemmin. Teoriasivut sisältävät myös oman kohdan muistiinpanoille, joita vanhemmat voivat halutessaan kirjoittaa. Työkirja sisältää myös erilaisia pohdintatehtäviä, jotta vanhemmat pääsevät käytännössä pohtimaan aiheeseen liittyviä asioita.

Jokaisen osion lopussa on vanhemmille tehtävä, jonka voivat omatoimisesti tehdä. Osallistavassa työpajassa heräsi kuitenkin toive, ettei tehtävä ole ”kotitehtävä” nimellä työkirjassa. Tämän voisi luoda vanhemmalle paineita tehtävän tekoon ja työryhmän jäsenet haluavat pitää tunnetyöskentelyn rentona ilman, että vanhemmille tulisi paineita kotitehtävien teosta. Tämän vuoksi työkirjassa olevat tehtävät eivät ole millään tapaa vanhemmille pakollisia. Kuitenkin kuudennella tapaamiskerralla oleva MLL:n vanhemmuuden itsearviointilomake vanhempien olisi hyvä tehdä, koska seitsemännellä kerralla vanhempien kanssa olisi tarkoitus käydä yhdessä lomaketta läpi. Vanhemmuuden itsearviointilomake auttaa myös vanhempaa ymmärtämään, mitä asioita hänen tulisi tulevaisuudessa työstää omassa vanhemmuudessaan. Työryhmältä tuli suora toive vanhemmuuden itsearviointilomakkeen liittämistä työkirjaan, koska he ovat käyttäneet sitä aikaisemmin vanhempien kanssa työskennellessä ja kokevat sen sopivan työkirja muuhun sisältöön.

Kun työkirjan sisältö ja visuaalisuus oli koettu tehdyksi työelämäkumppanimme toiveiden mukaisesti, lähetettiin työkirjan väliversio sähköpostilla yksikön vastaavalle ohjaajalle. Yksikön vastaava ohjaaja tulosti työkirjan väliversion osaston toimistoon muulle työryhmälle arvioitavaksi. Osaston toimistoon laitettiin myös laatikko, johon työryhmän jäsenet saivat anonyymisti laittaa kommentteja työkirjan sisältöön ja ulkoasuun liittyen. Kommenttien keräämien tällä tapaa vahvisti sen, että jokainen saa antaa kommenttinsa anonyymisti. Työryhmän jäsenillä oli viikko antaa kommentit, jonka jälkeen osaston vastaava ohjaaja lähetti palautteet takaisin sähköpostitse.

Yksikön työryhmän jäseniltä tuli useita kommentteja työkirjan väliversioon liittyen, sekä myönteisiä, että rakentavia. Itse oppaan kirjalliseen sisältöön ei tullut muokausehdotuksia. Kuitenkin osa oli huomionnut työkirjassa olevan joitakin vaikeita sanoja, jotka olisi hyvä avata

lukijalle tarkemmin. Tämä on huomioitu myös lopullisessa versiossa. Työkirjassa olevan tekstin koosta saatiin huomautukseksi se, että tekstin kokojen olisi hyvä olla yhtenäisempiä keskenään. Myös työkirjan nimestä saatiin muutaman palaute, että se oli liian pitkä. Työkirjan alkuperäinen nimi oli ”työkirja vanhempien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn”, mutta palautteen ja eri nimiehdotusten myötä nimeksi tuli ”tunnetyöskentelykirja”. Vanhempien mainitseminen työkirjan nimessä ei myöskään ollut kannattava siksi, koska joskus voisi tulla tilanne, että se lähiaikuinen, jonka kanssa tunnetyöskentelyä tehdään, ei olekaan lapsen vanhempi vaan joku toinen lapselle läheinen aikuinen. Työkirjan sivujen sisältöä työryhmän jäsenet pitivät selkeinä. Positiivista palautetta saatiin siitä, ettei sivut sisältäneet liikaa tekstiä ja sivut olivat helposti luettavia.

7.3.3 Lopullinen tuotos

Yksikön työryhmän jäseniltä saatujen kommenttien perusteella lähdettiin muokkaamaan ja viimeistelemään lopullista työkirjaa. Työkirjasta poistettiin hieman ylimääräisiä kuvioita ja värejä sivuilta niin, että työkirjasta tuli entistä selkeämpi. Työkirjasta muokattiin myös tekstin kokoa sivuilla yhtenäisemmiksi. Työkirjassa oltiin aluksi käytetty väreinä vaalean vihreää ja punaista. Punainen väri oli saanut kommentteja, ettei se ollut miellyttävä, joten väri päätettiin vaihtaa värin vaaleaan keltaiseen. Työkirjassa väreinä oli lopuksi siis vihreä ja keltainen. Tekstin koko, fontti ja tekstin taustavärit vaikuttavat tekstin luettavuuteen, tekstin hahmottamisessa ratkaisevinta onkin itse tekstin ja taustan välinen kirkkausero (Arnkil, H. 2008, 147). Tämän vuoksi päädyttiin sivuilla olevien kuvioiden väreiksi vaalean vihreän ja vaalean keltaisen, jolloin nämä kuvioit eivät nouse liikaa esille ja häiritse tekstin lukua.

Työkirjaan lisättiin myös ensimmäiseksi sivuksi ohjeen ja käyttötarkoituksen työkirjan käyttäjälle. Tämän lisäksi työkirjaan lisättiin sisällysluettelo. Työkirjassa avattiin myös siinä olevia vaikeita sanoja, jotta lukijan on helpompi ymmärtää mistä puhutaan. Työkirjan loppuun lisättiin siinä käytetyt lähteet. Työkirjassa käytettiin samoja lähteitä kuin opinnäytetyön tietoperustassa. Työkirjaan merkittiin lisäksi myös muita lähteitä. Jokaisen osion alkuun lisättiin myös ”kertausta edellisestä”-osion, jotta tapaamiskerralla olevat sosiaaliohjaajat ja vanhemmat voivat palautella mieleen edellisestä aiheita.

Opinnäytetyötä työstäessä pidettiin aktiivisesti yhteyttä koko prosessin ajan. Tapaamisia pidettiin koululla, puhelimitse, sekä Teamsin välityksellä. Tapaamisissa päästiin purkamaan tunteita ja ajatuksia liittyen opinnäytetyön tekoon. Lisäksi tapaamisilla sovittiin työnjaosta ja käytiin läpi opinnäytetyön eri vaiheita. Tukena opinnäytetyöprosessissa oli myös opinnäytetyöryhmän muut ryhmäläiset ja ohjaava opettaja. Ryhmätapaamisissa käytiin yhdessä läpi opinnäytetyön väliversioita ja saatiin palautetta ja ohjausta opinnäytetyön tekoon. Koko prosessin aikana pidettiin myös aktiivisesti yhteyttä toimeksiantajan lastensuojeluyksikön vastaavaan

ohjaajan, vanhemmuustyöntekijään ja prosessissa aktiivisesti mukana olleeseen yksikön sosiaaliohjaajaan.

Valmis työkirja ja opinnäytetyö lähetettiin yksikön vastaavalle ohjaajalle. Oli sovittu, että hän käy läpi opinnäytetyön kokonaisuudessa ja antaa siitä palautetta. Työkirjan vastaava ohjaaja jakoi koko työryhmälle niin, että palautetta saatiin myös työkirjan lopullisesta versiosta. Yksikön vastaava ohjaaja lähetti työkirjan sähköpostitse muille. Palautetta pyydettiin siitä, miten työntekijät kokevat käytännön hyödyn ja työkirjan sisällön vastaamisen heidän tarpeisiinsa. Lisäksi palautetta pyydettiin myös työkirjan ulkoasusta sekä kehittämisehdotuksia työkirjan mahdolliseen jatkotyöstämiseen. Työntekijöillä oli aikaa palautteenantoon kuusi päivää, ja tämän jälkeen saatiin yksikön vastaavalta ohjaajalta palautteet sähköpostitse.

8 Arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda sijaishuollon yksikköön menetelmänä työkirja, joka tarjoaa konkreettisia työkaluja ja harjoituksia vanhempien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn. Yksikön työntekijöiden saadun palautteen mukaan, työkirja tulee olemaan hyödyllinen työkalu vanhemmuustyössä, sillä se syventää keskusteluja ja auttaa vanhempia ymmärtämään paremmin omia tunnetaitojaan sekä nuoren tunnetiloja. Työntekijät kokevat myös, että vanhemmat tulevat saamaan paljon uusia oivalluksia kyseisen menetelmän avulla, ja saavat näin myös tarvittavaa tukea vanhemmuuteen. Palautteessa nousi esiin työntekijöiden työskentely tavoitteellisesti ja heidän halunsa tarjota mahdollisimman tasa-arvoista palvelua kaikille asiakasperheille. Palautteiden perusteella työkirja on yksi askel lähemmäs suunnitelmallista ja tasa-arvoista työskentelyä vanhemmuustyöskentelyn näkökulmasta. Palautetta saatiin myös työkirjan sovellettavuudesta ja sen monipuolisesta käytöstä, sillä sivut ovat mahdollista tulostaa erikseen. Palautteessa kävi ilmi, että vaikkei pidempää tunnetyöskentelyä vanhempien kanssa tekisikään, niin työkirjan sisältöä ja sivuja voi hyödyntää muissakin tilanteissa.

Työkirjan ulkoasussa tavoiteltiin selkeyttä, houkuttelevuutta, helppolukuisuutta ja neutraalisuutta. Työkirjan lopullisesta versiosta saadun palautteen mukaan työntekijät pitivät työkirjaa miellyttävänä, helppolukuisena ja houkuttelevana. Ulkoasua pidettiin selkeänä ja työkirjan värimaailmaa rauhallisena. Palautteissa ilmeni, että työkirjan eri osioiden jaottelu väreittein toi siihen selkeyttä, ja tätä värien asettelussa tavoiteltiin.

Yksikön vastaava ohjaajan palautteen mukaan opinnäytetyössä käsitelty aihe on työelämäkumppanin kehittämisen kannalta merkittävä ja täyttää sille asetetut tavoitteet. Vastaavan ohjaajan mukaan teoriapohjainen lähestymistapa on ollut kriittinen ja mielekäs, ja siinä on huomioitu työelämäkumppanin toiveet menetelmiä valitessaan. Vastaavan ohjaajan palautteen perusteella valmistunutta työkirjaa tullaan käyttämään suoraan asiakastyössä,

kehittämisessä sekä uusien työntekijöiden ja opiskelijoiden perehdytyksessä. Vastaavan ohjaajan mukaan yksikköön kuuluu useampi laitososasto, ja työkirja tullaan jakamaan myös heidän työnsä tueksi. Vastaavan ohjaaja loppupalautteen perusteella yhteistyö oli hyvää ja mutkatonta, sekä prosessi sujui odotusten mukaisesti ja kiitettävästi. Vastaavan ohjaajan mukaan opinnäytetyö tarjoaa uusia näkökulmia ja sanoittaa työryhmän kohtaamia ilmiöitä, ja tuloksena saatiin taidokkaasti tehty työkirja työskentelyn tueksi. Vastaava ohjaajan palautteen mukaan työkirjan tuottamisen prosessissa ollaan oltu itseohjautuvia, omasta työstä ja oppimisestaan vastuunottavia, innostuneita, sekä erittäin luotettavia.

Koko opinnäytetyö on tehty tiiviisti toimeksiantajan kanssa yhteistyössä. Työkirjan sisällön ja ulkoasun vuoksi järjestettiin yksikössä osallistavan työpajan, jossa yksikön työntekijät saivat jakaa ajatuksiaan ja toiveitaan liittyen työkirjaan. Työpajan avulla pyrittiin tuottamaan juuri yksikön toiveiden ja tarpeiden mukainen työkirja, ja tähän uskotaan onnistuneen. Myös työntekijöiden antamien palautteiden perusteella tavoitteena heidän tarpeidensa mukaisen menetelmän luomisesta on toteutunut.

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan ja yhteinen parityöskentely on ollut molemmille mieluisaa. Viestintä on sujunut mutkattomasti ja selkeästi. Työnjako prosessin eri vaiheissa on ollut tasavertaista, ja molemmat ovat olleet ottaneet vastuuta raportin ja työkirjan teossa. Raporttia tehdessä on tehty työnjakoa ja jaettu eri aiheita keskenään. Molemmat ovat saaneet tukea toisista kuitenkin jokaisessa vaiheessa ja yhteisiä ajatuksia on jaettu säännöllisesti.

Opinnäytetyön eettisyydestä on pidetty kiinni noudattamalla ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia. Nämä ohjeistukset perustuvat voimassa olevaan lainsäädäntöön, kansainväliseen tutkimusetiikkaan, suosituksiin ja linjauksiin. Opinnäytetyötä varten suoritettiin osallistava työpaja, jonka teko vaati hyvinvointialueelta tutkimusluvan. Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää huomioida henkilötietojen käsittelyminen ja tutkimuksessa mukana olevien henkilöiden tietosuojan toteutuminen. (Arene 2020.) Työpajaan osallistujilta ei kerätty mitään henkilötietoja, koska sitä ei koettu tarpeelliseksi opinnäytetyön kannalta. Ennen osallistavaa työpajaa osallistajat saivat saatekirjeen, jossa kävi ilmi, ettei henkilötietoja kerätä, ja että osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Osallistavan työpajan aikana kirjattiin muistiinpanoja, jotka hävitettiin heti, kun niitä ei enää tarvittu.

Jotta hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen toteutuu, on tärkeää mainita tekstissä käytetyt lähteet. Lähdeviitteen käyttäminen on välttämätöntä aina silloin, kun viitataan joihinkin lähdeksi. Lähteen mainitsematta jättäminen on aina plagiointia, eli toisen henkilön työn esittämistä omanaan. (Tiedelukutaito 2024.) Tämä opinnäytetyö sisältää monia eri lähteitä ja lähdeviittauksia. Erilaisten tutkimus- ja lähdekirjallisuksia käyttäessä on pyritty käyttämään ajantasaisia ja luotettavia lähteitä. Myös lähdeviittaukset on pyritty merkitsemään

asianmukaisesti jokaisen tekstin ja lähdeluettelon kohdalla. Työkirjan sisällöstä on pääosin jätetty lähdemerkinnän pois, koska tämä vaikutti merkittävästi ulkoasuun ja tekstin luku olisi ollut sekavampaa. Työkirjassa käytetyt lähteet on merkitty asianmukaisesti työkirjan loppuun lähdeluetteloon.

Opinnäytetyön teossa on kunnioitettu toimeksiantajan linjausta sijaishuoltoyksikön anonymiteetista. Yksiköstä kirjoitetut asiat on ilmaistu opinnäytetyössä yleisellä tasolla niin, ettei yksikön tarkemmat tiedot ole tunnistettavissa. Tämä asia on otettu huomioon koko opinnäytetyöprosessin aikana, koska tämä on erittäin tärkeää tutkimuseettisten periaatteiden noudattamisessa.

9 Pohdinta ja kehittämissuhteet

Sijaishuollon yksikön työntekijöille järjestetyssä työpajassa nousi ilmi, että vanhemman sukupolven myötä tunnekasvatus on voinut olla heikkoa ja siinä on voinut näkyä ylisukupolvisuuden piirteitä. Työkirjalla voi olla monia eri hyötyjä vanhempien tunnekasvatuksen vahvistamiseksi. Työkirja itsessään voisi lisätä sekä parantaa vanhempien tietoisuutta omista tunnekasvatustavoistaan. Työkirja myös mahdollistaa uusien taitojen oppimista ja niiden hyödyntämistä tulevaisuudessa niin, että vanhemmat voivat kehittää omia taitojaan tunteiden tunnistamisessa, ilmaisemisessa ja niiden säätelyssä. Näiden taitojen oppiminen ja kehittämien voi auttaa katkaisemaan mahdollisia ylisukupolvellisiä tunnekasvatustavoja, jotka ovat peräisin aikaisemmilta sukupolvilta.

Työkirjalla voi olla moninainen vaikutus vanhempiin, joiden kanssa työskentelyä tehdään. Tunnetyöskentelyn teko voi vaikuttaa positiivisesti vanhempien hyvinvointiin, ja tämä voi puolestaan ennaltaehkäistä muiden sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden tarvetta. Tunnetyöskentely auttaa vanhempaa myös ymmärtämään itseään paremmin, joka voi nopeuttaa vanhemman verkostossa olevien palveluiden prosesseja. Esimerkiksi päihdeongelman omaava vanhempi voi kyetä tunnistamaan itseensä sekä päihdeongelmaan vaikuttavia tekijöitä, ja tätä kautta motivoitua muutokseen. Tämä on ajankohtaista yhteiskunnassamme, sillä useat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut ovat ruuhkautuneet. Työkirja tukee myös vanhemmuuden roolien vahvistumista, ja tämä voi auttaa vanhempia toimimaan parempina tukijoina lapsilleen. Vanhempien tunnetaitojen kehityksellä voi olla myös suora vaikutus lapsen hyvinvointiin, sillä omien tunteiden käsittelytaito mahdollistaa sen, että omaa lasta tukea ja ymmärtää paremmin.

Yksi kehittämissuhteus liittyen työkirjaan oli jokin erillinen työntekijälle tarkoitettu tietokirja työkirjan sisällön aiheista. Yhdessä työntekijöiltä saadusta palautteesta kävi ilmi, että työkirjan sisältö sellaisenaan ei välttämättä sovellu esimerkiksi vastavalmistuneelle tai juuri työnsä

aloittaneelle työntekijälle. Työkirjan tukena oleva tietokirja mahdollistaisi sen, että työntekijät saisivat kattavaa tietoa ja perehdytystä ennen tunnetyöskentelyn aloittamista vanhempien kanssa. Tietokirja voisi toimia myös hyvänä tukena pidempiaikaisten työntekijöiden kertautukseen työkirjan eri aiheista ennen työskentelyn aloittamista. Työntekijöiltä saadun loppupalautteen mukaan yksi mahdollinen kehittämissuositus voisi olla myös lyhyt erillinen ohjeistus työntekijöille siitä, miten työkirjaa käytännössä käytetään ja miten siinä edetään.

Työkirjaan voidaan myös kehittää moniulotteisempaan muotoon, kuten digitaaliseksi versioksi. Digitaalisen version kautta voidaan mahdollistaa interaktiivisia elementtejä, kuten videoita, äänitteitä ja testejä, jotka tarjoavat oppimiskokemuksesta dynaamisemman. Digitaalinen versio ei kuitenkaan pois sulje sitä, etteikö työkirjan sisältöä käytäisi yhdessä työntekijän kanssa.

Jäimme pohtimaan työkirjan hyödyntämistä tunnetyöskentelyssä sellaisten vanhempien kanssa, joiden kanssa kommunikoidaan erimerkiksi ainoastaan tulkin välityksellä. Yhtenä kehittämissuosituksena nostetaan se, miten työkirjan saisi sellaiseen muotoon, että sitä voisi käyttää myös vastaavissa tilanteissa. Tässä tilanteessa työkirjasta voisi kehittää selkeämmän ja helppolukuisemman version lyhyemmällä kappaleilla. Myös ulkomaalaistaustaisten perheiden kanssa tunnetyöskentelyssä olisi erityisen tärkeää ottaa huomioon kulttuurisensitiivisyys ja eri kulttuurien tavat käsitellä tunteita.

Lähteet

Painetut

Arnkil, H. 2008. Värät havaintojen maailmassa. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 147.

Hughes, D. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Suom. Ritänen, L. Tampere: PT-Kustannus, 27 & 73.

Johansson, J. 2002. Haasteena vanhemmuus. Helsinki: Hakapaino.

Kekkonen, M. 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa. Lapsiperheiden peruspalvelujen kehittäminen. Saarijärvi: Gummerus.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja suuri tunnemyrsky. 3. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino, 28-29.

Seppänen, M. 2022. Tunnetaidot voimavarana. 2. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino, 184 & 186

Vilko-Riihelä, A & Laine, 2006. Mielen maailma 4: tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. WSOY oppimateriaalit, 24.

Sähköiset

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 14.2.2024. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Duodecim 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Viitattu 15.3.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>

Forsell, M., Kuoppala, T. 2023. Lastensuojelu 2022. Tilastoraportti 24/2023. Yhä useammasta lapsesta tehdään lastensuojeluilmoitus. THL. Viitattu 4.3.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146573/Lastensuojelu_2022.pdf?sequence

Ideapakka 2023. Mindfulness kokouksissa ja tiimin yhteisissä hetkissä. Viitattu 5.5.2024.

<https://ideapakka.fi/blogi/mindfulness-virittaytyminen/>

Kankkonen, M., Suutarla, A. 2006. Vanhemman työkirja. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Viitattu 20.3.2024. https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/28143354/JKK_VanhemmanTK.pdf

Lahtinen, P., Männistö, L. & Raivio, M. 2017. Kohti suomalaista systeemistä lastensuojelun

toimintamallia. Keskeisiä periaatteita ja reunaehtoja. Työpaperi 07/2017. THL. Viitattu

3.3.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132169/URN_ISBN_978-952-302-](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132169/URN_ISBN_978-952-302-827-2.pdf?sequence=1)

[827-2.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132169/URN_ISBN_978-952-302-827-2.pdf?sequence=1)

Lapsuus.ouka 2024. Vanhemmuuden roolikartta. Perhevalmennus, Vanhemmuus. Viitattu

20.3.2024. <https://lapsuus.ouka.fi/perhevalmennus/vanhemmuus/vanhemmuuden-roolit/>

Lastensuojelulaki 417/2007. Finlex. Viitattu 12.2.2024. [https://finlex.fi/fi/laki/ajan-](https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417)

[tasa/2007/20070417](https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417)

Lastensuojelu.info 2023. Sijaishuolto. Lastensuojelu. Viitattu 4.3.2024. [https://www.lasten-](https://www.lastensuojelu.info/lastensuojelu/sijaishuolto/)

[suojelu.info/lastensuojelu/sijaishuolto/](https://www.lastensuojelu.info/lastensuojelu/sijaishuolto/)

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021a. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Viitattu

29.2.2024. [https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhem-](https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/)

[muus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/](https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/)

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021b. Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen. Viitattu

9.3.2024. [https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-](https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/)

[lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/](https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/)

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021c. Mentalisaatio vanhemmuudessa. Viitattu 14.2.2024.

[https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasva-](https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/)

[tus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/](https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/)

MCS-Management Consulting Services 2020. PDCA-malli ja jatkuva parantaminen. Viitattu

11.5.2024. [PDCA malli ja jatkuva parantaminen - MCS Oy](#)

Mentalisaatio Ry 2024. Mitä on mentalisaatio? Viitattu 14.2.2024. [https://www.mentalisaatio-](https://www.mentalisaatioyhdistys.fi/mita-on-mentalisaatio/)

[yhdistys.fi/mita-on-mentalisaatio/](https://www.mentalisaatioyhdistys.fi/mita-on-mentalisaatio/)

Mielenterveyden keskusliitto 2024a. Akuutti stressireaktio. Viitattu 13.3.2024.

[https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psykkiset-trau-](https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psykkiset-traumat/akuutti-stressireaktio/)

[mat/akuutti-stressireaktio/](https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psykkiset-traumat/akuutti-stressireaktio/)

Mielenterveyden keskusliitto 2024b. Dissosiaatio ja dissosiaatiohäiriöt. Viitattu 13.3.2024.

[https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psykkiset-trau-](https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psykkiset-traumat/dissosiaatio-ja-dissosiaatiohairiot/)

[mat/dissosiaatio-ja-dissosiaatiohairiot/](https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psykkiset-traumat/dissosiaatio-ja-dissosiaatiohairiot/)

Mielenterveyden keskusliitto 2024c. Traumaperäinen eli posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD). Viitattu 13.3.2024. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psykkiset-traumat/traumaperainen-eli-posttraumaattinen-stressihairio-ptsd/>

Mielenterveystalo 2024a. Hengitysharjoitukset. Viitattu 5.5.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset>

Mielenterveystalo 2024b. Mitä tunteet ovat? Viitattu 14.2.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat>

Mieli 2021. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. Viitattu 14.2.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>

Mieli 2022. Tutustu itseesi. Viitattu 13.3.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>

Mieli 2023a. Tunnetaidot arjessa. Viitattu 13.3.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunnetaidot-arjessa/>

Mieli 2023b. Vanhemmuustaidot. Viitattu 12.3.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/vanhemmuustaidot/>

MLL 2024. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmuuden itsearviointilomake. Viitattu 20.3.2024. <https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/01115711/Itsearviointilomake-vanhemmalle-31-1-17.pdf>

Opetushallitus 2024. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Viitattu 21.3.2024. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Peda.net 2024. Vanhemmuuden roolikartta. Vanhemmuuden roolikartta käyttöohje. Viitattu 17.4.2024. <https://peda.net/p/esa.tuupanen%40sivistys.mikkeli.fi/erityisopetus/vr/vrl/vr:file/download/baa863927f648c11e15505fb40abe13b27ac5df3/Vanhemmuuden%20roolikartta%20pdf%20k%C3%A4ytt%C3%B6ohje.pdf>

Profiam 2023. Terapia- ja kuntoutuspalvelut. Perhearviointi ja vanhemmuuden arviointi. Viitattu 23.5.2024. <https://www.profiam.fi/fi/perhearviointi-vanhemmuuden-arviointi>

Sateenkaariperheet 2024. Mikä on sateenkaariperhe? Viitattu 14.3.2024. <https://sateenkaariperheet.fi/tietoa-ja-koulutusta/mika-on-sateenkaariperhe/>

Savolainen, H. 2013. sttinfo. Liian hajanainen tuki vanhemmille estää perheiden jälleenyhdistämistä lastensuojelussa. Lastensuojelun keskusliitto. Viitattu 11.3.2024. [Liian hajanainen tuki vanhemmille estää perheiden jälleenyhdistämistä lastensuojelussa | Lastensuojelun Keskusliitto \(sttinfo.fi\)](https://sttinfo.fi/liian-hajanainen-tuki-vanhemmille-estaa-perheiden-jalleenyhdistamista-lastensuojelussa)

Sosped 2024. Tietoa säätöstä. Mitä on sosiaalipedagogiikka? Viitattu 14.3.2024. <https://sosped.fi/tietoa/>

Terveyskirjasto 2020. Kiintymyssuhdemallit. Viitattu 29.2.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00026>

Terveyskirjasto 2021. Traumaattiset kokemukset ja traumaperäiset häiriöt. Viitattu 11.3.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00031>

Terveyskylä 2021. Tunnesäätelyn vaikeudet. Viitattu 11.3.2024. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/aivot-ja-tunteet/tunnesaätelyn-vaikeudet>

THL 2023a. Huoltajan oikeuden sijaishuollon aikana. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 11.3.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijais-huolto/hoito-ja-kasvatus-sijaishuollossa/huoltajan-oikeudet-sijaishuollon-aikana>

THL 2023b. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE). Viitattu 14.3.2024. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsi-ja-perhepalveluiden-muutosohjelma-lape->

THL 2023c. Sijaishuoltoon siirtyminen ja yhteistyö vanhempien kanssa. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 11.3.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuoltoon-siirtyminen-ja-yhteistyö-vanhempien-kanssa>

THL 2024a. Sijaishuollon valvonta. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 5.3.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-valvonta>

THL 2024b. Systeminen toimintamalli lastensuojelussa. Lapset, nuoret ja perheet. Viitattu 3.3.2024. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/systeminen-toimintamalli-lastensuojelussa>

Tiedelukutaito 2024. Raportointi ja lähteiden käyttö. Lähteiden käyttö ja tekijänoikeudet. Viitattu 7.5.2024. <https://tiedelukutaito.mooc.fi/part-5/2-lahteiden-kaytto-ja-tekijanoikeudet>

Timonen-Kallio, E., Yliruka, L. & Närhi, P. 2017. Lastensuojelun terapeuttisen laitospedagogian mallinnus. Työpäpaperi 23/2017. THL. Viitattu 6.3.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132319/Tyo%cc%88paperi_2017_23_nettti%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Uuskallio, A. 2016. Vanhemmuuden määrittely ja siihen liittyvät ihmisoikeusongelmat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen näkökulmasta. Viitattu 12.3.2024.

[file:///C:/Users/rniem/Downloads/74541-Artikkelin%20teksti-101280-1-10-20180911%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/rniem/Downloads/74541-Artikkelin%20teksti-101280-1-10-20180911%20(2).pdf)

Julkaisemattomat

Omavalvontasuunnitelma 2023. Kuntouttavan sijaishuollon yksikön omavalvontasuunnitelma.

Yksikön sosiaaliohjaaja 2024. Keskusteltu aiheesta 12.3.2024.

Liitteet

Liite 1: Informointiasiakirja	43
Liite 2: Osallistavan työpajan runko	44
Liite 3: Työkirja.....	45

Liite 1: Informointiasiakirja

Hei!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijää, Rosa Niemeläinen ja Inka Kuosmanen Laurean ammatti-
korkeakoulusta Tikkurilan kampukselta. Teemme opinnäytetyönä yksikköönne työkirjan nuor-
ten vanhempien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn, yhteistyössä yksikkönne kanssa kevään
2024 aikana.

Tavoitteenamme on tehdä teidän tarpeisiinne vastaava työkirja avuksi lapsen vanhempien
kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn. Työkirjan on tarkoitus toimia työntekijöille menetel-
mänä, jonka avulla ohjaajat voivat tukea ja vahvistaa vanhempien tunnetaitoja ja kykyä ym-
märtää lapsen tarpeita.

Tulemme hyödyntämään opinnäytetyössämme ja työkirjassa jo olemassa olevaa tutkimus- ja
lähdekirjallisuutta. Työkirjan luomista varten tulemme tekemään yksikköönne työpajan, jotta
pääsette kertomaan ajatuksianne ja ideoitanne työkirjan laatimista varten. Tulemme hyödyn-
tämään työkirjan teossa työpajan aikana esiin tulleita ideoita, toiveita ja ajatuksia.

Kirjoitamme työpajan aikana muistiinpanoja esiin tulleista keskusteluista ja ideoista, ja käy-
tämme niitä hyödyksi työkirjan teossa. Emme tule myöskään keräämään henkilötietoja työpaja-
jaan osallistuvilta, koska tämä ei ole opinnäytetyössämme tarpeellista. Hävitämme työpajan
aikana tehdyt muistiinpanot sitten, kun niitä ei enää opinnäytetyöprosessissamme tarvita.

Tulemme myös keräämään teiltä palautetta työkirjan väliversiosta ja lopullisesta versiosta.
Palautteen keräämme anonymisti niin, että osallistujat voivat kirjoittaa paperille komment-
teja ja ajatuksiaan tietyn ajan kuluessa, jonka jälkeen keräämme paperit niille tarkoitetusta
laatikosta itsellemme.

Opinnäytetyöhömmme ja työpajaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista, eikä osallistuminen
aiheuta minkäänlaisia kustannuksia.

Työpajan tulemme järjestämään yksikössäni tiistaina 23.4.2024. Työpajan arvioitu kesto on
noin 1,5 tuntia.

Kiitos yhteistyöstä!

Ystävällisin terveisin,

Rosa Niemeläinen, Rosa.Niemelainen@student.laurea.fi

Inka Kuosmanen, Inka.E.Kuosmanen@student.laurea.fi

Liite 2: Osallistavan työpajan runko

Osallistavan työpajan runko

1. Minkälaista tietoa yksikkönne työntekijöillä on tunnettyöskentelystä?
2. Millaisia aikaisempia kokemuksia yksikössänne on lasten vanhempien kanssa tehtävästä tunnettyöskentelystä?
3. Millaisia aiheita ja teemoja työkirjassa tulisi käsitellä, jotta se olisi hyödyllinen työväline teille?
4. Millaisia konkreettisia harjoituksia toivoisitte työkirjan sisältävän?
5. Millaisia toiveita tai ajatuksia teillä on työkirjan visuaalisuuteen liittyen?

Liite 3: Työkirja



Tunnetyöskentelykirjan käyttäjälle

Tämä tunnetyöskentelykirja on tarkoitettu sijaishuollossa olevan nuoren vanhempien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn. Työskentelykirjan tavoitteena on vahvistaa vanhempien tunnetaitoja ja kykyä ymmärtää lapsensa tarpeita paremmin.

Työskentelykirja sisältää seitsemän eri osiota/tapaamiskertaa. Jokaisella osiolla on oma pääteemansa. Teemat ovat tunteet, tunnetaidot, lapsen ja vanhemman tunnesuhde, mentalisaatio, tunnekeskeinen vanhemmuus, teinin mielenmaailma sekä vanhemmuuden roolit.

Jokainen osio sisältää jonkin hengitys- tai läsnäoloharjoituksen, aiheen teoretietoa, erilaisia pohdintatehtäviä, kotiin vietäviä tehtäviä ja vinkkejä aiheiden lisämateriaaleista.

Tämän työskentelykirjan sisällön käyttö on täysin sovellettavissa yksilöllisten tarpeiden ja työskentelyn tavoitteiden mukaisesti. Tätä työskentelykirjaa voi käyttää juuri tällaisenaan tai tarvittaessa työskentelykirjasta voi poimia eri aihealueita ja harjoituksia, joita voi käyttää kertaluontoisesti.

SISÄLLYSLUETTELO

Kansi	Osa 5. Tunnekeskeinen vanhemmuus s. 43-53
Lukijalle s. 1	Osa 6. Kohti teinin maailmaa s. 54-65
Sisällysluettelo s. 2	Osa 7. Vanhemmuuden roolit & miten tästä eteenpäin? s. 66-76
Osa 1. Tunteet s. 3-12	Lähteet s. 77
Osa 2. Tunnetaidot s. 13-23	
Osa 3. Lapsen ja vanhemman tunnesuhde s. 24-33	
Osa 4. Mentalisaatio s. 34-42	

2.



3.

HARJOITUS

PERUS HENGITYSHARJOITUS

(Yksikön työntekijän itse keksimä harjoitus)

Tämä harjoitus on hermostoa rauhoittava ja rentouttava.

Tee harjoitus rauhassa ja keskittyen.

Sulje ensin silmäsi.

Hengitä sisään hitaasti niin, että lasket samalla mielessäsi neljään.

Pidätä hengitystä kevyesti sen aikaa, kun lasket mielessäsi taas neljään.

Hengitä hitaasti ulos niin, että lasket mielessäsi kuuteen.

Toista tätä kolme kertaa, kun haluat saada nopeasti palautettua keskittymiskykyä ja läsnäoloa.

Toista tätä 2-3 minuuttia, kun haluat rauhoittaa kehoa, mieltä ja parantaa tunnesäätelyä.

4.

TUNTEIDEN ABC

Tunteiden kirjo ihmisillä on valtava ja se on osa ihmisyyttä ja inhimillisyyttä. Vaikka tunteita on erilaisia -mieluisia ja ihania tai vaativia ja epämieluisia- **tunteet eivät ole hyviä tai huonoja**. Jokainen tunne on olemassa syystä eikä mikään yksittäinen tunne määritä ihmistä. Jokainen kokee kaikkia tunteita eikä mikään niistä siis ole väärin.

Tunteilla on tietty tehtävä eli viestiä jotakin asiaa, jonka kuuleminen on ihmiselle tärkeää.

Tunteiden pelkääminen voi johtaa tunteiden välttelyyn ja saatamme itsemme vaikeuksiin. Mikäli suhtaudumme tunteisiin pitämällä niitä vaarallisina, opetamme oman mieleemme vahtimaan ei-toivottuja mieleniloja. Tämä voi johtaa ahdistuneisuuteen ja paniikkikohtauksiin, joka edesauttaa pakenemista ei-toivotuilta tunteilta ja kierre pahenee. Pakeneminen toisin sanoen aiheuttaa mielenterveydellisiä haasteita. Hankalien tunteiden kohtaamisen harjoitteluun tarvitsemme itsemyötätuntoa ja lempeyttä sekä ymmärrystä, että **tunteet eivät ole vaarallisia**. Harjoittelun avulla mielen joustavuus lisääntyy ja oma tunnepaletti pikkuhiljaa kehittyy.

Omat muistiinpanot:

5.

Tunteet saattavat pelottaa myös niiden yhteiskunnallisen ja kulttuurisen leiman vuoksi. Esimerkkinä vihan tunne, joka mietetään usein negatiiviseksi ja huonoksi tunteeksi. Siihen liittyy usein stigma väkivaltaisuudesta ja hallinnan menettämisestä ja se on paheksuttavaa. Tosiassasi vihan tunne on ihmiselle yksi tärkeimmistä suojaavista tekijöistä, joka auttaa ihmistä tunnistamaan omia rajojaan ja se antaa monesti myös voimaa. Vihan tunnetta voi ilmaista rakentavassa hengessä ilman, että tunneyhteys katkeaa. Myös esimerkiksi ihastuminen mietetään joissain tilanteissa paheksuttavaksi, kuten parisuhteessa ollessa. Se on kuitenkin luonnollinen tunne, josta voi parhaimmillaan nauttia ja päästä sen jälkeen menemään.

Tunne ei ole yhtä kuin toiminta.

Ihmisen keho on yksi tärkein tunteiden portti. Eri tunteet tuntuvat eri tavoin kehossa. Tällaisia tuntemuksia voi olla esimerkiksi paino sydämen päällä, raskas tunne keuhkojen alueella hengittäessä, pala kurkussa, keveys rinnassa, perhoset vatsassa ja lukuisat monet muut. Toisin sanoen, **tunteet ja kehoisuus liittyvät toisiinsa**. Tunteiden esiintyvyyttä ihmisen kehossa on tutkittu paljon, jopa kuvattu.

Omat muistiinpanot:

6.

Tunteiden kirjossa eläminen on toisinaan haastavaa. **On tavallista kokea toisistaan poikkeavia tunteita samanaikaisesti** ja se saattaa hämmentää. Se kertoo myös, ettei tunteita voi tietoisesti valita ja siten hallita. On hyvä suhtautua omiin tunnekokemuksiin uteliaisuudella ja mielenkiinnolla. Tärkeää olisi löytää ymmärrys, ettei meidän tarvitse toimia aina näiden tunteiden mukaisesti, etenkin silloin, kun se olisi meille epäedullista. Esimerkiksi suhteen aloittaminen kaltoinkohtelevan ihmisen kanssa silloin kun tuntee toiseen valtavaa vetoa, vetäytyminen yksinäisyyteen silloin kun ei halua kokea hylätyksi tulemistä tai suostua aina muiden tahtoon tuottaaksesi pettymyksen mieluummin itselle kuin muille.

Tunteet saattavat joskus kerrostua ja piiloutua toistensa taakse. Puhutaan suojaavista tunteista, kun taustalla on tunne, jota on vaikeampi tuoda esille. Esimerkiksi vihan tunteen takana monesti saattaa olla esimerkiksi surua, yksinäisyyttä, riittämättömyyttä tai hylätyksi tulemisen pelkoa. Tunnetyöskentelyn yksi tärkeimmistä taidoista on harjoitella uteliaisuutta, kysyä lisää ja tarkempia kysymyksiä.

Mitä tämän tunteen takana on? Mitä muuta tähän tunteeseen liittyy? Mitä oikeasti haluan kertoa? Jokaisella on opitut tunteet, joita käyttää ja tunteet, jotka ovat haavoittavampia. Näitä kuitenkin pystyy harjoittelemaan kuulostelemalla ja tutkimalla itseään.

Omat muistiinpanot:

7.

Omat muistiinpanot:

Joskus ihminen, jolle on haastavaa tai jopa mahdotonta käsitellä vaikeita tunteita, alkaa vältellä niitä. Esimerkiksi paikalta pakeneminen kun pitäisi puhua vaikeista asioista, ihmisten välttely sosiaalisen ahdistuksen vuoksi tai yhteydenpidon välttäminen kun pitäisi ottaa vastuuta. Tällaista välttelykäyttäytymistä kutsutaan myös turvakäyttäytymiseksi. Se kuuluu vahingollisten tunteiden itsesäätelymenetelmiin. Se ei välttämättä ole tietoista käyttäytymistä, ja se yleensä kaventaa omaa elämänpiiriä. **Hankalat tunteet vahvistuvat välttelyllä.** Välttely on ihmiselle haitallinen toimintamalli, joka valitettavasti ei tuo helpotusta ongelmaan. Tällaisen haitallisen toimintamallin työstäminen on kuitenkin mahdollista tietoisella harjoittelulla ja itsensä altistamisella.

Tunteet ja arvot ohjaavat valintojamme. Tunteet, joita koemme, tuntuvat sillä hetkellä aidoilta ja tosilta. Monestikaan ei ole järkevää tehdä päätöksiä tunnekuohusta käsin. Erityisesti suurien päätösten tekeminen tunnekuohussa saattaa johtaa ei-toivottuun lopputulokseen. Päätösten teossa omien arvojen kuunteleminen on ensiarvoisen tärkeää. Kyky tehdä päätöksiä oman arvomaailman pohjalta vaatii omien arvojen määrittelyn lisäksi myös pysähtymistä ja itsehillintää. Tätä voimme edesauttaa harjoittamalla läsnäolotaitoja.

8.

Tunteet ovat osa vuorovaikutusta. Jokainen tuo suhteeseen omat tunteensa ja saa koettavakseen toisen tunteet. Toimivassa vuorovaikutussuhteessa on turvallista ja sallittua puhua myös vaativimmista tunteista ja kokemuksista. On inhimillistä, että toisen tuomat tunteet herättävät tunteita myös itsessä. Kuitenkaan **kukaan ei ole vastuussa toisen ihmisen tunteista vaan jokainen on vastuussa vain omista valinnoistaan.** Kukaan ei voi vaikuttaa toisen käytökseen tai reagointiin. Voimme ymmärtää toisen ihmisen kokemusta, vaikka olisimme asiasta eri mieltä. Voimme välttää toisen ihmisen kokemuksesta ja sallia itsellemme siitä heränneet tunteet. Puhutaan mentaalisatiosta.

Tunteet kuuluvat elämään. Kaikkien tunteiden kokeminen on tärkeää, koska jokaisella tunteella on oma viestinsä. On tärkeää opetella kuulemaan tuota viestiä ja haitallista sivuuttaa sitä. **Tunteita ei voi itsestään poistaa, mutta tunnesäätelytaitoja voivat kaikki opetella.** Emme voi valita tunteita, mutta voimme valita, miten niihin suhtaudumme. Omista tunteistaan voi aina oppia lisää, jos vain valitsee niin.

Omat muistiinpanot:

9.



TEHTÄVIÄ KOTIIN / LAPSEN KANSSA TUNNE ITSESI 1

Lisää itsetuntemustasi pohdiskelemalla seuraavia kysymyksiä:

Miten kuvailisit tämän hetkistä tunnetilaasi?

Miten uskot sen näkyvän muille?

Entä kun heräsit tänä aamuna, mikä oli ensimmäinen ajatuksesi

Mitkä päivän tapahtumat ovat eniten vaikuttaneet sinun tunnetiloihisi tänään?

Miten olet kestänyt tänään mahdollisia epäonnistumisia?

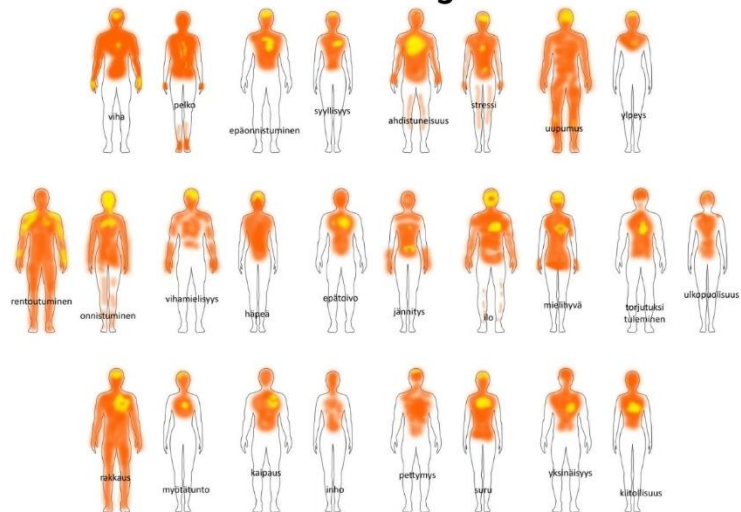
Oletko kokenut onnistumisen kokemuksia tänään?

Mitä hyvää palautetta antaisit tänään itsellesi?

10.

KEHON TUNNEKARTTA

Missä tunnet nyt?



(Kehon tunnekartta. Aalto.fi 26.2.2024.)

11.

LISÄMATERIAALIA



Oiva – Harjoituksia mielen ja kehon hyvinvointiin (oivamieli.fi)

Tunnekarttakirja – tehtäväkirja. Eevi Vuoristo ja Marika Rosenberg. Eevi Vuoristo, Marika Rosenberg ja Bazar Kustannus 2023.

104 tunnetta aakkosjärjestyksessä | Opetushallitus (oph.fi)

12.

Osa 2

TUNNETAIDOT

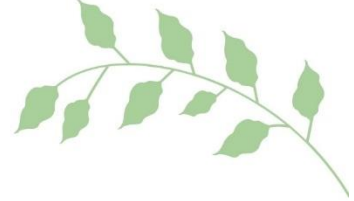
13.



HARJOITUS

JUURET

(Yksikön työntekijän itse keksimä harjoitus)



Tee harjoitus rauhassa ja keskittyen.

Istu tuolin reunalle ja sulje silmäsi.

Pidä jalat tukevasti kohti maata, kuin ne olisivat sinusta kasvavat juuret, jotka pitävät sinut paikallaan.

Tunne jalkapohjien kosketus maahan. Tunne, kuinka tukeva tunne lähtee kulkemaan kohti nilkkoja, polkeita, polvia, reisiä.

Tunne, kuinka tukevasti istut tuolin reunalla.

Tunne, kuinka tukeva tunne jatkaa matkaa vatsan alueelle, palleaan, rintakehään, ja sieltä hartioiden kautta käsivarsiin, aina sormenpäihin asti.

Anna tunteen saavuttaa kaulan ja niskan alue, vaeltaa ohimoiden kautta kohti päälakea.

Ota syvä hengitys sisään, ja ulos.

14.

KERTAUSTA EDELLISKERRASTA



Tunteiden ABC

on tavallista kokea toisistaan poikkeavia tunteita samanaikaisesti

tunne ei ole yhtä kuin toiminta

tunteet saattavat joskus kerrostua ja piiloutua toistensa taakse

hankalat tunteet vahvistuvat välttelyllä

tunteet ja kehollisuus liittyvät toisiinsa

tunteet ja arvot ohjaavat valintojamme

tunteita ei voi itsestään poistaa, mutta tunnesäätelytaitoja voivat kaikki opetella

tunteet eivät ole vaarallisia

tunteet eivät ole hyviä tai huonoja

kukaan ei ole vastuussa toisen ihmisen tunteista vaan jokainen on vastuussa vain omista valinnoistaan

Kotitehtävä

Miltä ajatuksia tunteiden tietoisempi pohdinta on herättänyt sinussa?

15.

TUNNETAIDOISTA

Tunnetaidot toimivat osana ihmisen mielenterveyttä edistäen ihmisen hyvinvointia. Ne tarkoittavat kykyä tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteita sekä ohjata toisen ihmisen tunteita. Vanhemman roolissa se tarkoittaa myös kykyä ohjata oman lapsen tunteita.

Tunnetyöskentelyssä on useita erilaisia taustateorioita, joista yksi on tunneällyn jäsentely. Tunneäly jaetaan neljään alueeseen: itsetuntemus, itsehallinta, sosiaalinen tietoisuus ja ihmissuhteiden hallinta.

Itsetuntemus pitää sisällään niin omien arvojen ja motiivien ymmärtämistä kuin omien tunteiden, vahvuuksien ja heikkouksien tuntemista. Näiden pohjalta ihminen tekee päätöksiä ja suunnittelee toimintaansa. Hyvä itsetuntemus johtaa itsereflektioon ja sitä kautta auttaa tekemään harkittuja valintoja. Kehittyvät itsetuntemus voi johtaa hallitsemattomien tunteiden vuoksi huonompien valintojen tekoon ja siten kaventaa ihmisen näkökulmia ja heikentää keskittymiskykyä. **Ihminen ei voi johtaa tai ohjata muiden tunteita, ellei oma tunteiden hallinta ole kunnossa.**

Omat muistiinpanot:



16.



Omat muistiinpanot:

TUNNETAIDOISTA

Tunneällykäs toiminta vaatii itsetuntemuksen ja itsehallinnan lisäksi empatiakykyä ja sosiaalista tietoisuutta. Empatiakykyiset ihmiset ovat usein helposti lähestyttäviä ja vaistoavat toisten tunteita ja tarpeita muita herkemmin. Nämä muodostavat pohjan ihmissuhteiden hallinnalle, joka vaatii myös aitoa kohtaamista ja aitoa ymmärrystä.

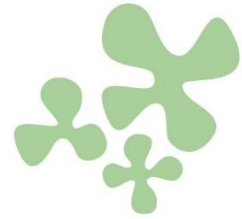
Lapsuuden kokemukset luovat pohjan tunnetaidoille. Ne vaikuttavat siihen, millaisten tunteiden kanssa elämme; miten tunteita on lapsuudessa sanoitettu ja tunnustettu. Lapsuuden kokemukset kasvattavat pohjan sille, miten aikuisuudessa käsittelemme tunteita ja miten muiden ihmisten kanssa selviämme.

Lohdullista on se, että tunnetaitoja voi harjoitella läpi koko elämän. Tunnetaidoista voi kehittyä parhaimmillaan merkittävä voimavara ihmiselle. Huolimatta siitä, millaiset tunnetaidot ovat itselle kehittyneet lapsuudessa, on niihin panostaminen aikuisuudessa huomattavan kannattavaa. Toimimattomat taidot voivat kehittyä toimiviksi ja hyvät taidot entistä paremmiksi. Ne auttavat elämässä eteenpäin niin pienissä päätöksissä kuin suurissa valinnoissa.

17.

MITÄ KUULUU TUNNETAITOIHIN?

- Tunteen tunnistaminen
- Tunnesanojen osaaminen
- Tunteiden ilmaiseminen
- Tunteiden voimakkuuden säätely
- Tunteen takana olevan tarpeen ymmärtäminen
- Tunteen takana olevan tarpeen tyydyttäminen



LAPSELLE TUNNETAITOJEN OPPIMINEN



- ... tukee hänen itsetunnon kehitystä
- ...tukee lapsen pärjäämistä sosiaalisissa suhteissa
- ...tekee kotona arjesta sujuvampaa
- ...auttaa oppimaan uusia asioita
- ...auttaa päiväkodissa ja koulussa
- ...tukee sekä psyykkistä että fyysistä terveyttä

18.

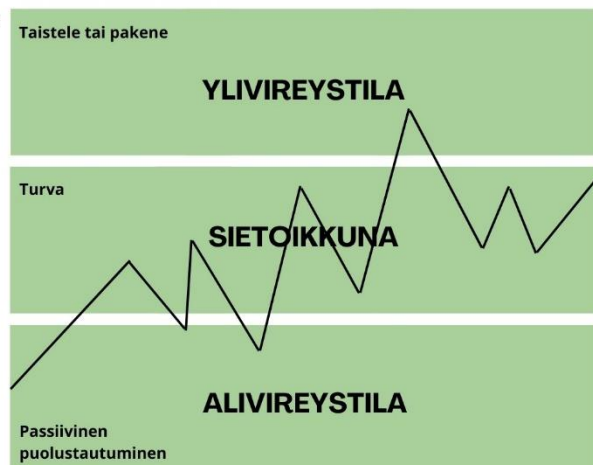
TUNNETAITOJEN TARKKAILUSTA

Sietoikkuna kuvaa kykyä kestää stressiä, paineita sekä muita vaikeuksia.

Miten huomaat itsessäsi vireystiloja ja niiden muutoksia?

Ylivireytilasta takaisin sietoikkunaan pääsee esimerkiksi hengittelemällä ja sykettä laskemalla.

Alivireytilasta sietoikkunaan pääsee esimerkiksi taputtelemalla kehoa ja vilkastuttamalla sykettä.



19.

TUNNETAITOJEN HARJOITTELUSTA

Tunnetaitojen harjoittelu tapahtuu tietoisella tavalla. Tavoitteena on tarvittaessa ottaa etäisyyttä omiin tunteisiin ja arvioida, missä tilanteissa tunteet vievät mihinkin suuntaan; haluttuun suuntaan vai ei-haluttuun. Harjoittelussa on kolme eri tasoa:

1. Hyväksy ja kohtaa tunteesi juuri niin kuin ne sinulla ovat. Vältä takertumasta asioihin, joita et voi muuttaa, esimerkiksi toisen ihmisen käytös. Pyydä tarvittaessa apua tähän.
2. Kohdista ajatuksesi muualle. Tee itselle mielekkäitä asioita, erityisesti vaikeina aikoina. Kerää voimia ja huolehdi itsestäsi. Et voi huolehtia muista hyvin ellet itse voi hyvin ensin.
3. Ratkaise ongelmiasi työskentelemällä olosuhteiden ja asioiden parantamisen eteen.

Omat muistiinpanot:

20.



TEHTÄVIÄ KOTIIN / LAPSEN KANSSA



TUNNE ITSESI 2

Lisää itsetuntemustasi pohdiskelemalla seuraavia kysymyksiä.

- Miten kuvailisit itseäsi? _____
- Mitkä asiat vaikuttavat eniten sinuun? _____
- Mitkä asiat lapsuudesta ovat vaikuttaneet sinuun? _____
- Miten toimit stressaavassa tilanteessa? _____
- Miten toimit, kun olet suuttunut? _____
- Mitä teet, kun pelkää? _____
- Millainen olet, kun olet surullinen? _____
- Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita elämässä? _____
- Mitä teet voidaksesi hyvin? _____
- Miten suhtaudut epäonnistumisiin? _____
- Missä asioissa koet onnistumisen kokemuksia? _____
- Miten kehuisit itseäsi? _____

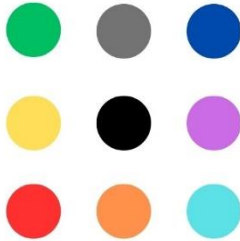
21.

TUNNEPÄIVÄKIRJA

Tunnepäiväkirjaa voi soveltaa oikeastaan mihin tahansa elämäntilanteeseen. Sitä voi käyttää apuna itsetutkiskeluun sekä omien tunteiden ja kokemusten havainnointiin ja arviointiin. Tunnepäiväkirjaa voi toteuttaa pidemmällä tai lyhyemmällä aikavälillä. Tunnepäiväkirjaa voi toteuttaa monella tapaa. Sinne voi kirjoittaa, merkata tapahtumia ja tunnetiloja värikoodilla tai vaikka hymiöillä.

____ / ____ / _____

____ / ____ / _____



____ / ____ / _____



22.

LISÄMATERIAALIA

Fanni- kirjasarja. Julia Pöyhönen & Heidi Livingston, kuvitus Linnea Bellamine. Kummakustannus 2019.

Oiva – Harjoituksia mielen ja kehon hyvinvointiin (oivamieli.fi)

Tunnetaidot voimavarana – opas sosiaali- ja terveysalalle. Mari Seppänen. PS-Kustannus 2021

23.



Osa 3

LAPSEN JA VANHEMMAN TUNNESUHDE



24.

HARJOITUS



IRTI PÄÄSTÄMISEN TUNNE

(Yksikön työntekijän itse keksimä harjoitus)

Sulje silmäsi hetkeksi. Hengittele rauhallisesti sisään ja ulos. Pitkä hengitys sisään. Pidätä sitä hetki kevyesti. Pitkä hengitys ulos. Purista toinen kätesi nyrkkiin seuraavan sisäänhengityksen mukana. Pidä sitä hetki nyrkissä ja tunnustele, miltä se kehossa tuntuu. Uloshengityksen mukana vapauta nyrkki puristuksesta. Tunnustele, miltä irti päästäminen tuntuu. Toista tämä seuraavaksi toisen käden kanssa. Purista ja vapauta. Viimeiseksi purista molemmat kädet nyrkkiin. Vapauttaessasi kätesi nyrkistä, tunnustele, miten se rentouttaa kehoasi. Jatka hengittelyä vielä hetken aikaa.



25.

KERTAUS EDELLISKERRASTA

TUNNETAIDOISTA

iisetuntemus
Itsehallinta
Sosiaalinen tietoisuus
Ihmissuhteiden hallinta

Mitä kuuluu tunnetaitoihin.
Mitä lapselle merkitsee tunnetaitojen oppiminen.

SIETOIKKUNA

KOTITEHTÄVÄ

Mitä kokeilit tehdä? Miltä se tuntui?



26.

LAPSEN JA VANHEMMAN TUNNESUHTEESTA

Lapsen kehitykselle kaikista merkityksellisintä on tunteet. Siihen, miten lapsi oppii itse ymmärtämään itseään, omia kokemuksiaan ja tunteitaan vaikuttaa ratkaisevasti se, millaisia tunteita lapsi kohtaa ja mitä tunteita lapsi saa osakseen ensimmäisten ikävuosien aikana. Nämä vaikuttavat myös siihen, miten lapsi oppii säätelemään itseään sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa. **Vanhemman kyky sitoutua tunteillaan lapsen muodostaa siis pohjan lapsen perusturvan rakentumiselle, eli turvalliselle kiintymyssuhteelle.**

TUNNEKESKEINEN VANHEMMUUS

Myös vanhemmuus syntyy vaihteittain ja siihen kuuluu kaikki inhimilliset tunteet, kuten psykologiset perustunteet (rakkaus, ilo, viha, suru, pelko, hämmästyminen ja inho) sekä sosiaaliset tunteet (häpeä, syyllisyys). Vanhemmuus rakentuu erityisesti sellaisille tunteille, joita kutsutaan kiintymystunteiksi. Kiintymystunteet ovat universaaleja, samanlaisia kaikilla vanhemmilla. Ne aktivoituvat tarvittaessa, myös lasten ollessa isompia. Puhutaan kiintymyskeskeisyydestä eli tunnekeskeisestä vanhemmuudesta, jolloin vanhemman kiintyminen perustuu rakkaudelle, hoivalle, huolenpidolle ja suojelunhalulle. **Keskeinen asia tunnekeskeisessä vanhemmuudessa on pyrkiä ymmärtämään tunnekokemuksia liittyen vanhemmuuteen ja vuorovaikutukseen lapsen kanssa.**

Omat muistiinpanot:

27.

MIKSI TUNTEET OVAT NIIN TÄRKEITÄ?

Ne kulkevat meidän tietoisien ajattelevan mielen kanssa käsikädessä ja pysähtymättä. Tunteet ovat tiedon käsittelyä, hyvin nopeaa sellaista. Niihin kuuluu oleellisesti kehollisia reaktioita, joihin emme voi juurikaan vaikuttaa. Tietoisempi tulkinta tunteista -kuten syy-seuraussuhteiden tulkinta- syntyy lapsella vasta hieman myöhemmin, jolloin aivojen etuosat alkavat kehittyä.

Tunteiden tarkoitus on tarjota meille nopeasti tietoa omasta ympäristöstämme sekä itsestämme. Onko jokin tilanne, paikka tai ihminen turvallinen, uhkaava tai vaikka helposti lähestyttävä. **Tunteet ohjaavat käyttäytymistämme.** Ne ohjaavat meitä toimimaan turvallisella tavalla sekä löytämään ja liittymään muiden ihmisten joukkoon. Luomaan ihmissuhteita, parisuhteita ja ystävyysuhteita, mutta toisaalta taas välttämään joitain ihmissuhteita.

MITEN TUNTEET SYNTYVÄT?

Aivorunko on aivojen ensimmäisenä kehittyvä osa. Ensimmäiset tunteet syntyvätkin aivorungon osissa, josta ne matkaavat nopeasti hermoverkkoja pitkin aivojen muihin osiin, kuten väliaivoihin ja limbiseen järjestelmään, joka erottelee tarkemmin tekemiämme havaintoja. Limbinen järjestelmä on se osa aivoja, joka käsittelee perustunteita. Tunteet siis syntyvät kehon aistikokemuksista ja ilmenevät fyysisinä, kehollisina reaktioina.



28.

Omat muistiinpanot:

TUNTEIDEN KÄSITTELYSTÄ

Tietoisempi tunteiden tarkastelu, toisin sanoen **tunteiden sanottaminen**, luokittelu ja ymmärtäminen **on vanhemmilta oppimisen tulos**. Tunteiden synty noudattaa tiettyä loogista kaavaa, mutta tunteisiin liittyy joskus myös inhimillinen osa, jota järki ei pysty aina tavoittamaan. Mikäli tunteiden kokeminen ja käsittely jää jollain tavalla vajaaksi - esimerkiksi tunteiden torjumisen kautta- jää tunteet hahmottomiksi ja nimeämättömiksi. Kun tunteiden kokemisen ja hahmottamisen välille jää ristiriita, seurauksena voi olla psyykkistä pahoinvointia, sillä tunteiden fysiologista reaktiota ei kuitenkaan voi estää muodostumasta. Yksi psyykkisen hyvinvoinnin perusta onkin kyky aistia, kokea ja olla yhteydessä meidän ajattelevalla, tietoisella mielellä meidän kokemiimme kehollisiin tunteisiin. Tärkeää siis on kyky havainnoida itsessä ja lapsessa olevia tunteita sekä kyky niiden sanoittamiseen ja jakamiseen.

29.

SOSIAALISISTA TUNTEISTA

Tunteiden ymmärtäminen tarkoittaa monia asioita, erityisesti myös sosiaalisten tunteiden ymmärtämistä itsessä: mikä minussa herättää syyllisyyttä ja häpeää.

Sosiaaliset tunteet vanhemmuudessa liittyvät usein itse asetettuihin korkeisiin vaatimuksiin ja suorituskeskeisyyteen. Ympäristön vaikutus, yleiset normit ja odotukset saattavat aiheuttaa vaikeasti käsiteltäviä tunteita kuten ylpeyttä, häpeää, syyllisyyttä.

Vanhemman oma historia vaikuttaa siihen, miksi olen juuri tällainen vanhempi kuin olen. Sen ymmärtäminen on oleellista tunnekeskeisessä vanhemmuudessa. Miten näen oman lapseni, miten heihin pystyn tunteillani suuntautumaan ja heidän tunteitaan ymmärtämään. Vanhempien kokemat sosiaaliset tunteet ohjaavat lapsen itsetuntemuksen ja itseluottamuksen pohjan rakentumista.

Tunnekeskeisessä vanhemmuudessa myös parisuhteella on merkitystä. Millaista tukea saa kumppanilta ja miten turvallisiksi tunnen oloni suhteessa toisen aikuisen kanssa. Samoin lapsen ominaispiirteet -myös erityispiirteet- vaikuttavat vanhemman tunteisiin ja tapaan olla lapsen kanssa.

Omat muistiinpanot:

30.

TEHTÄVIÄ KOTIIN / LAPSEN KANSSA ARJEN VINKKEJÄ



Havainnoi tunteita itsessä ja lapsessa.

Millaisia ja mitä havainnoit? Mikä saa aikaan näitä? Mistä huomaat sen? Tunnistatko itsessä eri tunteita eri tilanteissa lapsen kanssa?

Mikä saa sinut onnelliseksi, tyytyväiseksi tai ylpeäksi kun katsot omaa lasta. Kerrotko sen lapsellesi? Välitätkö sen eleillä tai ilmeillä?

Entä hankalampia tunteita (yksinäisyys, syyllisyys, häpeä, pahaa mieltä)? Minkälaisissa tilanteissa lapsen kanssa koet näitä? Mistä mahtavat johtua? Kuinka pystyt niitä itse säätelemään? Miten ne näkyvät lapsellesi, jotta ne eivät liikaa valu sinun ja lapsesi väliseen vuorovaikutukseen?

Tiedätkö, mikä taas tekee lapsesi onnelliseksi tai tyytyväiseksi? Mistä sen huomaat? Näyttääkö lapsesi sen sinulle jotenkin? Jaatteko näitä hyviä hetkiä keskenänne?

Entä hankalampia tunteita (suru, hätä, viha)? Miten lapsi näyttää näitä sinulle? Osaatko ymmärtää niitä? Sanoitko niitä lapselle? Pystytkö ymmärtämään, miten ne vaikuttavat sinuun? Pystytkö säätelemään omia tunteitasi ennen kuin reagoit?

31.

ARJEN VINKKEJÄ

Sanoita. Itselle sekä lapselle.

Keskusteletteko tunteista perheessä? Onko niistä helppo tai vaikea puhua? Sanoitatteko tunteita yhdessä?



Tunteiden säätely.

Pyrkitkö olemaan aina saatavilla, kun kyse on kiintymystunteista? Koetko eroa kielteisten ja myönteisten tunteiden ymmärtämisessä? Entä yhdessä lapsen kanssa?

Miten huollat itseäsi? Tunteiden säätely on aina enemmän vanhemman kuin lapsen tehtävä. On luonnollista, että kokee välillä vaikeutta omien tunteiden säätelyssä, mutta siihen pystyy itse vaikuttamaan, kun ottaa keinoja käyttöön riittävän ajoissa.

32.

LISÄMATERIAALIA

Fanni- kirjasarja. Julia Pöyhönen & Heidi Livingston, kuvitus Linnea Bellamine. Kumma-kustannus 2019.

Osa 1 - Lapsen ja vanhemman tunnesuhde (youtube.com)
Pilke-klinikka.

Vahvista mielenterveyttä - MIEU ry

Vanhempainnetti - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (ml.fi)

33.

Osa 4

MENTALISAATIO

HARJOITUS

Oiva - Myötätuntainen käsi (oivamieli.fi)

Istu tai makaa miellyttävässä asennossa. Vedä ensin muutaman kerran syvään henkeä.

Tuo mieleesi jokin sinua vaivaava asia, jonka kanssa kamppaillet juuri nyt, tai jokin asia, joka on ollut sinulle vaikea. Muistele mitä tapahtui, miten se edelleen vaikuttaa sinuun ja miten se saattaisi vaikuttaa tulevaisuuteesi. Pane merkille, millaisia epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita se saa aikaan.

Aseta nyt toinen kätesi siihen kohtaa kehossasi, missä tuo tunne tai ajatus kehossasi tuntuu voimakkaimmin. Ajattele, että se on hyvin kiltin ja huolehtivan ihmisen käsi.

Ehkä tuo tunne on voimakkain rinnassasi, tai päässäsi, niskassasi tai vatsassasi. Jos et tunne sitä missään kohtaa kehossasi erityisesti, aseta kätesi rinnallesi.

Anna kätesi olla siinä, kevyesti ja lempeästi. Tunne se ihoasi tai vaatteitasi vasten. Ja tunne kädestäsi huokuva lämpö kehossasi. Ajattele kuinka kehosi ikään kuin hellittää, avautuu ja tekee tilaa.

Pidä tuntemaasi kipua hellästi ikään kuin se olisi itkevä lapsi tai kallisarvoinen taulu. Vie siihen lämpöä ja ystävällisyyttä niin kuin kohtaisit henkilöä, joka tarvitsee huolenpitoasi. Anna myötätunnon siirtyä sormistasi koko kehoosi.

Käytä nyt molempia käsiäsi. Vie toinen kätesi rinnallesi ja toinen vatsallesi. Anna niiden levätä siinä lempeäsi ja kohtele itseäsi ystävällisesti. Ole näin hetken aikaa, tuntien yhteyden itseesi, pitäen huolta itsestäsi ja tuntien myötätuntoa itseäsi kohtaan.

34.

35.

KERTAUS EDELLISKERRASTA

LAPSEN JA VANHEMMAN TUNNESUHTEESTA

Tunnekeskeinen vanhemmuus

Tunteiden tärkeydestä

Tunteiden synnystä

Tunteiden käsittelystä

Sosiaalisista tunteista



KOTITEHTÄVÄ

Mitä kokeilit tehdä? Miltä se tuntui?

36.

Mitä näet kuvassa? Mitä vauva mahtaa tuntea ja kokea?



Vaikeaa? Kyllä!

Kukaan ei voi nähdä toisen ihmisen mieleen eikä siten toisen tunteita voi varmasti tietää. Voimme ainoastaan olla kiinnostuneita, uteliaita, arvailla ja pohdiskella.

37.

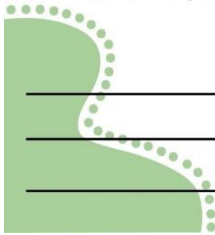
MENTALISAATIOSTA

Mentalisaatio viittaa kykyyn ymmärtää ja tulkita omia sekä muiden ihmisten mielen sisältöjä, motiveja, tunteita ja ajatuksia. Se on kyky asettaa itsensä toisen henkilön asemaan ja ymmärtää, mitä hän ajattelee tai tuntee tietyssä tilanteessa. Mentalisaatio ei ole vain lapsen mieleen kurkistamista. Se on myös sitä, mitä itse kokee, tuntee ja ajattelee toimiessaan lapsen kanssa. **Jotta voisi ymmärtää lapsen kokemuksia, on hyvä ensin ymmärtää omia kokemuksia, tunteita ja reaktioita.**

Mentalisoimalla eli ymmärtämällä lapsen toimintaa ja reaktioita voidaan vaikuttaa omaan tapaan toimia ja luoda itselleen paremmat keinot toimia vanhempänä. **Mentalisaatio on tietoista pyrkimystä ymmärtää, miksi lapsi käyttäytyy tietyllä tavalla.** Käyttäytymisen takana on aina kyseessä tunteet, ajatukset tai aikomukset, samoin kuin loogisuus ja mielensisäinen kokemus. Pelkkä lapsen käyttäytymisen havainnointi siis ei riitä toimivaan vanhemmuuteen.

Toimivaa vanhemmuutta on, ettei heti reagoi siihen ilmiä käyttäytymiseen, vaan **että pysähtyy pohtimaan syvempiä tuntemuksia ja lapsen lähettämiä viestejä.** Varsinkaan pienet lapset eivät osaa eivätkä pysty sanoittamaan, mitä haluavat tietyissä tilanteissa, vaan se on aikuisen tehtävä tulkita tunteiden lähettämiä viestejä ja merkkejä.

Omat muistiinpanot:



38.

Omat muistiinpanot:

MENTALISAATIOSTA

Hyvä mentalisaatiokyky on toimivan vuorovaikutuksen perusta. Sitä tarvitaan joka päivä. Se ei ole aina ihan helppoa tai yksinkertaista. Erityisen haastavaa se on silloin, kun lapsi ilmaisee tunteita, jotka aikuinen kokee haastaviksi tai jotka ovat aikuisen omassa tunnepaletissa vieraita. Tai silloin kun omat voimavarat ovat vähissä eikä jaksaisi ymmärtää edes omaa itseä.

Mentalisaatiokykyä heikentää voimavaroja enemmän kuluttavat tunteet, **stressi erityisen paljon.** Jopa niin paljon, että mentalisaatiokyky saattaa lakata toimimasta kokonaan. Tämä on inhimillistä ja ymmärrettävää ja sitä tapahtuu meille kaikille. Mutta toisaalta aikuisella on kyky säädellä stressin tasoja ja ainakin vaikeiden tilanteiden jälkeen pysähtyä miettimään, että mistä tässä oikein olikaan kyse.

39.

Mistä tunnistan hyvän mentalisaation?

Riittävä tunnesäätely myös hankalissa tilanteissa (ei reagoi liian nopeasti tai menetä malttia). Pysähdy ja havainnoi lasta. Vaihtoehtoisten näkökulmien hakeminen ja pohdinta, käyttäytymisen taakse katsominen. Oman osuutensa ymmärtäminen ja itselle myöntäminen tilanteissa (mitä näytin lapsen silmin?). Omien oletusvirheiden korjaaminen lapselle. Tilannekohtaiseen tarkasteluun kykeneminen.



Mistä tunnistan huonon mentalisaation?

Ehdoton "varmuus" toisen tunteista, erityisesti negatiivisista tulkinnoista. Oikeutus omille kielteisille reaktioille. Muiden syyttely omista hankalista tunnetiloista. Avun vaatiminen muilta omien tunteiden säätelyyn. Käyttäytymisen selittäminen ulkoistaen (esim. diagnoosit, luonteenpiirteet). Toistuvat yleistyksiset tulkinnoissa, avuttomuuden kokeminen, muiden syyttely ja epäluuloisuus mm. toisen vilpittömyydestä.

Mistä voi tunnistaa oman mentalisaation hetkelliset romahtamiset?

Stressitilan havainnointi (mm. väsymys, nälkä). Muutokset siinä, miten muut suhtautuvat sinuun. Negatiivisuuden kehä omassa ajatuksissa ja puheissa.

40.

TEHTÄVIÄ KOTIIN / LAPSEN KANSSA ARJEN VINKKEJÄ

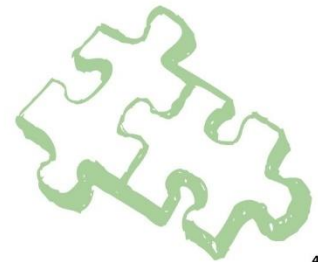
Harjoittele lapsesi kanssa..

Uteliaisuutta lapsen tunteista. Lapsen tunteiden ja olotilojen ääneen pohtimista. Vaihtoehtojen tarkastelua lapsen kanssa tämän tunteista ja vaihtoehtojen antamista lapselle.

Lapselta itseltään kysymistä (ei kuitenkaan liiallista vastuuttamista omien tunteiden sanoittamisessa). Yhdessä lapsen kanssa haparoivakin pohdinta vie eteenpäin. Lapsi opettelee omien tunteiden sanoittamista ja tarvitsee äärelle asettuvan, tunteiden ja ajatusten jäsentämisessä avuksi tulevan aikuisen.

Pohdiskele myös omaa itseä ja omia tunteita.

Mitä huomaat itsessä tapahtuvan, kun koet vastustusta lapseltasi?
Millaisia tunteita ja ajatuksia silloin herää?
Mitkä ovat itselle "vaaran paikkoja" kadottaa mentalisaatiokyky?
Mikä auttaa sinua omassa tunnesäätelyssä?
Voisiko "vaaran paikkoihin" varautua?



41.

LISÄMATERIAALIA

Artikkeli: Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä (duodecimlehti.fi)

Fanni- kirjasarja. Julia Pöyhönen & Heidi Livingston, kuvitus Linnea Bellamine. Kumma-kustannus 2019.

Osa 2 - Vanhemman mentalisaatiokyky ja tunnekeskeinen vanhemmuus (youtube.com)
Pilke-klinikka

Vahvista mielenterveyttä - MIELI ry

42.

Osa 5 TUNNEKESKEINEN VANHEMMUUS

43.

HARJOITUS

MARIONETTI

(Yksikön työntekijän itse keksimä harjoitus)

Ota itsellesi tilaa ja sulje silmäsi. Hengittele rauhallisesti. Ensin hitaasti sisään, sitten ulos.

Jännitä jalkateräsi ja purista varpaitasi yhteen. Laske mielessäsi hitaasti viiteen. Vapauta jalkateräsi ja varpaasi. Jännitä seuraavaksi reisiä ja pohkeita. Laske mielessäsi hitaasti viiteen. Vapauta ne jännityksestä.

Jännitä vatsaasi ja palleaasi ja pidätä hengitystä hetken aikaa. Laske mielessäsi hitaasti viiteen. Vapauta vatsasi ja palleasi ja jatka hengittelyä normaalisti.

Purista kätesi nyrkkiin ja jännitä käsivarsiasi. Laske mielessäsi hitaasti viiteen. Vapauta kätesi.

Jännitä viimeiseksi kaulan, niskan ja leuan alue. Laske mielessäsi viiteen ja vapauta jännitys.

Jatka sisään- ja uloshengittelyä vielä viisi kertaa. Tunnustele samalla oloasi. Onko se rennompaa kuin hetki sitten? Onko se raskaampaa? Anna hengityksen kulkea ja rauhoittaa oloasi.

44.

KERTAUS EDELLISKERRASTA

MENTALISAATIO

Kuvaesimerkki 1: "Mitä näet kuvassa?" "Mitä vauva mahtaa tuntea ja kokea?"

Mentalisaatiosta

Mistä tunnistan hyvän mentalisaation?

Mistä tunnistan huonon mentalisaation?

Mistä voi tunnistaa oman mentalisaation hetkelliset romahtamiset?



KOTITEHTÄVÄ

Mitä kokeilit tehdä? Miltä se tuntui?

45.

ELÄMÄNHALLINTA

Elämänhallinta syntyy lapsuudessa ja se on pitkä kypsyminenprosessi. Perustana siihen ovat läheiset ihmissuhteet, erityisesti vakaa, turvallinen ja rakkautta osoittava vanhempi.

Lapsi kasvaessaan opettelee itsekontrollia kasvattajien kautta: suojelevan ja rakastavan aikuisen kontrolloidessa lasta. Aikuinen säätelee ja ohjaa lasta, jolloin lapselle sisäistyy rajat omaan kehoon, mieleen ja myös omaan toimintaan.

Puutteet tai vääristyneet mallit lapsen ohjauksessa haittaa lapsen elämänhallinnan kehittämisessä. Liika ankaruus lasta kohtaan tai liika vapaus lapselle määritellä itse asioita ovat esimerkkejä näistä vääristyneistä malleista.

Yksi tärkeä tekijä elämänhallinnan opettamisessa lapselle on se, että vanhemman omat voimavarat ovat kunnossa. Toimiva vanhemmuus vaatii riittäviä henkisiä voimavaroja.

Omat muistiinpanot:

46.

TUNNEKESKEINEN VANHEMMUUS

Omat muistiinpanot:

Tunnekeskeisen vanhemmuuden oleellinen osa on mentalisaatio eli kyky pohtia omaa ja toisen ihmisen ajatuksia ja näkökulmia. Hyvä mentalisaatiokyky on omien tunnetilojen säätelyä, vakauden luomista ihmissuhteissa ja perheensisäisen hyvän kommunikaation edistämistä. Hyvän mentalisaatiokyvyn etuna on konfliktien aiheuttaman stressin ja traumatisoivan vaikutuksen väheneminen.

Vanhemmuudelle on paljon odotuksia ja kasvatuksessa koko ajan uusia huomion kohtia. Joskus voi olla vaikea muistaa, että mikä on vanhemmuudessa oleellisinta.

47.

TUNNEKESKEINEN VANHEMMUUS

Lapsen kyky oppia ja kehittyä sekä pärjätä ihmissuhteissa perustuu turvallisuuden kokemukseen. Turvallisuuden kokemus muodostuu aina lapsen ja vanhemman välisestä kiintymyssuhteesta, ei koskaan vain lapsen omassa mielessä.

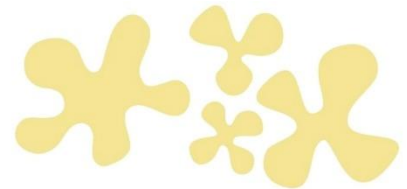
Vanhemman kiintymys lapseen alkaa yleensä jo raskausaikana. Lapsen kiintyminen alkaa taas tämän ensimmäisistä hetkistä syntymän jälkeen. Kiintymyssuhteen vakinnuttua kiintymistarve ei koskaan enää häviä. Lapsi on aina tämän vanhemman lapsi.

Tunnekeskeinen vanhemmuus perustuu tarpeelle olla turvallisessa kiintymyssuhteessa lapseen. Tunnekeskeinen vanhempi kykenee havaitsemaan lapsen lähettämiä viestejä eri tarpeista ja tunnetiloista sekä vastata niihin rauhoittavasti. Tunnekeskeinen vanhempi näkee nimenomaan kiintymystunteet, vaikka ne olisivatkin piilossa hädän, pelon ja turvattomuuden takana. On vanhemman tehtävä ennakoida omaa toimintaa suhteessa lapsen tarpeisiin, eikä vanhempi voi odottaa lapsen osaavan pyytää vanhemmalta esimerkiksi lohdutusta.

Omat muistiinpanot:

48.

TUNNEKESKEINEN VANHEMMUUS



Omat muistiinpanot:

Entä sitten vanhemman kiintymistarpeet? Jokainen vanhempi tarvitsee toista aikuista täyttämään näitä. Niiden tulisi siis täyttyä toisen aikuisen taholta, ei lapsen. Lapsen tehtävä ei koskaan ole lohduttaa aikuista. Lapsi ei ole vanhemman lohduttaja.

Tunnekeskeinen ja turvallinen vanhempi kannustaa myös lasta itsenäisempään tunteiden käsittelyyn ikään sopivilla tavoilla. Puhutaan itsesäätelytaidoista. Vanhemman tehtävä on opettaa lapselle sosiaalisia pelisääntöjä ja muiden huomioimista, kuten myös rajojen sietämistä, odottamista ja pettymyksiä. Myös tylsyyden sietämistä on hyvä opetella lapsen kanssa. Yli rauhoittaminen yleensä on haitaksi. Tällä tarkoitetaan asioiden liiallista hyssyttämistä ja "ei ole mitään hätää"-puhetta silloin, kun lapsella selvästi on hätä.

49.

Mitä kuvassa tapahtuu?

Ketjuta taaksepäin lähtötilanteesta:

Reaktiot ovat yleensä tiedostamattomia.

! Reaktio !



Sekundäärintunne on tunne, joka seuraa ensisijaista tunnetta.

Sekundäärintunteet



Primäärintunne on perustunne, joka syntyy suoraan ja välittömästi tietyn tilanteen tai tapahtuman seurauksena.

Primäärintunteet ?



Kiintymistarve on ihmisen perus tarve kehittää ja ylläpitää läheisiä suhteita, joka muodostuu varhaislapsuudessa.

Kiintymistarve ?



50.



Lapsi kiukuttelee

Tyypillinen vastustus (uhma)

- Positiivisen kautta
- Haasta onnistumaan
- Rajat
- Ennustettavuus lapsen näkökulmasta

Säätelyongelmat (ylivirittyminen, neurologiset syyt)

- Stimulaation vähentäminen
- Huomion kiinnittäminen muualle

Pelottavat kokemukset (trauma, pelko)

- Lohdutus
- Tilan antaminen
- Ei huumoria tai sarkasmia
- Omien tunteiden säätely
- Aikuisen roolissa pysyminen

51.



TEHTÄVIÄ KOTIIN / LAPSEN KANSSA ARJEN VINKKEJÄ

Kohtaa ja hyväksy omat tunteesi lastasi kohtaan, tilanteessa kuin tilanteessa.

Luota omiin tunteisiisi ja opettele lukemaan lapsesi tunteita, erityisesti piilossa olevia kiintymystunteita.

Keskity antamaan lapsellesi hoivaa - keskity saamaan itsellesi tukea muilta aikuisilta.

Pohdiskеле omaa tapaasi osoittaa lapsellesi turvallista kiintymystä.

Pohdiskеле myös, miten tukea lapsesi itsesäätelytaitoja.

52.



LISÄMATERIAALIA

Fanni- kirjasarja. Julia Pöyhönen & Heidi Livingston, kuvitus Linnea Bellamine. Kumma-kustannus 2019.

Osa 2 - Vanhemman mentalisaatiokyky ja tunnekeskeinen vanhemmuus (youtube.com) Pilke-klinikka.

Mitä ihmettä?- opi ymmärtämään lapsesi mieltä. Leea Mattila & Janna Manninen. Gummerus 2019, toinen painos.

53.



Osa 6

KOHTI TEININ MIELENMAAILMAA



54.

HARJOITUS



Olva - Vuori (oivamieli.fi)

Seiso tai istu ryhdikkäästi. Sulje silmäsi ja keskity hetki hengitykseesi. Ajattele harjoituksen tuovan sinuun sisäistä voimaa.

Kuvittele mielessäsi kaunis ja jyrävä vuori. Kun kuvittelet vuorta, anna kehosi tulla vuoreksi. Tunne vuoren ominaisuudet: järkähtämättömyys, vakaus, voima ja ylväys.

Lepää muutama minuutti vuorikehossasi, liikahdamatta mistään peloista, huolista tai muista sinua ympäröivistä kokemuksista – aivan kuin vuori on liikahdamatta mistään sään vaihteluista.



55.

KERTAUS EDELLISKERRASTA

ELÄMÄNHALLINTA

TUNNEKESKEINEN VANHEMMUUS

Kuvaesimerkki 1: ketjuttaminen

Kuvaesimerkki 2: eri tekijät lapsen kiukun takana

KOTITEHTÄVÄ

Mitä kokeilit tehdä? Miltä se tuntui?



MENTALISAATION KEHITTYMINEN LAPSELLA

Nuoruus on ajanjakso, jolloin muokkautuu uusiksi keho ja mieli, mukaan lukien myös ihmissuhteet. Nuoren muutosprosessiin kuuluu vaiheita, jotka eivät ole vanhemmille kovin helppoja: rakastavan äidin ääni saattaa muuttua ärsyttäväksi meluksi, kaverisuhteiden merkitys korostuu eikä ilman heitä voi elää, sisarusuhteet jäävät taka-alalle, isä onkin yhtäkkiä taksikuski/automaatti/jne. Muutosprosessiin nuoren aivoissa kuuluu myös oleellisenä osana räjähtelyt ja vetäytymiset.

Se miten läheiset aikuiset näihin suhtautuvat vaikuttaa siihen, miten nuori kehittyy. Tärkeää on pysyä nuoren mukana niin iloissa kuin suruissakin. Mentalisaation kehittymisen ohella kehittyy myös nuoren resilienssi eli psyykinen sitkeys.

Resilienssin avulla ihminen selviää elämän traumaattisista tapahtumista ja kriiseistä. Kun ihminen ei niistä selviä, kohtaa hän pysyvää mielenterveyden romahtamista.

Aina emme voi vaikuttaa nuoren elämän tapahtumiin, mutta voimme vaikuttaa siihen, millaisilla eväillä varustamme häntä elämään. Mentalisaatio turvaa mielen kehitystä.

Omat muistiinpanot:

KEHON JA MIELEN KAMPPAILU TEINI-IÄSSÄ

Vaikka nuoren mentalisaatio olisikin kehittynyt hyvin lapsena, tuo murrosikä haasteita sille. Voimakkaat tunnetilojen vaihtelut heikentävät mentalisaatiota nuorella ja se saattaa ajoittain jopa pettää kokonaan.

Nuori saattaa vaikuttaa aikuisen mielestä itsekkäältä, empatiakyvyttömältä, tottelemattomalta ja jopa omassa pahassa olossa jatkuvasti vellovalta. Ja se pitää kyllä paikkaansa, mutta nuori itse ei voi asialle mitään eikä välttämättä huomaa oman käytöksensä vaikutusta muihin. Nuori käy teini-iässä läpi muutoksia: **biologisia** eli kehollisia muutoksia, jotka hämmentävät; **psykkisiä** muutoksia eli taistelua itsenäisyydestä kuten pärjääminen koulussa, pärjääminen omillaan ilman vanhempia; **sosiaalisia** muutoksia eli oma rooli yhteiskunnassa, kavereiden kanssa, harrastuksissa. **Jokainen taistelu ja kriisi, joka on saatu soviteltua, on rakentanut nuoren omaa tunnesäätelyä ja elämässä pärjäämisen taitoja.**

Tässä teini-iän myrskyssä hormonit laukkaavat kehossa aiheuttaen stressihormonien kasvua aivoissa. Stressin säätelyyn liittyvät alueet joutuvat koetukselle, jopa täysremonttiin. Nuoren on vaikea hillitä kehoaan ja hallita mieltään. Kehon muuttuessa ja aivojen kehittyessä nuori on sellaisen myllerryksen vallassa, että sosiaalinen elämä on kanssa koetuksella, aiheuttaen sekin stressiä. Se, että nuoret selviävät teini-ikästä on siis valtava fyysinen ja psyykinen suoritus, jota voi vain ihaila.

Lapsen tehtävä on kiinnittyä aikuiseseen, nuoren irtaantua. Parasta, mitä siis voi lapselle antaa, on turvallinen kiintymyssuhde. Parasta, mitä nuorelle voi antaa, on erillistyminen.

Omat muistiinpanot:

58.

HYVÄN VUOROVAIKUTUKSEN MERKKEJÄ

Mentalisaatio siis kehittyy lapsella noin viiteen ikävuoteen mennessä, jos ympärillä on turvallinen vuorovaikutussuhde. Mentalisaatioon vaikuttaa tunteet. Koska niitä on paljon teini-iän myllerryksessä, voi vanhemmasta tuntua, että hän kannattelee yksin vuorovaikutussuhdetta teini-ikäiseen lapseensa. Pienetkin muutokset puhe- ja vastauksissa voivat vaikuttaa paljon. Niin nuorella kuin myös aikuisella. Siksi aikuisen on hyvä olla tietoinen murrosiän nuoresta aiheuttamista ilmiöistä yhtä lailla kuin ymmärtää oman voinnin merkityksen vuorovaikutuksessa, erityisesti silloin kuin toisella ei ole siihen samanlaisia kykyjä.

1. Oman ja toisen mielen rinnakkainen havainnointi.

On haastavaa pitää samaan aikaan mielessä itsensä ja omat tarpeensa sekä toinen ihminen ja hänen tarpeensa. On tärkeää huomioida omat voimavarat ja ennakoida niiden mukaan tulevia tilanteita. Esimerkiksi töistä kotiin palatessa. Ota hetki aikaa pohdiskellen, miltä minusta tuntuu tänään. Huomioi omat tarpeet. Syö. Ota hetki aikaa itselle. Rentoudu. Käy kävelyllä.

Sitten kohtaa nuori. Keskustele ja kuuntele. Aikuisena herkästi ajautuu kertomaan omia kokemuksia nuorelle, vaikka tärkeää on antaa nuoren tuottaa omaa tarinaansa. Esimerkiksi "silloin kun minä olin nuori...". Nuorelle aikuisen muistelut kesken hänen tarinaansa voi tarkoittaa, ettei aikuinen ole kiinnostunut juuri hänestä. Ole siis kiinnostunut ja anna nuoren puhua. Kysy. Ole utelias. Ole kiinnostunut.



Omat muistiinpanot:

59.

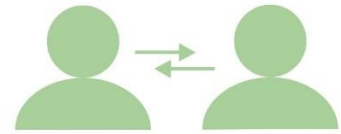
2. Sisäiset ja ulkoiset havainnot

Vuorovaikutukseen kuuluu aina puheen lisäksi kehonkieli. Sanoihin ei aina voi luottaa täysin, joten tulkitsemme paljon myös kehonkieltä (asentoa, liikkumista, lihasten jännittymistä, katsetta, ilmettä ja äänensävyä). Muistetaan, että vain näiden tulkintojen varassa emme näe totuutta, ainoastaan kuvitelmia ja päätelmiä. Esimerkiksi otsa kurtussa oleminen, voidaan tulkita vihaiseksi, vaikka henkilö olisi keskittynyt. Näiden pohjalta arvailu voi johtaa pahimmillaan väärinkäsityksiin ja riitoihin. Siksi on hyvä uskaltaa katsoa pintaa syvemmillä. Pohdi. Sanoita ääneen.

Ole myös valmis ottamaan vastaan. Nuorella voi olla tarve tuottaa mielessä olevia asioita aikuiselle, jotka saattavat olla aikuiselle joskus jopa hämmäntäviä. Nuori voi haluta kertoa onnessaan jostain asiasta, jonka on juuri ymmärtänyt, vaikka asia voi olla aikuisen mielestä päivän selvä. Tällöin on hyvä ottaa tieto vastaan yllättyneenä ja iloita nuoren kanssa tämän oppimasta uudesta asiasta. Tai jos nuori haluaa antaa aikuiselle palautetta tämän vanhemmuudesta, on se hyvä ottaa vastaan nöyränä ja ymmärtäväisenä. Nuori haluaa kertoa sillä jotain, mikä saattaa ollakin vaikka ulkoisista paineista johtuvaa eikä nuoren itsensä aidosti kokemaa. Esimerkiksi "kaikkien muiden vanhemmat ostaa niiden lapsille merkivaatteita", kokeeko nuori painetta esittää olevansa parempi tuloisemmasta perheestä? Keskustelemalla näistä sitten nuoren kanssa voidaan päästä kiinni juurisyyhin.

Nuoren kehitys voi olla vaarassa jäädä heikoksi, mikäli aikuinen turvautuu vain ulkoisten havaintojen varaan. Nuoren sisäisen maailman pohtiminen –mieluiten nuoren itsensä kanssa- on tasapainossa olevan vanhemman mielen tehtävä. Joskus toki voi olla, että nuori tietoisesti pitää yllä kullisia ja silloin on vaikea päästä näkemään nuoren sisäiseen maailmaan. Aikuisen tehtävä voikin joskus olla puhua nuorelle ääneen asioita varmuuden vuoksi, "jos vaikka sattuisi olemaan niin, että olisitkin vaikka surullinen..."-tyyppisesti.

Omat muistiinpanot:



60.



Omat muistiinpanot:

3. Tunteen ja järjen tasapaino

Mentalisoiva ja rationaalinen aikuinen tasapainoilee näiden kahden välillä ikään kuin keinulaudalla tasaisesti keinuen. Teini-ikässä oleva nuori taas pomppii hallitsemattomasti ylös ja alas aiheuttaen itselleen henkisiä mustelmia ja ruujeita.

Pelkkää tunnetta käyttävä ihminen ei ole mentalisoiva, sillä hän nojaa ainoastaan omiin tunteisiin – toisin sanoen omaan empatiaan – hapuilemallaan harkitsemattomasti. Myöskään järki päässä-olevan henkilön analysoiva, neuvova, faktoihin nojautuva lähestymistapa ei ole mentalisoivaa, sillä siitä puuttuu toisen ihmisen tunteet huomioiva empatia.

Tärkeää on nuoren kanssa järjen ja tunteen tasapainoilun harjoittelu. Sanoita siis omia ajatuksia nuoren kuullen. Kerro, miten itse päädyit tekemäsi ratkaisuun. Pohdi, mitä hyviä ja huonoja puolia on tunteella tai järjellä ajateltuna. Ketjuta omia ajatusprosesseja. Kannusta nuorta käyttämään pohdinnoissaan sekä järkeä että tunnetta. Vanhaan sananlaskuun "järki käteen" voisi lisätä osan "ja tunteet toiseen".

Aidon yhteyden ja ymmärryksen tavoittaa parhaiten aidolla kuuntelulla ja läsnäololla. Humoristiseksi tarkoitettut nokkelat heitot, ivalliset kommentit tai nälkivä sävy vahingoittaa suhteita ja yhteyden luomista.

61.

4. Tietoinen VS. alitajuinen mentalisointi

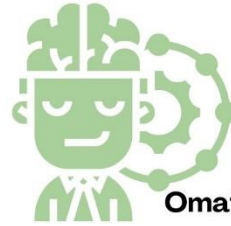
Tietoista mentalisaatiota emme tietenkään voi koko ajan harjoittaa. Arki sujuu omalla painollaan, kuten myös mentalisaatio. Tästä syystä aikuisen mentalisaatiokyky on syytä olla kohdillaan, jotta arki sujuu pääasiassa mahdollisimman mutkattomasti.

Autopilotilla oleminen riittää siis hyvin arjessa, kun tunneyhteys toisen kanssa on aistittavissa mielessä ja kehossa ja kun molemmat osapuolet ovat tyytyväisiä vallitsevaan tilanteeseen ja keskinäiseen suhteeseen. Puhutaan implisiittisestä mentalisaatiosta. Sillä tarkoitetaan sanatonta ja ilmaisematonta, vihjeistä tai asiayhteydestä pääteltävissä olevaa mentalisointia. Sitä tehdään nopeissa, intuitiivisissa tilanteissa ja se on harkitsematonta. Joskus osutaan oikeaan, aina ei.

Teini-ikä tuo omat mausteensa arkeen ja niissä kohdissa kaivetaan esiin tietoisempi mentalisaatio. Puhutaan eksplisiittisestä mentalisaatiosta. Se on harkittua ja tietoista, "mitähän ihmettä nyt taas"-tilanteissa.

Näiden kahden tasapaino arjessa auttaa luomaan tuttuutta ja arkiisuutta, jolloin mieli voi levätä ja ikään kuin kellua jatkuvan räpiköinnin sijaan.

Toisaalta, tätäkin voi aikuinen harjoittaa ja kehittää omalta osaltaan. Joissain hetkissä, joissa normaalisti toimii autopilotilla, voikin pysähtyä hetkeksi miettimään, mitä nuoren toiminnan taustalla voi olla. Esimerkiksi onko nuori jättänyt taas kerran vaatteet lattialle laiskuuttaan, vai onko taustalla jokin selittävä tekijä, kuten vessahätä, puhelimen soiminen, koiran kanssa leikkiminen ja sille pedin rakentaminen.



Omat muistiinpanot:

62.

TEHTÄVIÄ KOTIIN / LAPSEN KANSSA

Mentalisaatio käytännössä



1. RAUHOITA ITSESI

Tärkein ja ensimmäinen askel mentalisaation harjoittamiseen haastavassa tilanteessa. Rauhoitu. Hengittele. Ota hetki aikaa. Tunnista omat tunteet ensin.

2. NUOREN TUNTEIDEN ÄÄRELLÄ VIIPYMINEN

Anna nuoren näyttää hänen tunteensa ja ota ne vastaan. Muista, että ne ovat nuoren tunteita. Älä siis peilaa niitä vastaamalla kiukkuun kiukulla tai itkuun itkulla.

3. NUOREN SISÄISEN MIELEN TAVOITTELU

Kun nuori on rauhoittunut, yritä selvittää nuorelta tämän ajatuksia ja kokemuksia kuuntelemalla, kyselemällä ja tarjoamalla vaihtoehtoja tarvittaessa. On hyvä, jos epäoimintaisi näkyy, sillä et ole tekemässä tulkintoja vaan enemmänkin arvailemassa. Eikä hiljaiset hetket ja omat ajat ole pahasta. Keskustelua voidaan käydä monessa erässä.

4. TUO NUORELLE NÄKYVÄKSI OMA TARKOITUSPERÄSI

Varmista, että saat nuoren huomion pyytämällä häntä keskusteluun. Linkitä hänen aiemmin kertomat asiat omiin ajatuksiisi, kuten "jäin miettimään sanojasi.". Kerro omat ajatuksesi perustellen, ettei nuoren tarvitse tehdä tulkintoja, usein väärinäkin. Sanoita ymmärtäväsi nuoren kantaa, mutta aseta tarpeen mukaiset rajat selkeästi ja ymmärrettävästi. Mahdollisuuksien mukaan voi yhdessä etsiä kompromissia.

5. PALAUTA JA KORJAA YHTEYS

Aina ei mene maaliin ihan yhdellä kertaa. Parasta on yrittää korjata asioita palaamalla niihin melko tuoreeltaan. Mutta vuosienkin takaisia kiistoja on mahdollista selvittää.

6. KIINNITÄ HUOMIOTA MENTALISOIVIIN HETKIIN

Mentalisaation toimiessa nauti hetkistä ja arkisista jutuista! Hulluttele, rakasta, viihdy nuoresi kanssa. Älä ylianalysoi.

63.

Vanhemman itsearvioitilamake
Valitse tseisi parhaiten kuvaava luku asteikolla 1 = tässä haluan vielä kehittyä - 4 = tämä on erityinen vahvuuteni.

1. Lapsen mieli mielessä - vanhemman rooli lapsen turvana	1 2 3 4 1
Miehi joko päivä mitä lapsellen kuuluu tänään.	1 2 3 4
Minun on helppo olla lapsellen aidosti läsnä, kuten havainnoida ja kuunnella häntä tai leikkiä hänen kanssaan.	1 2 3 4
Osoitan lapsellen usein huomiota myös hymyillä, katseella tai rauhoittavalla kosketuksella.	1 2 3 4
Iltoihin lapseni seurasta ja näytän sen hänelle.	1 2 3 4
Pohdin lapseni käyttäytymisen taustalla olevia tunteita ja kokemuksia erilaisissa tilanteissa.	1 2 3 4
Ymmärrän, että lapseni voii jaksaa olla vaikea hallita käyttäytymistään (jokseen esim. nälästä, väsymyksestä, liian väkimmästä tilanteesta tai rehtävistä)	1 2 3 4
Pystyn rauhoittamaan lastani myös silloin, kun hän ei hankalissa tilanteissa itse pysty säätämään tunteitaan.	1 2 3 4
Pystyn auttamaan lastani kaveritilanteissa kuten kaverisuhteiden soinnimisessa ja leikkitaidoissa.	1 2 3 4
2. Myönteisen upeutisuus	
Tuostan, että lapseni on oma ainutkertainen persoonansa eikä ajattele samalla tapaa kuin minä.	1 2 3 4
Tiedän ymmärtää niteävän oikseen lastani ja vieron myös lapselle, että haluan ymmärtää häntä.	1 2 3 4
Ymmärrän, etten voi varmistaa tietää, mitä lapseni mielessä ja ajatuksissa liikkuu eri tilanteissa.	1 2 3 4
Kyselen kiinnostuneena lapseltani hänen ajatuksistaan, kokemuksistaan ja tunteistaan.	1 2 3 4
Näytän lapsellen, että arvostan hänen ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan.	1 2 3 4
Havainnoin lapseni tunteita ja pohdin sitä, mihin hän kenties tarvitsee apua päiivittäisissä tilanteissa.	1 2 3 4
Hankalissa tilanteissa kykenen myös pohtimaan lapseni ulkoisen käyttäytymisen takana olevia motiiveja ja kokemuksia.	1 2 3 4
3. Tunteissa auttaminen ja myöskätunnon osoittaminen	
Lapseni saa ilmaista erilaisia tunteita perheessämme.	1 2 3 4
Huomaan helpposti lapseni hankalat tunteet ja annan mielen.	1 2 3 4
Minun on helppo lohdottaa lastani, jos hän on surullinen tai on satuttanut itseä.	1 2 3 4
Kyselen usein lapseltani, mitä erilaisia asioita tai vuorovaikutustilanteet tuntuvat	1 2 3 4
Pystyn sanoittamaan ja arvioimaan äänen, mitä tunteita lapseni mielessä mahtaa liikkua.	1 2 3 4
Minun on helppo olla erilaisissa arjoitilanteissa myöskätunnon ja lämmän istani kohta.	1 2 3 4
Pystyn osoittamaan myöskätunton lapsellen myös silloin, kun hän voinnakaan tunnekuuhon välissä.	1 2 3 4
Hankalissa tilanteissa pystyn useimmiten hallitsemaan omia tunteitani ja käyttäytymistäni.	1 2 3 4
4. Vuorovaikutuksen toimivuus	
Osaan mukauttaa vuorovaikutustapaniani lapsellen ja tilanteeseen sopivaksi.	1 2 3 4
Huomaan useimmiten, jos olen tukinnut väärin lapseni käyttäytymistä.	1 2 3 4
Minun on helppo palata myöhemmin hankalään tilanteeseen ja kuunnella myös lapseni näkemyksiä siitä mitä tapahtui.	1 2 3 4
Minun on helppo pyytää lapseltani anteeksi, jos huomaan hänen pahoittaneen mielenä väärinymmärryksen vuoksi.	1 2 3 4
Kykenen korjaamaan väärinymmärryksiäni kertomalla lapselle, mitä itse ajattelin jostain tilanteesta.	1 2 3 4
Pystyn rauhallisesti auttamaan lastani ja tämän kaverit/sivareita ratkaisemaan heidän välillään syntyneitä ristiriitailanteita.	1 2 3 4
Tiedostan, että myös omat reaktioni, tunteeni ja elämäntilanteeni, kuten stressi tai väsymys vaikuttavat minun ja lapseni väliseen vuorovaikutukseen.	1 2 3 4
5. Näkökulmien vaihtaminen	
Pystyn tekemään myös vaihtehtoisia tulkintoja oman lapseni ja muiden lasten välisistä riita- tai kiusamistilanteista.	1 2 3 4
Osaan auttaa lastani huomaamaan uusia, erilaisia näkökulmia, esim. siihen, mitä toinen mahtoi tarkoittaa, ajatella tai tuntea.	1 2 3 4
Ymmärrän myös, että pienen lapsen voi olla vielä liian vaikea pohtia tilanteen/henkilöiden eri näkökulmia.	1 2 3 4

Lomakkeessa on sovellettu Vanhaikasvatustajan itsearvioitilomaketta, jonka tekijät ovat Viinikka, A., Viljanen, M., Sourander, J., Oksanen, E., Kalland, M. 2017.



LISÄMATERIAALIA



Teinin mieli- opi ymmärtämään nuorta. Lea Mattila & Janna Manninen. Gummerus 2024.

Osa 7

VANHEMMUUDEN ROOLIT & MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?



66.

HARJOITUS

Oiva - Puoli vuotta elinaikaa (oivamieli.fi)

Sulje silmäsi, hengitä pari kertaa syvään ja rentoudu. Kuvittele mielessäsi seuraava tilanne: Olet juuri saanut tietää, että sinulla on harvinainen sairaus, johon ei ole parannuskeinoa ja sinulla on noin puoli vuotta elinaikaa.

Mitä haluat tehdä, kokea, muuttaa näiden kuukausien aikana, jotka sinulla on jäljellä?



67.

KERTAUS EDELLISKERRASTA

MENTALISAATION KEHITTYMINEN LAPSELLA

KEHON JA MIELEN KAMPPAILU TEINI-IÄSSÄ

HYVÄN VUOROVAIKUTUKSEN MERKKEJÄ

Oman ja toisen mielen rinnakkainen havainnointi
Sisäiset ja ulkoiset havainnot
Tunteen ja järjen tasapaino
Tietoinen vs. alitajuinen mentalisointi

KOTITEHTÄVÄ

Vanhemman itsearviointi. Mitä vahvuuksia löysit itsestäsi? Missä asioissa haluat vielä kehittyä?

68.



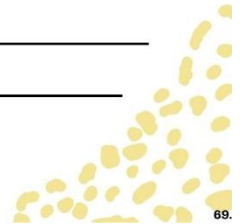
VANHEMMUUS

Vanhemmuudesta ja sen sisällöstä keskustellaan ja kirjoitetaan paljon. Se on hyvin laaja ja monitasoinen tehtävä. Jokaisella on oma näkemys ja mielikuvia liittyen vanhemmuuteen pohjautuen vähintään omasta lapsuudesta. Tiedämme sen tarkoittavan huolenpitoa, rakkautta, rajoja, kasvatusta ylipäätään.

Vanhemmuutta on myös tutkittu paljon. Vanhemmuus pitää sisällään lapsen kasvatusta eri ikä- ja kehitysvaiheissa. Vanhemmuus saattaa näyttäytyä toisinaan monimutkaiselta ja jäsenymättömältä, jopa kaoottiseltakin pahimmissa tapauksissa. Etenkin jos seuraa mediaa ja yrittää toimia kaikkien siellä esiintyvien kasvatuksellisten trendien mukaan.

Kaikessa siinä tietotulvassa herkästi unohtuu oleellinen. Mitä on vanhemmuus? Mitä lapsi tarvitsee vanhemmalta? Tähän apuvälineeksi on luotu Lasso-projektin (1997-1999) tuotoksena Vanhemmuuden roolikartta, jonka avulla on tarkoitus jäsentää ja selkiyttää vanhemmuuden eri rooleja visuaalisin keinoin.

Omat muistiinpanot:



69.

ROOLIT

1900-luvun alussa Jacob Levy Moreno loi rooliteorian hahmottamaan ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita. Morenon kehittämä roolikartta on yksi menetelmä, jonka avulla voidaan tarkkailla ja seurata ihmisten välisiä roolisuhteita. Jokaisella roolilla on aikansa ja paikkansa sekä jokaista roolia kohtaan on odotuksensa, joka perustuu ihmisten väliseen suhteeseen.

Roolien syntyminen on suhteessa ihmisen persoonallisuuden kehittymiseen. Aluksi kehittyvät fyysiset roolit, sen jälkeen sosiaaliset ja psykologiset. Rooleja on jokaisella ihmisellä useita ja niitä voi kehittää läpi koko elämän. Mitä enemmän rooleja vanhemmalla on käytössä, sitä joustavampi hän vanhemmuudessaan on. Roolin omaksuminen on aina yksilöllistä ja vanhemmuuden keskeiset roolit kehittyvät vanhemmuuden myötä. Jotkin roolit ovat siis valmiina, joihinkin rooleihin kasvetaan ja jotkut roolit voivat jäädä kokonaan puuttumaan. Jotkut roolit tulevat luonnostaan tasapainoisina, jotkut saattavat muodostua ylikkehittyneiksi.

Sopivasti kehittyneissä rooleissa toiminta on luontevaa ja helppoa ja roolia voi käyttää tahdonalaisesti. Ylikkehittyneissä rooleissa toiminta on automaattista eikä vanhempi välttämättä huomaa kaavoihin kangistumista, liiallista tai tilanteeseen sopimatonta toimintaa. Alikehittyneissä rooleissa vanhemman toiminta on kuin jatkuvaa harjoittelua, jota ohjaa vanhemmat sen hetkiset tunteet.

Omat muistiinpanot:

70.

VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA VANHEMMUUDEN VIISI KESKEISINTÄ ALUETTA

Elämän opettaja

- Arkielämän taitojen opettaja
- Oikean ja väärän opettaja
- Mallin antaja
- Arvojen välittäjä
- Tapojen opettaja
- Perinteiden vaalija
- Sosiaalisten taitojen opettaja
- Kauneuden arvostaja

Ihmissuhdeosaaja

- Keskustelija
- Kuuntelija
- Ristiriitojen auttaja
- Kannustaja
- Tunteiden hyväksyjä
- Anteeksiantaja/ -pyytäjä
- Itsenäisyyden tukija
- Tasapuolisuuden toteuttaja
- Perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija

Lapsen tarpeet eri kehitysvaiheessa

Rakkauden antaja

- Itsensä rakastaja
- Hellyyden antaja
- Lohduttaja
- Myötäläijä
- Suojelija
- Hyväksyjä
- Hyvän huomaaja

Huoltaja

- Ruuan antaja
- Vaatettaja
- Virikkeiden antaja
- Levon turvaaja
- Rahan käyttäjä
- Puhtaudesta huolehtija
- Ympäristöstä huolehtija
- Sairauden hoitaja
- Ulkoiluttaja

Rajojen asettaja

- Fyysisen koskemattomuuden takaaja
- Turvallisuuden luoja
- Sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja
- Eim -sanoja
- Vuorokausirytmistä huolehtija
- Omien rajojen asettaja

(Helminen, M. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta - käyttäjän opas. Suomen kuntaliitto.)

71.

ROOLIKARTTATYÖSKENTELY

Vanhempi arvioi itse omaa rooliaan kussakin pääroolissa ja alaroolissa seuraavanlaisesti:
Pääroolien kehitystasetta arvioidaan neljän erikokoisen ympyrän avulla.



Alaroolien kehitystasetta arvioidaan plussien ja miinusten avulla.

Ylikehittynyt ++ Sopivasti kehittynyt + Alikehittynyt - Puuttuva --

(Helminen, M. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta - käyttäjän opas. Suomen kuntaliitto.)

72.

VANHEMMUUDEN PÄÄROOLIT

ELÄMÄN OPETTAJA

IHMISUHDEOSA AJA

HUOLTAJA

RAKKAUDEN ANTAJA

RAJOJEN ASETTAJA

(Helminen, M. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta - käyttäjän opas. Suomen kuntaliitto.)

73.

VANHEMMUUDEN ALAROOLIT

IHMISUHDEOSAAJA:

- Keskustelija
- Kuuntelija
- Ristiriidoissa auttaja
- Kannustaja
- Tunteiden hyväksyjä
- Anteeksiantaja / -pyytäjä
- Itsenäisyyden tukija
- Tasapuolisuuden toteuttaja
- Perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija

RAJOJEN ASETTAJA:

- Fyysisen koskemattomuuden takaaja
- Turvallisuuden luoja
- Sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja
- Ein sanoja
- Vuorokausirytmistä huolehtija
- Omien rajojensa asettaja

(Helminen, M. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta – käyttäjän opas. Suomen kuntaliitto.)

74.

VANHEMMUUDEN ALAROOLIT

ELÄMÄN OPETTAJA:

- Arkielämäntaitojen opettaja
- Oikean ja väärän opettaja
- Mallin antajan
- Arvojen välittäjä
- Tapojen opettaja
- Perinteiden vaalija
- Sosiaalistaitojen opettaja
- Kauneuden arvostaja

HUOLTAJA:

- Ruuan antaja
- Vaatettaja
- Virikkeiden antaja
- Levon turvaaja
- Rahan käyttäjä
- Puhtaudesta huolehtija
- Ympäristöstä huolehtija
- Sairaushoitaja
- Ulkoiluttaja

RAKKAUDEN ANTAJA:

- Itsensä rakastaja
- Hellyyden antaja
- Lohduttaja
- Myötäeläjä
- Suojelija
- Hyväksyjä
- Hyvän huomaaja

(Helminen, M. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta – käyttäjän opas. Suomen kuntaliitto.)

75.



MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?



SUUNNITELMA VANHEMMUUSTYÖSKENTELYN JATKOLLE:

**Loppuun vielä kysymys:
Miltä tämä työskentely on sinusta kokonaisuudessaan tuntunut?**

76.

Lähteet

- Helminen, M. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta - käyttäjän opas. Suomen kuntaliitto.
- Itsearviointilomake-vanhemmalle-31-1-17.pdf (mll.fi) Vanhemmuustaidot - MIELI ry
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-Kustannus.
- Kehon tunnekartta. Aalto.fi 26.2.2024
- Mattila, L. & Manninen, J. 2019. Mitä ihmettä?- opi ymmärtämään lapsesi mieltä. 2. painos. Gummerus.
- Mattila, L. & Manninen, J. 2024. Teinin mieli- opi ymmärtämään nuorta. Gummerus.
- Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä (duodecimlehti.fi)
- Oiva - Myötätuntoinen käsi (oivamieli.fi)
- Oiva - Puoli vuotta elinaikaa (oivamieli.fi)
- Oiva - Vuori (oivamieli.fi)
- Osa 1 - Lapsen ja vanhemman tunnesuhde (youtube.com) 12.2.2024
- Osa 2 - Vanhemman mentalisaatiokyky ja tunnekeskeinen vanhemmuus (youtube.com) 12.2.2024
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2022. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. 4. painos. Kummakustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2022. Fanni ja rento laiskiainen. 3. painos. Kummakustannus.
- Seppänen, S. 2021. Tunnetaidot voimavarana – opas sosiaali- ja terveysalalle. PS-Kustannus.
- Vuoristo, E. & Rosenborg, M. Tunnekarttakirja. Bazar Kustannus 2023.

77.