

## **”Kehun, hassuttelen, halaan, pussaan ja kerron, kuinka paljon rakastan”**

**Vanhempien tapoja vahvistaa alle 3-vuotiaan lapsen  
itsetuntoa ja varhaisen vuorovaikutuksen merkitys  
itsetunnon vahvistamisessa**

Saara-Maria Peräinen

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2015  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Sosionomi (AMK), Sosiaalialan tutkinto-ohjelma  
Kasvatustyö

Tekijä(t) Peräinen, Saara-Maria	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2017
	Sivumäärä 32	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>”Kehun, hassuttelen, halaan, pussaan ja kerron, kuinka paljon rakastan”</b> Vanhempien tapoja vahvistaa alle 3-vuotiaan lapsen itsetuntoa ja varhaisen vuorovaikutuksen merkitys itsetunnon vahvistamisessa		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Taja Kiiskilä		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä ymmärrystä alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien tavoista vahvistaa lapsen itsetuntoa varhaisen vuorovaikutuksen keinoin. Tavoitteena oli kuvata pienten lasten vanhempien tapoja vahvistaa lapsensa itsetuntoa sekä heidän käsityksiään varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen itsetunnon vahvistamisessa.</p> <p>Tutkimusaineisto kerättiin internetkyselyn avulla alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmilta syyskuussa 2017 Kyselynetti-sivuston kautta. Kyselyyn vastasi 121 vanhempaa. Kyselystä saadut vastaukset analysoitiin teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Opinnäytetyön perusteella vanhemmat vahvistivat lastensa itsetuntoa kokonaisvaltaisesti niin fyysisin, psykososiaalisin kuin sosiaalisinkin keinoin. Vanhempien vastauksissa lapsen itsetunnon vahvistamisesta korostuivat läheisyyden antaminen, rakkauden osoittaminen sekä kehuminen. Opinnäytetyön perusteella vanhemmat myös käsittivät varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja siten myös itsetunnon rakentumiselle ja vahvistumiselle. Vanhemmat pitivät lapsen itsetunnon tukemisessa tärkeänä niin perushoivaa, kiinnostuneisuutta lapsesta, rakkauden osoittamista, sanatonta viestintää kuin kehumistakin.</p> <p>Opinnäytetyö osoitti vanhempien tapojen lapsen itsetunnon vahvistamiseksi olevan samankaltaisia keskenään. Vanhempien keinot vahvistaa lapsen itsetuntoa olivat samankaltaisia riippumatta siitä, oliko varhainen vuorovaikutus vanhemmalle ennalta tuttu käsite vai ei. Kaikki kyselyyn osallistuneet vanhemmat pitivät varhaista vuorovaikutusta merkittävänä tekijänä lapsen itsetunnon rakentumisessa ja vahvistumisessa. Yhteneviä olivat myös vanhempien mielipiteet siitä, mikä lapsen itsetunnon vahvistamisessa on tärkeää.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) Varhainen vuorovaikutus, itsetunto, kasvatus, vanhempi-lapsisuhde		
Muut tiedot ( <a href="#">salassa pidettävät liitteet</a> )		

Author(s) Peräinen, Saara-Maria	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 32	Permission for web publication: x
Title of publication <b>“I praise, goof off, hug, kiss and tell how much I love the child”</b> Parents' ways to strengthen the self-esteem of children under the age of three and the significance of early interaction in strengthening self-esteem		
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Supervisor(s) Kiiskilä, Taja		
Assigned by		
Abstract  <p>The purpose of the thesis was to increase understanding of parents' ways to strengthen the self-esteem of children under the age of three by means of early interaction. The aim was to describe small children parents' ways to strengthen their children's self-esteem. Another aim was to describe parents' opinions on the significance of early interaction in strengthening child's self-esteem.</p> <p>The data was collected by using an internet survey with parents of under three-year-old children in September 2017 via the Kyselynetti website. 121 parents participated in the survey. The data collected by the survey was analyzed by using a theory-based content analysis.</p> <p>Based on the results, the parents strengthened their children's self-esteem comprehensively by using physical, psychosocial and social means. The respondents highlighted intimacy, loving and complimenting the children. Based on the thesis, parents understood the importance of early interaction for a child's holistic development and, thus, for the formation and strengthening of self-esteem. The parents considered basic care, interest in the child, showing of love, non-verbal communication and complimenting important factors in supporting the development of a child's self-esteem.</p> <p>The thesis showed similarities in the parents' ways to support the development of their children's self-esteem. The ways were similar regardless of whether the parent was or was not familiar with the term early interaction. All the respondents of the survey considered early interaction an important factor for the development and strengthening of a child's self-esteem. The parents also seemed to be relatively unanimous on which factors were important for strengthening a child's self-esteem.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) Early interaction, self-esteem, upbringing, parent-child relationship		
Miscellaneous ( <a href="#">Confidential information</a> )		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehittyminen.....</b>	<b>4</b>
2.1	Varhainen vuorovaikutus .....	4
2.2	Kiintymyssuhde .....	6
2.3	Itsetunto .....	9
2.4	Minän kehitys .....	11
<b>3</b>	<b>Opinnäytetyön toteuttaminen .....</b>	<b>13</b>
3.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	13
3.2	Aineiston keruu .....	13
3.3	Aineiston analysointi .....	15
3.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	17
<b>4</b>	<b>Tulokset.....</b>	<b>19</b>
4.1	Lapsen itsetunnon vahvistaminen.....	19
4.1.1	Sosiaaliset keinot .....	20
4.1.2	Psykososiaaliset keinot .....	21
4.1.3	Fyysiset keinot .....	23
4.2	Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys itsetunnon vahvistamisessa .....	24
<b>5</b>	<b>Johtopäätökset ja pohdinta .....</b>	<b>25</b>
5.1	Kehittämisen- ja jatkotutkimusaiheita .....	26
	<b>Lähteet.....</b>	<b>28</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>31</b>
	Liite 1. Kyselylomake .....	31

**Kuviot**

Kuvio 1. Mitä vanhemmat pitävät tärkeänä lapsen itsetunnon vahvistamisessa .....20

**Taulukot**

Taulukko 1. Analyysirunko 1.....16

Taulukko 2. Analyysirunko 2.....16

# 1 Johdanto

Lapsen itsetunnon vahvistaminen on eräs vanhemmuuden tärkeimmistä ja haastavammista tehtävistä (Juusola 2017, 146). Varhaisissa onnellisuuden tutkimuksissa itsetunto on rinnastettu suoraan yksilön hyvinvointiin: mitä parempi itsetunto, sitä onnellisempi ihminen. (Uusitalo-Malmivaara 2016, 72.) Myös Keltinkangas-Järvinen (2000, 102) kertoo hyvän itsetunnon lisäävän tyytyväisyyttä elämään. Vaikka todellisuudessa kyse ei ole näin yksiselitteisestä ilmiöstä, itsetunto on olennainen hyvinvointiin vaikuttava osatekijä.

Itsetunto vaikuttaa merkittävästi ihmisen myöhempään elämään. Se vaikuttaa muun muassa yksilön koulumenestykseen, ratkaisuihin sekä siihen, miten hän suoriutuu ja ottaa vastuuta elämästään. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 113-114.) Lisäksi hyvä itsetunto tarjoaa suojaa tarpeettomia pettymyksiä ja yksilöä vanhingoittavaa kohtelua vastaan. Sinkkosen (2012, 16-17) mukaan terve itsetunto, eli hyvä narsismi, suojaa väkivaltaista kehitystä vastaan ja luomalla lapselle hyvän itsetunnon, väkivaltaongelmat vähenevät.

Itsetunnon ydin syntyy varhaisessa vuorovaikutuksessa, mutta kannustavilla ja aidosti huomioivilla kohtaamisilla voi olla suuri korjaava vaikutus. (Uusitalo-Malmivaara 2016, 72.) Mäntymaa ym (2006) korostavatkin, että äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen ongelmiin tulisi puuttua jo varhaislapsuudessa, sillä lapsuusajan vuorovaikutuksella on pitkäaikaisia vaikutuksia lapsen terveyteen ja kehitykseen.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kuvata alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien tapoja vahvistaa lapsensa itsetuntoa sekä heidän käsityksiään varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen itsetunnon vahvistamisessa. Tarkoituksenani on lisätä ymmärrystä pienten lasten vanhempien tavoista vahvistaa lapsen itsetuntoa varhaisen vuorovaikutuksen keinoin.

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, joka toteutettiin kyselytutkimuksen avulla. Toteutin kyselyn syyskuussa 2017 internetissä Kyselynetti.com- sivuston välityksellä. Pyrin löytämään saamistani vastauksista teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla vanhempien tapoja vahvistaa lapsensa itsetuntoa sekä varhaisen vuorovaikutuksen roolia siinä.

## 2 Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehittyminen

### 2.1 Varhainen vuorovaikutus

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta syntymästä noin kahden vuoden ikään saakka (Pesonen 2010). Varhaisen vuorovaikutuksen voidaan ajatella alkavan kuitenkin jo raskausaikana, sikiön ollessa vielä kohdussa. Vanhempien mielikuvat vauvasta sekä itsestään vanhempina rakentavat vuorovaikutusta vanhemman ja lapsen välille. (Siltala 2003, 19.) Iso osa varhaisesta vuorovaikutuksesta on tiedostamatonta: arkista yhdessä olemista, tekemistä ja kokemista lapsen kanssa. (Arajärvi 2001, 21.)

Syntymästään asti vauvalla on sisäsyntyinen tarve ja kyky olla vuorovaikutuksessa. Hän etsii vanhempansa katseen ja havainnoi tämän kasvoja ja silmiä. (Myllärniemi 2008, 42.) Vauva osallistuu vuorovaikutukseen käytössä olevilla keinoillaan, joita ovat katse, itkeminen, ääntely, liikehtiminen, jokeltelu ja hymyily. (Korhonen & Sukula 2004, 17; Tirkkonen 2002, 29). Vauva sopeuttaa omaa käyttäytymistään vanhemman vuorovaikutustavan ja toiminnan mukaan (Tirkkonen 2002, 29). Ei ole olemassa yhtä ja samanlaista vuorovaikutusta, vaan lapsi ja vanhempi löytävät oman tapansa (Siltala 2003, 16).

Vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta on perinteisesti kuvattu sensitiivisyyden käsitteellä. Kouvon & Silvénin (2012, 41-42) mukaan tämä juontuu Mary Ainsworthin 1950-luvulla tekemiin havaintoihin siitä, kuinka herkästi äidit havaitsivat, tulkitsivat ja vastasivat vauvojensa viesteihin. Vanhemman sensitiivisyys on vauvan kehityksen kannalta keskeistä varhaisessa vuorovaikutuksessa. Sensitiivinen vanhempi tunnistaa vauvan viestit herkästi ja vastaa niihin mahdollisimman osuvasti ja nopeasti. Sensitiivinen vanhempi siis on läsnä vuorovaikutuksessa vauvan kanssa, ottaa vauvan tarpeet huomioon ja vastaa niihin. Lisäksi vanhemman sensitiivinen käyttäytyminen luo pohjan kiintymyssuhteen muodostumiselle (Kivijärvi 2003, 2525-253).

Vanhempien omat kokemukset varhaisesta vuorovaikutuksesta vaikuttavat heidän tapansa olla vuorovaikutuksessa oman lapsensa kanssa (Siltala 2003, 16). Vanhemman hyvä suhde omiin vanhempiinsa voi toimia lasta suojaavana tekijänä. Vanhem-

mat, jotka tiedostavat varhaisten kokemusten merkityksen persoonallisuuden kehitykselle, toimivat sensitiivisemmin lapsen kanssa arjessa. (Kouvo & Silvén 2012, 42.) Kuitenkin vaikka vanhemmat olisivat kokeneet kovia omassa varhaisessa vuorovaikutuksessaan, he saattavat olla riittävän hyviä vuorovaikutuksen rakentajia oman vauvansa kanssa. Yleensä vauva ja vanhempi korjaavat luonnostaan vaikeuksiaan vuorovaikutuksessa. Äiti paikkaa isän ja vauvan vuorovaikutusta ja isä taas äidin ja vauvan. Myös vauvalla itsellään on korjaavia voimavaroja. (Siltala 2003, 16-18.)

Siltalan (2003, 16-18) mukaan Jukka Mäkelä (1999&2000) kertoo, että pienikin myönteinen kokemus kaoottisessa vuorovaikutuksessa eheyttää vuorovaikutussuhdetta. Esimerkiksi Määttänen (2003) kertoo dialogisen vauvatanssin parantaneen vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta, minkä tuloksena itkuiset, levottomat ja vetäytyvät lapset muuttuivat iloisiksi, levollisiksi ja seurallisiksi. Muutos vauvoissa tapahtui jo noin viikon kuluessa vauvatanssin alkamisesta. (Määttänen 2003, 58.)

Varhainen vuorovaikutus vaikuttaa monella tapaa lapsen kehitykseen ja myöhempään elämään. Varhaisten kokemusten pohjalta muodostuneet sisäiset mallit läheisyydestä, turvallisuudesta ja omasta arvosta ovat melko pysyviä ja ohjaavat yksilön toimintaa uusissa tilanteissa. (Belt 2010, 152; Sinkkonen 2001, 154-156.) Se luo pohjan niin psyykkiselle kuin sosiaalisellekin kehitykselle. (Ara-järvi 2001, 21-22; Kivijärvi 2003, 252; Tirkkonen 2002, 29.) Lisäksi varhaisella vuorovaikutuksella on todettu olevan vaikutusta vauvan vielä muotoutumattomaan neurobiologiaan ja päinvastoin. Vaikka aivojen rakenteellinen kehitys ohjautuu geneettisesti, varhaisen vuorovaikutuksen kokemukset ohjaavat erityisesti aivojen toiminnallista kehittymistä (Mäntymaa & Puura 2011, 17-19). Lapsen aivot voivat jäädä kehittymättä ikätasoisesti, mikäli vauvalla ei ole oikeanlaisia kehitysolosuhteita. Siten varhainen vuorovaikutus jättää jäljet lapsen kehoon. (Gerhardt 2007, 31; Kivijärvi 2003, 17.)

Varhaista vuorovaikutusta pidetään tärkeimpänä lapsen psyykkistä varhaiskehitystä muokkaavana tekijänä. Kun vanhemmat saavat lapsensa tuntemaan olonsa turvallisiksi, ymmärtävät hänen tarpeitaan ja kykenevät riittävän hyvin tyydyttämään niitä, lapsen ja vanhempien välille kehittyy turvallinen ja läheinen suhde. (Tirkkonen 2002, 29). Turvallinen kuva hoivaajasta luo pohjan lapsen itsearvostukselle ja itsetunnolle (Viljamaa 2008, 33). Lapsi tarvitsee hyvän hoidon ja perustarpeiden tyydyttämisen li-



säksi tunteen siitä, että hän tuottaa iloa vanhemmilleen (Arajärvi 2001, 21-22). Varhainen vuorovaikutus ja huomatuksi tuleminen ovat ensiarvoisen tärkeitä psyykkisen kehityksen ja minuuden kokemuksen kehittymisessä. (Arajärvi 2001, 22; Kivijärvi 2003, 252).

Varhaisen vuorovaikutuksen ongelmien vaikutukset lapsen myöhempään kehitykseen riippuvat monista tekijöistä eivätkä ne yksinään johda psyykkisiin häiriöihin. Psyykkisten häiriöiden syy-seuraussuhteet eivät ole yksinkertaisia. Sama haittatekijä voi johtaa monenlaisiin häiriöihin ja samaan psyykkiseen häiriöön johtaneet syyt voivat olla erilaiset. (Sinkkonen 2001,147.) Varhaista vuorovaikutusta pidetään kuitenkin keskeisenä tekijänä, kun arvioidaan lapsen psyykkistä hyvinvointia ja kehitystä, sen mahdollisuuksia ja riskitekijöitä. Viime vuosikymmeninä onkin panostettu ymmärtämään sitä, että hyvällä vuorovaikutuksella on yhteys varhaiseen kehitykseen. (Ahqvist & Kanninen 2003, 339.)

## 2.2 Kiintymyssuhde

Sinkkonen (2004) kertoo kiintymyssuhdeteorian kehittäjän John Bowlbyn (1979) itse kuvanneen kiintymyssuhdeteoriaa ”yritykseksi käsitteellistää ihmisen taipumusta muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin ja selittää niitä ahdistuksena, vihamielisyytenä, depressiona ja tunteiden eristämisenä ilmeneviä stressin muotoja, jotka aiheutuvat tahattomista erokokemuksista ja menetyksistä”.

Vastasyntyneellä on synnynnäinen tarve kiinnittyä hoitajaansa, sillä se on avuttomalle, pienelle lapselle elintärkeää. Vauva kiinnittyy häntä ensisijaisesti hoivaavaan aikuiseen, vaikka tämä olisi laiminlyövä, etäinen tai vihamielinen, jollei vauvalle ole parempaa tarjolla. Siksi suomenkielessä välillä puhutaan kiintymisen sijaan kiinnittymisestä. (Sinkkonen 2003,93.) Mikäli lapsen kiintymyksen tarve jää tyydyttämättä, lapsi ei voi ennakoida vanhemman käyttäytymistä ja lapsi joutuu luomaan selviytymiskeinoja ilman aikuista. Tällöin lapsen psyykinen kehitys voi häiriintyä (Tirkkonen 2002, 29.)

Perusluottamus syntyy lapselle jo varhaisissa ihmissuhteissa, jopa loppuraskauden aikana. Perusluottamuksen kehitys kärsii, jos lapsen perustarpeet laiminlyödään,

lasta pahoinpidellään tai muutoin kohdellaan kaltoin. Kun vanhemmat ottavat lapsen tarpeet herkästi huomioon ja vastaavat niihin säännönmukaisesti, perusluottamus syntyy ja lapsessa kehittyy turvallinen kiintymys vanhempiin. (Pulkkinen 2002, 45.) Perusturvallisuuden tunne on perusta, jonka pohjalta rakentuvat ihmisen itsearvostus, turvallisuus ja sosiaalisuus (Viljamaa 2008, 32).

Kiintymyssuhteet voidaan jakaa turvalliseen, turvattomaan ja organisoitumattomaan. Turvaton kiintymyssuhde voidaan jakaa edelleen kahteen luokkaan: välttelevään ja vastustavaan. Mary Ainsworthin kehittämällä vierashenkilötilanne- kokeella voidaan selvittää, millainen on lapsen kiintymyssuhde hänen ensisijaiseen hoivaajaansa. Kokeen aikana lapsi kokee muutaman lyhyen erotilanteen ja hoivaajan paluun. Näissä tilanteissa lapsen reaktioita havainnoimalla voidaan tehdä päätelmiä lapsen ja hoivaajan välisestä kiintymyssuhteesta. (Kouvo & Silvén 2012, 47; Sinkkonen 2003, 95-96.)

Turvallisesti kiinnittynyt lapsi on kasvanut ympäristössä, jossa asiat tapahtuvat johdonmukaisesti ja jossa hänen tunteisiinsa ja tarpeisiinsa vastataan myötätuntoisesti ja asiaankuuluvasti. Turvallisesti kiinnittyneet lapset näyttävät tunnetilansa avoimesti ja olettavat vanhemman reagoivan asianmukaisesti heidän tarpeeseensa. He luottavat vanhempansa ja hakevat tältä turvaa. Turvallisesti kiinnittyneet lapset osaavat käyttää ihmissuhteissaan sekä järkeä että tunnetta. (Hautamäki 2011, 34-36; Sinkkonen 2004.)

Turvattomissa kiintymyssuhteissa tunteen ja järjen käyttö eivät ole tasapainossa. Välttelevästi kiinnittyneelle lapselle on ominaista loogisuuden ja järkipäisyyden painottuminen. Välttelevästi kiinnittyneillä lapsilla on haasteita vaikeiden tunteiden ilmaisussa, sillä he ovat kokeneet joutuneensa selviytymään niistä yksin. He eivät hae aktiivisesti vanhemman läheisyyttä ja kontaktia. Vastustavasti kiinnittynyt lapsi sekä hakee että vastustaa vanhemman kontaktia samanaikaisesti. Hän esimerkiksi haluaa syliin, mutta ei kuitenkaan tyydy siihen. (Hautamäki 2011, 34-36; Sinkkonen 2004.)

Organisoitumattomasti kiinnittyneet lapset eivät ole kasvuympäristönsä kaoottisuuden vuoksi löytäneet toimivaa kiintymysstrategiaa. Stressaavissa tilanteissa he saattavat käyttäytyä poikkeavasti. He saattavat jähmettyä paikoilleen sen sijaan että ha-

kisivat vanhemmalta turvaa. Joskus organisoitumattomasti kiinnittyneen lapsen käytös saattaa näyttää normaalilta, mutta tarkempi analyysi saattaa tuoda esiin outoja piirteitä, kuten irvistyksiä tai stereotyyppistä liikehdintää. (Sinkkonen 2004.)

Lisäksi on olemassa lapsia, joille ei ole syntynyt lainkaan kiintymyssuhdetta lukuisien hylkäämiskokemusten vuoksi. Tällaista tilaa kutsutaan reaktiiviseksi kiintymyssuhdehäiriöksi ja siitä on olemassa kaksi muotoa; estoton ja estynyt. Estottomassa muodossa lapsi suhtautuu tuntemattomiinkin ihmisiin täysin valikoimattomasti. Estyneessä muodossa taas lapsi eristäytyy ja vetäytyy kontaktien ulottumattomiin. (Sinkkonen 2004.)

Kiintymyssuhteen laadulla on vaikutusta lapsen kehitykseen ja myöhempään elämään. Se yksinään ei johda myöhemmin ilmeneviin käyttäytymisen ja toiminnan eroihin, mutta on yksi osatekijä ja tietynlainen pohja tulevaisuudelle. (Sinkkonen 2003, 101.) Vauvaiän turvallisella kiintymyssuhteella on myönteisiä vaikutuksia lapsen kognitiiviselle, emotionaalille ja sosiaaliselle kehitykselle (Sinkkonen 2001, 152). Turvallisesti kiinnittyneet lapset yleensä sietävät stressiä ja turhautumista, pystyvät vastavuoroisuuteen ja ovat empatiakykyisiä. Turvallinen kiintymyssuhde ei kuitenkaan suojaa psyykkisiltä häiriöiltä. Turvaton kiintymyssuhde taas ei suoraan aiheuta psyykkisiä häiriöitä, mutta voi olla yksi osatekijä häiriön syntymisessä. Organisoitumaton kiintymyssuhde muodostaa selvimmän riskin psyykkisen häiriön kehittymiselle, sillä siihen liittyy usein lapsen pahoinpitelyä, laiminlyöntiä ja perheen vakavia ongelmia. (Sinkkonen 2003, 101.)

Useita sukupolvia kattavien tutkimusten mukaan äidin kiintymyssuhteen sekä lapsen ja äidin välisen kiintymyssuhteen välillä on todettu olevan selvä yhteys. Merkittävät ympäristönmuutokset kuten esimerkiksi muutto, sisaruksen syntymä, tai vanhempien ero saattavat aiheuttaa muutoksia kiintymyssuhteeseen. (Hautamäki 2001, 49-52.) Kaikkein pysyvin kiintymyssuhdemalli sukupolvelta toiselle on turvallinen kiintymyssuhde. Turvattomat kiintymyssuhteet sen sijaan saattavat kääntyä vastakkaisiksi. (Hautamäki 2011, 55-59.)

Kiintymyssuhde liittyy itsetunnon kehittymiseen välillisesti. Lapselle voi kehittyä hyvä itsetunto kiintymyssuhteen häiriöistä riippumattakin, mutta turvallisesta kiintymyssuhteesta on suurta hyötyä sosiaalisille suhteille ja oppimiselle, mitkä puolestaan tukevat vahvan itsetunnon kehitystä. (Sinkkonen n.d.)

## 2.3 Itsetunto

Itsetunto on osa ihmisen minäkuva, yksilön käsitys siitä onko hänen minänsä hyvä vai huono (Keltinkangas-Järvinen 2000, 101). Itsetunto on ihmisen kokemusta itsestään, omasta arvostaan, hyvyydestään tai huonoudestaan. Se ei ole pysyvä vaan vaihtelee ajan, kokemusten sekä oman itsen ja ympäristön mukaan. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 107-108; Roberts 2002, 105; Sinkkonen 2012, 172.) Itsetunto rakentuu yksilön kohtaamista tyydytys- ja pettymyskokemuksista. Riittävät hyvän olon kokemukset saavat ihmisen luottamaan hyvänolon jatkuvuuteen. (Vuorinen 2004, 117.) Hyvä itsetunto on kykyä arvostaa itseään ja kokea mielihyvää omasta osaamisestaan, heikkouksistaan huolimatta (Myllärniemi 2008, 52-53; Salonen 2006). Hyvään itsetuntoon kuuluu myös käsitys elämänsä ainutkertaisuudesta ja arvokkuudesta sekä muiden ihmisten arvostaminen. Itsekkyyks, toisten vähättely ja itsensä korostaminen taas kertovat heikosta itsetunnosta. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 103-105.)

Itsetunto voidaan jakaa erilaisiin osa-alueisiin. Suoritusitsetunnolla tarkoitetaan yksilön uskallusta ottaa vastaan haasteita, luottaa kykyihinsä ja suorittaa vaativia tehtäviä. Sosiaalisen suosion tunne taas tarkoittaa ihmisen luottamusta siihen, että hänellä on ystäviä ja hän osaa selvitä sosiaalisista tilanteista ja kanssakäymisistä. Hän luottaa siihen, että hänestä pidetään. Läheisimpiin ihmisiin kohdistuva itsetunto erotetaan vielä omaksi osa-alueekseen. Sillä tarkoitetaan yksilön tunnetta siitä, että hänellä on läheisiä ihmisiä ja myös hän on joillekin ihmisille ainutlaatuinen ja korvaamaton. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 106-107.) Lisäksi puhutaan julkisesta ja yksityisestä itsetunnosta. Julkinen itsetunto tarkoittaa sitä, mitä ihminen itsestään muille kertoo tai näyttää ja yksityinen sitä, millaisena ihminen itsensä näkee. Tasapainoisella ihmisellä julkinen ja yksityinen itsetunto eivät poikkea toisistaan suuresti, sillä hänen ei tarvitse esittää muille ihmisille olevansa muuta kuin on. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 108-109.)

Vaikka itsetunto muuttuu kokemusten ja ihmisten välisten kontaktien myötä, yksilön kannalta olennaisimpia ovat varhaiset kokemukset. Lapsen tulisi saada kokea olevansa hyväksytty ja rakastettu omana itsenään, riippumatta hänen käytöksestään. Tämä ei tarkoita sitä, että vanhemman tulisi sietää lapsen kaikenlainen käytös, mutta lapsen huononkaan käytöksen ei tulisi vaikuttaa vanhemman rakkauteen tai hyväksyntään. (Roberts 2002, 5-6.) Vanhemman tulisi rakastaa ja hoivata lastaan ehdoitta,

havaita tämän kontaktinottoyritykset ja vastata niihin. (Hermanson 2002.) Kun vanhempi on herkkä lapsensa viesteille, tulkitsee niitä pääsääntöisesti oikein ja vastaa niihin johdonmukaisesti, lapselle rakentuu mielikuva siitä, että hän on hyvä ja tärkeä, hän tuottaa iloa ja maailma on hyvä paikka. Näin syntynyt perusturvallisuuden ja luottamuksen tunne heijastuu lapsen myöhempikiin ihmissuhteisiin sekä luo pohjaa hyvälle itsetunnolle ja minäkuvulle. (Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus, 2017.)

Sinkkosen (2012, 174) mukaan itsetunnon juuret ovat ruumiillisia ja liittyvät siihen, miten hyväksi tai kelvottomaksi oma keho koetaan. Nämä kokemukset juontuvat siitä, miten hoivaajat ovat vauvaa tai lasta käsitelleet. Vauvan mielikuva itsestään onkin yhteydessä vanhemmilta saatuun huolenpitoon (Viljamaa 2014, 165). Oikeastaan kosketuksen lisäksi kaikki ei-kielellinen vuorovaikutus (kosketus, katse, äänensävy, asento, lihasjännitys) luo pohjan itsetunnolle. Hellimisestä, suukottelusta ja ihailevista katseista syntyy lapselle varmuus siitä, että hän on rakastettu ja kelpaa juuri sellaisena kuin on (Sinkkonen 2012, 181; Viljamaa 2014, 166).

Liisa Keltinkangas-Järvinen (2000, 120) erottaa annetun ja hankitun itsetunnon toisistaan. Annettu itsetunto kehittyy sen mukaan, millaista hyväksyntää, hoivaa ja kiitosta lapsi saa suorituksistaan riippumatta. Annetun itsetunnon eteen lapsen ei tarvitse itse tehdä mitään. Hankittu itsetunto taas rakentuu ihmisen onnistumisten ja pettymysten kokemisen sekä saadun palautteen mukaan.

Itsetunnon kannalta paras vanhempi on turvallinen, lohduttava, kannustava, rakastava ja hellä. Lapsi oppii arvostamaan itseään, kun hän saa kokea olevansa rakas, tärkeä ja hyväksytty omana itsenään. Satunnaiset pettymykset eivät murena lapsen itsetuntoa, kun suurin osa lapsen saamasta palautteesta on kannustavaa, myönteistä ja rehellistä. Tällöin lapsi oppii näkemään itsensä ja tulkitsemaan maailmaa myönteisesti. (Viljamaa 2014, 184-185.)

Kulttuurissamme on aiemmin ajateltu, että lapset ylpistyvät, jos heitä kehuu liikaa (Sinkkonen 2012, 171). Lapsen tulisi kuitenkin saada kokea riemua onnistumisesta sekä aiheesta annettua kiitosta (Pulkkinen 2002, 76). Myös Salonen (2006) ja Sinkkonen (2012, 181) korostavat, että lasta tulisi kehua, mutta vain hyvästä syystä, eikä kehuminen saisi muuttua automaattiseksi. Lasta voi kehua myös esimerkiksi yrittämi-

sestä, sinnikkyydestä, rohkeudesta tai kekseliäisyydestä, ei vain suorituksen lopputuloksesta. Aiheettomat ja merkityksettömät keuhut, palkkiot ja puheet johtavat enemmän itsekeskeisyyteen ja narsistiseen häiriöön kuin todelliseen omanarvontuntoon (Roberts 2002, 106).

Kehujen lisäksi lapsen itsetuntoa rakentavaa on osoittaa lapselle hänen kehittyneen aiemmasta (Sinkkonen 2012, 181.) Vanhemman tulisi tarjota lapselle juuri sopivan vaikeita tehtäviä ja siten aitoja onnistumisen kokemuksia (Viljamaa 2014, 175). Lapsen itsetuntoa vahvistaa myös pettymyksen yhteydessä saatu lohdutus. Tällöin lapsi huomaa tulevansa hyväksytyksi epäonnistumisesta huolimatta. Omien vahvuuksien ja heikkouksien analysointi sinällään ei lisää itsetuntoa. Vasta se, että joku huomaa lapsen taidon ja lapsi saa siitä kiitosta, vahvistaa itsetuntoa. (Pulkinen 2002, 76.) Myös Uusikylän (2002, 166-167) mukaan aidon kiinnostuksen osoittaminen lasta kohtaan, ajan antaminen lapselle, riittävä ja aito kiittäminen, pettymyksen osoittamisen välttäminen lapsen epäonnistuessa, rakkauden osoittaminen, kielteisten tunteiden salliminen ja käsittely sekä rakentavan palautteen antaminen kehittävät lapsen itsetuntoa. Salonen (2006) kuitenkin korostaa, että vahvaa itsetuntoa ei kuitenkaan saada muita miellyttämällä, vaan sen voi saavuttaa vain omana itsenään.

Lapsen itsetuntoa saattaa laskea koulunaloitus, koulukiusaaminen, liian haastavalta tuntuvat tehtävät tai pelottava aikuinen. Lisäksi traumaattinen kokemus tai siihen viittaava tilanne saavat lapsen epävarmaksi. (Cacciatore ym. 2008, 30-31.) Lapsen itsetuntoa laskee kaikenlainen alistaminen, nöyryytys, ivaaminen ja mitätöinti. Tästä seurauksena on ahdistuneisuutta, depressiota, kelpaamattomuuden tunnetta sekä monesti vaikeuksia ihmissuhteissa. (Sinkkonen 2012, 198)

## 2.4 Minän kehitys

Itsetunto on eräs ihmisen minuuden osa-alue, joten minän kehitys liittyy olennaisesti myös itsetunnon kehittymiseen. Lapsuudessa minuus kehittyy biologisten kehitysmahdollisuuksien ja hoitavan ympäristön vuorovaikutuksessa. Varhainen vuorovaikutus siis on keskeinen tekijä minuuden ja itsetunnon kehityksessä. (Myllärniemi 2008, 20-22.) Keltinkangas-Järvisen (2000, 130) mukaan lapselle ”annetaan” itsetuntoa

paitsi hoivaamalla, myös kertomalla tai muutoin ilmaisemalla lapselle, millainen hän on. Lapsi muodostaa minäkuvaansa peilaamalla itseään vanhempien reaktioista ja pääättelee, onko hän sellainen kuin pitää.

Minuuden kehitys alkaa jo vastasyntyneenä. Avuton vastasyntynyt tarvitsee aikuisen huolenpitoa ja rakkautta selvitäkseen. Kun lapsi saa hoivaa ja hänen tarpeisiinsa vastataan, lapsen hajanainen kokemusmaailma alkaa jäsentyä. Vanhemman kyky eläytyä lapsen tarpeisiin ja tunteisiin sekä kyky käsitellä ja rauhoittaa lapsen hallitsemattomia tunteita, on lapsen terveen minuuden kannalta erityisen tärkeää. Toistuvasta tarpeisiin vastaamisesta syntyy lapselle vähitellen alkeellinen minuuden kokemus. Se ei kuitenkaan ole vielä äidistä erillinen rakenne, vaan lapsi kokee olevansa yhä osa äitiä. Äiti on lapsen mielestä osa häntä ja hänen minuuttaan. (Myllärniemi 2008, 22-24.) Tämä kehitysvaihe on välttämätön, sillä lapsen kypsymättömyys pakottaa siihen (Myllärniemi 2008, 30). On todennäköistä, ettei lapsi vielä sisällytä pahoja kokemuksia minuuteensa, mutta ne jäävät kuitenkin tiedostamattomaan muistiin, jolloin ne vaikuttavat lapseen myöhemmin (Myllärniemi 2008, 23-24).

Lapsen kasvaessa ja psyykkisen kehityksen edetessä hänen käsityksensä omasta minuudestaan ja erillisyydestä äidistä kehittyvät, Tirkkosen (2002, 29) mukaan n. 6-8 kuukauden iässä. Lapsi huomaa vanhemman vastaavan hänen tarpeisiinsa ja vanhemman huolenpidon ja läsnäolon saamisesta tulee lapsen keskeisin pyrkimys. Riippuvuus vanhemmista johtaa myös pettymyksiin, mutta ne voivat toimia myös kehityksen tukena ja saada lapsen pyrkimään kohti riippumattomuutta vanhempien huolenpidosta. Vanhempien on hyvä jo varhaisessa vaiheessa kunnioittaa lapsen erillisyydentarvetta ja siten kannustaa lasta itsenäisyyteen ja vanhemmista riippumattomuuteen. Vanhemmilta saamansa hoivan pohjalta lapsi ikään kuin ottaa itsestään huolehtimisen omaksi kyvykseen. Täydellistä itsenäisyyttä ja riippumattomuutta toisista ihmisistä ei kuitenkaan saavuteta koskaan eikä se ole tavoitteenakaan, vaan ihminen tarvitsee toimivia ja vastavuoroisia suhteita läpi elämän. (Myllärniemi 2008, 20, 27-31.)

Arajärvi (2001, 27) kertoo yhden vuoden iän olevan kriisikohta minän rakentumisessa. Silloin summautuvat positiiviset ja negatiiviset kokemukset ensimmäisen vuoden ajalta. Jos positiivisia kokemuksia on enemmän, lapsi on iloinen, uskaltava, naurava ja uusille asioille herkästi reagoiva. Päinvastaisessa tapauksessa lapsi saattaa olla

vakava, alakuloinen tai kiukkuileva. Asian voi tässä iässä korjata antamalla runsaasti positiivista, lapsen itsetuntoa nostavaa kannustusta. Minuuden tunne syntyy Mylärniemen (2008, 20-21) mukaan noin kolmeen ikävuoteen mennessä, mutta sen muokkautuminen ja ylläpitäminen jatkuvat läpi elämän. Hyvää itsetuntoa ei siis saa syntymälahjana, vaan se rakentuu ja muokkautuu ihmisen kasvaessa ja kehittyessä.

### **3 Opinnäytetyön toteuttaminen**

#### **3.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyöni tarkoitus on lisätä ymmärrystä pienten lasten vanhempien tavoista vahvistaa lapsen itsetuntoa varhaisen vuorovaikutuksen keinoin.

Tavoitteenani on kuvata alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien tapoja vahvistaa lapsensa itsetuntoa sekä heidän käsityksiään varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen itsetunnon vahvistamisessa.

Tutkimuskysymykset muotoutuivat seuraavanlaisiksi:

1. Miten vanhemmat tukevat pienen lapsen itsetuntoa?
2. Millaiseksi vanhemmat käsittävät varhaisen vuorovaikutuksen roolin lapsen itsetunnon vahvistamisessa?

#### **3.2 Aineiston keruu**

Opinnäytetyöni kohderyhmänä olivat alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmat. Rajasin kohderyhmän alle 3- vuotiaiden lasten vanhempiin, koska tutkin nimenomaan varhaisen vuorovaikutuksen roolia lapsen itsetunnon vahvistamisessa.

Hankin aineiston kyselylomakkeella (liite1). Toteutin kyselyn syyskuussa 2017 internetkyselynä Kyselynetti.com- sivuston välityksellä ja tavoitin vastaajat facebookin



avulla. Jaoin www-linkin kyselyyn Vanhempien vertaistuki- facebookryhmässä ja kirjoitin linkin yhteyteen, kuka olen, miksi teen kyselyä sekä kenelle kysely on suunnattu. Vanhempien vertaistuki- facebookryhmän on perustanut yksityishenkilö ja se on tarkoitettu paikaksi keskustella perhe-elämästä ja saada vertaistukea samassa tilanteessa olevilta. Ryhmässä on hieman alle 3500 jäsentä. Jäseninä on sekä miehiä että naisia ympäri Suomea. Kysely oli suunnattu kyseiseen ryhmään kuuluville, alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmille, mutta muutoin en säädellyt, ketkä kyselyyn vastasivat. Tavoitteenani oli saada kyselyyn noin sata vastaajaa. En määritellyt kyselyn aukioloaikaa etukäteen, vaan pidin sen avoinna, kunnes olin saavuttanut haluamani vastaajamäärän. Tavoittelemani vastaajamäärä täyttyi hieman alle vuorokaudessa.

Kaikki kyselyyn vastaajat vastasivat samoihin kysymyksiin samassa järjestyksessä. Kaikkiin kysymyksiin ei ollut pakko vastata. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein avoimia kysymyksiä, mutta laatimassani kyselylomakkeessa oli sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Strukturoidut kysymykset toimivat avoimien kysymysten tukena. Kokonaisuudessaan kyselyssä oli seitsemän kysymystä, joista kolme oli avoimia ja neljä suljettuja. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden kertoa, mitä hänellä on todella mielessään sekä ilmaista itseään omin sanoin. Lisäksi se osoittaa vastaajien todellisen tietämyksen aiheesta, koska siinä ei anneta valmiita vastauksia. Strukturoidut eli suljetut kysymykset puolestaan tuottavat vähemmän kirjavia vaihtoehtoja ja niitä on mielekästä vertailla ja analysoida. Lisäksi vastaajien on helpompi vastata monivalintakysymyksiin, koska heidän ei tarvitse muistaa asiaa vaan tunnistaa se vastausvaihtoehdoista. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 202-204).

Internetkyselyn hyötyjä ovat suuren ihmismäärän tavoittaminen, aineistonkeruu on nopeaa, aineisto ja vastaukset ovat valmiiksi sähköisessä muodossa ja vastausprosentti on yleensä suuri. (Kuula 2011, 174.) Oma kyselyni oli avoinna alle vuorokauden, kunnes olin saavuttanut tavoittelemani vastaajamäärän. Kyselyyn vastasi yhteensä 121 henkilöä, joista valtaosa (97.5%) oli naisia. Iältään vastaajat olivat pääosin (95%) 21-40- vuotiaita.

### 3.3 Aineiston analysointi

Kyselyn toteuttamiseen käyttämäni internetsivusto analysoi kyselyn vastaukset kysymys kerrallaan. Sivustolta näkee vastaajien määrän sekä vastausvaihtoehtojen prosenttiosuudet. Avointen kysymysten vastaukset olivat keskenään hyvin eri mittaisia. Vastausten pituudet vaihtelivat muutamasta sanasta aina useisiin virkkeisiin. Vastauksista kertyi aineistoa yhteensä 21 sivua. Analysoin avoimet kysymykset deduktiivisen eli teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla ja strukturoidut kysymykset toimivat avoimien vastausten tukena ja antoivat ikään kuin pohjatietoa vastaajista, kuten iän, sukupuolen ja aiemman tiedon aiheesta.

Sisällönanalyysin avulla tutkittavasta aiheesta pyritään saamaan kuvaus tiiviissä ja yleisessä muodossa. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aineiston luokittelu perustuu jo olemassa olevaan teoriaan. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 97-113.) Käytin aineistoni analyysin luokittelun pohjana jo opinnäytetyön alussa esittelemääni teoriaa siitä, miten lapsen itsetunto kehittyy ja miten sitä voi vahvistaa. Ensin muodostin teorian pohjalta analyysirungon, minkä sisälle muodostin aineistosta kategorioita. Keräsin aineistosta niitä asioita, jotka kuuluivat analyysirunkoon ja siihen kuulumattomat asiat jätin ulkopuolelle. Sarajärven ja Tuomen (2009, 113) mukaan analyysirungon ulkopuolelle jäävät asiat voidaan jättää kokonaan pois analyysistä. Määrittelin analyysiyksiköksi ajatuskokonaisuuden ja muodostin analyysirunkoon sopivista alkuperäisilmauksista pelkistettyjä ilmauksia. Etsin pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia, ryhmittelin niitä ja muodostin niistä alaluokkia. Tämän jälkeen luokittelin pelkistetyt ilmaukset ja niistä muodostuneet alaluokat analyysirunkoon. Analysoin erikseen vanhempien tavat tukea lapsen itsetuntoa sekä vanhempien käsitykset varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen itsetunnon tukemisessa. Alla olevissa taulukoissa on kuvattuna analyysirunkoni ja aineiston analyysi.

Vanhempien tavat tukea lapsen itsetuntoa			
	Sosiaaliset keinot	Psykososiaaliset keinot	Fyysiset keinot
Alaluokat	Kommunikointi Positiivinen palaute	Tukeminen pettymyksissä Lapsen rakastaminen	Fyysinen läheisyys Fyysinen läsnäolo
Pelkistetyt ilmaukset	Kuuntelu Juttelu Hymyily Laulaminen/loruttelu Tunteiden ja tilanteiden sanoittaminen  Osaamisesta kehuminen Yrittämisestä kehuminen Lapsen ominaisuuksista kehuminen Kannustus/rohkaisu	Pettymysten kohtaaminen ja käsittely Lohduttaminen Rajojen asettaminen  Läsnäolo Ehdoton rakastaminen ja sen osoittaminen Lapsen omana itsenään riittämisen osoittaminen Kiinnostuneisuus lapsen asioista Lapsen huomioiminen Lapsen arvostaminen Lapsen kunnioittaminen Lapsen ottaminen tosissaan Lapsen tukeminen (valinnoissa, vaikeissa tilanteissa, tunteissa) Esimerkkinä toimiminen	Läheisyys/hoivaaminen Kosketus Tarpeisiin vastaaminen  Yhteinen aika

Taulukko 1. Analyysirunko 1

Varhaisen vuorovaikutuksen rooli lapsen itsetunnon tukemisessa			
	Sosiaalinen kehitys	Psyykinen kehitys	Fyysinen kehitys
Alaluokat	Vuorovaikutustaidot Osallisuus Kognitiivinen kehitys	Minän kehitys	Aivojen kehitys
Pelkistetyt ilmaukset	Vuorovaikutustaitojen kehittyminen Sosiaalisten taitojen kehittyminen Empatiakyvyn kehittyminen Tunteiden ilmaisu, hallinta ja käsittely Osallisuuden kokemus, vaikutusmahdollisuus Kielen oppiminen ja puheen kehittyminen	Itsetunnon perusta ja vahvistuminen Luottamus itseän ja muihin Kiintymyssuhteen rakentuminen ja kehittyminen Minäkuvan rakentuminen Minän kehitys Lapsen sisäinen turva Kokemus rakastettavana/tärkeänä olemisesta Käsitys/kokemus itsestä Kokemus olemassaolosta Käsitys muista ja ympäröivästä maailmasta Mielenterveys/psyykinen hyvinvointi Persoonan kehittyminen Perusturvallisuuden muodostuminen Kehokokemus Tunne-elämän kehitys	

Taulukko 2. Analyysirunko 2

### 3.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekemiseen liittyy useita eettisiä kysymyksiä. Tutkimuksen tekemisessä ja raportoinnissa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tähän kuuluvat esimerkiksi rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, eettisesti kestävä tiedon-hankinta ja -arviointimenetelmät, lähteiden riittävän tarkka ja asianmukainen merkintä sekä tutkimuksen tarkka raportointi. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23-27.)

Arja Kuula (2011, 30) mainitsee tutkimuksen eettisiksi vaatimuksiksi esimerkiksi tutkijan kiinnostuksen aiheeseen, rehellisyyden, tunnollisuuden, avoimuuden, kriittisyyden sekä ihmisarvon ja kollegojen kunnioittamisen. Eettiset periaatteet tulee siis ottaa huomioon aina aiheen valinnasta aineiston hankintaan ja tulosten julkaisuun.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta jakaa ihmistieteisiin luettavaa tutkimusta koskevat eettiset periaatteet jaetaan kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat (Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä n.d.). Aiheeni oli melko sensitiivinen, joten tutkimuksessa tuli ottaa huomioon sekä vastaajien että heidän lastensa anonymiteetti. Toteutin kyselytutkimuksen internetohjelmalla, jolloin vastaajien ei tarvinnut antaa nimeään tai yhteystietojaan vastatakseen kyselyyn. Yksityisyys- ja tietosuojan ja anonymiteetin turvaamiseksi säädin kyselyn asetuksista anonymiksi, mikä esti annettujen vastausten yhdistämisen osallistujan sähköpostiosoitteeseen tai tunnukseseen. Lisäksi poistin kyselyn ja sen vastauksen tulosten analysoinnin jälkeen. Vastaajat myös tiesivät, miksi kyselyä tehdään ja mihin heidän vastauksiaan käytetään.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan yleensä reliabiliteetin ja validiteetin kautta. Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231-232). Kyselytutkimuksen luotettavuutta lisää riittävän laaja otanta, mutta silti on tärkeää muistaa, että tulokset kertovat vastaajien käsityksistä eikä välttämättä yleistettävää faktaa. Luotettavuutta lisää myös tarkka selostus siitä, kuinka tutkimus on toteutettu. Johtopäätösten tulee perustua vastauksiin ja kyselyn vastauksia

pyrittävä tarkastelemaan objektiivisesti. Kyselytutkimukseen liittyy myös luotettavuuden riskejä. Ei voida esimerkiksi tietää ovatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset samoin kuin tutkija tai kuinka vakavasti ja rehellisesti vastaajat ovat kyselyyn vastanneet. Riskinä on myös, ettei kyselyyn tavoiteta haluttu määrä vastaajia. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä halutaan mitata (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231-233). Tässä tapauksessa tarkoituksena oli mitata vanhempien käsitystä nimenomaan varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä itsetunnon kehitykselle. Kyselyä laadittaessa kysymykset, niiden muoto, asetelu ja järjestys tuli miettiä ja valita tarkkaan, jotta tutkimus olisi validi. Kysymyksissä tuli lisäksi minimoida väärinymmärryksen riski.

Sarajärven ja Tuomen (2009, 136-141) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida sen perusteella, kuinka kattavasti ja uskottavasti tutkija antaa tutkimusprosessista tietoa lukijalle. Tutkijan tulee perustella aiheen valinta ja tutkimuksen tarkoitus, kuvata aineistonkeruu sekä tuoda esille aineistonhankintaan liittyneet mahdolliset haasteet. Lisäksi tutkijan on selvennettävä tutkimuksen kohderyhmän valinta, aineiston analysointi sekä kuinka hän päätyi tiettyihin tuloksiin ja johtopäätöksiin. Myös tutkimuksen raportointi on osa tutkimuksen luotettavuuden osoittamista. Olen omassa opinnäytetyössäni pyrkinyt tuomaan Sarajärven ja Tuomen mainitsemat asiat esiin totuudenmukaisesti. Olen esimerkiksi perustellut aihevalintani varhaisen vuorovaikutuksen merkityksellä lapsen myöhemmälle kehitykselle sekä määritellyt opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen. Lisäksi kuvaan kohderyhmän, aineistonkeruun sekä aineiston analysoinnin opinnäytetyössäni. Tuon esiin myös tutkimuksen tekemiseen liittyviä haasteita.

Hankkimani aineiston määrä on riittävä laadulliseen tutkimukseen. Suurempi aineistomäärä olisi voinut antaa kattavamman ja yleistettävämmän kuvan aiheesta sekä tuoda esiin erilaisia näkökulmia, mutta resursseja valtavan aineistomäärän analysointiin ei tässä tilanteessa ollut.

Tutkittavat tiesivät minun kartoittavan heidän tapojaan vahvistaa lastensa itsetuntoa ja varhaisen vuorovaikutuksen roolia siinä, mikä mielestäni vaikutti selvästi osaan vastauksista. Tämä heikentää opinnäytetyöni luotettavuutta. Esimerkiksi varhaisen vuorovaikutuksen vaikutuksista kysyttäessä, lähes kaikissa vastauksissa mainittiin

erikseen lapsen itsetunnon rakentuminen tai vahvistuminen. Vanhemmat saattoivat myös joko tiedostetusti tai tiedostamatta vastata, miten he haluaisivat toimia, tai millaisia vastauksia he ajattelivat tutkijan haluavan saada.

Koen avoimien ja suljettujen kysymysten yhdistelyn olleen toimiva ratkaisu. Avoimet kysymykset tuottivat tietoa vastaajien todellisesta tietämyksestä sekä näkökulmista ja suljetut vastaukset toimivat avointen kysymysten tukena. Koska kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista enkä valikoinut ketkä siihen vastaavat, todennäköisesti kyselyyn vastanneista suurinta osaa aihe kiinnostaa edes jollain tapaa. Kuitenkin yli 10%:lle vastaajista varhainen vuorovaikutus ei ollut ennalta tuttu käsite eivätkä he osanneet kuvailla mitä se käytännössä on.

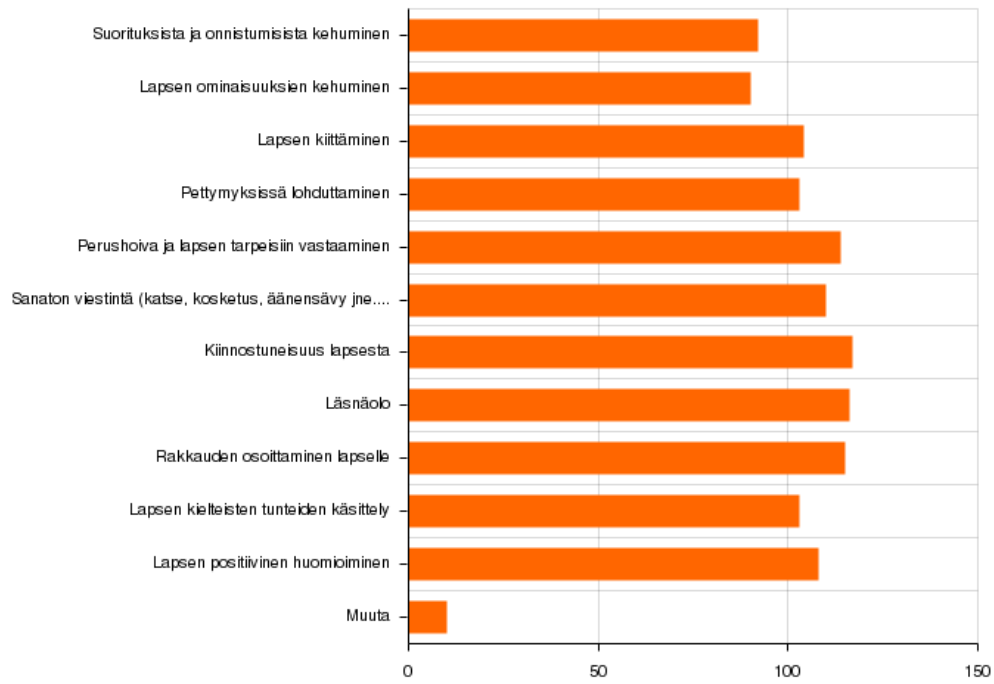
Lisäksi suurin osa kyselyyn vastanneista oli naisia, mihin voi olla useita eri syitä. Ryhmässä on enemmän naisia kuin miehiä tai he seuraavat ryhmää miehiä aktiivisemmin. Naiset saattavat myös olla miehiä kiinnostuneempia aiheesta tai kokea kyselyyn vastaamisen mielekkäämpänä. Mikäli kyselyyn olisi osallistunut enemmän myös miehiä, olisi tulokset yleistettävämpiä koskemaan vanhempien tapoja vahvistaa lapsen itsetuntoa. Sen sijaan nyt tulokset kuvaavat lähinnä äitien tapoja vahvistaa lapsen itsetuntoa.

## **4 Tulokset**

### **4.1 Lapsen itsetunnon vahvistaminen**

Vanhempien tavat tukea lastensa itsetuntoa olivat keskenään hyvin samankaltaisia. Suurimmassa osassa vastauksista yhdistyivät niin sosiaaliset, psykososiaaliset kuin fyysisetkin keinot vahvistaa lapsen itsetuntoa. Vain muutamassa vastauksessa mainittiin ainoastaan lapsen kehuminen tai onnistumisen kokemukset. Avoimessa kysymyksessä siitä, miten vanhempi vahvistaa lapsensa itsetuntoa, korostui lapsen kehuminen, kun taas suljetun kysymyksen perusteella vanhemmat kokivat tärkeimmiksi kiin-

nostuneisuuden lapsesta (ks. kuvio 1). Kuitenkin suljettu ja avoimet kysymykset antoivat keskenään samankaltaisia tuloksia siitä, että vanhemmat pitivät lapsen itsetunnon vahvistamisessa tärkeänä sekä fyysisiä, psykososiaalisia että sosiaalisia keinoja.



Kuvio 1. Mitä vanhemmat pitävät tärkeänä lapsen itsetunnon vahvistamisessa

#### 4.1.1 Sosiaaliset keinot

Sosiaalisista keinoista vahvistaa lapsen itsetuntoa nousi selvästi esiin positiivinen palaute. Kysyttäessä tavoista vahvistaa lapsen itsetuntoa, lähes poikkeuksetta jokaisessa vastauksessa mainittiin kehuminen. Roberts (2002) toteaa, että jotkut vanhemmat tiedostavat kehumisen merkityksen lapsen itsetunnon vahvistamisessa ja siksi kehuvat lastaan jatkuvasti ja aiheettomasti eivätkä hyvästä syystä, kuten oikeasta ponnistelusta ja saavutuksista. Suurimmassa osassa vastauksista kuitenkin korostettiin kehumista nimenomaan syystä ja osaamisen kehumisen lisäksi nähtiin tärkeänä kehua lasta yrittämisestä sekä tämän ominaisuuksista. Lapsen epäonnistuessa kannustettiin ja rohkaistiin yrittämään uudelleen, eikä liitetty epäonnistumista lapsen persoonaan.

*”Kehumalla ja ihastelemalla taitoja, kannustamalla yrittämään jotain mikä ei vielä onnistu (Vastaaja 1).”*

*”Huomaamalla ja huomioimalla hänen hyvät tekonsa ja aikeensa, osaamisensa, rohkeutensa, yrittämisensä. -- Ihailemalla hänen ulkonäköään keskittyen kuitenkin siihen, mitä hänen vartalonsa osaa, vaikka että vau kun sulla on vahvat jalat, mutta myös sanomalla, että olet ihanan näköinen ihminen -- (Vastaaja 2).”*

Positiivisen palautteen ohella toinen sosiaalinen keino vahvistaa lapsen itsetuntoa oli kommunikointi lapsen kanssa. Vanhemmat sanoittivat lapsilleen tunteita ja tilanteita, juttelivat, lauloivat, loruttelivat ja hymyilivät lapselleen. Myös lapsen kuuntelua sekä aloitteiden huomaamista ja niihin vastaamista pidettiin tärkeänä itsetunnon tukemisessa. Cacciatore, Huovinen ja Korteniemi-Poikela (2008, 61) kertovat lapsen kanssa puhumisen ja lapsen kuuntelemisen viestivän lapselle, että häntä arvostetaan ja hän on tärkeä.

*”Pyrin vastaamaan vauvan viesteihin. Jos hän joteltelee, juttelen takaisin. Jos hän hymyilee, hymyilen takaisin (Vastaaja 3).”*

*”Olen pyrkinyt pitämään lasta paljon sylissä, jutellut ja lauleskellut, vastannut lapsen itkuun ja muihin kommunikointeihin (Vastaaja 4).”*

*”Keskustelemalla. Sanoittamalla asioita ja tunteita (Vastaaja 5).”*

*”Leikkimällä, laulamalla ja loruttelemalla hänen kanssaan (Vastaaja 6).”*

#### 4.1.2 Psykososiaaliset keinot

Positiivisen palautteen lisäksi toinen vastauksissa korostunut tapa vahvistaa lapsen itsetuntoa oli ehdoton rakastaminen ja sen osoittaminen sekä pettymyksissä tukeminen. Vanhemmat käyttivät lapsen itsetunnon tukemiseen eniten psykososiaalisia keinoja. Vanhemmat pitivät tärkeänä aitoa läsnäoloa, kiinnostuneisuutta lapsen asioista, tukemista, huomioimista, arvostamista sekä kunnioittamista. Rakastamisen li-



säksi vanhempien mielestä on tärkeää osoittaa lapselle, että hän riittää omana itsenään. Osassa vastauksissa korostettiin myös lapsen osallisuutta ja tasavertaisuutta. Roberts (2002, 5-6) mukaan edellä mainitun kaltainen ehdoitta hyväksytyksi tulemisen tunne on tärkeää lapsen kehitykselle sekä luo pohjan itsetunnolle ja -luottamukselle. Lisäksi hän korostaa, että lapselle syntyy vahva itsetunto, kun hän saa vanhemmilta osakseen ymmärrystä, hyväksyntää ja tukea (Roberts 2002, 106).

*”Kertomalla lapseni olevan tärkeä juuri sellaisena kuin hän on ja olemalla oikeasti läsnä ja kiinnostunut lapseni asioista (Vastaaja 7).”*

*”Olemalla kiinnostunut lapsesta ja hänen tekemisistään, aidolla läsnäololla (Vastaaja 8).”*

*” Lapsen aloitteiden ja viestien huomaaminen, näkyväksi tekeminen (Vastaaja 9).”*

Rakkauden osoittamisen ohella pettymysten kohtaaminen koettiin tärkeänä tapana vahvistaa lapsen itsetuntoa. Vanhemmat käsittelivät pettymyksiä yhdessä lapsen kanssa sekä tukivat ja lohduttivat lasta pettymyksen kokemuksessa. Lisäksi rajojen asettamista pidettiin tärkeänä, sillä myös se osoittaa lapselle, että hänestä välitetään ja pidetään huolta.

Pettymysten ja siihen liittyvien tunteiden käsittely on tärkeää. Mikäli aikuinen vähättelee lapsen negatiivisia tunteita, lapsi oppii nopeasti välttämään tai sivuuttamaan niitä. Tunteiden vähättelyä voivat olla ajattelemattomatkin lauseet, kuten ”Ei käynyt kuinkaan!” tai ”Älähän nyt itke, ei tässä ole mitään pelättävää.” Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen lapselle on tärkeää, jotta lapsi oppii itse tunnistamaan tunteitaan. Lapset, jotka eivät ole saaneet ilmaista negatiivisia tunteitaan, saattavat olla emotionaalisesti avuttomia. Usein ei-sallitut tunteet vain kasvavat, mikäli niitä ei käsitellä. Emotionaalisen kehityksen kannalta lapsen on tärkeää oppia hyväksymään ja hallitsemaan sekä positiivisia että negatiivisia tunteita ja käsittelemään niitä asianmukaisesti. (Roberts 2002, 29-30.) Rajojen asettaminen tuo lapselle turvallisuuden tunteen ja vahvistaa siten lapsen itsetuntoa (Hermanson 2012).

*” Pettymyksien kohtaaminen ja niiden käsittely pienestä pitäen. Rajat on rakkautta  
(Vastaaja 10).”*

*” Olemalla rakastava ja rajoja luova (turvallisuuden tunnetta vahvistava) aikuinen  
(Vastaaja 11).”*

#### 4.1.3 Fyysiset keinot

Sosiaalisten ja psykososiaalisten keinojen lisäksi vanhemmat vahvistivat lastensa itsetuntoa fyysisin keinoin. Kuten aiemminkin mainittu, itsetunnon juuret pohjautuvat ruumiillisiin kokemuksiin (Mts. 10). Vanhemmat pitivät sekä fyysistä läheisyyttä että läsnäoloa tärkeinä. Näihin lukeutuivat lapsen tarpeisiin vastaaminen, kosketus, läheisyyden ja hoivan antaminen lapselle sekä yhdessä vietetty aika. Yhdessä vietetyn ajan tärkeyden puolesta puhuu myös Kalland (2011, 288), jonka mukaan lapsi mittaa vanhemman rakkauden määrää yhdessä vietetyllä ajalla. Vanhemmat ajattelivat fyysisten keinojen tukevan sosiaalisia ja psykososiaalisia keinoja. Esimerkiksi silittämällä lasta samalla kun häntä kehuu suloiseksi, lapsi saa saman viestin sekä sanallisesti että kosketuksen kautta. Sinkkonen (2012, 24-25) toteaaakin, että lasta ei voi koskaan pitää liikaa hyvänä. Hänen mukaansa kosketus, silittely ja suukottelun välittävät lapselle, että hänen kehonsa on hyvä ja hän on tärkeä. Läheisyyden lisäksi vanhemmat halusivat toimia itse lapselleen esimerkkinä. He halusivat esimerkiksi näyttää mallia ihmisten arvostamisesta puhumalla kauniisti muista ihmisistä sekä näyttää esimerkkiä omien rajojen löytämisestä.

*”Vastaamalla lapsen tarpeisiin oikea-aikaisesti (Vastaaja 12).”*

*”Hellittelen, vietän aikaa, leikin (Vastaaja 13).”*

*” Näyttämällä esimerkkiä oman itsen ja muiden arvostamisesta (Vastaaja 14).”*

## 4.2 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys itsetunnon vahvistamisessa

Vastausten perusteella vanhemmat tunnistivat varhaisen vuorovaikutuksen roolin ja merkityksellisyyden lapsen itsetunnon vahvistamisessa. Osassa vastauksista tuli ilmi ymmärrys varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Mäntymaa (2006, 52-55) toteaaakin väitöskirjassaan varhaisella vuorovaikutuksella olevan vaikutuksia niin lapsen fyysiselle, käytökselliselle kuin emotionaalisellekin hyvinvoinnille. Useissa vastauksissa korostettiin varhaisen vuorovaikutuksen mitaamatonta merkitystä lapsen kehitykselle. Vaikka itsetunnon rakentuminen ja vahvistuminen liittyvät lapsen psyykkiseen kehitykseen, ei fyysisen ja sosiaalisen kehityksen vaikutusta lapsen itsetuntoon voida sivuuttaa. Keskityn tässä kappaleessa vanhempien käsityksiin varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen psyykkiselle kehitykselle, mutta sivuan myös fyysistä ja sosiaalista kehitystä.

Noin 10%:lle prosentille vastaajista varhainen vuorovaikutus ei ollut ennalta lainkaan tuttu käsite. Vastausten perusteella vanhemmat kuitenkin tunnistivat varhaisen vuorovaikutuksen roolin lapsen itsetunnon vahvistamisessa ja psyykkisessä kehityksessä. Vanhemmat pitivät varhaista vuorovaikutusta perustana lapsen minän rakentumiselle, kiintymyssuhteelle, luottamukselle itseän ja muihin sekä perusturvallisuuden tunteelle. Vanhemmat ajattelivat varhaisen vuorovaikutuksen vaikuttavan lapsen käsitykseen ja kokemukseen itsestään, olemassaolostaan, hyväksyttynä ja rakastettuna olemisesta sekä muista ihmisistä ja ympäröivästä maailmasta. Kaiken kaikkiaan onnistuneen varhaisen vuorovaikutuksen koettiin tukevan lapsen mielenterveyttä, psyykkistä hyvinvointia sekä tunne-elämän kehitystä.

Osassa vastauksissa nousi esiin myös varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen aivojen kehitykselle. Mäntymaa ja Puura (2011, 17-19) toteavatkin varhaisten vuorovaikutuskokemusten ohjaavan aivojen toiminnallista kehitystä ja vaikuttavan siihen, millaisia neuroniyhteyksiä syntyy ja mitkä synapsit jäävät toiminnallisiksi. Neuroniyhteyksien verkko taas vaikuttaa mielen prosesseihin. Laadultaan tai määrältään riittämätön varhainen vuorovaikutus ja traumaattiset kokemukset vaarantavat lapsen aivojen kehitystä sekä tunne-elämän säätelyä (Mäntymaa & Puura 2011, 24-26). Vanhemmat toivat vastauksissaan ilmi myös varhaisen vuorovaikutuksen vaikutusta lapsen sosiaaliselle kehitykselle. Varhaisen vuorovaikutuksen uskottiin vaikuttavan lap-

sen puheen ja kielen kehittymiseen, vuorovaikutustaitoihin, empatiakykyyn, tunteiden ilmaisuun, hallintaan ja käsittelyyn sekä osallisuuden kokemukseen. Vastauksissa vanhemmat toivat esille, että edellä mainitut seikat vaikuttavat osaltaan lapsen itsetuntoon.

## 5 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten vanhemmat tukevat alle 3-vuotiaan lapsensa itsetuntoa ja millaiseksi he käsittävät varhaisen vuorovaikutuksen roolin itsetunnon tukemisessa. Tulosten perusteella vanhemmat vahvistavat lastensa itsetuntoa kokonaisvaltaisin keinoin. Vastauksista ilmeni vanhempien tiedostavan ja ymmärtävän varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen lapsen itsetunnon rakentumiselle ja muulle kehitykselle.

Mielenkiintoista oli, että vanhempien tavat vahvistaa lapsensa itsetuntoa ovat samankaltaisia riippumatta siitä, onko varhainen vuorovaikutus vanhemmalle tuttu käsite vai ei. Vastausten perusteella myös ne vanhemmat, jotka eivät tiedä mitä varhainen vuorovaikutus on, vahvistavat lapsensa itsetuntoa varhaisen vuorovaikutuksen keinoin.

Osasta vastauksista pystyi selvästi havaitsemaan vastaajan aidon tietämyksen aiheesta. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä pohdittiin monipuolisesti ja tuotiin esiin faktatietoa eikä esitetty ainoastaan näkemyksiä tai mielipiteitä aiheesta. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että vastaaja kuvasi varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä lapsen aivojen ja tunne-elämän kehittymiselle.

Vanhempien näkemykset siitä, mikä lapsen itsetunnon vahvistamisessa on tärkeää, olivat samankaltaisia. Kärkkäinen (2010) selvitti tutkimuksessaan, miten vanhemmat kuvaavat omaa vanhemmuuttaan lasten ollessa pieniä. Vanhempien kuvauksissa omasta vanhemmuudestaan korostuivat hellyys, rakkaus, huolenpito, ajan antaminen lapselle sekä luotettavuus. Vanhemmat pitivät lapsen kannustamista, ohjaamista

sekä keskustelevaa vuorovaikutusta tärkeänä. Myös rajat ja säännöt koettiin tärkeiksi. Vaikka Kärkkäisen tutkimuksen aihe on hieman eri kuin omani, vanhempien kuvauksissa ja tärkeänä pitämässä asioissa korostuivat samat piirteet.

Koiviston (2007) tekemän tutkimuksen mukaan kasvattajan ja lapsen välinen vuorovaikutus on tärkein tekijä lapsen itsetunnon kehittämisessä. Vuorovaikutuksessa tulee huomioida sekä sanallinen että sanaton viestintä. Vuorovaikutuksen positiivinen sävy, kiireettömyys sekä jakamaton huomio saavat aikaan lapselle tunteen tärkeänä ja rakastettuna olemisesta. Opinnäytetyöni mukaan nämä samat teemat näkyivät kyselyyn vastanneiden vanhempien tavoissa vahvistaa lapsensa itsetuntoa. Myös lastentautien erikoislääkäri Elina Hermanson (2012) korostaa, että lapsi tarvitsee vanhemmaltaan sekä onnistumisen kokemuksia että rajoja tunteakseen, että hänestä pidetään huolta ja että hänet hyväksytään omana itsenään. Hänen mukaansa itsetunnon vahvistamiseen tarvitaan sekä lapsen perusolemuksen tukemista että kehuja. Lapsen tulisi saada kokea, että hän tuottaa iloa pelkällä olemassaolollaan.

## 5.1 Kehittämis- ja jatkotutkimusaiheita

Vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta arvioidaan yleensä havainnoimalla heidän yhdessä oloaan ja kiinnitetään huomiota lapsen ja vanhemman vastavuoroisuuteen sekä tunneilmaisujen yhteensopivuuteen (Kouvo & Silvén 2010, 83). Havainnointi ja vanhempien haastattelu olisivat hyviä keinoja tutkia, miten vanhemmat tukevat lapsensa itsetuntoa varhaisessa vuorovaikutuksessa. Tällöin eri tavoin hankittuja aineistoja voisi yhdistää kyselyllä saatuun aineistoon. Haastattelussa tutkijalla olisi myös mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä sekä huomioida haastatteluvien sanatonta viestintää.

Opinnäytetyöni toi esille vanhempien tapoja vahvistaa lastensa itsetuntoa sekä vanhempien käsityksiä varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen kehitykselle ja itsetunnolle. Samaa aihetta voisi tutkia myös havainnoimalla tai haastatteleamalla tutkittavia.

Kyselyyn vastanneista yli 10% ei tuntenut varhaista vuorovaikutusta käsitteenä eikä osannut kuvata, mitä se käytännössä on. Varhainen vuorovaikutus on niin tärkeä ja

merkityksellinen asia, että jokaisella vanhemmalla tulisi olla tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen vaikutuksista. Jatkossa voisikin tehdä selvitystä vanhempien tietämyksestä ja käsityksistä koskien varhaista vuorovaikutusta ja pohtia, kuinka lapsiperheille suunnattuja palveluja voitaisiin kehittää, jotta saataisiin lisättyä tietämystä varhaisesta vuorovaikutuksesta. Varhaisesta vuorovaikutuksesta ja lapsen itsetunnon tukemisesta voisi tehdä myös lehtisen vanhemmille jaettavaksi esimerkiksi neuvoloihin. Lisäksi voisi selvittää, miten vanhemmille annettu tieto varhaisesta vuorovaikutuksesta vaikuttaa vanhemman tapaan toimia.

## Lähteet

- Ahlqvist, S. & Kanninen, K. 2003. Varhaisen vuorovaikutuksen arviointi. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Toim. Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Helsinki: WSOY, 339-363.
- Arajärvi, T. 2001. Äidin ja isän pallerot: Kaksi ensimmäistä ikävuotta. Helsinki: Ajatus.
- Belt, R. 2010. Äiti-vauvapsykoterapia: esimerkkinä huumetaustaisten äitien ryhmähoito. Teoksessa Varhaiset ihmissuhteet Polku lapsen suotuisaan kehitykseen, toim. Silvén, M., 149–166. Helsinki: Minerva.
- Cacciatore, R., Huovinen, M. & Korteniemi-Poikela, E. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY
- Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. N.d. Viitattu 10.10.2017.  
<http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>.
- Gerhardt, S. 2007. Rakkaus ratkaisee. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Helsinki: Edita.
- Hautamäki, A. 2001. Kiintymyssuhdeteoria. Teoksessa Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Toim. Sinkkonen, J. & Kalland, M. Helsinki: WSOY, 13-66.
- Hautamäki, A. 2011. Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Toim. Sinkkonen, J. & Kalland, M. Helsinki: WSOYpro Oy. 29-69.
- Hermanson, E. 2012. Erilaiset temperamentit: Itsetunto syntyy hyväksytyksi tulemisen tunteesta. Viitattu 7.11.2017.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00303](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00303)
- Hermanson, E. 2012. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Viitattu 7.11.2017.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00302](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302)
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Helsinki: Tammi.
- Juusola, M. 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Uudistettu painos. Helsinki: Otava
- Kalland, M. 2011. Tuula Tamminen: Lapsen ja lapsuuden puolestapuhuja. Teoksessa Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Toim. Sinkkonen, J. & Kalland, M. Helsinki: WSOYpro Oy. 287-289.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Toim. Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Helsinki: WSOY, 252-260.
- Koivisto, A-M., Luoma, I., Mäntymaa, M., Puura K., Salmelin, R. & Tamminen, T. 2006. Early mother–infant interaction: associations with the close relationships and mental health of the mother. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 24:3. 213-231.

- Koivisto, P. 2007. "Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa" - Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Viitattu 16.10.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13312/9789513929053.pdf?sequence=1>.
- Korhonen, A. & Sukula, S. 2004. Vauvaperhetyö. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Kouvo, A. & Silven, M. 2010. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Varhaiset ihmissuhteet Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Toim. Silvén, M. Helsinki: Minerva. 65-89.
- Kouvo, A. & Silvén, M. 2012. Varhainen vuorovaikutus psyykkisen kehityksen perustana. Teoksessa Samalta viivalta 6. Valtakunnallisen kasvatustieteiden valintayhteistyöverkoston (VAKAVA) kirjallisen kokeen aineisto 2012. Toim. Asunmaa, T. & Vainionpää, J. Jyväskylä: PS-kustannus. 35-52
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kärkkäinen, P. 2010. "Rakastan, hellin ja vaadin, mutta välillä pinna palaa" – Vanhemmuus pikkulapsiperheiden vanhempien kuvaamana. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Viitattu 16.10.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23767/URN:NBN:fi:jyu-201005261931.pdf?sequence=1>.
- Lapsen ja vanhemman välinen varhainen vuorovaikutus. 2017. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 16.10.2017. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>.
- Myllärniemi, J. 2008. Narsismi: Vamma ja voimavara. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Mäntymaa, M. & Puura, K. 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Toim. Sinkkonen, J. & Kalland, M. Helsinki: WSOYpro Oy. 17-27.
- Mäntymaa, M. 2006. Early Mother-Infant Interaction. Determinants and Predictivity. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 2.11.2017. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67591/951-44-6604-7.pdf?sequence=1>
- Määttänen, K. 2003. Tunnot ja liikkeet sanattoman ymmärtämisen perustana. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Toim. Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Helsinki: WSOY, 58-69.
- Pesonen, A. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Duodecim. 126(5):515-20. Luettu 22.4.2017. <http://duodecimlehti.fi/lehti///duo98656>.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä: Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Roberts, R. 2002. Self-Esteem and Early Learning. 2. painos. London: Sage Publications Ltd.



- Salonen, K. 2006. Lapsen itsetunto rakentuu aikuisen avulla. *Mielenterveys-lehti* vol 42, nro 1/2006. s.6-9.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 6. painos. Helsinki: Tammi.
- Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Toim. Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Helsinki: WSOY, 16-43.
- Sinkkonen, J. 2001. Kiintymyssuhteen häiriöiden yhteydet psykopatologiaan. Teoksessa *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. Toim. Sinkkonen, J. & Kalland, M. Helsinki: WSOY, 146-173.
- Sinkkonen, J. 2003. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Toim. Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Helsinki: WSOY, 92-106.
- Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovellukseen. Viitattu 16.10.2017. <http://www.duodecimlehti.fi/duo94437>.
- Sinkkonen, J. 2012. *Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä*. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, J. 2012. *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun*. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, J. N.d. *Lapsen ja nuoren hyvän itsetunnon kehitys*. Viitattu 31.5.2017. [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:vRsuRy8FPj0J:https://www.nuortenystavat.fi/download/34/lapsen\\_ja\\_nuoren\\_itsetunnon\\_kehittyminen\\_sinkkonen\\_2013pdf/pdf+&cd=1&hl=fi&ct=clnk&gl=fi](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:vRsuRy8FPj0J:https://www.nuortenystavat.fi/download/34/lapsen_ja_nuoren_itsetunnon_kehittyminen_sinkkonen_2013pdf/pdf+&cd=1&hl=fi&ct=clnk&gl=fi).
- Tirkkonen, T. 2002. Psyykkinen kasvu. Teoksessa *Lasten ja nuorten sairaudet*. Toim. Huttunen, N-P. Helsinki: WSOY, 28-34.
- Uusikylä, K. 2002. *Joko sinä olet tuottanut paremman lapsen? Teoksessa Onks ketään kotona?* Toim. Kolbe, L. & Järvinen, K. Helsinki: Tammi, 155-167.
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2016. *Lasten ilon ja surun aiheet*. Teoksessa *Lapsibarometri 2016*. Toim. Tuukkanen, T. 70-72.
- Viljamaa, J. 2008. *Anna lapsen onnistua*. Jyväskylä: Gummerus
- Viljamaa, J. 2014. *Kuka täällä oikein määrää? Lapsiperheen kasvatuskirja*. Helsinki: Minerva
- Vuorinen, R. 2004. *Minän synty ja kehitys*. Helsinki: WSOY

## Liitteet

### Liite 1. Kyselylomake

\*=pakollinen kysymys

#### 1.Sukupuoli \*

- Nainen
- Mies

#### 2.Ikä \*

- alle 20
- 21-30
- 31-40
- yli 40

#### 3.Onko varhainen vuorovaikutus sinulle ennalta tuttu käsite? \*

- Ei lainkaan tuttu
- Hieman tuttu
- Melko tuttu
- Todella tuttu

#### 4.Mitä varhainen vuorovaikutus mielestäsi on? Miten se näkyy käytännössä?

#### 5.Mitä vaikutuksia lapsen uskot varhaisella vuorovaikutuksella olevan?

#### 6.Miten vahvistat lapsesi itsetuntoa? \*

#### 7.Mitä seuraavista pidät tärkeänä lapsen itsetunnon vahvistamisessa? Voit valita useita. \*

- Suorituksista ja onnistumisista kehuminen
- Lapsen ominaisuuksien kehuminen

- Lapsen kiittäminen
- Pettymyksissä lohduttaminen
- Perushoiva ja lapsen tarpeisiin vastaaminen
- Sanaton viestintä (katse, kosketus, äänensävy jne.)
- Kiinnostuneisuus lapsesta
- Läsnäolo
- Rakkauden osoittaminen lapselle
- Lapsen kielteisten tunteiden käsittely
- Lapsen positiivinen huomioiminen
- Muu, mikä/mitkä