



Miten toteuttaa lempeää kasvatusta leikki-ikäisen kanssa? - Opas vanhemmille

Kaisa Simonen

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Miten toteuttaa lempeää kasvatusta leikki-ikäisen kanssa?
- Opas vanhemmille**

Kaisa Simonen
Terveystenhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2024

Kaisa Simonen

Miten toteuttaa lempeää kasvatusta leikki-ikäisen kanssa? - Opas vanhemmille

Vuosi

2024

Sivumäärä

60

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa sähköinen opas lempeän kasvatuksen keinoista Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n käyttöön. Työn tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoisuutta lempeän kasvatuksen merkityksestä sekä tarjota käytännön keinoja, miten toteuttaa lempeää kasvatusta leikki-ikäisen lapsen kanssa. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa selkeä ja käytännölläheinen opas.

Jokaisen lapsen kasvuun, kehitykseen ja mielenterveyteen vaikuttavat geneettinen perimä ja kasvuympäristö. Vanhemmilla on suuri tehtävä leikki-ikäisen eli 3-6-vuotiaan lapsen kehityksen tukemisessa, jota voidaan edistää eri keinoilla. Leikki-ikäiset lapset ovat usein aktiivisia, aloitteellisia ja uteliaita tutkijoita. Kiintymysvanhemmuusperheet ry on lanseerannut nimityksen Lempeä kasvatusta, jonka avulla pyritään vahvistamaan lasten rakentavia vuorovaikutus- ja tunnetaitoja.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena syntyi Leikki-ikäisen lapsen Lempeä kasvatusta -opas. Oppaasta pyydettiin palautetta kyselylomakkeilla Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n hallituksen jäseniltä sekä kahdelta Laurean terveystieteiden opiskelijoiden ryhmältä. Saadun palautteen perusteella opasta kehitettiin. Oppaan lukeneiden terveystieteiden opiskelijoiden tietoisuus Lempeästä kasvatuksesta lisääntyi. Yhteistyökumppani uskoo oppaan olevan hyödyllinen varsinkin vanhemmille, jotka tutustuvat aiheeseen.

Kiintymysvanhemmuusperheet ry jakoi oppaan yhdistyksen verkkosivuilla ja oppaasta tiedotettiin yhdistyksen jäseniä. Opasta jaetaan myös yhdistyksen sosiaalisessa mediassa ja paikallistoiminnan perhekahviloissa. Opasta voi jatkokehittää lisäämällä oppaaseen esimerkkejä lempeän kasvatuksen käytännönkeinoista. Oppaan voi kääntää myös eri kielille, jolloin tietoisuus Lempeästä kasvatuksesta saavuttaisi suuremman joukon vanhempia.

Asiasanat: leikki-ikäinen, kiintymyssuhde, kiintymysvanhemmuus, lempeä kasvatusta, opas

Kaisa Simonen

How to Implement gentle upbringing with a toddler? - A Guide for Parents.

Year

2024

Pages

60

The purpose of the thesis was to produce an electronic guide on methods of gentle upbringing for the use of Kiintymysvanhemmuusperheet ry. The aim of the thesis was to increase parents' awareness of the importance of gentle upbringing and to offer practical means, how to implement gentle upbringing with a toddler. Additionally, the aim was to produce a clear and practical guide.

Every child's growth, development and mental health are influenced by their genetic makeup and growing environment. Parents play a significant role in supporting the development of a toddler i.e. a 3-6-year old child. Development can be promoted by different means. Toddlers are often active, proactive and curious explorers. Kiintymysvanhemmuusperheet ry has launched the term gentle upbringing, which aims to strengthen children's constructive interaction and emotional skills.

The thesis was conducted as a functional thesis, as a result of which the toddler's gentle upbringing guide was made. Feedback on the guide was requested from members of the board of Kiintymysvanhemmuusperheet ry and two groups of Laurea's public health nursing students using questionnaires. The guide was improved based on the feedback received. Public health nursing students who read the guide increased their awareness of gentle upbringing. The working life partner believes that the guide will be useful especially for parents who are familiar with the topic.

Kiintymysvanhemmuusperheet ry shared the guide on the association's website and members were informed about it. The guide is also shared on the association's social media and in local family cafes. The guide can be further developed by adding examples of practical methods of gentle upbringing. The guide can also be translated into different languages, thus a larger group of people could gain information about gentle upbringing.

Keywords: toddler, attachment relationship, attachment parenting, gentle upbringing, guide

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Teoreettinen tausta.....	7
2.1	Leikki-ikäinen.....	7
2.2	Kiintymyssuhdeteoria ja kiintymyssuhdemallit	7
2.3	Kiintymysvanhemmuus ja lempeä kasvatus	9
2.4	Vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä.....	10
2.5	Yhteys aikuisen ja lapsen välillä	11
2.6	Kuuntelun merkitys vuorovaikutuksessa	12
2.7	Tunnetaitojen vahvistaminen	14
2.8	Rajojen asettaminen ja pettymysten sietäminen	15
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	16
4	Opinnäytetyöprosessi	16
4.1	Työelämäkumppani	17
4.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	17
4.3	Oppaan suunnittelu ja toteutus	19
4.4	Hyvän oppaan tunnusmerkit	20
4.5	Oppaan arviointi.....	21
4.6	Kyselylomakkeiden tulokset	23
5	Pohdinta	26
5.1	Opinnäytetyöprosessin tarkastelua	26
5.2	Opinnäytetyön eettisyys	29
5.3	Opinnäytetyön luotettavuus	31
5.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet	32
	Lähteet.....	33
	Kuvat	37
	Liitteet	38

1 Johdanto

Jokainen lapsi on yksilö, jonka kasvuun, kehitykseen ja mielenterveyteen vaikuttavat geneettinen perimä sekä kokemukset ja ihmissuhteet perheessä, varhaiskasvatuksessa ja koulussa (Heiskala 2020; THL 2024a). Myös poliittiset päätökset ja yhteiskunnan suvaitsevaisuus tai syrjintä voivat vaikuttaa lapsen hyvinvointiin. Hyvä mielenterveys tukee lapsia iänmukaisissa haasteissa ja auttaa hyväksymään itsensä sellaisenaan kuin on. Sillä on myös vaikutusta myönteiseen vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. (THL 2024a; THL 2024b.)

Tilastollisesti lasten vakavampien häiriöiden esiintyvyys on pysynyt lähes samana, mutta lieväasteinen oireilu on lisääntynyt viime aikoina. Lapsilla voi olla erilaisia haasteita, kuten keskittymisvaikeuksia, ylivilkkautta, käytösongelmia ja ahdistuneisuutta. Tutkimusten mukaan noin puolet mielenterveyden häiriöistä alkaa ennen 14 vuoden ikää. Tämä korostaa varhaisen puuttumisen ja tuen merkitystä lasten mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi. (THL 2024a; THL 2024b.) Täytyy kuitenkin muistaa, että uhma- eli tahtoiässä lasten lievät käytösongelmat kuten uhmakas ja omaehtoinen käytös ovat osa lapsen normaalia kehitystä, joita ilmenee jossain määrin lähes jokaisella lapsella (Janka-Junttila & Riihonen 2022). Vuonna 2023 tehdystä kouluterveyskyselyssä 4. ja 5. luokkalaisista tytöistä 14 prosenttia ja pojista yhdeksän prosenttia koki terveydentilan keskinkertaiseksi tai huonoksi. Elämäänsä tyytyväisten oppilaiden osuudet olivat pienentyneet vuosien 2019 ja 2021 välillä, mutta pysyivät kuitenkin ennallaan viimeisimmässä kyselyssä verrattuna edelliseen kyselyyn. (THL 2023a.) Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan lasten ahdistuneisuus ja masennus lisääntyivät, fyysinen aktiivisuus väheni sekä vanhemmuuden haasteet kasvoivat vuosina 2016-2020 (Lebrun-Harris, Kogan, Ghandour & Warren 2022). Korona-pandemialla on oletettavasti ollut vaikutusta kyseisten tutkimusten tuloksiin. Mediassa on kuitenkin viime aikoina tullut paljon ilmi tapauksia, joissa on näkynyt lasten pahoinvointi. Heiskalan (2020) mukaan vanhempien hyvä vanhemmuus on tärkein tekijä lapsen kehityksen tukemisessa, ja sitä voidaan edistää eri keinoilla, kuten tukemalla perheiden vuorovaikutusongelmia. Lempeällä kasvatuksella pyritään vahvistamaan rakentavia vuorovaikutus- ja tunnetaitoja, joiden avulla jokainen perheenjäsen tulee kuulluksi ja nähdyksi (Kiintymysvanhemmuusperheet 2024d).

Tässä opinnäytetyössä työelämäkumppanina oli Kiintymysvanhemmuusperheet ry, joka on vapaaehtoistyönä toimiva yhdistys. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa sähköinen opas lempeän kasvatuksen keinoista Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoisuutta lempeän kasvatuksen merkityksestä sekä tarjota käytännön keinoja, miten toteuttaa lempeää kasvatusta leikki-ikäisen lapsen kanssa. Tavoitteena oli myös tuottaa selkeä ja käytännönläheinen opas.

2 Teoreettinen tausta

2.1 Leikki-ikäinen

Leikki-ikäisenä pidetään 3-6-vuotiasta lasta. Tässä iässä lapset ovat usein aktiivisia, aloitteellisia ja uteliaita tutkijoita. (Korhonen 2021a.) Heidän liikkumisensa voi olla luontaisesti riehakasta, joten liikunnan pitäisi kuulua jokaisen lapsen arkeen. Nykypäivänä lasten vapaa liikkuminen ja pihaleikit ovat vähentyneet ja tilalle on tullut tavoitteellinen joukkueurheilu. Osa keskittymisvaikeuksista ja levottomuudesta johtuu siitä, että lapset eivät pääse purkamaan energiaansa liikkumalla. Lastenpsykiatrin Jukka Mäkelän mielestä lapsille pitäisi tarjota enemmän mahdollisuuksia liikkumiseen, riehumiseen ja keinumiseen, sillä liikunta nopeuttaa ajattelua ja parantaa muun muassa toiminnanohjausta. Liikunnan jälkeen aivosolujen kasvutekijän määrä lisääntyy runsaasti ja uusien asioiden oppiminen on silloin helpompaa. Luonto on hyvä paikka riehakkaaseenkin liikkumiseen ja siellä kehittyvät hyvin myös motoriset taidot. Lisäksi luonto rauhoittaa hermostoa ja lisää keskittymiskykyä. (Aivoliitto 2018; Juusola 2017, 91-92.)

Leikki-ikäisten syöminen ja pukeminen on jo melko sujuvaa ja kiinnostus numeroita ja kirjaimia kohtaan lisääntyy. Heidän hienomotoristen taitojen kehitys näkyy muun muassa piirrellessä ja askarrellessa. Leikki-ikäisen lapsen keskustelutaidot kehittyvät vauhdilla. Hän voi kysellä paljon ja pohtia syvällisiäkin asioita. Aikuinen voi tukea lapsen kielen kehitystä lukiella hänelle kirjoja. (Korhonen 2021a; Mieli ry 2023.) Lapsen itsetunto kehittyy, kun hän saa huomiota ja kehuja uuden taidon opettelussa, joten lapsen on tärkeää päästä esittelemään opittuja taitoja muille. Leikki-iässä lapsi oppii vähitellen säätämään tunteitaan ja käyttötään, minkä myötä keskittymiskyky, oman vuoron odottaminen, lelujen jakaminen ja ohjeiden noudattaminen alkaa sujumaan. Lapsi alkaa ymmärtämään oikean ja väärän välisen eron sekä tekojen seurauksia. Kuitenkin totuus ja lapsen omat toiveet voivat vielä mennä sekaisin. Pähin tahtovaihe alkaa tässä vaiheessa väistymään, mutta lapsi saattaa kovastikin vielä testata aikuisen asettamia rajoja. Kohdatessaan vaikeita tunteita, lapsi tarvitsee aikuisen läsnäoloa ja lohduttavaa syliä. Leikki-iässä kaverisuhteet alkavat muodostumaan ja rinnakkaisleikit muuttuvat yhteisleikiksi. Leikeissä symbolileikki lisääntyy. Vilkkaan mielikuvituksen ansiosta lapselle saattaa tulla joitain pelkoja, ja mielikuvitusystävät voivat olla osa lapsen arkea. (Korhonen 2021a; Mieli ry 2023.)

2.2 Kiintymyssuhdeteoria ja kiintymyssuhdemallit

Kiintymyssuhde on tunnesuhde, joka syntyy vauvan ja häntä hoitavan aikuisen välille ensimmäisten elinvuosien aikana. Kiintymyssuhteen muodostumiseen vaikuttaa se, miten aikuinen tunnistaa vauvan tunteita ja tarpeita sekä kykenee vastaamaan niihin. (Airo & Tokola 2024; THL 2023b.) Lapsi pystyy muodostamaan samanaikaisesti useampia kiintymyssuhteita läheisiin ihmisiin kuten vanhempiin, sisaruksiin, isovanhempiin, adoptiovanhempiin tai hoitajaan (THL

2023b). John Bowlby (1907-1990) on brittiläinen psykiatri ja psykoanalyttikko, joka tunnetaan kiintymyssuhdeteorian isänä. Kiintymyssuhdeteoriassa yhdistyvät psykoanalyysin periaatteet ja eläinten leimautumishavainnot. Hänen mukaansa ihmislapsen varhaiskehitystä ohjaavat turvallisuuden tarve ja halu pysyä lähellä häntä hoivaavaa aikuista. (Sinkkonen 2004.)

Vuorovaikutussuhde alkaa muodostumaan jo raskausaikana vanhempien muodostaessa mielikuvia syntyvästä vauvasta. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen hyvinvoinnille ja kehitykselle on merkityksellistä, sillä se luo perustan lapsen maailmankuvalle ja käyttäytymisen mallit tuleviin ihmissuhteisiin. Toisen ihmisen läsnäolo ja läheisyys vaikuttavat lapsen sosiaaliin ja älylliseen kehitykseen sekä tunne-elämään ja persoonallisuuteen. (Silven 2010, 14; Sinkkonen 2004.) Mary Ainsworth (1913-1999) on kehityspsykologian tutkija, joka tunnetaan erityisesti äidin ja vauvan välisten kiintymyssuhteiden tutkimisesta. Hän teki tutkimuksia aiheesta ensin Ugandassa ja myöhemmin Baltimoressa, ja löysi kolme erilaista kiintymyssuhdemallia, jotka ovat nimetty turvalliseksi, vältteleväksi ja ristiriitaiseksi kiintymyssuhteeksi. (Sinkkonen 2018, 45.) Näiden lisäksi on vielä neljäs kiintymyssuhdemalli, jäsentymätön kiintymyssuhde, joka on malleista harvinaisin (Airo & Tokola 2024).

Turvallinen kiintymyssuhde syntyy, kun lapsen tarpeisiin vastataan oikea-aikaisesti ja hänen tunteitaan kuunnellaan ja ymmärretään. Lapsi saa rohkeasti näyttää kaikenlaiset tunteet, myös pettymyksen ja raivon tunteet, ilman hylätyksi tulemisen pelkoa. Turvallinen kiintymyssuhde vaikuttaa myönteisesti lapsen sosiaaliseen kehitykseen ja luo vahvan pohjan lapsen tunne-elämän kehitykselle. (Airo & Tokola 2024; Siegel & Bryson 2020, 29; Sinkkonen 2018, 46.) Välttelevä kiintymyssuhde syntyy, kun lapsi jätetään voimakkaissa tunnekuohuissa selviytymään itsekseen eikä aikuinen siedä hänen negatiivisia tunneilmaisujaan. Myös positiivisten tunteiden ilmaisu voi olla vajavaista. Tällöin lapsi alkaa tukahduttamaan tunteensa ja pyrkii vain toimimaan aikuisen toivomalla tavalla ja aikuisena hän saattaa miellyttää muita. (Airo & Tokola 2024; Siegel & Bryson 2020, 42.)

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa aikuinen toimii epäjohdonmukaisesti ja ailahtelevasti, jolloin lapsi ei osaa ennustaa aikuisen reaktiota. Esimerkiksi kahdessa samankaltaisessa tilanteessa lapsi voi toisella kertaa saada aikuisen apua ja toisella kertaa tilanne saa aikuisen suuttumaan. Tämän seurauksena lapsi joutuu olemaan koko ajan varuillaan ja seuraamaan aikuisen mielialaa sekä varomaan, että ei aiheuttaisi aikuisessa negatiivista reaktiota. Joskus lapsi saattaa liioitella omaa tunnekokemusta saadakseen aikuisen huomion. (Airo & Tokola 2024; Siegel & Bryson 2020, 55; Sinkkonen 2018, 46.) Kun vanhempien toiminta on jatkuvasti epäjohdonmukaista, uhkaavaa, pelottavaa tai ajoittain jopa vaarallista, vanhemman ja lapsen välille syntyy jäsentymätön kiintymyssuhde. Perheessä voi olla alkoholiongelmia tai väkivaltaa, jolloin lapsi ei voi luottaa vanhempiinsa ja hänen on myös vaikea luottaa muihin aikuisiin. Jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa lapsen hermosto on jatkuvassa ylivireystilassa, mikä voi

johtaa monenlaisiin psyykkisiin ja fyysisiin oireisiin. Aikuisena hänen on vaikea säädellä tunteitaan ja tuntea oloansa turvalliseksi. (Airo & Tokola 2024; Siegel & Bryson 2020, 55.)

2.3 Kiintymysvanhemmuus ja lempeä kasvatust

Yhdysvaltalainen lastenlääkäri William Sears ja hänen puolisonsa Martha Sears ovat kahdeksanlapsisen perheen vanhemmat, jotka ovat lanseeranneet 1980-luvulla termin attachment parenting, joka tarkoittaa suomennettuna kiintymysvanhemmuutta. Kiintymysvanhemmuusfilosofia perustuu kiintymyssuhdeteoriaan ja on vanhemmuuden malli, jolla pyritään luomaan turvallinen ja tasapainoinen yhteys vanhemman ja lapsen välille ihmiselle lajityypillisellä tavalla. Kiintymysvanhemmuus on lapsen tarpeiden tunnistamista, empaattista ja rakentavaa vuorovaikutusta sekä läsnäoloa lapsen elämässä. (Sears, W. & Sears, M. 2008.) Searsit ovat toteuttaneet kiintymysvanhemmuutta omien lasten kasvatuksessa ja ovat tulleet tunnetuiksi kirjoittaessaan useita vanhemmuuteen ja lastenhoitoon liittyviä kirjoja. Kiintymysvanhemmuusfilosofiasta pariskunta julkaisi *The Baby Book* -kirjan vuonna 1992. (Sears, W. & Sears, M. 2008; Vallinkoski 2020.) Suomessa tämä kasvatustilosofia on tullut tunnetuksi vuonna 2009 perustetun Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n myötä.

Varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä puhutaan paljon kulttuurissamme. Kuitenkin vauvanhoitokulttuurissa on tapahtunut etääntymistä vauvan todellisten tarpeiden tunnistamisessa vuosikymmenien saatossa. Ihmislapselle tyypillisiä tarpeita ovat imetyksen jatkuminen luonnolliseen vieroittumiseen saakka, nukkuminen hoivaajan vieressä, mahdollisuus olla ihokosketuksessa ja saada liikeaistilleen stimulaatiota kannettuna sekä viestittää vessahätänsä. (Pääkkö-Matilainen 2022, 8.) Länsimaisessa kulttuurissa pyritään muodostamaan jo pienelle vauvalle säännöllinen päivärytmi. Usein ihanteena pidetään vauvaa, joka syö reippaasti ja nukkuu pitkät päiväunet ja yöt heräilemättä omassa sängyssä. Ihannevauva ei vaadi vaihtoa kolmen tunnin välein, ja hän on tyytyväinen makoillessaan sätterissä tai lattialla. Jos vauva ei täytä ympäristön asettamia odotuksia, niin häntä pidetään suuritarpeisena tai vaativana vauvana. (Pääkkö-Matilainen 2022, 11.) Kiintymysvanhempana toimiminen ei edellytä, että pitäisi noudattaa tarkalleen kaikkia kiintymysvanhemmuuden käytäntöjä, vaan kasvatustilosofiaa voi myös soveltaa perheelle sopivalla tavalla (Pääkkö-Matilainen 2022, 111).

Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n lanseeraama nimitys Lempeä kasvatust tarkoittaa kiintymysvanhemmuuden toteuttamista isompien lasten kasvatuksessa, jossa lapsen ymmärtäminen, kunnioittaminen, empaattisuus ja rakentavat vuorovaikutustaidot ovat keskeisiä asioita (Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2016). Ymmärtäminen on lapsen tunteiden ja tarpeiden huomioimista. Kunnioittamisella tarkoitetaan lapsen arvostamista ja kunnioittamista omana yksilönä. Empatia on kykyä ymmärtämään toisten ihmisten tunteita ja kykyä asettua muiden asemaan. Rakentavilla vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan positiivista ja kannustavaa kommunikaatiota lapsen kanssa, joka edistää lapsen itsetuntoa ja hyvinvointia. (Mieli ry 2024b.)

Aikuinen on vastuussa siitä, millainen suhde hänen ja lapsen välille muodostuu. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä hänen toimintatapansa muuttuvat, jolloin aikuisen eteen tulee aina uudenlainen kasvatustilanne. Samalla kun vanhempi opettaa lasta, niin myös lapsi opettaa aikuista vanhemmuuteen kasvussa. Lähtökohtaisesti ajatellaan, että lapsi on aina halukas yhteistyöhön toisten ihmisten kanssa, kunhan hänelle annetaan siihen mahdollisuus. Lapselle tulee opettaa muun muassa käytöstapoja ja sopivia toimintatapoja yhteiskunnassa, mutta lapsella tulee olla mahdollisuus ilmaista myös oma näkemys ja kokeilla asioita. Aikuinen on esimerkkinä lapselle tunteiden ja tarpeiden ilmaisussa. Näitä taitoja myös aikuinen voi itse harjoitella, jolloin lapsen tukeminen on helpompaa. Lempeässä kasvatuksessa ristiriidat pyritään ratkaisemaan siten, että jokaisen osapuolen mielipiteet ja tunteet kuullaan. (Kiintymysvanhemmuusperheet 2024d.) Lempeä kasvatus pohjautuu kiintymyssuhdeteoriaan, humanistisen psykologian tieteellisiin tutkimuksiin ja evoluutiopsykologiaan (Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2016).

2.4 Vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä

Kasvun tuki on asiantuntijatiimi, joka arvioi lasten, nuorten ja perheiden mielenterveyttä edistävien psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuutta sekä edistää näiden näyttöön perustuvien menetelmien käyttöönottoa. Kasvun tuki on arvioinut 33 psykososiaalista menetelmää, joista seitsemän liittyi lapsen ja vanhemman väliseen kiintymyssuhteeseen. (Kasvun tuki 2024a.) Näiden menetelmien tavoitteena on tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Menetelmillä tuetaan muun muassa myönteisiä vanhemmuuden keinoja, kuten taitoa tulkita vauvan viestejä, vastata vauvan tarpeisiin johdonmukaisesti, myönteisen huomion antamista lapselle ja lapsilähtöistä toimintaa. Menetelmissä nousi esiin myös vanhemman kuuntelun, kunnioituksen, läsnäolon ja aidon kiinnostuksen merkitys lapsen asioihin. (Kasvun tuki 2024b.)

Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutussuhde opettaa lapselle, miten häneen suhtaudutaan ja miten toisia ihmisiä kohdellaan (Trogen 2021b, 41). Vuorovaikutustaitoja tarvitaan ihmisten välisessä sosiaalisessa kanssakäymisessä. Vuorovaikutusta ei ole pelkästään puhuminen, vaan sitä tapahtuu kaikessa ihmisten välisessä kanssakäymisessä esimerkiksi lasten leikeissä. Myönteistä ja rakentavaa vuorovaikutusta on muun muassa toisen kuuntelu ja huomiointi, läsnäolo, myötätunto ja kannustaminen. Vuorovaikutuksessa tarvitaan myös empatiaa. (Mieli ry 2024b.) Empatian avulla lapsi tulee nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi sekä se auttaa lasta rauhoittumaan. Yhteyden luominen on mahdollista, kun osoitamme lasta kohtaan empatiaa ja sen myötä yhteistyö on mahdollista. Empatiaa on kolmea muotoa: aktiivinen, passiivinen ja kuunteleva. Aktiivinen empatia on sitä, että aikuinen sanottaa lapsen tilannetta ja tunteita sekä rauhoittaa ja lohduttaa lasta ottaen hänet syliin tai olemalla muuten vaan lähellä. Passiivinen empatia on sitä, kun aikuinen on lapsen läheisyydessä ja saatavilla silloin, kun lapsi ei tunnekuohon vallassa siedä aikuisen puhetta tai kosketusta. Aikuinen

voi myös katseella ja eleillä ilmaista lapselle tahtoa auttaa. Kun lapsi on niin iso, että osaa jo kertoa mielipiteitään ja tunteitaan ilman aikuisen apua, niin silloin aikuiselta vaaditaan empaattista kuuntelua. (Trogen 2021b, 119.) Lapselle on myös tärkeä päästä itse vaikuttamaan asioihin. Hänen kanssaan voi yhdessä valita seuraavan päivän vaatteet valmiiksi illalla tai hän voi valita, käykö ensin suihkussa vai peseekö hampaat. (Trogen 2021b, 156.)

Vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta tuetaan myös äitiys- ja lastenneuvoiloissa. VaVu-menetelmä on varhaista vuorovaikutusta tukeva haastattelumenetelmä, jota pyritään toteuttamaan perheen kotona. Vuorovaikutuksen laatua arvioidaan tarkastelemalla vanhemman ja vauvan käyttäytymistä, tunteiden ilmaisua ja sekä sitä, miten he ymmärtävät toisiaan. (Puura & Hastrup 2024.)

2.5 Yhteys aikuisen ja lapsen välillä

Hyvän vuorovaikutuksen perusta on yhteys. Yhteys on toisen ihmisen tarpeiden huomioon ottamista, kuuntelemista, ymmärtämistä ja yhdessä olemista. Lapsella on luontainen tarve olla yhteydessä toisten ihmisten kanssa ja se on välttämätöntä lapsen kehitykselle. Lapsella on tarve tulla nähdyksi ja hänen tulee voida luottaa, että saa hoivaa ja lohdutusta tarvittaessa. Myös kosketus ja katsekontakti vahvistavat yhteyden syntymistä. Yhteys antaa rakastavaisen pohjan lapsen kasvatukselle. (Trogen 2021a, 49-51.) Trogen (2021a, 49) sanoo, että samalla tapaa kuin lapsen uhmaiästä on alettu puhua tahtoikänä, niin lapsen huomionhakuista käytöksestä voisi alkaa käyttämään termiä yhteydenhaluinen. Huomionhakuista käytöstä pidetään usein negatiivisena käytöksenä, mutta yhteydenhaluisella käytöksellä lapsi pyrkii kertomaan toiveitaan ja tarpeitaan.

Kun lapsella on kokemus, että aikuinen kuuntelee häntä, niin hänkin kykenee kuuntelemaan, mitä aikuisella on kerrottavaa. Yhteys johtaa hyvään yhteistyöhön ja vähentää ongelmatilanteita lapsen arjessa. Hyvässä yhteydessä aikuisen on helpompi tunnistaa, mitä lapsella on mielessä ja tietää, mikä hänen oloansa helpottaa ristiriitatilanteissa sekä pystyy tarvittaessa kysymään lisää selvittääkseen lapsen pohjimmaista tarvetta tunteen takana. Leikki-ikäiselle lapselle uusien asioiden opettaminen ja ohjaaminen on lähes mahdotonta, jos yhteyttä ei ole. Kun lapsuudessa on kokenut yhteyttä toisiin ihmisiin, niin aikuisena ihmissuhteiden muodostaminen on helpompaa. Lapsen ei-toivottu käyttäytyminen vähenee, kun hän kokee vahvaa ja positiivista yhteyttä aikuiseen. (Trogen 2021a, 49-51.)

Lapsi tarkastelee jatkuvasti itseään ja omaa käytöstään aikuisen reaktioiden kautta eri tilanteissa. Lapsen käytökseen vaikuttaa se, miten hän kokee tullessa arvostetuksi. (Laane & Saukkola 2023, 15.) Lapsen kasvaessa, hän alkaa osoittamaan omaa tahtoa enemmän, jolloin yhteyden ylläpitäminen ei ole enää niin helppoa. Lapsi alkaa ottamaan aikuisen etäisyyttä myös verbaalisesti. Hän saattaa nimitellä tai käskä poistumaan. Lapsen fyysinen irtaantuminen voi tapahtua hänen juostessa karkuun ja laittamalla oven kiinni perässään. Näissä

hetkissä aikuisen on hyvä sanoa lapselle, että on valmis juttelemaan sitten, kun lapsikin on siihen valmis. (Trogen 2021a, 57-58.)

Leikki-ikäisen lapsen kanssa yhteyttä voi ylläpitää leikin avulla, jolloin aikuinen oppii tuntemaan lastaan paremmin. Kirjan lukuhetket ovat myös hyviä hetkiä yhteyden ylläpitämiselle ja rauhoittumiselle, silloin aikuinenkin on myös siinä hetkessä keskittyessään lukemaan kirjaa. Lapset elävät usein maailmassa, mikä on aikuisen toiveiden mukaan aikataulutettu ja rutiinoitu. Toimiva yhteistyö edellyttää myös vastavuoroista toimintaa, joten aikuisen tulee olla mukana myös lapsen maailmassa. Se voi olla vierailua lapsen rakentamassa majassa tai yhdessä ötököiden tutkimista. Katse, hymy ja pieni kosketus ohimennen auttavat yhteyden löytymisessä. (Trogen 2021a, 52.) Vaikka lapsi tarvitsee silytystä ja hellää kosketusta, niin joskus ne voi tuntua lapsesta epämuikavilta tai vaikeilta, jonka seurauksena yhteys saattaa katketa. Satuhierontaa voi käyttää apuna kosketusyhteyden palauttamisessa. (Trogen 2021a, 57-58.)

The Power of Showing -kirjassa on harjoitus aikuiselle, joka auttaa muistamaan erilaisia sanattoman viestinnän keinoja yhteyden muodostamiseen lapsen kanssa. Siihen kuuluu seitsemän askelta. Ensimmäinen askel on, että kierrä sormella kasvojesi ympäri, mikä muistuttaa sinua ilmeiden merkityksestä. Toiseksi osoita silmiä ja muistuta katsekontaktista. Kolmantena osoita kurkkua muistutuksena äänensävyä. Neljäntenä vie huomio olkapäihin ja vartaloon ja kiinnitä huomio koko kehon asentoon. Viidentenä liikuta käsiä ja käsivarsia, mikä muistuttaa sinua eleiden merkityksestä. Kuudentena osoita rannettasi, ikään kuin rannekellon kohtaa. Tämän tarkoitus muistuttaa siitä, että ajoita lapsen kohtaaminen oikea-aikaisesti. Viimeisenä purista nyrkit yhteen muistutuksena siitä, millä intensiteetillä kohtaat lapsen eli kuinka läsnä oleva oikeasti olet. (Siegel & Bryson 2020, 187.)

2.6 Kuuntelun merkitys vuorovaikutuksessa

Kuuntelemalla aikuinen osoittaa välittämistä ja yhteistyötä lapsen kanssa. Aikuisen tulee viestiä ilmeillä, eleillä ja asennolla, että on aidosti kiinnostunut kuulemaan, mitä lapsella on asiaa. Kun lapsi tulee aikuisen luokse kertomaan jotain, niin aikuisen tulee keskeyttää se toiminta, mitä oli tekemässä ja keskittyä lapseen. Kuunnellessa, aikuisen on hyvä asettua lapsen tasolle ja katsoa häntä silmiin. (Mielenterveystalo 2024a; Neuvokas perhe 2020; Trogen 2021a, 241.) Lasta ei kuitenkaan saa pakottaa katsomaan silmiin, jos hän ei sitä halua, sillä se voi tuntua lapsesta vaikealta ja silmien sulkeminen voi olla lapsen keino säädellä tunteitaan (Trogen 2021a, 241). Kohtaamista voi tehostaa kosketuksella tai silittämällä, jos se tuntuu lapsesta hyvältä. Aikuisen tulee pyrkiä ymmärtämään lapsen ajattelutapaa ja kunnioittaa hänen näkemyksiään sekä antaa hänen kertoa asiansa rauhassa loppuun. Kiinnostusta voi vahvistaa kysymyksillä ja rohkaisemalla lasta kertomaan lisää. Aikuisen tulisi pyrkiä kuulla lapsen sanojen taakse, mitä hän tuntee ja kokee sekä mitä hänen kehonsa kertoo. (Mielenterveystalo 2024a; Neuvokas perhe 2020; Trogen 2021a, 241.)

On kuitenkin tilanteita, jolloin lapsi ei halua puhua, vaikka aikuinen olisi miten empaattinen tahansa ja valmis kuuntelemaan. Syitä puhumattomuudelle voi olla monia. Yksi syy voi olla, että aikuisen seisoessa lapsen edessä, lapsi voi kokea suuren hahmon uhkana ja laukaista lapsen mielessä alkukantaisen pelon, jolloin hänen kehonsa menee taistele ja pakene -tilaan eikä siten kykene puheyhteyteen. Toinen syy voi olla, että lapsi ei luota aikuiseen tai kokee yhteyden puuttuvan. Tällöin aikuisen tulee antaa lapselle aikaa ja kertoa olevansa kuitenkin valmis kuuntelemaan, kun lapsesta tuntuu, että hän haluaa kertoa ajatuksiaan ja tunteitaan. Kolmantena syynä puhumattomuudelle voi olla, että lapsi ei ole tottunut keskustelemaan tai hänen keskustelutaitonsa eivät ole vielä tarpeeksi kypsyneet ikätovereihin verrattuna. (Trogen 2021a, 244-245.)

Psykologi Thomas Gordon on puhunut aktiivisesta kuuntelusta ja minä-viestistä. Aktiivisessa kuuntelussa aikuinen pysähtyy aidosti kuuntelemaan lasta ja sanoittaa lapselle, miten hän tulkitsee lapsen viestin ja tunteen sen takana, jolloin lapsella on mahdollisuus joko vahvistaa tai halutessaan korjata viesti. Vanhempi ei kerro omaa ratkaisuehdotusta, vaikka sellainen tulisi-kin mieleen. (Gordon 2004, 90; Kauppila 2018, 43-44.) Aktiivinen kuuntelu perustuu luottamukseen ja rohkaisee lasta omatoimisuuteen, vastuullisuuteen ja itsenäistymiseen, sillä se ei sisällä lapsessa epäluottamusta herättävää neuvomista, järkeilyä tai opettamista. Se rohkaisee lasta näyttämään myös kielteisiä tunteita kuten vihaa ja kateutta sekä auttaa lasta etsimään ratkaisun omaan ongelmaan. (Gordon 2004, 94-96.) Kuunnellessaan aikuinen voi päästää myötäileviä äännähdyksiä lapsen kertoessaan asiaansa. Aktiivinen kuuntelu lisää myös ymmärrystä siitä, että toisten ihmisten kanssa voi olla asiasta eri mieltä ilman väittelyä. (Kauppila 2018, 44.) Aktiivinen kuuntelu lähentää suhdetta vanhemman ja lapsen välillä. Sitä kannattaa käyttää etenkin silloin, kun lapsi on tunnekuohussa, hänellä on jokin huolenaihe tai hän haluaa kertoa tunteistaan. Lapsen on helpompi ottaa vastaa aikuisen ajatuksia ja tunteita, kun hänellä on tunne, että on itse tullut kuulluksi ja nähdyksi. (Gordon 2004, 95; Kauppila 2018, 43-44.)

Minä-viestien avulla pyritään ilmaisemaan selkeästi ja rehellisesti omia tuntemuksia ja tarpeita ilman toisen syyttelyä ja arvostelua. Niiden avulla aikuinen voi kertoa lapselle myös omista tunteista ja toiminnan seuraamuksista. Leikki-ikäisille lapsille minä-viestejä täytyy täydentää selkeillä toimintaohjeilla, sillä lapsi ei välttämättä tiedä, miten hänen odotetaan toimivan ja käyttäytyvän. Minä-viestin avulla lapsen ei-toivottu käyttäytyminen vähenee, mikä vaikuttaa myönteisesti vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Minä-viestejä käyttäessä, ihminen on avoin ja rehellinen oma itsensä, mikä lisää läheisyyttä ja luottamusta ihmisten välisessä suhteessa. Kun aikuinen viestittää lapselle, mitä hän aidosti tuntee, niin lapsenkin on helpompi tuoda omat ajatukset ja tunteet esiin. (Gordon 2004, 170-177.) Gordonin (2004, 189) mukaan monet vanhemmat ovat kertoneet lastensa yllättyneen, kun he ovat kuulleet, mitä heidän vanhempansa oikeasti ajattelevat ja tuntevat.

Esimerkki minä-viestin käytöstä:

Vanhempi: ”Sinun lelusi ovat aina levällään ympäri taloa. Heitän ne pois, jos et kerää niitä.” Lause sisältää lapsen syyttelyä ja uhkailua. Sen sijaan, jos vanhempi sanoo: ”Minusta tuntuu kurjalta, kun lelut ovat sekaisin olohuoneen lattialla ja meinaan kompastua niihin. Voisitko kerätä ne?”, lause on lasta kunnioittava, ja siinä tulee ilmi vanhemman oma tarve elellä siistissä kodissa.

2.7 Tunnetaitojen vahvistaminen

Tunteet ovat mielen tiloja, jotka liittyvät ihmisen kokemukseen ja reaktioon erilaisissa tilanteissa. Ajatukset ja toiminta vaikuttavat siihen, mitä ihminen tuntee. Ne voivat joko vahvistaa tai heikentää tunnetta. Vastaavasti taas tunteet vaikuttavat ihmisen ajatuksiin ja käyttäytymiseen. (Mielenterveystalo 2024b; Nurmi & Pruuki 2020, 14, Kokkosen 2010 mukaan.) Myös lapsuudella on vaikutusta siihen, miten aikuisena suhtautuu omiin ja muiden tunteisiin (Trogen 2022, 44). Kielteisiä tunteita ei ole olemassa, vaan jokainen tunne kertoo meille jostakin tarpeesta (Juusela 2017, 95; Mielenterveystalo 2024b). Tunteita voidaan ilmaista puhumalla, kirjoittamalla tai fyysisesti kuten itkemällä, nauramalla, huutamalla ja koskettamalla (Mieli ry 2024a). Tunnetaitoja tarvitaan joka päivä. Kun ihminen on tietoinen omista tunteista, niin toisten tunteiden huomaaminen ja ymmärtäminen on helpompaa sekä omat kuormittavat tunteet on helpompi huomata. Ihmisen keho ilmoittaa tunnetarpeista samalla tapaa kuin esimerkiksi nälästä tai vessahädästä. (Trogen 2022, 24-25; Mielenterveystalo 2024b.)

Tunteiden ilmaisu on pienelle lapselle spontaania ja hän oppii nopeasti, millainen vaikutus niillä on hänen ympärillään oleviin ihmisiin (Nurmi & Pruuki 2020, 24). Tunnesäätelytaitojen oppiminen edellyttää, että lapsi osaa tunnistaa, nimetä ja arvioida tunteita sekä niiden vaikutuksia. Lapsen tunnesäätelytaidot kehittyvät vähitellen ollessaan vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa. Jokaisen lapsen on hyvä tunnistaa vähintään joitakin perustunteita kuten ilo, suru, pelko ja viha. Toiset ihmiset oppivat tunnistamaan tunteita helpommin kuin toiset. Voi olla, että jo kaksivuotias osaa ilmaista ja sanoittaa tunteitaan luontevasti, kun taas jonkun aikuisen voi olla vaikeaa huomata, miltä itsestä tuntuu. Lapsen tunteiden opettelu lähtee liikkeelle siitä, että aikuinen alkaa sanottamaan lapsen tunteita, jonka myötä lapsi alkaa itse tunnistamaan ja nimeämään tunteita. Kun aikuinen tunnistaa jonkin lapsen tunteen, niin hän voi todeta äänen: ”Oletpa sinä iloinen”. Tällöin lapsi oppii yhdistämään oman olonsa tiettyyn tunteeseen. Aikuinen ei kuitenkaan voi olla aina täysin varma, mitä lapsi tuntee. Esimerkiksi uudessa tilanteessa lapselle voi sanoa: ”Näyttää siltä, että sinua jännittää”, sen sijaan, että sanoisi ”Sinua jännittää”. Tunnekeskustelua voi käydä luontevasti eri hetkissä, kuten leikin lomassa, kirjaa lukiessa tai riitatilanteen jälkeen lapsen rauhoituttua. (Koskinen & Riihonen 2020, 62-67.)

Tunteiden validoiminen on tunteiden oikeaksi vahvistamista. Aikuisen tulee näyttää sanoilla ja teoilla ymmärtävänsä ja hyväksyvänsä lapsen tunnekokemusta, hänen ei tule vähätellä sitä. (Koskinen & Riihonen 2020, 68; Trogen 2021b, 120.) Vaikka lapsi ei saisikaan haluamaansa tahtoa läpi, niin tunteiden vahvistaminen antaa lapselle kokemuksen, että hän tuli kuulluksi ja nähdyksi. Sen jälkeen lapsi kykenee paremmin ottamaan vastaan aikuisen ohjausta ja neuvoja. Jos lapsi itkee, että ei halua laittaa aurinkoisella säällä päähinettä, niin aikuinen saattaa herkästi sanoa: ”Koska ulkona paistaa aurinko, niin hattu pitää laittaa päähän!”. Sen sijaan on hyvä validoida lapsen tunnetta ja sanoa: ”Tiedän, että inhoat hellehattua. Et haluaisi laittaa sitä, mutta aurinko paistaa niin kuumasti, joten hattua tarvitaan suojaamaan päätäsi, ettet saa auringonpistosta”. Lisäksi leikki-ikäiselle voisi kertoa ikätasoisesti, mitä auringonpistot tarkoittaa. Tällä tavalla toimimalla voidaan välttyä mahdolliselta hatun aiheuttamalta kiuulta. (Koskinen & Riihonen 2020, 68-69.)

2.8 Rajojen asettaminen ja pettymysten sietäminen

Positiivisessa ja lempeässä kasvatuksessa lasta ohjataan rakkaudella ja kunnioituksella. Siihen ei kuulu rangaistukset, vaan tarkoitus on opettaa lasta oman käyttäytymisen ja impulssien säätelyssä sekä ratkaisukeskeisesti korjaamaan omat virheensä. Lapsi tarvitsee rajat, mutta hänellä tulee olla tilaa kasvaa ja tutkia maailmaa. Rajojen tulee olla konkreettisia, ymmärrettäviä ja johdonmukaisia. Rajojen merkitys on hyvä kertoa lapselle. Jos vanhempi sanoo: ”Siksi, koska minä sanon niin”, ei auta lasta ymmärtämään rajan merkitystä. Jo leikki-ikäisen lapsen kanssa voi yhdessä pohtia rajojen merkitystä, jolloin hänen on helpompi sisäistää ja muistaa ne jatkossa. Rajoista voi keskustella ja neuvotella lapsen ikätason mukaan. Joskus vanhempi saattaa asettaa lapselle liian tiukat rajat omien pelkojen tai epävarmuuksien vuoksi tai sen vuoksi, ettei siedä omaa tai lapsen tekemiä virheitä. On hyvä muistaa, että virheiden kautta lapsen on myös mahdollista oppia. (Trogen 2021b, 77-81.)

Lapsi kohtaa pettymyksiä elämässään väistämättä. Aikuisen tulee kohdata lapsi empaattisesti pettymyksen hetkellä ja sanoittaa pettymyksen tunnetta, jolloin lapsi kokee tulleen hyväksytyksi tunteensa kanssa ja oppii siten sietämään pettymyksiä. Aikuisen tehtävä on pysyä rauhallisena, silloin kun lapsen tunteet alkavat kiihtyä. (Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2024e; Sinkkonen 2021.) Lempeässä kasvatuksessa lapselle ei tule tietoisesti aiheuttaa pettymyksiä (Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2024e).

Aggressio on tunnetila, johon voi liittyä raivoa, vihaa tai pettymystä. Aggressiivinen käytös puolestaan on tekoja, joiden tarkoitus on satuttaa tai vahingoittaa toista ihmistä tai toisen omaisuutta. (Korhonen 2021b.) Sinkkonen (2021) mukaan Siegel ja Bryson ovat kuvanneet kahdenlaisia lapsen raivokohtauksia. ”Alakerrasta” eli aivojen syvistä osista esiin tuleva raivo viestittää lapsen kyvyttömyydestä hallita voimakkaita tunnekuohuja. Näissä tilanteissa lasta ei saa jättää selviytymään yksin missään tilanteessa. ”Yläkerrasta” eli aivojen

kuorikerroksesta ja etulohkosta tuleva raivo puolestaan on suunnitelmallista ja lapsi kykenee lopettamaan kiukuttelunsa, jos haluaa. Tällöin lapselle tulee viestittää, että kiukuttelemalla hän ei saa tahtoaan läpi ja kiukuttelun voi jättää huomiotta. Lapsen syyt aggressiivisuudelle tulee aina pyrkiä selvittämään (Korhonen 2021b; Sinkkonen 2021). Lempeän kasvatuksen ydinajatus on, että aggressiiviset tunteet on sallittuja, mutta aggressiivista käytöstä ei hyväksytä (Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2016).

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa sähköinen opas lempeän kasvatuksen keinoista Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoisuutta lempeän kasvatuksen merkityksestä sekä tarjota käytännön keinoja, miten toteuttaa lempeää kasvatusta leikki-ikäisen lapsen kanssa. Tavoitteena oli myös tuottaa selkeä ja käytännönläheinen opas.

Opinnäytetyön tekijän henkilökohtaisena tavoitteena opinnäytetyöprosessille oli syventää omaa asiantuntemusta kiintymyssuhdeteoriasta ja lempeästä kasvatuksesta sekä kehittää akateemisen tekstin kirjoittajana.

4 Opinnäytetyöprosessi

Ammattikorkeakoulussa opiskelija tekee opintojen lopussa opinnäytetyön, jolla hän osoittaa valmiuksiaan soveltaa tietoja ja taitoja käytännön asiantuntijatehtävässä. Opinnäytetyön voi tehdä kehittämis- tai tutkimustyön lisäksi päiväkirjamuotoisena tai portfoliona. Opinnäytetyön voi tehdä yksin, parityönä tai joissain tilanteissa pienenä ryhmänä ja se tehdään usein yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa. Työ on laajuudeltaan 15 opintopistettä ja sen työstämisen voi aloittaa aiheen löytymisen jälkeen. Opinnäytetyö on kestoaltaan pitkä prosessi, joten sen tekemiseen vaaditaan opiskelijalta pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista. (Ammattikorkeakouluopinnot.fi 2021.)

Opinnäytetyön toteutustapaa miettiessä on hyvä pohtia, mitkä ovat omat ajalliset, taloudelliset ja henkiset resurssit opinnäytetyön tekemiseen sekä tekijän tulee tiedostaa oma aiempi osaaminen. Lopullinen toteutustapa syntyy omien resurssien, työelämäkumppanin toiveiden, kohderyhmän tarpeiden ja oppilaitoksen asettamien opinnäytetyötä koskevien kriteerien perusteella. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56-57.) Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä yhden opiskelijan toimesta. Opinnäytetyön tekijä koki toiminnallisen opinnäytetyön tai kirjallisuuskatsauksen olevan hänelle sopivin tapa toteuttaa opinnäytetyö

huomioidessaan omat ajalliset ja henkiset resurssit, joten ehdotti niitä tapoja myös yhteistyökumppanille.

4.1 Työelämäkumppani

Tämän opinnäytetyön työelämäkumppanina on Kiintymysvanhemmuusperheet ry (KiVa ry), joka on vapaaehtoistyönä toimiva yhdistys. KiVa ry tarjoaa vertaistukea vanhemmuuteen ja jakaa tietoa vauvanhoitotavoista, joilla tuetaan turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä lisäten lapsen ja koko perheen hyvinvointia. Kiintymysvanhemmuusperheet ry on lanseerannut nimityksen lempeä kasvatusta, jolla tarkoitetaan kiintymysvanhemmuutta isompien lasten kasvatuksessa. Lempeässä kasvatuksessa pyritään rakentavien vuorovaikutus- ja tunnetaitojen keinoin aikuisen ja lapsen välille muodostamaan molemminpuolinen luottamuksellinen ja kunnioittava suhde, jossa lapsi tulee ymmärretyksi. Yhdistys on perustettu vuonna 2009 Seinäjoella. Vuonna 2014 yhdistys levitti toimintaansa ympäri Suomea. Vuonna 2017 toimintaa oli jo 14 eri kaupungissa. (Kiintymysvanhemmuusperheet 2024a.)

Yhdistyksen hallitukseen kuuluu puheenjohtajan, sihteerin ja rahastonhoitajan lisäksi vaihteleva määrä muita jäseniä kuten paikallistoimintavastaava, tapahtumavastaava, verkkosivuvastaava ja moderointivastaava. Yhdistys järjestää vertaistukitoimintaa avoimissa perhekahviloissa, yhdistyksen omilla verkkosivuilla, Instagram-tilillä ja Facebook-ryhmässä. Kuka tahansa voi ryhtyä Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n jäseneksi. Jäsenille yhdistys tarjoaa lisäksi Google Meet -digipuu tapaamisia, jäsenetuja, luentoja, leirejä sekä suljetun Facebook-ryhmän. (Kiintymysvanhemmuusperheet 2024a; Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2024.)

4.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö ja yksi opinnäytetyötyyppi, joka sisältää raportin eli opinnäytetyön toteuttamisprosessin ja tuotoksen eli tuotoksen. Tuotos on jokin konkreettinen asia esimerkiksi opas, tapahtuma tai podcast, joka kehitetään kohderyhmän tarpeisiin. Raportissa kerrotaan tuotokseen liittyvät lähtökohdat, valinnat ja ratkaisut perustellusti, joilla kirjoittaja osoittaa asiantuntijuutensa kyseiseen aiheeseen. Ammatillinen lähdekirjallisuus sekä aikaisemmat tutkimukset ja hankkeet ovat lähteinä kaikille perusteluille. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 11-13.) Raportin keskeiset osat ovat johdanto, työelämäkumppanin ja menetelmien esittely, toteutuksen kuvaaminen, arviointi ja pohdinta. Näiden lisäksi otsikko ja tiivistelmä ovat tärkeitä. (Kostamo ym. 2022, 117.) Raportissa on tärkeää keskittyä olennaiseen, edetä täsmällisesti ja johdonmukaisesti, sillä ne lisäävät toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta (Kostamo ym. 2022, 109). Tuotos voidaan sijoittaa opinnäytetyöraportin loppuun tai laittaa erillisenä liitteenä raporttiin (Salonen 2013, 25).

Idea toiminnallisen opinnäytetyölle voi syntyä jostain käytännön kehittämistarpeesta työpäikällä tai työharjoittelussa. Oppilaitoksella voi myös olla jokin kehittämistarve esimerkiksi

opetusmateriaalin liittyen tai toisen opiskelijan opinnäytetyön pohjalta voi saada omalle työlle aiheen. (Kostamo ym. 2022, 22.) Opiskelija, ohjaaja ja toimeksiantaja sopivat yhdessä kehittämistyön kokonaisuudesta. Sovittavia asioita ovat opinnäytetyön aihe, millaista tuotosta tavoitellaan, aikataulu ja toimeksiantajan tarjoamat aineistot opiskelijan käyttöön. (Kostamo ym. 2022, 30.)

Loppuvuodesta 2023 opinnäytetyön tekijä alkoi miettimään opinnäytetyötä. Opinnäytetyön aiheena kiinnostivat lapsiin tai vanhemmuuteen liittyvät asiat. Marras-joulukuussa tekijä oli työharjoittelussa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvolassa, mutta sieltä ei aihetta opinnäytetyölleni syntynyt, joten hän alkoi etsimään Googlesta erilaisia yhdistyksiä, jotka tekevät työtä lapsiperheiden hyväksi. Kolmelta yhdistykseltä tuli kielteinen vastaus yhteistyökumppaniksi ryhtymisestä. Sitten vastaan tuli Kiintymysvanhemmuusperheet ry. Tekijä perehtyi yhdistyksen verkkosivuihin ja laittoi tammikuussa yhdistyksen hallitukselle sähköpostia, jossa kertoi mielenkiinnosta tehdä opinnäytetyö lapsiin, vanhemmuuteen, kiintymyssuhteeseen tai tunnekasvatukseen liittyvästä aiheesta sekä mahdollisuudesta tehdä toiminnallinen opinnäytetyö tai kirjallisuuskatsaus opinnäytetyönä. KiVa ry lupautui yhteistyökumppaniksi ja hallituksesta kaksi vapaaehtoistyöntekijää lupautui yhteyshenkilöksi opinnäytetyöprosessiin.

Työeläkumppanilla, KiVa ry:llä, on vuonna 2016 tehdyt esitteet Kiintymysvanhemmuudesta ja Lempeästä kasvatuksesta, joiden päivittämistä yhdistys oli pohtinut. Työelämäkumppanin toiveet huomioiden ja opinnäytetyön tekijän mielenkiinnon mukaan opinnäytetyönä päädyttiin toteuttamaan opas Lempeän kasvatuksen keinoista Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n käyttöön. Lisäksi tekijän kokemus siitä, että nykypäivänä pienten lasten vanhemmat ovat kiinnostuneita lasten lempeästä ja positiivisesta kasvatuksesta ja kaipaavat vinkkejä niihin, innoitti aiheen rajaamista juuri leikki-ikäisiin. Koska opinnäytetyönä syntyi tuotos eli opas, niin opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Oppaan tekemisessä saatiin hyödyntää Kiintymysvanhemmuus pähkinänkuoressa ja Lempeä kasvatusta pähkinänkuoressa -esitteitä sekä yhdistyksen Kiintymysvanhemmuus-kirjaa.

Toiminnallinen opinnäytetyö aloitetaan tavoitteiden määrittelyllä, toteutuksen suunnittelulla ja kehittämistyön menetelmien valinnalla. Näiden lisäksi työskentelyä aikataulutetaan sekä pohditaan, miten opinnäytetyön tuotosta arvioidaan ja palautteen keruu toteutetaan. Suunnitteluvaiheessa määritellään keskeiset käsitteet ja hankitaan tarvittava lähdeaineisto taustateoriaa ja tuotoksen tekoa varten. Opiskelija tuo oman asiantuntijuutensa ja opintojen aikana saadun tiedon kehittämistyöhön. Hänellä on ajantasaista tietoa alasta, hän tuntee keskeisimmät asiantuntijalähteet ja on perehtynyt alan uusimpaan tutkimukseen. Työelämäkumppani puolestaan tuo tietoa todellisesta työelämän arjesta ja tämänhetkisestä tilanteesta kehittämistarpeelle. Toteutusvaiheessa kehitettävää asiaa tutkitaan, tehdään tuotosta, kirjoitetaan reflektoiden raporttia ja kerätään palautetta, jonka myötä muokataan opinnäytetyötä. Jokainen opinnäytetyö opponoidaan. Opponenteilta saadun palautteen perusteella tuotosta ja

tekstiä voi muokata. Valmis työ esitellään oppilaitoksessa tai toimeksiantajalle. (Kostamo ym. 2022, 15-18.) Toiminnallisen opinnäytetyön lopputulokseen vaikuttavat kirjoittajan henkilökohtaiset tavoitteet asiantuntemuksen lisäämiseksi, työelämäkumppanin tavoitteet ja toiveet tuotokselle sekä oppilaitoksen asettamat tavoitteet opinnäytetyölle kokonaisuutena (Kostamo ym. 2022, 11-13).

4.3 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Maaliskuussa opinnäytetyön tekijällä oli KiVa ry:n yhteyshenkilöiden kanssa Google Meet -palaveri, jossa ideoitiin alustavasti oppaan sisältöä. Huhti-toukokuun aikana oppaan sisältöä pohdittiin lisää. Aihetta rajattiin ja tarkennettiin yhteyshenkilöiden kanssa yhteisymmärryksessä. Opinnäytetyön aktiivinen kirjoittaminen aloitettiin toukokuussa. Opinnäytetyön tekijä osallistui oppilaitoksen järjestämään tiedonhankintapajaan, josta sai hyviä vinkkejä taustateorian tiedonhakuun. Opinnäytetyön teoriatieto koostui paljolti painetuista kirjaston kirjoista ja Finnan e-kirjoista. Tiedonhaun tietokantointa käytettiin Finnaa, Googlen tarkennettua hakua, Google Scholoria sekä Duodecimin tietokantoja Terveyskirjastoa ja NEUKO-tietokantaa. Lisäksi taustateoriaa haettiin Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitoksen, Mieli ry:n ja Mielen terveystalon verkkosivuilta. Hakusanoina käytettiin yhdistellen ja erikseen muun muassa sanoja lapsi, leikki-ikäinen, vanhempi, kasvattaja, kiintymyssuhde, vanhempi-lapsisuhde, lempeä kasvatus, positiivinen kasvatus, tunnetaidot, taitokasvatus, rakentava vuorovaikutus, kuunteleminen, toiminnallinen opinnäytetyö ja opas. Haku rajattiin enintään 10 vuotta vanhoihin lähteisiin, lukuun ottamatta muutamia vanhempia hyväksi todettuja lähteitä. Yhden aiheen käsittelyyn haettiin teoriatietoa useammasta eri lähteestä, mikä lisäsi tiedon luotettavuutta.

Opinnäytetyösuunnitelmaa työstettiin ja siihen pyydettiin ohjausta opinnäytetyön ohjaajalta muutamia kertoja. Opinnäytetyön tekijä kirjoitti, luki tekstiä useaan kertaan ja muokkasi kirjoittamaansa, jotta teksti olisi mahdollisimman sujuvaa. Opinnäytetyösuunnitelma valmistui suunnitellussa aikataulussa ja se esitettiin hyväksytysti toukokuun lopussa opinnäytetyöseminaarissa. Seminaarissa kaksi opiskelijaa opponoi suunnitelman ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa pidettiin kahdenkeskeinen palaveri opinnäytetyön jatkotyöstämisestä. Opponenteilta tuli hyviä vinkkejä opinnäytetyön raportin rakenteeseen sekä oppaan sisältöön. Oppaan sisällöstä kerrotaan tarkemmin luvussa 11.4. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen alkoi oppaan työstäminen. Opas tehtiin graafisen suunnittelun työkalulla Canvalla. Oppaan nimeksi tuli Leikki-ikäisen lapsen Lempeä kasvatus. Opasta tehdessä tekijä luki tekstiä useaan kertaan, suunnitteli ja sommitteli käyttämiään kuvia oppaaseen ja muokkasi tarpeen vaatiessa. Palautetta oppaasta kerättiin kesäkuun lopulla työelämäkumppanilta sekä terveydenhoitajaopiskelijoiden ryhmiltä, joiden joukossa oli vanhempia ja huoltajia. Palautteen perusteella opasta muokattiin lisää. Palautteen keräämisen toteutustavoista ja oppaan muokkaamisesta

kerrotaan tarkemmin luvuissa 4.5 ja 4.6. Yhdistys voi jakaa opasta perheille ja kaikille lempeästä kasvatuksesta kiinnostuneille esimerkiksi sosiaalisen median kautta.

4.4 Hyvän oppaan tunnusmerkit

Opasta laatiessa tekstiä tulee miettiä lukijan näkökulmasta. Oppaan tarkoitus on antaa ohjausta ja neuvontaa valitulle kohderyhmälle. Hyvä opas on sellainen, joka vastaa juuri kyseisen asiakasryhmän tarpeisiin. (Kotimaisten kielten keskus 2024a; Torkkola 2002, 34.) Tämän opinnäytetyönä syntyneen oppaan alussa kerrotaan, mitä kiintymyssuhdeteoria, kiintymysvanhemmuus ja lempeä kasvatustarkoittavat. Niiden jälkeen tulee konkreettisia keinoja vanhemmille, miten he voivat lastensa kanssa toteuttaa lempeää kasvatusta. Lopuksi esitellään Kiintymysvanhemmuusperheet ry.

Kirjoitetun tekstin tulee olla helppolukuista ja selkeää yleiskieltä (Hyvärinen 2005). Teksti on helppolukuista, kun tekstissä olevat sanat ovat lukijalle tuttuja. Lähtökohtaisesti tekstiin ei tule laittaa ammattitermejä eikä lyhenteitä. Jos niitä kuitenkin on tarpeen käyttää, pitää ne selittää siten, että lukija ymmärtää lukemaansa. (Kotimaisten kielten keskus 2024b.) Otsikot ja väliotsikot ovat tärkeitä, sillä ne kertovat, mitä aihe kokonaisuudessaan käsittelee ja mitä kappaleessa seuraavaksi kerrotaan. Ne tekevät tekstistä myös kevyemmän ja selkeämmän. (Hyvärinen 2005.) Oppaita voi rakentaa eri tavoilla. Yksi asioiden esittämisen järjestyksenä käytettävä tapa on laittaa asiat aikajärjestykseen. Muita tapoja rakentaa opas on edetä asioiden tärkeysjärjestyksessä tai aihepiireittäin. (Hyvärinen 2005; Kotimaisten kielten keskus 2024a.) Tekstin hahmottaminen on helpompaa, kun asiakokonaisuuksia käsitellään tutusta uuteen ja kokonaisuudesta yksityiskohtiin päin (Kotimaisten kielten keskus 2024b). Tekstin asetteluun tulee kiinnittää huomiota, jos opas tehdään sähköisessä muodossa ja halutaan, että se voidaan tarvittaessa myös tulostaa (Hyvärinen 2005).

Opas kirjoitettiin selkeällä yleiskielellä ja siinä pyrittiin välttämään hankalampien sanojen ja termien käyttöä, jotta jokaisen lukijan olisi helppo ymmärtää lukemaansa. Otsikoista tehtiin kuvailevia, tarkoituksena johdatella lukijaa seuraavaan asiaan. Opas rakennettiin aihepiireittäin ajatuksena, että ensin lukija saa tietoa, mistä lempeä kasvatustarkoittaa ja mitä se tarkoittaa, jonka jälkeen tuli käytännön keinoja, miten lempeää kasvatusta voi toteuttaa. Opinnäytetyön tekijä sai käyttöönsä Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n Canva-tilin, jossa oli yhdistyksen julkaisuissaan käyttämät fontit ja värit valmiina. Yhdistyksen pääväreinä on lilian eri sävyjä ja persikan sävy. Lisäksi tilillä oli yhdistyksen rekisteröimät Kiintymysvanhemmuus ja Lempeä kasvatustarkoittavat logot valmiina. Opas tehtiin aluksi vaakasuunnassa.



Kuva 1: Kiintymysvanhemmuus logo (Kiintymysvanhemmuusperheet 2024f)



Kuva 2: Lempeä kasvatus logo (Kiintymysvanhemmuusperheet 2024f)

Oppaassa voi käyttää myös kuvia. Kuvien tehtävä on herättää lukijan mielenkiinto ja auttaa ymmärtämään käsiteltävää asiaa enemmän. Kuvien käyttöön on oltava aina tekijän lupa. Lisäksi oppaaseen tulee laittaa tekijän tiedot. (Torkkola 2002, 40-42.) Tässä oppaassa käytettiin paljon värillisiä kuvia. Työelämäkumppanin toiveet huomioiden, oppaassa olevat kuvat oli aiheeseen sopivia ja niissä näkyi perheiden moninaisuus. Kuvat ovat peräisin Canvasta.

Opas oli tarkoitus toteuttaa siten, että se on tulostettavissa. Työstövaiheessa pohdittiin, että isot värilliset kuvat saattavat vaikuttaa oppaan tulostettavuuteen, jos ei esimerkiksi ole väritulostinta. Tekijä päätyi kuitenkin käyttämään värillisiä kuvia, sillä ensisijaisesti opas oli tarkoitettu sähköiseksi versioksi ja nykyään vältetään paperisten versioiden käyttöä säästösyistä. Sähköisen version visuaalisen ilme oli tässä tilanteessa merkittävämpää verraten siihen, että olisi käyttänyt mustavalkoisia kuvia.

4.5 Oppaan arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä työelämäkumppanilta ja kohderyhmältä saatu palaute tuotoksesta ja raportista on merkityksellistä opinnäytetyön tekijälle, sillä se tukee tekijän ammatillista kehitystä. Palautetta tulisi saada kehittämistyön tekovaiheessa sekä sen päätyttyä. (Kostamo ym. 2022, 71-72).

Kun oppaan ensimmäinen versio oli valmis, se lähetettiin sähköpostilla työelämäkumppanin kommentoitavaksi. Saadun palautteen perusteella oppaan ulkoasua muokattiin, tekstiä tiivistettiin ja sivujen määrää lisättiin, jolloin oppaaseen saatiin väljyyttä ja siitä tuli helppolukuisempi. Lisäksi yhdistyksen esittelyä avattiin tarkemmin ja lisättiin yhdistyksen molemmat

logot oppaan sivuille yhteistyökumppanin toiveiden mukaan. Sen jälkeen palautetta pyydettiin Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n hallituksen jäseniltä sekä kahdelta Laurean terveydenhoitajaopiskelijoiden ryhmältä erillisillä kyselylomakkeilla. Kyselyjä varten ei tarvittu erillisiä tutkimuslupia Kiintymysvanhemmuusperheet ry:ltä eikä Laurean ammattikorkeakoululta. Opinnäytetyönä kehitetyn tuotoksen arviointiin ei tarvita tutkimuslupaa, jos palautteen antanut opiskelijajoukko on pieni ja palautekyselyä ei lähetetä Laurean sähköpostin välityksellä (Opiskelijaintranet 2024). Laurean terveydenhoitajaopiskelijoille kyselylomake lähetettiin opiskelijoiden perustaman suljetun WhatsApp-ryhmän kautta.

Kyselomakkeet luotiin Google Formsilla, jolla voi tehdä erilaisia lomakkeita ja kyselyitä verkossa ilmaiseksi (Google Forms 2024). Hallituksen jäsenille ja terveydenhoitajille tarkoituisissa palautekyselyissä painotettiin hieman eri asioita. Heikkilän (2014, 45-46) mukaan tutkimuksen tavoite ja se, mihin kysymyksiin vastauksia kyselyllä haetaan pitää olla selvillä ennen kyselylomakkeen laatimista. Taustatekijät, joilla voi olla vaikutusta tutkittaviin asioihin, tulee myös selvittää.

Palautteiden keräämisessä käytettiin 4-portaista Likert-asteikkoa ja avoimia kysymyksiä. Likert-asteikko on kyselylomakkeiden vastausasteikko, jota käytetään paljon mielipideväittämissä. Asteikossa on erilaisia väittämiä. Keskikohdasta lähtien toiseen suuntaan ilmaistaan myönteisestä asennetta ja toiseen suuntaan kielteistä asennetta kysyttävään asiaan. Asteikkoa voi käyttää esimerkiksi 4-, 5-, 7- tai 9-portaisena. (Heikkilä 2014, 51-52.) Tämän opinnäytetyön palautekyselyihin valikoitui 4-portainen Likert-asteikko siksi, koska sen avulla saadaan laajemmin tietoa vastaajien mielipiteistä entä pelkillä ”kyllä” tai ”ei” -vastauksilla. Lisäksi 4-portainen Likert-asteikko ohjaa kyselyyn vastaajaa valitsemaan onko hän asiasta enemmän samaa mieltä vai eri mieltä verrattuna esimerkiksi 5-portaiseen Likert-asteikkoon, jossa vastausvaihtoehtona on myös neutraali vaihtoehto ”en samaa enkä eri mieltä” (Heikkilä 2014, 52). 4-portaiseen Likert-asteikkoon vastaaminen on myös melko nopeaa, joten sen ajateltiin lisäävään vastaajien määrää.

Avoimissa kysymyksissä ei ole vastausvaihtoehtoja, vaan vastaaja voi kirjoittaa vastauksen omin sanoin. Tavoitteena tällä on saada vastaajien mielipiteet oppaasta paremmin esiin. (Vilka 2007, 62.) Heikkilän (2014, 48) mukaan vastaukset voivat tuoda myös uusia näkökulmia kehitettävään aiheeseen, joita kysymysten laatija ei ole huomannut edes ajatella. Avoimet kysymykset on helppo laatia, mutta niiden vastauksien analysointi vie aikaa (Heikkilä 2014, 47). Tässä palautekyselyssä avoimilla kysymyksillä annettiin vastaajille mahdollisuus kertoa vapaasti mielipiteensä ja kehitysehdotukset oppaalle, jotka huomioitiin oppaan työstämisessä.

Kyselylomakkeiden linkit sisällytettiin saatekirjeeseen. Saatekirjeen ensisijainen tarkoitus on vakuuttaa kohderyhmä tuotoksen merkityksestä, perehtyä tuotokseen, motivoida heidät

vastaamaan saatuun kyselyyn ja tehdä päätös kyselyyn vastaamisesta. Saatekirjeen ja kyselylomakkeen visuaalinen ilme, saatteen sisältö sekä kyselyn laajuus ja kieli vaikuttavat vastaajan päätöksentekoon kyselyyn vastaamisesta. (Vilkkä 2021b.) Tämän oppaan palautekyselyn saatekirjeessä kerrottiin oppaan tekijä ja kyselyn laatija, oppaan tarkoitus ja tavoitteet, kyselyn tarkoitus, kyselyyn vastaamiseen kuluva aika ja viimeinen vastauspäivämäärä. Lisäksi kirjeessä mainittiin, että kyselyyn vastaaminen perustuu täysin vapaaehtoisuuteen, vastaaminen tapahtuu anonymisti, kyselyn vastauksia käsitellään opinnäytetyössä ja ne hävitetään tulosten analysoinnin jälkeen. Saatekirje oli visuaaliselta ilmeeltään selkeä ja yksinkertainen.

Hallituksen yhdeksälle jäsenelle lähetettiin sähköpostilla saatekirje, jossa oli linkki kyselylomakkeelle. Sähköpostin liitteenä oli Leikki-ikäisen Lempeä kasvatus -opas. Kyselylomakkeessa oli kolme väittämää koskien oppaan visuaalista ilmettä, helppolukuisuutta sekä mielipidettä siihen, voisivatko he suositella lempeästä kasvatuksesta kiinnostuneita lukemaan oppaan. Lisäksi siinä oli kaksi avointa kysymystä, joiden tavoite oli selvittää mikä oppaassa oli hyvää ja miten opasta voisi vielä kehittää tai parannella. Kyselylomakkeessa oli oppaan aiheeseen sopiva kuva.

Terveystenhoitajaopiskelijoiden ryhmissä ajateltiin olevan kohderyhmään sopivia henkilöitä eli eri ikäisten lasten vanhempia ja huoltajia sekä henkilöitä, joilla ei ollut lapsia, mutta kuitenkin saattavat olla kiinnostuneita lempeästä kasvatuksesta. Opas ja saatekirje kyselylomakkeineen jaettiin kahdessa opiskelijoiden WhatsApp-ryhmässä, joissa opiskelijoita oli yhteensä 64. Kysely sisälsi viisi väittämää ja yhden avoimen kysymyksen. Terveystenhoitajaopiskelijoille osoitetun kyselyn tarkoitus oli arvioida oppaan käytettävyyttä ja sisältöä siihen, lisääkö se heidän tietoisuuttaan lempeästä kasvatuksesta ja tarjoaako se käytännön keinoja lempeään kasvatukseen. Lisäksi kyselyn tarkoitus oli selvittää, miten selkeä opas on ja voisiko vastaaja suositella leikki-ikäisten huoltajia lukemaan oppaan. Avoimeen kysymyskenttään vastaajilla oli mahdollisuus kertoa jotain muuta mieleen nousevaa ajatusta oppaan sisältöön tai ulkoasuun liittyen.

Kyselyihin oli aikaa vastata kymmenen vuorokautta. Tavoitteena oli saada yhteensä vähintään kymmenen palautevastausta. Kyselyjen vastausten avulla kehitettiin opasta, jotta se vastaisi mahdollisimman hyvin kohderyhmän tarpeita, olisi ulkoasultaan selkeä ja KiVa ry:n sisältöön sopiva. Vastausten avulla arvioitiin myös opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista.

4.6 Kyselylomakkeiden tulokset

Palautekyselyihin saatiin yhteensä yhdeksän vastausta, mikä jäi hieman alle tavoitteen, sillä tavoitteena oli saada kymmenen vastausta. Opinnäytetyön tekijä oli kuitenkin tyytyväinen saatuihin kattaviin vastauksiin ja niistä saatiin hyviä kehittämisehdotuksia oppaalle. Opinnäytetyöhön liittyvän oppaan palautekyselyn vastauksia analysoitaessa, tarkoitus ei ole

analysoida kaikkea tietoa, vaan vain ne asiat, jotka antavat vastauksia asianmukaiseen tarkoitukseen (Kylmä & Juvakka 2007, 111).

KiVa ry:n hallituksen jäsenille lähetettyyn palautekyselyyn saatiin neljä vastausta (n=4). Kyselyssä oli kolme väittämää, joihin vastaukset annettiin neliportaisella Likert-asteikolla. Asteikossa neljä tarkoitti vastaajan olevan ”täysin samaa mieltä”, kolme tarkoitti vastaajan olevan ”jokseenkin samaa mieltä”, kaksi tarkoitti vastaajan olevan ”jokseenkin eri mieltä” ja yksi tarkoitti vastaajan olevan ”täysin eri mieltä”. Kyselyssä oli lisäksi kaksi avointa kysymystä.

KiVa ry:n hallitukselle osoitetun palautekyselyn väittämät olivat:

- Opas sopii mielestäni yhdistyksen julkaisuksi visuaaliselta ilmeeltään.
- Opas on mielestäni helppolukuinen.
- Voisin suositella kaikkia lempeästä kasvatuksesta kiinnostuneita lukemaan oppaan.

Palautekyselyn avoimet kysymykset olivat:

- Mikä oppaassa oli hyvin toteutettu?
- Miten opasta voisi kehittää tai parannella?

Kaksi vastaajaa (50 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että opas sopii yhdistyksen julkaisuksi visuaaliselta ilmeeltään. Yksi vastaaja (25 %) oli kyseisen väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä ja yksi vastaaja (25 %) puolestaan oli jokseenkin eri mieltä. Väitteeseen oppaan helppolukuisuudesta vastauksen oli antanut vain kolme henkilöä. Kaksi heistä (66,7 %) oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä ja yksi vastaaja (33,3 %) oli väitteestä täysin eri mieltä. Näiden vastausten perusteella opasta tuli muokata helppolukuisemmaksi.

Avoimessa kysymyksessä, miten opasta voisi kehittää tai parannella nousi kolmessa vastauksessa esiin sama asia. Kaikki kokivat vaakasuunnassa olevan tiedoston vaikealukiseksi, etenkin puhelimitse lukiessa ja toivoi tekstin aseteltua pystysuuntaan. Eräs vastaaja toivoi myös isompaa fonttikokoa, jolloin teksti olisi nopeammin luettavissa kiireistä lapsiperhearkeista eläville vanhemmille. Nämä vastaukset oletettavasti vaikuttivat myös vastaustuloksiin oppaan helppolukuisuudesta. Palautteiden perusteella opas muokattiin pystyasentoon ja tekstiä aseteltiin väljemmin. Lisäksi vastauksissa annettiin paranteluohjeita koskien oppaan visuaalista ilmettä. Oppaan ensimmäisen version sivujen otsikoissa oli käytetty useita KiVa ry:n värejä yhdistettynä eri tavalla. Näiden palautteiden perusteella otsikoiden värit muokattiin siten, että joka toisella sivulla käytettiin samaa väriä. Vastaajien mielestä oppaassa oli toteutunut hyvin seuraavat asiat: kuvitus, tekstin selkeys sekä se, miten oppaaseen oli saatu lyhyesti ja ytimekkäästi paljon asiaa.

Kaikki vastaajat (100 %) olivat viimeisestä väittämästä täysin samaa mieltä eli he voisivat suositella kaikkia lempeästä kasvatuksesta kiinnostuneita lukemaan oppaan. Hallituksen jäseniltä saatuun vastausmäärään opinnäytetyön tekijä oli oikein tyytyväinen, sillä yhteyshenkilön kanssa oli pohdittu, että tavoitteena olisi saada KiVa ry:ltä kolme vastausta.

Terveystenhoitajaopiskelijoille lähetettyyn palautekyselyyn saatiin yhteensä viisi vastausta (n=5), mikä oli terveystenhoitajaopiskelijoiden määrään suhteutettuna melko vähän. Tästä joukosta toivottiin enemmän vastauksia, jolloin kokonaistavoitteena ollut kymmenen palautevastausta olisi täyttynyt. Vaikka vastauksia kertyi vähän, niiden perusteella opasta pystyttiin kuitenkin muokkaamaan enemmän kohderyhmän tarpeiden mukaiseksi sekä opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista pystyttiin arvioimaan. Terveystenhoitajaopiskelijoille osoitetussa palautekysely sisälsi viisi väittämää, joihin vastattiin neliportaisella Likert-asteikolla sekä yhden avoimen kysymyksen. Myös tässä kyselyssä väittämien vastausvaihtoehdot tarkoittivat samaa kuin KiVa ry:n hallituksen jäsenille osoitetussa kyselyssä eli neljä tarkoitti vastaajan olevan väittämän kanssa ”täysin samaa mieltä” ja yksi tarkoitti vastaajan olevan ”täysin eri mieltä”. Näiden väliin jäivät vastausvaihtoehdot ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”jokseenkin eri mieltä”.

Palautekyselyn ensimmäinen väittämä oli: *”Oppaan ulkoasu on mielestäni houkutteleva”*.

Vastaajista 60 % (3 hlö) oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa. 20 % (1 hlö) vastaajista oli väittämästä jokseenkin samaa mieltä ja 20 % (1 hlö) oli jokseenkin eri mieltä.

Toinen väittämä oli: *”Opas on mielestäni selkeä”*. Tässä 60 % (3 hlö) vastaajista oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa ja 40 % (2 hlö) oli jokseenkin samaa mieltä.

Kolmas väittämä oli: *”Sain oppaasta uutta tietoa lempeästä kasvatuksesta”*. Tässä myös 60 % (3 hlö) oli täysin samaa mieltä väittämästä ja vastausvaihtoehdot jokseenkin samaa mieltä ja jokseenkin eri mieltä, saivat molemmat yhden vastauksen (20 %).

Neljäs väittämä oli: *”Opas tarjoaa mielestäni riittävästi käytännön keinoja, miten toteuttaa lempeää kasvatusta”*. Vastaukset olivat jakautuneet samalla tavalla kuin väittämissä 1 ja 3 eli vastaajista 60 % (3 hlö) oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa, 20 % (1 hlö) oli jokseenkin samaa mieltä ja 20 % (1 hlö) oli jokseenkin eri mieltä.

Viimeinen ja viides väittämänä oli: *”Voisin suositella leikki-ikäisten lasten huoltajia lukemaan oppaan.”* Vastaajista 80 % (4 hlö) oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja 20 % (1 hlö) oli jokseenkin samaa mieltä.

Avoimien kysymysten oli: *”Haluaisitko kertoa vielä jotain muuta oppaan sisältöön tai ulkoasuun liittyen?”* Avoimen kysymyksen palautteen perusteella vastaajat kokivat oppaan aiheen tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Suurin osa vastaajista koki oppaan selkeäksi ja helppolukuiseksi sekä sen pituutta pidettiin sopivan mittaisena. Vastaajat löysivät muutaman kirjoitusvirheen

oppaasta ja ne korjattiin. Kaksi vastaajaa koki oppaassa olevan liian paljon tekstiä ja tekstin olevan raskaslukuista. Toinen heistä ehdotti, että voisiko tärkeimpiä kohtia oppaasta nostaa enemmän esiin, mikä lisäisi oppaan helppolukuisuutta. Eräs terveydenhoitajaopiskelija toivoi oppaan sisältävän tietoa myös siitä, miten rajojen asettamiseen ja pettymysten sietoon suhtaudutaan lempeässä kasvatuksessa. Näiden palautteiden perusteella tekstiä tiivistettiin lisää ja tekstiä aseteltiin siten, että se olisi selkeämpää. Lisäksi oppaaseen lisättiin tietoa siitä, miten lempeässä kasvatuksessa suhtaudutaan rajojen asettamiseen ja pettymysten kohtaamiseen.

5 Pohdinta

Tässä kappaleessa tarkastellaan opinnäytetyöprosessia, kerrotaan opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamisesta, eettisyydestä ja luotettavuudessa tässä työssä sekä miten opasta voisi jatkokehittää ja hyödyntää.

5.1 Opinnäytetyöprosessin tarkastelua

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoisuutta lempeän kasvatuksen merkityksestä sekä tarjota käytännön keinoja, miten toteuttaa lempeää kasvatusta leikki-ikäisen lapsen kanssa. Tavoitteena oli myös tuottaa selkeä ja käytännönläheinen opas. Tavoitteiden saavuttamista arvioitiin kyselylomakkeiden avulla saatujen palautteiden perusteella, työelämäkumppanin kommenttien ja palautelomakkeen perusteella sekä ohjaavan opettajan kommenttien perusteella. Opinnäytetyön tekijä muodosti kyselylomakkeiden kysymykset itsenäisesti ilman ohjaavan opettajan ohjausta hänen kesätaukonsa vuoksi. Kysymyksiä olisi ollut tarpeen hieman tarkentaa, jolloin ne olisivat antaneet opinnäytetyön tavoitteisiin suorat vastaukset. Tekijä koki opinnäytetyön edistymisen kuitenkin merkityksellisemmäksi, joten ei jäänyt odotamaan ohjaavan opettajan kommentteja kyselylomakkeista ennen niiden lähettämistä.

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoisuutta lempeän kasvatuksen merkityksestä. Tähän tavoitteeseen haettiin vastausta terveydenhoitajaopiskelijoiden kyselylomakkeen kolmannella väittämällä: ”Sain oppaasta uutta tietoa lempeästä kasvatuksesta”. Kysymys olisi voinut olla ohjaavan opettajan mukaan tarkennettuna: ”Sain tietoa lempeän kasvatuksen merkityksestä”. Vastausten perusteella jokainen vastaaja sai oppaasta uutta tietoa lempeästä kasvatuksesta, osa enemmän osa vähemmän. Tämä ei kuitenkaan kerro suoraa, että lisäksi opas nimenomaan vanhempien tietoisuutta lempeän kasvatuksen merkityksestä. Kuten Heikkilä (2014, 46) on sanonut, että taustatekijät, joilla voi olla vaikutusta tutkittaviin asioihin, tulee myös selvittää, niin tässä terveydenhoitajaopiskelijoille osoitetussa kyselylomakkeessa olisi taustakysymyksinä voinut olla esimerkiksi: ”Oletko vanhempi/hoitaja?” ja ”Oletko aiemmin kuullut lempeästä kasvatuksesta?”. Oletettavasti opas ei tarjoa sellaiselle

henkilölle niin paljon tai jopa ollenkaan uutta tietoa, jolle lempeä kasvatusta ja Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n toiminta on entuudestaan tuttua, kun taas henkilölle, jolle asia on täysin uusi, opas voi tarjota todella paljon uutta tietoa. Työelämäkumppanin palautteeseen työelämän edustaja oli kirjannut: ”Uskomme, että opas on hyödyllinen varsinkin vanhemmille, jotka tutustuvat aiheeseen”. Näiden vastausten perusteella opinnäytetyö lisäsi jossain määrin vanhempien tietoisuutta lempeän kasvatuksen merkityksestä.

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli tarjota käytännön keinoja, miten toteuttaa lempeää kasvatusta leikki-ikäisen lapsen kanssa. Tähän tavoitteeseen haettiin vastausta terveydenhoitajien kyselylomakkeen neljännellä väittämällä, joka oli: ”Opas tarjoaa mielestäni riittävästi käytännön keinoja, miten toteuttaa lempeää kasvatusta”. Tämän väittämän vastauksissa oli hajontaa, kuitenkin suurin osa oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä, joten asetetut tavoitteet saavutettiin melko hyvin. Tämän väittämän vastaustuloksiin voi myös vaikuttaa se, oliko lempeä kasvatusta vastaajalle entuudestaan tuttua. Saadun palautteen perusteella, oppaaseen lisättiin myös tietoa rajojen asettamisesta ja pettymysten kohtaamisesta.

Yhtenä tavoitteena opinnäytetyölle oli tuottaa selkeä opas. Tässä tekijä koki onnistuneen erinomaisesti, sillä terveydenhoitajaopiskelijoiden palautekyselyn toisessa väittämässä, jossa arvioitiin oppaan selkeyttä, kaikki olivat väittämän kanssa täysin tai jokseenkin samaa mieltä. Lisäksi avoimessa kysymyksessä tuotiin ilmi, että opas oli selkeä. KiVa ry:n hallituksen jäsenille osoitetun kyselylomakkeen avoimessa kysymyksessä: ”Mikä oppaassa oli hyvin toteutettu?”, annettiin myös palautetta, että oppaan teksti on selkeää ja oppaaseen on saatu lyhyesti ja ytimekkäästi paljon asiaa. Näiden lisäksi ohjaavan opettajan kommentti oppaasta oli: ”erittäin selkeä”.

Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa käytännönläheinen opas. Tätä tavoitetta tekijä ei ollut täysin huomionnut kyselylomaketta laatiessa, joten tämän tavoitteen saavuttamista on vaikea suoraa arvioida. Ohjaavan opettajan mukaan yksi väittämä olisi voinut olla: ”Opas on käytännönläheinen”, jolloin tämän väittämän vastauksista olisi saanut suoran vastauksen opinnäytetyön tavoitteeseen. Kyselylomakkeiden avoimissa kysymyksissä nousi esiin seuraavia asioita, jotka viittaavat oppaan käytännönläheisyyteen. Työelämäkumppanin palautteen mukaan opasta tullaan hyödyntämään jakamalla sitä sosiaalisessa mediassa ja paikallistoiminnan perhekahviloissa sekä yhdistyksen verkkosivuille. Opasta pidettiin sopivan mittaisena. Oppaan muokkaaminen pystyasentoon teki siitä puhelimitse helpommin luettavan, mikä mahdollisesti lisää sen käytettävyyttä. Oppaaseen oli saatu lyhyesti ja ytimekkäästi paljon asiaa, mikä mahdollisesti lisää oppaan käytettävyyttä ja siitä on helppo saada kokonaiskuva, mitä lempeä kasvatusta on. Eräs vastaaja piti opasta raskaslukuisena, joten opasta muokattiin selkeämmäksi ja tekstiä aseteltiin väljemmin. Tekijä itse kokee oppaan helppokäyttöiseksi. Se tulee olemaan kaikkien saatavilla ja on helposti luettavissa puhelimitse. Lisäksi se sisältää konkreettisia vinkkejä, miten lempeää kasvatusta voi toteuttaa. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki

olivat täysin samaa mieltä siitä, että voisivat suositella huoltajia tai lempeästä kasvatuksesta kiinnostuneita lukemaan oppaan. Tästä päätellen opas on käyttökelpoinen ja hyödyllinen tietopaketti lempeästä kasvatuksesta kiinnostuneille.

Opinnäytetyön tekijän henkilökohtaisena tavoitteena opinnäytetyöprosessille oli syventää omaa asiantuntemusta kiintymyssuhdeteoriasta ja lempeästä kasvatuksesta sekä kehittyä akateemisen tekstin kirjoittajana. Tekijä koki oman asiantuntijuutensa lisääntyvän merkittävästi kiintymyssuhdeteoriaan, kiintymysvanhemmuuteen ja lempeään kasvatukseen liittyen sekä kehittyvän akateemisen tekstin kirjoittamisessa. Etenkin yhteyden ja empatian merkitys aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa tekivät vaikutuksen tekijään ja laittoi pohtimaan myös omaa toimintatapaa lasten kanssa. Opinnäytetyöprosessi sekä oppaan tuottaminen oli tekijälle entuudestaan vierasta, joten sen valmiiksi työstäminen lisäsi itsevarmuutta ja osaamista toimia mahdollisissa työelämässä vastaan tulevilla kehittämistöissä. Prosessin aikana taidot kehittyivät muun muassa tiedonhankinnassa, lähdekriittisyydessä, tietoteknisissä taidoissa, Canva ja Google Forms -ohjelmien käytössä, oppaan toteuttamisessa sekä kyselyn tulosten analysoinnissa. Myös opponointi koettiin hyödylliseksi, sillä opponoidessaan toisen opiskelijaparin toiminnallista opinnäytetyötä, sai tekijä omaan työhön hyviä vinkkejä.

Opinnäytetyön tekijän oma ammatillinen uskottavuus ja luotettavuus kasvaa, jos työelämäkumppani ottaa opinnäytetyönä syntyneet tuotoksen käyttöönsä (Kostamo ym. 2022, 73). Kun opasta oli muokattu kyselylomakkeiden palautteen perusteella saatujen kehitysehdotusten perusteella, se lähetettiin työelämäkumppanille kommentoitavaksi ja samalla pyydettiin työelämäkumppanin palaute yhteistyöstä. Palautelomakkeelle työelämän edustaja on kirjannut: ”Opinnäytetyötä jaetaan yhdistyksen sosiaalisessa mediassa ja paikallistoiminnan perhekahviloissa. Opas tulee yhdistyksen verkkosivuille luettavaksi. Lisäksi oppaasta tiedotetaan yhdistyksen jäseniä.” Työelämän palautelomakkeelle työelämän edustaja on myös kirjannut, että yhteistyö opinnäytetyön tekijän kanssa on sujunut erinomaisesti. Hänen mukaansa opinnäytetyön tekijä on ottanut upeasti vastuun työskentelyn etenemisestä ja vienyt aktiivisesti prosessia eteenpäin sovitun aikataulun mukaisesti. Aihetta rajatessa yhteistyö sujui molemminpuolisena keskusteluna. Lisäksi työelämän edustaja laittoi sähköpostiviestiin, että KiVa ry:n hallituksessa kommentoitiin oppaan viimeisen version olevan paljon parempi, mitä edellinen versio ja myös kännykällä lukeminen on helppoa pystysuuntaisen oppaan myötä.

Palautevastauksia oli tavoitteena saada yhteensä kymmeneltä vastaajalta. Vastauksia tuli vain yhdeksän, joten tekijä pohti, mitkä asiat vaikuttivat terveydenhoitajilta saatuihin palautteiden vähäiseen määrään. Terveydenhoitajaopiskelijoita oli 64, mutta vain viisi heistä antoi palautetta. Oliko saatekirje tarpeeksi motivoiva tai vaikuttiko ajankohta opiskelijoiden motivaatioon vastata kyselyyn, sillä kysely toteutettiin kesäkuussa, jolloin opiskelijoiden opinnot ovat pääsääntöisesti kesätauolla? Lisäksi pohdittiin, olisiko palautteen keruu pitänyt tehdä

selkeästi ryhmälle, jossa suurin osa olisi pienten lasten vanhempia, huoltajia ja kasvattajia, jolloin aihe olisi saattanut kiinnostaa enemmän, mikä olisi saattanut lisätä vastaajien määrää.

Opinnäytetyön tekijä pohti työtä aloittaessa, tekeekö opinnäytetyön yksin vai parin kanssa. Parityöskentelyn etuina ajatteli sen, että parin kanssa voisi yhdessä pohtia opinnäytetyönprosessin aikana vastaan tulevia kysymyksiä ja työmäärä olisi vähempi. Puolestaan yksilötyöskentelyn etuna tekijä ajatteli, että opinnäytetyön työstäminen voi tapahtua oman aikataulun mukaan riippumatta toisesta opiskelijasta. Tekijä päätyi toteuttamaan opinnäytetyön yksilötyöskentelynä. Ajoittain yksintyöskentely tuntui haastavalta, sillä opinnäytetyön eri vaiheissa asioita joutui pohtimaan yksin sekä päätöksiä tekemään itsenäisesti ilman opiskelijakollegan tukea. Opinnäytetyönohjaajalta ja työelämäkumppanilta tekijä koki kuitenkin saavansa riittävästi tukea. Tekijä oli kaiken kaikkiaan tyytyväinen päätökseen toteuttaa opinnäytetyö ilman paria. Työelämäkumppanin ollessa vapaaehtoistyönä toimiva yhdistys, koki opinnäytetyön tekijä sen tietynlaisena haasteena ja välillä pohti, kuluttaako liikaa vapaaehtoistyötä tekevien yhteyshenkilöiden vapaa-aikaa kysyessään heiltä vinkkejä oppaaseen. Missään vaiheessa yhteyshenkilöiden puolelta ei välittynyt viesti, että heitä olisi kuormitettu liikaa ja yhteydenpito oli riittävää opinnäytetyön etenemisen kannalta.

Tekijä koki merkitykselliseksi tehdä opinnäytetyön lempeästä kasvatuksesta, sillä sen keinoin lapset tulevat nähdyksi ja kuulluksi luonnollisella tavalla. Oppaan avulla voidaan tukea lasten hyvinvointia jo varhaisessa vaiheessa, mikä on erittäin tärkeää, sillä lapset ovat yhteiskuntamme tulevaisuuden rakentajia.

5.2 Opinnäytetyön eettisyys

Kehittämistoimintana syntyneen tuotoksen tekee eettisesti hyväksyttävän ja luotettavan, kun se tehdään hyvää tieteellistä käytäntöä (HTK) noudattaen (TENK 2012). Opinnäytetyön tekijä on ensisijaisessa vastuussa HTK:n noudattamisesta opinnäytetyöprosessissa. Toiminnan tulee olla rehellisestä ja huolellisesta kaikissa opinnäytetyön vaiheissa (HTK 2012, 7). Tekijän on kunnioitettava ja arvostettava muiden tutkijoiden tekemiä töitä. Hänen tulee osoittaa omassa kehittämistyössä, mikä on omaa näkemystä tai kehittämistyön tulosta ja mikä asia perustuu jonkun muun tekemään tutkimukseen viittaamalla asianmukaisella tavalla alkuperäisiin lähteisiin. (TENK 2012.) Tämän opinnäytetyöprosessin suunnittelu- ja toteutusvaiheessa tekijän toiminta oli rehellistä, huolellista ja avointa. Raportissa tuodaan ilmi, mikä on toisen henkilön tuotosta ja viittaukset on tehty Laurean lähdeviittaushjeiden mukaisesti.

Yhteistyökumppanin kanssa sovitaan, mitä tietoja ja tausta-aineistoja opiskelija saa käyttöönsä opinnäytetyön tekemiseen sekä sovitaan ohjauksesta ja käytänteistä muun muassa yhteydenpitoon liittyen. Opiskelija hankkii tarvittavat tutkimusluvut esimerkiksi palautteen keruuta varten. Kehittämistyön edetessä sopimuksia voi tarvittaessa tarkentaa (TENK 2012). Tämän työn opinnäytetyösopimuksessa sovittiin yhteistyökumppanin kanssa, että yhteyttä

pidetään sähköpostilla ja etätapaamiset pidetään Google Meet- sovelluksella. KiVa ry antoi opinnäytetyön tekijälle luvan käyttää opinnäytetyössään tausta-aineisena heidän tekemää aineistoa, joita ovat Kiintymysvanhemmuus pähkinän kuorella ja Lempeä kasvatusta pähkinän kuorella -esitteet sekä kirja nimeltä Kiintymysvanhemmuus - lapsen perustarpeet ja niihin vastaaminen. Lisäksi sopimukseen kirjattiin, että yhteistyökumppani sitoutuu antamaan palautetta ja kehittämissuhteita opiskelijalle tuotoksen tekovaiheessa sekä sitten, kun tuotos on valmis. Kiintymysvanhemmuusperheet ry sai päivitys- ja muokkausoikeudet oppaaseen. Yksimielisesti sovittiin myös, että erillistä tutkimuslupaa oppaan palautteen keruuta varten ei tässä työssä tarvita.

Kun tutkimuksen kohteena on ihminen, tutkittavan henkilön on pystyttävä luottamaan tutkijoihin ja tieteeseen. Luottamuksen säilyttämiseksi tutkijoiden on kunnioitettavia tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia. Tutkittavalle tulee kertoa ymmärrettävällä kielellä, että osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistumisen voi keskeyttää milloin tahansa. On tärkeää kertoa myös tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen ja aineiston käsittelystä ja niiden hävittämisestä. (TENK 2019.) Tutkijat ovat vastuussa tutkimukseen osallistuneiden henkilötietojen käsittelystä ja tietosuojan toteutumisesta (Arene 2019). Tämän opinnäytetyönä syntyneen oppaan arviointia varten laaditun palautekyselyn saatekirjeessä osallistujille kerrottiin, että kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja se toteutetaan anonymisti, vastaamisen voi keskeyttää missä vaiheessa kyselyä tahansa, vastauksia käsitellään opinnäytetyössä ja opinnäytetyön valmistuttua ne hävitetään. Lisäksi mainittiin, että kyselyn lopussa on avoin kysymyskenttä, johon voi kirjoittaa vastauksen omin sanoin ja pyydettiin, ettei vastaaja kirjoita avoimeen kenttään henkilötietoja tai muita tunnistettavia tietoja itsestään tai toisista henkilöistä.

Terveystieteiden suositusten mukaan terveydenhoitajan tehtävä on ylläpitää ja edistää kaikenikäisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Yksittäisten ihmisten, perheiden ja yhteisöjen ongelmien ehkäiseminen ja riskien tunnistaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ovat keskeisessä asemassa terveydenhoitajan työssä. (Terveystietojärjestö 2016.) Opinnäytetyön tekijä ajattelee, että lisäämällä vanhempien ja kasvattajien tietoutta lempeästä kasvatuksesta, voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi lasten ja nuorten mielenterveysongelmien syntyyn sekä auttaa tunnistamaan vuorovaikutustaitojen puutteita lapsiperheissä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lempeällä kasvatuksella voidaan muun muassa kasvat-
taa lasten itseluottamusta ja tunnetaitoja. Kun lapsi tulee kuulluksi ja ymmärretyksi, hän voi paremmin ja hänen arkensa on tasaisempaa. Lapsen hyvinvointi lisää koko perheen jaksamista ja hyvinvointia, mikä taas heijastuu koko yhteiskunnan hyvinvointiin.

5.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää järjestelmällinen ja johdonmukainen työskentely. Opinnäytetyöntekijän tulee koko prosessin ajan arvioida tekemiään valintoja ja niiden tarpeellisuutta. (Vilkkä 2021a.) Tässä työssä pyrittiin järjestelmälliseen ja johdonmukaiseen työskentelyyn kaikissa opinnäytetyön eri vaiheissa. Aihetta rajattiin, ja etsittäessä lähteitä taustateoriaa varten, pyrittiin pitämään mielessä opinnäytetyön tavoitteet, jotta osattiin etsiä juuri oikeanlaista tietoa eikä aiheesta tullut liian laaja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä arvioidaan, miten opinnäytetyöprosessi on toteutettu ja suunniteltu, miten neuvottelu- ja yhteistyötilanteet ovat sujuneet, miten opinnäytetyön tavoitteet on saavutettu sekä millainen lopullinen tuotos on (Vilkkä 2021a, Toikon & Rantasen 2009 mukaan).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereinä pidetään uskottavuutta, vahvistettavuutta, reflektiivisyyttä ja siirrettävyyttä (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Tutkimustyön uskottavuutta lisää keskustelut tutkimukseen osallistuvien kanssa prosessin eri vaiheissa (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Opasta suunniteltiin yhdessä työelämäkumppanin kanssa ja arviointivaiheessa palautetta pyydettiin työelämäkumppanilta sekä terveydenhoitajaopiskelijoilta, joilta saadun palautteen perusteella opasta kehitettiin. Raportin kehittämiseen ohjausta saatiin ohjaavalta opettajalta. Vahvistettavuus varmistetaan siten, että opinnäytetyön raporttiin kirjataan kaikki kehittämisprosessin vaiheet niin selkeästi, että lukija saa käsityksen siitä, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet oppaan syntymiseen ja tehtyihin johtopäätöksiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tässä opinnäytetyössä raportoidaan menetelmälliset valinnat opinnäytetyölle, oppaan suunnittelu- toteutus ja arviointivaiheet sekä miten ja millainen opas tuotettiin. Siirrettävyys tarkoittaa kehittämistyönä syntyneen tuotoksen siirrettävyyttä muihin samankaltaisiin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Opinnäytetyönä syntyi opas leikki-ikäisten lasten vanhemmille. Opasta voi kuitenkin hyödyntää kaikki, kenen lähipiirissä on leikki-ikäisiä lapsia tai lasten parissa työskentelevät esimerkiksi varhaiskasvatuksen ja neuvolan työntekijät. Reflektiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että kehittämistyötä tekevän on ymmärrettävä ja tunnistettava omat lähtökohtansa ja näkökulmansa, jotka vaikuttavat kehittämisprosessiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Opinnäytetyön tekijä on kohdannut erilaisia haastavia tilanteita lasten kanssa työskennellessään varhaiskasvatuksessa sekä oman vanhemmuuden myötä, joten nämä kokemukset ovat lisänneet tiedonhalua, miten tukea lempeällä ja empaattisella tavalla lasta ja koko perhettä haastavilla hetkillä.

Opinnäytetyössä tulee käyttää luotettavia ja ajantasaisia lähteitä sekä tuoreinta saatavilla olevaa näyttöön perustuvaa tutkimustietoa. Lähdekritiikillä arvioidaan lähteiden tekijöitä ja taustoja. Lähteitä tarkasteltaessa tulee kiinnittää huomiota muun muassa lähteiden julkaisuvoiteen eli kuinka tuoretta tieto on ja onko saatavilla tuoreempaa tietoa, kuka tekstin on kirjoittanut ja missä se on julkaistu. (Kostamo ym. 2022, 84-85.) Tunnetun asiantuntijan tuottama ajantasainen teos on useimmiten varma valinta luotettavaksi lähteeksi. Lähtökohtaisesti

tulisi käyttää aina tiedon alkuperäisiä julkaisuja, sillä toissijaisia lähteitä käyttäessä on olemassa riski, että alkuperäinen tieto on muuttunut. (Vilka & Airaksinen 2003, 72-73.) Lähteen laadulla on suurempi merkitys kuin lähteiden määrällä. Opinnäytetyön tietoperusta koostuu vertailemalla ja yhdistelemällä tutkittuun tietoon perustuvista lähteistä saatua tietoa, ja tuottaen siitä kyseiseen kehittämistyöhön tarvitsemaa tietoa. Tietoperustaa tulee etsiä oman alan tietokannoista ja tieteellisistä julkaisuista. Tietoperustassa on tärkeää muodostaa synteesiä, ei pelkästään raportoida ja referoida hankittua tietoa. (Kostamo ym. 2022, 86-88.) Taustateorian lähteinä käytettiin mahdollisimman tuoreita lähteitä, pääsääntöisesti enintään kymmenen vuotta vanhaa aineistoa. Joidenkin tietoperustan lähteet olivat vanhempia, kuten kiintymyssuhdeteorian ja minä-viestien lähteet, mutta ne olivat edelleen paikkansapitäviä ja niiden käyttö oli merkityksellistä tässä työssä.

5.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotukset

Kiintymysvanhemmuusperheet ry voi jakaa opasta sosiaalisen median alustoilla sekä paikallistoiminnan järjestämissä perhekahviloissa. Tulostettavan version oppaasta voi laittaa lapsiperheille suunnattujen paikkojen ilmoitustauluille kuten neuvoloihin ja asukaspuistoihin. Näin tietoa lempeästä kasvatuksesta voi jakaa leikki-ikäisten lasten huoltajille.

Opasta voi jatkokehittää lisäämällä oppaaseen enemmän käytännön esimerkkejä. Oppaan voi kääntää myös eri kielille, jolloin tietoisuus Lempeästä kasvatuksesta saavuttaisi suuremman joukon vanhempia. Kiintymysvanhemmuusperheet ry sai muokkaus- ja päivitysoikeudet oppaalle sekä luvan jakaa opasta myös pienissä osissa sosiaalisen median alustoilla.

Lähteet

Painetut

Gordon, T. 2004. Toimiva perhe. Helsinki: LK-kirjat.

Juusola, M. 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. 2. painos. Helsinki: Otava.

Kauppila, E. 2018. Ihana perhe. Tietoisien vanhemmuuden ABC. 2. painos. Helsinki: Viisas elämä.

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

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

Laane, T. & Saukkola, K. 2023. Näe sydämellä - Luo arvostava yhteys lapseen. 3. painos. Ke-rava: Kipala.

Nurmi, P. & Pruuki, H. 2020. Vanhemman kiukkukirja. Helsinki: Kirjapaja.

Pääkkönen-Matilainen, K. 2022. Kiintymysvanhemmuus. 2. paino. Helsinki: Kiintymysvanhemmusperheet.

Sears, W. & Sears, M. 2008. Kiintymysvanhemmuuden kirja. Helsinki: Hakapaino.

Siegel, D. J. & Bryson, T. P. 2020. The Power of Showing Up. How parental presence shapes who our kids become and how their brains get wired. Yhdysvallat: Ballantine Books.

Silven, M. 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Saarijärvi: Minerva.

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. 1-2. painos. Helsinki: Duodecim.

Trogen, T. 2021a. Positiivinen kasvatus. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Trogen, T. 2021b. Ilo olla yhdessä - Positiivisen vanhemmuuden voima. Helsinki: Kirjapaja.

Trogen T. 2022. Lempeän kasvattajan opas - Aikuisen itsesäätely ja itsemyötätunto. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Sähköiset

Airo, R. & Tokola, M. 2024. Kiintymyssuhteet ja kiintymyssuhdemallit. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 2.5.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01359>

Aivoliitto 2018. Aivot rakastavat liikuntaa. Viitattu 23.5.2024. <https://www.aivoliitto.fi/aivo-terveys/liikunta/aivot-rakastavat-liikuntaa#a6a4c73d>

Ammattikorkeakouluopinnot.fi 2021. Opinnäytetyö. Viitattu 20.6.2024. <https://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi/opinnaytetyo-8082>

Arene 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 5.5.2024. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?_t=1578480382

Google Forms 2024. Google Forms. Viitattu 10.6.2024. <https://www.google.com/intl/fi-fi/forms/about/>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. E-kirja. Helsinki: Edita.

Heiskala, H. 2020. Miten edistää lasten kehitystä? Viitattu 20.5.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/5686da57-be7e-4797-9a7d-6271e5523e5e/content>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim 2005 (121), 1769-1773. Viitattu 2.5.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Janka-Junttila, M. & Riihonen, R. 2022. Lasten käytösoireet ja niiden hoito. NEUKO-tietokanta. Viitattu 21.5.2024. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00105?toc=1112237>

Kasvun tuki 2024a. Lyhyesti kasvun tuesta. Viitattu 19.5.2024. <https://kasvuntuki.fi/lyhyesti-kasvun-tuki-tietolahteesta/>

Kasvun tuki 2024b. Menetelmäarviot. Viitattu 19.5.2024. https://kasvuntuki.fi/menetelmaarviointi/menetelmat/?_sft_phenomenas=kiintymyssuhde

Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2016. Lempeä kasvatusta pähkinänkuoressa. Viitattu 21.5.2024. <https://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2016/09/lempean-kasvatuksen-esite.pdf>

Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2024a. Yhdistys. Viitattu 2.5.2024. https://kiintymysvanhemmuus.fi/tule_mukaan/yhdistys/

Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2024b. Paikallistoiminta. Viitattu 2.5.2024. https://kiintymysvanhemmuus.fi/tule_mukaan/paikallistoiminta/

Kiintymysvanhemmuusperheet 2024d. Mitä lempeä kasvatusta on? Viitattu 12.6.2024. <https://kiintymysvanhemmuus.fi/mita-on-lempea-kasvatusta/>

Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2024e. Saako lapsi pettyä? Viitattu 20.6.2024. <https://kiintymysvanhemmuus.fi/saako-lapsi-pettya/>

Kiintymysvanhemmuusperheet 2024f. Yhdistyksen tarkoitus. Viitattu 25.6.2024. <https://kiintymysvanhemmuus.fi/>

Kotimaisten kielten keskus 2024a. Ohjeita ohjeiden tekijöille. Viitattu 3.5.2024. <https://kielitoimistonohjepankki.fi/vk/sopiva-savy-toimivat-ohjeet-ja-kysymykset/ohjeita-ohjeiden-tekijöille/>

Kotimaisten kielten keskus 2024b. Tekstintekijän tarkistuslista. Viitattu 2.5.2024. <https://kielitoimistonohjepankki.fi/vk/tekstien-parantamisen-lahtokohtia/tekstintekijan-tarkistuslista/>

Korhonen, L. 2021a. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 17.5.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Korhonen, L. 2021b. Lapsen aggressiivisuus ja väkivaltaisuus. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 20.8.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00026>

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

Lebrun-Harris, L., Ghandour, R., Kogan, M. & Warren, M. 2022. Five-Year Trends in US Children's Health and Well-being, 2016-2020. JAMA pediatrics. Viitattu 10.6.2024. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2789946>

Mieli ry 2023. Leikki-ikä. Viitattu 17.5.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tieto-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/leikki-ika/>

Mieli ry 2024a. Tunteen ilmaiseminen. Viitattu 22.5.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen/>

Mieli ry 2024b. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Viitattu 22.5.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>

Mielenterveystalo 2024a. Lasten haastavan käytöksen omahoito-ohjelma. Viitattu 23.5.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-11/Kuunteleminen.pdf>

Mielenterveystalo 2024b. Mitä tunteet ovat? Viitattu 22.5.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat>

Neuvokas perhe 2020. Pysähdy kuuntelemaan lasta. Viitattu 23.5.2024. <https://neuvokas-perhe.fi/artikkeli/pysahdy-kuuntelemaan-lastaa/>

Puura, K. & Hastrup, A. 2024. Varhaisen vuorovaikutuksen arviointi. NEUKO-tietokanta. Duodecim Terveysportti. Viitattu 21.5.2024. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/articlenla00116/search/kiintymyssuhde>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 2.5.2024. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria - tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Duodecim 2004 (120), 1866-1873. Viitattu 20.5.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>

Sinkkonen, J. 2021. Lasten aggressiota kesyttämässä. Duodecim: Terveyskirjasto. Viitattu 20.6.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00015>

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 3.5.2024. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 5.5.2024. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016. Terveystieteen eettiset suositukset. Viitattu 3.5.2024. https://www.terveystieteiden tutkimuskeskus.fi/wp-content/uploads/2023/09/Terveystieteen_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf

THL 2023a. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023. Viitattu 20.5.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvoin-ti%20kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023.pdf?sequence=1&isAllo-wed=y

THL 2024a. Lasten ja nuorten mielen hyvinvointi. Viitattu 20.5.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-hyvinvointi>

THL 2024b. Lasten mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt. Viitattu 20.5.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/lasten-mielenterveys-ja-mielenterveyden-hairiot>

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi - opas potilasohjeiden tekijöille. E-kirja. Tampere: Tammi

Vallinkoski, A. 2020. Kiintymysvanhemmuus jakaa mielipiteitä, mutta se tähdentää ihmisvauvan lajityypillisiä tarpeita sekä lapsen ja vanhemman välistä yhteyttä. Viitattu 20.5.2024. <https://lapsenmaailma.fi/artikkeli/kiintymysvanhemmuus-jakaa-mielipiteita-mutta-se-tahdentaa-ihmisvauvan-lajityypillisia-tarpeita-seka-lapsen-ja-vanhemman-valista-yhteytta/>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Viitattu 17.5.2024. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf

Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. 5.painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuvat

Kuva 1: Kiintymysvanhemmuus logo (Kiintymysvanhemmuusperheet 2024f)	21
Kuva 2: Lempeä kasvatus logo (Kiintymysvanhemmuusperheet 2024f)	21

Liitteet

Liite 1: Saatekirje Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n hallituksen jäsenille	39
Liite 2: Saatekirje terveydenhoitajaopiskelijoille	40
Liite 3: Leikki-ikäisen Lempeä kasvatus -opas.....	41

Liite 1: Saatekirje Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n hallituksen jäsenille

Hei KiVa ry:n hallituksen jäsen,

Kiitos, että saan tehdä opinnäytetyötä yhteistyössä yhdistyksenne kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa sähköinen opas lempeän kasvatuksen keinoista Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n käyttöön.

Oppaan tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta lempeän kasvatuksen merkityksestä sekä tarjota käytännön keinoja, miten toteuttaa lempeää kasvatusta leikki-ikäisen lapsen kanssa. Tavoitteena on myös tuottaa selkeä ja käytännönläheinen opas. Opas on tarkoitettu kaikille lempeästä kasvatuksesta kiinnostuneille.

Seuraavaksi minun tarkoitukseni on kerätä palautetta Google Formsin kyselylomakkeen avulla tehdystäni oppaasta. Kyselyn vastausten avulla voin kehittää lopullista opasta, jotta se sisältäisi oleellista tietoa lempeästä kasvatuksesta ja olisi ulkoasultaan selkeä ja KiVa ry:n sisältöön sopiva. Vastausten avulla voin myös arvioida opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja se toteutetaan anonyymisti. Vastaamisen voi keskeyttää missä vaiheessa kyselyä tahansa poistuen kyselylomakkeelta. Kyselyn vastauksia käsitellään opinnäytetyössä, jonka jälkeen ne hävitetään. Kyselyssä on avoimia kysymyskenttiä, johon voi kirjoittaa vastauksen omin sanoin. Ethän kirjoita niihin henkilötietoja tai muita tunnistettavia tietoja itsestäsi tai toisista henkilöistä.

Oppaaseen perehtyminen ja kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 15 minuuttia. Vastausaikaa on 28.6.2024 saakka.

Opas on liitetiedostona tässä sähköpostiviestissä.

Linkki kyselyyn: <https://forms.gle/8jdweF3jVH9tNUHY8>

Lisätietoa kyselystä ja opinnäytetyöstä saat tarvittaessa kaisa.simonen@student.laurea.fi

Kiitos paljon mahdollisesta vastauksesta ja aurinkoista kesää! 😊

Ystävällisin terveisin,
Kaisa Simonen
Terveystenhoitajaopiskelija
Laurea-ammattikorkeakoulu

Liite 2: Saatekirje terveydenhoitajaopiskelijoille

Hei opiskelijakollegani,

Minulla on toiminnallisena opinnäytetyönä tarkoitus tuottaa sähköinen opas leikki-ikäisen lapsen lempeän kasvatuksen keinoista Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n käyttöön. Opas on tarkoitettu kaikille lempeästä kasvatuksesta kiinnostuneille.

Oppaan tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta lempeän kasvatuksen merkityksestä sekä tarjota käytännön keinoja, miten toteuttaa lempeää kasvatusta leikki-ikäisen lapsen kanssa. Tavoitteena on myös tuottaa selkeä ja käytännönläheinen opas.

Tämän kyselyn tarkoitus on kerätä palautetta tehdystäni oppaasta. Kyselyn tarkoituksena on arvioida oppaan käytettävyyttä ja sisältöä siihen, lisääkö se tietoisuutta lempeästä kasvatuksesta ja tarjoaako se käytännön keinoja lempeään kasvatukseen. Lisäksi kyselyn tarkoitus on selvittää, miten selkeä ja helppolukuinen opas on. Kyselyn vastausten avulla voin kehittää lopullista opasta, joten jokainen vastaus on tärkeä.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja se toteutetaan anonyymisti. Vastaamisen voi keskeyttää missä vaiheessa kyselyä tahansa poistuen kyselylomakkeelta. Kyselyn vastauksia käsitellään opinnäytetyössä, jonka jälkeen ne hävitetään. Kyselyn lopussa on avoin kysymyskenttä, johon voi kirjoittaa vastauksen omin sanoin. Ethän kirjoita avoimeen kenttään henkilötietoja tai muita tunnistettavia tietoja itsestäsi tai toisista henkilöistä.

Oppaaseen perehtyminen ja kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 10–15 minuuttia. Vastausaikaa on 28.6.2024 saakka.

Opas on erillisenä tiedostona.

Linkki kyselyyn:

<https://forms.gle/x1D9o4o44BYk5RAH7>

Lisätietoa kyselystä ja opinnäytetyöstä saat tarvittaessa kaisa.simonen@student.laurea.fi

Kiitos paljon mahdollisesta vastauksesta ja aurinkoista kesää! 😊

Ystävällisin terveisin,
Kaisa Simonen
Terveydenhoitajaopiskelija
Laurea-ammattikorkeakoulu

Liite 3: Leikki-ikäisen Lempeä kasvatus -opas

Leikki-ikäisen lapsen Lempeä kasvatus



Kaisa Simonen
Terveystenhoitajaopiskelija
Laurea-Ammattikorkeakoulu 2024
Yhteistyössä: Kiintymysvanhemmuusperheet ry
Kuvat: Canva

Lempeä kasvatus pohjautuu kiintymyssuhdeteoriaan

Kiintymyssuhde on tunnesuhde, joka syntyy vauvan ja häntä hoitavan aikuisen välille vauvan ensimmäisten elinvuosien aikana.

Kiintymyssuhdeteorian on kehittänyt John Bowlby, jonka mukaan lapsen varhaiskehitystä ohjaavat luontainen turvallisuuden tarve ja halu pysyä lähellä häntä hoivaavaa aikuista.

Kiintymyssuhteen muodostumiseen vaikuttaa se, miten aikuinen tunnistaa vauvan tunteita ja tarpeita sekä miten hän niihin reagoi.

Lapsi pystyy muodostamaan samanaikaisesti useampia kiintymyssuhteita läheisiin ihmisiin kuten vanhempiin, sisaruksiin, isovanhempiin, adoptiovanhempiin tai hoitajaan.

Varhaislapsuudessa muodostuneet kiintymyssuhteet muodostavat kiintymyssuhdemallin, mikä vaikuttaa lapsen kaikkiin ihmissuhteisiin läpi elämän.



Kiintymyssuhdemallit

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi voi luottaa, että hänen tarpeisiin vastataan oikea-aikaisesti ja hänen tunteitaan kuunnellaan ja ymmärretään. Lapsi saa rohkeasti näyttää kaikenlaiset tunteet, myös pettymyksen ja raivon tunteet, ilman hylätyksi tulemisen pelkoa. Turvallinen kiintymyssuhde luo vahvan pohjan lapsen tunne-elämän kehitykselle ja aikuisena lapsi kykenee luottamaan toisiin ihmisiin.

Välittelevässä kiintymyssuhteessa lapsi kokee jäävänsä voimakkaissa tunnekuohuissa selviytymään itseksensä ja aikuinen sietää heikosti hänen kielteisiä tunteita, kuten vihaa, kateutta, katkeruutta tai turhautumista. Myös positiivisten tunteiden ilmaisu voi olla perheessä vajavaista. Tällöin lapsi saattaa tukahduttaa omat tunteensa ja pyrkiä vain toimimaan aikuisen toivomalla tavalla. Aikuisena hän saattaa miellyttää muita.

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa aikuisen toiminta voi olla epäjohdonmukaista ja ailahtelevaa, jolloin lapsi ei osaa ennustaa aikuisen reaktiota. Esimerkiksi kahdessa samankaltaisessa tilanteessa lapsi voi toisella kertaa saada aikuisen apua ja toisella kertaa tilanne saa aikuisen suuttumaan. Aikuisena ristiriitaisesti kiintynyt tarkkailee muiden ihmisten tunnereaktioita vältellen konfliktitilanteita.

Jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa vanhempien toiminta lasta kohtaan on jatkuvasti epäjohdonmukaista, uhkaavaa, pelottavaa tai joskus jopa vaarallista. Perheessä voi olla väkivaltaa tai alkoholiongelmia. Lapsen hermosto on jatkuvassa ylivireystilassa, mikä voi johtaa monenlaisiin psyykkisiin ja fyysisiin oireisiin ja lapsen on vaikea luottaa aikuisiin.



Mitä on Kiintymysvanhemmuus?

Yhdysvaltalaiset William ja Martha Sears ovat kahdeksanlapsisen perheen vanhemmat, jotka ovat lanseeranneet 1980-luvulla termin attachment parenting, joka tarkoittaa suomennettuna kiintymysvanhemmuutta. Kiintymysvanhemmuuden filosofia perustuu kiintymyssuhdeteoriaan ja on vanhemmuuden malli, jolla pyritään luomaan turvallinen ja tasapainoinen yhteys vanhemman ja lapsen välille ihmiselle lajityypillisellä tavalla. Lapselle luontaisia tapoja ovat lapsentahtinen ruokailu, perhepedissä nukkuminen, ihokosketuksen ja kantovälineiden hyödyntäminen läheisyyden tarpeiden täyttymisessä sekä vessahädästä viestiminen. Kiintymysvanhempana toimiminen ei edellytä, että pitäisi tarkalleen noudattaa kaikkia kiintymysvanhemmuuden käytäntöjä, vaan jokainen perhe voi soveltaa sitä itselle sopivaksi.

Kiintymysvanhemmuus on siis lapsen tarpeiden tunnistamista, empaattista ja rakentavaa vuorovaikutusta sekä läsnäoloa lapsen elämässä. Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutussuhde opettaa lapselle, miten häneen suhtaudutaan ja miten toisia ihmisiä kohdellaan.



Mitä on Lempeä kasvatusta?

Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n lanseeraama nimitys Lempeä kasvatusta tarkoittaa kiintymysvanhemmuuden toteuttamista isompien lasten kasvatuksessa, jossa lapsen ymmärtäminen, kunnioittaminen, empaattisuus ja rakentavat vuorovaikutustaidot ovat keskeisiä asioita.

Lempeässä kasvatuksessa lapsen ajatellaan olevan lähtökohtaisesti sosiaalinen ja hyväntahtoinen, joka on halukas tekemään yhteistyötä muiden ihmisten kanssa.

Lapset mallioppivat muiden lasten ja aikuisten tavoista olla ja elää yhteiskunnassa. Lapset tarvitsevat aikuisten tukea eri kehitysvaiheissa. Aikuisen tehtävä on auttaa lasta sietämään pettymyksiä ja tukea häntä ongelmanratkaisutaitojen kehityksessä. Aikuisen tulee näyttää lapselle, miten omia tarpeita ja tunteita voi näyttää hyväksyttävällä ja rakentavalla tavalla. Esimerkillään aikuinen myös näyttää, miten ristiriitatilanteet voi ratkaista neuvottelemalla rauhallisesti.

Aikuisen vastuulla on se, millainen suhde hänen ja lapsen välille muodostuu.



Lapsen ja aikuisen välinen rakentava vuorovaikutus

Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutussuhde opettaa lapselle, miten häneen suhtaudutaan ja miten toisia ihmisiä kohdellaan.

Vuorovaikutustaitoja tarvitaan ihmisten välisessä sosiaalisessa kanssakäymisessä.

Vuorovaikutusta ei ole pelkästään puhuminen, vaan sitä tapahtuu kaikessa ihmisten välisessä kanssakäymisessä esimerkiksi lasten leikeissä.

Myönteistä ja rakentavaa vuorovaikutusta on muun muassa toisen kuuntelu ja huomioon ottaminen, läsnäolo, myötätunto ja kannustaminen.

Vuorovaikutuksessa tarvitaan myös empatiaa.

Lapsen ja aikuisen välillä täytyy olla yhteys, jotta rakentava vuorovaikutus on mahdollista.



Lapsen luontainen tarve olla yhteydessä toisiin ihmisiin.



Yhteyden luomisessa tarvitaan empatiaa ♥

Yhteyden luominen on mahdollista, kun osoitamme lasta kohtaa empatiaa.

Kun lasta harmittaa tai kiukuttaa, niin aikuinen voi sanottaa lapsen tilannetta, rauhoittaa ja lohduttaa häntä ottamalla hänet syliin tai olemalla muuten vaan lähellä. **Tämä on aktiivista empatiaa.**

Lapsen kasvaessa, hän alkaa osoittamaan omaa tahtoa enemmän, jolloin yhteyden ylläpitäminen ei ole enää niin helppoa. Lapsi alkaa ottamaan aikuiseen etäisyyttä sanallisesti ja fyysisesti. Hän saattaa nimitellä tai käskää poistumaan tai voi paeta itse tilanteesta ja sulkea oven kiinni perässään. Tällöin tarvitaan **passiivista empatiaa**. Jos tunnekuohun vallassa lapsi ei siedä aikuisen läsnäoloa, niin aikuisen tulee viestittää lapselle, että hän on valmis juttelemaan sitten, kun lapsesta siltä tuntuu.

Sitten kun lapsi osaa jo kertoa mielipiteitään ja tunteitaan ilman aikuisen apua, niin silloin aikuiselta vaaditaan **empaattista kuuntelua**. Tässä hetkessä aikuisen tehtävä on kuunnella, mitä lapsella on kerrottavaa ja osoittaa kiinnostusta lapsen asioita kohtaan.



.Katso, hymyile tai kosketa lasta ohimennen..

Lue lapselle kirjaa.
Lapsi saa samalla kosketusta ollessaan sylissä tai vieressä.
Aikuisen omat ajatukset ja tekemiset eivät pääse harhailemaan.

Leiki lapsen kanssa.



Millä tapaa yhteyttä voi ylläpitää ja palauttaa?

Mene mukaan lapsen maailmaan.
Lapset kulkevat usein maailmassa, joka on aikuisen toiveiden mukaan aikataulutettu ja rutinoitu.
Vastavuoroisesti vieraile lapsen rakentamassa majassa tai tutki yhdessä ötököitä.

Tee lapselle satunierontaa.
Hyvä apu kosketusyhteyden palauttamisessa lapsen kanssa, josta silitys ja halaukset tuntuvat epämukavilta tai vaikeilta.

Anna lapsen vaikuttaa asioihin.

Esim. Valitse yhdessä lapsen kanssa seuraavan päivän vaatteet tai anna lapsen valita, käykö ensin suihkussa vai peseekö hampaat.



Kuuntelemisella on iso merkitys vuorovaikutuksessa

- Näytä omalla olemuksella kuten ilmeillä, eleillä ja myötäilevillä äännähdyksillä halusi kuulla, mitä lapsella on asiaa.
- Kun lapsi tulee kertomaan jotain, keskeytä se mitä olit tekemässä ja laita puhelin pois.
- Asetu lapsen tasolle ja katso häntä silmiin.
- Kuunnellessa lasta, voit koskettaa tai silittää häntä.
- Osoita aitoa kiinnostusta lapsen asiaa kohtaan.
- Anna lapsen kertoa rauhassa asiansa loppuun.
- Pyri ymmärtämään lapsen ajattelutapaa ja kunnioita lapsen näkemyksiä.
- Vahvista kiinnostusta kysymyksillä ja yhteenvedoilla ja rohkaise lasta kertomaan lisää.
"Ymmärsinkö oikein, että toivoisit..."
- Toista ja vahvista lapsen sanominen:
Lapsi: "Katso, mä rakensin laivan!"
Aikuinen: "Vau, sä oot rakentanut laivan! Rakensitko sen ihan itse?"
- Yritä kuulla lapsen sanojen taakse, mitä hän tuntee ja kokee sekä mitä hänen kehonsa kertoo.



Aktiivinen kuuntelu

- Edistää suhdetta vanhemman ja lapsen välillä.
- Ei sisällä neuvomista, järkeilyä tai opettamista.
- Aikuinen pysähtyy aidosti kuuntelemaan lasta ja sanoittaa lapselle, miten hän tulkitsee lapsen viestin ja tunteen sen takana.
- Lapsella on mahdollisuus joko vahvistaa tai halutessaan korjata aikuisen tulkinta viestistä.
- Auttaa lasta ratkaisemaan itse omat ongelmansa sekä näyttämään myös negatiivisia tunteita kuten vihaa ja kateutta.
- Kannattaa käyttää etenkin silloin, kun lapsi on tunnekuohussa, hänellä on jokin huolenaihe tai hän haluaa kertoa tunteistaan.
- Lisää ymmärrystä siitä, että toisten ihmisten kanssa voi olla asiasta eri mieltä ilman väittelyä.
- Lapsi kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi.



Minä-viestit

Minä-viestien avulla pyritään ilmaisemaan selkeästi ja rehellisesti omia tunteuksia ja tarpeita ilman toisen syyttelyä ja arvostelua. Niiden avulla aikuinen voi kertoa lapselle omista tunteista ja toiminnan seuraamuksista. Leikki-ikäisille lapsille minä-viestejä täytyy täydentää selkeillä toimintaohjeilla, sillä lapsi ei välttämättä tiedä, miten hänen odotetaan toimivan ja käyttäytyvän.

Jos vanhempi sanoo:

"Sinun lelusi ovat aina levällään ympäri taloa. Heitän ne pois, jos et kerää niitä!"
Viesti sisältää lapsen syyttelyä ja uhkailua.

Sen sijaan, jos vanhempi sanoo: "Minusta tuntuu kurjalta, kun lelut ovat sekaisin olohuoneen lattialla ja meinaan kompastua niihin. Keräisitkö ne pois ja laittaisit omiin laatikoihin."

Viesti on lasta kunnioittava, siinä on selkeä toimintaohje lapselle ja siinä tulee ilmi vanhemman oma tarve elellä siistissä kodissa



7 sanattoman viestinnän askelta

Näiden 7 askeleen avulla aikuinen voi harjoitella muistamaan sanattoman viestinnän keinoja, joita tarvitaan yhteyden ylläpitämisessä ja kuuntelussa:

1. Kierrä sormella kasvojen ympäri → ilmeet
2. Osoita silmiä → katsekontakti
3. Osoita kurkkua → äänensävy
4. Kiinnitä huomio olkapäihin ja vartaloon → asento
5. Heilauta käsiä ja käsivarsia → eleet
6. Osoita rannetta (rannekellon kohtaa) → ajoita kohtaaminen oikea-aikaisesti
7. Purista nyrkit yhteen → huomioi intensiteetti, jolla kohtaat lapsen eli kuinka läsnäoleva oikeasti olet



Tunteiden ilmaisu

Tunnetaitoja tarvitaan joka päivä. Kun ihminen on tietoinen omista tunteista, niin toisen tunteiden huomaaminen ja ymmärtäminen on helpompaa sekä omat kuormittavat tunteet on helpompi huomata.

Ihmisen keho ilmoittaa tunnetarpeista samalla tapaa kuin esimerkiksi nälästä tai vessahädästä. Kielteisiä tunteita ei ole olemassa, vaan jokainen tunne kertoo meille jostakin tarpeesta.

Tunteiden ilmaisu on pienelle lapselle spontaania ja hän oppii nopeasti, millainen vaikutus niillä on hänen ympärillään oleviin ihmisiin.

Aikuisen on tärkeää validoida lapsen tunteet eli vahvistaa ne oikeiksi siinä tilanteessa missä lapsi ne kokee, eikä vähätellä niitä. Tilanteen mennessä ohi, voi jälkikäteen yhdessä miettiä, oliko tunteiden voimakkuus tilanteeseen sopivaa vai voisiko asian nähdä myös toisella tavalla.



Tunnesäätelytaidot

Tunnesäätelytaitojen oppiminen edellyttää, että lapsi osaa tunnistaa, nimetä ja arvioida tunteita sekä niiden vaikutuksia.

Lapsen tunteiden opettelu lähtee liikkeelle siitä, että aikuinen alkaa sanottamaan lapsen tunteita, jonka myötä lapsi alkaa itse tunnistamaan ja nimeämään tunteita.

Tunnekeskustelua voi käydä luontevasti eri hetkissä, kuten leikin lomassa, kirjaa lukiessa tai riitatilanteen jälkeen lapsen rauhoituttua.

Kun aikuinen tunnistaa jonkin lapsen tunteen, niin hän voi todeta äänen: "Oletpa sinä iloinen". Tällöin lapsi oppii yhdistämään oman olonsa tiettyyn tunteeseen. Aikuinen ei kuitenkaan voi olla aina täysin varma, mitä lapsi tuntee. Uudessa tilanteessa lapselle voi sanoa: "Näyttää siltä, että sinua jännittää", sen sijaan, että sanoisi "Sinua jännittää".



Tunteiden validoiminen

Tunteiden validoiminen on tunteiden oikeaksi vahvistamista. Aikuisen tulee näyttää sanoilla ja teoilla ymmärtävänsä ja hyväksyvänsä lapsen tunnekokemusta, hänen ei tule vähätellä sitä. Vaikka lapsi ei saisikaan haluamaansa tahtoa läpi, niin tunteiden vahvistaminen antaa lapselle kokemuksen, että hän tuli kuulluksi ja nähdyksi. Sen jälkeen lapsi kykenee paremmin ottamaan vastaan aikuisen ohjausta ja neuvoja.

Jos lapsi itkee, että ei halua laittaa aurinkoisella säällä päähinettä, niin aikuinen saattaa herkästi sanoa: "Koska ulkona paistaa aurinko, niin hattu pitää laittaa päähän!". Sen sijaan on hyvä validoida lapsen tunnetta ja sanoa: "Tiedän, että inhoat hellehattua. Et haluaisi laittaa sitä, mutta aurinko paistaa niin kuumasti, joten hattua tarvitaan suojaamaan sinun päätä ettei tule auringonpistosta". Ja lisäksi leikki-ikäiselle voi kertoa ikätasoisesti, mitä auringonpistos tarkoittaa. Tällä tavalla toimimalla voidaan välttyä mahdolliselta hatun aiheuttamalta kiukulta.

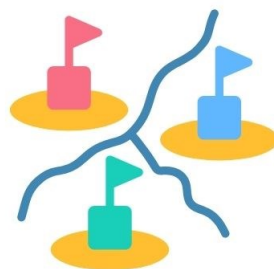


Rajojen asettaminen

Lempeässä kasvatuksessa lasta ohjataan rakkaudella ja kunnioituksella. Siihen ei kuulu rangaistukset, vaan tarkoitus on opettaa lasta oman käyttäytymisen ja impulssien säätelyssä sekä ratkaisukeskeisesti korjaamaan omat virheensä. Lapsi tarvitsee rajat, mutta hänellä tulee olla myös tilaa kasvaa ja tutkia maailmaa.

Rajojen tulee olla konkreettisia, ymmärrettäviä ja johdonmukaisia. Niiden merkitys tulee kertoa lapselle. Jos vanhempi sanoo: "Siksi, koska minä sanon niin", ei auta lasta ymmärtämään rajan merkitystä.

Joskus vanhempi saattaa asettaa lapselle liian tiukat rajat omien pelkojen tai epävarmuuksien vuoksi tai sen vuoksi, ettei siedä omaa tai lapsen tekemiä virheitä. Lapsen kanssa voi yhdessä pohtia rajojen merkitystä, jolloin hänen on helpompi sisäistää ja muistaa ne jatkossa.



Pettymysten kohtaaminen

Lapselle ei tarvitse tietoisesti aiheuttaa pettymyksiä, sillä niitä tulee elämässä väistämättäkin vastaan.

Aikuisen tulee kohdata lapsi empaattisesti pettymyksen hetkellä sanoittaen tunnetta, jolloin lapsi kokee tulleen hyväksytyksi tunteensa kanssa ja oppii siten sietämään pettymyksiä.

Aikuisen tehtävä on pysyä rauhallisena, silloin kun lapsen tunteet alkavat kiihtyä.

Aggressio on tunnetila, johon voi liittyä raivoa, vihaa tai pettymystä.

Aggressiivinen käytös puolestaan on tekoja, joiden tarkoitus on satuttaa tai vahingoittaa toista ihmistä tai toisen omaisuutta.

Lempeän kasvatuksen ydinajatus on, että aggressiiviset tunteet on sallittuja, mutta aggressiivista käytöstä ei hyväksytä.



Yhdistys

Kiintymysvanhemmuusperheet ry (KiVa ry) on vuonna 2009 perustettu vapaaehtoistyönä toimiva yhdistys kaikille kiintymysvanhemmuudesta ja lempeästä kasvatuksesta kiinnostuneille. Yhdistys tarjoaa vertaistukea vanhemmuuteen ja jakaa tietoa lapsentahtisista vauvanhoitotavoista ja rakentavasta vuorovaikutuksesta isompien lasten kanssa.

Vertaistukitoimintaa järjestetään kaikille avoimissa perhekahviloissa, yhdistyksen omilla verkkosivuilla, Instagram-tilillä ja Facebook-ryhmässä. Kuka tahansa voi ryhtyä Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n jäseneksi.

Jäsenille yhdistys tarjoaa lisäksi Google Meet -digipuu tapaamisia, jäsenetuja, luentoja, leirejä sekä suljetun Facebook-ryhmän.

Tervetuloa jäseneksi!

Lisää tietoja:



www.kiintymysvanhemmuus.fi



@kiintymysvanhemmuusperheet



Kiintymysvanhemmuusperheet ry



Lähteet

Painetut:

- Kauppila, E. 2018. Ihana perhe. Tietoisien vanhemmuuden ABC. 2. painos. Helsinki: Viisas elämä. Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaaressa. 1-2. painos. Helsinki: Duodecim.
- Nurmi, P. & Pruuki, H. 2020. Vanhemman kiukkukirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Pääkkönen-Matilainen, K. 2022. Kiintymysvanhemmuus. 2. paino. Helsinki: Kiintymysvanhemmusperheet.
- Sears, W. & Sears, M. 2008. Kiintymysvanhemmuuden kirja. Helsinki: Hakapaino.
- Siegel, D. J. & Bryson, T. P. 2020. The Power of Showing Up. How parental presence shapes who our kids become and how their brains get wired. Yhdysvallat: Ballantine Books.
- Trogen, T. 2021. Ilo olla yhdessä – Positiivisen vanhemmuuden voima. Helsinki: Kirjapaja.
- Trogen T. 2022. Lempeän kasvattajan opas – Aikuisen itsesäätely ja itsemyötätunto. Keuruu: Otava.

Sähköiset:

- Airo & Tokola 2024 Airo, R. & Tokola, M. 2024. Kiintymyssuhteet ja kiintymyssuhtemallit. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 2.5.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01359>
- Kiintymysvanhemmusperheet ry 2016. Lempeä kasvatus pähkinänkuoressa. Viitattu 21.5.2024. <https://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2016/09/lempean-kasvatuksen-esite.pdf>
- Kiintymysvanhemmusperheet 2024a. Mitä lempeä kasvatus on? Viitattu 12.6.2024. <https://kiintymysvanhemmuus.fi/mita-on-lempea-kasvatus/>
- Kiintymysvanhemmusperheet ry 2024b. Thomas Gordon: Toimiva perhe – käytössä kokeiltuja menetelmiä vastuuntuntoisten lasten kasvattamiseen (2004). Viitattu 24.5.2024. <https://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2016/09/thomas-gordon-toimiva-perhe1.pdf>
- Mielenterveystalo 2024. Mitä tunteet ovat? Viitattu 22.5.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat><https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-11/Kuunteleminen.pdf>
- Mieli ry 2024. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Viitattu 22.5.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>
- Neuvokas perhe 2020. Pysähdy kuuntelemaan lasta. Viitattu 23.5.2024. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/pysahdy-kuuntelemaan-last/>

