

Tanja Martinez, Johanna Mäki

# 3-5-vuotiaiden lasten positiivisen mielenterveyden tukeminen lapsiperheissä

Kirjallisuuskatsaus

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

10.11.2017

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Tanja Martinez, Johanna Mäki 3-5-vuotiaiden lasten positiivisen mielenterveyden tukeminen lapsiperheissä 23 sivua + 5 liitettä 10.11.2017
Tutkinto	Sairaanhoitaja (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sairaanhoitaja
Ohjaaja(t)	FT, TtM, Sh, lehtori Marja Salmela
<p>Opinnäytetyö tehtiin osaksi hanketta Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä. Hankkeen päämäärä on kehittää asiakaslähtöisen arvioinnin välineitä sekä toimintamalleja hyvinvoinnin ohjaamiseen positiivisen mielenterveyden edistämiseksi lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille sekä 3-5 vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen. Hankkeen tavoitteena on myös edistää lasten osuutta dialogisesti.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä asiat ovat merkittäviä lasten positiivisen mielenterveyden kehittymisen kannalta. Tavoitteena oli ymmärtää ja tiedostaa, mitkä asiat luovat pohjan lapsen positiiviselle mielenterveydelle. Tavoitteena oli myös ymmärtää lapsiperheiden oikeanlaisen tukemisen tarpeellisuus.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa sovellettiin systemaattista aineistonkeruumenetelmää. Aineisto analysoitiin laadullisia menetelmiä käyttäen. Sisällysanalyysissä saimme yhdeksän pääluokkaa, jotka liitettiin kahteen pääluokkaan.</p> <p>Yksi keskeisimmistä tuloksista oli se, että perheen ja vanhemman hyvinvoinnilla on suuri merkitys lapsen hyvinvointiin ja positiiviseen mielenterveyteen. Lapsen positiivista mielenterveyttä voidaan edistää tukemalla lapsen yksilöllisyyttä, emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja sekä fyysistä kehitystä.</p>	
Avainsanat	positiivinen mielenterveys, 3-5-vuotiaat lapset

Author(s) Title Number of Pages Date	Tanja Martinez, Johanna Mäki Promoting positive mental health of 3-5-year old children in family with children 23 pages + 5 appendices 10 November 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing
Instructor(s)	PhD, MNSc, RN, Lecturer Marja Salmela
<p>Our study is part of the project Promoting Positive Mental Health in family with children. The aim of the project is to develop tools for customer-oriented assessment and operating models for guiding well-being to promote positive mental health for professionals working with children and for 3-5-year-olds and their families. The objective of the project is also to promote the role of children in a dialogue.</p> <p>The objective of the thesis was to find out the things that are significant in development of children's positive mental health. The aim was to understand and acknowledge the things that make a ground for children's positive mental health. The aim was also to understand the need for the right kind of support for families.</p> <p>The thesis was carried out as a descriptive literature review, where we applied systematic material-collecting method. The material was analyzed by using qualitative methods. The content analysis produced nine upper categories, which were mounted in to two main categories.</p> <p>One of the main results was that the well-being of the parents and the family had a significant impact on children's well-being and positive mental health. Children's positive mental health can be promoted with supporting child's individuality, emotional, social and physical development.</p>	
Keywords	positive mental health, 3-5-year old children

## Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys	2
3	Positiivinen mielenterveys	2
3.1	Lasten positiivinen mielenterveys	3
3.2	Lasten mielenterveyden tukeminen	3
3.2.1	Sadut ja leikit	4
3.2.2	Liikunta, musiikki ja taide mielenterveyden tukena	4
3.2.3	Positiivinen psykologia	5
4	Lapsiperhe	6
4.1	Lapsiperheiden terveyden edistäminen	7
4.1.1	Perhetyö	8
4.1.2	Perhetyön merkitys positiivisen mielenterveyden tukemisessa	9
5	Lapset ja nuoret	9
5.1	3-5 vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys	9
5.2	Kiintymyssuhde	11
5.3	Mentalisaatio	11
5.4	Temperamentti ja persoonallisuus	12
6	Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen	13
6.1	Kirjallisuuskatsaus työmenetelmänä	13
6.2	Tiedonhaku	13
6.3	Sisällönanalyysi	14
7	Tulokset	16
7.1	Lapsen positiivisen mielenterveyden tukeminen	16
7.2	Perheen merkitys lapsen positiiviseen mielenterveyteen	17
8	Pohdinta	19
8.1	Tutkimuksen luotettavuus	20

8.2	Tutkimuksen eettisyys	21
8.3	Tutkimuksen eteneminen	22
	Lähteet	24
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedonhaku	
	Liite 2. Alkuperäisilmaukset	
	Liite 3. Pelkistysten luokittelu	
	Liite 4. Pääluokittelu	
	Liite 5. Tutkimusaineiston tiivistelmä	

## 1 Johdanto

Tämän hetken Suomessa kasvavana ongelmana nähdään lapsiperheissä esiintyvät mielenterveysongelmat. Yhteiskunnassa tapahtuvilla muutoksilla, kuten työttömyydellä ja köyhtymisellä tiedetään olevan seurauksia terveyserojen lisääntymiseen. Jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään mielenterveyteen ja ilman mielenterveyttä ei ole hyvää terveyttä. Mielenterveys ja fyysinen terveys ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Terveysteen vaikuttavat monet tekijät. Osaan näistä tekijöistä voimme itse vaikuttaa ja osa tulee ympäristöstä. (Kuhanen – Oittinen – Kanerva – Seuri – Schubert 2010:12.) Mielenterveyden perusta luodaan jo lapsuudessa, ja sitä rakennetaan läpi elämän. Tutkimusten mukaan perheen ja lapsuuden olosuhteet ovat hyvin merkittäviä siinä, kehittykö mielenterveys positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. Suomessa neuvolat ja päiväkodit ovat tärkeässä roolissa tunnistamassa mielenterveyden uhkia, perheiden tukemisessa ja lisätuen järjestämisessä. (Paavilainen 2008.)

Positiivinen ja hyvä mielenterveys ovat osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Lapsuus on voimakasta fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen aikaa. Arjen hyvinvoinnilla on vahva yhteys mielen hyvinvointiin. Kun elämässä on kaikki hyvin, arki sujuu ilman suurempia ponnisteluja. Yksinkertaiset arkiset asiat sekä tavallinen päivärytmi edistävät terveyttä Vanhempien voidessa huonosti, vaikuttaa tämä epäsuotuisasti myös lasten hyvinvointiin ja terveyteen. Tukitoimien tulee olla sellaisia, joiden hakemiseen perheillä olisi matala kynnyks ja palvelut olisivat helposti haettavissa. (THL 2015.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena selvittää, mitkä asiat ovat merkittäviä lasten positiivisen mielenterveyden kehittymisen kannalta. Tämä opinnäytetyö tehdään osaksi hanketta Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä. Hankkeen päämäärä on kehittää asiakaslähtöisen arvioinnin välineitä sekä toimintamalleja hyvinvoinnin ohjaamiseen positiivisen mielenterveyden edistämiseksi lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille sekä 3-5 vuotiaille lapsille ja heidän perheilleen. Hankkeen tavoitteena on myös edistää lasten osuutta dialogisesti. (Hanke-esittely – diat 2017.)

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä asiat ovat merkittäviä lasten positiivisen mielenterveyden kehittymisen kannalta. Keskitymme erityisesti 3-5-vuotiaiden lasten kehitykseen ja positiiviseen mielenterveyteen. Opinnäytetyön edetessä kartoitamme omaa tietopohjaa perheiden hyvinvoinnin tärkeydestä sekä asioista jotka vaikuttavat lasten positiiviseen mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Tavoitteena on ymmärtää ja tiedostaa, mitkä asiat luovat pohjan lapsen positiiviselle mielenterveydelle.

Tavoitteena on myös ymmärtää, kuinka tärkeää on lapsiperheiden oikeanlainen tukeminen. Sairaanhoidtaja tulee työelämässä todennäköisesti olemaan tekemisissä pienten lasten ja heidän vanhempiansa kanssa, jolloin on hyvä kyetä jakamaan tietoa siitä, mitkä asiat merkitsevät lapsen ja vanhempien mielenterveyden kehittämisessä positiiviseen suuntaan, ja näin ollen edistää perheen jaksamista. Kirjallisuuskatsauksen avulla haemme vastausta seuraavaan tutkimuskysymykseen:

Mitkä asiat ovat merkittäviä lapsen positiivisen mielenterveyden kehittämisessä?

## 3 Positiivinen mielenterveys

Positiivinen mielenterveys määritellään usein voimavaraksi ja hyvinvoinnin lähteeksi, tämän vuoksi se onkin oleellinen osa terveyttä. Positiivisen mielenterveyden käsitteissä korostetaan muun muassa psyykkisiä voimavaroja, toiveikkuutta, elämänhallinnan vaikuttamismahdollisuuksien tunnetta, tyydyttävien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa sekä myönteistä käsitystä omasta itsestä ja kehittymismahdollisuuksista. (THL 2017.) Positiivinen mielenterveys auttaa henkilöä selviytymään normaaleista elämän stressilanteista, työskentelemään tehokkaasti, osallistumaan yhteisön jäsenenä joka mahdollistaa taidon ilmaista omia ajatuksiaan ja tunteitaan. (WHO 2013:6)

Positiivinen mielenterveys tukee yksilön omaa jaksamista ja auttaa kokemaan elämän mielekkäänä. Positiivista mielenterveyttä voidaan tarkastella myös positiivisen psykologian kautta. Mielenterveys voidaan kokea osana hyvinvointia sekä tasapainoa. Mielenterveys on tietoa ja taitoa jolla ihminen ohjaa elämää, ne ovat myös taitoja jotka kehittyvät ja uusiutuvat jatkuvasti elämän aikana sekä niitä voidaan myös kehittää. (Marjamäki – Kosonen – Törrönen - Hannukkala 2015:9.)

### 3.1 Lasten positiivinen mielenterveys

Lapsen mielenterveyden ytimessä ovat läheisten ihmisten osoittama hellyys, rakkaus ja aito läsnäolo. Nämä välittyvät lapselle joka päiväisessä elämässä ystävällisinä tekoina ja sanoina arjessa. Mielenterveyttä rakentavat laulut, lorut ja elämän riemu, toisesta välittäminen ja tieto, että olemme olemassa toisiamme varten. (Marjamäki ym.2015:29) Lapsen itsetuntoa lujittavat aikuisen tuki ja kannustus sekä mielenkiinto lapsen tekemisiin (Storvik-Sydänmaa – Talvensaari – Kaisvuori – Uotila 2012).

Näin lapset oppivat myös arvostamaan itseään ja kunnioittamaan toisia ihmisiä. Erityisen tärkeää lapselle on tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Oleellisia tekijöitä ovat ymmärrys ja aito lapsen kohtaaminen, joilla voidaan tukea lapsen mielenterveyttä. Lapsen mielenterveyttä rakentaa ja lujittaa myös se, että lapsi saa tuntea olevansa rakastettu ja hyväksytty ja tuovansa iloa lähiympäristölle. Aikuisella on siis suuri vastuu ja valta lapsen positiivisen mielenterveyden tukemisessa. Aikuiset jotka elävät lapsen lähellä vaikuttavat myös lapsen elämänrohkeuteen. Välittäminen ja empaattisuus auttavat aikuisia löytämään myönteisiä puolia myös lapsista jotka käyttäytyvät haastavasti. Empaattisella kuuntelulla ja kohtamisella voidaan tukea jokaisen lapsen mielenterveyttä. (Marjamäki ym.2015:29-30.)

### 3.2 Lasten mielenterveyden tukeminen

Yksilön kokonaispersoonallisuuden sekä sosiaalisuuden ja tunne- elämän yhteyttä kutsutaan psykososiaaliseksi kehittymiseksi. Kehitykseen vaikuttavat perimä ja ympäristö sekä yksilön omat tavoitteet ja aktiivisuus. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012) Jotta lapsen tunnetaidot kehittyvät normaalisti, täytyy hänen saada riittävästi hoivaa ja hellyyttä, virikkeitä ja ohjattua toimintaa sekä selkeitä rajoja. Perustarpeista huolehtiminen ja turvallinen ympäristö ovat avainasemassa lapsen psyykkisessä kehityksessä (Suomen mielenterveysseura 2017.)

Lapset tarvitsevat ympärilleen aikuisia, jotka luovat heille ennakoivan ja turvallisen arjen. Hyvin toimivaan arkeen kuuluvat joustavuus, joka kumpuaa vuorovaikutuksesta ja lapsen tarpeisiin vastaamisesta. Kuitenkaan elämän ei tarvitse olla kaavamaisista, vaikka arki sisältää rutiineja. Arjen rutiineilla on monia lasten ja aikuisten hyvinvointia tukevia etuja.



Rutiinit auttavat aikuisille mahdollisuuden suunnitella sujuvan arjen kulkua. Riittävä organisointi, ennakointi ja huolehtiminen siitä, että lapsella on riittävästi tukevia ja turvallisia aikuisia laskevat lasten stressitasoa, vähentävät kinastelua ja vahvistavat positiivista mieltä niin kotona kuin päiväkodissa. Arjen pitäminen rytmissä on samalla mielenterveydestä huolehtimista. Yhteiset ruokailu hetket, riittävä lepo, liikunta, itselle mielekäs tekeminen ja läheiset ihmissuhteet luovat vankan pohjan mielenterveydelle (Marjamäki ym.2015:73.)

### 3.2.1 Sadut ja leikit

Sadut ja leikit ovat oleellinen osa lasten kehitystä. Leikki kehittää tiedollisia taitoja, luovuutta, muistia, oppimista, ajattelua, sosiaalisia taitoja sekä kehon hallintaa. Mielikuvitusta vahvistavat sadut joiden myötä lapsi oppii myös eläytymisen taitoja, toisen ihmisen kuuntelemista ja auttaa lasta keskittymään mielikuvitusten luomiseen. Satujen avulla lapsi pystyy myös harjoittelemaan erilaisien tunteiden käsittelyä ja samalla lapset saavat tuntumaa omaan tunne-elämäänsä. Lukeminen lapselle vahvistaa myös läheisyyden tunnetta aikuisen ja lapsen välillä. Sadut, jotka kertovat erilaisia selviytymistarinoita, antavat lapselle uskoa siihen, että haastavista tunteista ja kohdatuista vaikeuksista on mahdollista selvitä. Lapsen eläytyessä sadun maailmaan he oppivat samalla empatiaa, myötätuntoa ja elämäntaitoja, mitkä ovat erittäin tärkeitä mielenterveyden suojaajiksi (Marjamäki ym. 2015:15.)

Leikki on kasvavalle lapselle arvo itsessään, joka tukee lapsen mielenterveyttä ja kehitystä kokonaisvaltaisesti. Kommellukset ja pienet seikkailut ovat tärkeä osa lapsen kasvua. Leikit voidaan jaotella muun muassa peuhaamisleikkeihin ja mielikuvitusleikkeihin, joilla molemmilla on tärkeä tehtävä mielenterveyden tukemisessa. Mielikuvitusleikki vahvistaa lapsen kykyä eläytyä ja empatiakyky vahvistuu. Peuhaamisleikit kehittävät lasta monin eri tavoin. Tärkeintä on lopettaa leikki juuri sopivalla hetkellä jolloin lapselle jää vielä aikaa rauhoittumiselle (Marjamäki ym. 2015:16.)

### 3.2.2 Liikunta, musiikki ja taide mielenterveyden tukena

Liikunta on yksi keskeisistä mielenterveyttä edistävästä tekijöistä. Tavoitteellisella ja monipuolisella liikunnalla voidaan tukea emotionaalista, sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä kehitystä (Storvik-Sydänmaa ym. 2012). Liikkumalla lapsi oppii hahmottamaan suhdetta

ympäroivään maailmaan sekä omaan kehoonsa. Kävely metsässä, ulkoilu leikkipuis-  
tossa ja ystävien kanssa leikkiminen kehittävät lasta ja antavat lapsille iloa. Liikuntataidot  
tukevat lapsen itseluottamuksen ja minäkuvan kehittymistä (Marjamäki ym. 2015:21-23.)

Liikunta lisää endorfiinien eli mielihyvähormonien määrää elimistössä ja vähentää ma-  
sennuksen ja ahdistuksen oireita, joka puolestaan antaa elämyksiä, tuottaa iloa ja mieli-  
hyvää. Lapsen ehdoilla liikkuminen tarjoaa hyvää harjoitusta myös aikuisen mielen-  
terveydelle ja läsnäolotaidoille. Perheen kanssa peuhaaminen, pelaaminen ja leikkiminen  
ystävien kanssa luovat mielenterveyden perustaa. Lapsen positiivista mielen-  
terveyttä tukevat myös musiikki ja taide, joissa lapsi oppii vuorovaikutusta ja läheisyyttä ja läsnäoloa,  
ja ennen kaikkea tuntee tulevansa kohdatuksi. Tämä on yksi tärkeimmistä asioista, mikä  
rakentaa tukevaa ja vahvaa kivijalkaa lapsen elämän perustaksi. Taide antaa lapselle  
mahdollisuuden tutkia itseään ja pohtia itseään. Elämysten ohella taide tukee lapsen  
mielen-terveyttä (Marjamäki ym. 2015:21-23.)

### 3.2.3 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia tutkii ihmisen vahvuuksia, kykyjä ja keinoja, joilla selviydytään  
elämän ongelmista ja edistetään ihmisen hyvinvointia (Ojanen 2014:10). Ideana on löy-  
tää jokaisesta ihmisestä omat vahvuudet, joilla hyvinvointi paranee. Menetelmällä on  
merkitystä silloin kun rakennetaan henkistä perustaa. Terveystieteiden sekä positiivisen  
psykologian kehittymistä voidaan verrata toisiinsa, sillä terveydenhoito on sairauksien  
ehkäisemistä yksilön parhaan toimintakyvyn tavoittamiseksi. Positiivisen psykologian  
keskeisin tutkimuskohde on onnellisuus (Uusitalo-Malmivaara Lotta 2014:19.)

Kaksi hyvänmielen perustunnetta ovat ilo sekä mielihyvä. Nämä tunteet kumpuavat sy-  
vistä alkukantaisista hermoston osista. Sosiaaliset tilanteet luovat syvimpiä ja keskinäi-  
sempiä ilon lähteitä. Hoivajärjestelmä sekä leikkijärjestelmä ovat kaksi sosiaalisesti virit-  
tyvää mielihyvän lähdeä lapsilla (Uusitalo-Malmivaara Lotta 2014:138.)

Hoivajärjestelmän tarkoitus on varmistaa lapselle yhteys aikuiseen joka takaa lämmön,  
ravinnon, turvan sekä unen kautta hengissä säilymisen mahdollisuuden lapselle. Lapsi  
kokee mielihyvää toisen ihmisen aistimuksellisesta läheisyydestä kuten lempeästä ää-  
nestä ja hyvästä kosketuksesta. Silittely, halailu, syliin ottaminen ja hierominen sekä yh-

teinen hyväntahtoinen ääntely kuten laulaminen, nauraminen, jutustelu sekä hyräily vahvistavat keskinäistä yhteenkuuluvuuden ja välittämisen tunnetta. Lapselle annettava hoiva tasoittaa sympaattisen hermoston aktiivisuutta joka säätelee stressiä toiselle tasolle sekä siihen liittyvää vireystasoa. Yhdessä nämä vahvistavat mielihyvän kokemusta ja hyväntahtoista keskinäistä yhteyttä (Uusitalo-Malmivaara 2014:138-139.)

Pitkä lapsuus merkitsee sitä, että äiti tarvitsee lapsen hoitoon apua myös toisilta. Hoitoon osallistuvat esimerkiksi päivähoidon ja varhaiskasvatuksen henkilöt. Yhdessä kannatellun vanhemmuuden ohella lapset kasvavat suuren osan ajasta väkijoukon ympäröimänä. Kasvatuksessa ja opetuksessa ymmärretään entistä paremmin, kuinka tärkeää on altistua erilaisille ärsykkeille herkkyyksikaudena, mikä on suotavaa ja toivottavaa. Kaikki myönteiset tapahtumat ja sosiaaliset kokemukset vahvistavat ihmisen yhteisöllisyyttä (Uusitalo-Malmivaara 2014:148-149.)

Ihmisen mieli rakentuu ihmissuhteissa. Aivojen hienoviriteinen koneisto käynnistyy toisten ihmisten kautta. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on erittäin palkitsevaa ja ravitsee aivoja. Ilman vuorovaikutusta ihmisen kehitys pysähtyy ja aivot näivettyvät. Yhdessä koetut kokemukset ovat välttämättömiä, jotta ihminen oppii olemaan yhteydessä ulkopuoliseen symboliseen ja fyysiseen maailmaan. Lapsen tarkkaavaisuuden suuntautuessa tavoitteelliseen toimintaan peilautuu toimintaan liittyvä tunne suoraan lapsen aivoihin. Myönteisesti koetut ärsykkeet vetävät puoleensa, kun taas puolestaan negatiivisia opitaan välttelemään (Uusitalo-Malmivaara 2014:148-149.)

#### **4 Lapsiperhe**

Perheitä on erilaisia ja ne luokitellaan lapsettomiin tai lasten kanssa asuviin avo- tai aviopareihin, yhden vanhemman perheisiin sekä rekisteröityihin mies- ja naispareihin. Lapsiperheiksi määritellään ne perheet, joissa on alle 18 -vuotiaita lapsia (Tilastokeskus 2016.)

Yksinhuoltajaperheiksi määritellään ne perheet, joissa on yksi lapsi tai useampia lapsia sekä vain yksi vanhempi, jotka asuvat samassa taloudessa lapsen/ lasten kanssa. (Tilastokeskus 2016.) Yksinhuoltajista on naisia jopa 86,5%, siksi yksinhuoltajuuteen liitty-

vät terveysongelmat kuormittavat tilastojen mukaan enemmän naisia. He kokevat terveytensä muita parisuhteessa olevia äitejä heikommaksi. Alakuloisuutta sekä väsymystä on myös enemmän kuin äideillä, jotka elävät parisuhteessa (THL 2015) Bramlett ja Blumberg (2007) toteavat tutkimuksessaan yksinhuoltajaäidin kanssa asuvien lasten terveyden olevan heikempi kuin kahden biologisen vanhemman kanssa asuvien. Yksinhuoltajaisän kanssa asuvat lapset taas ovat mielenterveydellisesti yhtä terveitä ja fyysisesti terveempiä kuin kahden biologisen vanhemman kanssa asuvat.

Eettisesti terveyden edistämisen etiikka sekä ajankohtaisuuden aihe on suunnattava tasavertaisesti eri väestöryhmien välillä. Voimavaroja tulee kohdentaa sellaisiin ryhmiin, joiden kokemus omasta terveydestään on heikompaa, sekä niihin, joilla on heikommat mahdollisuudet terveyden edistämiseen sekä ylläpitämiseen. Keskeisiä asioita terveyden edistämässä on väestön varallisuuden jakautuminen sekä demokratia. Yhteiskunnan tulisi toimia niin, että edellä mainitut asiat edistyvät (Kivelä - Liukkonen – Niemi 2015:50-51.)

#### 4.1 Lapsiperheiden terveyden edistäminen

Hyvän elämän perusta on mahdollista saavuttaa jo lapsuusiässä (Kivelä ym. 2015:51). Lapset tarvitsevat ympärilleen monia turvallisia aikuisia jotka välittävät. Läheiset ihmissuhteet kannattelevat lasta. Parhaimmillaan nämä luovat lapsen kasvuympäristön tuen. Turvaverkko on perheen mielenterveyden tukitekiä. (Marjamäki ym. 2015:45.)

Neuvola sekä ennakoiva perhetyö tavoittavat kaikki perheet tasapuolisesti, mutta viime vuosien aikana niiden voimavarat ovat heikentyneet. Terveyttä edistävät elämäntavat opitaan jo nuorena, joten kotona opittu malli sekä kannustaminen edesauttavat tätä asiaa (Kivelä ym. 2015:51.) Tämän vuoksi on ensiarvoisen tärkeää, että jokaisessa perheessä voidaan hyvin. Tärkeää on, että panostetaan yhä enemmän matalan kynnyksen palveluihin.

Yksi keino terveyden edistämässä on terveydenhuolto. Päivähoito voi merkittävästi vaikuttaa lasten hyvinvointiin sekä terveyteen varhaisella huomioimisella mahdollisista häiriöistä sekä puuttamalla niihin ajoissa. Terveiden edistäminen sekä sairauksien ehkäisy ovat eettisiä velvollisuuksia jotka kannattavat myös taloudellisesti (Kivelä ym. 2015:52.)

Vanhempien osallisuutta ja vastuuta painotetaan perheen terveyden edistämisessä. Yhdessä sovittujen tavoitteiden saavuttamisessa tärkeintä on mahdollisten ongelmien tiedostaminen. Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijän tulee luoda perheelle toiminnallisia mahdollisuuksia omien tavoitteiden saavuttamiseen. On tärkeää osata tarkastella perheen terveyttä sekä voimavaroja, millä ennakoidaan tulevaisuuden näkökulmaa. (Pietilä 2010:130.)

Vanhempien voidessa hyvin myös lapsi voi hyvin. Pienten lasten vanhemmille omien tarpeiden sivuuttaminen on luonnollista, jotta jaksaa hoitaa hyvin arkea kannattaa omia tarpeita kuunnella tarkoin. Vanhempien tulee myös muistaa, ettei epäröi pyytää apua lastenhoitoon, saadakseen hetken omaa aikaa. Oman ajan vaaliminen antaa arkeen voimavaroja. Asioiden jakaminen toisen vanhemman kanssa ja mahdollinen vertaistuki on parhaimmillaan kannattelevaa ja antoisaa. (Lammi – Taskula - Karvonen. 2014.)

Vanhemman osallisuutta perheen terveyden edistämisessä voidaan kuvata neljällä tasolla. Nämä tasot ovat sitoutuminen, vastuunkanto, osatoimijuus sekä mukanaolo. Näihin vaikuttavat vanhemman omat valmiudet, osallisuudesta saatu hyöty sekä koettu tarve (Pietilä 2010:130.) Nykyään perheiltä puuttuu sukulaisverkosto tai sukulaiset asuvat kaukana, jolloin perheellä ei ole tukea päivittäisessä arjessa. Neuvolatapaamisessa tai päiväkodin keskusteluissa voidaan yhdessä miettiä vanhempien kanssa, miten ja mistä voidaan löytää vanhemmalle itselleen ja perheelleen tukiverkostoa. Perhekahvilat, perhekummit ja vertaisryhmät voivat muodostaa merkittävän osan perheen turvaverkostosta (Marjamäki ym. 2015:45.)

#### 4.1.1 Perhetyö

Perhetyöllä tarkoitetaan perheen kanssa tehtävää työtä tai sitten perheen kotona tehtävää työtä. Perhetyö on tavoitteellista, ennakoivaa ja ammatillista työtä perheen tukemiseksi erilaisissa elämän tilanteissa. Perhetyö on tilannesidonnaista työtä riippuen tilanteesta ja millä siihen pyritään. Perheen tukemisessa toimitaan joustavasti ja lähde-tään liikkeelle kokonaisvaltaisesta tarpeiden kartoituksesta (Järvinen ym. 2012:12). Useimmiten perhetyö on erityisesti yksinhuoltajaäitiyden tukemista, sillä perhetyössä äiti on tavallisimmin autettavana (Järvinen ym. 2012:41-42).

Perhetyön sisältöihin kuuluvat arjen hallinnan ja toimintakyvyn tukeminen, vanhemmuuden ja parisuhteen vahvistaminen, lapsen edun turvaaminen, lasten hoidossa ja kasvatuksessa ohjaaminen, vuorovaikutustaitojen tukeminen, sosiaalisen verkoston vahvistaminen ja pahan kohtaaminen ja syyllisyyden käsitteleminen (Järvinen ym. 2012: 111-153.) Hyvä esimerkki perhetyöstä on neuvolat. Neuvolassa seurataan lapsen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia, sekä tuetaan vanhempia lasten kasvatuksessa (Storvik-Sydänmaa ym. 2012:84).

#### 4.1.2 Perhetyön merkitys positiivisen mielenterveyden tukemisessa

Vanhemmaksi kasvaminen ja vanhempana oleminen on ajoittain raskasta ja uuvuttavaa, jolloin puhumisen ja vanhemmuuden jakamisen tarve on suuri. Tämän vuoksi olisi tärkeää tunnistaa omien voimavarojen riittävyys tai riittämättömyys sekä mahdollinen avun tarve perheelle. Varhainen tunnistaminen on tärkeää ja mahdolliseen vaikeaan tilanteeseen on puututtava mahdollisimman pian, sillä varhaisen vuorovaikutuksen kehittymiseen vaikuttavat perheen ja ympäristön olosuhteet (Järvinen ym. 2012:196.)

Lapsen älyllinen, emotionaalinen sekä sosiaalinen kehitys voi tuolloin vaurioitua, jos kasvuympäristössä on ongelmia. Perheen sisäisiä ja tärkeimpiä suojaavia tekijöitä ovat hyvät perhesuhteet sekä normaalin arkipäivän sujuminen ja turvallisuus. Hyvien perhesuhteiden edellytys on avoin keskustelu mahdollisista ongelmista. Avoin kommunikaatio on edellytys ongelmien esille tuomisessa ja ratkaisujen etsimiselle. Kodin ulkopuolinen elämä on lapselle tärkeää. Toimivat ikätoverisuhteet, harrastukset ja sosiaalinen verkosto sekä päivähoito suojelevat lasta, jos kotona tai vanhemmilla on vaikeuksia (Järvinen ym. 2012:197.)

## 5 Lapset ja nuoret

Rajasimme työmme hankkeen mukaisesti koskemaan 3-5-vuotiaita lapsia.

### 5.1 3-5 vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys

Lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat monet eri tekijät. Lapsi kasvaa osana perhettä ja yhteiskuntaa. Yhteiskunnalliset tapahtumat, kulttuuri, arvot ja ajattelutavat heijastuvat lasten ja perheiden elämään sekä yhteistyöhön varhaiskasvatuksen kanssa.

Näistä asioista koostuu lapsen kasvuympäristö (Kivelä ym. 2015:54.) Lapsen kasvu ja kehitys on kokonaisvaltaista ja dynaamista, jolloin fyysinen kasvu sekä motorinen kehitys ovat sidoksissa kognitiiviseen sekä psykososiaaliseen kehitykseen. Lapsen kehitys on sensomotorista seitsemään ikävuoteen saakka. Kehityshaasteet vaihtuvat elämän eri vaiheissa (Storvik-Sydänmaa ym. 2012.)

3-6- vuotiaita lapsia kutsutaan myöhäisleikki-ikäisiksi. Tässä iässä minäkäsitys ja sukupuoli-identiteetti kehittyvät, opitaan ilmaisemaan ja säätämään omaa tahtoa, sekä opitaan omasta sukupuoliroolista. Myös erityisesti fyysinen kehitys on voimakasta leikki-iässä (Storvik-Sydänmaa ym. 2012:47.) 3- vuotias lapsi on jo hyvin tietoinen omasta itsestään. Hän hakee paljon huomiota vanhemmaltaan ja haluaa saada paljon kiitosta omista tekemisistään. Lapsi harjoittelee innokkaasti omatoimisuutta. Lasta tulee kannustaa ja kehua tekemisiään, sillä tämä tukee itsetunnon kehittymistä. 3 vuotiaalla on myös vilkas mielikuvitus ja hän tarvitsee aikuisen apua tunteiden käsittelyyn. Myös uhmaikää esiintyy tässä iässä, jonka vuoksi aikuista tarvitaan rauhoittamaan lapsen leikkiä ja hänen tulee osata asettaa lapselle rajoja. Rajat suojaavat lapsen kasvua ja kehitystä ja luovat lapselle psyykkistä ja fyysistä turvaa. Lapsi nauttii yhdessäolosta ja vanhemman seurasta. Tämän ikäiset lapset alkavat kuitenkin kaivata leikkeihin myös omanikäistä seuraa. Olisi hyvä, että lapsella olisi mahdollisuus tavata saman ikäisiä leikkিতovereita, jolloin voidaan harjoitella yhdessäoloa muiden lasten kanssa, ja näin ollen opitaan paljon hyviä sosiaalisia taitoja (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

4-5 vuotias lapsi haluaa huomioida muita ihmisiä entistä enemmän ja itsekeskeisyys vähentyy. Hän osaa myös paremmin odottaa vuoroa ja jakaa leluja. Lapsi on monessa asiassa itsenäinen, mutta tarvitsee silti rohkaisua ja tukea omaehtoiseen leikkiin sekä moraaliseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Lapsi alkaa huomioida enemmän muita ja moraalinen käsitys kehittyy voimakkaasti. Lapsi pohtii oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan välistä eroa. 5- vuotiaalle lapselle sosiaaliset taidot ovat kehittyneet ja ystävien tärkeys korostuu. Lapsi osaa jo paremmin käsitellä tunteitaan jolloin myös neuvottelukyky paranee. Lapsi saattaa kysellä vaikeita ja syvällisiä asioita elämästä. Asioita kannattaa pohtia yhdessä lapsen kanssa (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017; Storvik-Sydänmaa ym. 2012.)

## 5.2 Kiintymyssuhde

Hyvä lapsen kehitys edellyttää tärkeiden asioiden pysyvyyttä ja psyykkistä läsnäoloa jokapäiväisessä elämässä. Kiintymyssuhde muodostuu niihin aikuisiin, jotka hoivaavat häntä. Tämä liittyy aina tunnesiteisiin sekä turvallisuuden tunteeseen (Kivelä ym. 2015:73). Mentalisaatio tarkoittaa ihmisen kykyä havaita, kuvata ja tulkita toisen toimintaa mielen tilojen kautta, mielen käsittein (Sinkkonen - Kalland 2011:77).

Kiintymyssuhdeteoria auttaa ymmärtämään turvallisten ja pysyvien vuorovaikutussuhteiden merkitystä. Tämä teoria auttaa myös ymmärtämään, miksi ihmiset tavoittelevat valikoivia, vahvoja ja pysyviä siteitä toisiinsa, sekä miksi ja miten merkittävien suhteiden päättymisen ja häiriintymisen aiheuttavat ahdistusta sekä häiritsevät lapsen kehitystä. Vanhempi tuo varhaiseen vuorovaikutukseen tavalla tai toisella aina omat yksilölliset ominaisuutensa, perhehistoriansa sekä omat varhaiskokemukset ja muistot. Jos vanhemman omassa varhaisessa vuorovaikutussuhteessa on ollut rakkautta, pysyvyyttä, eheyttä, vakautta sekä läsnäoloa, tukevat nämä kokemukset positiivisesti vastavuoroisuuden syntymisessä. Negatiiviset kokemukset puolestaan häiritsevät tämän kehittymistä. Lapsen perustarpeisiin vastaaminen vaikuttaa positiivisesti varhaisen vuorovaikutuksen kehittymiseen (Järvinen – Lankinen – Taajamo – Veistilä - Virolainen 2012:194-195.) Turvallisella kiintymyssuhteella on suotuisa vaikutus lapsen tunnesäätelyyn, sosiisiin suhteisiin ja oppimiseen. Turvallinen kiintymyssuhde liittyy lasta hoitavan aikuisen riittävän herkkään ja lapsen tarpeita ymmärtävään huolenpitoon (Sinkkonen - Kalland 2011:77.)

## 5.3 Mentalisaatio

Mentalisaatiokyky tarkoittaa yksilön kykyä ymmärtää, että toimintaa ohjaavat hänen omat ajatukset ja kykenee erottamaan nämä ajatukset ja tunteet muiden ihmisten ajatuksista ja tunteista (Larmo 2010). Tämä kyky kehittyy normaalisti 4- 6: een ikävuoteen mennessä. Mentalisaatio toimii suojana elämän hankalissa tilanteissa. (Sinkkonen- Kalland 2011:71-73).

Kaikilla lapsilla on syntymästä lähtien valmius kehittää omaa mentalisaatiokykyä. Varhaiset vuorovaikutussuhteet ja hoivaympäristö määrittävät kuinka monipuoliseksi lapsen kyky voi kehittyä. Tämä kyky voi kuitenkin kehittyä vain, jos lapsen kokemuksia ja mie-



lentilaa huomioidaan riittävästi lapsen kehityksen aikana. Vanhemman on siis hyvä antaa arvoa lapsen kokemuksille, sillä silloin lapsi itse voi antaa arvoa omille tunteilleen ja kokemuksille (Sinkkonen - Kalland 2011:73-74.)

Mentalisaatiokykyä pidetään psyykkisen hyvinvoinnin kulmakivenä ja vanhemmuudessa tämä tarkoittaa vanhemman kykyä tunnistaa lapsen tunnetta ja kokemuksia erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Mentalisaatiokyky auttaa ja ohjaa vanhempaa pohtimaan lapsen kokemuksia, kun hän toimii tietyllä tavalla, samalla se auttaa miettimään vaihtoehtoisia käyttäytymismalleja lapsen toiminnalle. Tämänkaltaisen pohdinta on luonnollista vanhemmalle, mutta jos mentalisaatiokyky ei ole riittävä, seuraukset ovat vakavat. Mentalisaatiokyvyn fokuoiminen siirtää huomion käyttäytymisestä kokemukseen (Sinkkonen - Kalland 2011:73-74.)

#### 5.4 Temperamentti ja persoonallisuus

Temperamentti on täysin erilainen jokaisella jo syntyessään, ja sen perusta periytyy vanhemmilta. Temperamenttipiirteet vaikuttavat siihen, kuinka lapset reagoivat ympäristöön, esimerkiksi minkälainen on tapa kohdata uusia tilanteita tai ihmisiä (Kivelä ym. 2015:74.) Temperamentilla tarkoitetaan myös henkilön taipumusta reagoida sisäisiin tiloihin, esimerkiksi väsymykseen, kipuun, nälkään ja erilaisiin tunnetiloihin. Käyttäytymisen temperamenttierot ovat heijastuksia eroista ihmisten aivoissa ja keskushermostossa. Temperamenttipiirteet vaikuttavat siis vain tyyliin, jolla reagoidaan asioihin, eivätkä ne liity mitenkään henkilön kognitiivisiin taitoihin, älykkyyteen, koulutukseen tai tehokkuuteen. (Keltikangas - Järvinen 2009:12-36.)

Temperamentin vuoksi jokainen on omanlaisensa yksilö, ja kasvatuksella pyritään hioimaan temperamentin ääripäitä, jotta muiden kanssa pystyisi tulemaan toimeen. Temperamentti muodostaa perustan persoonallisuudelle, joka ajan myötä muokkaantuu kasvamisen ja ympäristön mukaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Persoonallisuuteen kuuluu itsetunto, minuus ja minäkuva, arvomaailma sekä esimerkiksi eettiset normit. Kasvattajan kyky ohjata ja kasvattaa pientä lasta opettamalla uusia selviytymiskeinoja onkin äärettömän tärkeä asia lapsen tulevaisuuden kannalta, sillä mitä paremmin lapsi oppii hallitsemaan temperamenttiaan, sitä helpompi on toimia erilaisten ja eri temperamenttipiirteitä omaavien ihmisten kanssa (Keltikangas - Järvinen 2009:29.)

## 6 Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen

Teimme opinnäytetyömme kirjallisuuskatsauksena ja aineisto kerättiin perehtymällä erilaisiin kirjallisiin tuotoksiin, kuten kirjoihin, tieteellisiin artikkeleihin ja julkaisuihin. Kirjallisuuskatsauksessa käytimme aiemmin tuotettua luotettavaa tutkimustietoa. Loimme ensin teoreettisen viitekehyksen, jonka avulla tarkastelimme aiheemme taustoja, jolloin voi helposti hahmottaa jo olemassa olevien tutkimusten kokonaisuuden.

Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmänä melko subjektiivinen ja sattumanvarainen, riippuen esimerkiksi tutkijoiden kriteereistä aineistohaun suhteen. Toisaalta sen vahvuus on argumentoituus ja mahdollisuus tarkastella tiettyjä erityiskysymyksiä tarkemmin (Kangasniemi - Pietilä - Utriainen - Jääskeläinen - Ahonen - Liikanen 2013.) Kirjallisuuskatsaus noudattaa ennalta määrättyä työtappaa ja tulokset ovat luettavissa yksityiskohdaisesti ja sen tulee olla toistettavissa.

### 6.1 Kirjallisuuskatsaus työmenetelmänä

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa sovellettiin systemaattista aineistonkeruumenetelmää. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on aineistolähtöistä, ja sillä pyritään kuvaamaan ja jäsentämään tutkittavaa ilmiötä ymmärrettävästi (Kangasniemi ym. 2013). Aineisto analysoitiin laadullisia menetelmiä käyttäen. Tämä antoi laajan kuvan siitä, mitä jo tutkittavasta aiheesta tiedetään ennestään, millä menetelmällä aihe on tutkittu ja kuinka paljon (Salminen. 2011.) Pyrimme saamaan kuvauksen tiivistetyssä ja yleisessä muodossa tutkittavasta aiheesta, jolloin pystymme syventämään tietoa asioista, joista on jo aiemmin tutkimusten avulla saatuja tuloksia. (Tuomi - Sarajärvi 2009:123). Menetelmänä tähän käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

### 6.2 Tiedonhaku

Käytimme tiedonhaussa hyväksi koulun Metcat- kirjastopalveluita, sekä kotikuntien omia kirjastopalveluita. Ennen aineiston valitsemista asetimme valintakriteerit hakusanoille. Painetun kirjallisuuden lisäksi etsimme laajalti tietoa aiheesta internetistä ja aikaisemmista hoitotyön artikkeleista sekä tutkimuksista. Aineistoa hankimme muun muassa kansainvälisistä ja kotimaisista tietokannoista, kuten Cinahl- ja Medic- tietokannoista. Lisäksi käytettävän materiaalien tuli koostua maksuttomista tutkimusartikkeleista. Tiedonhaun

rajasimme vuosien 2007- 2017 välille, jotta saimme työhömmme mahdollisimman tuoretta tietoa halutusta aiheesta. Hakusanoja olivat muun muassa: positiivinen mielenterveys, 3-5 vuotiaat lapset kasvu, kehitys, hyvinvointi, mental health. Hakukieliksi valitsimme suomen ja englannin. Tiedonhakutaulukko löytyy liitteestä 1 ja tutkimusaineiston tiivistelmä liitteestä 5.

### 6.3 Sisällönanalyysi

Aineistolähtöisessä eli induktiivisessa sisällönanalyysissä määritellään ensin tarkoin analyysiyksikkö, joka voi olla lauseen osa, yksittäinen sana tai ajatuskokonaisuus, sisältäen useita eri lauseita. Tarkoituksena on perehtyä löydettävissä olevaan aineistoon. Aineistosta tulee erotella olennainen tieto, josta saamme vastaukset työmme tutkimuskysymykseen. Tarkoitus on myös ymmärtää löytämämme aineiston kokonaisuus sekä luotettavuus ja eettisyys.

Aineistoanalyysin avulla määritellään pääkohdat, joiden avulla kirjoitetaan työn tulokset. Aineistolähtöisessä analyysissä on kolme eri vaihetta: aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi sekä teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Pelkistämässä ilmaisut esitetään tiivistetyssä muodossa, jotka vastaavat määriteltyyn tutkimuskysymykseen. Ryhmittelyssä aineistosta yhteensopivat pelkistykset kootaan yhteen. Nämä samaa asiaa käsittelevät ryhmitellään ja muodostuneet ryhmät yhdistetään alaluokiksi, jolloin aineisto saadaan tiivistettyä. Klusterointi luo pohjan tutkimuksen perusrakenteelle ja antaa alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi – Sarajärvi 2009: 108–112.)

Taulukko 1 Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Lämmin ja turvallinen kiintymyssuhde vanhempaan tai huoltajaan, jonka kanssa on mahdollista kokea jaetun ilon hetkiä, on lasta suojaava tekijä	-Turvallinen kiintymyssuhde -Positiivisen minäkuvan vahvistaminen	Lapsen minäkuvan kehittymisen	Lapsen yksilöllisyyden tukeminen	Lapsen positiivisen mielenterveyden tukeminen
Vanhempien ymmärtävä kuunteleminen sekä neuvonnan ja tiedon antaminen auttavat useita.	-Vanhempien neuvontaa -Vanhempien kuuntelu -Tiedon antaminen	Vanhemmuuden vahvistaminen	Vanhempien positiivisen mielenterveyden tukeminen	Perheen merkitys lapsen positiiviseen mielenterveyteen

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä saadaan vastaus tutkimuskysymykseen yhdistelemällä eri käsitteitä. Käsitteiden ryhmittelyä käytetään nimitystä alaluokka, joiden määrittely tapahtuu tutkijan oman tulkinnan mukaan. Alaluokkien ryhmittelyä yhdistää yläluokka ja yläluokkien yhdistäminen puolestaan muodostaa pääluokat. Aineiston ryhmittelyä seuraa teoreettisten käsitteiden luominen, jossa erotellaan oleellinen tieto tutkimuksen kannalta. Käsitteellistämässä erotetaan tutkimuksista olennainen tieto ja näistä muodostetaan tarkoin valikoiduista tiedoista teoreettisia käsitteitä. Abstrahointia jatketaan niin pitkään kuin se on mahdollista aineiston sisällön näkökulmasta. Sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä, jolla saadaan vastaus tutkimustehtävään. Sisällönanalyysi perustuu puolestaan päättelyyn ja tulkintaan, jossa edetään empiirisestä aineistosta käsitteellisempään näkemykseen tutkittavasta ilmiöstä. Teoriaa ja johtopäätöksiä verrataan koko analyysin ajan alkuperäisaineistoon. Abstrahoinnissa aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin ja tuloksista esitetään aineistosta muodostettu malli käsitteistä. Tuloksissa kuvataan luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet ja niiden sisällöt. Johtopäätöksissä ymmärretään, mitä asiat merkitsevät tutkittavalle asialle. Tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavaa asiaa omasta näkökulmasta analyysin kaikissa vaiheissa. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 108–113.)

## 7 Tulokset

Tuloksia saimme tutkimalla kirjoitettua kirjallisuutta niin painetusta materiaalista kuin internetistä haettujen artikkelien kautta. Aineistonanalyysin tarkoituksena oli löytää vastaus tutkimuskysymykseen, mitkä asiat merkitsevät 3-5 vuotiaiden lasten positiivisen mielenterveyden tukemisessa lapsiperheissä. Sisällönanalyysia varten pelkistimme 65 alkuperäisilmaisua, jolloin pelkistyyksiä tuli 100 kappaletta. Näistä syntyi 18 alaluokkaa, joista puolestaan 8 yläluokkaa. Pääluokkia työhön tuli kaksi, lapsen positiivisen mielenterveyden tukeminen ja perheen merkitys lapsen positiiviseen mielenterveyteen. Alkuperäisilmaukset ja pelkistykset löytyvät liitteestä 2, ja analyysitulokset liitteistä 3-4.

### 7.1 Lapsen positiivisen mielenterveyden tukeminen

Lapsen positiivisen mielenterveyden tukemiseen vaikuttavat oleellisesti lapsen, vanhemman ja koko perheen hyvinvointi. Turvallinen ja läheinen kiintymyssuhde sekä hoivaaminen ja lapsen todellisiin tarpeisiin vastaaminen ovat oleellinen osa lapsen positiivisen mielenterveyden tukemista. Myönteiset kokemukset elämässä tukevat lapsen positiivista mielenterveyttä. Lapsen positiivisen minäkuvan kehittymiseen vaikuttavat vanhemman oma mentalisaatiokyky, lapsen myönteinen ohjaaminen, motivointi sekä lapsen rohkaiseminen. Lapsen sosiaalisten taitojen tukeminen aloitetaan jo kotona ja harjoittelua voidaan jatkaa päiväkodissa.

Myönteiset sosiaaliset taidot ovat oleellinen osa lapsen positiivisen mielenterveyden tukemista. Aikuisen vastuulla on luoda lapselle onnistumisen kokemuksia ja tukea lasta niiden onnistumisessa. Onnistumisten kannalta on tärkeää, että lapsi osaa ja saa itsenäistyä. Tutkimusten mukaan lapsen itsenäistymistä voidaan tukea kannustamalla lasta itsenäiseen toimintaan. Lapsella on tarve saada onnistumisten kokemuksia jotka tukevat lasta päivittäisissä toiminnoissa. Näitä kokemuksia voidaan saada esimerkiksi leikkien kautta. Lapsen yksilöllisyyttä voi tukea huomioimalla asioita lapsen näkökulmasta. Lapselle on myös tärkeää, että hänelle kasvaa realistinen ja eheä minäkäsitys. Lapsen tulee voida tuntea olonsa turvalliseksi ja on tärkeää, että lapsi voi olla tilanteessa kuin tilanteessa oma itsensä. Tutkimustuloksista selvisi, että lapsen kehuminen, kannustaminen sekä turhan torumisen välttäminen tukevat lapsen henkistä hyvinvointia sekä positiivista mielenterveyttä. Mielen kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa ja lapset

oppivat tunnesäätelyä vanhemman toiminnan kautta. Lapsen ympärillä olevien ihmisten suhteiden laadulla on merkittävä vaikutus siihen millaiset sosiaalisten suhteiden käsitteilytaidot lapselle kehittyvät. Toki näiden taitojen kehittymiseen vaikuttaa myös se millainen temperamentti lapsella on. Lisäksi on tärkeää, että lapsen ympärillä on monipuolinen sosiaalisten suhteiden verkosto, jossa lapsi voi saada myönteisiä tunnekokemuksia. Nämä myönteiset tunnekokemukset suojaavat lapsen mielenterveyttä. Vuorovaikutusta lapsen kanssa tulee yhteen sovittaa niin, että sillä voidaan tukea lapsen henkisiä ja sosiaalisia taitoja.

Taulukko 2 Lapsen positiivisen mielenterveyden tukeminen

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Lapsen minäkuvan kehittyminen	Lapsen yksilöllisyyden tukeminen	Lapsen positiivisen mielenterveyden tukeminen
Realistinen minäkäsitys		
Lapsen yksilöllisyys		
Lapsen itsenäistymisen tukeminen	Emotionaalisten taitojen tukeminen	
Lapsen tunnetaitojen tukeminen		
Sosiaalisten suhteiden tukeminen	Lapsen fyysisen kehityksen tukeminen	
Fyysisten taitojen harjoittelu		

## 7.2 Perheen merkitys lapsen positiiviseen mielenterveyteen

Lapsen positiivisen mielenterveyden tukeminen alkaa jo raskausaikana ja jatkuu läpi elämän. Kun vanhempi voi hyvin, ja on itse hyvässä kunnossa niin fyysisesti kuin psyykkisesti, eikä ole stressaantunut, pystyy hän tarjoamaan lapselle tukea ja turvallisen kasvuympäristön, mikä on tärkeässä osassa lapsen mielenterveyden kehittymisen kannalta. Lapsen kasvuolosuhteissa tärkeitä asioita ovat ravinnonsaannin ja hygienian turvaaminen sekä turvallisuuden varmistaminen.

Positiiviseen vanhemmuuteen kuuluvat aito läsnäolo ja vuorovaikutus sekä lapsen tarpeiden huomioiminen vaikuttavat lapsen kykyyn ottaa kontaktia muihin ihmisiin. Vanhemman ja lapsen säätely-yhteyden avulla harjoitellaan yhdessä tunteiden hallintaa sekä sosiaalisia taitoja. Myönteisten tunneilmaisujen painottaminen edistää lapsen kykyä rauhoittua. Sensitiivinen vanhemmuus, myönteinen ohjaamiskyky sekä lapsen reflektiivisen kyvyn tukeminen auttavat vanhempaa tukemaan lapsen henkistä hyvinvointia. Nämä kaikki edesauttavat lapsen sopeutumista ympäristöönsä myös tulevaisuudessa.

Tutkimusten mukaan varhaisen vuorovaikutuksen kehittyminen ja perheen ulkopuolisen tuen merkitys positiivisen mielenterveyden tukemisessa on perheen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeää. Perheen muutokset, kuten yksinhuoltajuus, työttömyys ja vanhemman uupumus heikentävät vanhemmuutta ja näin vaikuttavat negatiivisesti perheen hyvinvointiin.

Eräänä sisällönanalyysin yläluokkana olivat sosiaali- ja terveyspalveluiden moniammatillisen työryhmän keinot tukea perheen hyvinvointia. Oleellista on lapsen asioihin varhainen puuttuminen, kuten neuvolatarkastukset joissa voidaan ottaa kantaa moniin perheen asioihin sekä havaita mahdollisia negatiivisia vaikutuksia lapsen hyvinvointiin. Perheen ja vanhemmuuden tukeminen on siis oleellista, ja tässä auttavat tukiverkostojen tarjoama konkreettinen tuki.

Säännöllinen ja turvallinen arki sekä ongelmien varhainen tunnistaminen ja hoito ovat asioita, joihin saa tukea moniammatillisesta ympäristöstä, kuten neuvolasta. Lapsilla on säännöllisiä neuvolatarkastuksia, joissa käsitellään lapsen asioita ja tarjotaan neuvoja, mikäli jokin asia huolestuttaa. Myös vanhemmat tarvitsevat neuvoa ja tukea, jotta osaat jatkossa tarjota niitä lapsilleen.

Taulukko 3 Perheen merkitys lapsen positiiviseen mielenterveyteen

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Lapsen turvallinen ympäristö	Vanhemman merkitys lapsen positiiviseen mielenterveyteen	Perheen merkitys lapsen positiiviseen mielenterveyteen
Perherakenteen muutos		
Yksilöllinen perheen tukeminen	Moniammatillinen työskentely perheen hyväksi	
Varhainen lapsen asioihin puuttuminen	Vanhemman terveys	
Fyysisen ja psyykkisen terveyden edistäminen	Vanhempien positiivisen mielenterveyden tukeminen	
Vanhemmuuden vahvistaminen		
Vanhemman sosiaalisten taitojen tukeminen		
Vanhempien stressi	Aikuisen keinot lapsen tukemiseen	
Lapsen kontaktikyky aikuiseen		
Mielenterveyden tuki		
Turvallinen olo lapsella		

## 8 Pohdinta

Saimme opinnäytetyöhömme tuloksia niistä asioista, mitkä ovat merkittäviä lasten positiivisen mielenterveyden ylläpitämisen ja tukemisen kannalta. Saimme myös selville, että vanhemmuuden ja vanhemman positiivisen mielenterveyden tukeminen vaikuttaa oleellisesti lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. (Puura – Tamminen 2016: 951) Otimme työhömme myös positiivisen psykologian näkökulmaa, sillä se antoi lisää näkökulmaa positiivisen mielenterveyden tukemiseen ja vahvisti samalla tutkimustulosten luotettavuutta.

Vanhemman oma niin henkinen kuin fyysinenkin hyvinvointi sekä toimivan vanhemmuuden merkitys lapsen kasvattamisessa ja toiminnan ohjaamisessa on huomattava sekä oleellinen osa lapsen positiivisen mielenterveyden tukemista. Jo raskausaikana kehitty pohja lapsen mielenterveydelle, esimerkiksi äidin pitkäaikainen stressitaso nostaa elimistön kortisolitasoja, ja näin stressihormonit päätyvät myös sikiön verenkiertoon. (Soulander 2016:939)

Lapsen minäkuvan kehittymiseen vaikuttavat esimerkiksi turvallisen kiintymyssuhteen luominen ja hoivaaminen. Vanhemman tulee tarjota lapselle riittävästi suojaavia tekijöitä ja luoda onnistumiskokemuksia, jotta lapsen mielenterveys kehittyy positiiviseen suuntaan. On siis hyvin merkittävää, että lapsi saa kasvunsa kehitykseen riittävää tukea ja turvaa aikuiselta. Vanhemman on itse voitava voi hyvin; jotta voi huolehtia lapsestaan täysipainotteisesti (Sinkkonen - Kalland 2011:77.)

Yksi keskeisimmistä tuloksista opinnäytetyössä juurikin on se, kuinka suuri merkitys perheen ja vanhemman hyvinvoinnilla on lapsen hyvinvointiin ja positiiviseen mielenterveyteen. Lapsen positiivista mielenterveyttä voidaan edistää tukemalla lapsen yksilöllisyyttä, emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja sekä fyysistä kehitystä. Perheen hyvinvoinnin kannalta oleellista on vanhemman hyvä fyysinen ja psyykinen terveys sekä mahdollinen moniammatillinen työskentely perheen hyväksi. Vanhemman omaa positiivista mielenterveyttä ja toimimista vanhempana tulee tukea, jotta vanhemmat kykenevät itse tarjoamaan riittävästi keinoja tukea lapsen kasvua ja kehitystä. (Sinkkonen - Kalland 2011:77.) Perhetyön ja saatavilla olevien apukeinojen ja tukitoimien merkitys perheen hyvinvoinnin eteen on huomattava silloin kuin vanhempien omat voimavarat ovat heikentyneet. (Järvinen ym. 2012: 111-153.)



Opinnäytetyötä pystyvät hyödyntämään lasten kanssa työskentelevät hoitotyöntekijät ja muut ammattiryhmät sekä opiskelijat, jotka ovat kiinnostuneet lasten positiivisen mielen-terveyden tukemisesta ja ylläpitämisestä perheissä. Emme tuottaneet uutta tietoa, vaan kokosimme aiemmin tehdyt tutkimukset yhteen ja tiivistimme aiheeseen liittyvät tiedot sisällönanalyysin avulla.

## 8.1 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida neljän kriteerin avulla: uskottavuus, siirrettävyys, luotettavuus ja vahvistettavuus. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka pysyviä ja neutraaleja tulokset ovat ja kuinka totuudenmukaista kerätty aineisto on. Siirrettävyydessä puhutaan tulosten siirrettävyydestä toiseen kontekstiin. Luotettavuuden kriteeriin kuuluu mahdollisten muuttuvien tekijöiden huomioon ottaminen, ja ulkopuolisen on tarkastettava tutkimusprosessin toteutuminen. Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että eri tekniikoilla päästään samoihin tuloksiin, ja saadut tulokset tukevat toisia, vastaavasta ilmiöstä saatuja tuloksia. Tutkijan tulee esittää ratkaisut niin perusteellisesti, että lukija pystyy seuraamaan ja arvioimaan päättelyä. (Tuomi - Sarajärvi 2009:138-139).

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta lisää opinnäytetyön tarkka suunnittelu ja aiheeseen liittyvä aineistohaku. Luotettavuuden vuoksi olemme pyrkineet esittämään tulokset mahdollisimman tarkasti. Luotettavuudessa oleellista on tutkimukseen valitun kirjallisuuden perustelemineen, prosessin johdonmukaisuus sekä kuvailun argumentoinnin vakuuttavuus. Myös tutkijoiden omat väitteet on perusteltava hyvin, sillä aineiston keruun lailla myös kuvailu ja luokittelu ovat subjektiivista, jolloin samasta aineistosta voi päätyä hyvinkin erilaisiin johtopäätöksiin riippuen tutkijan omasta näkökulmasta (Kangasniemi ym. 2013.) Tässä toteutuu tutkimuksemme uskottavuus ja siirrettävyys.

Opinnäytetyön luotettavuuden arviointia tehdään koko ajan suhteessa tutkimusaineiston ryhmittelyyn, analyysitapaan, tutkimiseen, tulkintaan, luokitteluun, johtopäätöksiin ja tuloksiin. Työssä on myös pystyttävä kuvailemaan ja perustelevaan tutkimustekstissä, mistä valinnat ovat tehty, mitä nämä ratkaisut ovat olleet, miten tehtyihin ratkaisuihin on päädytty, ja lisäksi tulee arvioida ratkaisujen tarkoituksenmukaisuutta sekä toimivuutta tavoitteiden kannalta (Vilka 2015:197.) Tutkimuksen validiteetti on korkea, sillä tutkimus on tehty perusteellisesti ja saadut tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Käyttämämme käsitteet sopivat sekä tutkimuskysymyksen että kerätyn aineiston sisältöihin. (Jyväskylän yliopisto 2010) Tutkimuksemme on vahvistettava, sillä saamamme tulokset vastaavat

aiemmin tehtyjä tutkimuksia sekä aiheesta kirjoitettua teoretietoa. Pelkistykset ja luokitte-  
lut on tehty huolellisesti, ja niitä on selkeytetty ulkopuolisen antamien kommenttien  
avulla.

Opinnäytetyötä teimme suurimmaksi osaksi yhteisvoimin, mikä lisää luotettavuutta. Käy-  
timme tuplatarkastusta, jolloin oman kirjoituksen oikeellisuuden tarkistamisen lisäksi tar-  
kistimme myös toisen tuotokset ja tarvittaessa esitimme täydentäviä kysymyksiä. Kirjal-  
lisuus katsaukseen valitut tutkimusartikkelit olivat tieteellisistä julkaisuista. Kirjallisuuskat-  
sauksen teoreettisen viitekehysten kirjallisuuden valitsimme huolellisesti lähdekritiikkiä  
käyttäen ja aineistot liittyivät suoraan tutkimusaiheeseemme. Lisäksi opinnäytetyö käy-  
läpi plagiointitarkastuksen, joka varmistaa sen, että emme ole esittäneet muiden kirjoi-  
tuksia ominamme.

Teimme aluksi käsiteanalyysin, ja muodostimme otsikkomme ympärille käsitekartan,  
joka selvensi mitä hakusanoja ja aihepiirejä meidän on käytettävä tiedonhaussa. Kirja-  
simme ylös selkeästi kaikki työhöme käyttämämme tietokannat ja hakusanat, jotta  
kuka tahansa pystyy toistamaan haun ja päätyy samoihin tuloksiin. Suoritimme tiedon-  
haun, arvioinnin ja analysoinnin kriittisesti, ja rajasimme hakutulokset niin tarkasti, että  
niistä löytyy vastaus tutkimuskysymykseen. Reflektoimme jatkuvasti tekemisiämme ja  
arvioimme löydöksiä suhteessa tutkimuskysymykseen.

Luotettavuutta voi haastaa se, että sisällönanalyysissa vaaditaan sen tekijältä taitoa pel-  
kittää aineistoa niin, että se kuvaa luotettavasti käsillä olevaa aineistoa ja sen pääkohdat  
pysyvät samoina. Saatuja tuloksia piti myös pystyä vertaamaan alkuperäisaineistoon ja  
löytämään yhteys niiden välillä. Jouduimme aineistohaun yhteydessä muokkaamaan tut-  
kimuskysymystä, jotta saadut tulokset vastaisivat esitettyyn kysymykseen. Pelkistämi-  
nen voi vaihdella tutkijakohtaisesti, mutta saimme yhteistyössä tiivistettyä niille aiheen-  
mukaiset alaluokat. Lisäksi opinnäytetyön luotettavuutta voi vähentää muun muassa se,  
että saimme työhön vain maksuttomia tutkimusartikkeleita. Opinnäytetyön tekijöiden ko-  
kemuksen puute voi myös heikentää luotettavuutta.

## 8.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusetiikan eli hyvän tieteellisen käytännön tulee kulkea koko ajan mukana opinnäy-  
tetyöprosessissa. Tutkimusetiikka on yleisesti laaditut yhteiset pelisäännöt suhteessa

kollegoihin, tutkimuskohteisiin sekä suureen yleisöön. Opinnäytetyössämme käytimme tiedon- ja tutkintahankintamenetelmiä, jotka tiedeyhteisö on hyväksynyt, mikä puolestaan tarkoittaa hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi – Remes - Sajavaara.2009:23-24.)

Eettisyyteen lukeutuu se, että käytimme opinnäytetyössä asianmukaisia lähde- ja tekstiviitteitä sekä erottelimme selkeästi muiden ajatukset ja johtopäätökset omistamme. Noudatimme tutkimusetiikkaa koko prosessin ajan aina tiedonhausta tuloksiin ja niiden arviointiin sekä pohdintaan. Olemme myös täsmentäneet kirjallisuuskatsauksen vaiheet ja erityispiirteet. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti noudatimme työtämme kirjoittaessamme eettistä kestävyyttä korostaen huolellisuutta ja rehellisyyttä sekä kunnioitimme alkuperäiskirjoittajien oikeuksia omiin teoksiin. Näin ollen tuloksia ei saanut väärentää eikä mitään oleellista saanut jättää kertomatta.

Pyrimme opinnäytetyössä esittämään tuloksemme niin että, kaikki oleellinen tieto tuli tarkasti, luotettavasti ja huolellisesti ilmaistua. Koska työmme on kirjallisuuskatsaus, emme keränneet mitään henkilökohtaisia tietoja esimerkiksi haastattelun tapaan, vaan kaikki materiaali on ollut julkisessa jaossa joko painettuna tai sähköisenä. Hankimme opinnäytetyössämme käytetyn materiaalin tieteellisen tutkimuksen kriteereiden mukaisesti, ja tulokset raportoimme asianmukaisesti ja yksityiskohtaisesti.

### 8.3 Tutkimuksen eteneminen

Opinnäytetyönä kirjallisuuskatsaus oli aikaa vievä ja pitkä prosessi. Aloitimme opinnäytetyömme työstämisen tammikuussa 2017 ja työmme tekeminen jatkui aina marraskuun alkuun saakka. Opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa, mutta samalla erittäin mielenkiintoista ja opettavaista molemmille tekijöille mieleisestä aiheesta. Osallistuimme prosessin aikana opinnäytetyöseminaareihin ja avoimeen yksilöohjaukseen, joissa saimme muutos- ja kehittämissuhteita työhömme, joiden pohjalta muokkasimme työtämme oikeaan suuntaan. Palautetta hyödynsimme työn jokaisessa vaiheessa. Seminaareissa hyödyimme myös saamastamme palautteesta sekä opponijina toimimisesta. Tietoa saimme myös opinnäytetyöpajoista.

Hankkeen esittelyn kuultuamme aloimme pohtimaan eri näkökulmia, joilla lähestyä aihetta. Tutkimuksemme alkoi aiheeseen liittyvien käsitteiden pohtimisella. Käsitekartan avulla löysimme aiheemme kannalta oleelliset asiat, ja työmme perusta alkoi muotoutua.

Keksimme alussa useita tutkimuskysymyksiä, mutta aiheen laajentuessa liikaa rajasimme kysymykset niin, että jäljelle jäi vain yksi tutkimuskysymys. Kysymyksen pohjalta muodostimme uudelleen mahdollisia hakusanoja, joilla aloitimme aineistonkeruun. Tutkimusartikkelien löytäminen oli haasteellista, mutta eri hakukoneita käyttäen löytyi hyviä vaihtoehtoja. Haasteena koimme asianmukaisen materiaalin etsimisen ja löytämisen joka olisi liittynyt suoraan aiheeseemme. Tutkimuksia löytyi paljon, mutta suurin osa niistä ei liittynyt aiheeseemme, vaan sivusi sitä. Jouduimme näkemään paljon vaivaa erilaisten hakusanojen ja niiden yhdistelmien keksimiseen.

Selasimme artikkelit läpi lukemalla tiivistelmät, tulokset ja johtopäätökset, joiden perusteella rajasimme ulos aiheeseen kuulumattomat artikkelit. Artikkelien valinnan jälkeen perehdyimme niihin tarkemmin, ja etsimme tutkimuskysymykseen liittyviä ilmauksia tekstistä. Kirjasimme ylös suoraan tekstistä löytyneet alkuperäisilmaukset. Alkuperäisilmausten pelkistäminen oli haasteellista malliesimerkkien vähäisyyden vuoksi, mutta saimme kuitenkin kerättyä niitä paljon. Sisällönanalyysin teimme ohjeen mukaan, mihin luokittelimme ilmaukset ala-, ylä- ja pääluokkiin. Ylä- ja pääluokkien avulla alkoi tulosten analysoiminen ja pohtiminen sekä vertaaminen tutkimuskysymykseen.

Opinnäytetyön myötä opimme käyttämään tehokkaasti erilaisia tiedonhankintamenetelmiä sekä etsimään kirjallisuutta aiheesta. Opimme myös arvioimaan erilaisia tutkimuksia ja pohtimaan kriittisesti niiden luotettavuutta. Rajasimme tiedonhakua kymmeneen vuoteen, jotta opinnäytetyöhömmä saama tieto oli mahdollisimman tuoretta. Asetimme työllemme tarkat aikataulut, joiden mukaan toimimme koko prosessin ajan. Työmme valmistui ajallaan suunnitelmien mukaan.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielekästä ja yhteistyömme sujui erittäin hyvin koko projektin ajan. Päätökset teimme yhdessä ja kaikki mahdolliset muutokset työhön liittyen teimme hyvässä hengessä. Pohdimme paljon vanhempien sekä varhaislapsuuden merkitystä lapsen positiivisen mielenterveyden kehittämisessä ja sen tukemisessa. Merkittävää oli huomata miten, tärkeää perheen ja vanhempien kokonaisvaltainen hyvinvointi on lapsen kehityksen ja positiivisen mielenterveyden kannalta. Keskustelimme myös laajasti aiheeseen liittyvistä omista kokemuksista. Kokonaisuudessaan työmme onnistui hyvin ja olemme lopputuotokseen tyytyväisiä.

## Lähteet

Anttila, Niina – Huurre, Taina – Malin, Maili – Santalahti, Päivi 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN\\_ISBN\\_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN_ISBN_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1)>. Luettu 28.2.2017.

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija - Tuisku, Katinka – Tamminen, Nina – Nordling, Esa – Solin, Pia. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Lääkärilehti. 17.6.2016 <http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.metropolia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-on-positiivinen-mielenterveys-ja-kuinka-sita-mitataan/>

Bramlett, Matthew D. - Blumberg, Stephen J. Family structure and children's physical and mental health. Health Affairs. 2007; 26(2): 549-558.

Hanke – esittely – diat. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Luettu 30.1.2017

Hirsjärvi, Sirkka - Remes, Pirkko - Sajavaara, Paula. 2009. 15.uudistettu painos. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna Kariston kirjapaino Oy

Järvinen, Ritva – Lankinen, Aila – Taajamo, Terhi – Veistilä, Minna – Virolainen, Arja 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki Edita.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kirjallisuuskatsaukset. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/> Luettu 28.2.2017

Kangasniemi, Mari - Pietilä, Anna-Maija - Utriainen, Kati - Jääskeläinen, Petri - Ahonen, Sanna-Mari - Liikanen, Eeva. 2013. Kuvailtava kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4), 291–301

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2009. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. WSOY.

Kivelä, Niina – Liukkonen, Tiina – Niemi, Anneli 2015. Kasvun ja hoidon osaaja. Helsinki Sanoma Pro Oy.

Kuhanen, Carita – Oittinen, Pirkko – Kanerva, Anne – Seuri, Tarja – Schubert, Carla 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki WSOY.

Jyväskylän yliopisto. 2010. Tutkimuksen toteuttaminen. Verkkodokumentti. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toeuttaminen#tutkimustulosten-luotettavuus> Luettu 24.10.2017

Lammi-Taskula, Johanna – Karvonen, Sakari 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Suomen Yliopistopaino: 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Lapsen kasvu- ja kehitys. Verkkodokumentti. <[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/)>. Luettu 31.10.2017.

Larmo, Anneli. 2010. Mentalisaatio- kyky pitää mielessä. Duodecim 2010; 126(6):616-622.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen kasvu ja kehitys. Verkkodokumentti. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys> Luettu 2.10.2017

Marjamäki, Elina – Kosonen, Susanna – Törrönen, Soile – Hannukkala, Marjo. 2015. Lapsenmieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Pietilä, Anna-Maija. 2010. Terveyden edistäminen. Helsinki. WSOY pro Oy.

Ojanen, Markku. 2014. Positiivinen psykologia. Porvoo Bookwell Oy

Salminen, Ari. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus. Vaasan yliopiston opetusjulkaisuja 62. [www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf). Luettu 27.2.2017

Sinkkonen, Jari - Kalland, Mirjam 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. WSOYpro Oy. Helsinki.

Storvik-Sydänmaa, Stiina – Talvensaari, Helena – Kaisvuo, Terhi – Uotila, Niina 2012. Lapsen ja Nuoren hoitotyö. Helsinki Sanoma Pro Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Positiivinen mielenterveys. Verkkodokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys> Luettu 8.3.2017

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Yksinhuoltajien terveys. Verkkodokumentti. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/lapsiperhekysely/tuloksia/yksinhuoltajien-terveys> Luettu 8.3.2017

Tilastokeskus 2016. Perheet. Verkkodokumentti. <http://www.stat.fi/meta/til/perh.html>. Luettu 9.3.2017

Tunteet värinä elämässä. Suomen mielenterveysseura 2017. Verkkodokumentti. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/leikki-ik%C3%A4>

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta. 2014. Positiivisen psykologian voima. PS- Kustannus

Vilka,Hanna. 2015. Tutki ja Kehitä. 4.uudistettu painos. PS-Kustannus Juva

World Health Organization 2013. Mental health action plan 2013-2020. Verkkodokumentti. [http://www.who.int/mental\\_health/action\\_plan\\_2013/bw\\_version.pdf?ua=1](http://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/bw_version.pdf?ua=1)

## Liite 1.Tiedonhaku

Haku- paikka	Hakusanat	Osu- mat	Luetut kokonais- tekstit	Valittu	Artikkelin nimi
Cinahl	mental health + preschool + prevention	49	2	1	Mental health: early inter- vention and prevention in children and young people
Medic	laps* + mie- lenterveys + lapsen kasv*	13	2	1	Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys
Medic	positiivinen mielenter- veys + 3-5 vuotiaat lap- set	13	1	1	Mielenterveyden edistämi- nen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutuk- seen.
Medic	laps*+ positiiv- inen mielen- terv	120	9	1	Pikkulapsipsykiatria- ei ta- raa vaan todellisuutta
	laps*+ positiiv- inen mielen- terv			1	Tarjoaako terveydenhuol- tojärjestelmämme avaimet lastenpsykiatrian huippu- tutkimukseen?
	laps*+ positiiv- inen mielen- terv			1	Theraplay- vanhemman ja lapsen välinen vuorovai- kutushoito lasten mielen- terveysongelmissa.
	laps*+ positiiv- inen mielen- terv			1	Lasten mielenterveyspal- veluiden käyttö
	laps*+ positiiv- inen mielen- terv			1	Perheen riskiolot neuvola- työn kontekstissa. Näkö- kulmana mielenterveyden edistäminen.

## Liite 2 Alkuperäisilmaukset

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys
Myönteiset, jaetut tunnekokemukset vanhemman kanssa voivat suojata lapsen mielenterveyttä.	Myönteiset tunnekokemukset Lapsen mielenterveyden suojaaminen
Vanhempien ymmärtävä kuunteleminen sekä neuvonnan ja tiedon antaminen auttavat useita.	Vanhempien neuvonta Vanhempien kuuntelu Tiedon antaminen
Varhaislapsuudessa mielen kehittyminen ja mielenterveys ovat voimakkaasti yhteydessä vanhempien tai hoitajien kanssa muodostuneiden ihmissuhteiden laatuun.	Mielen kehittyminen varhaislapsuudessa Ihmissuhteiden laatu
Tärkeä on vanhemman tai hoitajan ja lapsen yhteinen kyky sopeutua toistensa ominaisuuksiin ja tarpeisiin sekä ympäristön jatkuvasti muuttuviin olosuhteisiin	Lapsen tarpeiden huomioinen Sopeutuminen ympäristöön Vuorovaikutus
lapsen kyky säädellä omia tarpeitaan ja tunteitaan on rajallista	Omien tarpeiden hallinta Tunteiden hallinnan harjoittelu
vanhemman tehtävänä on havaita, ymmärtää ja säädellä vauvan olotilaa niin, ettei vauva joudu kokemaan liian suurta tai pitkäkestoista fyysistä tai psyykkistä pahaa oloa.	Turvallinen kiintymyssuhde
Vuorovaikutuksessa riittävästi lapsen tarpeita ymmärtävän vanhemman kanssa lapsi oppii asteittain tunteiden ja käyttäytymisen säätelytaitoja.	Lapsen tunteiden säätelytaidot Lapsen käyttäytymisen säätelytaidot
myönteisten tunteilmaisujen, kuten jaetun ilon kokeminen vanhemman kanssa näyttää suojaavan lapsen mielenterveyttä riskitekijöiden vaikutukselta	Myönteiset tunnekokemukset Lapsen mielenterveyden suojaaminen
Lämmin ja turvallinen kiintymyssuhde vanhempaan tai hoitajaan, jonka kanssa on mahdollista kokea jaetun ilon hetkiä, on lasta suojaava tekijä	Turvallinen kiintymyssuhde Positiivisen minäkuvan vahvistaminen
Varhaislapsuudessa lapsen tunnesäätely tapahtuu pääosin vanhemman toiminnan avulla	Tunnesäätely vanhemman toiminnan kautta
tunnevuorovaikutuskokemusten toistuminen johtaa lapsen oman säätelykyvyn kehittämiseen.	Itsesäätelykyvyn kehittyminen Tunnevuorovaikutus
vuorovaikutukselle on tyypillistä, että vanhempi ja vauva soinnuttavat koko ajan eleitänsä, ääntelyään ja liikkeitään toistensa mukaan.	Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen yhteensovittaminen
Vanhemman kyky ymmärtää vauvan tunteita ja ajatuksia, niin sanottu mentalisaatio, on yksi osa diodista säätelyä	Mentalisaatiokyky
Osalla vauvoista on nopeasti ja herkästi muutoksiin reagoiva temperamentti, jonka vanhempi voi kokea hankalana ja joka voi johtaa tunnesäätelyn epäonnistumiseen.	temperamentti tunteiden hallinnan harjoittelu
Kielteiset tunteet, tyytymättömyys ja pettymys ovatkin varsin tavallisia tuoreiden vanhempien tunteita.	Tunteiden hallinnan harjoittelu
Arjen vastoinkäymisten kokeminen ja niistä selviytyminen ovat merkittäviä mielen kehitystä edistäviä tekijöitä, jotka voivat myös lisätä mielen joustavuutta, resilienssiä.	resilienssin kehittäminen Lapsen tunteiden säätelytaidot
Vauvat ja leikki-ikäiset ovat aktiivisia osapuolia vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, mutta heidän kykynsä ilmaista sanallisesti kokemuksiaan ja tunteitaan on rajallista.	Itseilmaisun harjoittelu Vuorovaikutus Lapsen tarve kertoa asioista Lapsen tarve tulla nähdyksi
myönteiset tunteet lapsen ja vanhemman välillä, jaetut ilon hetket ja vastavuoroinen kiinnostus ovat yleisimmän ongelmattoman vuorovaikutuksen piirteitä.	Tunteiden hallinnan harjoittelu Lapsen kuuntelemisen tärkeys
Pienten lasten mielenterveyden edistäminen voidaan aloittaa jo raskauden aikana, jolloin siihen kuuluvat vanhempien fyysisen ja psyykkisen terveyden edistäminen ja sairauksien tai häiriöiden asianmukainen hoito.	Mielenterveyden edistäminen raskausaikana Asianmukainen hoito
Riittävän ravinnon, asumisen, hygienian ja vanhempien turvallisuuden takaaminen	Ravinnonsaannin turvaaminen Hygienian turvaaminen Turvallisuuden tukeminen
vanhempien on mahdollista pystyä riittävän hyvään vuorovaikutukseen vauvan kanssa	Vuorovaikutus Mentalisaatiokyky Lapsen rohkaiseminen Lapsen motivointi
Vanhemmille paitsi heidän omat läheisensä, myös perusterveydenhuollon sosiaali- ja terveyspalvelut sekä kolmannen sektorin toimijat.	Tukiverkostojen tärkeys
perheille, joiden tuen tarve on suurempi ja joissa on tarpeen hoitaa joko vanhempaa, lasta tai vuorovaikutusta selvien ongelmien tai oireiden vuoksi, on kehitetty useita hoitomuotoja ja psykoterapiatekniikoita.	Vanhemman uupuminen



Kaikki vanhemmuutta heikentävät tekijät muodostavat riskin lapsen mielenterveydelle.	Vanhemmuuden heikentävät tekijät
lasten toistuvat neuvolatarkastukset ennen koulun aloittamista	Lasten neuvolatarkastukset Lapsen asioiden käsitteleminen Varhainen puuttuminen Mahdollisuus konsultoida asiantuntijoita
riittävä suojaavien tekijöiden määrä auttaa vaikeimmissakin olosuhteissa lasta kasvamaan terveeksi aikuiseksi. (... perintötekijöistä, raskauden ajan kehityksestä ja biologisista altistuksista sekä varhaisesta kehityksestä ja lapsen varhaisista ihmisuhteista.)	Suojaavat tekijät minäkäsitys
Tehokkain menetelmä käytöshäiriöiden varhaisessa hoidossa on vanhemmuuden hoito	Vanhemmuuden hoito
yhteiskunnallisia muutoksia, jotka vaikuttavat lasten ja perheiden hyvinvointiin.	Yhteiskunnalliset muutokset
Fokus on vanhemman sensitiivisyyden, myönteisen ohjaamiskyvyn ja reflektiivisen kyvyn tukemisessa.	Vanhemman sensitiivisyys Myönteinen ohjaamiskyky Reflektiivisen kyvyn tukeminen
Lapsen keskushermosto kypsyy toiminnan kautta.	Lapsen toimintakyky Keskushermoston kypsyminen Taito kehittää itseään
Kokemukset muovaavat aivoja sekä toiminnallisesti että rakenteellisesti dynaamisessa yhteydessä lapsen perimän kanssa	Lapsen kokemukset Yhteys perimään
Kypsyminen lisää asteittain lapsen mahdollisuuksia reagoida joustavasti arjen tapahtumiin.	Lapsen reagointikyky
Aikuisen on mahdollista lisätä lapsen kykyä käsitellä ympäristön ärsykekuormaa asettumalla lapsen kanssa säätely-yhteyteen.	Vanhemman ja lapsen säätely-yhteys
Tämä rakentaa ensimmäisen vuoden kuluessa perustan turvalliselle kiintymyssuhteelle. Sekä vanhemman että lapsen ominaisuudet, kuten temperamentti, vaikuttavat kehittyvään vuorovaikutukseen	Temperamentti Turvallinen kiintymyssuhde Vuorovaikutus
Turvattomat kiintymyssuhteet voivat puolestaan heikentää lapsen kehittyviä itsesäätelyvalmiuksia jo toiselta ikävuodelta alkaen, esimerkiksi lapsen kykyä rauhoittua pienten turhaumien jälkeen ja keskittyä tutkivaan oppimiseen.	Itsesäätelykyvyn kehittyminen Lapsen kyky rauhoittua
aikuisen vastaa liian hitaasti tai heikosti lapsen emotionaalisiin tarpeisiin. Se on liitetty aggression ja addiktioiden kehitykseen. Ristiriitainen kiintymyssuhde syntyy, kun aikuinen vastaa lapsen emotionaalisiin tarpeisiin purkamalla vuorovaikutustilanteeseen omia puutteellisesti säädeltyjä tunnetilojaan. Ristiriitainen kiintymyssuhde altistaa mm. ahdistus- ja käytöshäiriöille	Emotionaaliset tarpeet
lisäämään kiitosta lapsen hyvästä sosiaalisesta toiminnasta	Lapsen motivointi Lapsen kannustaminen Lapsen rohkaiseminen Lapsen kehuminen Lapsen auttaminen Lapsen kunnioittaminen
vanhemman kykyyn reagoida ajoissa ja oikein vastaten lapsen tunne- ja käyttäytymisviesteihin (vuorovaikutussensitiivisyyteen), sekä myös vanhemman kykyyn ajatella omia ja lapsensa kokemuksia ja tunteita, niiden vaikutuksia toisiinsa ja käyttäytymiseen (reflektiiviseen kykyyn).	vuorovaikutussensitiivisyys aikuisen vastuu onnistumiskokemusten luomisessa
tuetaan vanhempaa ohjaamaan lasta ilman uhkaamista, alistamista tai nöyryyttämistä (myönteinen ohjaaminen) sekä vahvistamaan hänen myönteisiä sosiaalisia aloitteitaan	Myönteiset sosiaaliset aloitteet Myönteinen ohjaaminen Positiivisen minäkuvan vahvistaminen Lapsen kehuminen Lapsen kannustaminen Lapsen turhan torumisen välttäminen Lapsi tuntee olonsa turvalliseksi
vanhempi säilyttää empatiakykynsä myös lapsen turhautuessa, hän kykenee varmemmin pidättäytymään pakottavista kurinpitotavoista.	Lapsi tuntee olonsa turvalliseksi Lapsi voi olla oma itsensä
leikeissä, jotka on suunniteltu vahvistamaan lapsen itsetuntoa onnistumisten kautta. Leikit suunnitellaan vahvistamaan yhdessä koettua iloa eikä kilpailua.	Kannustus itsenäiseen toimintaan Taito kehittää itseään Onnistumiskokemiset leikeissä
vanhempia katsomaan tilannetta lapsen näkökulmasta.	Lapsen näkökulman huomiointi
sosiaalisia vuorovaikutustaitoja	Sosiaaliset vuorovaikutustaidot
myönteiseen yhdessäoloon ja iloon	Myönteinen yhdessäolo Lapsen kuunteleminen Aito läsnäolo
lapsen kokonaisvaltainen kasvu mahdollisimman eheäksi, itsensä ja ympäristönsä kanssa toimeen tulevaksi yksilöksi.	Minäkäsitys Itsetunto Realistinen omakuva

On olemassa runsaasti tutkimusnäyttöä siitä, että lapsuuden kodin ja perheen olosuhteilla on merkitystä mielenterveyden kehittymiseen suotuisaan tai epäsuotuisaan suuntaan.	Lapsen kasvuolosuhteet
Työttömyyttä pidettiin riskiolosuhteena lapsiperheissä	Vanhempien työttömyys
avioerojen seurauksena tapahtuneet perherakenteen muutokset.	Vanhempien avioero
vanhempien jaksamattomuus, avuttomuus ja osaamattomuus toimia vanhempana.	Vanhempien uupumus Vanhempien osaamattomuus
Kotikäynneillä selviää perheen konkreettisen tuen tarve, mutta tukea ei ole saatavilla	Konkreettisen tuen tarve Säännöllinen ja turvallinen arki
parents, schools and communities has been suggested not only to build resilience but to provide effective intervention when issues arise	Varhainen puuttuminen
people who are happy and confident more likely to carry this into adulthood thus providing resilience in the face of adversity	Lapsen onnellisuus Lapsen itsevarmuus
early diagnosis and treatment result in improved outcomes for the child and their family	Varhainen tunnistaminen Varhainen hoito
These factors that appear to promote such resilience include the ability to form peer relationships, good self esteem and parental support, with an emphasis placed on the importance of early attachment	Lapsen onnellisuus Lapsen itsevarmuus
having the best start in life and positive parenting is fundamental to good mental health, wellbeing and resilience to adversity throughout life	Elämän lähtökohdat Positiivinen vanhemmuus Resilienssin kehittäminen
A mother's mental health and wellbeing can impact on the pre-natal environment, through the release of hormones (Music, 2010). Studies have shown high stress levels in pregnancy can have an adverse effect on the fetus's brain structure and functioning, which can lead to future mood and anxiety disorders.	Raskaudenaikainen mielenterveys
Children's early experiences and their environment impact on how the brain adapts and develops for learning, laying down the foundations for their long-term mental health and wellbeing	Turvallinen ympäristö Lapsen kokemukset
children still need positive stimulation and nurturing for healthy development. If these features are missing owing to factors such as parental indifference, hostility or depression, the development of the child's brain may be impaired	Hoivaaminen Positiivinen stimulaatio Aivojen kehitys
The brain will adapt just as easily to a negative environment as it will to a positive one	Aivojen kehitys
Children who have been shown to have secure attachments to their mother showed a normal developmental pattern in comparison to children whose attachment was insecure; their development was found to be delayed	Turvallinen kiintymyssuhde
These findings in the field of brain development highlight the importance of prevention efforts that focus on the early years	Varhainen puuttuminen
interventions that have adopted a universal approach have been shown not only to have had a significant impact on reducing current issues but have increased children and young people's resilience, allowing them to deal more effectively with problems that they may encounter	Varhainen puuttuminen Resilienssin kehittäminen
In particular those universal programmes that included interventions involving behavioural and cognitive-behavioural therapies evaluated much more positively than other preventative programmes	Ennaltaehkäisevä perhetyö
Early intervention, better promotion of positive mental health and positive parenting programmes undoubtedly have their place in supporting better outcomes for our children and young people as they take their place in society	Varhainen puuttuminen Positiivisen mielenterveyden edistäminen Positiivinen vanhemmuus

## Liite 3 Pelkistysten luokittelu

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	
Turvallinen kiintymyssuhde	Lapsen minäkuvan kehittyminen	Lapsen yksilöllisyyden tukeminen	
Hoivaaminen			
Positiivinen stimulaatio			
Positiivisen minäkuvan vahvistaminen			
Positiivisen mielenterveyden edistäminen			
Mentalisaatiokyky			
Resilienssin kehittäminen			
Itsesäätelykyvyn kehittyminen			
Omien tarpeiden hallinta			
Minäkäsitys			Realistinen minäkäsitys
Realistinen omakuva			
Itsetunto			
Lapsen onnellisuus			
Lapsen itsevarmuus			
Itseilmaisun harjoittelu	Lapsen yksilöllisyys		
Lapsen reagointikyky			
Lapsen näkökulman huomioiminen			
Lapsi voi olla oma itsensä			
Kannustus itsenäiseen toimintaan			Lapsen itsenäistymisen tukeminen
Taito kehittää itseään			
Onnistumiskokemukset leikeissä	Lapsen tunnetaitojen tukeminen	Emotionaalisten taitojen tukeminen	
Myönteiset tunnekokemukset			
Tunnesäätely vanhemman toiminnan kautta			
Tunteiden hallinnan harjoittelu			
Temperamentti			
Tunnevuorovaikutus			
Emotionaaliset tarpeet			
Lapsen tunteiden säätelytaidot			
Mielen kehittyminen varhaislapsuudessa			Sosiaalisten suhteiden tukeminen
Ihmissuhteiden laatu			
Sosiaaliset vuorovaikutustaidot			
Myönteiset sosiaaliset aloitteet			

Lapsen toimintakyky	Fyysisten taitojen harjoittelu	Lapsen fyysisen kehityksen tukeminen
Aivojen kehitys		
Lapsen kokemukset		
Yhteys perimään		
Taito kehittää itseään		
Elämän lähtökohdat		
Lapsen tarpeiden huomioiminen		
Vuorovaikutuksen yhteensovittaminen		
Lapsen kehuminen		
Lapsen auttaminen		
Lapsen kunnioittaminen		
Myönteinen yhdessäolo		
Myönteinen ohjaaminen		
Lapsen rohkaiseminen		
Lapsen motivointi		
Lapsen kuunteleminen		
Aito läsnäolo	Lapsen kontaktikyky aikuisen	Aikuisen keinot lapsen tukemiseen
Vuorovaikutus		
Lapsen tarve tulla nähdyksi		
Lapsen tarve kertoa asioista		
Positiivinen vanhemmuus		
Sopeutuminen ympäristöön		
Vuorovaikutussensitiivisyys		
Aikuisen vastuu onnistumiskokemusten luomisessa		
Lapsen kuuntelemisen tärkeys	Mielenterveyden tuki	
Lapsen mielenterveyden suojaaminen		
Myönteiset tunnelmaisut		
Vanhemman ja lapsen tunteiden säätely-yhteys		
Suojaavat tekijät		
Lapsen kyky rauhoittua		
Turvalliset ihmissuhteet		
Lapsi tuntee olonsa turvallisiksi	Turvallinen olo lapsella	
Lapsen kehuminen		
Lapsen kannustaminen		
Lapsen turhan torumisen välttäminen		

Vanhempien neuvonta	Vanhemmuuden vahvistaminen	Vanhempien positiivisen mielenterveyden tukeminen
Vanhempien kuuntelu		
Tiedon antaminen		
Vanhemman sensitiivisyys		
Myönteinen ohjaamiskyky		
Reflektiivisen kyvyn tukeminen		
Vanhemmuuden hoito		
Vanhemman uupuminen	Vanhempien stressi	
Vanhemman työttömyys		
Vanhempien osaamattomuus		
Vanhemmuuden heikentävät tekijät		
Tunteiden hallinnan harjoittelu	Vanhemman sosiaalisten taitojen tukeminen	
Sosiaalisten taitojen tukeminen		
Mielenterveyden edistäminen raskausaikana	Fyysisen ja psyykkisen terveyden edistäminen	
Asianmukainen hoito		
Lapsen kasvuolosuhteet	Lapsen turvallinen ympäristö	Vanhemman merkitys lapsen positiiviseen mielenterveyteen
Turvallinen ympäristö		
Ravinnonsaannin turvaaminen		
Hygienian turvaaminen		
Turvallisuuden tukeminen		
Vanhempien avioero	Perherakenteen muutos	
Yksinhuoltajaperhe		
Tukiverkostojen tärkeys	Yksilöllinen perheen tukeminen	Moniammatillinen työskentely perheen hyväksi
Säännöllinen ja turvallinen arki		
Yhteiskunnalliset muutokset		
Konkreettisen tuen tarve		
Varhainen hoito		
Lapsen neuvolatarkastukset	Varhainen lapsen asioihin puuttuminen	
Ennaltaehkäisevä perhetyö		
Lapsen asioiden käsitteleminen		
Varhainen tunnistaminen		
Varhainen puuttuminen		
Mahdollisuus konsultoida asiantuntijoita		

**Liite 4 Pääluokittelu**

<b>Yläluokka</b>	<b>Pääluokka</b>
Lapsen yksilöllisyyden tukeminen	Lapsen positiivisen mielenterveyden tukeminen
Emotionaalisten taitojen tukeminen	
Lapsen fyysisen kehityksen tukeminen	
Vanhempien positiivisen mielenterveyden tukeminen	Perheen merkitys lapsen positiiviseen mielenterveyteen
Vanhemman terveys	
Vanhemman merkitys lapsen positiiviseen mielenterveyteen	
Moniammatillinen työskentely perheen hyväksi	
Aikuisen keinot lapsen tukemiseen	

