

SAVONIA



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

KASVUN JUURILTA – MATKANA VANHEMMUUS

Opas reflektiiviseen vanhemmuuteen

TEKIJÄT Noora Kirjavainen
Sini Rouvinen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Noora Kirjavainen ja Sini Rouvinen	
Työn nimi Kasvun juurilta – matkana vanhemmuus	
Päiväys	19.11.2024
	30/10
Yhteistyötaho Perheentalo Onni ja Ilona/Mannerheimin lastensuojeluliitto Iisalmen yhdistys ry	
<p>Opinnäytetyö on kehittämistyö, jossa laadittiin vanhemman reflektiivistä kykyä ja voimavaroja tukeva opas. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Perheentalo Onni ja Ilona. Se on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Iisalmen yhdistyksen ylläpitämä perheiden avoin kohtaamispaikka, jonka tarkoituksena on edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden perusturvallisuutta ja hyvinvointia.</p> <p>Käsitteellinen viitekehys rakentuu reflektiivisen vanhemmuuden, kasvatustyylien ja vanhemman mentalisaatiokyvyn tarkastelusta. Kehittämistyön teoreettisena mallina oli lineaarinen ja syklinen malli. Oppaan sisältö luotiin keskeisten käsitteiden pohjalta. Oppaan teemat käsittelevät lapsuutta, vanhemmaksi tuloa, vanhemmaksi kasvua sekä parisuhdetta. Opas on kehitetty yhteistyössä toimeksiantajan kanssa.</p> <p>Reflektiivisellä vanhemmuudella tarkoitetaan vanhemman kykyä ymmärtää omia sisäisiä toimintamallejaan ja toimia tilanteissa myös toisella tavalla, kuin mitä sisäinen toimintamalli ohjaa. Lisäksi sillä tarkoitetaan vanhemman kykyä pohtia ja reflektoida omaa lapsuuttaan. Reflektiivisyydellä viitataan kykyyn ymmärtää, havainnoida ja luoda erilaisia näkökulmia omaan kokemukseen.</p> <p>Kasvun juurilta -opasta testattiin Perheentalo Onni ja Ilonan Kultasirkut-vertaisryhmässä, joka on suunnattu 0–6 kuukauden ikäisten vauvojen vanhemmille. Jatkossa opinnäytetyötä voitaisiin kehittää tekemällä siitä eri kielisiä versioita, koska Perheentalo Onni ja Ilonan toiminnassa huomioidaan eri kulttuureista tulevat perheet ja vanhemmat.</p>	
Avainsanat reflektiivinen vanhemmuus, mentalisaatio, kasvatustyyli	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	PERHEET JA VANHEMMUUS.....	6
2.1	Vanhemmuuden tehtävät	7
2.2	Perheiden haasteet nykypäivänä	7
2.3	Kasvatus- ja vanhemmuustyylit.....	9
2.4	Vanhemmuus ja parisuhde.....	10
3	VANHEMMUUDEN TUKEMINEN VERTAISRYHMIEN KEINAIN.....	12
3.1	Perheentalo Onni ja Ilona.....	12
3.2	Vanhemmuuden tukeminen	13
3.3	Reflektiivinen vanhemmuus	13
3.4	Vanhemman mentalisaatiokyky	14
4	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	16
5	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	17
5.1	Oppaan suunnittelu	17
5.2	Oppaan toteutus.....	18
5.3	Oppaan arviointi	20
6	POHDINTA.....	21
6.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen arviointi	22
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	23
6.3	Ammatillisen kasvun tarkastelu	24
6.4	Kasvun juurilta -oppaan hyödynnettävyys ja kehittämisideat.....	25
	LÄHTEET	27
	LIITTEET	31

KUVALUETTELO

Kuva 1 Kehittämistoiminnan prosessi Salosen, Elorannan, Hautalan & Kinoksen (2017, kuvio 1) lineaarista mallia mukaillen. (Rouvinen 2024)	17
Kuva 2. Kasvun juurilta: matkana vanhemmuus kansilehti (Kirjavainen & Rouvinen 2024)	31
Kuva 3. Kasvun juurilta: matkana vanhemmuus, johdanto (Kirjavainen & Rouvinen 2024)	32
Kuva 4. Lapsuuteni (Kirjavainen & Rouvinen 2024)	33
Kuva 5. Vanhempieni kasvatustyyli (Kirjavainen & Rouvinen 2024)	34
Kuva 6. Vanhemmaksi tulo (Kirjavainen & Rouvinen 2024)	35
Kuva 7. Arvokukkanen ja ohjeet täyttämiseen (Kirjavainen & Rouvinen 2024)	36
Kuva 8. Matkana vanhemmuus (Kirjavainen & Rouvinen 2024)	37
Kuva 9. Matkana vanhemmuus -kasvunviiva (Kirjavainen & Rouvinen 2024)	38
Kuva 10. Me vanhempina (Kirjavainen & Rouvinen 2024)	39
Kuva 11. Yhteiset ja yksilölliset vahvuudet (Kirjavainen & Rouvinen 2024)	40

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme käsittelee reflektiivistä vanhemmuutta. Erityisesti sitä, miten vanhemman lapsuuden kokemukset vaikuttavat tapaan olla vanhempi sekä sitä, miten parisuhde sekä lapsen ja vanhemman välinen suhde vaikuttaa vanhemmuuteen. Aihe on tärkeä, koska vanhempi ei välttämättä tiedosta, mikä omaan käyttäytymiseen tai tapaan reagoida kasvatustilanteissa vaikuttaa.

Reflektiivisellä vanhemmuudella tarkoitetaan vanhemman kykyä ymmärtää omia sisäisiä toimintamallejaan ja toimia tilanteissa myös toisella tavalla, kuin mitä sisäinen toimintamalli ohjaa. Reflektiivisellä vanhemmuudella tarkoitetaan taitoa ymmärtää asiat myös eri näkökulmista. (Ruuska 2020.) Mentalisaatioteoria käsittelee ihmisen kykyä ymmärtää itsensä sekä muiden ihmisten tunteita ja ajatuksia. Teorian mukaan vanhemman kyky ymmärtää ja reflektoida lapsen tunteita luo lapselle kyvyn ymmärtää ihmissuhteita ja muiden ihmisten käyttäytymistä (Fonagy & Campbell julkaisuaika tuntematon). Kasvatustyyliillä tarkoitetaan vanhemman tapaa kasvattaa lastaan. Siihen heijastuu vanhemman omat arvot, asenteet ja aikomukset. Omien vanhempien kasvatusta voi vaikuttaa pitkälle aikuisuuteen, ohjaten jopa seuraavan sukupolven kasvatustyyliä. (Neitola, 2011.) Käsitteet toimivat opinnäytetyön tietoperustana.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Perheentalo Onni ja Ilona. Se on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Iisalmen yhdistyksen ylläpitämä perheiden avoin kohtaamispaikka, jonka tarkoituksena on edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden perusturvallisuutta ja hyvinvointia. Perheentalon toiminnan tavoitteena on vahvistaa vanhemmuutta sekä isovanhemmuutta, tukea perheiden jaksamista ja auttaa perheitä sosiaalisten verkostojen luomisessa ehkäisten syrjäytymistä. Perheentalo Onni ja Ilona järjestää vertaisryhmätoimintaa ja on kaikille avoin kohtaamispaikka. (MLL Iisalmen yhdistys.)

Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tarkoituksena on laatia informatiivinen Kasvun juurilta -opas vanhempien vertaisryhmään.

Tavoitteena on lisätä vanhemman tietoisuutta reflektiivisen vanhemmuuden hyödyistä omassa vanhemmuudessa. Kasvun juurilta -oppaan sisältämien tehtävien avulla vanhempien on mahdollista tarkastella lapsuuden kokemuksiaan ja niiden vaikutusta omaan vanhemmuuteensa.

2 PERHEET JA VANHEMMUUS

Vanhemmuus sisältää lasten hoitamisen, sosiaalistamisen, huolehtimisen ja kasvattamisen eri prosessit. Vanhemmuus on biologinen ja psykososiaalinen prosessi. (Richaud & Vargas Rubilar, 2018.) Vuonna 2023 Suomessa lapsiperheitä oli 550 183, mikä on 38 % kaikista perheistä. Yleisin perhetyyppi Suomessa vuonna 2023 oli aviopari ilman lapsia, kun taas lapsiperheiden yleisin perhetyyppi oli aviopari, joilla on lapsia. (Tilastokeskus 2024.)

Perheen määritelmään on vaikea löytää yksiselitteistä vastausta. Perheeseen voi kuulua isovanhemmat, oman vanhemman uusi puoliso, perhe voi olla myös lapseton pariskunta. Perhekäsitys on yksilöllinen ja tämä käsitys muuttuu eri elämänkaarenvaiheissa. Perheiden moninaisuus on tunnistettu jo pidempään. Jos perheen määritelmää katsotaan lainsäädännöllisesti esimerkiksi sosiaaliturvaa koskevassa lainsäädännössä, perhekäsite liitetään usein avio- ja avoliiton kehykseen. Kun taas Euroopan ihmisoikeussopimuksessa perheen käsite liitetään perhe-elämään ja sitä tarkastellaan perhesuhteiden ja arjen toteutumisen, jolloin vältetään muodostamasta tiettyä yksiselitteistä käsitettä perheestä. (Koulu ym. 2023.)

Perhemuotoja voivat olla myös sateenkaariperheet, apilaperheet, adoptioperheet, uusperheet sekä sijaiserheet. Perheessä voi olla myös etävanhempi. Etävanhemmalla tarkoitetaan vanhempaa, jonka luona lapsi ei asu. Kuitenkin etävanhemmalla ja lapsella voi olla yhtä läheinen suhde, kuin lähivanhemmalla ja lapsella. (Koulu ym. 2023.) Perhesuhteet vaikuttavat lapsen mielenterveyden ja persoonallisuuden kehitykseen. Lapset tulee nähdä yksilöinä ja osa suurempaa järjestelmää. Lapsen järjestelmään kuuluvat yleisesti läheisten perhesuhteiden lisäksi koulu, lapsen omat ystävät ja ympäröivä laajempi yhteiskunta. (Perry, 2020, 38.)

Sosiaalisen vanhemmuuden käsite on saanut yhä enemmän tieteellistä huomiota ihmisten arkielämän muutosten kautta. Sosiaalisella vanhemmuudella tarkoitetaan vanhemmuutta, jossa vanhempi ei ole biologisesti lapsen vanhempi. Yhä useammassa perheessä esiintyy yhdistelmä biologisesta ja sosiaalisesta vanhemmuudesta. Näitä perheitä voivat olla esimerkiksi adoptioperheet ja perheet, joissa lapsen saamiseksi on käytetty lisääntymisteknologiaa. Sosiaalinen vanhemmuus on pysyvä ja syvä suhde vanhemman ja lapsen välillä, joka perustuu sosiaalisiin ja emotionaalisiin siteisiin. Sosiaalinen vanhemmuus sisältää myös aikuisen taloudellisen vastuun lapsesta. (Zavirsek 2009.)

Perheenjäsenten hyvinvointiin vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset tekijät. Ulkoisia tekijöitä voi olla perherakenne, varallisuus, asuminen ja vanhempien koulutustaso. Sisäisiä tekijöitä ovat vanhempien kasvatustoiminta, vanhempien roolit perheessä ja perheen vuorovaikutus. Näitä tekijöistä kutsutaan myös voimavaroiksi. Vanhemmuuden voimavaroihin vaikuttavat myös yhteiskunnan tarjoamat palvelut sekä perheen jäsenten sosiaaliset verkostot. Näiden voimavarojen puute voi johtaa siihen, että vanhemmat kokevat voimattomuutta ja kyvyttömyyttä sekä lasten kasvatustyön raskaana. (Neitola 2011.)

2.1 Vanhemmuuden tehtävät

Perheen arkeen liittyvä juridinen sääntely liittyy lakiin lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (361/1983) sekä lakiin lapsen elatuksesta (704/1975). Näissä laeissa määritellään lapsen hoidosta, huollosta ja huolenpidosta ja niiden järjestämisestä sekä vanhempien velvollisuudesta huolehtia taloudellisesti lapsen elatuksesta. Lapsenhuoltolaki määrittää, ketkä ovat lapsen huoltajia ja lapsen elatusta koskeva sääntely puolestaan määrittää taloudelliset reunaehdot arjen sujuvuuteen. (Koulu ym. 2023.)

Sosialisaatio yhdistetään usein vain lapsuuteen ja nuoruuteen, mutta prosessi on koko elämän mittainen. Lapsuus ja nuoruus ovat sosialisaatioprosessissa näkökulmasta erityistä aikaa, sillä silloin ihminen kasvaa ensin oman perheensä jäseneksi ja vähitellen laajemman yhteiskunnan jäseneksi. Sosialisaatioprosessia voidaan tarkastella kahden sosialisaation vaiheen pohjalta. Primaarisosialisaatio alkaa varhaislapsuudessa, ja silloin tärkein ympäristö on perhe. Sekundaarisosialisaation voidaan nähdä alkavan myöhemmin lapsuudessa jatkuen nuoruuteen ja aikuisuuteen. Tässä vaiheessa tärkeitä ympäristöjä ovat koulu, harrastukset, vertaisryhmät ja media ja myöhemmin koulutus ja työelämä. (Nivala & Ryyänen, 2024, 267–268.)

Vanhemmilla on ensisijainen rooli lapsensa sosialisaatioprosessissa. Sosialisaatio pohjautuu ihmisen tarpeeseen olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Tätä prosessia vanhemmat pystyvät turvaamaan mahdollistamalla lapselleen turvallisen, hoivallisen ja lämpöisen vuorovaikutuksen. Myös lapsi vaikuttaa vanhempiensa sosialisaatioprosessiin omalla käyttäytymisellään ja toiminnallaan. (Neitola 2011.) Sosialisaatioprosessi muodostaa perustan sille, millaisen käsityksen ihminen rakentaa itselleen sekä yksilöllisenä persoonana sekä suhteessa muihin (Nivala & Ryyänen, 2024, 26).

Vanhemmuuteen liittyy erilaisia rooleja. Nämä roolit on ammennettu Jaccon Morenon (1889–1974) rooliteoriasta. Vanhemmat omaksuvat erilaisia rooleja riippuen asiayhteydestä ja ympäristöstä. Olennaista näissä rooleissa on, että ne kehittyvät vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen kautta. Vanhemmuuden roolien ajatellaan rakentuvan kolmeen tasoon. Ensimmäinen taso on motivaatorooli, mikä kuvaa vanhemman toiminnan perusmotiveja, joiden lähtökohtana ovat lapsen tarpeet. Tähän tasoon liittyy huoltajuus, ihmissuhteet, rakkaus sekä rajojen asettaminen. Toinen taso on tavoiterooli. Tässä roolissa vanhempi toiminnallaan toteuttaa lapsen tarpeita tavoitteellisesti. Tähän tasoon kuuluu ravinnon antaminen, turvallisuus sekä oikean ja väärän opettaminen. Kolmas taso on tekoroolit. Tällä roolilla tarkoitetaan vanhemman toimintaa arjessa sekä näkyviä tekoja, mitkä vaikuttavat lapsen tarpeiden toteutumiseen. Tekorooleilla tarkoitetaan sitä, miten vanhempi reagoi lapsen tekemiseen. (Ylitalo 2011.)

2.2 Perheiden haasteet nykypäivänä

Pelastakaa lapset ry:n tekemässä kyselytutkimuksessa 2021 selvitettiin, millaisia haasteita vanhemmat kokevat arjessaan. Kyselyssä selvisi, että yleisimpiä haasteita ja huolenaiheita olivat vanhemman oma jaksaminen, vertaistuen ja tukiverkoston vähäisyys, heikko taloudellinen tilanne sekä tiedon tarve lapsen kehitykseen liittyen. Kyselyssä ilmeni, että joka neljäs vanhempi kokee huolta omasta jaksamisestaan. Jaksamista kuormitti perhe-elämän lisäksi parisuhde, työ ja kokemus omasta riittämättömyydestä. (Toroskainen 2022.)

Yksi lapsiperheiden nykyajan haasteista on köyhyys. Yli 10 % Suomessa asuvista lapsista määritellään köyhiksi. Köyhyys vaikuttaa perheiden elämään monella tavalla. Siihen liittyy syrjäytymisriski sekä vanhempien psyykinen kuormitus. Taloudellinen epävarmuus kuormittaa myös vanhempien parisuhdetta ja vaikuttaa lapsen vapaa-aikaan ja sosiaalisten suhteiden luomiseen. (Karvonen & Salmi 2016.)

Perhemuodot ja perhesuhteet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti jokaiseen perheenjäseneseen. Perhemuotoja ovat yhden vanhemman perheet, avio- tai avoparien perheet sekä perheet, joihin ei kuulu lapsia. Perhemuodolla on huomattu olevan vaikutus ihmisen taloudellisiin ja sosiaalisiin resursseihin. Tuoreen tutkimustiedon perusteella perhemuotojen eroavaisuudet vahvistavat sosiaalista eriarvoisuutta. Vanhemman koulutuksen taso, työllistyminen ja parisuhteen tila vaikuttavat lapsen kokemukseen köyhyydestä, hyvinvoinnista ja koulutuksesta. (Jalovaara 2017.)

Perhe voidaan nähdä systeeminä. Bowenin (1988) perhesysteemitteoria perustuu ajatukseen, että perhe on emotionaalinen järjestelmä, jossa perheenjäsenten käyttäytyminen ja vuorovaikutus peilautuvat toisiinsa. Perhesysteemitteorian mukaan jäsenet reagoivat toistensa tunteisiin ja stressiin, joka voi johtaa joko läheisyyden ja etäisyyden epätasapainoon. Bowenin (1988) teorian keskeisiä käsitteitä ovat tunteiden yhdistyminen ja itsenäisyyden eriyttäminen, kolmioituminen, ydinemotionaalinen perhesysteemi ja perheen projektio. (Brown, 1999.) Perheiden haasteena voi olla perheen projektio, jossa vanhemmat siirtävät omaa ahdistustaan lapseen, joka Bowenin mukaan aiheuttaa lapsille käyttäytymis- tai tunneongelmia.

Nykypäivänä on yleistä, että vanhempien erotessa, huoltajuus lapsesta jakautuu tasaisesti molemmille vanhemmille ja vanhemmat jatkavat vanhemmuutta keskenään. Tarkoituksena ja tavoitteena erotilanteissa on, että lapsi saa säilyttää suhteensa molempiin tai kaikkiin vanhempiansa. (Koulu ym. 2023.) Vanhempien tehtävä on suojella ja kasvattaa lapsiaan niin, että lapset kykenevät vastaamaan sosiaalisen elämän tuottamiin haasteisiin ja vastoinkäymisiin.

Suomen hyvinvointivaltion tavoitteita ovat olleet sukupuolen tasa-arvon edistäminen sekä työelämässä ja perheissä. Työelämän tasa-arvon näkökulmasta on ollut keskeistä mahdollisuus sovittaa yhteen perhe-elämää ja ansiotyötä, jota on tuettu perhevapaajärjestelmällä ja julkisin varoin tuetuilla lasten varhaiskasvatuspalveluilla. Työmarkkinat ja työelämän joustavuus sekä perheystävälliset käytännöt antavat vanhemmille edellytyksiä yhdistää ansiotyötä ja pienten lasten hoitoa. (Närvi, Miittinen, Kinnunen, Lammi-Taskula & Saarikallio-Torp, 2024, 12.)

Perhebarometrin (2020) kyselyn mukaan työ- ja perhe-elämän yhteensovittamista naisilla haastaa uuvuttava tai vaativa työ. Kyselyyn vastanneilla miehillä haasteena esiintyi pitkät työpäivät ja ennustamattomat tai vaikeat työajat. Kyselyyn vastanneista työ- ja perhe-elämän yhteensovittamista helpottaisi sopivat ja joustavat työajat, työkavereiden, esihenkilöiden ja läheisten antama tuki sekä lastenhoitojärjestelyjen joustavuus ja mahdollisuus etätöihin. (Sorsa & Rotkirch, 2020, 66.)

Nykyaikana perheitä haastaa turvaverkkojen puute. Viime vuosisadan aikana perheyksiköt ovat Suomessa pienentyneet ja jokapäiväinen arjen yhteisöllisyys vähentynyt. Aiemmin koko suku ja naapurusto on pitänyt huolta lapsista ja katsonut heidän peräänsä, kun taas nyt vastuu kasvatuksesta ja

muusta huolenpidosta on yleensä täysin yhden tai kahden aikuisen harteilla. (Pöyhönen & Livingston, 2023, 12.)

Miten pärjää? -vauvaperhekyselyyn vastanneista kertoo, että tarvitsisi apua, mutta sitä on hankala saada. Vanhemmat kokevat kuormitusta, yksinäisyyttä, jaksamisen pulmia ja erilaisia mielenterveyden haasteita jo raskausaikana. Vastanneista vanhemmista olisi tärkeää, että huoli omasta jaksamisesta, terveydestä tai vauvan tilanteesta kuultaisiin. Vanhemmat toivoivat, että palveluissa tulisi aidosti kuulluksi ja nähdyksi. (Ensi- ja turvakotien liitto, 2023.)

Kehityopsykologian professori Kaisa Aunola tuo artikkelissa esiin ihannevanhemmuuden tuomia paineita, jotka liittyvät esimerkiksi tietoon hyvästä kasvatuksesta, terveydestä, hyvästä ravinnosta ja kasvatuskulttuurista. Aunolan mukaan nykyvanhemmuudesta voidaan puhua intensiivivanhemmuutena, jossa korostetaan asiantuntijatiedon merkitystä kasvatuksessa. Vanhemmuuden tehtävät voivat olla selkeitä vanhemmalle itselleen, mutta vanhemmat saattavat kokea ristiriitoja yhteiskunnan odotusten ja oman vanhemmuuden välillä. Aunolan näkökulmasta yhteiskunta sekä vanhemmat ovat keskeisessä asemassa ihanteiden luomisessa. Vanhempi voi vahvistaa omaa hyvinvointia kehittämällä, mitä ihanteita haluaa ja mitä ei sekä millaista keskustelukulttuuria ylläpitää. (Happo, 2021.)

”Riittävän hyvä vanhemmuus” -käsitteellä viestitään, ettei kenenkään vanhemman odoteta pystyvän täyttämään kaikkia ”vanhemmuuden vaatimuksia”, joita esimerkiksi perheenjäsenet, tuttavat, sosiaalinen media, lehtiartikkelit ja televisio-ohjelmat saattavat vanhemmille kasata. Vanhempi saattaa asettaa itselleen vaatimuksia ja odotuksia vanhemmuudesta. ”Riittävän hyvä vanhemmuus” -käsitteen tavoitteena on luoda lohtua nykyvanhemmuuden monimutkaisessa aallokossa kamppaileville vanhemmille. (Pöyhönen & Livingston, 2023, 6.)

2.3 Kasvatus- ja vanhemmuustyylit

Vanhempien kotikasvatusta voidaan tutkia hierarkkisella mallilla, jossa jokaisella vanhemmalla on kasvatustyyli, joka kertoo vanhemman tavasta kasvattaa lastaan. Kasvatustyyli ovat suhteellisen pysyviä, mutta vanhemmat voivat myös vaihdella erilaisia kasvatustyyliä riippuen tilanteesta. Kasvatustyyliä ohjaavat vanhemmat arvot, asenteet ja aiomukset. Kasvatusasenne on vanhemman näkemys siitä, millainen käyttäytyminen on tyypillistä tietyn ikäiselle lapselle liittyen tiettyyn tilanteeseen. Kasvatustyyli ilmenee siinä, miten vanhemmat reagoivat erilaisissa kasvatustilanteissa. Vanhempien reagointiin näiden lisäksi vaikuttaa myös lapsen toiminta. Vanhempien ja lapsuuden kodin vaikutukset ulottuvat pitkälle varhaiseen aikuisuuteen asti. Omien vanhempien kasvatus ja ohjaustavat vaikuttavat myös silloin kun lapsi on jo aikuinen ja hänellä on omia lapsia. (Neitola 2011.)

Kasvatuksen tarkoituksena on tukea lapsen kasvatusta ja kehitystä niin, että lapsi oppii vanhemmalta elämässä tarvittavia taitoja. Taitoihin lukeutuu läsnäolo, keskustelu, kuuntelu, ymmärtäminen ja empatia. (Trogen, 2020, 9.) Vanhemman tulee luoda lapselleen toimintaa ohjaavia pelisääntöjä liittyen esimerkiksi sosiaaliseen käyttäytymiseen. Pelisääntöjen luominen kuuluu osaksi kotikasvatusta. Vanhemman rooli lapsen kasvattajana antaa tälle velvollisuuden kontrolloida lapsen elin ympäristöä ja toimintaa niin, että lapsi on turvassa ja suojeltu. (Neitola 2011.)

Kehityopsykologi Diana Baumrind on tutkinut vanhempien kasvatustyyliä, luokitellen ne auktoritatiiviseen, autoritääriiniseen ja sallivaan vanhemmuuteen vanhemman vastaanottavaisuuden sekä vaatavuuden asteen mukaan. Autoritäärisessä kasvatustyyliässä vanhempi pyrkii muokkaamaan, valvomaan ja arvioimaan lapsen käyttäytymistä ja asenteita. Autoritääriininen vanhempi arvostaa tottelevaisuutta ja kasvatukseen keinoja, joilla hillitään lapsen omaa tahtoa niissä tilanteissa, joissa lapsen toiminta tai uskomukset ovat ristiriidassa vanhemman oikeaksi katsoman käyttäytymisen kanssa (Baumrind, 1966).

Auktoritatiivisessa kasvatustyyliässä vanhempi yrittää ohjalla lapsen toimintaa rationaalisella tavalla. Vanhempi rohkaisee sanalliseen antamiseen ja ottamiseen, kertoen lapselle toimintatapojensa perustelut ja antaa lapselle mahdollisuuden vastalauseeseen esittämiseen. Auktoritatiivinen vanhempi arvostaa sekä lapsen itsenäistä omaa tahtoa että kurinalaista mukautumista. Vanhempi vahvistaa omaa näkökulmaansa aikuisena, mutta huomioi lapsen yksilölliset kiinnostuksen kohteet ja erityiset tavat. (Baumrind, 1966.)

Sallivassa kasvatustyyliässä vanhempi yrittää käyttäytyä rankaisematta, hyväksyvästi ja myötäillen lapsen impulsseja, haluja ja tekoja kohtaan. Salliva vanhempi neuvottelee lapsen kanssa toimintaperiaatteita koskevista päätöksistä eikä juurikaan vaadi vastuullisuutta ja järjestelmällistä käyttäytymistä. Vanhempi sallii lapsen säädellä omaa toimintaansa mahdollisimman paljon, välttämällä kontrollia eikä kannustaen lasta noudattamaan ulkoisesti määriteltyjä normeja. Salliva vanhempi näyttää lapselle voimavarana, jota lapsi voi käyttää haluamallaan tavalla. (Baumrind, 1966.)

Maccoby ja Martin (1983) jatkoivat Baumrindin kasvatustyylien tutkimista. Kahden ulottuvuuden vaativuuden ja reagoitakyvyn yhdistelmän perusteella Maccoby ja Martin määrittivät neljä vanhemmuustyyliä: auktoritatiivinen (korkea vaatavuus ja korkea reagoitakyky), autoritääriininen (korkea vaatavuus ja matala reagoitakyky), salliva (matala vaatavuus ja korkea reagoitakyky) sekä laiminlyövä (matala vaatavuus ja matala reagoitakyky). Maccobyn ja Martinin tekemän tutkimustyön pohjalta Baumrind laajensi typologiaansa laiminlyövällä vanhemmuustyyllillä. Laiminlyövä vanhempi ei aseta lapselleen rajoja eikä juuri osoita lämpimyyttä tai kiinnostusta. (Ceulemans & Kuppens, 2018.)

2.4 Vanhemmuus ja parisuhde

Särkelä (2011) mukaan parisuhteessa on kolme keskeistä osa-alueita: tunne, tahto ja puitteet. Tunteen osa-alueella tarkoitetaan, että parisuhteen tunnepuolen tyytyväisyyttä, jolloin osapuolet nauttivat toistensa läheisyydestä, fyysisestä rakkaudesta ja seurasta. Tahdon osa-alueella Särkelä tarkoittaa arkivellollisuuksien jakamista suurin piirtein tasan. Puitteilla tarkoitetaan parisuhteen ulkoisia rakenteita, jotka voivat olla esimerkiksi fyysisiä, taloudellisia ja sosiaalisia. Parisuhteen yhteiset fyysiset puitteet voivat näkyä samassa taloudessa asuessa. Taloudelliset puitteet voivat näkyä yhteisen pankkitilin muodossa. Sosiaaliset puitteet voidaan ajatella rakentuvan yhteisestä ystäväpiiristä. (Särkelä, 2011; Luukkala, 2015, 45–46.)

Vanhempien oma jaksaminen ja parisuhteen vuorovaikutus- ja tunnetaidot heijastuvat lapsen hyvinvointiin. Vanhempana jaksamisen taustalla vaikuttaa parisuhteen tila, joten parisuhteen taitoja ja voimavaroja on tärkeä tukea sekä ylläpitää. Lapselle vanhempien parisuhde taas on keskeinen malli

ihmissuhteesta ja sen vuorovaikutuksesta. (Hakulinen, Laajasalo & Mäkelä, 2019, 9.) Lapsen saaminen muuttaa vanhempien parisuhdetta monella tavalla ja voi lisätä myös paineita. Hyvä ja vahva parisuhde tukee vanhemmuutta ja auttaa reagoimaan lapsen tarpeisiin oikealla tavalla ja empaattisesti, kun taas heikosti toimiva parisuhde heikentää niin vanhempien kuin lastenkin hyvinvointia. On havaittu, että parisuhteen laatu voi laskea erityisesti silloin, kun perheessä on pieniä lapsia. (Heiskanen ym 2019.)

Vanhempien toisilleen antama tuki on merkittävä voimavara arjen sujuvuuden ja vanhempien välisen suhteen kannalta. Tasavertainen vanhemmuus ja molempien vanhempien osallistuminen lapsen hoitoon on tärkeä tavoite monille vanhemmille. Tämän onnistumiseen vaikuttaa vanhempien välisen vuorovaikutuksen laatu, koti- ja työroolit sekä yhteisen arjen käytännöt ja toimintatavat. (Ranta 2024.) Vuoden 2024 Perhebarometrin tutkimustuloksista selviää, että parisuhdetyytyväisyyteen on vaikutusta sillä, miten kotityöt ja lastenhoitoon liittyvät vastuut kumppaneiden kesken jakautuvat. Tuloksista voidaan huomata, että parisuhteisiinsa tyytyväisimmät jakavat kumppaninsa kanssa koti- ja lastenhoitovastuita yhtä paljon. Parisuhteen nähdään tuovan elämään muun muassa vakautta, läheisyyttä, ja turvallisuutta, joka edistää kumppaneiden hyvinvointia. (Sorsa, Kuokkanen, Lehtonen & Berg, 2024, 123.)

Jyväskylän yliopiston väitöstutkimuksessa selvitettiin, miten tasavertainen yhteisvanhemmuus toteutuu esikoisvanhemmilla. Tutkimuksessa selvisi kumppanin tuen tärkeys arjen toiminnoissa, kuten lapsen nukuttamisessa. Työmäärän jakaminen tasaisesti oli tärkeä tekijä hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuksessa selvisi, että tasavertaiset yhteisvanhemmat jakoivat työmäärän molemmille tasaisesti sekä pitivät tärkeänä molempien vanhempien vapaa-aikaa. Tärkeäksi tekijäksi nousi myös toisen tunteiden ja jaksamisen huomioiminen. Kun taas stressaantuneiksi vanhemmiksi määritellyt vanhemmat kuvasivat työnjakoaan epätasaiseksi, jolloin äidillä oli päävastuu lapsen hoidosta ja koti- töistä. Nämä vanhemmat eivät olleet sopineet yhdessä toimivia pelisääntöjä arjen sujuvuuteen, jonka seurauksena vanhempien keskuudessa nousi esille äidin jaksaminen, isän vastuun lisääminen sekä arjen epätasapainoisuus. (Ranta 2024.)

3 VANHEMMUUDEN TUKEMINEN VERTAISRYHMIEN KEINOIN

Vertaistuella tarkoitetaan sosiaalista tukea, mikä perustuu omien kokemusten jakamiseen muiden vertaisten kanssa. Vertaisryhmä koostuu ihmisistä, joilla on jokin yhteinen kokemus, kuten elämäntilanne, sairaus, ikäryhmä tai ammatti. Vertaisryhmiä hyödynnetään monenlaisissa tilanteissa, näitä ovat muun muassa elämän siirtymävaiheet, kuten vanhemmaksi tulo, akuutit stressitilanteet tai kuntoutus. (Kippola-Pääkkönen 2018.) Vanhemmuuden tukemisella estetään vanhemman uupumista. Tällä tuella on merkitystä koko perheen hyvinvointiin. Vanhempien tukemiseen tarvitaan sekä universaaleja, että kohdennettuja tukitoimia, jotta annettu tuki on mahdollisimman laajaa ja tehokasta. (Iivonen & Pollari 2024.)

Vertaisryhmät sekä vertaisuuden kokemus lisäävät tasa-arvoa. Vertaistoiminnassa yksi tai useampi ihminen jakaa samanlaisen kokemuksen. Vertaisryhmissä tavoitteena on jakaa omia kokemuksia ja synnyttää näistä dialogeja. Keskustelujen tavoitteena on, että osallistujat suhtautuvat toisiinsa tasa-arvoisina ja kunnioittaen. Vertaisten kanssa jaetut kokemukset ja keskustelut tarjoavat yksilöille mahdollisuuden turvalliseen, ennakkoluulottomaan ja arvokkaaseen kohtaamiseen. Kokemusten jakaminen vertaisten kanssa antaa mahdollisuuden myös purkaa pahaa oloa ja oireilua. Vertaisryhmiin osallistuminen voi rohkaista ihmisiä puhumaan omista kokemuksistaan myös ryhmän ulkopuolella, kuten terveydenhuollossa. (Hannula 2021.)

Vanhemmuuden tukeminen on vahvasti yhteydessä moniin ajankohtaisiin ilmiöihin. Suomessa syntyvyys on laskussa. Vanhempien kokema kuormitus ja vähäinen sosiaalinen tuki voi osaltaan olla yksi syntyvyyden laskua selittävistä tekijöistä. Myös lasten koulumenestys on yhteydessä vanhempiin. Lasten koulumenestystä haastaa se, mitä enemmän vanhemmilla on kuormittavia tekijöitä. Lasten tunne-elämän kehitys on yhteydessä vanhempien parisuhteessa ilmenevien ongelmien kanssa. Tehostamalla vanhemmille annettua tukea saavutettaisiin merkittäviä hyvinvointihyötyjä vanhempien lisäksi myös heidän lastensa kanssa. (Hakulinen ym. 2019.)

3.1 Perheentalo Onni ja Ilona

Perheentalo Onni ja Ilona on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Iisalmen yhdistyksen ylläpitämä perheiden avoin kohtaamispaikka. Perheentalo on monen järjestön verkostomainen yhteisö. Sen toimintaa toteutetaan yhdessä perheiden, järjestöjen, Iisalmen kaupungin, Pohjois-Savon hyvinvointialueen, oppilaitosten ja seurakuntien kanssa. Perheentalon tavoitteena on tukea lapsiperheiden arkea ja lisätä osallisuutta toimiessaan avoimena kohtaamispaikkana. Perheentalon keskeinen tavoite on, että kaikilla lapsilla on oikeus mahdollisimman hyvään elämään ja tulla nähdyksi sekä kuulluksi. (Perheentalo julkaisuaika tuntematon.)

Perheentalolla järjestetään ohjattuja vertaisryhmiä. Vertaisryhmien tarkoituksena on koota yhteen, tukea ja auttaa samassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä. Vertaisryhmissä jaetaan omia kokemuksia, kohdataan muita samassa tilanteessa olevia ihmisiä sekä tuetaan toisia. Perheentalo tarjoaa vertaisryhmiä vauvaperheille ja eri-ikäisten lapsien vanhemmille. Vertaisryhmien taustalla on Perheentalon tavoitteet vanhemmuuden vahvistamisesta, perheiden osallisuuden kehittämisestä ja perheiden tukemisesta ottamalla perheet mukaan toiminnan suunnitteluun. (Perheentalo julkaisuaika tuntematon.)

3.2 Vanhemmuuden tukeminen

Vanhemmuuden tukemisessa nousee esille tietyt yhteiset tekijät. Vanhemmuuden tukemisessa on merkityksellistä, että vanhemmat tunnistavat omat haasteensa ja haluavat muutoksen tilanteeseen. Tuen antaja tarjoaa apukeinoja haasteiden ratkaisemiseksi, jonka myötä vanhemmat saavat lisää luottamusta omiin kykyihinsä. Tämän lisäksi puolisoilta tai kumppanilta saatu tuki lisääntyy. Vanhempien tukemisessa tärkeässä roolissa ovat vertaisryhmät. Vanhempien vertaisryhmissä vanhemmat saavat hyväksyntää sekä tukea muilta vanhemmilta. Vertaisryhmätoiminnan avulla on huomattu vanhempien kokeman syyllisyyden ja sosiaalisen eristäytyneisyyden vähenevän sekä empatian kasvavan omaa lasta kohden. (Korhonen 2017.)

Vanhemmuuden tukemisella ja vanhempien kyvyllä tukea lapsiensa tarpeita on huomattu olevan suuri vaikutus lapsen kehitykseen. Salon, Flyktin, Mäkelän, Biringenin, Kallandin, Pajulun ja Punamäen (2019) tekemässä tutkimuksessa on selvitetty, että vanhemmuuden tukemisella voidaan vaikuttaa vanhemmuustaitoihin sekä vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Vanhempien saama tuki on jaettu kolmeen pääluokkaan. Näitä ovat universaali, kohdennettu ja intensiivinen tuki. Universaalilla tuella tarkoitetaan yleistä tukea lapsen ja vanhemman hyvinvoinnin kannalta sekä ennaltaehkäiseviä palveluita, kuten lapsiperheiden kotipalvelut sekä neuvolapalvelut. Kohdennettu tuki on tukea vanhemmalle, jolla on esimerkiksi psyykkisiä ongelmia. Kohdennettua tukea tarjotaan myös tilanteissa, joissa lapsella on erityistarpeita. Kohdennettu tuki voi olla perhetyötä, ryhmätoimintaa tai perheneuvolan tukea. Intensiivistä tukea tarjotaan perheille, joissa vanhemmilla on päihdeongelmia, mielenterveysongelmia sekä perheille, joissa esiintyy perheväkivaltaa. Intensiivistä tukea tarjotaan muun muassa lastensuojelussa. (Kalland & Salo 2020.)

3.3 Reflektiivinen vanhemmuus

Reflektiivinen vanhemmuus tarkoittaa vanhemman kykyä ymmärtää omia sisäisiä toimintamallejaan ja toimia tilanteissa myös toisella tavalla, kuin mitä sisäinen toimintamalli ohjaa. Tällä luodaan etäisyyttä tuttuun toimintamalliin ja pyritään ymmärtämään tilanteita myös eri näkökulmasta. Tilanteita, joissa reflektiivistä otetta tarvitaan ovat esimerkiksi lapsen hätä, suru ja kiukku. Reflektiivinen vanhemmuus luo vanhemman ja lapsen välisestä suhteesta turvallisemman ja kehittää heidän välitanssa vuorovaikutustaan. (Lång & Pennanen 2013.)

Reflektiivinen vanhemmuus kuvaa vanhemman kykyä peilata oikealla tavalla lapsen tunnetila ja kokemus takaisin lapselle. Toisaalta sillä tarkoitetaan myös vanhemman kykyä pohtia ja reflektoida omaa lapsuuttaan kypsällä tavalla. Reflektiivisyydellä viitataan kykyyn ymmärtää, havainnoida ja luoda erilaisia näkökulmia omaan kokemukseen. Samalla se tarkoittaa myös kykyä säädellä ja vastaanottaa erilaisia tunteita. (Pajulo 2004.) Vanhemman reflektiivinen kyky on arvioitavissa oleva taito ja se voi näyttäytyä arkisissa lapsen hoitotilanteissa tapahtuvana käytännön toimintana. Reflektiivinen kyky näkyy vanhemman läsnäolossa, katseissa, eleissä, kosketuksissa, sanoissa ja äänenpainossa. Vanhemman reflektiivisellä kyvyllä on vaikutus lapsen kehitykseen. (Kalland, 2017.)

Vuorovaikutuksen syntymiseen lapsen ja vanhemman välillä vaikuttaa laajasti vanhemman oma sisäinen kiintymysmalli. Vanhemman reflektiivinen suhtautuminen lapsen toimintaan lisää vanhemman omaa ymmärrystä hänen sisäisistä toimintamalleistaan ja näin mahdollistaa vanhemmalle myös tavan toimia lapsen kanssa toisella tavalla. Reflektiivisellä suhtautumisella vanhempi luo etäisyyttä

välittömään reaktioon ja näin pystyy mahdollisesti tulkitsemaan tilanteita laajemmin. (Lång & Pennanen 2013.)

3.4 Vanhemman mentalisaatiokyky

Mentalisaatio tarkoittaa kykyä ymmärtää millaisia tunteita, ajatuksia ja toiveita toisen ihmisen ulkoisen reaktion takana voi olla. Mentalisaatio painottaa toisen ihmisen tunteiden ymmärtämistä itsekseksyyden sijasta. Mentalisaatiokyky opitaan jo varhaislapsuudessa ja tärkeää sen muodostumiselle on kiintymyssuhde vanhempiin ja kokemus riittävästä turvallisuudesta. (Ruuska 2020.)

Vanhemmuuden tehtäviä ovat lapsen kiihtymystilojen säätely, lapsen ikään ja kehitystasoon nähden sopiva stimulointi, turvapesän ja turvasataman tarjoaminen, iänmukainen ohjaus ja opastus. Vanhemman tehtävä on vanhemman ja lapsen välisten rajojen luominen ja ylläpitäminen, tunneilmaisujen sosiaalistaminen ja niiden hallinta sekä hyviin ongelmaratkaisutaitoihin tukeminen. Vanhemman on tärkeää rohkaista osaamiseen ja asioiden hallintaan, tukea lapsen sosiaalistumista laajempiin yhteyksiin ja hyväksyä lapsen itsenäistyminen ja erillisuus. (Sinkkonen, 2018, 83.)

Peter Fonagy kehittämä mentalisaatioteoria käsittelee ihmisen kykyä yrittää ymmärtää itsensä sekä toisten ihmisten ajatuksia ja tunteita. Mentalisaatio malli koskee vahvasti vanhemman kykyä ymmärtää ja reflektoida vauvan tunteista ja ajatuksista. Itsereflektio on merkittävä osa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde luo lapselle tavan ymmärtää ihmissuhteita ja käyttäytymismalleja. (Fonagy & Campbell julkaisuaika tuntematon.)

Vanhemman mentalisaatiokyky tarkoittaa sitä, että vanhempi ymmärtää lapsella olevan omat tunteet ja kokemukset erilaisista tilanteista jo pienestä asti. Mentalisaatiokyvyn avulla vanhempi pystyy katsomaan lapsen käyttäytymisen taakse ja miettimään mitä lapsi kokee toimiessaan tietyllä tavalla. (Pajulo ym 2015.) Lapsi tarvitsee vanhempaa refleктоimaan häntä ja peilaamaan sitä itseensä. Ensimmäisten kuukausien jälkeen on tärkeää, että vanhempi ei vain toista vauvan toimintaa, kuten ääntelyä ja ilmeitä vaan myös lisää siihen tunnesäätelyä kehittäviä ominaisuuksia, kuten lohdutusta. Vanhempi oppii näin tunnistamaan lapsen tunteet ja reagoimaan niihin riittävästi, jonka seurauksena lapsi ymmärtää, että hän on turvassa (Ruuska 2020.)

Varhaisessa vanhemmuudessa mentalisaatiokyky liittyy vahvasti myönteiseen uteliaisuuteen. Vanhempi saattaa pohtia, mitä vauvan käyttäytymisen takana on ja mitä vauva mahtaa tuntea. Mentalisaatiokykyyn liittyy mielen avoimuutta, uteliaisuutta ja pyrkimystä ymmärtää vauvan tunteita ja tarpeita. Siihen liittyy myös ymmärrys siitä, että kaikkea ei voi ymmärtää. Vanhemman sensitiiviseen vuorovaikutukseen liittyy myös kyky korjata omia virheitään ja joustaa tulkinnoissa. Vanhemman mentalisaatiokykyyn vaikuttaa hänen omat lapsuudenkokemuksensa. Tämän lisäksi mentalisaatiokyky on yksilöllistä ja tilannesidonnaista. Mentalisaatiokykyä voi heikentää stressi, väsymys ja ärtymys. (Kalland 2017.)

Vauvan kyky sietää voimakkaita tunnetiloja on alkuvaiheessa vähäinen, jolloin hän tarvitsee mentaalisovan vanhemman tyyntäjäksi ja lohdun antajaksi. Vanhemman auttaessa lasta pääsemään yli tunnekuohusta, lapsi uskaltaa vastaavissa tilanteissa tuoda tunteensa vuorovaikutukseen. Tilanteessa, jossa vanhempi jättää lapsen käymään yksin läpi stressiään, lapsi oppii tukahduttamaan tun-

teitansa ja niiden ilmaiseminen on vähäistä. Lapsi suosii saamiensa kokemusten perusteella käytöstä, jolla hän saa vanhemman todennäköisimmin hänen lähelleen ja välttelee käytöstä, joka karkottaa vanhemman luotaan. (Sinkkonen, 2004.)

Mentalisaatio teoriassa painotetaan, että mentalisoiva vanhemmuuden tyyli helpottaa lapsen mentalisaation kehitystä. Vanhemmuuden mentalisaation liittyy kyky ymmärtää itsensä sekä lapsen mieltä ja ajatuksia sekä ymmärtää erilaisia näkökulmia vanhemmuuteen. Fonagyn mukaan avoin ja johdonmukainen kommunikaatio perheen sisällä auttaa luomaan skeemoja, joiden avulla toisen perheenjäsenen käyttäytymistä pystytään ennakoimaan ja ymmärtämään paremmin. Lapsen ja vanhemman välisen turvallisen kiintymyksen luominen edellyttää sitä, että vanhempi osaa vastata lapsen alakuloisiin ja ahdistaviin kokemuksiin lempeästi ja turvallisesti. (Fonagy & Campbell julkaisuaika tuntematon.)

Toisaalta vanhemman heikko mentalisaatiokyky näkyy siinä, että vanhempi keskittyy vain lapsen ulospäin näkyvään käytökseen eikä mieti lapsen kokemusta ja tunteita reaktion takana. Tämän seurauksena suhde lapseen voi kehittyä kontrolloivaksi ja lapsen tunteisiin ja kokemuksiin reagoidaan vain konkreettisilla toimenpiteillä. Esimerkiksi jos lapsi ei suostu syömään ruokaansa pyritään tilanne hoitamaan laskemalla syötyjen lusikallisten määrä. (Pajulo ym 2015)

4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyömme tarkoitus on laatia informatiivinen Kasvun juurilta -opas vanhempien vertaisryhmään. Kehittämistyömme tavoitteena on lisätä vanhemman tietoisuutta reflektiivisen vanhemmuuden hyödyistä omassa vanhemmuudessa. Kasvun juurilta –oppaan sisältämien tehtävien avulla vanhempien on mahdollista tarkastella lapsuuden kokemuksiaan ja niiden vaikutusta omaan vanhemmuutensa. Perheentalo Onni ja Ilonassa on erilaisia vertaisryhmiä. Oppaan sisältöä voidaan hyödyntää vertaisryhmissä, esimerkiksi keskustellen aiheista tai täyttäen tehtäviä.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Kehittämistyön nähdään pohjautuvan käsityksiin kehitettävästä kohteesta ja sen tavoitteesta, sekä kuinka kehittämistyön tuloksia esitetään ja missä. Kehittämistyön tekijöillä tulee olla yhteinen käsitys siitä, kuinka kehittämistyötä voi onnistuneimmin muuttaa, selittää tai uudistaa. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 29.) Valitsimme opinnäytetyön menetelmäksi kehittämistyön, koska halusimme soveltaa vanhemmuuteen liittyvää teoriatietoa käytännössä kehittämistyön muodossa. Halusimme luoda vanhemmille oppaan konkreettisten tehtävien muodossa ja saada aikaan itsereflektiota vanhemmassa. Näin ollen kehittämistyömme tuotoksena valmistui vanhemmuuteen liittyvään teoriatietoon pohjautuva Kasvun juurilta – matkana vanhemmuus -opas.



Kuva 1 Kehittämistoiminnan prosessi Salosen, Elorannan, Hautalan & Kinoksen (2017, kuvio 1) lineaarista mallia mukaillen. (Rouvinen 2024)

Kehittämistyömme mukailee lineaarista ja syklistä kehittämisteoriaa. Lineaarisen mallin mukaan kehittämistoiminta voidaan nähdä ehjänä kokonaisuutena, jossa tehtävät suoritetaan rationaalisesti ja selkeässä järjestyksessä, jolloin toteutukseen liittyvät epävarmuustekijät ovat ennakoitavissa ja hallittavissa. Kehittämisen lähtöpisteet ovat selkeitä ja etukäteen rajattuja. Etenimme kehittämistyössä vaihe vaiheelta, jota havainnollistaa kuva kehittämistoiminnan prosessista (kuva 1).

Sykliisessä kehittämisessä kehittämistoiminnan eri vaiheet muodostavat kehiä, jossa toiminta jatkuu yhden kehän muodostamisen jälkeen uusilla kehillä, jossa aiemman vaiheen tulos arvioidaan uudelleen. Mallissa tärkeää on reflektiivisyys, arviointi ja vuorovaikutus ja kyse on toiminnassa ja toiminnasta oppimisesta. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 52) Pysähdyimme kehittämistoiminnan eri vaiheissa reflektomaan aikaan saamaamme ja pohtimaan olemmeko edenneet tavoitteita kohti tarkoituksenmukaisesti ja kohderyhmää ajatellen.

5.1 Oppaan suunnittelu

Lineaarisen mallin suunnitteluvaiheessa tuotoksen sisältöä suunnitellaan ja organisoidaan. Suunnitelma voidaan nähdä vaihe vaiheelta toteutuvaksi, mutta vaiheet menevät kuitenkin harvoin ”yksi yhteen” (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017). Suunnitteluvaiheen aloitimme pohtimalla kehit-

tämistyön ideaa ideariihien ja dialogisuuden avulla, jonka jälkeen aloimme perehtymään aiheen teoreettiseen taustaan. Otimme yhteyttä toimeksiantajaan, joka oli kiinnostunut kehittämistyön ideasta ja sovimme yhteistyöpalaverin. Osallistuimme Perheentalo Onni ja Ilonan vapaaehtoisperehdytykseen, jossa saimme lisää tietoa toiminnasta ja esimerkiksi työtä ohjaavista arvoista.

Etsimme tutkimuksellisia artikkeleita hakusanoilla, jotka liittyivät reflektiiviseen vanhemmuuteen, kasvatustyyliin ja mentalisaatioon. Huomasimme, että reflektiivistä vanhemmuutta on tutkittu osana kiintymyssuhdeteoriaa ja mentalisaation käsitettä. Etsiessämme käsitteistä tieteellistä tietoa ilmeni, että reflektiivistä vanhemmuutta on tutkittu laajalti kansainvälisesti. Suomessa tehtyjä tutkimuksellisia artikkeleita reflektiivisestä vanhemmuudesta löytyi suhteellisen vähän. Löysimme kansainväliset artikkelit käyttäen Google Scholar-hakukonetta. Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta löytyi Finnasta, niin paperisena kuin sähköisenä versiona. Muita käyttämiämme tietokantoja olivat esimerkiksi PubMed, ResearchGate ja JSTOR. Lisäksi käytimme äänikirjapalveluita.

On tärkeää, että kehittämistyö perustuu luotettavaan ja tutkittuun tietoon. Kehittämistoiminnan tulee olla tarvelähtöistä, tarkoituksen mukaista, suunnitelmallista ja tavoitteellista. (Salonen ym. 2017, 60.) Suunnitteluvaiheessa pidimme yhteisen suunnittelupalaverin toimeksiantajan kanssa heidän toiveistaan ja tarpeistaan. Olimme keränneet omia ideoita, joita esitimme toimeksiantajallemme. Saimme vahvistusta sille, että reflektiivistä vanhemmuutta ja mentalisaation merkitystä käsittelevää opasta tarvitaan. Saimme vahvistusta myös ideallemme, että huomioisimme parisuhteen oppaan tehtävissämme. Otimme toimeksiantajan toiveet ja ehdotukset huomioon oppaan suunnittelussa.

Suunnitteluvaiheessa suunnittelimme ja hahmottelimme oppaan sisältöä ajatuskarttojen avulla. Pohdimme erityisesti informatiivisia tekstiosuuksia ja reflektiivisiä pohdintaosuuksia. Syklisen kehittämistoiminnan mukaisesti (Salonen ym. 2023.) pohdimme huolellisesti, mikä tieto oppaan sisällössä on olennaista. On tärkeää rajata kehittämistyön aihetta. Tässä vaiheessa myös tarkensimme kehittämistyömme tavoitetta. Halusimme Kasvun juurilta – oppaan olevan käytännöllinen, ajankohtainen ja helppokäyttöinen. Teimme ohjeet tehtävien täyttöön. Hyvien ohjeiden ja oppaan kirjoittamisessa on tärkeää esittää tarpeelliset asiat parhaiten palvelevassa järjestyksessä ja ottaa huomioon ilmaisu-tapa. Oppaassa pitää olla esillä kaikki asiat, jotka lukijan pitää ottaa huomioon, että hän pääsisi tavoiteltuun tulokseen. (Kankaanpää & Piehl, 2011, 295–296.)

Kasvun juurilta – opas on suunnattu kohdennettuun- sekä universaaliin tukeen. Opas on suunnattu vertaisryhmässä käytettäväksi, jolloin kohderyhmä on tiedossa. Toisaalta opasta voidaan hyödyntää monella eri tavalla yksilöllisesti sekä ryhmässä ja se tarjoaa universaalia ja ennaltaehkäisevää tukea vanhemmuuteen. Tarkoitus on, että jokaista oppaan osiota voisi käyttää niin vanhempi itsenäisesti kuin yhdessä vertaisryhmässä. Sisältöä suunniteltiin siten, että se sopii sekä vanhemmaksi tuleville tai jo vanhempina oleville henkilöille. Pysähdyimme miettimään, mikä tieto oppaan sisällössä on olennaista. Suunnitteluvaiheessa oli tärkeää rajata aihetta ja määrittää kehittämistyölle tavoite, jonka mukaan lähdimme etenemään työskentelyssä.

5.2 Oppaan toteutus

Kehittämistyön suunnittelun jälkeen alkoi toteutusvaihe, jota kuvaillaan vaativana ja ammatillisuutta kehittäväenä. Olennaisena toteutusvaiheessa pidetään ryhmän sisäistä vuorovaikutusta ja yhteistyötä

sekä toteutuksen suunnitelmallisuutta ja ammatillista kehittymistä. Ammatillisen kehityksen näkökulmasta ohjauksen, vertaistuen ja palautteen saaminen on tärkeää. (Salonen ym. 2017, 62.)

Toteutusvaihe aloitettiin kirjoittamalla eri aiheisiin liittyvät pohdintatehtävät ja tehtäviä alustavat ohjetekstit. Ohjetekstit kannattaa muotoilla mahdollisimman täsmällisesti, sillä se on samalla toimintaohje. Jos lukijalle ei ole selvää, mitä hänen odotetaan tekevän, tekstin tavoite voi jäädä toteutumatta. Kun kirjoittaja haluaa lukijan toimivan, hänen täytyy kirjoittaa tekstissä selvästi, mitä lukijan pitäisi tehdä. (Kankaanpää & Piehl, 2011, 63–64.)

Toteutusvaiheessa piirrettiin oppaaseen tulevat kuvituskuvat. Kuvituskuvat piirrettiin ensin käsin paperille, jonka jälkeen ne skannattiin sähköiseen muotoon. Oppaan kuvituksella halusimme herättää lukijan mielenkiinnon tutustumaan sisältöön tarkemmin. Oppaan toteutusvaiheessa teimme tiivistä yhteistyötä toistemme ja oppaan toimeksiantajan kanssa. Laitoimme toimeksiantajalle oppaaseen suunnittelemamme pohdintatehtävät kommentoitavaksi. Pyysimme kommentteja myös opinnäyte-työtä ohjaavalta opettajalta.

Loimme Kasvun juurilta -oppaan Canva-ohjelmalla, koska sen avulla skannatut kuvitetut kuvat pystyi asettelemaan haluamallamme tavalla. Canva-ohjelma oli entuudestaan tuttu ja hyväksi todettu. Siirsimme Canva-ohjelmaan itse kuvitetut kuvat ja tekstillisen sisällön. Tekstin tavoite ja kohderyhmä vaikuttavat mukaan otettavien aiheiden valintaan. Siinä on oltava mukana olennainen: ei liian vähän eikä liian paljon. Tekstin tavoitteena on antaa lukijalle tietoa, vaikuttaa lukijan mielipiteeseen tai tunteisiin tai saada lukija toimimaan kirjoittajan haluamalla tavalla. (Kankaanpää & Piehl, 2011, 36.)

Oppaan nimi Kasvun juurilta – matkana vanhemmuus perustui ajatukseen, että vanhemmuuden matka on jokaisella vanhemmalla erilainen ja yhtä arvokas. Oppaan nimeen heijastui näkökulma siitä, kuinka lapsuudessa saatu kasvatusta näkyy omassa vanhemmuudessa. Vanhemmuus on jatkuvassa muutoksessa olevaa vuorovaikutusta vanhemman menneisyyden ja nykyhetken sekä vanhemman elämäntilanteen välillä. Vanhemmuuteen vaikuttaa vanhemman omat käytettävissä olevat voimavarat, ajassa näkyvät arvot, asenteet ja arvostus. Vanhemmuus on jatkuvaa kehitystä eikä sitä voi vain tarkastella nykyhetkessä, sillä siihen heijastuu erilaiset elämäntapahtumat ja kokemukset, jotka ovat muovanneet vanhempaa vanhemmaksi. (Jussila, 2023.)

Oppaan aihealueet ovat:

- Lapsuus
- Vanhemmaksi tulo
- Matkana vanhemmuus
- Me vanhempina

Kasvun juurilta –oppaan sisältö jakautui eri teemojen alle. Hyvän tekstin tärkeimpiä tekijöitä on tiedon jäsentely johdonmukaisessa järjestyksessä (Kankaanpää & Piehl, 2011, 36). Jokaiseen aihealueeseen liitimme tietoisuuteen siihen liittyvästä teorian tiedosta. Teorian tiedon lisäksi oppaassa on erilaisia tehtäviä ja pohdintakysymyksiä kustakin aiheesta, joiden avulla vanhempi pääsee refleктоimaan omaa vanhemmuuttaan.

Aihealueet jaotimme aikajanallisesti. Ensimmäisenä aiheena on vanhemman oma lapsuus, jossa käsitellään hänen omia kokemuksiaan lapsuudestaan sekä vanhempiansa kasvatustyylyistä. Seuraava

osio on vanhemmaksi tulo. Tässä osiossa käsitellään aikaa, jolloin lapsi on tulossa perheeseen ja millaisia ajatuksia vanhemmalla silloin oli. Osiossa käsitellään myös vanhemman tukiverkostoa.

Kolmas aihe oppaassa on matkana vanhemmuus. Aikajanallisesti tämä osio käsittelee aikaa, kun lapsi on tullut perheeseen. Osiossa käsitellään vanhemmaksi kasvua erilaisten pohdintakysymysten avulla sekä vanhempi pääsee pohtimaan omia vahvuuksiaan vanhempana. Viimeinen osio käsittelee parisuhdetta. Osiossa vanhempi yksin tai yhdessä kumppaninsa kanssa pääsevät pohtimaan, millaisia he ovat yhdessä vanhempina, mitkä ovat heidän vahvuutensa ja millaista heidän perhe-elämänsä on.

5.3 Oppaan arviointi

Opasta testattiin vauvaryhmä Kultasirkkuissa, joka on suunnattu 0–6 kuukauden ikäisten vauvojen vanhemmille. Perheentalo Onni ja Ilonan vauvaryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja vertaisryhmiä. Vertaisryhmässä oli mukana toiminnanohjaaja ja seitsemän vanhempaa vauvoineen. Opasta käytettiin parisuhdeviikon teemaan liittyen. Vertaisryhmässä käytiin keskustelua Me vanhempina -teemaan liittyvistä kysymyksistä ja tehtävistä. Teemaan liittyen vertaisryhmään osallistuneet vanhemmat tekivät tehtävän, jossa kirjoitettiin kirjeet puolisoille. Vanhemmat tutustuivat oppaaseen rauhassa ja saivat ne kotiin vietäväksi.

Toiminnanohjaaja ohjasi vanhemmille oppaan käytön ja tällä tapaamiskerralle valiten oppaasta Me vanhempina-teeman. Toiminnanohjaaja keräsi palautteen kirjallisena ja välitti vanhempien antamat palautteet meille. Saimme ryhmään osallistuneilta vanhemmilta oppaasta palautetta:

”Oppaassa on hyviä ja tärkeitä aiheita, etenkin kasvatustyylien miettiminen.”

”Selkeät avainkysymykset, joiden avulla aloittaa keskustelu kumppanin kanssa.”

”Hyvä apukeino reflektointiin.”

”Oma lapsuus -osio on tärkeä, voi huomata omasta lapsuudesta asioita, joita huomaamatta siirtää omaan lapseen.”

”Visuaalisesti miellyttävä, selkeä ja helppolukuinen.”

”Voisiko opas olla värillinen ja taitettu eri tavalla?”

Saimme toimeksiantajalta palautetta, että opas oli visuaalisesti miellyttävä ja helppolukuinen. Opas koettiin selkeäksi ja loogisesti eteneväksi, teeman mukaisesti. Tehtävät olivat helppoja toteuttaa ja aiheet eivät olleet liian raskaita pohdittavaksi. Kehitysideaksi saimme, että oppaaseen voisi lisätä vielä enemmän teoretietoa.

Toimeksiantaja kertoi oppaan testauksen vertaisryhmässä menneen hyvin ja heidän mielestään oppaasta voi helposti poimia yksittäisen aiheen tai sitten käydä opasta läpi tarkemmin vanhempien kanssa. Oppaan tutkailu herätti vanhemmissa keskustelua ylisukupolvisuudesta ja oman kasvatustyylin vaikutuksesta lapsen kasvuun ja kehitykseen. Oppaan selaaminen sai vanhemmat pohtimaan aiheita ja useampi vanhempi aikoi täyttellä opasta kotona. Toimeksiantaja kertoi kokevansa oppaan hyväksi työvälineeksi, esimerkiksi vauvaryhmiin käytettäväksi.

6 POHDINTA

Kehittämistyömme tarkoituksena oli laatia Kasvun juurilta –opas vanhemmuuden reflektointiin Perheentalo Onni ja Ilonan vanhempien vertaisryhmään. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä vanhemman tietoisuutta reflektiivisen vanhemmuuden hyödyistä omassa vanhemmuudessa. Kasvun juurilta – oppaan sisältämien tehtävien avulla vanhempien on muun muassa mahdollista tarkastella lapsuuden kokemuksiaan ja niiden vaikutusta omaan vanhemmuutensa.

Käydessämme keskustelua toimeksiantajan kanssa ilmeni, että Perheentalo Onni ja Ilonassa ei vielä ollut opasta reflektiivisestä vanhemmuudesta, jota voitaisiin hyödyntää vanhempien vertaisryhmässä. Toimeksiantajalta saimme toiveeksi, että oppaassa käsiteltäisiin mentalisaation merkitystä vanhemmuudessa sekä näkökulmaa parisuhteen voimavaroista. Tutkimustietoon ja käsitteelliseen viitekehykseen syventymisen pohjalta ajatteleimme, että mentalisaation ja reflektiivisyyden tiedostaminen auttaa vanhempaa ymmärtämään omaa ja lapsen toimintaa paremmin sekä säätelemään tunteitaan. Mielestämme vanhempi voi reflektiivisyyden avulla ymmärtää omia tunteitaan paremmin ja mentalisaation kautta asettua paremmin lapsen asemaan.

Campbellin & Allisonin (2022) teoreettisessa artikkelissa käsitellään mentalisaatioteorian avulla yhteisön ja yhteiskunnan merkitystä yksilön psykologiselle hyvinvoinnille. Artikkelin mukaan ihmisen kyky kokea itsensä toimijaksi ja ottaa vastaan tietoa ympäristöltä riippuu siitä, kokeeko tulevana ymmärretyksi osana yhteiskuntaa. Artikkelissa kerrotaan, että vanhemman mentalisaatiokyky voi olla matala, jos hän on osa yhteisöä, jossa ilmenee eriarvoisuutta ja epäluottamusta. Vanhemmuuden tukeminen ja ongelmien ennaltaehkäisy on tärkeää, jotta vanhemmalla riittää voimavarat oman jaksamisen ylläpitämiseen ja lapsen kasvatustyöhön. (Campbell & Allison, 2022.) Mielestämme yhteiskunnallisesti vanhemman kasvatustyön merkitystä ja arvostusta tulisi korostaa.

Halusimme, että kehittämistyömme olisi hyödyllinen ja aidosti suunnattu vanhemmuuden reflektoinnin tueksi. Halusimme luoda konkreettisen, helposti käytettävän oppaan, jonka avulla vanhemmat pääsevät pohtimaan vanhemmuuteen liittyviä ilmiöitä ja käsitteitä. Oppaan avulla pystytään lisäämään tietoisuutta vanhemmuuteen liittyvistä ilmiöistä. Tarkoituksemme oli tehdä oppaaseen tehtäviä ja pohdintakysymyksiä, joiden avulla vanhempi pääsee miettimään omaa lapsuuttaan, vanhemmuuttaan, vahvuuksiaan sekä arvojaan. Halusimme oppaan olevan voimaannuttava ja ajatuksia herättävä kokonaisuus vanhemmuuden tueksi.

Teoriatieto valikoitui aiheemme perusteella. Haasteena teoriatiedon etsinnässä esiintyi kansainvälisten tutkimusartikkelien maksullisuus ja maksumuurit. Halusimme saada tietoa vanhemmuudesta sekä siihen liittyvistä teorioista ja ilmiöistä. Mielestämme löysimme ajankohtaista ja luotettavaa tietoa monipuolisesti, jonka avulla pystyimme luomaan opinnäytetyöstä kokonaisuuden. Mielestämme lähteet keskustelevat hyvin keskenään ja täydentävät toisiaan. Löytämämme teoriatiedon avulla opimme lisää vanhemmuudesta ja siitä, kuinka moniulotteinen vanhemmuuden käsite voi olla. Etsiessämme tietoa valitsemistamme käsitteistä, löysimme muitakin teorioita, jotka halusimme sisällyttää työhömmme.

Toivomme Kasvun juurilta – oppaan lisäävän tietoisuutta vanhemmuudesta ja auttavan vanhempia pohtimaan erilaisia ilmiöitä vanhemmuuteen liittyen. Vaikka oppaamme on tarkoitettu Perheentalo Onni ja Ilonan vertaisryhmä toimintaan, voi sitä vanhemmat hyödyntää myös kotonaan. Oppaan osioita voi hyödyntää myös keskustelun tukena. Omaa lapsuutta käsittelevässä luvussa on tehtävänä

kirjoittaa kirje vanhemmillensa, jonka voi halutessaan heille myös antaa. Parisuhde osioon halusimme erityisesti lisätä pohdintakysymyksiä, joista voi keskustella yhdessä kumppanin kanssa. Toivomme oppaan synnyttävän keskustelua teemoista ja näin lisäävän tietoisuutta. Oppaan informatiivisen sisällön avulla toivomme vanhempien pääsemään pohtimaan vanhemmuutta uusista näkökulmista.

Yhteistyömme opinnäytetyön teon aikana oli sujuvaa ja mutkatonta. Opinnäytetyömme aihe valinta syntyi juttellessamme kahdestaan meitä kiinnostavista aiheista. Meitä molempia on pitkään kiinnostanut lapsuuden vaikutus aikuisuuteen ja tämän pohjalta lähdimme tutkimaan vanhemmuutta. Halusimme nostaa esille erityisesti vanhemman oman lapsuuden vaikutuksen vanhemmuuteen. Opinnäytetyömme tekemisen aikana kävimme useita keskusteluja, joiden avulla syvennyimme aiheisiin lisää. Reflektoimme paljon omaa elämäämme ja kokemuksiimme liittyen työmme aiheisiin.

6.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen arviointi

Onnistuimme opinnäytetyöhön laatimissamme tavoitteissa hyvin. Tavoitteenamme oli oppia vanhemmuuteen liittyvistä ilmiöistä ja saada kokonaisvaltainen kuva vanhemmuudesta ja vanhemmuuden tukemisesta. Opinnäytetyön teon aikana opimme paljon uutta kehittämistyön prosessista ja reflektoimme paljon oppimaamme. Olemme molemmat olleet myös kiinnostuneita kehittämistyöstä, johon opinnäytetyömme teko antoi hyvän pohjan.

Kasvun juurilta – oppaan teossa työnjakomme oli selkeä. Päätimme, että yhdessä suunnittelemme tehtävät ja sisällön. Ulkoasun teon jaoin niin, että toinen teki kuvituksen ja toinen loi oppaalle visuaalisen ilmeen. Pohdimme pitkään opinnäytetyömme sisältöä ja sitä, minkälaista teoria tietoa haluamme sisällyttää siihen. Tavoitteenamme oli, että kehittämistyö etenee loogisesti ja aiheet rajautuvat järkevästi. Alussa koimme haastavaksi aihealueen rajaamisen, koska huomasimme vanhemmuuteen liittyvän paljon erilaisia ilmiöitä. Työmme rajaamisessa auttoi toimeksiantajamme. Perheentalo Onni ja Ilonasta nousi esille toive sisällyttää oppaaseen osiot mentalisaatioteoriasta sekä parisuhteesta. Yhteistyömme toimeksiantajamme kanssa sujui mielestämme hyvin.

Oppaasta oli tavoitteena tehdä kaikille vanhemmille soveltuva. Oppaan aihesisällöt tai tehtävät eivät rajaa asiakaskuntaa vaan ovat muokattavissa kaikille. Pyrimme tekemään tehtävistä mahdollisimman yksinkertaisia, jotta ne sopivat erilaisissa tilanteissa oleville vanhemmille. Saavutettavuuden kannalta tehtävävihkomme rajaa asiakasryhmän suomenkielen taitoihin, kuitenkin käytimme tuotoksessamme mahdollisimman selkeää suomenkieltä. Oppaan tekstit ovat helposti luettavia ja tehtävien täyttöohjeet selkeitä.

Halusimme tehdä oppaan jaosta yksinkertaisen, joten teimme siitä digikansion, jonka pystyy helposti jakamaan eteenpäin ja näin oppaan saavutettavuus on parempi. Saavutettavuuden tavoite on, että informaatio on esitetty siinä muodossa, että se on kaikille saatavilla, sen esitystavasta huolimatta (Selovuo 2018). Saavutettavuuden takia halusimme luoda oppaasta helposti tulostettavan ja jaettavan version. Oppaan valmistuttua toimitimme toimeksiantajalle konkreettisia oppaita sekä lähetimme Kasvun juurilta – oppaan tiedoston, joten he pääsivät tutustumaan siihen tarkemmin ennen varsinaista oppaan käyttöönottoa.

Vanhemmille tehdystä kyselytutkimuksesta 2021 selvisi, että vanhemmat kokevat riittämättömyyttä ja jaksamisen haasteita. Vastauksien perusteella vanhemmat kokivat tarvetta saada lisää tietoa vanhemmuuteen ja kasvatukseen liittyen (Toroskainen 2022.) Kasvun juurilta – oppaan avulla halusimme vastata tähän tarpeeseen. Halusimme luoda matalan kynnyksen välineen, jonka avulla vanhemmat pystyvät syventymään vanhemmuuteen.

Tavoitteenamme oli luoda oppaasta ulkonäöllisesti mielenkiintoa herättävä ja mieluisa kokonaisuus. Oppaan nimen Kasvun juurilta pohjalta halusimme oppaan ulkoasuun teemaksi luonnon ja kukat. Mietimme tarkasti tehtävien, pohdintakysymyksien sekä tietoisuuksien sommittelua niin, että oppaan lukeminen olisi mahdollisimman helppoa. Halusimme oppaan teemojen etenevän luontevasti, joten asettelimme ne aikajanaalisesti oikeaan järjestykseen. Mielestämme onnistuimme hyvin oppaan ulkoasussa ja teemojen sommittelussa. Oppaasta tuli johdonmukainen, selkeä ja miellyttävä lukea.

Kasvun juurilta -opas toimi vanhempien vertaisryhmässä toivomallamme tavalla. Opas herätti vanhemmissa ajatuksia ja keskustelua. Koemme onnistuneemme valitsemaan tärkeitä aiheita ja luomaan tehtäviä, jotka aidosti tukevat vanhempaa reflektiivisyyteen. Tehtävät herättivät vanhemmissa ajatuksia, joita olimme niiden suunnitelleet tekevän. Onnistuimme tavoitteessa, jonka kehittämistyölemme asetimme.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kohderyhmä valikoitui oman mielenkiintomme pohjalta ja ehdotimme aihetta Perheentalolle. Idea opinnäytetyöhön lähti siitä, että halusimme paneutua vanhemmuuden käsitteeseen tarkemmin ja luoda työvälineen, jolla vanhemmat voivat joko ohjaajan tuella tai omatoimisesti tarkastella omaa vanhemmuuttaan. Kehittämistyössämme kunnioitimme Mannerheimin lastensuojeluliiton sekä Perheentalon arvoja. Kasvun juurilta -oppaan täyttäminen on ryhmään osallistuville vanhemmille vapaaehtoista ja omia vastauksia ei tarvitse kertoa kenellekään. Vastauksia ei myöskään kerätty, mutta tehtäviä voidaan hyödyntää vertaisryhmäkeskusteluissa. Opinnäytetyössämme emme keränneet henkilötietoa, kuten ikää, sukupuolta tai asuinpaikkakuntaa. Vanhemmuuteen liittyvät asiat ovat henkilökohtaisia. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023.)

Oman vanhemmuuden reflektointi voi herättää voimakkaita tunteita, koska vanhemmuudelle on asetettu suuria laatuvaatimuksia, vaikka pyrkimyksenä olisikin kuitenkin olla riittävän hyvä vanhempi. Täydellisyyttä ei ole tarpeen tavoitella, vaan oma keskeneräisyys ja haavoittuvuus tulisi hyväksyä. Inhimillistä on olla vanhempi omine heikkouksineen ja vahvuuksineen. (Juvakka, 2005, 21.) Vanhemmuuden reflektointi voi herättää tunteita, olenko minä riittävä tai pitäisikö minun pystyä vielä parempaan. Tehtävävihkomme tavoitteena on vahvistaa vanhemman voimavaroja ja lisätä tietoutta riittävän hyvästä vanhemmuudesta, vaikka tehtävävihkomme käsittelee henkilökohtaisia ja jopa vaikeita asioita.

Kasvun juurilta -opas pohjautuu tieteelliseen tietoon ja otimme huomioon lähdekritiikin etsiessämme tietoa. Vanhemmuuteen liittyvistä käsitteistä ja ilmiöistä oli löydettävissä paljon tutkimustietoa, se oli kuitenkin haastavasti löydettävissä. Tietokirjoja käsittelemistämme aiheista löytyi runsaasti, joten saimme opinnäytetyöhömmme laajasti erilaisia lähteitä, jotka tukevat toisiaan. Etsimme ajantasaista ja luotettavaa tietoa. Varmistimme, että tieto on mahdollisuuksien mukaan alle 10 vuotta vanhaa ja että

tieto löytyy tieteellisestä lähteestä ja kirjoittaja on tiedossa. Vertailimme eri lähteitä luotettavuuden ja niiden välisen keskustelun näkökulmasta. Selvitimme, onko samankaltaisia oppaita reflektoivasta vanhemmuudesta tehty aikaisemmin. Internetistä emme löytäneet vastaavaa tuotetta. Olemme saaneet palautetta myös sosiaalialan toimintaympäristöistä, että vanhempien reflektointia tukevalle oppaalle olisi tarvetta muuallakin kuin Perheentalo Onni ja Ilonassa.

6.3 Ammatillisen kasvun tarkastelu

Opinnäytetyö on opiskelun loppuvaiheessa toteutettava oppimistehtävä, jonka tavoitteena on tuoda näkyväksi opiskelijan osaaminen sekä edistää sen kehittymistä. Tärkeässä roolissa on työelämätaitojen kehittäminen, jonka vuoksi opinnäytetyö liittyy käytännön työelämään ja sen kehittämistarpeisiin. (Roivas & Karjalainen, 2013.) Sovimme toimeksiantajamme kanssa palaverin, jossa käymme yhdessä läpi kehittämistyön tavoitteita ja sisältöä. Olimme yhteydessä toimeksiantajan kanssa sähköpostitse sekä kasvotusten kehittämistyön toteutuksen eri vaiheissa. Yhteistyömme oli sujuvaa ja molemminpuolista.

Sosionomin ammatilliset kompetenssit koostuvat sosiaalialan eettisestä osaamisesta, asiakastyön osaamisesta, sosiaalialan palvelujärjestelmä osaamisesta, kriittisestä ja osallistavasta yhteiskuntaosaamisesta, tutkimuksellisesta kehittämisosaamisesta ja johtamisosaamisesta (Savonia, julkaisu-aika tuntematon). Kehittämistyöprosessin lopussa pohdimme, millaisia kompetenssin osa-alueita prosessi meissä vahvisti. Ammatillisella on taito reflektoida omaa ammatillista toimintaansa ja yhteiskunnallista päätöksentekoaan. (Talentia, 2022.)

Kehittämistyössämme näkyy eettinen osaaminen. Pohdimme oppaan eri aihealueita eettisistä näkökulmista. Halusimme kerätä tietoa erilaisista ilmiöistä liittyen vanhemmuuteen ja opimme työmme, kuinka laaja ja monipuolinen vanhemmuuden käsite on. Oppaamme tavoite oli olla voimaannuttava ja ajatuksia herättävä. Kehittämistyöllämme pyrimme edistävään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Tärkeää oppaassa meille oli, että sitä pystyy käyttämään mahdollisimman moni vanhempi. Tämän takia loimme erilaisia aihealueita ja pyrimme tekemään oppaasta helpopolukuisen.

Kehittämistyömme avulla olemme oppineet, millaisia asioita sekä ilmiöitä vanhemmuuteen ja lapsiperheisiin liittyy. Osaamme työssämme huomioida nämä ilmiöt sekä tehdä työtä niin, että se tukee ja vahvistaa vanhempien ja perheiden hyvinvointia sekä tasa-arvoa. Olemme kehittämistyön aikana tutustuneet Perheentalolla tehtävään perhetyöhön sekä oppineet heidän arvoistaan ja työskentelymetodeistaan. Sosiaalialan palvelujärjestelmä osaamisemme kehittyi tehdessämme kehittämistyötä. Pääsimme tutustumaan Perheentalo Onni ja Ilonan laajaan verkostoon. Työmme kautta ymmärrämme perhetyön palvelujärjestelmästä ja sitä ohjaavista laeista.

Kriittinen ja osallistava yhteiskunta osaaminen vahvistui kehittämistyömme kautta. Ymmärrämme vanhemmuuteen liittyvät yhteiskunnalliset sekä yksilölliset haasteet. Kehittämistyömme kautta osaamme katsoa myös kriittisesti yhteiskunnallisia rakenteita. Oppaallamme halusimme tarjota vanhemmille helposti saatavilla olevan matalan kynnyksen työvälineen, jonka avulla he pystyvät pohtimaan vanhemmuuttaan eri näkökulmista. Kriittistä osaamistamme käytimme kehittämistyön lähteiden etsimisessä ja valikoinnissa.

Tutkimuksellinen osaaminen kehittyi eri tieteellisiin artikkeleihin syventyessä ja vertaillen niiden tutkimustuloksia toisiinsa. Opimme löytämään vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleita ja käyttämään

kansainvälisiä tietokantoja. Opinnäytetyöprosessi lisäsi tietoamme eri tutkimusmenetelmistä. Ennen kaikkea johtamisosaamisen kehittyminen näkyy kykynä johtaa itseään ja kykynä tehdä päätöksiä liittyen opinnäytetyöprosessiin. Tärkeintä opinnäytetyöprosessissa oli aikataulusta ja sovitusta tavoitteista kiinni pitäminen.

Sosiaalialan ammattihenkilön työ pohjaa ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittamiseen, itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen, osallisuuden edistämiseen, asiakkaan voimavarojen ja henkilökohtaiseen huomioimiseen sekä sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen (Talentia, 2022). Kehittämistyömme tarkoitus on olla voimaannuttava ja vanhemmuutta tukeva työväline. Tehtävät ja pohdinta osuudet olemme suunnitelleet niin, että ne ovat kunnioittavia kaikki osapuolia kohtaan. Itsemääräämisoikeus on meille erittäin tärkeä osa työtämme. Oppaassa kerromme, että vanhempi saa käsitellä niitä teemoja, jotka hän kokee itselleen mieluisiksi ja halusimme painottaa, että vanhemman ei tarvitse jakaa omia vastauksiin kenelläkään, mikäli niin ei halua tehdä. Sosiaalialan oikeudenmukaisuus näkyy työssämme niin, että se on ilmainen sekä helposti saatavilla Perheentalolla kävijöille.

Opinnäytetyön suunnittelu opintojakson tavoitteet ovat, että opiskelija osaa valita oman alan ja oman ammatillisen kehittymisen kannalta perustellun opinnäytetyöaiheen sekä perustella valintaansa eri näkökulmista. Tavoitteisiin kuuluu opinnäytetyön suunnittelu ja toteuttaminen sekä toimiminen joustavasti yhteistyössä opinnäytetyöprosessissa mukana olevien toimijoiden kanssa ja osoittaen asiantuntijuuttaan. (Peppi.) Opintojakson tavoitteet näkyivät opinnäytetyöprosessissamme ja työskentelyssämme.

6.4 Kasvun juurilta -oppaan hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Suunnittelimme Kasvun juurilta -oppaan tehtävät niin, että niitä pystyy hyödyntämään kokonaisuutena tai pienempinä osa-alueina. Oppaan tehtäviä voi hyödyntää vertaisryhmissä keskustellen tai tarkemmin syventyen tehtäviin. Vertaisryhmän ohjaaja pystyy nostamaan oppaasta tiettyjä aiheita eri kokoontumiskerroille. Halusimme luoda oppaasta sellaisen kokonaisuuden, mitä vanhemmat pystyvät hyödyntämään myös itsenäisesti ilman vertaisryhmän ja ohjaajan tukea. Kasvun juurilta – opasta voidaan hyödyntää keskustelun apuvälineenä. Sieltä voidaan valita yksi aihe, josta vertaisryhmässä halutaan keskustella ja tehtävien avulla synnyttää keskustelua.

Kasvun juurilta – oppaan avulla halusimme lisätä tietoisuutta erilaisista ilmiöistä ja teoretiedosta liittyen vanhemmuuteen. Halusimme oppaan olevan matalan kynnyksen työväline niin vanhemmille kuin ohjaajille. Oppaan tarkoituksena on lisätä tietoa vanhemmuuden ilmiöihin liittyen, mutta myös auttaa vanhempia reflektoimaan omaa vanhemmuuttaan sekä löytämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan vanhemmuuteen liittyen.

Vertaisryhmään osallistuneen vanhemman kehitysehdotuksen mukaisesti, oppaan voisi tulostaa värikköisenä ja taittaa eri tavalla. Oppaasta voisi toteuttaa kierrevihkona, jotta se olisi vieläkin monikäyttöisempi. Oppaaseen voisi lisätä lisää teoretietoa eri aiheisiin liittyen ja kokonaan uusia teemoja. Pohdimme, että Perheentalolle voisi tehdä samankaltaisen oppaan, jossa käsiteltäisiin koko toimintakauden tapaamiskertojen teemoja. Opasta voitaisiin hyödyntää tapaamiskerroilla ja tapaamiskerran jälkeen vanhempi voisi käyttää opasta tapaamiskerralla läpikäydyn aiheen reflektointiin.

Opasta voisi jatkossa myös kehittää lisäämällä siihen teemoja liittyen vanhemmuuteen. Teemat voisivat liittyä esimerkiksi seksuaalisuuteen, vanhemmuuteen lapsen eri ikävaiheissa, isovanhemmuuteen sekä vanhemmuuteen erilaisissa elämäntilanteissa. Oppaasta voisi tehdä version, joka kohdennettaisiin sateenkaarivanhemmille ja siinä tarkasteltaisiin ilmiöitä ja aiheita, jotka sateenkaariperheisiin liittyvät.

Oppaaseen voisi myös lisätä tehtäviä sekä pohdintakysymyksiä laajemmin ja erilaisista näkökulmista koskien reflektiivistä vanhemmuutta. Perheentalo Onnissa ja Ilonassa käy perheitä monikulttuurisilla taustoilla. Tämän vuoksi jatkossa opasta voisi kehittää tekemällä siitä eri kielisiä versioita, jotta se tavoittaisi mahdollisimman monen vanhemman omalla äidinkielellään.

LÄHTEET

- Baumrind, Diana 1966. Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907. Verkkojulkaisu. <https://www.jstor.org/stable/1126611?origin=crossref>. Viitattu 17.9.2024.
- Bowlby, John 1988. A Secure Base – Clinical applications of attachment theory. A Tavistock Professional book. British Library Cataloguing in Publication Data. Verkkojulkaisu. <https://www.traumatys.com/wp-content/uploads/2017/09/Dynamic-Bowlby-A-Secure-Base-Clinical-Applications-1988-1.pdf>. Viitattu 28.4.2024.
- Brown, Jenny 1999. Bowen family systems: Theory and practice: Illustration and critique. *The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 20(2), 94-103. Verkkojulkaisu. https://www.seattle-counseling.com/wp-content/uploads/2020/04/Bowen-Family-Systems-Theory-and-Practice_Illustration-and-Critique.pdf. Viitattu 5.11.2024.
- Campbell, Chloe & Allison, Elizabeth 2022. Mentalizing the modern world. *Psychoanalytic Psychotherapy* (36:3) 206–217. Verkkojulkaisu. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/02668734.2022.2089906?needAccess=true>. Viitattu 5.11.2024.
- Ceulemans, Eva & Kuppens, Sofie 2019. Parenting Styles: A Closer Look at a Well-Known Concept. *J Child Fam Stud*, 28(1), 168–181. Verkkojulkaisu. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6323136/>. Viitattu 17.9.2024.
- Ensi- ja turvakotien liitto 2023. Selvitys: Vauvaperheet eivät saa tarvitsemaansa apua. Verkkojulkaisu. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/selvitys-vauvaperheet-eivat-saa-tarvitsemaansa-apua/>. Viitattu 5.11.2024.
- Fonagy, Peter & Campbell, Chloe julkaisuaika tuntematon. Attachment theory and mentalizing. Research Department of Clinical, Educational and Health Psychology. London. Verkkojulkaisu. <https://core.ac.uk/download/pdf/158056545.pdf> Viitattu 28.4.2024.
- Hakulinen, Tuovi, Laajasalo, Taina, Mäkelä, Jukka (toim.) 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 9/2019. Verkkojulkaisu. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 5.11.2024.
- Hannula, Teemu Mikael 2021. Sosiaalipedagoginen mielenterveystyö ja vertaisuus. Teoksessa P. Nieminen & E. Lahikainen (Toim.), Vertaistuen moninaisuus (169–174). Kansalaisareena ry. Verkkojulkaisu. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf. Viitattu 20.9.2024.
- Happo, Pauliina 2021. Vanhemmuus. Ihannevanhemmuus voi uuvuttaa, jos ulkoa tulevat odotukset alkavat liikaa määrätä elämää – tutkija kehottaa vanhempia omien arvojen selkeyttämiseen. Yle. Verkkojulkaisu. <https://yle.fi/a/3-12014826>. Viitattu 5.11.2024.
- Heiskanen, Lotta, Helamaa, Tiina, Laru, Suvi, Muuronen, Kaisu, Salmi, Anna, Satuli-Kukkonen, Tarja & Ukkonen-Wallmeroth, Juulia 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tukemin järjestöjen yhteistyönä. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 9/2019. Verkkojulkaisu. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 28.2.2024.
- Iivonen, Esa, Pollari, Kirsi 2024. Kehitysriihen linjauksilla vahvistettava lasten hyvinvointia. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Verkkojulkaisu. <https://www.mll.fi/blogi/kehitysriihen-linjauksilla-vahvistettava-lasten-hyvinvointia/> Viitattu 30.10.2024.

Jalovaara, Marika 2017. Sosiaalisen aseman ja lasten perhemuotojen yhteys vahva. Verkkojulkaisu. <https://sites.utu.fi/tita/sosiaalisen-aseman-ja-lasten-perhemuotojen-yhteys-vahva/> Viitattu 29.10.2024.

Jussila, Heidi 2023. Vanhemmuuden tukeminen on vaikuttavan lastensuojelutyön ydintä. Artikkelii Parempaa lastensuojelua-sivustolla 21.6.2023. Verkkojulkaisu. <https://www.parempaalastensuojelua.fi/fi/uutinen/vanhemmuuden-tukeminen-on-vaikuttavan-lastensuojelutyon-ydinta>. Viitattu 22.10.2024.

Kalland, Mirjam 2017. Vahvuutta vanhemmuuteen tutkimuksen tuloksia: perhekahvila ja mentalisaatio. Teoksessa T. Hakulinen, T. Laajasalo & J. Mäkelä (Toim.), Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen – teoriasta käytäntöön (38–44). Verkkojulkaisu. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 17.9.2024.

Kalland, Mirjam, Salo, Saara 2020. Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. Duodecim. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15527> Viitattu 27.9.2024.

Kankaapä, Salli & Piehl, Aino 2011. Tekstintekijän käsikirja – opas työssä kirjoittaville. Helsinki: Suomen Yrityskirjat. E-kirja.

Karvonen, Sakari & Salmi, Minna (toim.) 2016. Lapsiköyhyys Suomessa 2010-luvulla. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen työpaperi 30/2016. Verkkojulkaisu. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131589/URN_ISBN_978-952-302-742-8.pdf?sequence=1 Viitattu 28.2.2024.

Kippola-Pääkkönen, Anu 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa J. Lindh, K. Härkäpää & K. Kostamo-Pääkkö (Toim.), Sosiaalinen kuntoutuksessa (174–191). Lapland University Press. Verkkojulkaisu. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64446/Osatutkimus%20IV.pdf?sequence=14&isAllowed=y> Viitattu 20.9.2024.

Korhonen, Satu 2017. Vanhemmuuden tukemisen työmalli. Verkkojulkaisu. <https://iloavanhemmuuden.fi/data/documents/vanhemmuuden-tukemisen-tyomalli.pdf> Viitattu 27.9.2024.

Koulu, Sanna, Sihvonen, Ella, Aarnio, Kia, Moring, Anna 2023. Laki ja perheiden monimuotoisuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2023:22. Verkkojulkaisu. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164824/VNTEAS_2023_22.pdf Viitattu 17.9.2024.

Lång, Arja & Pennanen, Helena 2013. Reflektiivinen työskentely perhehoitotyössä. Verkkojulkaisu. <https://lapsetnuoret.files.wordpress.com/2013/05/reflektiivinen-tyc3b6skentelyote1.pdf> Viitattu 17.1.2024.

Luukkala, Jouni 2015. Kukoistava parisuhde. Helsinki: Duodecim. E-kirja.

MLL Iisalmen yhdistys. Perheentalo Onni ja Ilona. Verkkojulkaisu. <https://iisalmi.mll.fi/alisivu-3/> Viitattu 17.1.2024.

Närvi, Johanna, Miettinen, Anneli, Kinnunen, Anu, Lammi-Taskula, Johanna & Saarikallio-Torp, Miia 2024. Muuttuvat perhevapaat, moninainen työelämä – lähtökohtia pienten lasten vanhempien työn ja perheen yhteensovittamiselle. Teoksessa A. Kinnunen, J. Lammi-Taskula, A. Miettinen, J. Närvi & M. Saarikallio-Torp (Toim.), Perhevapaat ja työn ja perheen yhteensovittaminen muuttuvassa työelämässä. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 165. Verkkojulkaisu. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/6adc6cd8-e35c-419a-87ea-d290f89acf16/content>. Viitattu 5.11.2024.

- Neitola, Marita 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen-vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Turun yliopisto sarja 324. Verkkojulkaisu. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/72512/AnnalesC324Neitola.pdf?sequen> Viitattu 18.1.2024.
- Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2024. Sosiaalipedagogiikka – kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestäväää elämää. Helsinki:Gaudeamus. E-kirja.
- Pajulo, Marjukka 2004. Vauvan tunnetila ja sen säätely - äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa. Duodecim. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo94604> Viitattu 12.9.2024.
- Pajulo, Marjukka, Salo, Saara & Pyykkönen, Nina 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Duodecim 131(11):1050–7. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278> Viitattu 18.1.2024.
- Perry, Philippa 2020. Kunpa vanhempasi olisivat lukeneet tämän kirjan (ja lapsesi kiittävä, että sinä luit). E-kirja. Atena Kustannus Oy.
- Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2023. Hyvän vanhemman salaisuus. Jyväskylä:Tuumakustannus. E-kirja.
- Ranta, Minna 2024. Vuorottelevat vanhemmat, tasavertaiset jakajat ja stressaantuneet etsijät- tutkimus tunnisti kolme yhteisvanhemmuuden tyyppiä. Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisu. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/70116888/vuorottelevat-vanhemmat-tasavertaiset-jakajat-ja-stressaantuneet-etsijat-tutkimus-tunnisti-kolme-yhteisvanhemmuuden-tyyppiä?publisherId=69817172&lang=fi> Viitattu 17.9.2024.
- Richaud, Maria & Vargas Rubilar, Jael 2018. Childhood Parenting: Main approaches and aspects analyzed from psychology. Research on Hispanic Psychology. Verkkojulkaisu. https://www.researchgate.net/publication/326834733_Childhood_Parenting_Main_approaches_and_aspects_analyzed_from_psychology. Viitattu 25.1.2024.
- Roivas, Marianne & Karjalainen, Anna Liisa 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Porvoo: Edita.
- Ruuska, Pepita 2020. Mentalisaatioteoria lisää ymmärrystä muutoksen vaikeuteen ja hitauteen psykoterapiassa. 39.painos. Psykoterapia-lehti. Verkkojulkaisu.https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/psyk_012020_ruuska.pdf Viitattu 17.1.2024.
- Salo, Saara, Flykt, Marjo, Mäkelä, J, Biringen, Zeynep, Kalland, Mirjam, Pajulo, Marjukka & Punamäki, Raija-Leena 2019. The effectiveness of Nurture and Play: a mentalisation-based parenting group intervention for prenatally depressed mothers. Primary health care research & development (20:e157.) Verkkojulkaisu. https://www.researchgate.net/publication/337986340_The_effectiveness_of_Nurture_and_Play_a_mentalisation-based_parenting_group_intervention_for_prenatally_depressed_mothers. Viitattu 5.11.2024.
- Salonen, Kari, Eloranta Sini, Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Viitattu 21.9.2024.
- Savonia, julkaisuaika tuntematon. Opetussuunnitelma. Sosionomin ammatilliset kompetenssit. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/tulostinystavallinen-opetussuunnitelma/?krtid=1022>. Viitattu 22.10.2024.
- Selovuo, Kari 2018. Saavutettava sisältö. Opas suunnitteluun ja sisällöntuottoon. Verkkojulkaisu. <https://www.hel.fi/static/hki4all/ohjeet/saavutettavuus-opas.pdf> Viitattu 30.10.2024.

Sinkkonen, Jari 2004. Kiintymyssuhdeteoria-tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Verkkojulkaisu. https://www.hameenkesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/sinkkonen_2004.pdf Viitattu 10.9.2024.

Sinkkonen, Jari 2018. Kiintymyssuhteet elämäkaareissa. Helsinki: Duodecim. E-kirja.

Sorsa, Tiia & Rotkirch, Anna 2020. Työ ja perhe ne yhteen sopii? Vanhemmuuden ja työn yhteensovittaminen suomalaisissa lapsiperheissä. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E43/2020. Verkkojulkaisu. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/03/82d1c052-perhebarometri2020.pdf>. Viitattu 5.11.2024.

Sorsa, Tiia, Kuokkanen, Susanna, Lehtonen, Noora & Berg, Venla 2024. Perhebarometri 2024. Tahdotko? Suomalaisten parisuhteet, sinkkuus ja seksielämä. Väestöntutkimuslaitos, Katsauksia E59/2024. Verkkojulkaisu. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/sites/1/2024/10/faff0674-tahdotko-nettisaavutettava.pdf>. Viitattu 5.11.2024.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2022. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Verkkojulkaisu. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>. Viitattu 22.10.2024.

Thompson, Ross A., Simpson, Jeffry A. & Berlin, Lisa J. Taking perspective on attachment theory and research: nine fundamental questions. *Attachment & Human Development*, 24(5), 543–560. <https://doi.org/10.1080/14616734.2022.2030132>. Viitattu 29.10.2024.

Tilastokeskus 2024. Perheiden määrä kasvoi hieman vuonna 2023. Verkkojulkaisu. <https://stat.fi/julkaisu/clmyj8x2j81or0cutxcbkj1z0> Viitattu 4.11.2024.

Toroskainen, Piia 2022. Mitä lapsiperheille kuuluu? Selvitys vanhemmuuden tuen tarpeista. Verkkojulkaisu. <https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2022/04/06100434/mita-lapsiperheille-kuuluu-selvitys-2022.pdf> Viitattu 29.10.2024.

Trogen, Tiia 2020. Positiivinen kasvatus. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ylitalo, Pertti 2011. Roolikartta. Vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Verkkojulkaisu. https://peda.net/poke/terveys_ja_hyvinvointi/kasvatus_ja_ohjausalan_pt/vjpo/pktjmy3/vtjypk2o/opetusmateriaalit/rvpjivt:file/download/b1979b9c4565e6dd156d8a5096130be943f49022/519352_Roolikartta_verkkojulkaisu.pdf Viitattu 8.11.2024.

Zavirsek, Darja 2009. Between blood and care. Social parenthood as an expansion of the concept of parenthood in current societies. Verkkojulkaisu. <https://www.revija-socialodelo.si/mma/Abstracts-2009-1-3.pdf/2019031119402410/> Viitattu 5.11.2024.

LIITTEET



Kuva 2. Kasvun juurilta: matkana vanhemmuus kansilehti (Kirjavainen & Rouvinen 2024)

Alkusanat

Pitelet käsissäsi Kasvun juurilta - matkana vanhemmuus -opasta. Oppaan aiheena on reflektiivinen vanhemmuus. Reflektiivinen vanhemmuus on kykyä ymmärtää omia sisäisiä toimintamallejaan ja toimia kasvatustilanteissa myös toisella tavalla kuin mitä oma sisäinen toimintamalli ohjaa. Vanhemmuuden ja oman lapsuuden reflektointi luo vanhemman ja lapsen välisestä suhteesta vahvemman sekä kehittää heidän välistä vuorovaikutusta (Lång & Pennanen, 2013.)

Opas sisältää aiheet: lapsuuteni, vanhemmaksi tulo, matkana vanhemmuus ja me vanhempina. Jokaisessa osiossa on kysymyksiä ja tehtäviä liittyen aiheeseen. Sisältöä voi käydä läpi haluamallaan tavalla, yksin tai yhdessä. Oppaan tavoitteena on tarjota vanhemmalle johdatus reflektiiviseen vanhemmuuteen.

Oppaan on tehnyt sosionomiopiskelijat Sini Rouvinen ja Noora Kirjavainen ja se on osa opinnäytetyötä. Oppaan on kuvittanut Noora Kirjavainen ja visuaalisen toteutuksen tehnyt Sini Rouvinen. Oppaan toimeksiantajana on ollut Perheentalo -yhteistyö/Mannerheimin Lastensuojeluliiton Iisalmen yhdistys ja opas tulee perheiden avoimen kohtaamispaikan Perheentalo Onni ja Ilonan käyttöön.


Mukavia lukuhetkiä!



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Iisalmen yhdistys



Kuva 3. Kasvun juurilta: matkana vanhemmuus, johdanto (Kirjavainen & Rouvinen 2024)



Lapsuuteni

Voit pohtia lapsuuttasi alla olevien kysymysten ja tehtävien avulla:

- Kuvaile lapsuuttasi kolmella sanalla kirjoittaen tai piirtäen
- Onko sinua kehattu lapsena? Mistä sinua on kehattu lapsena?
- Onko sinulla erityistä muistoa lapsuudesta vanhempien kanssa? Entä sisaruksista?

“Mentalisaatiolla tarkoitetaan kykyä ymmärtää millaisia tunteita, ajatuksia ja toiveita toisen ihmisen ulkoisen reaktion takana voi olla. Tärkeää sen muodostumiselle on kiintymyssuhde vanhempiin ja kokemus riittävästä turvallisuudesta lapsuudessa.”

(Ruuska, 2020.)

- Kirjoita kirje vanhemillesi 6-vuotiaan itsesi näkökulmasta. Voit kirjoittaa kirjeeseen asioita, joista heitä haluaisit kiittää.
- Millainen kirje olisi nykyhetken sinulta 6-vuotiaalle sinulle?

Lapsuuskuvien muistot

- Jos sinulla tallessa lapsuuskuvia, katsele kuvia ja pohdi:
- Millaisia hyviä muistoja sinulle nousee? Millaisia kannustavia sanoja sanoisit kuvassa olevalle itsellesi?

Kuva 4. Lapsuuteni (Kirjavainen & Rouvinen 2024)



Vanhempieni kasvatustyyli

Alla olevien vanhempien kasvatustyylien kuvausten avulla voit pohtia, millaisena koit oman kasvatuksesi. Rastita vaihtoehto, mikä kuvaa vanhempiesi kasvatustyyliä. Kasvatustyyliä on mahdollisuus pohtia isän sekä äidin antaman kasvatuksen näkökulmista.

Äiti	Isä	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Auktoritatiivinen = Kasvatuksessa yhdistyy rakkaus ja selkeät rajat. Vanhemman toimintamalli on lapsikeskeinen sekä kasvatukseen sitoutunut.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Autoritäärinen = Kasvatuksessa on selkeät rajat, mutta ei niin paljon lämpöä. Vanhemman toimintamalli on aikuiskeskeinen sekä lapsen toimintaa kontrolloidaan rajoittavasti.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Salliva = Kasvatuksessa on rakkautta, mutta lapselle ei aseteta rajoja. Vanhemman toimintamalli on lapsikeskeinen, mutta lapsen toimintaa ei lainkaan rajoiteta.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Laiminlyövä = Vanhempi ei osoita kasvatuksessaan rakkautta eikä aseta lapselle rajoja. Vanhemman toimintamalli on välinpitämätön ja kasvatukseen sitoutumaton.

Millaisena koit vanhempiesi antaman kasvatuksen? Mitä hyvää siinä oli?
Mitä voisi mahdollisesti kehittää?

Huomaatko noudattavasi samaa tyyliä oman lapsen kasvatustavassa?

Tehtävässä sovellettu Baumrindin (1966;1971) ja Maccoby'n & Martinin (1983) kasvatustyyli-teoriaa ja -luokittelua.

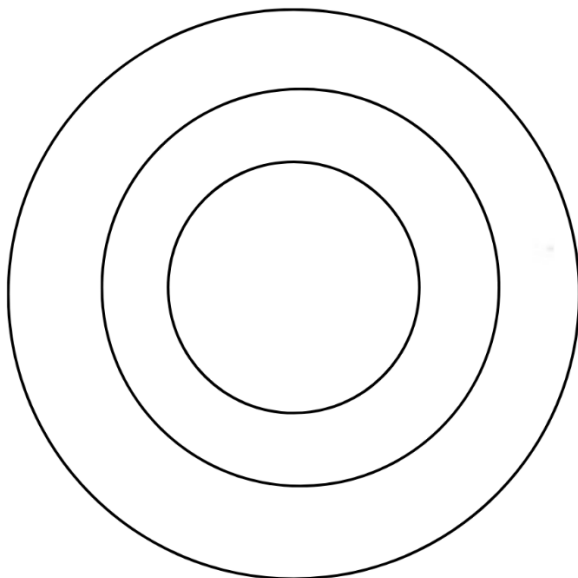
Kuva 5. Vanhempieni kasvatustyyli (Kirjavainen & Rouvinen 2024)



Vanhemmaksi tulo

Alla olevien kysymysten avulla voit pohtia hetkiä ennen ja jälkeen lapsen syntymän:

- Millaisena ajattelit vanhemmuuden ennen lapsen syntymää tai millaiseksi ajattelet vanhemmuuden ennen lapsen syntymää?
- Mikä jännitti tai mietitytti?
- Ovatko ajatukset vastanneet nykyhetkeä? Mistä unelmoit?
- Millaisia ajatuksia sinulla herää synnytyksestä? Millaisia tunteita koit?
- Millaiset olivat ensihetket lapsen synnyttyä? Miten kuvailisit hetkeä? Millaisia tunteita koit?
- Mitä odotit erityisesti vauva-arjelta?



Tukiverkostoni

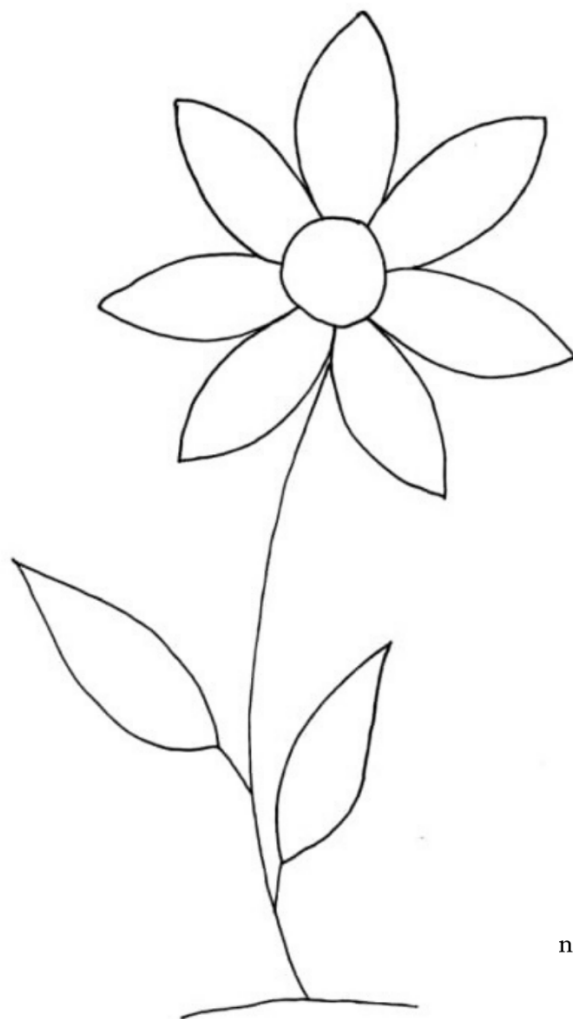
Pohdi, millaiset sosiaaliset tukiverkostot sinulla on.

Keskimmäisen ympyrän sisälle voi kirjoittaa esimerkiksi perheenjäseniä tai muita sinulle tärkeitä henkilöitä.

Seuraavan ympyrän sisälle voi kirjoittaa esimerkiksi sukulaisia tai ystäviä.

Uloimmalle ympyrälle voi kirjoittaa palveluita, joita olet saanut vanhemmuuden tukemiseen, kuten neuvola.

Arvokukkanen ja ohjeet täyttämiseen



Miten arvot
näkyvät lapsen
elämässä?

Miten arvot
näkyvät sinun
elämässä?


Miten arvot
näkyivät lapsuuden
perheessäsi?

Kirjoita kukan juurelle lapsuuden perheesi tärkeitä arvoja.

Kirjoita kukan varteen ja lehtiin sinulle tärkeitä arvoja tällä hetkellä.

Kirjoita kukan terälehtiin arvoja, joiden haluaisit korostuvan lapsesi elämässä.

Kuva 7. Arvokukkanen ja ohjeet täyttämiseen (Kirjavainen & Rouvinen 2024)



Matkana vanhemmuus

Alla olevien kysymysten ja tehtävän avulla voit pohtia matkaasi vanhemmaksi sekä vahvuuksiasi:

- Millaisia ajatuksia sinulla herää vanhemmaksi kasvamisesta?
- Onko vanhemmuuteen kasvamisella pääte pistettä?
- Mitä vanhemmuus on opettanut sinulle tähän mennessä?
- Onko vanhemmuuden tukemiseksi tehtävä työ merkityksellistä?
- Mikä vanhemmuuden tukemisessa on tärkeää?
- Millaisia vinkkejä antaisit oman näkemyksesi ja kokemasi perusteella vanhemmaksi tulevalle? Millaisia asioita korostaisit? Millaisissa asioissa kannustaisit?

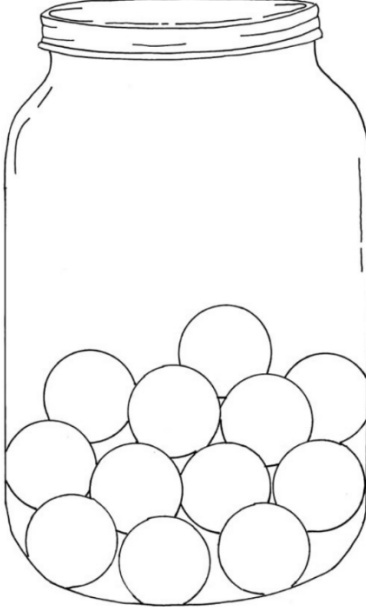
Vanhemmuuden helmipurkki

Pohdi, mitkä ovat sinun vahvuuksiasi vanhempana.

Kirjoita vahvuutesi helmipurkissa oleviin helmiin.

Vanhemmuuden helmipurkki arjen voimavarana:

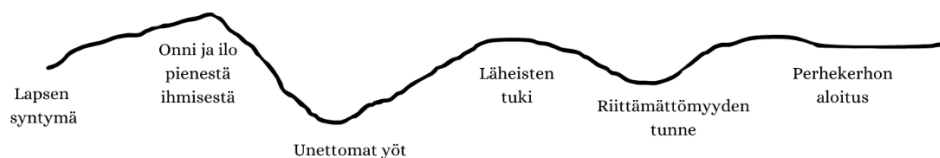
Kirjoita päivittäin tai kerran viikossa paperilapulle, miksi olen riittävä ja hyvä vanhempi. Laita paperilappu haluamaasi astiaan. Voit myöhemmin lukea, millaisia oivalluksia matkalla vanhemmuuteen on kertynyt.



Kuva 8. Matkana vanhemmuus (Kirjavainen & Rouvinen 2024)

Matkana vanhemmuus -kasvun viiva

Pohdi, millainen matkasi vanhemmaksi on ollut. Piirrä matkastasi viiva. Viivalla voi näkyä niin matkan ylä- ja alamäet. Voit aloittaa viivan piirtämisen haluamastasi ajankohdasta tai esimerkiksi lapsen odotuksen tai syntymän hetkestä. Merkitse viivalle sinulle tärkeitä hetkiä, muistoja ja oivalluksia. Alla esimerkki, millaisena kasvun viiva voi muodostua.



Tässä tilaa sinun ainutlaatuiselle kasvun viivalle:



Kuva 9. Matkana vanhemmuus -kasvunviiva (Kirjavainen & Rouvinen 2024)



Me vanhempina

Alla olevien kysymysten avulla voi syventää parisuhdetta ja käydä keskustelua vanhemmuudesta. Vastauksia kysymyksiin voi pohtia yksin tai yhdessä kumppanin kanssa:

Mitä parisuhde minulle tarkoittaa?

Miten kehuisit kumppania kolmella sanalla?

Millaisia tunteita tunnen kumppania kohtaan tällä hetkellä?

Onko meillä arjessa aikaa, jolloin voimme olla aidosti läsnä toisillemme?

Mitä kaipaen yhteiseltä ajalta ja hetkiltä?

Olemmeko samalla tasolla läheisyyden ja seksin suhteen?

Mitkä ovat meidän vahvuutemme vanhempina?

Mikä on meidän perheessämme parasta?

Millaisissa hetkissä kaipaen kumppanin tukea vanhemmuuteen?

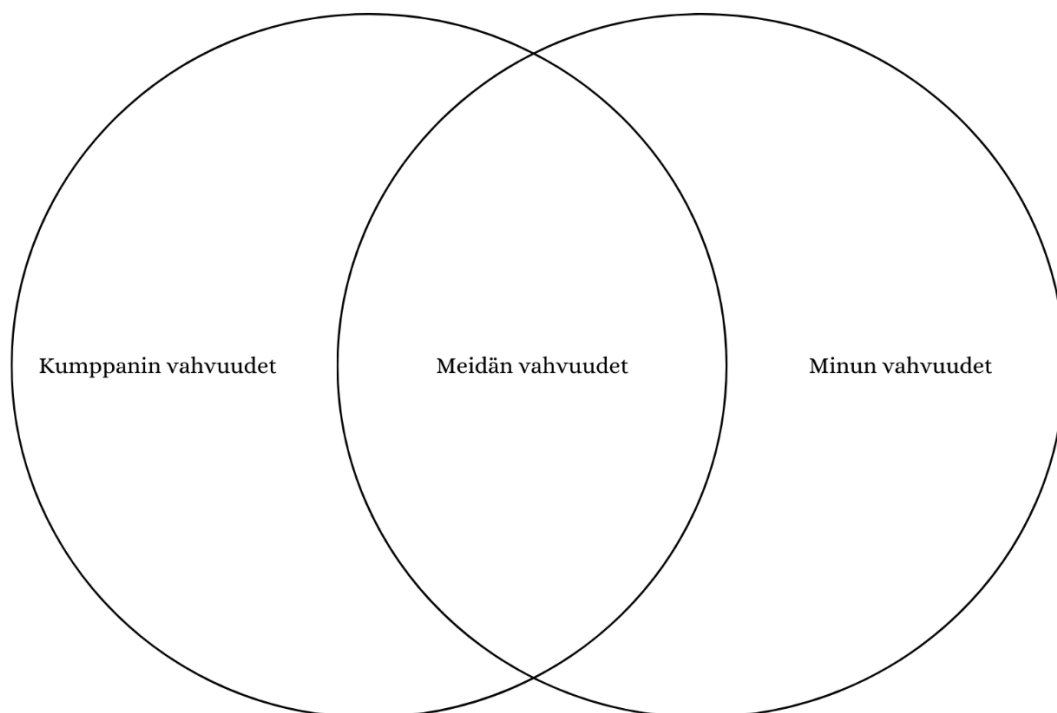
Kiitoskirje kumppanille

Kirjoita kirje kumppanillesi, jossa tuot esiin toisen vahvuuksia. Voit esimerkiksi kirjoittaa arkisia kiitoksen aiheita, joita ei arjen keskellä muista toiselle aina sanoa.

Kirjeeseen voi liittää ajatuksia parisuhteen, yhteisen ajan ja läsnäolon merkityksestä.



Yksilölliset ja yhteiset vahvuudet



Tehtävän avulla voit pohtia omia vahvuuksiasi ja kumppanin vahvuuksia sekä teitä yhdistäviä vahvuuksia. Tehtävän voi täyttää yhdessä keskustellen tai niin, että molemmat täyttävät tehtävän itsenäisesti, jonka jälkeen se käydään läpi yhdessä.

- Huomaatteko samankaltaisia vahvuuksia?
- Miten vahvuutenne eroavat toisistaan?
- Miten toisen vahvuuksia voisi huomioida arjessa?

Kuva 11. Yhteiset ja yksilölliset vahvuudet (Kirjavainen & Rouvinen 2024)