

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Leeni Niemeläinen

MEILLE TULEE UUSI VAUVA

Opaslehtinen tueksi leikki-ikäisen lapsen vanhemmille, kun perheeseen syntyy uusi vauva

Opinnäytetyö
Marraskuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2017
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijä
Leeni Niemeläinen

Nimeke
”Meille tulee uusi vauva”
Opaslehtinen tueksi leikki-ikäisen lapsen vanhemmille, kun perheeseen syntyy uusi vauva

Toimeksiantaja
Joensuun Perheentalo

Tiivistelmä

Sisaruksen syntymä voi olla leikki-ikäiselle lapselle monimutkainen ja luova prosessi. Uusi tilanne tuo mukanaan uutta ja mielenkiintoista, mutta varmasti myös mustasukkaisuutta ja kilpailua. Lapsella asioiden käsityskyky ja asioihin reagoiminen ovat vielä kehittymässä, joten lapsi tarvitsee rinnalleen turvallisen vanhemman, joka antaa hänelle tukea ja rajoja uusiin tilanteisiin. Myös vanhemmat tarvitsevat ympärilleen tukiverkkoja ja erilaisia käytännön ratkaisuja jaksakseen lasten kanssa.

Hoitotyöntekijöiden työhön kuuluu perheiden tukeminen ja terveyden edistäminen. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tukea perhettä tilanteessa, jossa perheeseen syntyy uusi vauva. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa konkreettisia neuvoja leikki-ikäisten lasten vanhemmille, jotka odottavat tai ovat saaneet uuden vauvan. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa opaslehtinen, joka sisältää neuvoja uudenlaisen arjen ja isosisarusten tunteiden tueksi sekä vanhemmuuden vahvistamiseksi. Opaslehtinen arvioitettiin toimeksiantajalla ja Perheentalon asiakkailla. Arviointiin osallistui 8 henkilöä, jotka täyttivät opaslehtistä koskevan palautelomakkeen. Saatujen palautteiden perusteella opaslehtinen vastasi tavoitteeseensa olla tukemassa perheitä ja vahvistamassa vanhemmuutta.

Opaslehtinen on tarkoitettu Joensuun Perheentalon käyttöön. Opaslehtistä voisi jakaa perheille myös esimerkiksi neuvoloista tai muista perheiden kohtaamispaikoista. Opaslehtisen pohjalta Joensuun Perheentalo voisi myös järjestää vertaistukiryhmiä tai toimintahetkiä isosisaruksille ja lasten vanhemmille.

Kieli
suomi

Sivuja 35
Liitteet 4
Liitesivumäärä 25

Asiasanat
sisaruus, vanhemmuus, tukeminen, terveyden edistäminen, opaslehtinen



THESIS
November 2017
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Author
Leeni Niemeläinen

Title
"We Will Have a New Baby"
An Information Leaflet to Support Parents with Toddlers When a New Baby Is Born into the Family

Commissioned by
Joensuun Perheentalo

Abstract

The birth of a sibling can be a complex and creative process for a toddler. The new situation brings along not only new and interesting things, but also certainly jealousy and competition. The child's perception and responsiveness to things are still developing. Therefore, the child needs a safe parent, who supports and sets limits in the new situations. The parents also need support networks and various practical solutions to cope with their children.

The work of nurses includes health promotion and providing support for families. The purpose of this practise-based thesis was to support families in the situation when a new baby is born into the family. The aim of the thesis was to provide concrete advice for the parents of toddlers who are expecting or have had a new baby. The assignment was to produce an information leaflet, which includes advice on how to support the feelings of the siblings and how to cope with the new daily life. The information leaflet was evaluated by the client and families visiting Perheentalo. Altogether 8 respondents provided feedback on the information leaflet. According to the feedback, the leaflet responded to the aim of providing support for families and strengthening parenthood.

The information leaflet is intended for the use of Joensuun Perheentalo. The leaflet could also be distributed to families, for example, at child health clinics or other meeting places for families. Based on the leaflet, Joensuun Perheentalo could also organize peer support groups or activities for big siblings and their parents.

Language
Finnish

Pages 35
Appendices 4
Pages of Appendices 25

Keywords
sibling relationship, parenthood, support, health promotion, an information leaflet

Sisältö

Tiivistelmä.....	2
Abstract.....	3
1 Johdanto.....	5
2 Lapsen psyykkinen ja sosiaalinen kehitys.....	6
2.1 Kehityksen eri osa-alueet	6
2.2 Varhaisleikki-ikäinen	7
2.3 Myöhäisleikki-ikäinen	8
3 Lapsesta isosisarukseksi	8
3.1 Sisarusuhteet.....	8
3.2 Uusi vauva ja lapsen ajatusmaailma.....	9
4 Perheen tukeminen.....	10
4.1 Perheiden terveyden edistäminen	10
4.2 Lapsen tukeminen	12
4.3 Vanhemmuuden vahvistaminen.....	15
5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	19
6 Opinnäytetyön toteutus	19
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	19
6.2 Joensuun Perheentalo.....	21
6.3 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus	21
6.4 Opaslehtisen arviointi	23
7 Pohdinta.....	25
7.1 Tuotoksen tarkastelu	25
7.2 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu.....	26
7.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	28
7.4 Ammatillinen kasvu ja kehittyminen	30
7.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissideat	32
Lähteet.....	33

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	En olekaan enää pienin -opaslehtinen
Liite 3	Kysely Perheentalon Facebook-sivustolle
Liite 4	Opaslehtisen palautelomake

1 Johdanto

Uuden vauvan syntymä tuo monenlaisia muutoksia perheen arkeen. Leikki-ikäiselle lapselle uusi tilanne kokonaisuudessaan on monimutkainen prosessi, joka tuo mukanaan uutta ja mielenkiintoista, mutta samalla myös muuttaa isosisaruksen arkielämää ja identiteettiä. Jokainen perheenjäsen reagoi uuden vauvan syntymään eri tavoin. (Vilén, Seppänen, Tapio & Toivanen 2010, 170–173.) Siksi työtä on tarkasteltu leikki-ikäisen lapsen näkökulmasta.

Leikki-ikäinen lapsi on iältään 1–6-vuotias. Leikki-ikä on jaettu varhais- ja myöhäisleikki-ikään. Lapsen kasvua ja kehitystä tarkastellaan yleensä fyysisen kasvun sekä motorisen, kognitiivisen ja psykososiaalisen kehityksen kautta. Nämä osa-alueet ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa ja vaikuttavat toistensa kehitykseen. Lapsen kehitykseen vaikuttavat muun muassa ympäristökijät, kuten sosiaalinen ympäristö. (Strovik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 10.) Tässä opinnäytetyössä on keskitytty tutkimaan lapsen kehitystä kognitiivisesta ja psykososiaalisesta näkökulmasta.

Perheiden tukeminen on osa hoitotyöntekijöille kuuluvaa terveyden edistämistyötä. Elämän eri tilanteissa hoitohenkilökunta voi tukea perheitä monin eri tavoin. Tämä työ on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, ja sen tarkoituksena on tukea perhettä tilanteessa, jossa perheeseen syntyy uusi vauva. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa konkreettisia neuvoja leikki-ikäisten lasten vanhemmille, jotka odottavat tai ovat saaneet uuden vauvan. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa opaslehtinen, joka sisältää neuvoja uudenlaisen arjen ja isosisarusten tunteiden tueksi sekä vanhemmuuden vahvistamiseksi. Opinnäytetyön toimeksiantajana (Liite 1) on toiminut Joensuun Perheentalo.

2 Lapsen psyykinen ja sosiaalinen kehitys

2.1 Kehityksen eri osa-alueet

Lapsen kasvu ja kehitys on jaettu fyysiseen kasvuun sekä motoriseen, kognitiiviseen ja psykososiaaliseen kehitykseen. Lapsen kasvun ja kehityksen eri osa-alueet ovat jatkuvasti sidoksissa toisiinsa ja vaikuttavat toistensa kehittymiseen. Lapsen kehitykseen vaikuttavat perimä, ympäristötekijät sekä lapsen oma suuntautuneisuus ja aktiivisuus. (Strovik-Sydänmaa ym. 2012, 10.) Tässä opinnäytetyössä on tutustuttu leikki-ikäisten lasten kehitykseen kognitiivisen ja psykososiaalisen kehityksen näkökulmasta.

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa ihmisen tiedollista kehitystä, joka pitää sisällään havaitsemisen, muistin, ajattelun, kielen ja oppimisen kehitystä sekä niiden hyödyntämistä elämään (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 86). Psykososiaalinen kehitys tarkastelee ihmisen sisäisen maailman sekä sosiaalisen ympäristön suhteita (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2009, 166). Psykososiaalisessa kehityksessä käsitellään siis lapsen persoonallisuuden, sosiaalisuuden ja tunne-elämän kehityksen eri vaiheita. Näiden kaikkien osa-alueiden kehittyminen ovat tiiviisti sidoksissa toisiinsa, eikä niitä voida täysin erottaa toisistaan. Siksi niistä käytetään yhteistä käsitettä psykososiaalinen kehitys. Lapsen kehitys on lähes kokonaan sensomotorista seitsemääntoista ikävuoteen saakka. Sensomotorinen kehitys tarkoittaa sitä, että lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja ympäristöönsä leikin kautta. (Strovik-Sydänmaa ym. 2012, 10–11; Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2008, 24.)

Persoonallinen kehitys käsittelee prosessia, jossa lapsi luo kuvaa itsestään suhteessa muihin ihmisiin. Prosessissa lapsi tarkastelee itseään oman kehonrakenteensa, luonteensa, temperamenttinsa, tarpeidensa, minäkäsityksen sekä keskushermoston toiminnan kautta. Edellä mainittujen tekijöiden muuttuessa myös ihmisen persoonallisuus kehittyy koko elämän ajan. Kehitykseen vaikuttavat vahvasti lapsuuden kokemukset. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 148–149; Karling ym. 2009, 144–145.) Sosiaalisuuden kehitys

käsittelee lapsen kykyä omaksua vuorovaikutustaitoja, arvoja, asenteita, normeja sekä käyttäytymismalleja. Niihin vaikuttavat vahvasti lapsen ympäristö: läheiset ihmiset, kulttuuri ja yhteiskunta. Kehityksen perustan lapsi saa jo pienenä, mutta sosiaalinen kehitys jatkuu koko elämän ajan. Tunne-elämän kehityksessä lapsi opettelee käsittelemään omia ja toisten ihmisten tunteita. Tunne-elämän kehitys on vahvasti yhteydessä persoonallisuuden kehittymiseen. Itsetunnon terveen kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi oppii kokemaan sekä positiivisia että negatiivisia sosiaalisia tunteita. (Karling ym. 2009, 166.)

2.2 Varhaisleikki-ikäinen

Varhaisleikki-ikäiseksi kutsutaan 1–3-vuotiasta lasta. Tässä iässä ajattelu ja kuvittelu eivät ole vielä niin kehittyneitä, että lapsi omaksuisi asioita niiden kautta, vaan kognitiivinen kehittyminen tapahtuu liikkumisen, havainnoinnin ja matkimisen kautta. On tärkeää, että lapsen elämässä on riittävästi turvallisia ja kannustavia mahdollisuuksia ja virikkeitä uusien tietojen ja taitojen oppimiseen sekä niiden käsittelyyn. Varhaisleikki-ikäisen lapsen sosiaalisessa ympäristössä ovat pääasiassa perheenjäsenet, sukulaiset ja ystävät sekä mahdolliset lastenhoitajat. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 41–42.)

Varhaisleikki-iässä lapsella alkaa olla käsitys omasta itsestään. Tiedostaessaan minäkäsityksensä hän oppii tunnistamaan ja ennakoimaan tarkemmin myös muiden ihmisten tunteita ja käyttäytymistä. Lapsi osallistuu kanssakäymiseen ottamalla mallia itselle tärkeistä ihmisistä ja oppii sitä kautta toimimaan itse samoin. Lapsi alkaa myös tuntea esimerkiksi ylpeyttä, empatiaa ja syyllisyyttä. Lapsen terveellisen kehityksen turvaamiseksi hänen olisi tärkeää oppia kokemaan kielteisiä sosiaalisia tunteita. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 42–43; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 86.)

2.3 Myöhäisleikki-ikäinen

Myöhäisleikki-ikäinen lapsi on iältään 3–6-vuotias. Silloin lapsi alkaa vähitellen ymmärtää omaa erillisyyttään. Tässä iässä lapsen elämänpiiri kasvaa ja hän alkaa kiinnostua itsestään ja ympäristöstään uudella tavalla ja rakentaa sitä kautta omaa minäkuvaansa. Myöhäisleikki-iässä lapsen tunne-elämä kehittyy, ja lapsi harjoittelee pärjäämään omatoimisesti sääntöjen ja normien mukaan sekä oman mielensä ja kehon toimintojensa kanssa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 52.)

3–4-vuotiaana lapsi on vielä hyvin minäkeskeinen, mutta sosiaaliset taidot kehittyvät. Lapsi voi usein kaivata ikäistään leikkiseuraa ja sen saaminen onkin hänelle yhä tärkeämpää. Myöhäisleikki-ikäinen lapsi tarvitsee vielä paljon aikuisen apua, ymmärrystä ja rajoja. Tässä iässä lapsen mielikuvitus on vilkasta ja lapsi tarvitsee vastauksia moniin askarruttaviin kysymyksiinsä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 52–53.)

5–6-vuotiaana lapsi tunnistaa tunnetilansa ja osaa ilmaista ne sanoin. Hän hakee ystäviltä ja vanhemmilta hyväksyntää omien käsitystensä tueksi. Lapsi alkaa vähitellen irtautumaan äidistä ja isästä, ja hänen itsekritiikkinsä alkaa kasvaa. Epävarmuus ja huonommuuden tunne vaikuttavat negatiivisesti lapsen minäkuvaan. Siksi on tärkeää antaa lapsen toimia aktiivisesti erilaisissa tilanteissa positiivisen minäkuvan kasvattamiseksi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 53.)

3 Lapsesta isosisarukseksi

3.1 Sisarussuhteet

Suomessa sisarussuhteita on tutkittu teoriassa vähän. Sisaruksen syntymä voi olla leikki-ikäiselle lapselle monimutkainen ja luova prosessi. Uusi tilanne tuo mukanaan uutta ja mielenkiintoista, mutta samalla lapsi joutuu luopumaan entisestä arjesta ja luomaan itselleen uuden identiteetin sisaruksena. (Vilén ym. 2010, 170;

Winnicott 1964, Malmbergin 2011, 154 mukaan.) Sisaruksen syntymää ajatellaan ehkä liian usein negatiivisena vaikuttajana vanhemman lapsen elämään. Sisaruus tuo mukanaan varmasti mustasukkaisuutta ja kilpailua, mutta toisaalta se myös auttaa lasta kehittymään sosiaaliseen vastavuoroisuuteen ja sopeutumiseen (Coles 2003, Malmbergin 2011, 155 mukaan). Sisaruksen syntyminen voi vaikuttaa lapsen psyykkiseen kehitykseen myös myönteisesti, sillä sitä kautta lapsi käsittelee ja ymmärtää itsensä erillisenä, itsenäisenä yksilönä (Laajasalo & Salmi 2013, 80).

Suomessa perheet ja sitä kautta myös sisarussuhteet ovat kokeneet muutoksia viimeisten vuosikymmenien aikana. Suurperheet ovat harvinaistuneet ja näin ollen myös lasten kasvukumppanit vähentyneet. On todettu, että lapsen ollessa vähintään kuuden vuoden ikäinen nuoremman sisaruksen syntyessä, hänen kasvamisensa on verrattavissa ilman sisaruksia kasvaneeseen lapseen. (Malmberg 2011, 155.)

3.2 Uusi vauva ja lapsen ajatusmaailma

Uuden perheenjäsenen odotus ja syntymä tuovat suuria ja pysyviä muutoksia koko perheen elämään. Uuden tilanteen käsittely on monimutkainen prosessi, ja jokainen perheenjäsen reagoi siihen omalla tavallaan. Vanhempien voi olla joskus vaikea tunnistaa lapsessa uuden tilanteen tuomaa tunteiden kirjoa. (Vilén ym. 2010, 170–173.) Vauvan syntymisen jälkeen vanhemmalla lapsella voi olla ristiriitaisia tunteita uudesta tilanteesta. Hän voi olla ylpeä pikkusiskosta tai -veljestä, mutta samalla hän voi tuntea mustasukkaisuutta vauvan saamasta huomiosta ja ajasta erityisesti äidin kanssa. Tämä voi heijastua hänessä esimerkiksi taantumisenä jo opituista asioista, uhmana tai itkuna. (Karling, ym. 2009, 80; Laajasalo & Salmi 2013, 41.)

Sisarussuhteisiin liittyy yleensä aina kateutta, mustasukkaisuutta ja raivoa. Tällaiset tunteet koetaan uudessa tilanteessa usein kielletyiksi, sillä vanhempien on vaikeaa kohdata vanhemman lapsen reagointi uudessa tilanteessa. Vanhempien tapana on vakuuttaa, että lapsi on pärjännyt hyvin uuden elämäntilanteen kanssa

sekä ollut äidille apuna, mutta äidin auttaminen on lapselle yksi tapa käsitellä uutta asiaa. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 122; Laajasalo & Salmi 2013, 40.)

Uuden vauvan kotiintulotilannetta voisi verrata tilanteeseen, jossa puoliso toisi kotiin uuden puolison ja kertoisi tämän muuttavan heidän kotiinsa ja asia täytyisi sellaisenaan hyväksyä (Väärämäki 2015). Toisen lapsen synnyttyä perheeseen esikoiselle tulee usein muutoksia, jotka hän kokee negatiivisina. Näitä ovat esimerkiksi kontrolloivuuden, kieltojen ja sääntöjen lisääntyminen. Äidillä ei enää ole samalla tavalla aikaa vanhemmalle lapselle, sillä vauva sitoo häntä paljon. Tällöin vanhempi lapsi voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi ja hylätyksi, ja siinä tilanteessa korostuukin toisen vanhemman tärkeys. Usein uuden vauvan synnyttyä isät ottavat rohkeammin vastuuta vanhemmista lapsista ja tällöin myös vanhemmat lapset kokevat isän tärkeämpänä kuin ennen vauvan syntymää. Siihen, kuinka vanhempi lapsi suhtautuu uuteen vauvaan, vaikuttavat esimerkiksi ympärillä oleva tukiverkosto, lasten temperamentti, sukupuoli ja ikä sekä vanhempien tilanteet ja heidän keskinäinen suhteensa. (Vilén ym. 2010, 170–173; Laajasalo & Salmi 2013, 37.)

4 Perheen tukeminen

4.1 Perheiden terveyden edistäminen

Terveydenhuoltolaki velvoittaa kuntaa järjestämään asukkailleen terveydenhuoltoa, joka edistää ja ylläpitää asukkaiden terveyttä, hyvinvointia, työskentely- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta. Lain mukaan terveydenhuoltoon sisältyvät terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, perusterveydenhuolto sekä erikoissairaanhoido. Terveyden edistämiseen sisältyy muun muassa terveyden taustatekijöihin vaikuttaminen, sairauksien ehkäisy, mielenterveyden vahvistaminen sekä voimavarojen kohdentaminen terveyden edistämiseksi. (Finlex 2010.) Terveyden edistäminen vaatii tietoa väestön tämänhetkisestä terveydestä ja hyvinvoinnista sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Eri kohdejoukoilla on erilaisia tarpeita, joiden kohdentaminen oikein lisää terveyden edistämisen vaikuttavuutta.

Kunnan järjestämien terveystalvelujen lisäksi terveyden edistämistoiminnassa voivat olla mukana esimerkiksi järjestöt, seurakunnat tai yritykset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

WHO:n määritelmän mukaan terveys on fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja hengellisen hyvinvoinnin tila. Terveyden edistämistä on kaikki se toiminta, joka lisää yksilön ja väestön terveellistä toimintaa ja vähentää epäterveellistä toimintaa. Hoitohenkilökunnalla on suuri rooli ja vastuu koko väestön terveyden edistämisessä, sillä hoitotyöntekijät edustavat terveydenhuollon suurinta ryhmää. Vaikka terveydenhuolto on tärkeä ja merkityksellinen ihmisen sairastuessa, sen tulisi olla merkityksellinen myös ennen kaikkea terveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisyssä. Jokaisella hoitotyöntekijällä on oma merkittävä roolinsa terveyden edistämässä ja sairauksien ennaltaehkäisyssä. Hoitotyöntekijöiden tulee osata tietojensa ja taitojensa avulla ohjata ihmisiä terveelliseen ja turvalliseen elämään. (Duodecim 2017; Iivanainen & Syväoja 2012, 594–598.) Sairaanhoidajan tehtävänä on auttaa yksilöitä, perheitä ja yhteisöjä eri elämäntilanteissa. Hoidon tavoitteena on lisätä ihmisten voimavaroja ja parantaa heidän elämän laatua. (Sairaanhoidajaliitto 2014.)

Äitiys-, lasten- ja perheneuvolat ovat luonnollinen paikka ottaa yhteyttä alle kouluikäisten lasten ja heidän perheidensä pulmatilanteissa. Neuvoloiden tarkoituksena on, että väestö saisi syntyä, kasvaa ja kehittyä mahdollisimman hyvinvoinnana ja terveenä. Neuvolasta saa tukea ja neuvoa eri elämäntilanteissa ja tarvittaessa lapsi tai perhe ohjataan eteenpäin ongelmien selvittämiseksi tai välttämiseksi. (Hermanson 2012; Sinkkonen & Korhonen 2015.) Terveyden edistäminen painottuu hoitohenkilökunnalle eri tavoin. Terveydenhoitaja ja sairaanhoitaja näkevät asiakkaiden tilanteet usein hieman eri näkökulmasta, mutta viime aikoina sairaaloissa on erityisesti otettu huomioon terveyden edistämisen näkökulma. Sairaalahoidon yhteydessä hoitajien ja lääkäreiden tulisi kiinnittää enemmän huomiota yksilön ja koko perheen terveyden edistämiseen. (Iivanainen & Syväoja 2012, 598.)

4.2 Lapsen tukeminen

Hyvä valmistautuminen vauvan syntymiseen ei poissulje vanhemman lapsen loukkaantumisen ja kateuden tunnetta, mutta valmistautumalla voidaan auttaa vanhempia lapsia tuntemaan olonsa turvallisemmaksi ja luomaan avointa ilmapiiiriä perheeseen uudessa tilanteessa. (Parker & Stimpson 2004, 15.) Lapsella asioiden käsityskyky ja asioihin reagoiminen ovat vielä kehittymässä, joten lapsi tarvitsee rinnalleen turvallisen vanhemman, joka antaa hänelle tukea ja rajoja uusiin tilanteisiin. Vanhempien antaman tuen kautta lapsi oppii arvostamaan itseään ja luottamaan sen kautta myös toisiin ihmisiin. Lapsi tarvitsee aitoa huomiointia yksilönä päivittäin. On tärkeää kysellä hänen kuulumisiaan ja keskittyä ja reagoida siihen, mitä hän kertoo ja kokee. (Hermanson 2012, 120, 124.) Vanhempien antama huolenpito ja kannustus tukevat lapsen myönteistä kehitystä (Pulkkinen 2003).

Lapsen valmistautuminen sisaruksen syntymään alkaa sillä, kun hän saa kuulla äidin sisällä kasvavasta sisaruksesta. On tärkeää, että äiti kertoo lapselle raskaudestaan itse, ettei lapsi kuule asiaa joltakulta ulkopuoliselta. Lapselle on hyvä antaa realistinen kuva siitä, millainen vauva on ja mitä se vaatii. Esimerkiksi, että vauva ei osaa vielä leikkiä eikä nauraa ja äiti voi olla väsynyt ja vain istua imettämässä vauvaa. (Laule 2017.) Raskaudesta kannattaa kertoa vasta, kun vauvavatsa on jo näkyvillä, jolloin lapsi pystyy paremmin hahmottamaan kuulemaansa. Vauvan syntymän ajankohtaa voi yhdistää johonkin, jonka lapsi ymmärtää, esimerkiksi ”talvella, kun tulee kylmää ja maahan on satanut lunta”. Lapsen ikä vaikuttaa reagointiin raskausuutisesta ja vauvasta, ja lasta on tärkeää tukea sen mukaan jo odotusaikana. (Laajasalo & Salmi 2013, 30–31.) Lapsi voi kokeilla, kuinka vauva liikkuu äidin vatsassa. Lapselle voi myös kertoa, kuinka vauva kuulee hänen äänensä vatsaan. Uudenlaiseen elämään vauvan kanssa voi valmistautua lukemalla vanhemman lapsen kanssa aiheeseen liittyviä satukirjoja lapsen kehitystason mukaan. On suositeltavaa lukea erityisesti aihetta myönteisesti ja iloisesti käsitteleviä kirjoja, jotta lapselle jää positiivinen käsitys uudesta tilanteesta. Tulevan isosisaruksen kanssa kannattaa muistella hänen omaa vauva-aikaansa, katsella esimerkiksi vanhoja valokuvia hänestä ja kertoa, kuinka häntä

on hoidettu ja rakastettu silloin, kun hän oli vauva. Lapselle voi myös kertoa vanhemman mahdollisista omista kokemuksistaan sisaruksen syntyessä, jolloin lapsi voi huomata, että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja normaaleja. (Laajasalo & Salmi 2013, 50; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017c.)

Lapsi tarvitsee välittämisen viestejä vanhemmalta. Uudessa tilanteessa vanhemmat käyttävät paljon aikaa vauvan kanssa. Tällöin vanhempi lapsi voi tuntea itsensä hylätyksi ja arvottomaksi, sillä hän ei osaa hahmottaa, kuinka kauan uusi tilanne kestää ja mitä tulevaisuudessa tulee tapahtumaan. Lapsi ei välttämättä pidäkään heti vauvasta, eikä lasta voi siihen pakottaa. Monesti lapselle voi olla hankalaa vähentynyt läheisyys vanhempien kanssa, sillä äiti on usein kiinni vauvassa esimerkiksi imetystilanteessa. Vanhempi lapsi kannattaa ottaa välillä viereen ja keksiä yhteistä tekemistä, joka on mahdollisesti tuttua jo ajalta ennen vauvan syntymää. Vanhemmalle lapselle kannattaa myös kertoa, kuinka vanhemmasta on ihanaa viettää aikaa kahdestaan hänen kanssaan. Lapsen kanssa voi lähteä esimerkiksi ulkoilemaan, kauppaan tai vaikka yhteiseen harrastukseen. Yhteistä aikaa voi viettää myös kotona, esimerkiksi lukien, jutellen tai vain nautiskellen yhteisestä hetkestä toistensa vierellä. Jokaisesta vauvan äännähdyksestä ei tarvitse heti kiirehtiä vauvan luo, vaan vanhempi voi välillä keskittyä isosisarukseen ja antaa vauvan hetken odottaa. Vauvasta ei kannata tehdä jatkuvasti numeroa isosisarukselle. Näin isosisarus voi tuntea olevansa edelleen tärkeä vanhemmilleen. Tämä voi auttaa lasta myös rentoutumaan ja mahdollisesti lapsen ”testailunhalu” vähenisi hänen saadessaan hetkeksi täyden huomion vanhemmaltaan. (Parker & Stimpson 2004, 14–16, 34–35; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017d.)

Yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen tunnetta voidaan ehkäistä myös ottamalla lasta mukaan hoitotilanteisiin, jolloin hän saa tutustua uuteen sisarukseen ja saa mahdollisuuden kehittää tunne-elämäänsä sekä vuorovaikutussuhdettaan vauvaan. (Laajasalo & Salmi 2013, 41–42; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017c.) Lapsen kanssa voi yhdessä harjoitella vauvan käsittelyä. Lapsi voi alkuun käsitellä vauvaa rajustikin, ja siksi on tärkeä kertoa, mistä vauva pitää ja mistä ei sekä kuinka voi tai kuinka ei voi toimia. Lasta kannattaa kehua ja kiitellä, ja hänelle on tärkeä kertoa, kuinka vauva nauttii hänen hoidostaan. Vanhemman lapsen ja

vauvan välille voi myös kehitellä omia tärkeitä juttuja, esimerkiksi iltasuukko ennen nukkumaan menoa. Kun lapsi saa positiivisia vuorovaikutuskokemuksia vauvan kanssa, se lisää hänen tyytyväisyyttään, iloaan ja rakkauttaan vauvaa kohtaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017d; Hermanson 2012, 135.)

Vauvan syntyessä perheeseen vanhat ja tutut rutiinit helposti rikkoutuvat, mutta vanhempaa sisarusta helpottaakseen perusasiat, kuten ruokailuajat, ulkoilu ja unirytmisi olisi hyvä pitää mahdollisimman ennallaan. Lapsen perustarpeiden rutiinomainen tyydyttäminen auttaa lasta oppimaan ja ymmärtämään uusia tietoja ja taitoja, harjaantumaan niissä sekä käsittelemään uutta tilannetta ja siihen liittyviä tunteita. Arkirutiinien säännöllisyys tuo hänelle myös turvallisuuden tunnetta. Uuteen tilanteeseen ei myöskään suositella muita suuria muutoksia samaan aikaan. Lapsen on hyvä saada totutella uuteen tilanteeseen rauhassa, ainakin pari kuukautta ennen uutta suurta muutosta. (Karling, ym. 2009, 214; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017d; Parker & Stimpson 2004, 35.)

Leikki on lapsen työtä ja kieltä sekä tapa olla yhteydessä toisiin. Leikki tukee lapsen kehitystä, oppimista ja mielikuvitusta. Se auttaa lapsia rakentamaan ihmissuhteita ja hallitsemaan stressiä. Leikin kautta syntyy lapsen minuus ja lapsi alkaa hahmottaa kokemuksia itsestä ja toisista. Lapsen ajatusmaailma heijastuu hänen leikkeihinsä. Useiden tutkimusten mukaan leikki on tärkein alle kouluikäisten lasten kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä tukeva tekijä ja tämän takia lapselle on turvattava riittävä ja rauhallinen leikkihetki päivittäin. (Laajasalo & Salmi 2013, 43; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 49). Leikin kautta lapsi voi käsitellä ja purkaa myös vaikeita ja pelottavia tunteitaan (Hermanson 2012, 134). Siksi vanhemman lapsen kokemuksia voidaan tukea leikin kautta. Vanhempaa lasta voi opettaa leikkimään myös yhdessä vauvan kanssa. (Laajasalo & Salmi 2013, 43; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 49.)

Vauvan syntyessä vanhempi lapsi saattaa taantua jo opituista asioista ja alkaa leikkiä vauvamaista. Se on lapselle luonnollinen tapa kertoa vanhemmille tarvitsevansa enemmän läheisyyttä ja huomiota. Taantuminen kannattaa sallia, vaikka se voi tuntua vanhemmasta rasittavalta. Vanhempi voi lähteä lapsen vauvaleikkiin mukaan, helliä ja paaajata lasta kuten vauvaa, sillä lapsi kuitenkin ymmärtää

olevansa vauva vain leikisti ja haluaakin kuitenkin olla jo iso lapsi. (Karling ym. 2009, 80; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017c.)

4.3 Vanhemmuuden vahvistaminen

Vauvan syntymä tuo monenlaisia muutoksia perheen arkeen, niin positiivisessa kuin negatiivisessakin mielessä. Tuoreet vanhemmat voivat miettiä uudessa tilanteessa esimerkiksi pari- ja ihmissuhteitaan, ajankäyttöä sekä taloudellista tilannetta. Perheen sisällä koetut stressitilat vaikuttavat myös lasten käyttäytymiseen (Laule 2017). Vanhempien hyvinvointi on ensisijainen vaikuttaja koko perheen hyvinvointiin, ja siksi on tärkeää, että vanhempia ja vanhemmuutta tuetaan muutoksen keskellä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80). Vanhempien mielestä kuormittavimpia tekijöitä perhe-elämässä ovat ongelmat lasten kasvatuksessa ja hoidossa, kodin askareiden työnjako, puolison jaksamisen ja parisuhteen ongelmat sekä tukiverkoston puutos. (Vesterlin 2007.)

Vanhemmuuden vahvistamiseen kiinnitetään huomiota jo vauvan odotusaikana esimerkiksi neuvolassa. Lasten vanhemmat tarvitsevat ympärilleen tukiverkkoja. Merkittävänä tuen lähteinä heille ovat neuvolan terveydenhoitaja ja perhetyö sekä esimerkiksi terveyskeskuksen tai perhekeskusten psykologipalvelut. Neuvolassa vanhemmat kokevat tärkeäksi oman tutun terveydenhoitajan, ja siksi terveydenhoitajan pysyvyyteen täytyisi kiinnittää huomiota (Kuurma 2007). Vanhemmuuksia on erilaisia, ja terveysalan ammattilasten on tärkeä tietää, ettei vanhemmuus ole aina yhdenlaista ja yksiselitteistä. Vanhemmuus voi olla biologista, juridista, psyykkistä ja sosiaalista. Tässä opinnäytetyössä on keskitytty biologiseen vanhemmuuteen, mikä tarkoittaa sitä, että lapsi on saanut vanhemmiltaan geeniperimän. (Vilen ym. 2006, 86, 107; Korhonen 2017.)

Voimavarat auttavat perhettä kestämään mahdollisia kuormittavia tekijöitä. Voimavarat voivat olla hyvinkin erilaisia eri perheissä. Perheiden voimavarat voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin voimavaroihin. Sisäisiin voimavaroihin kuuluvat muun muassa elintavat, yhteenkuuluvuuden tunne ja taloudellinen tilanne. Ulkoisiin voimavaroihin voidaan luokitella esimerkiksi ympäristön tuki. Myös vanhempien

henkilökohtaiset voimavarat, kuten itsetunto, tietotaito ja ihmissuhteet, auttavat kehittämään tervettä suhdetta lapseen. (Suomen mielenterveysseura, 2017; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80–81.) Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen suorittaman kyselyn mukaan lapsiperheiden näkökulmasta keskeisimpiä voimavaroja ovat vanhempien välinen hyvä parisuhde sekä jaksaminen äitinä tai isänä. Tutkimuksen mukaan lasten vanhemmat olivat tyytyväisimpiä parisuhteessaan molemminpuoliseen kunnioitukseen. Perheen voimavaroihin vaikuttaa myös taloudellinen tilanne. Lähes puolet perheistä on ollut huolissaan taloudellisesta tilanteestaan. Ongelmat toimeentulossa vaikuttavat enemmän äitien kuin isien voimavaroihin. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.) Tutkimusten mukaan perheen huono tulotaso vaikuttaa muun muassa vanhempien voimavarojen ja sosiaalisen toimintakyvyn vähenemiseen sekä ahdistuneisuuden lisääntymiseen. (Kalland 2017).

Ensimmäisen lapsen odotus on yleensä jännittävää ja hämmentävää aikaa, mutta toisen lapsen odotuksen nainen kokee yleensä luontevammin, koska silloin hänellä on jo kokemusta odotuksesta ja äitinä olemisesta. Uuden lapsen odotus on kuitenkin aina suuri ja merkittävä muutos koko perheelle. Vanhempien kokemukset omasta lapsuudesta auttavat vanhempia ymmärtämään omaa lasta, hänen kokemuksiaan ja tarpeitaan. Vanhempien omat lapsuuden kokemukset vaikuttavat myös siihen, kuinka vanhempi kokee raskauden ja syntyvän lapsen. Lapsen syntyminen tuo monesti perheeseen pysyvyyden ja turvallisuuden tunnetta. Vanhempien psyykinen hyvinvointi vaikuttaa vanhempien omaan vanhemmaksi kasvamisen kokemukseen. Jos vanhemmilla on negatiivisia kokemuksia lapsuudesta, se voi heijastua negatiivisesti myös oman lapsen odotukseen. Siksi vanhempien on tärkeä huolehtia omasta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista muun perhe-elämän ohella. Apua vanhemmuuteen ja siinä vahvistumiseen voi saada esimerkiksi neuvolasta, jossa opetellaan tuntemaan itsensä vanhempana. (Karling, ym. 2009, 78–80; Vilén, ym. 2006, 93–94,107)

Terveellisten elintapojen merkitys ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on merkittävä (Kaikkonen, Murto & Pentala 2013, 49). Ne vaikuttavat ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi myös positiiviseen mielialaan sekä jaksamiseen. Peruster-

veydenhuollossa tulisi antaa perheille elämäntapaohjausta muun muassa liikunnan, unen sekä ruokavalion osalta moniammatillisesti ja ottaen huomioon perheiden tilanteet sekä omat toiveet (Iivanainen & Syväoja 2012, 54). Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, riittävä uni sekä säännöllinen liikunta vaikuttavat olennaisesti pienten lasten vanhempien arjen jaksamiseen. Päivän rutiinit ovat tärkeitä lapsille, mutta helpottavat monesti myös vanhempien elämää ja terveellisissä elämäntavoissa pysymistä. Ruokailussa kannattaa kiinnittää huomiota sen säännöllisyyteen sekä ruokavalion kokonaisuuteen ja monipuolisuuteen. Kuitenkin sopiva rentous on ruokaillessakin terveellistä. Arkiruokailusta ja myös ruokailun sosiaalisesta puolesta täytyy osata nauttia. Uni on välttämätöntä elimistön ja mielen hyvinvoinnille. Riittävä yöuni lisää vanhempien henkistä hyvinvointia ja on tärkeä osa vanhempien tunne- ja ajattelutyössä. Toisinaan pienten lasten vanhemmilla ei ole mahdollisuutta nukkua öisin tarpeeksi, jolloin levon ja unen saannin takaaminen päivisin on erityisen tärkeää. Myös säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti vanhempien fyysiseen jaksamiseen sekä henkiseen hyvinvointiin. Terveysliikunnan suositusten mukaan aikuisen ihmisen terveyden ylläpitämiseksi hänen tulee liikkua vähintään puoli tuntia useamman kerran viikon aikana, mielellään enemmänkin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017e.)

Pieni vauva, perhe ja kotityöt vievät paljon aikaa, mutta on tärkeä huolehtia, että aikaa jää näiden lisäksi myös suhteiden hoitamiseen ja vanhempien omaan aikaan. Vanhemmat tarvitsevat aikaa omille yksilöllisille tarpeilleen, toisilleen sekä suhteiden ylläpitämiseen ystävien ja sukulaisten kanssa. (Deans 2010, 350.) Vanhempien välinen hyvä parisuhde on tärkeä voimavara vanhemmille sekä turvallinen kasvualusta lapsille. Parisuhteen toimivuus vaatii huolenpitoa ja hoitoa ja siihen kannattaa varata aikaa arjen keskellä. (Väestöliitto 2017.) Toimiva parisuhde vaikuttaa vähentävästi vanhempien kokemuksiin huoliin lapsistaan ja vanhemmuudestaan (Halme, Perälä & Kanste 2013, 41). Kun parisuhde on toimiva ja luottamuksellinen, on helpompi jakaa vauvan hoitoon ja muihin kodin askareisiin liittyviä tehtäviä keskenään ja näin helpottaa toistensa taakkaa (Deans 2010, 342). Kiireisen arjen keskellä toisen tukeminen ja ”yhteispeli” voivat myös tukea parisuhdetta. Hyvä parisuhde, jossa toista ei pyritä muuttamaan, vaan hyväksytään omana itsenään, antaa koko perheelle turvallisen ilmapiirin, jossa jokainen perheenjäsen saa kokea ja ilmaista kaikenlaisia tunteitaan. Puolisoa kannattaa

huomioida pienillä teoilla ja sanoilla. Pienet keskustelut arjen iloista ja huolista ovat tärkeitä hetkiä, ja niitä on hyvä pysähtyä kertomaan ja kuuntelemaan. Kosketus, halit tai pienet kiitoksen sanat arjen touhujen keskellä antavat voimaa ja hyväksyntää molemmille. Vanhempien yhteiset kahdenkeskiset hetket esimerkiksi iltaisin sekä toisen vanhemman omat hetket esimerkiksi harrastuksen parissa lisäävät nekin jaksamista ja hyvinvointia koko perheelle. On todettu, että yhdessä tekeminen ja oleminen koko perheen kanssa vahvistaa puolisoiden välistä parisuhdetta. (Laajasalo & Salmi 2013, 142–144, 173.)

Läheiset suhteet ystävien ja sukulaisten kanssa auttavat vanhempia jaksamaan arjessa raskainakin aikoina. Ystävyys- ja sukulaisuussuhteiden hoitaminen voi joillekin vanhemmille olla tapa rentoutua arjen keskellä. Sitä kautta vanhemmilla säilyy jonkinlainen yhteys kodin ulkopuoliseen maailmaan. Läheiset välit mahdollistavat myös tarvittaessa pyytämään apua ystäviltä ja sukulaisilta esimerkiksi koti- tai lasten hoidossa. Joskus huolista on vaikea kertoa toisille tai niitä vähätellään, ja siksi kaikki vanhemmat eivät pyydä apua, vaikka se olisi tarpeen. (Halme ym. 2013, 40). Jos vanhempi kokee itsensä väsyneeksi, avun pyytämistä ei kannata koskaan epäröidä. Hetki omaa aikaa kodin ulkopuolella tekee ihmeitä jaksamiselle. (Deans 2010, 327; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017f.) Ystävät ja sukulaiset voivat olla apuna myös vertaistuen kautta, mikäli joku heistä on tai on joskus ollut samanlaisessa tilanteessa lasten vanhempien kanssa. (Korhonen 2017.) Joissakin perheissä tukiverkostoja ei löydy sukulaisista tai ystäväistä. Tällaisessa tilanteessa apua kannattaa etsiä esimerkiksi kuntien, järjestöjen tai seurakuntien järjestämistä kerhoista ja tapaamisista. Ongelmatilanteissa tärkeintä on se, ettei jää yksin pulmiensa kanssa. (Sinkkonen & Korhonen 2015, 269.)

Myös sosioekonominen asema vaikuttaa perheiden hyvinvointiin tulotason, terveystottumusten ja elintapojen kautta. Vanhempien esimerkki ja mahdollisuudet vaikuttavat lapsen valintoihin ja siksi vanhempien tulee kiinnittää huomiota omiin elämäntapoihinsa. (Kaikkonen ym. 2013, 44.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea perhettä tilanteessa, jossa perheeseen syntyy uusi vauva. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa konkreettisia neuvoja leikki-ikäisten lasten vanhemmille, jotka odottavat tai ovat saaneet uuden vauvan. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa opaslehtinen, joka sisältää neuvoja uudenaikaisen arjen ja isosisarusten tunteiden tueksi sekä vanhemmuuden vahvistamiseksi.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö on osa ammattikorkeakouluopintoja ja sen tavoitteena on näyttää ja kehittää opiskelijan ammatillisten tietojen ja taitojen soveltamista käytäntöön (Karelia-ammattikorkeakoulu 2016). Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa työelämän käytäntöön ohjausta, opastusta tai toiminnan järjestämistä tai kehittämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää kaksi prosessia: itse tuotoksen laatimisen sekä kirjallisen raportin laatimisen. Kirjallinen raportti käsittelee aiheeseen liittyvää tietoperustaa, tuotoksen suunnittelua ja valmistumisprosessia. (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius & Sundqvist, 2017.) Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla esimerkiksi kirja, ohjeistus, portfolio tai jokin tapahtuma. Valittaessa opinnäytetyön toteutusmuotoa, on tärkeää miettiä työn kohdeyhmää parhaiten palveleva toteutusmuoto. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9; 51.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena on tehty kirjallinen opaslehtinen Joensuun Perheentalon käyttöön (liite 2). Opaslehtinen on tehty sähköiseksi versioksi ja toimeksiantajalla on tarkoitus painattaa opaslehtinen paperiversioksi. Siksi opaslehtinen on suunniteltu niin, että se on selkeä ja käytännöllinen myös paperisena.

Toiminnallisena opinnäytetyönä laadittu opaslehtinen on verrattavissa laadulliseen tutkimukseen, jonka lähtökohtana ja tavoitteena on toteuttaa idea kohderyhmän ajatusten, käsitysten ja tarpeiden pohjalta. Laadullisen tutkimuksen aineiston keräämiseksi laaditaan haastattelu kohderyhmälle, jolla selvitetään millaista tietoa he haluavat tuotoksen sisältävän. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 63.) Kirjalliset ohjeistukset, kuten opaslehtiset, ovat tarpeellisia tilanteissa, joissa ei ole mahdollisuutta antaa ohjausta suullisesti. Opaslehtistä laadittaessa on otettava huomioon sen kohderyhmä sekä kohderyhmän tarpeet ja aikaisempi tieto aiheesta. Opaslehtisen sisällöksi ei riitä ainoastaan tutkitun tiedon julkaiseminen, vaan on tärkeätä osata soveltaa tietoa kohderyhmää ohjaavaan muotoon. Tutkimusten mukaan asiakkaille tarkoitettut kirjalliset oppaat ovat usein liian vaikeasti kirjoitettuja, jolloin oppaan sanoma ei pääse tavoittamaan kohderyhmää. (Kyn-gäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 124–127.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opaslehtinen on suunniteltu kohderyhmän oletettujen tarpeiden ja aikaisempien tietojen pohjalta. Koska kohderyhmä on niin laaja ja moninainen, sen tarkkojen tarpeiden ja aikaisempien tietojen kartoittaminen olisi ollut vaikea. Opaslehtisen tekstisisältö on kirjoitettu opinnäytetyön raportin pohjalta yksinkertaiseen ja ymmärrettävään muotoon käyttäen ”kansankieltä”, konkreettisia esimerkkejä ja käytännön neuvoja.

Hyvä opaslehtinen on selkeä ja ymmärrettävä. Siinä on kerrottu, kenelle ja mihin tarkoitukseen opaslehtinen on tehty. Tekstin konkretisoimiseen ja selkeyttämiseen on käytetty esimerkkejä, kuvia ja kuvauksia, jotka ovat aiheeseen sopivia, mielenkiintoisia ja ymmärrettäviä. Opaslehtisessä käsiteltävät aiheet tulee kertoa vain pääkohdittain, jotta tekstiä ei tule liikaa. Lisäksi opaslehtisessä on hyvä mainita, mistä voi saada lisätietoa käsiteltävästä aiheesta. Opaslehtisen selkeyttä lisää myös siisti ulkoasu ja helposti luettava tekstityyppi. (Kyn-gäs ym. 2007, 124–127.) Opinnäytetyön tuotoksena syntyneessä opaslehtisessä on kiinnitetty huomiota sisällön lisäksi sen ulkonäköön ja selkeyteen. Tekstiä on melko paljon, mutta se on aseteltu selkeästi ja tekstin tärkeimpiä kohtia on tummennettu. Tekstin elävöittämiseksi on käytetty kuvia ja suoria lainauksia, joiden tarkoituksena on säilyttää lukijan mielenkiinto aiheessa. Värimaailma on valittu niin, että se olisi selkeä ja hyvännäköinen.

6.2 Joensuun Perheentalo

Toiminnallisella opinnäytetyöllä on yleensä aina ulkopuolinen toimeksiantaja (Lumme ym. 2017). Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana on toiminut Joensuun Perheentalo. Se on vuonna 2013 avattu yhteisötalo lapsille ja lapsiperheille. Perheentalo sijaitsee Taitokorttelissa Joensuun keskustassa. Perheentalo toimii kohtaamispaikkana lapsille ja heidän vanhemmilleen ja on mukana lapsiperheiden arjen tukemisessa. Se toimii myös ennaltaehkäisevän lastensuojelun yhteistyökeskuksena. Perheentalon toiminnassa ovat mukana Joensuun kaupunki, Siun sote sekä erilaiset yritykset, oppilaitokset ja järjestöt. Rahoittajina toimivat Stea, Joensuun kaupunki, Pelastakaa Lapset ry sekä erilaiset lahjoitukset. (Perheentalo 2017; Ylhäinen 2017.)

Perheentalo tarjoaa lapsille ja heidän läheisilleen hyvät tilat vapaaseen oleiluun (muun muassa lapsille leikkihuone ja hoivakammari, ja vanhemmille tupa), ryhmätoimintaa, koulutuksia, neuvonta- ja ohjauspalveluja sekä mahdollisuuden kohdata samassa elämäntilanteessa olevia perheitä. Perheentalon tavoitteena on vahvistaa vanhemmuutta, lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia sekä tukea vanhempien vaikutusmahdollisuuksia. (Perheentalo 2017.)

6.3 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Opaslehtinen valikoitui opinnäytetyön toteutusmuodoksi jo heti alkuvaiheessa. Aluksi suunniteltiin opaslehtiseen aihetta: ”Kuinka vanhempi lapsi kokee tilanteen, kun perheeseen syntyy uusi vauva”. Aiheesta löytyi kuitenkin erittäin vähän tutkittua tietoa ja työn edetessä aiheeksi muotoutui lapsen ja perheen tukeminen samaisessa tilanteessa. Opinnäytetyön aihe muotoutui toimeksiantajan tarpeen sekä oman elämäntilanteen ja kiinnostuksen pohjalta.

Opaslehtisen tarkempi hahmottelu alkoi huhtikuussa 2017. Opaslehtisen kokoa ja muotoa suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan toiveena oli, että opaslehtinen olisi pienikokoinen, jotta se olisi helppo ojentaa mukaan vanhempien laukkuun. Opaslehtisen sisältö on saatu soviteltua sopivasti

17x17 senttimetrin kokoiseen, neliön muotoiseen lehtiseen. Opaslehtinen on tehty Microsoft Word -ohjelmalla, sillä se oli itselleni etukäteen tuttu ohjelma. Opaslehtisen tekstien lähteenä on käytetty pääasiassa opinnäytetyön raporttia ja lisäksi joitakin internet-lähteitä. Opaslehtisen elävöittämiseksi on valittu aiheeseen sopivia kuvia. Kuvat ovat opinnäytetyön tekijän kotialbumista ja osaa kuvista on hieman käsitelty. Kuvissa esiintyvien lasten vanhemmilta on saatu lupa kuvien julkaisemiseen. Opaslehtisessä on käytetty myös suoria lainauksia, jotka ovat otteita lasten kommentteista sekä vanhempien kokemuksista todellisesta elämästä. Kommentit ja kokemukset on saatu kyselyiden vastauksina. Kyselyt on julkaistu Perheentalon Facebook-sivustolla (liite 3) sekä tekijän oman ystäväpiirin keskuudessa tekstiviestillä kesällä 2017. Facebook-sivustolla esitettyyn kyselyyn vastasi yksi henkilö, ja tekstiviestillä lähetettyyn kyselyyn vastasi myös yksi henkilö. Aikaa kyselyihin vastaamiseen oli noin kuukausi.

Opaslehtisessä on käsitelty aluksi lyhyesti leikki-ikäisen lapsen kasvua ja kehitystä. Näiden lyhyiden tietoiskujen tarkoituksena on lisätä lukijan tietoa lapsen kasvun ja kehityksen yhteydestä toisiinsa ja johdatella lukijaa opaslehtisessä käsiteltävään aiheeseen. Seuraavaksi on kerrottu tilanteesta, kun lapsesta tulee isosisarus; millaisia tunteita ja tilanteita kyseinen tilanne voi tuoda tullessaan. Tämän aiheen tarkoituksena on lisätä vanhempien ymmärrystä lasta kohtaan. Tärkeimpinä aiheina opaslehtisessä ovat lapsen tukeminen ja vanhemmuuden vahvistaminen. Näitä aiheita on käsitelty lasten ja vanhempien tarpeiden sekä konkreettisten neuvojen ja esimerkkien kautta. Tärkeimpiä kohtia tekstissä on kirjoitettu lihavoidulla fontilla. Opaslehtisen lopussa on mainittu hyviä lähteitä, joita on käytetty opaslehtisen tekoon ja joista voi halutessaan etsiä lisätietoa aiheesta. Takasivulle on koottu koulun ja toimeksiantajan logot sekä mainittu opaslehtisen liittyvän sairaanhoitajaopiskelijan opinnäytetyöhön. Valmis opaslehtinen tallennettiin pdf-muotoon, jollaisena se lähetettiin toimeksiantajalle.

6.4 Opaslehtisen arviointi

Toimeksiantaja arvioi opaslehtistä muutaman kerran tekoprosessin aikana ja antoi siihen kehitys- ja muutosideoita. Melkein valmis opaslehtinen arvioitettiin Perheentalon asiakkailta ja työntekijöillä. Arviointi toteutettiin opaslehtistä käsittelevän palautelomakkeen avulla (liite 4). Palautelomakkeet täytettiin anonyyminä. Palautelomake sisälsi seitsemän väitettä opaslehtisen ulkoasusta, selkeydestä ja sisällöstä. Väitteisiin vastattiin arvoasteikolla 1–5. Arvo 1 tarkoitti vastaajan olevan täysin eri mieltä. Arvo 2 kertoi vastaajan olevan osittain eri mieltä. Arvo 3 kuvasi vastaajan mielipidettä: ”En osaa sanoa”. Arvo 4 kertoi vastaajan olevan osittain samaa mieltä ja arvo 5 täysin samaa mieltä väitteestä. Loppuun vastaajalla oli mahdollisuus antaa palautetta vapaasti omin sanoin. Tavoitteena oli saada palautetta kymmeneltä henkilöltä.

Arviointi perheentalon asiakkaille toteutettiin Perheentalon toimesta, jonne oli lähetetty sähköisenä versiona melkein valmis opaslehtinen. Arvioijat saivat lukea tulostetun (ei kuitenkaan painatetun, niin kuin valmiille opaslehtiselle on tarkoitus tehdä) opaslehtisen läpi ja vastata sitten palautelomakkeeseen. Palautelomakkeen täytti seitsemän henkilöä.

Kaikki vastaajat olivat osittain tai täysin samaa mieltä väitteistä, joissa todettiin opaslehtisen sisällön olevan tarpeellinen ja hyödyllinen, perheitä tukeva ja vanhemmuutta vahvistava. Kuuden vastaajan mielestä sisältö oli myös selkeää. Yksi vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään sisällön selkeyteen. Kaikki vastaajat olivat osittain tai täysin samaa mieltä siitä, että opaslehtinen oli rakenteeltaan selkeä. Eniten poikkeavuuksia palautelomakkeissa oli ensimmäisen väitteen arvioinnissa, jossa todettiin opaslehtisen ulkoasun olevan miellyttävä. Kaksi vastaajaa oli osittain eri siitä, että ulkoasu oli miellyttävä. Yksi vastaaja ei osannut sanoa mielipidettään ulkoasun miellyttävyydestä. Yhden vastaajan mielestä ulkoasu oli osittain miellyttävä. Loput kolme vastaajaa olivat täysin samaa mieltä siitä, että opaslehtisen ulkoasu oli miellyttävä. Väitteestä, jossa todettiin opaslehtisen olevan sopivan kokoinen, kuusi vastaajaa oli osittain tai täysin samaa mieltä. Yksi vastaaja oli siitä osittain eri mieltä.

Seitsemästä vastaajasta neljä oli antanut väitteiden lisäksi myös sanallista palautetta kohtaan ”Risuja ja ruusuja opaslehtisestä omin sanoin”. Sanallisissa palautteissa arvioitiin pääasiassa opaslehtisen rakennetta, ulkoasua ja fonttia. Yksi vastaaja totesi sisällön olevan hyvä. Sanalliset palautteet kertoivat vastaajien olevan eri mieltä ulkonäköön liittyvistä mieltymyksistä. Yksi vastaaja kirjoitti: ”Fontti on hyvä.”, kun taas toinen vastaaja ei kokenut fonttia sopivaksi kyseiseen opaslehtiseen: ”Fontti vie asialta uskottavuutta, lisäksi lihavoinnit ei erotu”. Palautteissa kommentoitiin myös opaslehtisen värimaailman tummaa sävyä: ”Ulkoasu on liian tummasävyinen – voisiko olla iloisemmat värit?”. Toisen vastaajan kommentti väristä oli: ”Tumma pohja lehtisessä teki asiasta ”vakavan”.” Tämä on tulkittu positiiviseksi palautteeksi, sillä samassa palautelomakkeessa on vastattu ensimmäiseen väitteeseen ”opaslehtisen ulkoasu oli miellyttävä” arvolla 5, joka tarkoittaa vastaajan olevan täysin samaa mieltä. Sanallista palautetta annettiin myös seuraavasti:

”Tekstipätkät ovat sopivan pituisia (eivät siis pitkästyttävän pitkiä) ja selkeitä.”

”Hieno työ! Jotenkin oisin nähnyt tämän oikeana painotuottena, ei printattuna. Muutama kehitysehdotus:

- Riviväli on hieman liian väljä.
- Muutama kielellinen kömpelyys (suosittelen oikolukua, jos aikoo painattaa tämän).
- Vielä kerran: Hieno työ!”

”Osassa kuvat ja teksti menevät päällekkäin – siihen viilausta!”

Toimeksiantaja arvioi opaslehtistä käyttäen apunaan valmiiksi laadittua palautelomaketta. Toimeksiantajan täyttämä palautelomake oli erilainen, kuin Perheentalon asiakkaiden täyttämät, sillä se oli aikaisempi, keskeneräinen versio palautelomakkeesta. Palaute oli positiivista, lukuun ottamatta opaslehtisen väriä. Toimeksiantajan mielestä opaslehtisessä ollut tumma pohja ei ollut sopiva työhön. Palautteen pohjalta opaslehtisestä laadittiin kolme uutta versiota käyttäen erilaisia värisovituksia. Nämä lähetettiin toimeksiantajalle, joka voi valita heille sopivimman version painatettavaksi.

7 Pohdinta

7.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea perhettä tilanteessa, jossa perheeseen syntyy uusi vauva. Koska vieraan henkilön on vaikea kohdentaa tukeaan suoraan leikki-ikäisille lapsille, on opaslehtinen suunnattu lasten vanhemmille. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa konkreettisia neuvoja leikki-ikäisten lasten vanhemmille, jotka odottavat tai ovat saaneet uuden vauvan. Oletuksena opinnäytetyössä on, että vanhempien tiedostaessa lastensa tuen tarpeen ja erilaiset keinot tuen antamiseen, heidän on mahdollista antaa tukea lapsilleen. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa opaslehtinen, joka sisältää neuvoja uudenlaisen arjen ja isosisarusten tunteiden tueksi sekä vanhemmuuden vahvistamiseksi. Kirjallinen ohjeistus on tarpeellinen silloin, jos ei ole mahdollisuutta antaa ohjausta suullisesti (Kyngäs ym. 2007, 124). Opaslehtisen kohdejoukolle tämä toteutustapa oli mielestäni sopiva. Jokaiselle perheelle kyseinen tilanne tulee omalla ajallaan ja siksi on tärkeää, että he voivat tutustua opaslehtisessä annettuihin neuvoihin juuri silloin, kun se tuntuu itselle otollisimmalta ja ajankohtaisimmalta. Neuvojen ollessa kirjallisessa muodossa vanhemmat voivat tutustua neuvoihin etukäteen ja palata niihin tarvittaessa myöhemmin (Kyngäs ym. 2007, 124).

Jokainen perhe on erilainen ja jokainen lapsi yksilöllinen. Siksi opaslehtisessä annetut neuvot on kirjoitettu yleisluontoisesti, jolloin jokaisella perheellä ja vanhemmalla on mahdollisuus soveltaa niitä sopiviksi omiin tarpeisiin. Opaslehtisen tekstiosuus on osoitettu ”maallikoille”, jolloin ammattisanaston käyttöä on vältetty ja lukijalle mahdollisesti vieraat käsitteet on selitetty auki. Myös tekstin määrään on kiinnitetty huomiota niin, ettei tekstiä olisi liikaa, mutta tärkeimmät asiat tulisivat kuitenkin ilmi. Tekstiosuuden selkeyttä ja oikeinkirjoitusta on arvioitettu läheisillä ystävillä, koska tekijänä ”sokeutuu” monesti omille virheilleen. Fontti valittiin leikkisäksi, jotta se toisi rentoutta käsiteltävään aiheeseen ja ulkoasuun. Opaslehtiseen on lisätty tietoa myös sellaisista lähteistä, joita opinnäytetyön raportissa

ei esiinny. Toimeksiantajan toiveena oli lisätä tekstiin enemmän konkreettisia esimerkkejä, ja siksi opaslehtiseen on haluttu lisätä tietoa näistä lähteistä.

Opaslehtisessä käytetyistä kuvista tuli paljon positiivisia kommentteja monilta eri tahoilta opinnäytetyöprosessin aikana. Positiivista kuvissa oli niiden aitous ja sopivuus työn aiheeseen. Kuvien valinta opaslehtiseen juuri sellaisinaan tuntui oikealta valinnalta tekoprosessin jokaisessa vaiheessa. Suorat lainaukset tekstien välissä olivat myös kiva idea, ja ne herättivät lukijan mielenkiintoa. Siksi niitä olisi toivottu saatavan opaslehtiseen enemmänkin. Valitettavasti kommentteja saatiin kyselyiden tuloksena vain kahdelta vastaajalta.

Opaslehtisen arviointiin osallistui kahdeksan henkilöä, mukaan lukien toimeksiantaja. Palautteet olivat toisistaan poikkeavia ja se lisäsi mielestäni opaslehtisen arvioinnin uskottavuutta ja luotettavuutta. Opaslehtisen sisältöön koin itse olevani tyytyväinen ja palautteet vahvistivat omaa mielipidettäni. Palautteet opaslehtisen ulkonäöstä olivat toisistaan poikkeavia, mutta jokaisen lukijan maku on erilainen ja siksi kaikkien lukijoiden mielipiteitä on hankala toteuttaa. Opaslehtisen arvioinnin Perheentalon asiakkailla toteutti toimeksiantaja, mikä vaikutti joltain osin saatuihin palautteisiin. Palautelomakkeen yhteyteen olisi kannattanut liittää saateviesti, jossa olisi kerrottu tarkemmin, että heille esitelty opaslehtinen on viimeistelemätön versio ja että opaslehtisestä on tarkoitus teettää painotuote sen valmistuttua. Luultavasti tieto olisi vaikuttanut saatuihin palautteisiin. Saatujen palautteiden perusteella opaslehtinen vastasi tavoitteeseensa olla tukemassa perheitä ja vahvistamassa vanhemmuutta.

7.2 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu

Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan pitkä prosessi. Opinnäytetyön tekeminen alkoi elokuussa 2015, jolloin oli opinnäytetyön ensimmäinen infotilaisuus. Opinnäytetyön suunnitelman tekeminen alkoi ja toimeksiantajaksi valikoitui Joensuun Perheentalo. Toimeksiantajalla ei ollut suunniteltua aihetta valmiina, vaan aihetta ja toteutusmuotoa ryhdyttiin miettimään yhdessä toimeksiantajan kanssa. Vaih-

toehtona työn toteutusmuodoiksi oli esimerkiksi Nalleneuvola tai jokin muu tapahtuma lapsille tai opaslehtinen. Lopulta toteutusmuodoksi valittiin opaslehtinen, sillä muista aiheista oli tehty muutamia opinnäytetöitä ja Nalleneuvola-toimintaa järjestettiin jo Perheentalolla hoitotyön opiskelijoiden toimesta, heidän muihin opintoihinsa liittyen. Opinnäytetyön aihe muotoutui toimeksiantajan tarpeen sekä oman elämäntilanteen ja kiinnostuksen pohjalta. Opinnäytetyön aihe hyväksyttiin hoitotyön opettajilla. Aihe liittyy vahvasti myös sosiaali- ja terveydenhoitoaloihin. Siksi sairaanhoitajaopiskelijan opinnäytetyössä sen aiheita oli tarvetta perustella juuri hoitotyön näkökulmasta. Työn tekeminen keskeytyi loppuvuodesta 2015 äitiysloman takia ja jatkui vuoden 2016 syksyllä.

Opinnäytetyön tietoperustaa on kirjoitettu koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tietoperustan etsimisessä haasteena oli tutkitun tiedon löytäminen ja sitä olisikin saanut olla työssä enemmän. Lähteitä on etsitty Karelia-ammattikorkeakoulun kirjastosta, Joensuun seutukirjastosta, opinnäytetöiden ja muiden teosten lähdeluetteloista sekä internetistä (muuan muassa Joel-tietokannasta, Cinahl-tietokannasta, yliopistojen verkkosivuilta Googlesta). Hakusanoina on käytetty esimerkiksi sisaruus, perheiden tukeminen, perheiden terveyden edistäminen, vanhemmuuden vahvistaminen ja opaslehtinen. Sisältöä on rajattu perustellusti ja aiheita on käsitelty vain opinnäytetyön kannalta tärkeimmistä näkökulmista. Haasteeksi tekstin kirjoittamisessa osoittautui myös toistojen välttäminen. Ohjausta opinnäytetyön tekoon on saatu koululta pienryhmäohjaustilanteista. Ohjaustilanteet olivat tarpeellisia ja hyödyllisiä erityisesti sen takia, että opinnäytetyötä tehtiin yksin. Pienryhmäohjaustilanteet antoivat vertaistukea ja motivaatiota työn jatkamiseen.

Opaslehtisen sisällön hahmottelu alkoi, kun opinnäytetyön raportin tietoperusta oli melkein valmis. Opaslehtisen tekstisisältö oli suhteellisen nopea kirjoittaa, sillä sen lähteenä on käytetty raportissa olevaa valmista tietoperustaa. Opaslehtisen elävöittämiseksi haluttiin ajatuksia ja lasten kommentteja kyseisestä tilanteesta. Niitä varten laadittiin kysely, joka julkaistiin toimeksiantajan Facebook-sivustolla sekä tekstiviestillä. Vastauksia kyselyihin tuli valitettavasti vähän. Toimeksiantajalta tuli omia toiveita ja ideoita opaslehtiseen, ja ne pyrittiin toteuttamaan. Haasteellisinta opaslehtisen teossa oli tekstien ja kuvien sekä sivunumeroiden asetelu. Opaslehtisen ollessa valmis se arvioitettiin ensin toimeksiantajalla. Arviointia

pyydettiin myös Perheentalon asiakkailta ja työntekijöiltä opaslehtisen arviointia varten laaditun palautelomakkeen avulla. Täytetyistä palautelomakkeista tehtiin yhteenveto ja niiden pohjalta arvioitiin opaslehtisen ulkoasua, sisältöä ja tarpeellisuutta, verraten niitä etukäteen laadittuihin tavoitteisiin.

Toimeksiantosopimuksen täyttäminen viivästyi, ja se allekirjoitettiin marraskuussa, opinnäytetyöprosessin ollessa jo loppuvaiheessa. Opinnäytetyön opaslehtisen ja raportin ollessa valmiita kirjoitettiin viimeiseksi opinnäytetyön tiivistelmä ja sen hyväksymisen jälkeen englanninkielinen abstrakti. Opinnäytetyö esitettiin marraskuussa 2017 koulun opinnäytetyöseminaarissa. Seminaarista saatujen palautteiden perusteella työn tietoperustaan lisättiin muutama tutkimustietoa käsittelevä lähde sekä viimeisteltiin opinnäytetyön raporttia.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Kaikki tutkimukset eivät ole tietoisesti tutkittuja, vaan toiminnan ja kokemusten myötä syntyy paljon arkista ja henkilökohtaista tietoa, josta on suuresti hyötyä elämässämme ja työskentelyssämme. Opinnäytetyön aihepiiriä ja lähdeaineistoa voi tarkastella monesta eri näkökulmasta. Opinnäytetyössä käytettyjä lähteitä kannattaa käyttää harkiten ja lähteiden luotettavuuden suhteen kannattaa olla kriittinen, sillä kaikki tieto ei välttämättä ole oikeaa, luotettavaa tai ajanmukaista. Lähdeä kannattaa arvioida sen auktoriteetin, tunnettavuuden, iän, laadun ja uskottavuuden kautta. Lähteen auktoriteettia ja tunnettavuutta voi arvioida sen lähdeluettelon perusteella. Mikäli joku tekijä lähdeluettelossa toistuu, hänellä on luultavasti myös tunnettavuutta ja arvostusta alallaan. Silloin kannattaa etsiä lisää tämän tekijän julkaisuja ja tutustua niihin. (Vilka & Airaksinen 2004, 7, 53, 72.)

Tässä opinnäytetyössä haasteena on ollut löytää aiheeseen sopivaa tutkimustietoa ja tieteellisiä artikkeleita ja se vaikuttaa työn luotettavuuteen negatiivisesti. Tutkimustietoa on lisätty perheen terveyden edistämistä käsittelevään kappaleeseen opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa. Lähteitä etsiessä on kiinnitetty huomiota niiden ikään, jotta opinnäytetyössä esiintyvä tieto olisi mahdollisimman tuo-

retta, enintään 10 vuotta vanhaa. Joukossa on kuitenkin myös vanhempia lähteitä, joiden on todettu olevan vanhenematonta tai edelleen voimassa olevaa tietoa. Koska opaslehtinen sisältää käytännön neuvoja, kaikkien lähteiden alkupe-
rää ei ole tarvinnut niin tarkasti arvioida. Tällaisissa tilanteissa lähteen luotetta-
vuuden arviontiin on käytetty omaa kokemusta lähteen neuvojen käytännöllisyy-
destä ja toimivuudesta. Olisi kuitenkin ollut toivottavaa löytää enemmän tutkimuk-
sia lasten kokemuksista ja tukemisesta opinnäytetyön käsittelemässä tilan-
teessa.

Sairaanhoitajan ammatilliseen osaamiseen kuuluvat hoitotyön eettisyys ja am-
matillisuus ja niitä pidetäänkin erittäin tärkeässä roolissa sairaanhoitajan osaami-
sessa. Eettisyysosaamista voidaan tarkastella hoitotyön arvojen, eettisten peri-
aatteiden ja ohjeiden sekä lainsäädännön pohjalta. Terveiden edistämistyö on
tärkeä osa sairaanhoitajan osaamista. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio
2015, 30–31.) Opinnäytetyön aihetta on tarkasteltu pitkin opinnäytetyöprosessia
ja sen liittyvyyttä hoitotyöhön on pohdittu. Monessa eri lähteessä on korostettu
terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisemisen tärkeyttä sairaanhoitajan
työssä. Nämä tulevat esille myös laissa sekä sairaanhoitajan eettisissä ohjeissa
(Sairaanhoitajaliitto 2014). Hoitotyön arvoja tarkastellessa voi todeta, että ennal-
taehkäisevä työote olisi jokaisen sairaanhoitajan tärkeä pitää useammin mielessä
työtä tehdessään. Perheen tukeminen on ennaltaehkäisevää hoitotyötä, osa ter-
veyden edistämistä. Sitä kautta opinnäytetyön aihe on liitetty hoitotyöhön.

Sairaanhoitajan eettisiin periaatteisiin kuuluu kunnioittaa asiakasta ja hänen itse-
määräämisoikeuttaan. Asiakkaalla on oltava mahdollisuus vaikuttaa itse häntä
koskevaan päätöksentekoon. (Sairaanhoitajaliitto 2014.) Opinnäytetyötä teh-
dessä on haluttu kunnioittaa perheiden erilaisuutta ja eri elämän tilanteita. Siksi
opaslehtisessä annetut käytännön neuvot on kirjoitettu niin, että jokainen lukija
voi muokata neuvoja omien tarpeidensa mukaisiksi. Sairaanhoitajana asiakasta
kohdellaan lähimmäisenä ja hänen tilanteeseensa eläydytään (Sairaanhoitaja-
liitto 2014). Koska tekijän oma elämäntilanne on ollut juuri sellainen, kuin opin-
näytetyössä on kuvattu, on ollut helppo arvioida työn tarpeellisuutta ja toimivuutta
kohdejoukon näkökulmasta.

Sairaanhoitaja vastaa työstään henkilökohtaisesti ja kehittää jatkuvasti ammattitaitoaan (Sairaanhoitajaliitto 2014). Opaslehtisen eettisyyttä on mietitty siten, että toimeksiantajan tarpeisiin ja toiveisiin on pyritty vastaamaan mahdollisimman hyvin. Palautteet on haluttu ottaa vastaan ja mahdollisen virheet tai epäkohdat on pyritty korjaamaan. Sairaanhoitaja kunnioittaa asiakkaitaan arvokkaina ihmisinä ja huomioi heidän arvonsa, vakaumuksensa ja tapansa (Sairaanhoitajaliitto 2014). Opaslehtiseen laaditut tekstit on kirjoitettu niin, että ne sopivat myös monimuotoisille perheille. Tekstissä ei ole puhuteltu erikseen äitiä ja isää, vaan on käytetty nimityksiä vanhemmat ja puoliset. Tämä mahdollistaa opaslehtisen monipuolisemman käytön.

Opaslehtisen arvioinnin luotettavuuteen ovat vaikuttaneet arvioinnin toteutustapa sekä palautelomakkeeseen laadittujen kysymysten asettelu. Arviointi on suoritettu Perheentalon toimesta, sillä tekijä ei päässyt paikanpäälle toteuttamaan arviointia. Koska tekijä ei ollut paikalla, arvioijat eivät myöskään saaneet mahdollisesti kaivattuja lisätietoa opaslehtisestä. Tämä luultavasti vaikutti saatuihin palautteisiin negatiivisesti. Palautelomakkeen kysymykset on myös aseteltu niin, että ne voi ymmärtää monella eri tavalla. Siksi oli hyvä, että palautelomakkeessa oli mahdollisuus antaa palautetta vielä kirjallisesti omin sanoin. Kirjoitetut palautteet auttoivat tulkitsemaan kysymyksiin valittuja vaihtoehtoja. Luotettavuutta olisi lisännyt se, että kirjoitettua palautetta olisi saatu kaikilta vastaajilta. Opaslehtisen eettisyyttä lisäsi se, että opaslehtistä varten laadittuihin kyselyihin sekä palautelomakkeisiin vastattiin anonyymina.

7.4 Ammatillinen kasvu ja kehittyminen

Osoitetusti opinnäytetyön tekeminen toimeksiantajalle lisää tekijän vastuuntuntoa työtä kohtaan sekä opettaa suunnitelmallisuutta, aikataulutusta, tiettyjä toiminta- ja -tavoitteita sekä tiimityöskentelyä (Vilkka & Airaksinen 2004, 17). Opinnäytetyöprosessi kehitti aikataulutustaitoja ja ajankäytön järjestämistä. Kolmen pienen lapsen äitinä opinnäytetyön tekemiseen täytyi varta vasten varata aikaa, ja toisinaan työskentely tapahtui lastenhoidon ohessa, mikä puolestaan vaati taitoa keskittyä moneen asiaan yhtä aikaa. Ammatillisuus ja asiantuntijuus

eivät aina kulje rinnakkain (Eriksson ym. 2015, 30). Vaikka pian valmistuvana sairaanhoitajana en omaakaan vielä paljon työkokemusta, voi asiantuntijuutta kertyä elämäkokemuksen kautta. Ollessani itse opinnäytetyön aiheen käsittelemässä tilanteessa, pystyin osaltani samaistumaan opaslehtisen kohdejoukkoon. Samaistumisen taidon koen tärkeänä hoitotyössä. Huomasin myös, kuinka helppo asioita on käsitellä teoriassa ja kuinka vaikeaa niitä on soveltaa käytäntöön. Tehdessäni työtä itsenäisesti, huomasin, kuinka se eroaa tiimityöskentelystä, jossa tiimin jäsenet voivat tukea toisiaan prosessin aikana. Toisaalta tämä opinnäytetyöprosessi opetti myös tiimityöskentelyä, sillä työtä tehtiin toimeksiantajan toiveiden ja tarpeiden pohjalta ja koululta annettujen ohjeiden ja vaatimusten mukaan.

Valmistuvana sairaanhoitajana pidän tärkeänä opinnäytetyössäni myös hoitotyön näkökulmaa. Lapsuudessa fyysinen ja psyykinen kehitys on voimakasta, ja lapsuudessa koetut tapahtumat ja sosiaaliset suhteet luovat pohjaa tulevaisuuden hyvinvoinnille. Tutkimusten mukaan noin puolet aikuisten mielenterveyshäiriöistä ovat alkaneet oireilla jo alle 15-vuotiaana. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014b.) Terveyden edistämällä on siis suuri merkitys tulevaisuuden hyvinvoinnille ja sairauksien ehkäisemiseen. Siksi koen jokaisen hoitotyöntekijän velvollisuudeksi olla mukana terveyden edistämisen ja ohjaustyössä.

Terveydenhuollossa ohjauksen merkitys korostuu, sillä hoitoajat lyhenevät ja siitä johtuen ohjausaikaa ei aina ole riittävästi. Tällaisessa tilanteessa on tärkeää kiinnittää huomiota ohjauksen tehostamiseen. (Kyngäs, ym. 2007, 5.) Opinnäytetyön muodoksi valikoitunut opaslehtinen vahvisti käsitystäni siitä, kuinka tärkeä on suullisen ohjeistuksen lisäksi mukana annettava opaslehtinen. Omasta kokemuksestani tiedostan sen, että uudelleenlaisessa tilanteessa on vaikeaa sisäistää suurta määrää uutta tietoa kerralla. Siksi on turvallista ja kannattavaa antaa tietoa ja neuvoja mukaan niitä tarvitseville henkilöille, jolloin he voivat käsitellä oppaassa käsiteltäviä asioita juuri heille sopivana ajankohtana.

7.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opaslehtinen on tehty Joensuun Perheentalon hyödynnettäväksi. Opaslehtinen voi olla avuksi perheille, joille on ajankohtaista toisen lapsen syntyminen perheeseen. Ensimmäisen lapsen syntyessä vanhempien elämä muuttuu suuresti. Siihen tilanteeseen liittyviä kysymyksiä on käsitelty useissa eri teoksissa. Harvemmissa teoksissa on kuitenkin käsitelty tilannetta, jossa perheeseen syntyykin toinen tai useampi lapsi. Tällöin on kiinnitettävä huomiota vauvan syntymän lisäksi esikoisen senhetkiseen tilanteeseen, lasten erilaisuuteen sekä parisuhteen hyvinvointiin (Laajasalo & Salmi 2013, 7).

Joensuun Perheentalon lisäksi opaslehtistä voisivat hyödyntää esimerkiksi neuvolat, jotka voisivat jakaa sitä kyseisessä elämäntilanteessa eläville perheille ja vanhemmille. Myös muiden paikkakuntien Perheentalot sekä erilaiset matalan kynnyksen kohtaamispaikat voisivat jakaa opaslehtistä. Tämä mahdollistaisi opaslehtisen hyödynnettävyyden ja perheiden terveyden edistämisen laajemmin.

Perheentalon henkilökunta voi tarjota opaslehtistä luettavaksi sellaisille vanhemmille, joille toisen lapsen syntyminen on ajankohtaista. Perheentalon henkilökunta voi myös käydä opaslehtistä läpi yhdessä vanhempien kanssa. Lasten vanhemmat voivat saada vertaistukea ja ammattihenkilöiden antamaa ohjausta esimerkiksi ryhmätoimintaan osallistumalla. Ryhmästä vanhemmat saavat helpotusta ahdistukseensa sekä tukea lasten kasvatukseen, parisuhteeseen ja keskinäiseen vuorovaikutukseen perheen sisällä. (Vesterlin 2007.) Opaslehtisessä esiintyvien aiheiden pohjalta Perheentalo voisi järjestää vertaistukiryhmiä samassa elämäntilanteessa elävien vanhempien kesken. Mahdollisesti opaslehtisessä käsiteltävät aiheet voisivat herättää keskustelua vanhempien välillä, mikä voisi puolestaan tukea perheitä ja vahvistaa vanhemmuutta. Toimintaryhmiä voisi järjestää myös isosisaruksille. Esimerkiksi isosisaruksille ja toiselle vanhemmalle tarkoitetut toimintahetket yhdessä toisten samassa elämäntilanteessa olevien isosisarusten ja vanhempien kanssa voisivat kannustaa ja tukea isosisaruutta.

Lähteet

- Aejmelaeus R., Kan, S., Katajisto, K.R. & Pohjola, L. 2008. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Deans, A. 2010. Suuri äitiyskirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.
- Duodecim. 2017. Mitä terveys on? https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903. 10.10.2017.
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E.L. 2015. Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen – Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus -hanke. Ammattikorkeakoulujen terveysalan verkosto ja Suomen sairaanhoitajaliitto ry. <https://sairanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2015/09/Sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>. 15.11.2017.
- Finlex. 2010. Terveystenhuoltolaki. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuoltolaki>. 15.11.2017.
- Halme, N., Perälä, M.L. & Kanste, O. 2013. Terveys, hyvinvointi ja tuen tarve lapsiperheissä vanhempien näkökulmasta. Teoksessa Pelkonen, M., Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M. & Puumalainen, T. 2013. Lasten ja nuorten palvelut uudistuvat: Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78069/gradu01918.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 15.11.2017.
- Hermanson, E. 2012. Kotineuvola - Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2012. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Joensuun Perheentalo. 2017. Esittely / Introduction. <http://joensuunperheentalo.yhdistysavain.fi/esittely-introduction/>. 30.1.2017.
- Kaikkonen, R., Murto, J. & Pentala, O. 2013. Lapsiperheiden vanhempien hyvinvointi, terveys, työ- ja toimintakyky 2013. Teoksessa Pelkonen, M., Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M. & Puumalainen, T. 2013. Lasten ja nuorten palvelut uudistuvat: Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78069/gradu01918.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 15.11.2017.
- Kalland, M. 2017. Lapsen asema nykypäivän suomalaisessa yhteiskunnassa. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/13/duo11071>. 18.10.2017.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2016. Opinnäytetyön ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje_03052016.pdf. 24.5.2017.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, T. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Korhonen, S. 2017. Tukea vanhemmille. Iloa vanhemmuuteen. <http://www.iloavanhemmuuteen.fi/vanhempana-vahvemmaksitukea-vanhemmille/>. 19.9.2017.
- Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityopsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

- Kuurma, N. 2007. Onnistumisia, ristiriitoja ja haasteita. Ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien kokemuksia lastenneuvolasta. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78069/gradu01918.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 15.11.2017.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K. & Hirvonen, E. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Laajasalo, T. & Salmi, S. 2013. Kun kolmesta tulee neljä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Laule, S. 2017. New Baby Sibling. Regents of the University of Michigan. <https://www.mottchildren.org/>. 24.10.2017.
- Lumme, R., Leinonen, R., Leino, M., Falenius, M. & Sundqvist, L. Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö. VirtuaaliAMK. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>. 24.10.2017.
- Malmberg, M. 2011. Sisarukset tunneloukkuna vai voimavarana? Teoksessa Oksanen, A. & Salonen, M. (toim.) Toiminnallisia loukkuja. Tampere: University Press. 154–171.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017a. Lapsen kasvu ja kehitys. 3–4 v. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/>. 15.8.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017b. Lapsen kasvu ja kehitys. 5–6 v. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/>. 15.8.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017c. Vinkkejä mustasukkaisuuden kohtaamiseen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/mustasukkaisuutta-kun-perheeseen-syntyv-vauva/vinkkejä-lapsen-mustasukkaisuuden-kohtaamiseen/>. 15.8.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017d. Mustasukkaisuutta, kun perheeseen syntyy vauva. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/mustasukkaisuutta-kun-perheeseen-syntyv-vauva/>. 29.8.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017e. Vanhemman terveelliset elämäntavat. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-terveelliset-elamantavat/>. 7.9.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017f. Vanhemman hyvinvointi. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/>. 29.8.2017.
- Parker, J. & Stimpson, J. 2004. Sisarusuhteet – kilpailua ja rakkautta. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Pulkkinen, L. 2003. Lapsuusiän kasvatusilmapiiri ja aikuisiän sosiaalinen toimintakyky. Duodecim. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93802.pdf>. 27.9.2017.
- Sairaanhoitajaliitto. 2014. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. <http://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>. 16.11.2017.
- Sinkkonen, J. & Korhonen, L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1>. 23.5.2017.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Suomen mielenterveysseura. 2017. Perheitä on monenlaisia. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/perheit%C3%A4-monenlaisia>. 23.5.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014a. Lapsiperheiden vanhempien voimavaroja voidaan vahvistaa. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/lapsiperhekysely/tuloksia/lapsiperheiden-vanhempien-voimavarat>. 27.9.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014b. Lasten ja nuorten mielenterveys. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>. 3.11.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Terveyden edistäminen. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut>. 15.11.2017.
- Vesterlin, H. 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. <http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78196/gradu01965.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 15.11.2017.
- Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä – menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus – erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Väestöliitto. 2017. Parisuhde. http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/elamaa_lapsiperheessa/parisuhde/. 23.5.2017.
- Väärämäki, H. 2015. Lapsen raivo ja erimielisyys kasvatuskysymyksissä askarruttavat vanhempia – näin lastenpsykiatri neuvoo toimimaan. Helsingin Sanomat. <http://www.hs.fi/elama/a1445223497953>. 10.11.2015.
- Ylhäinen, M. 2017. Koordinaattori. Joensuun Perheentalo. Henkilökohtainen tiedonanto. 3.10.2017.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Joensuun Perheentalo Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Mia Ylhäinen, 050 413 0563, mia.ylhainen@pelastakaalapset.fi	
	Työn aihe Opaslehtinen leikki-ikäisen lapsen vanhemmille, kun perheeseen syntyy uusi vauva	
Tekijä	Nimi Leeni Niemeläinen	Opiskelijanumero 1201271
	Katuosoite Kaskikummuntie 10	Postinumero 80770
	Puhelin 045 139 8462	Postitoimipaikka Kontiolahti as.
	Suoritettava tutkinto sairaanhoitaja (amk)	Sähköpostiosoite leeni.niemelainen@edu.karelia.fi
Karelia-amk	Yhteys henkilön nimi (Ohjaaja) Merja Nuutinen / Tuulia Sunikka	Ryhmätunnus -
	Toimipaikka ja osoite Tikkariinne 9, 80200 Joensuu	Tehtävänimike Lehtori / Uhtori
	Puhelin 050 361 2738 / 0503448387	Sähköpostiosoite merja.nuutinen@karelia.fi / tuulia.sunikka@karelia.fi
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyydellä.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan	Tekijä toimittaa opaslehtisen toimeksiantajalle sähköisenä versiona. Toimeksiantaja voi tarvittaessa painattaa työn paperiversioksi.	
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tuleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Pelastakaa Lapset / Joensuun Perheentalo	Mina-Maria Järvelin
Tekijä	Joensuussa 1.11.2017	Leeni Niemeläinen
Karelia-amk	Joensuu 7.11.2017	Merja Nuutinen / Tuulia Sunikka

En olekaan enää pienin -opaslehtinen



EN OLEKAAN ENÄÄ PIENIN

Opaslehtinen
tukemaan
isisaruutta sekä
vanhemmuutta

Hyvät vanhemmat!

Tämän opaslehtisen tarkoituksena on tukea leikki-ikäisten lasten vanhempia, kun perheeseen syntyy uusi vauva. Oppaassa käsitellään lapsen tietä kuopuksesta isosisarukseksi sekä annetaan konkreettisia neuvoja lapsuuden ja sisaruuden tueksi sekä vanhemmuuden vahvistamiseksi. Oppaassa on käytetty suoria lainauksia, jotka ovat otteita todellisista lasten kommenteista ja vanhempien kokemuksista.

Opas on tehty sairaanhoitajaopiskelijan opinnäytetyön tuotoksena Karelia-ammattikorkeakoulusta. Toimeksiantajana on toiminut Joensuun Perheentalo.

Sisälllys

LEIKKI-ikäISEN LAPSEN KASVU JA KEHITYS	3
LAPSESTA ISOISARUKSEKSI	5
Taantuminen	6
LAPSEN TUKEMINEN	7
"Meille tulee vauva!"	7
Tunteiden käsittely muistojen kautta	9
Vanhempien antama tuki	10
Yhteisen hetket vanhemman kanssa	10
Vauvan hoitoa yhdessä	12
Tutut rutiinit	13
Leikki	14
VANHEMMUUDEN VAHVIKAMINEN	15
Omat lapsuuden kokemukset	15
Terveelliset elintavat	16
Hyvä parisuhde	18
Oma aika	18
Tukiverkot	19
LÄHTEITÄ	20

LEIKKI-ikäISEN LAPSEN KASVU JA KEHITYS



- ♣ Varhaisleikki-ikäiseksi kutsutaan 1–3 -vuotiasta lasta.
- ♣ Kehityksen eri osa-alueet ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa.
- ♣ Myöhäisleikki-ikäiseksi kutsutaan 3–6 -vuotiasta lasta.
- ♣ Lapsen kehitykseen vaikuttavat perimä, ympäristötekijät sekä lapsen oma suuntautuneisuus ja aktiivisuus.

Fyysinen kasvu

= pituuden ja painon
kehittymistä
= ruumiinosien keskinäisten
suhteiden muutosta

Motorinen kehitys

= Ruumiinosien
liikkeiden kehitystä

Psykososiaalinen kehitys

= persoonallisuuden,
sosiaalisuuden ja
tunne-elämän kehitystä

Kognitiivinen kehitys

= tiedollinen kehitys
(havaitseminen, muisti,
ajattelu, kieli ja oppiminen)



LAPSESTA ISOISARUKSEKSI

Uuden sisaruksen odotus ja syntymä tuovat suuria ja pysyviä muutoksia lapsen elämään. Tilanteen käsittely voi olla lapselle monimutkainen ja luova prosessi.

Sisaruus tuo mukanaan usein mustasukkaisuutta ja kilpailua, mutta toisaalta se myös auttaa lasta sopeutumaan ja kehittymään sosiaalisesti. Sisaruksen syntymä auttaa lasta käsittelemään ja ymmärtämään

itsensä erillisenä ja itsenäisenä yksilönä.

Lapsen tunteet voivat olla hyvin ristiriitaisia ja vanhempien voi olla vaikea tunnistaa niitä. Isosisarus voi olla samalla aikaa ylpeä mutta myös mustasukkainen vauvasta. Tämä voi heijastua lapsessa esimerkiksi kiukuna tai taantumisena jo opituista asioista.



Taantuminen

Lapsen tullessa isosisarukseksi hän voi taantua jo opituista asioista ja alkaa leikkiä vauvamaista. Taantuminen on lapselle luonnollinen tapa kertoa tarvitsevansa enemmän huomioita ja läheisyyttä. Vaikka taantuminen voi rasittaa vanhempaa, se kannattaa sallia ja vanhemman lähteä siihen mukaan, esimerkiksi pajaten ja hellien lasta kuten vauvaa. Lapsi kuitenkin ymmärtää olevansa vauva vain leikisti.



"Vauvan tultua kotiin 2-vuotias ei halunnut nukkua omassa huoneessaan, vaan tuli joka yö vanhempien sänkyyn, jossa myös vauva nukkui. Tätä jatkui 3 viikkoa."

LAPSEN TUKEMINEN

"Meille tulee vauva!"

Hyvä valmistautuminen vauvan tuloon ei poissulje lapsen loukkaantumisen ja kateuden tunnetta, mutta siten voidaan auttaa lasta tuntemaan olonsa turvallisemmaksi sekä luomaan avointa ilmapiiriä perheeseen. Valmistautuminen alkaa siitä, kun lapsi saa kuulla äidin sisällä kasvavasta sisaruksesta. Vauvasta kannattaa kertoa isosisarukselle vasta, kun äidin vauvavatsa on jo näkyvillä,

jolloin lapsi ymmärtää paremmin kuulemansa. Vauvan syntymisen ajankohtaa kannattaa konkretisoida kertomalla esimerkiksi, että "Vauva syntyy talvella, kun lehdet ovat tippuneet puista ja maassa on lunta".



Lapselle voi kertoa, kuinka vauva kuulee hänen äänensä vatsan sisällä. Lapsi voi myös kokeilla, kuinka vauvan liikkeet tuntuvat äidin vatsan ulkopuolella.

Lapsi kannattaa ottaa mukaan valmistelemaan vauvan hoitoon liittyviä asioita, kuten petaamaan vauvan vuodetta valmiiksi tai järjestelemään hoitotason tavaroita. Lapsen kanssa voi tehdä itse vauvalle esimerkiksi oman pehmolelun, jonka lapsi voi antaa vauvalle syntymälahjaksi.



Tunteiden käsittely muistojen kautta

Lapsen kanssa voi lukea aihetta käsitteleviä kirjoja tai hänen kanssaan voi muistella hänen omaa vauva-aikaansa esimerkiksi valokuvien, videoiden ym. muistojen kautta. Lapselle voi kertoa, kuinka häntäkin on hoidettu ja rakastettu silloin, kun hän on ollut vauva.



Vanhemmat voivat kertoa lapselle omista lapsuuden kokemuksistaan oman sisaruksen syntyessä. Näin lapsi voi huomata kaikkien tunteiden olevan sallittuja ja normaalia.

Olin 4-vuotias kun pikkuvetjeni syntyi. Vauvan tullessa kotiin sairaalasta, sain lahjaksi vauvanuken. Nukke oli minulle tärkeä ja hoidin sitä samalla, kun äitini hoiti pikkuvetieäni.

Vanhempien antama tuki

Lapsella asioiden käsityskyky on vielä kehittyvässä, joten hän tarvitsee rinnalleen turvallisen vanhemman, joka antaa hänelle tukea ja rajoja uusiin tilanteisiin. Uuden vauvan tullessa taloon vanhempi lapsi voi tuntea itsensä hyljättyksi ja arvottomaksi. Vanhempien antaman tuen ja huomion kautta lapsi oppii arvostamaan itseään ja luottamaan sen kautta myös toisiin ihmisiin. Lapsi ei välttämättä pidäkään heti vauvasta, eikä lasta voi siihen pakottaa. Lapsi rakentaa tunteitaan vauvaa kohtaan vähitellen hyvien kokemusten kautta.

Yhteiset hetket

vanhemman kanssa

Lapsi tarvitsee aitoa huomiointia päivittäin. On tärkeä tiedostaa ja kysellä hänen kuulumisiaan ja keskittyä siihen, mitä hän kertoo ja kuinka hän kokee tilanteen. Vanhemman kannattaa joskus keksiä yhteistä tekemistä vanhemman lapsen kanssa kahdestaan ja jättää vauva hoitoon esimerkiksi toiselle

Kotona isän pitäessä vauvaa sylissä, Eline juoksi äidin luo tekoitua vääntäen ja sanoi: "Mamman syliin!"



vanhemmalle. Vanhemmat voivat tehdä yhdessä lapsen kanssa asioita, jotka ovat tuttuja jo ajalta ennen vauvan syntymää, esimerkiksi lukea, jutella, käydä ulkoilemassa tai kauppareissulla. Joskus kannattaa myös mennä mukaan lapsen leikkeihin. Jokaisesta vauvan äännähdyksestä ei tarvitse heti kiirehtiä vauvan luo, vaan välillä voi antaa vauvan hetken odottaa. Vauvasta ei kannata tehdä jatkuvasti numeroa isosisarukselle. Näin lapsi voi tuntea olevansa edelleen tärkeä vanhemmilleen.

Vauvan hoitoa yhdessä

Lapsen yksinäisyyden tunnetta voi auttaa myös ottamalla hänet mukaan vauvan hoitotilanteisiin. Näin lapsi saa tutustua uuteen sisärukseen ja saa samalla mahdollisuuden kehittää tunne-elämäänsä sekä vuorovaikutussuhdettaan vauvaan. Lapsi voi aluksi käsitellä vauvaa rajusti ja siksi onkin tärkeä kertoa hänelle, kuinka vauvan kanssa kuuluu toimia. Lasta kannattaa kehua ja kiittää sekä kertoa hänelle, kuinka vauva nauttii

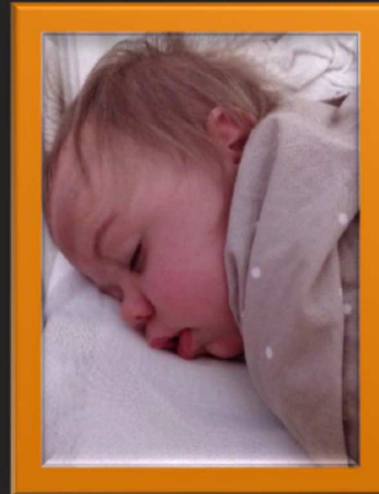


”Vauvan ollessa muutaman viikon ikäinen, 2-vuotias isosisko antoi pusuja ja sanoi: ”mie akas-tan sinua!””

hänen läheisyydestään. Isosisaruksen ja vauvan välille voi myös kehittää yhteisiä tärkeitä rituaaleja, esimerkiksi iltaasuukko aina ennen nukkumaanmenoa tai joka-aamuinen hali. Saadessaan positiivisia vuorovaikutuskokemuksia vauvan kanssa, isosisaruksen tyytyväisyys, ilo ja rakkaus vauvaa kohtaan lisääntyvät.

Tutut rutiinit

Vauvan syntyessä arki muuttuu ja tutut rutiinit helposti rikkoutuvat, mutta isosisarusta helpotetaan arkiset rutiinit, kuten ruokailuajat, ulkoilu- ja unirytmiksi olisi hyvä pitää mahdollisimman ennallaan. Lapsen perustarpeiden tyydyttäminen auttaa lasta oppimaan uusia tietoja ja taitoja sekä käsittelemään uusia tilanteita ja niihin liittyviä tunteita. Lapsen on hyvä saada totutella rauhassa vauvan tuloon.



Leikki

Leikki on lapsen työtä, kieltä ja tapa olla yhteydessä muihin. Leikki tukee lapsen kehitystä, oppimista ja mielikuvitusta. Leikin kautta syntyy lapsen minuus ja lapsi alkaa hahmottaa kokemuksia itsestä ja toisista. Leikki on myös tärkein lasten kehitystä tukeva tekijä. Siksi lapselle on turvattu riittävä ja rauhallinen leikkihetki päivittäin. Lapsen ajatusmaailma heijastuu hänen leikkejensä ja sitä kautta lapsi käsittelee myös vaikeita ja pelottavia tunteitaan. Isosisarusta kannattaa opettaa leikkimään myös yhdessä vauvan kanssa.



VANHEMMUUDEN VAHVIKSTAMINEN

Vauvan syntymä tuo monenlaisia muutoksia perheen arkeen. Vanhempien hyvinvointi on ensisijainen vaikuttaja koko perheen hyvinvointiin. Apua vanhemmuuteen ja siinä kasvamiseen voi hakea esimerkiksi neuvolasta.

Omat lapsuuden kokemukset

Vanhemman omat lapsuuden kokemukset vaikuttavat hänen kokemukseensa raskaudesta ja

syntyvästä lapsesta. Vanhemman psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa hänen omaan vanhemmaksi kasvamisen kokemukseen. Jos vanhemmilla on negatiivisia kokemuksia lapsuudesta, voi se heijastua negatiivisesti myös oman lapsen odotukseen. Siksi kokemusten käsitteleminen ja omasta psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää pienten lasten vanhemmille. Omien lapsuuden kokemusten myötä vanhempi ymmärtää paremmin myös oman lapsen kokemuksia ja tarpeita.

Terveelliset elintavat

Terveellinen ruokavalio, riittävä uni sekä säännöllinen liikunta vaikuttavat olennaisesti vanhempien arjen jaksamiseen, hyvinvointiin ja terveyden säilymiseen.

Ruokailu

Kiinnitä huomiota ruokailun säännöllisyyteen sekä ruokavalion kokonaisuuteen ja monipuolisuuteen. Suosikaa koko perheen yhteisiä aterioita sekä 4-5 aterian nauttimista päivittäin.

- ♣ Kasvikset, vihannekset, hedelmät ja marjat antavat hyvän perustan syömiselle.
- ♣ Suosi täysjyvätuotteita sekä vähärasvaisia maitotuotteita.
- ♣ Käytä rasvaksi kasviöljyä ja margariinia.
- ♣ Suosi kalaa ruoaksi 2-3 kertaa viikossa.
- ♣ Vesi on paras janojuoma.
- ♣ Jos ruokavalio on muuten kunnossa, herkuttelua ei tarvitse kokonaan unohtaa. Voit herkutella pieniä määriä silloin tällöin.



Uni

Huolehdi riittävästä unen saannista, sillä se on välttämätöntä elimistön ja mielen hyvinvoinnille.

- ♣ Pyri pitämään kiinni omasta normaalista unirytmistä. Mene joka ilta samaan aikaan sänkyyn ja nouse joka aamu samaan aikaan.
- ♣ Rauhoita ilta pari tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- ♣ Tehkää lasten kanssa yhdessä jokailtaiset rituaalit ennen nukkumaanmenoa.
- ♣ Rauhoita yö. Suorita yösyötöt ja vaipanvaihdot eleettömästi, välttämättä lapsen viireystilan nousemista.
- ♣ Jos lapset valvottavat öisin, vuorotelkaa lastenhoidossa ja antakaa toisillenne mahdollisuus nukkua päivällä.

Säännöllinen liikunta

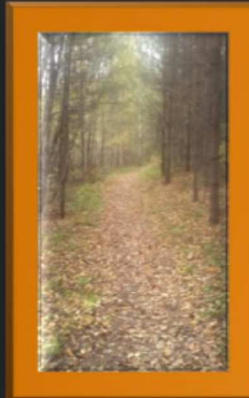
auttaa vanhempia jaksamaan ja pitämään kuntoa yllä. Suositusten mukaan aikuisen tulisi liikkua vähintään puoli tuntia useamman kerran viikon aikana.

- ♣ Suosi vaunulenkkejä.
- ♣ Leiki ja pelaile lasten kanssa saaden samalla itsekin liikuntaa.
- ♣ Etsi tarjolla olevia liikuntamuotoja, joita voi harrastaa lastesi kanssa, esimerkiksi vanhempilapsijumppia tai vauvauintia.
- ♣ Hanki toisinaan lapsille hoitaja ja lähde yksin harrastamaan itsellesi mieluista liikuntaa.



Hyvä parisuhde

Vanhempien välinen hyvä parisuhde on tärkeä voimavara vanhemmille sekä turvallinen kasvualusta lapsille. Hyvä parisuhde vaatii hoitoa ja siihen kannattaa varata aikaa arjen keskellä. Puolisoa kannattaa huomioida pienillä teoilla ja sanoilla päivittäin. Kosketus, halit tai pienet kiitoksen sanat arjen keskellä antavat voimaa ja hyväksyntää molemmille. Joskus on myös hyvä järjestää vanhemmille yhteistä aikaa ilman lapsia.



Oma aika

Hetki omaa aikaa kodin ulkopuolella tekee inheitä jaksamiselle. Joskus kannattaa jättää lapset hoitoon ja ottaa hetki aikaa itselleen. Omat hetket esimerkiksi harrastuksen parissa lisää jaksamista ja hyvinvointia koko perheelle!

Tukiverkot

Läheiset suhteet ystävien ja sukulaisten kanssa auttavat vanhempia jaksamaan arjessa. Sitä kautta vanhemmilla säilyy yhteyskodin ulkopuoliseen maailmaan. Läheiset välit mahdollistavat myös tarvittaessa pyytämään apua. Vanhemman kokiessa itsensä väsyneeksi, avun pyytämistä ei kannata koskaan epäröidä!



Jos tukiverkostoa ei ole saatavilla sukulaisista tai ystäväistä, kannattaa apua hakea matalalla kynnyksellä esimerkiksi seuraavista paikoista:

- ♣ äitiys-, lasten- ja perheneuvolat
- ♣ seurakunnan kerhot
- ♣ järjestöjen tukihenkilöt
- ♣ kunnan kodinhoito
- ♣ Lastensuojelun sosiaalityö

Joensuun seudulla voit saada apua ja vertaistukea myös täältä:

- ♣ Joensuun Perheentalo (Rantakatu 15, Joensuu)
- ♣ Lähiötalo (Riihisärkänkatu 6 C 16, Joensuu)

Lähteitä

- Deans, A. 2010. Suuri äitiyskirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.
- Hermanson, E. 2012. Kotineuvola - Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2012. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, T. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityspsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Laajasalo, T. & Salmi, S. 2013. Kun kolmesta tulee neljä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Malmberg, M. 2011. Sisarus tunneloukkuna vai voimavarana? Teoksessa Oksanen, A. & Salonen, M. (toim.) Toiminnallisia loukkuja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. 154–171.
- Parker, J. & Stimpson, J. 2004. Sisarusuhteet – kilpailua ja rakkautta. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H. & Kaisvuo, T., Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä – menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S., Kurvinen, A. 2006. Lapsuus – erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.



Opas on osa opinnäytetyötä

Meille tulee uusi vauva –
Opaslehtinen tueksi leikki-ikäisen lapsen vanhemmille,
kun perheeseen syntyy uusi vauva

Opaslehtinen ja kuvat:

Sairaanhoitajaopiskelija Leeni Niemeläinen

Marraskuu 2017



Kysely Perheentalon Facebook-sivulle

Hei!

Olen sairaanhoitajaopiskelija Karelia-ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni Joensuun Perheentalolle. Opinnäytetyön tuotoksena teen opaslehtisen, jonka tarkoituksena on antaa tukea ja vinkkejä leikki-ikäisen lapsen vanhemmille tilanteeseen, kun perheeseen syntyy uusi lapsi.

Nyt pyydänkin teidän apuanne opinnäytetyöhöni, sillä haluaisin kerätä leikki-ikäisten (1–6 v.) lasten tuntemuksia, kokemuksia ja kommentteja liittyen uuteen tilanteeseen, jossa perheeseen on syntynyt tai on syntymässä uusi lapsi.

Vastaa lyhyesti kertoen seuraaviin tai johonkin seuraavista kysymyksistä,

- Millaisia tilanteita, tekoja tai kommentteja uuden vauvan syntyminen on herättänyt leikki-ikäisessä lapsessa?
- Kuinka lapsi on reagoanut uuden sisaruksen kotiintuloon ja uuteen arkeen vauvan kanssa?
- Kerro vapaasti omia tai leikki-ikäisen lapsesi kokemuksia uudesta tilanteesta, jossa perheeseen on syntynyt uusi vauva.
- Onko jotain asioita, mikä mietityttää sinua vanhempana uudessa tilanteessa?
- Saako kommenttisi julkaista opaslehtisessä, joka tulee julkisesti jaettavaksi?

Kerro loppuun etunimesi tai nimimerkki, sekä lastesi iät.

Kiitos avustasi! 😊

Leeni Niemeläinen

Opaslehtisen palautelomake

Palautekysely opaslehtisestä

- 1 = Täysin eri mieltä
 2 = Osittain eri mieltä
 3 = En osaa sanoa
 4 = Osittain samaa mieltä
 5 = Täysin samaa mieltä

1. Opaslehtisen ulkoasu oji miellyttävä.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Opaslehtinen oji sopivan kokoinen.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Opaslehtisen rakenne oji selkeä.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Opaslehtisen sisältö oji selkeä.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



5. Opaslehtisen sisältö oji tarpeellinen ja hyödyllinen.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Opaslehtinen tukee perheitä, kun perheeseen syntyy uusi vauva.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Opaslehtisestä on apua vanhemmuuden vahvistumiseen.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Riisiä ja ruusuja opaslehtisestä omin sanoin: