

Päivi Haverinen, Tanja Haverinen ja Niina Kokkonen

**MATERIAALIN TUOTTAMINEN 4.-6.-LUOKKALAISTEN LASTEN
VANHEMPIEN VANHEMPAINKOULUUN**

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali- terveys ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Kevät 2008



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Päivi Haverinen, Tanja Haverinen ja Niina Kokkonen	
Työn nimi Materiaalin tuottaminen 4.-6.-luokkalaisten lasten vanhempien vanhempainkouluun	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Terveystyön suuntautumisvaihtoehto	Ohjaaja(t) Sirkka-Liisa Niskanen ja Kristiina Anttonen
	Toimeksiantaja Perhekeskukset Kainuuseen -hanke
Aika Syksy 2008	Sivumäärä ja liitteet 38+13
<p>Urakeskeisyyden korostuessa perheet viettävät entistä vähemmän aikaa yhdessä ja vanhemmilla ei ole välttämättä tietoa siitä, kuinka lapset viettävät vapaa-aikaansa. Koululaisten vanhemmat eivät aina tunne toisiaan eivätkä näin ollen voi jakaa kokemuksiaan vanhemmuudesta ja yhteisistä toimintamalleista. Eräiden kajaanilaisten alakoulujen henkilökunta on huomannut tarpeen vanhemmuutta tukevan toiminnan alkuun saattamiselle, jonka avulla voitaisiin edistää lasten ja perheiden hyvinvointia.</p> <p>Kainuulainen vanhempainkoulu -malli on osa Perhekeskukset Kainuuseen -hanketta, joka on osa valtakunnallista Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen (Stakes) ja Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) Perhe -hanketta. Kainuulainen vanhempainkoulu -malli jakautuu neljään asteeseen. Opinnäytetyönä suunnitelimme ja tuotimme materiaalia vanhempainkoulun kolmanteen asteeseen, joka on suunnattu alakouluikäisten lasten vanhemmille. Materiaalin aihealueet pohjautuvat 10–12 -vuotiaiden lasten psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen. Yhteistyökumppaneinamme olivat Kajaanin Nakertajan ja Pietari Brahen koulujen henkilökunta sekä Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) kouluttamat vertaisohjaajat, jotka toteuttivat vanhempainkouluja.</p> <p>Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa materiaalia vertaisohjaajan hyödynnettäväksi 10–12 -vuotiaiden lasten vanhempien vanhempainkoulussa. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tukea materiaalin tuottamisella vertaisohjaajaa 10–12 -vuotiaiden lasten vanhempien vanhempainkoulun toteuttamisessa. Opinnäytetyömme tutkimustehtävät olivat: 1. Miten vertaisohjaaja voi tukea 10–12 -vuotiaiden lasten vanhempainkoulussa? 2. Millainen materiaali tukee vertaisohjaajaa vanhempainkoulun toteuttamisessa?</p> <p>Opinnäytetyönä suunnittelemaamme ja tuottamaamme materiaalia käytettiin Kajaanin Nakertajan ja Pietari Brahen kouluilla järjestettävissä vanhempainkouluissa keväällä 2008. Materiaali koostuu teoriapohjasta ja PowerPoint -esityksistä. Arvioimme materiaalia koko tuotteistamisprosessin ajan ja teimme tarvittaessa siihen muutoksia. Yhteistyökumppaneilta saamamme palaute materiaalista on ollut positiivista. Vanhemmilta saimme positiivista palautetta vanhempainkoulusta kokonaisuudessaan. Osallistujia vanhempainkouluissa oli odotettua vähemmän, mikä oli harmillista.</p> <p>Tuottamaamme materiaalia voidaan hyödyntää jatkossakin vastaavanlaisessa toiminnassa. Mikäli vanhempainkoulujen toteuttamista jatketaan, voidaan materiaalia tuottaa lisää esimerkiksi opinnäytetyönä.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Vanhempainkoulu, perhe, vertaistuki
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Kajaani University of Applied Sciences	Degree Programme Health and Sports
Author(s) Päivi Haverinen, Tanja Haverinen ja Niina Kokkonen	
Title Producing material to fourth to sixth grader's parents parentschool	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Sirikka-Liisa Niskanen ja Kristiina Anttonen
	Commissioned by Familycentrals to Kainuu –project
Date Autumn 2008	Total Number of Pages and Appendices 38+13
<p>Because career concentricity is becoming more obvious, families spend less time together than earlier, and parents have not the necessary knowledge about how their children spend their free time. Schoolchildren's parents do not always know each other, and therefore, they can not share their experiences about parenthood and common action models. Some staff at Kajaani primary schools have noticed a need to start parenthood-supporting activities, which could help to promote children's and families' well-being.</p> <p>The Kainuu Parents School model is a part of the Family Centres to Kainuu project, which is a part of a nationwide family project of the National Research and Development Centre for Welfare and Health (Stakes). The Kainuu Parents School model is divided into four levels. The purpose of this thesis was to plan and produce material for the third level of the parents school, which is directed to primary school children's parents. The subjects of the material are based on 10-12-year-old children's psychological and social growth and development. The co-operation partners were the staff and parent school peer counsellors at Nakertaja school and Pietari Brahe school in Kajaani, who work in the parents schools.</p> <p>The aim of this thesis was to plan and produce material for peer counsellor to be used in the parents school 10-12-year-old children's parents. The purpose of this thesis was to support peer counsellors in implementing the activities to the 10-12-year-old children's parents at parents schools. The research tasks were as follows: 1. How peer counsellor can support 10-12-year-old children's parents in parents school? 2. What kind of material supports peer counsellors in implementing the activities of the parents schools?</p> <p>The material, which was planned and produced as a part of this thesis, will be used in parents schools during the spring 2008. The target schools are Nakertaja school and Pietari Brahe school in Kajaani. The material consists of a theoretical ground and PowerPoint presentations. The material was assessed during the whole production process, and changes will be made if necessary. Feedback was also collected from co-operation partners, and the parents' opinion was that the parents school itself was a positive idea and co-operation partners like peer counsellors underlined that the content of the material was excellent. However, the parents schools had fewer participants than expected, which was a shame.</p> <p>The material produced in this thesis can be used in corresponding projects. If the activities of parents schools are continued, further material can be produced through another thesis.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Parents school, family, peer support
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 VANHEMPAINKOULUN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1 Kainuulainen vanhempainkoulu –malli	3
2.2 Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen	5
2.3 Perhe ja vanhemmuus	6
2.4 Työn ja perheen yhteensovittaminen	8
2.5 Vertaistuki ja vertaisohjaus	9
2.6 Aikuinen oppijana	10
3 LAPSEN KASVU JA KEHITYS 10–12-VUOTIAANA	12
3.1 Fyysinen kasvu ja kehitys	12
3.2 Psyykinen kasvu ja kehitys	13
3.3 Sosiaalinen kasvu ja kehitys	14
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	16
5 VANHEMPAINKOULUMATERIAALIN TUOTTEISTAMISPROSESSI	17
5.1 Suunnittelu	17
5.2 Toteutus	21
5.3 Tuotteen ulkoasu	23
5.4 Arviointi	26
6 POHDINTA	29
6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	31
6.2 Oman asiantuntijuuden kasvu	33
6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	34
7 LÄHTEET	35
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Perhearvot ovat säilyttäneet asemansa vuosikymmenestä toiseen, mutta nykyaikana työn ja perheen yhteensovittaminen on tuonut haasteita perhe-elämään. Urakeskeisyys on korostunut ja työelämän vaatimukset kasvaneet. (Kinnunen & Mauno 2002, 99–100.) Ajankäytön suunnittelu voi olla hankalaa ja kiireen vuoksi arjen rutiinit ja perheen yhteinen aika jäävät helposti vähemmälle (Kuivakangas 2002, 43–44). Lasten hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta olisi tärkeää, että lapselle annettaisiin aikaa ja mahdollisuus kertoa tunteistaan ja kokemuksistaan. Tämä luo huolenpidon ja turvallisuuden ilmapiiriä perheeseen. (Kinnunen & Mauno 2002, 104–105.) Eräiden kajaanilaisten alakoulujen henkilökunta on huomannut tarpeen vanhemmuutta tukevan toiminnan alkuun saattamiselle, jonka avulla voitaisiin edistää lasten ja perheiden hyvinvointia.

Opinnäytetyönä suunnittelemme ja tuotamme materiaalia 4.-6. -luokkalaisten eli noin 10–12-vuotiaiden lasten vanhempien vanhempainkoulun kolmanteen asteeseen. Kainuulainen vanhempainkoulumalli on jaettu neljään asteeseen, minkä avulla toimintaa suunnataan erikäisten lasten vanhemmille. Vanhempainkoulu on lasten ja perheiden hyvinvointia edistävää toimintaa, jossa vanhemmilla on mahdollisuus yhdessä toisten vanhempien kanssa tarkastella omaa vanhemmuuttaan, saada vertaistukea toisiltaan ja kehittää yhtenäisiä toimintamalleja. Kainuulainen vanhempainkoulumalli kuuluu Perhekeskukset Kainuuseen -hankkeeseen, joka on osa valtakunnallista Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen (Stakes) ja Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STM) Perhe-hanketta. Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Perhekeskukset Kainuuseen -hanke, jonka projektipäällikön kanssa teimme toimeksiantosopimuksen (LIITE 1).

Tuottamaamme materiaalia käytetään Kajaanin kaupungin Nakertajan koululla ja Pietari Brahen koululla sekä Lehtikankaan että Soidinsuon toimipisteissä järjestettävissä vanhempainkouluissa. Kyseisten koulujen rehtorit, osa opettajista ja vanhempainkoulujen toteuttamisesta vastaavat Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) kouluttamat vertaisohjaajat ovat yhteistyökumppaneitamme. Heidän kanssaan olemme muodostaneet tuottamamme materiaalin aihealueiksi 10–12-vuotiaiden lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen.

Opinnäytetyömme tavoitteena on suunnitella ja tuottaa materiaalia vertaisohjaajan hyödynnettäväksi 10–12-vuotiaiden lasten vanhempien vanhempainkoulussa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tukea vertaisohjaajaa 10–12-vuotiaiden lasten vanhempien vanhempainkoulun toteuttamisessa. Materiaalin kirjallisista teoriaosuuksista vertaisohjaaja saa tietopohjan ja PowerPoint -esityksistä työvälineen hyödynnettäväksi vanhempainkoulussa. Opinnäytetyömme tutkimustehtävät ovat: 1. Miten vertaisohjaaja voi tukea 10–12-vuotiaiden lasten vanhempia vanhempainkoulussa? 2. Millainen materiaali tukee vertaisohjaajaa vanhempainkoulun toteuttamisessa?

Terveydenhoitaja on hoitotyön ja erityisesti terveydenhoitajatyön, terveyden edistämisen ja kansanterveystyön asiantuntija ihmisen elämänkulun eri vaiheissa. Hän aktivoi ihmisiä ylläpitämään ja edistämään omaa terveyttään ja hyvinvointiaan sekä pyrkii vahvistamaan ihmisten voimavaroja. Terveydenhoitaja tekee työtään sekä itsenäisesti että asiantuntijana monialaisissa ja –ammattillisissa työryhmissä terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Hänen työtään ohjaavat Suomen lainsäädäntö sekä terveystieteelliset linjaukset, näyttöön perustuva hoitotyö, terveydenhoitotyön arvot ja eettiset periaatteet. (Opetusministeriö 2006, 85-86.)

Opinnäytetyössämme omia tavoitteita ovat, että kehitymme vuorovaikutus- ja tiimityöskentelytaidoiltamme, opimme työskentelemään pitkäkestoisessa projektissa sekä huomioimme eettiset kysymykset opinnäytetyössä. Opinnäytetyön aihe tukee tulevaa terveydenhoitajan ammattia, sillä valmiutemme toimia terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi moniammatillisissa työryhmissä kehittyvät. Opimme ottamaan vastuuta ja tekemään itsenäisiä päätöksiä. Käytämme hyödyksi tutkimuksellista näkökulmaa sekä näyttöön perustuvaa hoitotyötä.

2 VANHEMPAINKOULUN LÄHTÖKOHDAT

Vanhempainkoulun lähtökohtia ovat terveyden edistäminen, perhe ja vanhemmuus, vertais-tuki, vertaisohjaus sekä aikuinen oppijana. Lähtökohdat ovat peräisin ajatuksesta, että vanhempainkoulun tarkoituksena on edistää perheiden terveyttä ja hyvinvointia vertaistuen ja -ohjauksen avulla aikuisen oppimisen erityispiirteet huomioiden. Seuraavassa kerromme tarkemmin vanhempainkoulun lähtökohdista ja Kainuulaisesta vanhempainkoulu -mallista.

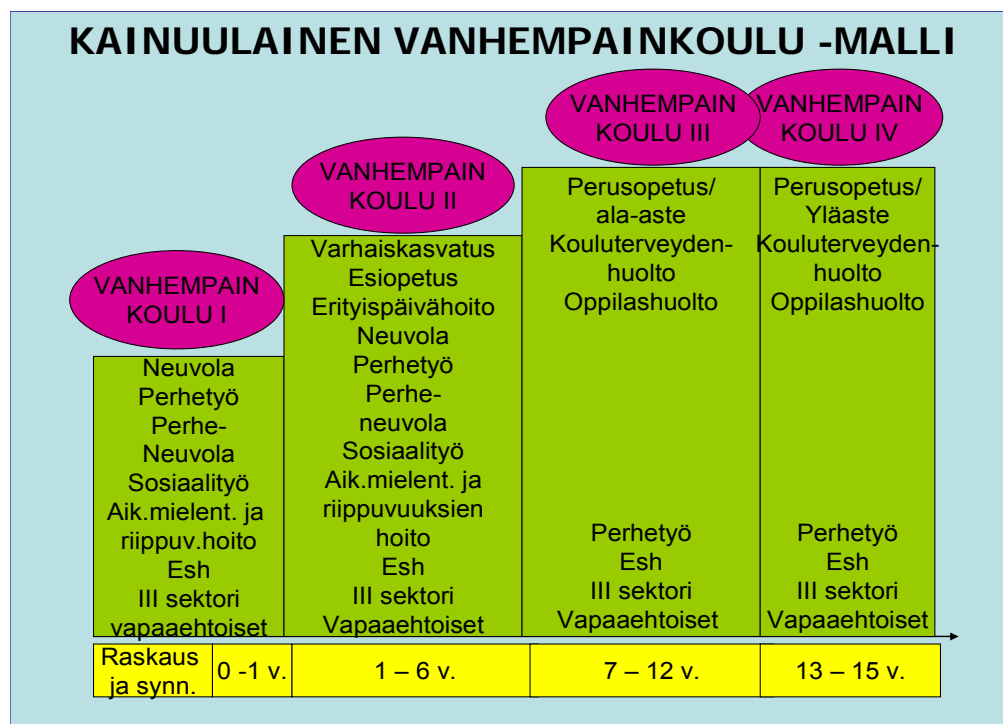
2.1 Kainuulainen vanhempainkoulu –malli

Kainuulainen vanhempainkoulu -malli on osa Perhekeskukset Kainuuseen -hanketta, joka on osa valtakunnallista Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen (Stakes) ja Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) Perhe -hanketta. Perhe -hanketta toteutetaan valtakunnallisella, alueellisella ja paikallisella tasolla. Valtakunnallisessa kumppanuusohjelmassa ovat mukana: Opetushallitus, Suomen Kuntaliitto, Lastensuojelun Keskusliitto, Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL), Väestöliitto, Suomen Vanhempainliitto ja Suomen evankelisluterilainen kirkkohallitus. (Sosiaaliportti 2008.)

Perhekeskukset Kainuuseen -hankkeen tavoitteena on suunnitella ja luoda koko perheen hyvinvointia tukevien seudullisten perhekeskusten toimintamalli Kainuuseen, joissa lasten ja perheiden lähipalvelut toimivat joko fyysisesti samoissa tiloissa tai samassa verkostossa lapsiperheitä monipuolisesti palvelevina kokonaisuuksina. Perhekeskustoiminnan avulla voidaan turvata asiakaslähtöiset ja laadukkaat lapsiperheiden palvelut sekä vahvistaa perhettä tukevien järjestöjen ja kolmannen sektorin kanssa tehtävää yhteistyötä. Palvelujen painopistettä pyritään siirtämään ennaltaehkäisevään työhön. Tavoitteena on lisäksi tukea ammattialojen verkostoitumista ja luoda uusi moniammatillinen toimintakulttuuri lapsiperhetyöhön. Perhekeskukset Kainuuseen -hanke päättyy 31.12.2008. (Sosiaaliportti 2008.)

Kainuulainen vanhempainkoulu -malli on jaettu neljään asteeseen, minkä avulla toimintaa suunnataan eri-ikäisten lasten vanhemmille. Ensimmäisen asteen vanhempainkoulu on suunnattu sekä lasta odottaville vanhemmille että vanhemmille, joilla on alle vuoden ikäisiä lapsia. (Sosiaaliportti 2008.)

Toisen asteen vanhempainkoulu on suunnattu päivähoito- ja esikouluikäisten lasten vanhemmille. Kolmannen asteen vanhempainkoulu on suunnattu alakouluikäisten ja neljännen asteen vanhempainkoulu yläkouluikäisten lasten vanhemmille. (Sosiaaliportti 2008.)



KUVIO 1. Kainuulainen vanhempainkoulu –malli.

(Kainuun maakunta- kuntayhtymä, sosiaali- ja terveystoimi, Perhekeskukset Kainuuseen – hanke 2008.)

Kajaanissa ei ole aiemmin järjestetty vanhempainkouluja. Eräiden kajaanilaisten alakoulujen henkilökunta on huomannut tarpeen vanhemmuutta tukevan toiminnan alkuun saattamiselle, jonka avulla voitaisiin edistää lasten ja perheiden hyvinvointia. Urakeskeisyyden korostuksessa perheet viettävät entistä vähemmän aikaa yhdessä ja vanhemmilla ei ole välttämättä tietoa lasten vapaa-ajan viettämisestä. Koululaisten vanhemmat eivät aina tunne toisiaan eivätkä näin ollen voi jakaa kokemuksiaan vanhemmuudesta ja yhteisistä toimintamalleista, joita ovat esimerkiksi kotiintuloajat.

Suunnittelempa ja tuotamme opinnäytetyönä Kajaanin vanhempainkoulun kolmanteen asteeseen materiaalia, jonka aiheet pohjautuvat 4.-6. -luokkalaisten eli noin 10–12 -vuotiaiden lasten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen. Vanhempainkoulu on tarkoitettu toiminnaksi, jossa vanhemmilla on mahdollisuus yhdessä toisten vanhempien kanssa tarkastella omaa vanhemmuuttaan ja saada vertaistukea toisiltaan.

Tavoitteena on, että vanhemmat kehittäisivät yhtenäisiä toimintamalleja, jotka edistäisivät lasten ja perheiden hyvinvointia. Vanhempainkouluissa vanhempia tuetaan avoimeen ja luottamukselliseen yhteistyöhön toisten vanhempien kanssa. Tuottamaamme materiaalia käytetään Kajaanin kaupungin Nakertajan koululla ja Pietari Brahen koululla Lehtikankaan sekä Soidinsuon toimipisteissä järjestettävissä vanhempainkouluissa.

2.2 Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Vanhempainkoulun toiminta-ajatuksena on edistää perheiden terveyttä ja hyvinvointia. Vanhempainkoulussa keskusteltavista aiheista vanhemmat voivat saada tietoa, jota hyödyntää lasten ja sitä kautta koko perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Terveyden edistämisen tavoitteena on, että ihmiset saavuttaisivat mahdollisimman hyvän terveyden, minkä heidän elinolonsa ja biologiset ominaisuudet mahdollistavat (Perttilä 2002, 2). Maailman terveysjärjestön (World Health Organization, WHO) Ottawan asiakirjassa (1986) terveyden edistäminen määritellään toiminnaksi, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia sekä terveytensä hallintaan että sen parantamiseen. Täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin saavuttaminen edellyttää, että yksilöt ja ryhmät kykenevät tunnistamaan ja toteuttamaan toiveensa, tyydyttämään tarpeensa ja muuttamaan ympäristöään tai oppivat tulemaan toimeen sen kanssa. Asiakirjan mukaan terveys on positiivinen käsite, joka painottaa yhteiskunnallisia ja henkilökohtaisia voimavaroja samoin kuin fyysisiä toimintamahdollisuuksia. Tämän vuoksi terveyttä pidetään elämän voimavarana, ei elämisen tavoitteena. Terveyden edistäminen ei siten ole ainoastaan terveydenhuollon vastuulla, vaan laajempi kokonaisuus hyvinvoinnin saavuttamiseksi. (Vertio 2003, 174.)

Ottawan asiakirjassa (1986) terveyttä edistävänä toimintana nähdään terveellisen yhteiskuntapolitiikan kehittäminen, terveellisen ympäristön aikaansaaminen, yhteisöjen toiminnan tehostaminen, henkilökohtaisten taitojen kehittäminen ja terveyspalvelujen uudistaminen. Terveellisen yhteiskuntapolitiikan kehittämisellä tarkoitetaan sitä, että terveys sisällytetään yhteiskuntapolitiittisten suunnittelijoiden työhön. Tämä ohjaa päätöksentekoa niin, että päätösten terveysvaikutukset huomioidaan ja päättäjät kantavat vastuuta terveyskysymyksissä. Terveellisen ympäristön aikaansaamisen tavoitteena on, että ihmiset pitäisivät huolta yhteisöstään ja ympäristöstään. Lisäksi niin työn kuin vapaa-ajankin tulisi olla terveyden lähde ja työ tulisi järjestää niin, että se tukisi terveen yhteiskunnan kehittymistä. (Vertio 2003, 175.)

Myös luonnon ja rakenteellisen ympäristön suojaaminen sekä luonnonvarojen säilyttäminen tulee sisällyttää jokaiseen terveyden edistämistä koskevaan toimintastrategiaan (Vertio 2003, 175).

Yhteisöjen toiminnan tehostaminen perustuu sen omiin henkisiin ja aineellisiin voimavaroihin, joihin nojautuen lisätään oman avun käyttöä ja sosiaalista tukea sekä kehitetään joustavia järjestelmiä, jotta julkinen osallistuminen terveystieteiden käsittelyyn ja suuntaamiseen voimistuisi. Henkilökohtaisten taitojen kehittämiseksi on tärkeää, että ihmiset saavat mahdollisuuksia koko elämän jatkuvaan oppimiseen, valmistumiseen elämän kaikkiin vaiheisiin ja sopeutumiseen pitkäaikaisiin sairauksiin ja vammoihin. Terveyspalvelujen uudistamisella tarkoitetaan sitä, että terveydenhuollon tehtäviä on jatkuvasti kehitettävä terveyden edistämisen suuntaan, jotta terveydenhuollon vastuu voidaan ulottaa kliinisten ja hoitavien palvelujen ulkopuolelle. Terveydenhuollon uudistaminen edellyttää myös yhä suuremman huomion kiinnittämistä terveystutkimukseen sekä terveydenhuollon ammattihenkilöstön koulutuksen ja valmennuksen muutoksiin. (Vertio 2003, 175–176.)

Vanhempainkoulussa perheiden terveyttä ja hyvinvointia pyritään edistämään vanhempien kautta. Mielestämme ihminen ei voi saavuttaa Ottawan asiakirjassa (1986) mainittua täydellistä fyysistä, henkistä ja sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia, mutta esimerkiksi vanhempainkoulusta vanhemmat voivat saada taitoja tunnistaa tunteitaan ja muuttaa ympäristöään tai oppia tulemaan toimeen sen kanssa. Vanhempainkoulun avulla pyritään vahvistamaan vanhempien omia voimavaroja, joiden avulla voidaan vaikuttaa myös yhteiskuntaan. Asiakirjassa terveyttä edistäväksi toiminnaksi katsottiin esimerkiksi terveellisen ympäristön aikaansaaminen, yhteisöjen toiminnan tehostaminen ja henkilökohtaisten taitojen kehittäminen, jotka mielestämme kuvaavat hyvin vanhempainkoulun toiminta-ajatusta.

2.3 Perhe ja vanhemmuus

Vanhempainkoulun lähtökohtana on perhe ja vanhemmuus. Vanhempainkoulussa vanhemmat voivat yhdessä toisten vanhempien kanssa pohtia vanhemmuuteen liittyviä asioita ja saada toisiltaan tukea omaan vanhemmuuteensa. Paunonen & Vehviläinen-Julkunen (1999, 15) toteavat, että perhe on yhteiskuntamme ydinyksikkö, jolla on vaikutusta omiin jäseniinsä. Se toimii välittäjänä yhteiskunnan ja yksilön välillä.

Tavallisimmin perheeseen kuuluvat äiti, isä ja lapset. Perheen määrittely on sidoksissa kulttuuriin ja yhteiskuntaan. Perheen keskeisiin tehtäviin kuuluvat suvun jatkaminen, lasten kasvatusta ja perheenjäsenten tunne-elämän säätely. Perhesosiologien mukaan perhe asuu samankaltaisella katon alla, perheen perustana on kahden aikuisen välinen parisuhde, perhe on verkosto toisilleen sukua olevista ihmisistä ja perhe osallistuu jäsentensä taloudelliseen ylläpitoon (Aaltonen, Ojanen, Sivén, Vihunen, & Vilen, 1997, 44). Silva ja Smart (1999) ovat todenneet Ritala-Koskisen (2001) mukaan, että perheen määrittelyt ovat muuttuvia ja liukuvia, mutta perusteina niissä pysyvät resurssien, hoivan, velvollisuuksien ja vastuiden jakaminen. Edellä mainittuja tekijöitä on nimitetty keskeisinä, ihmisiä yhdessä pitävinä tekijöinä aikakausien ja perheiden rakenteiden muuttuessa. Jallinoja (2000, 196) korostaa, että vaikka perheen määrittelyt muuttuvat, on yksilöllä oikeus määrittellä perhe itse.

Uusperhe on perhe, jossa ainakin toinen puolisoista on eronnut tai leski ja kaikki perheen lapset eivät ole puolisoitten yhteisiä. Tämän vuoksi toinen vanhemmista on mahdollisesti puolivanhemman asemassa. Uusperhe asuu useimmiten samassa taloudessa. Keskeiseksi asiaksi määrittelyssä nousee aikuisten eron jälkeen seuraava uusi parisuhde ja läsnä olevat lapset aiemmista liitoista. Uusperheen määrittelyn perustavana ehtona voidaan pitää aiempien liittojen lapsia, koska lapsettomien uusista liitoista ei juurikaan puhuta uusperheinä. On todettu, että uusperheen määrittäminen niin tutkimuksessa kuin käytännössäkin on vaikeaa, koska uusperheiden rakenteet ovat moninaisia. (Ritala-Koskinen 2001, 27.)

Goldstein, Freud & Solnit (1973, 1980) toteavat Hirsjärven & Huttusen (1995, 53–54) mukaan, että vanhemmuuden käsitteestä voidaan erottaa biologinen, sosiaalinen ja psykologinen vanhemmuus. Biologinen vanhempi on joko siittänyt tai synnyttänyt lapsen. Sosiaalinen vanhempi voi olla se henkilö, jonka vanhemmuus on laillistettu ja lapsi asuu hänen perheensä. Sosiaalista vanhemmuutta voidaankin kutsua oikeudellisena suhteena lapseen. Psykologinen vanhemmuus syntyy, kun joku aikuinen saa lapsen mielessä vanhemman aseman, ja hän alkaa pitää tätä henkilöä omana vanhempanaan. Biologiset vanhemmat ovat yleensä myös lapsen psykologisia vanhempia, mutta voi käydä myös niin että aseman saa joku muu, esimerkiksi täti tai mummo, jolla ei ole lakiin perustuvaa suhdetta lapseen.

2.4 Työn ja perheen yhteensovittaminen

Kajaanissa tarve vanhempainkoulun kaltaisen toiminnan aloittamiselle on virinnyt perheeseen liittyvistä asioista, jotka ovat nykypäivänä ajankohtaisia suomalaisessa yhteiskunnassa. Nykyisin eri elämänalueiden, kuten työn ja perheen yhteensovittaminen on yhä vaikeampaa kasvavien vaatimusten ja jatkuvien muutosten vuoksi, vaikka perhearvot ovatkin säilyttäneet asemansa vuosikymmenestä toiseen (Kinnunen & Mauno 2002, 99–100).

Viimeisimmät työelämän muutokset ovat liittyneet kiristyneeseen kilpailuun ja aikatauluihin sekä fyysisen ja psyykkisen kuormittavuuden ja epävarmuuden lisääntymiseen. Työntekijöiden tulisi olla sekä tuottavia että joustavia, mikä lisää paineita. Määräaikaiset työsuhteet ja työntekijöiden vähäisyys aiheuttavat myös usein psyykkistä kuormittavuutta työntekijöille. (Kivimäki 2003, 191–192.) Työn takia vanhempien voi olla vaikea järjestää kouluikäisten lasten iltapäivähoito, minkä vuoksi heidän on luotettava lasten itsenäiseen selviytymiseen. Yksinäisyys ja valvoton ajankäyttö voivat altistaa lapsia erilaisiin ongelmiin, kuten esimerkiksi turvattomuuteen tai päihteiden käyttöön. Perheen parissa vietetyn ajan määrää ei voi korvata sen laadulla. Poissaolon vaikutuksia ei voi korvata panostamalla harvoihin yhteisiin hetkiin. Perheen arkeen osallistuminen mahdollistaa lasten kokemusten kuuntelun ja luo huolenpidon sekä turvallisuuden ilmapöytä, mikä on tärkeää lasten kehityksen ja hyvinvoinnin näkökulmasta. (Kinnunen & Mauno 2002, 99–100, 104–105.) Lasten arkeen tulisi kuulua oikeassa suhteessa koti-, hoito-, koulu- ja harrastusaikaa. Näiden ulkopuolelle jäävä aika on ”normaalia arkea”, mikä on erityisen tärkeää. (Kuivakangas 2002, 45.) Perheen on hyvä jättää aikaa yhdessäololle, keskustelulle ja kokemusten jakamiselle sekä yhteisille harrastuksille (Jarasto & Sinervo 1998, 97).

Jokapäiväiseen elämään kuuluu aika ja ajankäyttö, ja perheessä se toimii monitasoisesti. Perheen elämä rytmittyy ja hahmottuu ajan kautta ja sille myös asetetaan odotuksia. Mielikuvat perheen yhdessäolosta voivat olla nostalgisia; esimerkiksi ruokailuhetket koko perheen kesken. Nykyisin kiireen vuoksi arjen rutiinit ja perheen yhdessäolo jäävät helposti vähemmälle. Kotona puhutaan työpuheluita ja voidaan tehdä töitä tietokoneella, mikä sekoittaa perheen aikaa ja työaika. Näillä perheen ajan muuttuneilla muodoilla voi olla merkitystä perheen yhteisyyden kokemiselle. (Kuivakangas 2002, 43–44.) Ylikuormittavasta työtilanteesta johtuen vanhemmat voivat kokea syyllisyyttä, mikä saattaa kääntyä lasta vastaan (Kinnunen & Mauno 2002, 106).

Lapselle saatetaan antaa periksi asioissa eikä hänellä välttämättä ole kotona velvollisuuksia. Lapselle tulisikin jakaa vastuuta niin sisaruksista kuin kodista. (Kinnunen & Mauno 2002, 106.) Koti on koko perheen yhteinen, ja lapsiltakin voi heidän kasvaessaan odottaa yhä enemmän. Osallistumalla kodin töihin lapset oppivat vastuunottamista ja kokevat olevansa kykeneviä ja pystyviä. (Jarasto & Sinervo 1998, 98.)

2.5 Vertaistuki ja vertaisohjaus

Nykysuomen sanakirja (1980, 455) määrittelee vertaisen seuraavasti: ”Joiltakin ominaisuuksiltaan, laadultaan, vaikutukseltaan [tms.] jotakin vastaava, johonkin rinnastettavissa tai verrattavissa oleva, jonkin asemasta käyvä, kelvollinen korvaamaan jonkin, arvoinen, veroinen.”

Mannerheimin Lastensuojeluliiton (2008) mukaan vertaistuki on kokemusten ja tiedon jakamista sekä yhdessä oppimista. Vertaistukea voi antaa ja saada vertaisryhmissä, missä on jokin yhdistävä tekijä osallistujien välillä. Vertaisryhmä on joukko samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä, jotka toimivat ja keskustelevat yhdessä. Ryhmät voivat olla erilaisia toimintansa, kokoonpanojensa, tapojensa, tavoitteidensa ja kestopensa suhteen. Osallisuuden kokeminen ja joukkoon kuulumisen tunne lisäävät hyvinvointia ja antavat uusia näkökulmia eri elämäntilanteissa. Vertaisryhmän toiminta perustuu tasa-arvoisuuteen, jakamiseen, avoimuuteen, osallistujien keskinäiseen kunnioitukseen, ja vastuunottoon.

Vertaisryhmässä ei aina tarvitse olla ohjaajaa, mutta ryhmän tavoitteellisuus varmistuu parhaiten siten, että joku on selkeästi ohjaajan roolissa. Vertaisryhmän ohjaajan tulee olla perehtynyt vertaisryhmässä käsiteltävään aiheeseen ja sen taustoihin. Hän voi itse olla samanlaisessa elämäntilanteessa tai kokenut samoja asioita kuin ryhmän jäsenet. Tärkeää kuitenkin on, että vertaisohjaaja on käsitellyt kokemuksensa siten, että se ei vaikuta negatiivisesti ryhmän ohjaamiseen ja sen toimintaan. Hänen tulee osata eläytyä ryhmän jäsenten kokemuksiin ja toisaalta pystyä olemaan objektiivinen ja tasapuolinen. Vertaisohjaajan tehtävänä on huolehtia siitä, että jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus puhua kokemuksistaan ja tunteistaan, mutta myös oikeus olla vain kuuntelijan asemassa. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 270, 272–274.)

Vanhempainkoulussa vertaistuen avulla vanhemmat voivat saada tukea omaan vanhemmuuteensa toisilta samassa tilanteessa olevilta vanhemmilta ja samalla mahdollisesti käyttökelpoisia toimintamalleja arkielämän tilanteisiin. Vanhempainkoulun toteuttajina olevat vertaisohjaajat ovat itsekin vanhempia, ja siten toiminnassa mukana myös vertaisen asemassa. Tämän tarkoituksena on helpottaa vanhempien osallistumista vanhempainkouluihin.

2.6 Aikuinen oppijana

Vanhempainkouluun osallistujat ovat aikuisia ihmisiä, mikä on otettava huomioon vanhempainkoulun suunnittelussa ja toteutuksessa. Kokkinen, Rantanen-Väntsi, & Tuomola (2008, 6, 13) toteavat, että oppimisella on keskeinen sija elämässä, sillä sopeudumme uusiin tilanteisiin oppimisen kautta. Ihminen omaksuu uusia tietoja, taitoja ja asenteita, jotka auttavat häntä selviytymään muuttuvissa olosuhteissa. Uusien asioiden oppiminen koetaan pääasiassa myönteisenä asiana. On mukavaa saada elämään uutta sisältöä ja kehittyä jossakin asiassa.

Paane-Tiaisen (2000, 11, 15) mukaan elinikäisestä oppimisesta on tullut tiedostettu asia, oppimista tapahtuu ihmisen elämässä toisinaan aktiivisemmin, toisinaan passiivisemmin. Ihminen oppii huomaamattaan, eikä aina välttämättä edes muista, miten on jonkin tiedon tai taidon oppinut. Jotkin oppimistilanteet taas säilyvät muistoissa hyvin. Vastuu oppimisesta on aina jokaisella itsellä ja oppimisessa ei ole yhtä oikeaa tapaa. Oppimiseen vaikuttaa sosiaalinen ympäristö ja siihen liittyvät ihmiset ja asiat. Ne voivat sekä edistää, että vaikeuttaa ja estää oppimisprosessin suotuisaa etenemistä. Kun nämä asiat huomioidaan oppimisessa, voidaan niihin vaikuttaa siten, että ne eivät vaikeuta työskentelyä, vaan tuovat siihen lisäenergiaa.

Aikuisen oppimisesta ja opiskelusta on havaittavissa joitakin erityispiirteitä, jotka poikkeavat opetuksen perinteisistä kohteista, eli lapsista ja nuorista. Aikuisen minäkäsitys on muuttunut riippuvuudesta kohti itsenäisyyttä ja itseohjautuvuutta. Hänelle on kertynyt elämäkokemusta, jota voi hyödyntää oppimisessa. Oppimistilanteessa aikuisen kommentit tekevät käsiteltävästä asiasta moniulotteisemman, jolloin se on myös lähempänä todellista elämää. (Rogers 2004, 47.) Aikuinen pystyy Kinnusen & Vauraan (1992, 104) mukaan lasta paremmin ilmaisemaan, jos hänellä on vaikeuksia jonkin asian ymmärtämisessä. Aikuisten väliseen vuorovaikutukseen voi liittyä ongelmia, jotka vaativat huomiota ja käsittelyä.

Esimerkiksi toisen aikuisen antama arvioiva palaute saattaa tuntua uhkaavalta ja aiheuttaa ristiriitoja ja näin estää avoimen vuorovaikutuksen (Kinnunen & Vauras 1992, 104).

Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini (2003, 77–78) toteavat, että aikuisen oppimisvalmiudet ovat yhteydessä sen hetkisiin kehitystehtäviin, jotka liittyvät hänen yhteiskunnallisiin rooleihinsa ja ikäänsä. Aikuista motivoi oppia sellaista, mistä on hänelle hyötyä omassa elämäntilanteessa. Tämän vuoksi aikuisen oppimiseen liittyvät tavoitteet ovat yleensä spesifisiä. Aikuisella oppijalla on usein tehokkaat oppimisstrategiat, hän hallitsee ajankäytön ja hänellä on hyvä itsekuri (Kokkinen, Rantanen-Väntsi, & Tuomola 2008, 14). Elämäkokemuksen myötä aikuiselle on kehittynyt oma tietoperusta, joka voi vaikeuttaa sellaisen tiedon omaksumista, mikä ei ole yhdistettävissä jo olemassa olevaan tietoperustaan. Aikuinen voi suhtautua oppimiseen pelottavana tai haasteellisena asiana. (Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 77–78.)

3 LAPSEN KASVU JA KEHITYS 10–12-VUOTIAANA

Vanhempainkouluun osallistuvien vanhempien lapset ovat iältään 10–12 -vuotiaita. Kehityspsykologian mukaan 10–12 -vuotias lapsi kuuluu keskilapsuuden vaiheeseen, joka käsittää ajan esikoulun ja koulun alkamisesta, 6-7 -vuotiaasta varhaisen nuoruusiän alkuun, noin 12-vuotiaaksi (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 70). Seuraavassa kerromme tähän ikään liittyviä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen piirteitä.

3.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Lapsen fyysisellä kasvulla ja kehityksellä tarkoitetaan lapsen kehossa tapahtuvia muutoksia. Fyysinen kasvu on ihmisen elimistön synnynnäinen, perintötekijöiden määräämää ominaisuus, johon hormonaalinen säätely ja ravinto vaikuttavat. Kasvu on mitattavissa olevan massan ulottuvuuden lisääntymistä. Fyysinen kehitys on ihmisen kasvutapahtumaan liittyvää elinten toimintavalmiuksien syntymistä ja täydellistymistä. Lapsen fyysinen kasvu ja kehitys etenevät vaiheittain järjestyksessä siten, että uuden kehitysvaiheen alkaminen edellyttää aikaisemman kehitystason saavuttamista. Fyysistä kasvua ja kehitystä pidetään normaalina, kun se täyttää sille asetetut kriteerit jokaisena ikäkautena. (Harinen & Karkela 1987, 7, 10.)

Keskilapsuudessa lapsen fyysinen kasvu ja kehitys ovat tasaista. Murrosikään asti hän kasvaa pituutta noin 5 senttimetriä vuodessa ja paino lisääntyy noin 2,5 kilogrammaa vuodessa. Luut, lihakset, hengitys- ja ruuansulatuselimistö, virtsaelimet sekä keskushermosto kehittyvät tasaisesti murrosikään asti. Sukupuolirauhaset ja sukupuolielimet kasvavat lapsuusvuosina vähän, mutta saavuttavat murrosiässä lopullisen kokonsa nopeasti. Kohtu ja lisämunuaiset ovat varsin kookkaat lapsen syntyessä, mutta menettävät painoaan ensimmäisinä elinvuosina. Vasta murrosiässä ne saavuttavat uudelleen syntymäpainonsa ja kasvavat normaaliin kokonsa. Imukudokset saavuttavat kehityksen huippunsa ennen murrosikää ja alkavat sitten pienentyä. (Niemi & Väänänen 1993, 137–138.)

3.2 Psyykkinen kasvu ja kehitys

Lapsen psyykkisellä kasvulla ja kehityksellä tarkoitetaan lapsen persoonallisuudessa, mielessä ja ajattelussa tapahtuvia muutoksia. Opinnäytetyössä käytämme Erik Homburger Eriksonin (1902–1992) psykososiaalista kehitysteoriaa perustana lapsen psyykkiselle ja sosiaaliselle kasvulle ja kehitykselle. Eriksonia pidetään psykologian historian merkittävimpänä henkilönä ja hänen kehityopsykologisia saavutuksiaan arvostetaan. Hänen kehitysteoriansa keskeisellä sijalla on ihmisen minuus ja teoria ilmentää psykofyysistä ihmiskäsitystä. Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria on kahdeksanvaiheinen ja sen eri kehitysvaiheissa ihminen kohtaa erilaisia kehityshaasteita ja tehtäviä. Ihmisen kehitys ei voi edetä ilman konflikteja, mutta niiden tarkoituksena on synnyttää yksilössä uusia valmiuksia ja kykyjä. Kahdeksanvaiheissa psykososiaalisessa kehitysteoriassa 10–12-vuotias lapsi kuuluu nuoruuden ja leikki-ian välissä olevaan kouluikään. (Dunderfelt 1992, 219.)

Erikson (1982, 247–248) kirjoittaa teoksessaan, että lapsi on psykologisesti alkeellinen vanhempi. Ennen kuin hänestä voi tulla biologinen vanhempi, hänestä täytyy tulla työntekijä ja mahdollinen tuleva huoltaja. Lapsi oppii tuolloin saavuttamaan tunnustusta tuottavalla toiminnalla ja ymmärtää, ettei voi jäädä ikuisesti perheensä huollettavaksi. Hän on valmis omistautumaan tiettyjen taitojen ja tehtävien oppimiseen.

Erikson (1985) toteaa Dunderfeltin (1992, 214–215, 219) mukaan, että kouluiässä lapsen kehitystehtävänä on ahkeruus ja pystyvyys, vastakohtanaan alemmuudentunne. Kehitystehtävä esitetään vastakkaisena parina, joka ei sulje toista pois. Kehitystehtävä on kokemuksellinen ulottuvuus, jonka välimaastossa tai ääripäissä lapsi liikkuu. Kehitystehtävän läpi käynyt lapsi saa uuden voiman tai kyvyn, jolla on sekä positiivinen että negatiivinen puoli. Kouluiän voimana on osaavuus ja vastakohtana tylsistyminen.

Erikson (1985) jatkaa Dunderfeltin (1992, 219) mukaan, että lapsen perussuhtautuminen työhön syntyy kouluiässä, jolloin hänellä on runsaasti energiaa ja luovuutta. Suhtautumiseen vaikuttaa se, saako hän toiminnastaan riittävästi rakentavaa palautetta eli rakentuuko hänelle kokemus omasta pystyvyydestään. Toisaalta myös turhautumisen ja pettymyksen kokeminen on lapselle tarpeen, sillä kaikissa ihmisissä on sellaisia puolia, joita ympärillä oleva yhteisö ei varauksettomasti hyväksy.

Osaavuus on lapsen kykyjen ja älykkyyden sujuvaa käyttöä erilaisissa toiminnoissa ja teoissa, ilman alemmuudentunnetta. Jos lapsen omaehtoinen toiminta tyrehdytetään liian voimakkaasti, lapsi voi tylsistyä. (Dunderfelt 1992, 219.)

Keskilapsuudessa lapsen persoonallisuuden kehityksen keskeisiä teemoja ovat minäkäsityksen syntyminen, laajeneva peilisuhde maailmaan, aktiivisuus, toimeliaisuus, tuotteliaisuus, kasvava kyky kertoa itsestään sekä rakentaa käsitystä itsestään ja maailmasta kertomusten kautta. Lapsi kohtaa uusia minän kehitykseen liittyviä haasteita ja peilaa itseään muuhun maailmaan. Hän hahmottaa vähitellen omia persoonallisuuden piirteitä ja sitä, että jokainen ihminen on erilainen ja oma erillinen yksilönsä. Kouluikäiselle lapselle on kehittynyt erilaisia käsityksiä omasta itsestään ja siitä, millaisia odotuksia muilla ihmisillä on häntä kohtaan. Hän haluaa edelleen samaistua vanhempiinsa, mutta samalla samaistumisen kohteeksi tulevat myös luokkatoverit. Koulu avartaa lapsen vuorovaikutussuhteita ja hän oppii, millaisia asioita hänessä pidetään hyvinä ja toivottavina. Lapsi on herkkä muilta saadulle palautteelle. Lapsi suoriutuu tehtävistä koko ajan itsenäisemmin ja suorittaminen ja vertailu samanikäisiin korostuvat. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 146, 148.)

Kouluiässä lapsen elämäntarina ja kertomukset itsestä ja elämästä laajenevat koulun, harrastusten ja kavereiden myötä. Hän tarkastelee minähistoriaansa ja aiempia elämänkulkunsa vaihteita (vauvaikä, esikouluikä, lapsuus), jotka osaltaan ohjaavat minäkäsityksen syntyä. Kouluiässä lapset nauttivat kertomusten kertomisesta ja sitä pidetäänkin mielikuvituksen ja luovuuden aikana. Itse keksimissään kertomuksissa lapsi välittää muille näkemystä itsestään ja maailmasta, mutta myös rakentaa identiteettiään. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 150.)

3.3 Sosiaalinen kasvu ja kehitys

Kouluikäinen lapsi oppii sosiaalisia taitoja sekä suhteessa aikuisiin että ystäviin. Kouluikä onkin tärkeä sosiaalisen kehityksen vaihe. Vaikka lapsi oppii sosiaalisia taitoja jo aiemmin kotona ja päiväkodissa, kouluiässä vertaisryhmän paine ja merkitys kasvaa. Lapset viihtyvät nuoruusikään asti laumaa muistuttavissa ryhmissä, joiden arvostukset ja kiinnostuksen kohteet vaihtelevat ikävuodesta toiseen. Ryhmissä lapset eivät ole kovin itsenäisiä, vaan menevät sen mukana. (Turunen 2005, 85.)

Onnistuneen sosiaalisen kasvun ja kehityksen kannalta lapsi tarvitsee kuitenkin mahdollisuutta olla turvallisesti yksin voidakseen lujittaa sisäistä maailmaansa (Pulkkinen 2002, 113).

Keskilapsuudessa ikätoverit ja ystävät ovat lapselle tärkeitä. On tavallista, että tytöt viihtyvät tyttöjen kesken muodostaen kahdenvälisiä ystävyys-suhteita kun taas pojat viihtyvät poikien kesken suuremmissa ryhmissä. Lapsen muihin ihmisiin kuulumisen kokemus on yhteisöön jäsentymisen perusasioita ja vahvistaa lapsen perusluottamusta. Myös hänen itsekunnioituksensa lujittuu yhteisöltä saadun palautteen avulla. Lapsi tarvitsee yhteisön, jossa hän tuntee olevansa huomioitu, tärkeä ja hyödyllinen. Ryhmässä toimiessaan lapsi oppii noudattamaan työnjakoa, toimintatapoja, sovittuja sääntöjä ja sovittamaan omat tavoitteensa ryhmän tavoitteisiin. Ryhmässä hän voi oppia jakamaan onnistumisen iloa ja epäonnistumisen pettymystä. Ollessaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa lapsi oppii ymmärtämään ja hallitsemaan omia tunteitaan. Hän oppii huomioimaan toisten tunteita ja sovittamaan omia tarpeitaan toisten tarpeisiin. Sosiaaliselle kehitykselle onkin tärkeää roolinoton kehittyminen, eli kyky nähdä asioita toisen ihmisen kannalta. (Pulkkinen 2002, 112–113.)

Kouluikäinen lapsi oppii moraalin, eli käsityksen oikeasta ja väärästä, tavallisesti suoraan ympäristön elämäntavasta, lähinnä aikuisten asenteista ja malleista. Kouluikäisen lapsen kasvatuksen keskeisiä asioita ovatkin keskustelu, neuvottelu ja asioiden perustelu, sillä ne heijastavat aikuisten arvoja ja toimivat mallina siitä, miten asioita käsitellään. Myös aikuisten kunnioittava ja oikeudenmukainen suhtautuminen lapseen itseensä opettavat moraalialia. (Turunen 2005, 86.)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tavoitteena on suunnitella ja tuottaa materiaalia vertaisohjaajan hyödynnettäväksi 10–12-vuotiaiden lasten vanhempien vanhempainkoulussa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tukea vertaisohjaajaa materiaalin tuottamisella 10–12-vuotiaiden lasten vanhempien vanhempainkoulun toteuttamisessa. Materiaalin kirjallisista teoriaosuuksista vertaisohjaaja saa tietopohjan ja PowerPoint -esityksistä työvälineen hyödynnettäväksi vanhempainkoulussa.

Tutkimustehtävät:

1. Miten vertaisohjaaja voi tukea 10–12-vuotiaiden lasten vanhempia vanhempainkoulussa?
2. Millainen materiaali tukee vertaisohjaajaa vanhempainkoulun toteuttamisessa?

5 VANHEMPAINKOULUMATERIAALIN TUOTTEISTAMISPROSESSI

Tuotimme vanhempainkouluun materiaalia, jonka aihekokonaisuuksia ovat 10–12 -vuotiaan lapsen psyykkinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys. Vanhempainkoulumateriaalin käsittää Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmalla kirjoitetut teoreettiset taustat ja Microsoft PowerPoint 2007 -ohjelman avulla tehdyt esitykset. Seuraavassa kerromme vanhempainkoulumateriaalin tuotteistamisesta, johon kuuluvat tuotteen suunnittelu, toteutus ja arviointi.

5.1 Suunnittelu

Tuotteella tarkoitetaan sekä materiaalia että palveluita ja tuote voi olla myös niiden yhdistelmä. Sen tulee olla selkeästi rajattavissa, hinnoiteltavissa ja sisällöltään täsmennettävissä. Sosiaali- ja terveysalan tuotteen keskeisiin ominaisuuksiin kuuluu, että tuotetta käytetään terveyden, hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistämiseksi. Laadukas, kilpailukykyinen ja elinkaareltaan pitkäikäinen tuote syntyy tuotekehitysprosessin kautta. (Jämsä & Manninen 2000, 13–14.)

Sosiaali- ja terveysalan tuotteiden suunnittelu ja kehittäminen etenee tuotekehityksen viiden perusvaiheen mukaan. Tuotekehityksen ensimmäinen vaihe on ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, jota seuraa ideointi ratkaisujen löytämiseksi, tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja lopuksi viimeistely. Sosiaali- ja terveysalalla kehittämistarpeet tulevat asiakkaiden terveysstarpeista, yhteiskunnallisesta päätöksenteosta seuraavista muutoksista, uudesta tiedosta ja toiminnan tavoitteiden ja lähtökohtien ymmärryksestä. Kehittämistarve huomioiden päätetään, tarvitaanko täysin uusi tuote, vai riittääkö jo käytössä olevan tuotteen uudistaminen tai kehittäminen. (Jämsä & Manninen 2000, 28–30.)

Ajatuksen vanhempainkoulumateriaalin tuottamisesta esitti Perhekeskukset Kainuuseen -hankkeen silloinen projektipäällikkö syksyllä 2007. Hankkeeseen lähtivät mukaan Kajaanin Nakertajan ja Pietari Brahen koulut, joiden henkilökunta oli huomannut tarpeen vanhemmuutta tukevan toiminnan alkuun saattamiselle kouluillaan.

Kyseisten koulujen rehtorit, osa henkilökunnasta ja vanhempainkoulujen toteuttamisesta vastaavat vertaisohjaajat ryhtyivät yhteistyökumppaneiksemme ja heidän kanssaan sovimme materiaalin aiheeksi 4.-6. -luokkalaisten eli noin 10–12 -vuotiaiden lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen. Muodostimme aiheista vanhempainkouluun sopivia teemoja, jotka yhteistyökumppanimme kokivat ajankohtaisiksi 10–12-vuotiaiden lasten elämässä. Nämä teemat ovat:

- Lapsen fyysinen kasvu ja kehitys
 - terveelliset elämäntavat (uni, liikunta, ravinto)
 - murrosiän tuomat muutokset

- Lapsen psyykinen kasvu ja kehitys
 - vastuuseen kasvaminen, omantunnon kehittyminen
 - rahan ja materian arvostuksen kehittyminen lapsuudessa
 - asetettujen rajojen omaksuminen
 - itsetunnon kehittyminen
 - tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinta
 - sukupuoliroolin oppiminen

- Lapsen sosiaalinen kasvu ja kehitys
 - ihmissuhteet
 - lasten keskinäiset suhteet
 - lasten ja aikuisten väliset suhteet
 - yhteisöön sopeutuminen
 - vapaa-ajan viettäminen

- Päihteet ja niiden käytön vaikutukset
 - tupakka, alkoholi, nuuska
 - muut huumaavat aineet
 - päihteiden käytön vaikutukset

Teimme tuotteistamisprosessista aikataulun (LIITE 2), jonka mukaan pyrimme etenemään työssämme.

Edellä mainittujen teemojen pohjalta laadimme vanhemmille kyselylomakkeen (LIITE 3), jossa kerroimme vanhempainkoulusta ja samalla kartoitimme heitä kiinnostavia teemoja vanhempainkouluissa käsiteltäviksi. Kyselyjä toimitettiin Nakertajan koulun vanhemmille 33 kappaletta, Pietari Brahen koulun Soidinsuon yksikön vanhemmille 90 kappaletta ja Lehtikankaan yksikön vanhemmille 44 kappaletta. Kyselyssä pyysimme vanhempia numeroimaan yhdestä viiteen (1=kiinnostavin, 2=toiseksi kiinnostavin ja niin edelleen) ne aiheet, jotka kiinnostavat heitä eniten ja kirjoittamaan muita mahdollisia ehdotuksia. Yhteistyökoulujen henkilökunta toimitti kyselylomakkeet kohderyhmälle täytettäviksi. Kyselyn tulokset (LIITE 4) analysoimme siten, että numeroimme kyselylomakkeet ja kirjasimme, mitkä aihealueet saivat yhdestä viiteen kannatusta. Vastauksista teimme koonnin, johon kirjasimme, kuinka monta ykköstä, kakkosta ja niin edelleen kukin aihealue oli saanut. Kirjasimme myös muut vanhempien kyselylomakkeisiin kirjoittamat ehdotukset. Kyselyn tulosten mukaan vanhempia kiinnostavimmat aiheet olivat: murrosiän tuomat muutokset, terveelliset elämäntavat, vastuuseen kasvaminen, omantunnon kehittyminen, itsetunnon kehittyminen ja ihmissuhteet. Yhteistyökumppaneiden kanssa valitsimme vanhempainkouluissa käsiteltäviksi aiheiksi ihmissuhteet ja itsetunto.

Kun varmuus kehittämistarpeesta on saatu, alkaa ideointivaihe eri vaihtoehtojen löytämiseksi. Vaihtoehtoista pyritään löytämään ratkaisu juuri niihin ongelmiin, jotka sillä hetkellä ovat ajankohtaisia. Tuotteen luonnostelu alkaa, kun on tehty päätös siitä, millainen tuote on aikomus suunnitella ja valmistaa. (Jämsä & Manninen 2000, 35.)

Pyrimme tuottamaan vanhempainkouluun ajantasaista, luotettavaa, helposti ymmärrettävää ja käytäntöön soveltuvaa materiaalia yhteistyökumppaneiden ja vanhempainkoulun vertaisohjaajien asiantuntemusta hyödyntäen. Mäkinen (2006, 128–130) toteaa, että tutkijan on arvioitava kriittisesti käyttämiään lähteitä, jotta tiedon luotettavuudesta voidaan varmistua. Hänen tulee kiinnittää huomiota lähteiden aitouteen, riippumattomuuteen, alkuperäisyyteen ja puolueettomuuteen.

Lähteen aitous tarkoittaa sitä, ettei lähde ole väärennös. Riippumattomuus puolestaan merkitsee sitä, että teoksen tekijä ei ole vaikutussuhteessa keneenkään. Lähteen riippumattomuutta pohdittaessa on tärkeää erottaa primaari- ja sekundaarilähteet. Primaarilähteet ovat alkuperäisimpiä ja siten aidoimpia, kun taas sekundaarilähteet ovat monen käden kautta kulkenutta tietoa. Näin tieto on voinut saada vaikutteita eri tahoilta. (Mäkinen 2006, 128–130.)

Lähdekritiikkiin kuuluu myös kriittisyys lähteen ikää kohtaan. Mitä enemmän on kulunut aikaa teoksen kirjoittamisesta, sitä kriittisemmin lähteeseen tulee suhtautua. Lähteen puolueettomuuden selvittämiseksi on otettava huomioon mahdolliset poliittiset, taloudelliset tai muut intressit, mitkä vaikuttavat lähteen sisältöön ja totuudellisuuteen. Lähdekritiikkiin kuuluu julkaisun kirjoittajan taustan ja ammattitaidon selvittäminen. Julkaisun kirjoittajan arvostukseen vaikuttaa organisaatio, jossa hän toimii. Tiedepiireissä arvostettua henkilöä siteerataan usein ja hänen kirjoituksensa pääsevät esille alan huippujulkaisuissa. Julkaisun kirjoittajan arvostettavuuteen vaikuttaa hänen käyttämänsä lähteet. Julkaisun tasokkuudesta kertoo käytettyjen lähteiden keskeisyys, arvovaltaisuus ja tieteellisyys sekä asianmukainen viittaustekniikka. Lähteiden tasosta kertoo myös niiden ajankohtaisuus. Eri tieteenaloilla uusia tutkimuksia valmistuu vauhdilla ja siten julkaisut vanhenevat nopeasti. (Mäkinen 2006, 128–130.)

Huomioimme lähteiden aitouden ja riippumattomuuden siten, että pyrimme käyttämään alkuperäisiä, primaarilähteitä. Huomioimme myös lähteiden iän käyttämällä mahdollisimman uusia teoksia. Selvitimme julkaisujen kirjoittajien taustat ja arvostettavuuden, koska halusimme varmistaa heidän pätevyytensä suhteessa tarvitsemaamme tietoon.

Vanhempainkouluun tuottamamme materiaalin tarkoituksena on olla kiinnostusta herättävää. Materiaalin teoreettinen tausta kirjoitettiin mahdollisimman selkeällä kielellä ja positiiviselta kannalta, ei ongelmalähtöisesti tai vanhemmuuden taitoja syyllistävästi. Yhteistyökumppanimme ideoivat aktiivisesti vanhempainkoulun sisältöjä koulujen henkilökunnan ja vertaisohjaajien näkökulmasta. Suunnittelimme materiaalin vanhempainkoulun vertaisohjaajille helposti käytettäväksi ja kuhunkin vanhempainkouluun soveltuvaksi. Sovimme, että vertaisohjaajat antavat materiaalista palautetta, jonka pohjalta muokkasimme sitä tarpeen mukaan.

Vanhempainkoulumateriaali suunniteltiin kirjalliseksi materiaaliksi, joka tallennettiin kahdelle muistitikulle. Kirjallisen materiaalin kokosimme aihekokonaisuuksittain kahteen kansioon. Kansiot koottiin siten, että aiheet jaettiin välilehdin. Tarkoituksena oli tuottaa materiaalin pohjalta Microsoft PowerPoint -esityksiä, joita käytettiin vanhempainkouluissa. Esitysten avulla on helppo seurata käsiteltävää aihetta. Jokaisen aiheen yhteyteen muodostimme keskusteluteemoja, jotka johdattivat keskustelua vanhempainkouluissa lyhyen teoria-alustuksen jälkeen.

Opinnäytetyömme tuotteen budjetti koostui tulostuskustannuksista, kansioista, välilehdistä ja muistitikuista. Näistä syntyvät kustannukset rahoitti Perhekeskukset Kainuuseen -hanke. Materiaalin kokosimme lähteistä, joista ei aiheutunut kustannuksia.

5.2 Toteutus

Tuotteen luonnostelussa otetaan huomioon eri tekijät ja näkökohdat, jotka ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistamista. Näitä tekijöitä ovat tuotteen asiasisältö, arvot ja periaatteet, toimintaympäristö, sidosryhmät, säädökset ja ohjeet, asiantuntijatieto, palvelun tuottaja ja asiakasprofiili. Tuotteen kehittäminen etenee luonnosteluvaiheessa valittujen ratkaisuvaihtoehtojen mukaisesti. Tuotteen viimeistely käynnistyy saatujen palautteiden ja koekäytöstä saatujen kokemusten pohjalta. Viimeistely voi sisältää yksityiskohtien hiomista, tuotteen jakelun suunnittelua ja markkinointia. (Jämsä & Manninen 2000, 43, 54, 81.)

Nakertajan koululla 9.1.2008 järjestetyssä kokouksessa keskustelimme yhteistyökumppaneiden kanssa vanhemmille toimitettujen kyselyiden tuloksista. Yhteistyökumppaneiden kanssa sovimme ensimmäisten, Nakertajan koululla 19.2.2008 ja Pietari Brahen koululla 21.2.2008 järjestettävien vanhempainkoulujen aiheeksi ihmissuhteet (lasten keskinäiset sekä lasten ja aikuisten väliset suhteet). Seuraavat vanhempainkoulut sovittiin järjestettäväksi Pietari Brahen koululla 15.4.2008 ja Nakertajan koululla 17.4.2008. Näiden vanhempainkoulujen aiheeksi valittiin itsetunnon kehittyminen.

Ennen vanhempainkoulujen alkua kokoontuimme yhteistyökumppaneiden kanssa pohtimaan, kuinka saisimme vanhemmat mukaan toimintaan. Vertaisohjaajat olivat tehneet vanhemmille kutsun vanhempainkouluun. He olivat suunnitelleet vanhempainkoulun uudeksi nimeksi vanhempainiltakoulu, jota pidettiin houkuttelevampana nimenä kuin vanhempainkoulu. Paikallislehden toimittaja teki vanhempainiltakoulusta artikkelin (LIITE 5), joka toimi mainoksena toiminnalle.

Ensimmäisten vanhempainiltakoulujen aiheena oli lapsen sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen liittyvä ihmissuhteet (LIITE 6). Nämä vanhempainiltakoulut toimivat samalla tuotteen testuksena.

Jaoin aiheen kuuteen osa-alueeseen, jotka ovat: lasten keskinäiset suhteet (sisarusuhteet, ystävyys- ja toverisuhteet), lapsen ja vanhemman välinen suhde, parisuhde ja sen vaikutus lapseen, vanhempien ero ja sen vaikutus lapseen sekä lapsen muut ihmissuhteet (isovanhemmat, koulun aikuiset ja naapurit). Materiaalista teimme PowerPoint -esityksen (LIITE 7), jossa on ”ihmissuhdetarjotin”.

Vanhempainiltoakoulut alkoivat molemmilla kouluilla rehtorien tervehdyksellä, jossa he kertoivat vanhempainiltoakoulusta sekä esittelivät vertaisohjaajat ja meidät. Tämän jälkeen vanhemmat jaettiin pienryhmiin ja heille esiteltiin ihmissuhdetarjottimella olevat aiheet. Ohjaajan opastuksella vanhemmat valitsivat mielenkiintoisimmat aiheet, joista keskusteltiin ensin pienryhmissä ja sitten yleisesti. Nakertajan vanhempainiltoakouluun osallistui seitsemän vanhempaa, joista naisia oli kuusi ja miehiä yksi. Pietari Brahen koulun Soidinsuon yksikön vanhempainiltoakouluun osallistui neljä vanhempaa, jotka kaikki olivat naisia. Olimme seuraamassa vanhempainiltoakouluja ja keräsimme osallistujilta lopuksi palautteet, joista teimme yhteenvedot (LIITEET 8 & 9). Osallistujien määrä suhteessa kutsuttuihin oli pieni. Nakertajan koulun vanhempia kutsuttiin 33, Pietari Brahen koulun Soidinsuon yksikön vanhempia 90 ja Lehtikankaan yksikön vanhempia 44.

Vanhempainiltoakouluja arvioitiin yhteistyökumppaneiden kanssa Soidinsuon koululla 27.2.2008 järjestetyssä palaverissa. Pohdimme muun muassa osallistujamäärien vähyyttä ja kuinka osallistujia saataisiin lisää. Sovimme, että koulun henkilökunta pyytää vanhemmilta ennakoilmoittautumisen seuraavaan vanhempainiltoakouluun. Näin toivoimme vanhempien sitoutuvan vanhempainiltoakouluun. Keskustelimme myös osallistumisestamme seuraaviin vanhempainiltoakouluihin. Tulimme siihen tulokseen, että osallistumisemme voi estää vanhempainiltoakoulun ryhmätoimintaa, koska emme ole vanhemmille vertaisia. Päätimme, että emme osallistu tuleviin vanhempainiltoakouluihin.

Toisen vanhempainiltoakoulun aiheena oli lapsen psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen liittyvä itsetunto, johon kuuluu teoreettinen tausta (LIITE 10) ja Microsoft PowerPoint 2007 – ohjelman avulla tehty esitys aiheesta (LIITE 11). Teimme itsetunnosta kymmenen väittämän tehtävän (LIITE 12), joiden avulla keskustellen ilta eteni. Väittämien tarkoituksena oli herättää ajatuksia itsetunnosta ja saada vanhemmat osallistumaan aktiivisesti keskusteluun. Toisiin vanhempainiltoakouluihin aiemmin sovittu ennakoilmoittautuminen toteutettiin vain Pietari Brahen koululla.

Nakertajan koululla vanhempia ei ollut lainkaan ja Pietari Brahen koululla vanhempia oli neljä, vaikka ennakoilmoittautuneita oli 11. Vanhemmista naisia oli kolme ja miehiä yksi. Keräsimme osallistujilta lopuksi palautteen, josta teimme yhteenvedon (LIITE 13).

Toisia vanhempainiltakouluja arvioitiin vertaisohjaajien kanssa 25.4.2008 MLL:n kokoustilassa järjestetyssä tapaamisessa. Pietari Brahen koulun vertaisohjaaja kertoi kokemuksiaan vanhempainiltakoulusta ja pohdimme myös syitä siihen, miksi Nakertajan koululla osallistujia ei ollut lainkaan.

5.3 Tuotteen ulkoasu

Valmistimme opinnäytetyönä kahteen vanhempainiltakouluun materiaalin, joka käsittää Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmalla kirjoitetut teoreettiset taustat ja Microsoft PowerPoint 2007 -ohjelman avulla tehdyt esitykset. Sekä teoreettiset taustat että PowerPoint -esitykset on tallennettu kahdelle Verbatim® -merkkiselle, yhden gigabitin kokoiselle muistikulle. Lisäksi ne on tulostettu valkealle, A-4 kokoiselle paperille ja koottu kahteen kansioon. Opinnäytetyönämme tuotettu materiaali on siten myös kirjallinen painotuote, jonka typografia eli graafista ulkoasua olemme suunnitelleet.

Kirjallisen painotuotteen typografiseen suunnitteluun kuuluvat kirjainten valinta, ladelman muotoilu (esimerkiksi palstoitus, sana- ja riviväli), vierusten määrittely sekä paperin värin ja kuvituksen valinta. Nämä vaikuttavat lukijan tekstin ymmärtämiseen yhtä vahvasti kuin tekstin sisältö. Typografia on myös keino saada lukija ensin kiinnostumaan ja sitten perehtymään tekstiin tai sen osaan. Kun se on onnistunutta, on tekstin lukeminen helppoa ja miellyttävää. Kirjallisen painotuotteen typografia tulee suunnitella tekstin vastaanottajien eli lukijoiden mukaan tekstin omaa tyyliä noudattaen. Tekstin laatijan on huomioitava muun muassa millaiseen tilanteeseen ja keille teksti on tarkoitettu sekä mikä on tekstin laatutaso ja julkaisumuoto. (Loiri & Juholin 1998, 32.)

Molempien vanhempainiltakoulujen materiaalin teoreettinen tausta on kirjoitettu Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmalla Kajaanin Ammattikorkeakoulun tekstin asetteluohjeiden mukaisesti. Valitsimme asetteluohjeet, koska mielestämme tekstin typografia on silloin selkeää, helppolukuista, asiallista ja tällaiseen käyttötarkoitukseen sopivaa.

Asetteluohjeiden mukaan tekstin vasen reunus on 4,3 cm, oikea reunus on 1,0 cm, yläreuna on 2,0 cm ja alareuna 2,5 cm. Tekstin kirjaintyyppi on musta Arial, kirjainkoko on 12 ja riviväli on 1.5. Teksti on tasattu molemmista reunoista ja sivunumero on asetettu tekstin oikeaan yläreunaan. Nimiölehdellä ja sisällysluettelo -sivulla ei ole sivunumeroa. Materiaalin teoreettinen osuus alkaa nimiölehdellä, jonka keskellä lukee vanhempainiltakoulu ja sen aihe, eli ensimmäisessä Ihmissuhteet ja toisessa Itsetunto. Nimiölehden oikeassa alareunassa on tekijöiden nimet. Nimiölehden jälkeen on sisällysluettelo, jonka jälkeen alkaa teoreettinen tausta kirjoitettuna. Teksti on otsikoitu Kajaanin Ammattikorkeakoulun tekstin asetteluoheiden mukaisesti siten, että pääotsikot on kirjoitettu suuraakkosin aina uudelle sivulle. Pääotsikoiden alle on jätetty kaksi tyhjää riviä, jonka jälkeen teksti alkaa. Alaotsikot on kirjoitettu pienaaakkosin ja sitä edeltää kaksi tyhjää riviä. Alaotsikon alle on jätetty yksi tyhjä rivi, jonka jälkeen teksti alkaa. Tekstiin on merkitty lähdeviitteet ja käytetyt lähteet on laitettu aakkosjärjestykseen teoreettisen taustan lopussa olevaan lähdeluetteloon. Ihmissuhteista kirjoitettua teoreettista taustaa on 28 sivua, joista kaksi viimeistä sivua on lähdeluettelo. Itsetunnosta kirjoitettua teoreettista taustaa on 19 sivua, joista viimeinen sivu on lähdeluettelo.

Microsoft PowerPoint 2007 -ohjelman avulla tehtyihin esityksiin olemme suunnitelleet typografian itse. Loirin ja Juholinin (1998, 34) mukaan typografian laadinnassa tärkeintä on kirjaintyyppin valinta. Paras lopputulos syntyy käytettäessä vain muutamaa kirjaintyyppiä, sillä liian monen tyyppin käyttö synnyttää sekavuutta ja vaikeuttaa lukemista. Kirjaintyyppin valinnan kriteereitä on vaikea määritellä, sillä jokainen työ on ainutlaatuinen. Valintoja perustellaan kuitenkin muun muassa kirjainten todellisilla tai kuvitelluilla ominaisuuksilla, kirjainten luomilla mielikuvilla tai sopivuudella kyseiseen tarkoitukseen. Myös kirjainten koon ja ladontatavan valinta on tärkeää muun muassa tekstin selkeyden vuoksi ja valinnoissa pysyminen luo tekstiin ehyen kokonaisvaikutelman. Tekemämme PowerPoint –esitykset koostuvat dioista. Dioissa säilytimme kirjaintyyppin ja ladontatavan selkeyden vuoksi samana koko esityksen ajan, mutta kirjainkokoja muutimme tekstin tarvitseman tilan mukaan. Valitsimme mahdollisimman selkeän kirjaintyyppin käyttäen riittävän isoa kirjainkokoja, että esitys näkyisi hyvin myös kauemmas.

PowerPoint -esitysten suunnittelumallit ja värit valitsimme myös itse. Valitsimme mahdollisimman selkeät, mutta myös rauhoittavat värit, jotka eivät veisi liikaa huomiota esityksen sisällöltä.

Loirin ja Juholinin (1998, 111–112) mukaan väreillä on aina koettu olevan vaikutusta ihmisen mieleen, sillä väri kertoo aina jotakin kohteestaan. Värien määrittelyssä on huomioitava myös sen vierellä olevat värit ja taustavärit.

Ihmissuhteita käsittelevän vanhempainiltakoulun PowerPoint -esitys on tehty suunnittelumallilla Virta. Tekstin kirjaintyyppi on Lucida Sans Unicode. Tekstin otsikoiden kirjainkoko on diojen 1-3 otsikoissa 43, diojen 4-10 otsikoissa 48, dian 11 otsikossa 26 ja dian 15 otsikossa 48. Muussa tekstissä kirjainkoko on 26. Hyperlinkkien kirjainkoko on dian 3 hyperlinkeissä 26 ja muiden diojen hyperlinkeissä 20. Tekstin kirjainväri otsikoissa on punainen, tekstissä valkoinen ja hyperlinkeissä vaaleanvihreä.

Esityksen ensimmäisellä dialla vanhemmat toivotetaan tervetulleiksi sekä esitellään illan aihe ja vertaisohjaaja. Vertaisohjaajan nimeä voidaan tarvittaessa muuttaa. Toisella dialla esitellään illan kulku pääpiirteissään ”ranskalaisilla viivoilla”. Kolmannella dialla esitellään ”Ihmissuhde-tarjotin”, josta vanhemmat valitsevat haluamiaan aiheita käsiteltäviksi. Valittuihin aiheisiin päästään hyperlinkin avulla, hiiren vasenta nappia painamalla. Jokaisesta aiheesta on oma diansa, johon aiheesta on tehty kysymyksiä johdattamaan keskustelua. Aihetta käsitteleviä dioja on kaikkiaan kuusi. Jokaiselta dialta on mahdollista palata ”Ihmissuhde-tarjotin” dialle hyperlinkin avulla. Esityksen loppupuolella on ”Hyvä kuuntelija” dia, joka liittyy lapsen ja vanhemman välistä suhdetta käsittelevään diaan, josta on myös hyperlinkki. Tämän jälkeen olemme koonneet neljälle dialle 5.-6.-luokkalaisten vanhemmuuskäsityksiä tutkimuksesta ”Millainen on hyvä äiti tai isä”. Viimeisessä diassa kiitetään osallistumisesta. Yhteensä dioja on 15.

Itsetuntoa käsittelevän vanhempainiltakoulun PowerPoint -esitys on tehty suunnittelumallilla Päivänseisäus. Tekstin kirjaintyyppi on Gill Sans MT. Otsikoiden kirjainkoko on dian 1 otsikoissa 40, diojen 2–15 ja 17–22 otsikoissa 43 sekä dian 16 otsikossa 48. Muussa tekstissä kirjainkoko on 28, paitsi dian 16 kirjainkoko on 40. Hyperlinkeissä kirjainkoko on 28. Tekstin kirjainväri otsikoissa, tekstissä ja hyperlinkeissä on ruskea.

Esityksen ensimmäisellä dialla vanhemmat toivotetaan tervetulleiksi sekä esitellään illan aihe ja vertaisohjaaja. Vertaisohjaajan nimeä voidaan tarvittaessa muuttaa. Toisella dialla esitellään illan kulku pääpiirteissään ”ranskalaisilla viivoilla”. Toisessa vanhempainiltakoulussa vanhemmat saavat pohdittavakseen kymmenen lapsen itsetuntoa käsittelevää väittämää.

Väittämät monistetaan vanhemmille ja ajatuksena on, että vanhemmat pohtivat niitä ensin itse. Tämän jälkeen väittämät käydään läpi PowerPoint -esitystä apuna käyttäen. Esityksessä kaikki väittämät on ensin listattu ja numeroitu kahdelle dialle.

Jokaisesta väittämästä on oma diansa, johon päästään hyperlinkin avulla, painamalla hiiren vasenta nappia halutun väittämän kohdalla. Väittämää käsittelevällä dialla kerrotaan ensin, onko väittäjä oikein vai väärin, jonka jälkeen on väittämään liittyvää tietoa. Väittämästä yhdeksän olevassa diassa on hyperlinkki esityksen loppuun, jossa on keinoja lapsen itsetunnon kehittämiseen. Esityksen lopussa on Tommy Tabermannin runo ja kiitokset osallistumisesta. Osassa dioista on käytetty Tarja Petrellin tekemiä piirroksia, jotka löytyvät MLL:n Internet-sivuilta. Kuvien käyttämiseen on kysytty lupa. Esityksessä on yhteensä 22 diaa.

Tulostimme sekä Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmalla kirjoitetut teoreettiset taustat että Microsoft PowerPoint 2007 -ohjelman avulla tehdyt esitykset valkealle, A-4 kokoiselle paperille. Valitsimme valkean tulostuspaperin, koska siinä teksti ja diat näkyvät mielestämme selkeimmin ja tekstiä on hyvä kopioida. Kokosimme teoreettiset taustat ja esitykset kahteen kansioon, josta niitä on helppo katsella ja käyttää. Siinä ne pysyvät myös siisteinä.

5.4 Arviointi

Vanhempainiltoja kokonaisuudessaan arvioitiin yhteistyökumppaneiden kanssa 14.5.2008 Nakertajan koululla järjestetyssä kokouksessa, johon osallistui myös Kajaanin Ammattikorkeakoulun yliopettaja, joka toimii opinnäytetyömme ohjaavana opettajana. Pohdimme, kuinka vanhempainiltoja olisi kannattavinta järjestää jatkossa, jotta vanhempia osallistuisi niihin enemmän. Keskustelimme myös vanhempainiltakoulusta nimenä ja sen houkuttelevuudesta. Nimi voi aiheuttaa negatiivisen mielikuvan koulumaisesta opetuksesta, joten mietimme, olisiko nimeä syytä muuttaa. Parempaa nimeä emme kuitenkaan vielä keksineet. Sovimme, että seuraava vanhempainilto ei ole osa opinnäytetyötämme, koska siitä olisi tullut liian laaja suhteessa opintopisteisiin. Opinnäytetyöhömme kuuluu siis materiaalin tuottaminen kahteen vanhempainiltoon. Näin ollen päihteet ja niiden käytön vaikutukset sekä 10–12-vuotiaan lapsen fyysinen kasvu ja kehitys eivät tule käsiteltäviksi vanhempainiltakoulussa.

Tuotteistamisen lähtökohdانا on aina asiakas. Sen alkuvaiheessa selvitetään asiakkaiden tiedostetut tai tiedostamattomat tarpeet ja muokataan tuotetta siten, että lopputuloksessa voidaan osoittaa asiakkaiden tarpeet huomioon otetuiksi. Ammattilaisten mielipiteet ovat tärkeitä arvioitaessa tuotteen saatavuutta, vaikuttavuutta, kustannus-hyötysuhdetta sekä muita asiakastytyväisyyteen vaikuttavia tekijöitä. Tuotteen kehittäminen tapahtuu usein moniammatillisen yhteistyön tuloksena. Moniammatillisuus on eri ammattiryhmien saumatonta yhteistyötä ja sen toiminnan tavoitteet ohjautuvat tieteellisen tiedon ja yhteiskunnallisen tilanteen vuoropuhelusta. (Jämsä & Manninen 2000, 25.)

Vanhempainiltakoulun materiaalia arvioitiin koko tuotteistamisprosessin ajan ja teimme tarvittaessa muutoksia siihen. Saimme palautetta materiaalista yhteistyökumppaneiltamme arviointipalaverissa sekä suullisesti että kirjallisesti. He arvioivat teoreettisen taustan sopivuutta kohderyhmälle ja lähteiden luotettavuutta. Vanhempainiltakoulujen vertaisohjaajat huomioivat materiaalin toimivuutta ohjaustilanteessa.

Ensimmäisen vanhempainiltakoulun jälkeen kirjallisessa palautteessa ohjaajat totesivat teoreettisen taustan olevan hyvä ja luotettava. Heidän mielestään teoria on sovellettavissa ja teksti on ymmärrettävässä muodossa. Kehittämisehdotuksena toinen ohjaajista esitti tekstin ydinsanojen lihavoimista, joka helpottaisi luettavuutta. Tuotteen käytettävyyttä lisäävä tekijä voisi hänen mielestään olla tavallisimpien vanhemmuuteen liittyvien uskomusten/käsitysten lisääminen tekstiin, joita ryhmä voisi yhdessä pohtia. PowerPoint-esitystä he arvioivat toimivaksi havainnollistamisvälineeksi. Se on koottu loogisesti teoreettisen taustan mukaan eteneväksi. Vanhempainiltakoulun ohjaajien mielipiteet olivat eriävät esityksen taustasta ja väristä. Toisen ohjaajan mielestä väri oli rauhoittava, sopiva ja kaunis, kun taas toisen mielestä taustan väri oli hyvä, mutta ehkä liian tumma.

Toisessa vanhempainiltakoulussa osallistujia oli vain Pietari Brahen koululla. Saimme siitä palautetta sekä kirjallisesti sähköpostin välityksellä että suullisesti arviointipalaverissa. Ohjaajan mielestä materiaali oli erittäin toimiva ja itsetuntoon liittyvät väittämät toimivat hienosti. Vanhemmat antoivat molemmista vanhempainiltakouluista kirjallista palautetta tekemällemme kyselylomakkeelle. Kyselylomakkeessa arvioidaan vanhempainiltakoulujen toimivuutta enemmän kuin itse materiaalin sisältöä. Yhdessä vastauksessa todettiin luentomateriaalin olevan asiallista.

Tuotteen arvioinnissa huomasimme, että kysymyksiä olisi pitänyt olla vanhemmille myös PowerPoint -esityksen toimivuudesta, jotta materiaalin arviointiin olisi tullut ilmi vanhempien näkökulma.

Materiaalin teoreettisen taustan sisällöt on koottu lähteen luotettavuuden kriteerit huomioiden (s. 19). Niissä on pyritty huomioimaan olennaisimmat asiat kyseisistä, laajoistakin aihealueista. Teoria antaa vertaisohjaajille kattavan tietopohjan vanhempainiltakoulussa hyödynnettäväksi.

PowerPoint -esityksiin olemme valinneet esteettisesti miellyttävän taustan ja värin, joka viestii rauhallisuutta. Fontti ja kirjasinkoko on valittu selkeyden ja luettavuuden perusteella. Itsetuntoon liittyvään PowerPoint -esitykseen lisätyt kuvat elävöittävät tekstiä. Hyperlinkkien avulla esitys on tehty johdonmukaisesti ja joustavasti eteneväksi. Ensimmäisen vanhempainiltakoulun jälkeen saadun palautteen perusteella teimme seuraavaan vanhempainiltakouluun väittämiä itsetunnosta, joiden avulla vanhemmat saivat aktiivisen osallistujan roolin.

6 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa materiaalia vertaisohjaajan hyödynnettäväksi 10–12 -vuotiaiden lasten vanhempien vanhempainiltakoulussa. Tavoite oli meille opinnäytetyöprosessin alusta asti selkeä, mutta pyysimme tavoitteen kirjalliseen muotoiluun ohjausta opinnäytetyötämme ohjaavalta opettajalta. Mielestämme opinnäytetyön tavoite oli asetettu oikein, koska siinä tiivistyy ajatus siitä, mitä me konkreettisesti halusimme tehdä.

Pääsimme opinnäytetyölle asetettuun tavoitteeseen, koska onnistuimme suunnittelemaan ja tuottamaan materiaalin, jota vertaisohjaajat voivat hyödyntää toteuttaessaan 10–12-vuotiaiden lasten vanhempien vanhempainiltakouluja. Mielestämme materiaalin hyödynnettävyys näkyi siinä, että molemmat vertaisohjaajat olivat tyytyväisiä tuottamaamme materiaaliin, joka koostui teoreettisesta taustasta ja PowerPoint -esityksistä. Tyytyväisyys ilmeni vertaisohjaajien antamana positiivisena palautteena muun muassa materiaalista ja sen toimivuudesta vanhempainiltakouluissa. Vertaisohjaajat ovatkin olleet mukana sekä suunnittelemassa että arvioimassa vanhempainiltakoulumateriaalia ja olemme saaneet heiltä ajatuksia ja ideoita koko tuotteistamisprosessin ajan. Olemme työskennelleet asiakaslähtöisesti ja toivomme tyytyväisyyden materiaaliin lisäävän sen hyödynnettävyyttä jatkossa. Koko tuotteistamisprosessin ajan meillä oli mielessämme Perhekeskukset Kainuuseen -hankkeen ajatus vanhempainiltakouluista ja niiden toteuttamisesta. Hankkeen projektipäällikkö on ollut tyytyväinen tuotettuun materiaaliin ja toivomme tämän edistävän vanhempainiltakoulumateriaalien kehittymistä ja vanhempainiltakoulutoiminnan jatkumista tulevaisuudessa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tukea vertaisohjaajaa vanhempainiltakoulumateriaalin avulla 10–12 -vuotiaiden lasten vanhempien vanhempainiltakoulun toteuttamisessa. Mielestämme opinnäytetyön tarkoituksen määrittäminen oli vaikeampaa kuin tavoitteen, joten haimme siihenkin ohjausta opinnäytetyötämme ohjaavalta opettajalta. Mielestämme opinnäytetyön tarkoitus kertoo, mikä työn, tässä tapauksessa tuotteistamisprosessin avulla tuotetun materiaalin tarkoitus on. Kuten tavoitteeseen liittyvässä pohdinnassa kerroimme, vertaisohjaajat olivat sekä suunnittelemassa että arvioimassa vanhempainiltakoulumateriaalia koko tuotteistamisprosessin ajan. Vanhempainiltakoulun vertaisohjaajat ovat vertaisohjauksen ammattilaisia vertaisohjaukseen liittyvien koulutustensa ja runsaiden käytännön kokemustensa ansiosta. Vertaisohjaajat tiesivät mitä vanhempainiltakoulumateriaalilta halusivat ja millainen materiaali tukisi heitä vanhempainiltakoulujen toteuttamisessa.

Näin he pystyivät antamaan meille neuvoja vanhempainiltakoulumateriaalin teoreettisen taustan suunnitteluun ja toteutukseen. He myös arvioivat teoreettisen taustan oikeellisuutta ja luotettavuutta sekä sen antamaa tukea vanhempainiltakoulun toteutusta varten. Vertaisohjaajat osasivat myös visioida vanhempainiltakouluja ennalta niin, että meidän oli helpompi tehdä heidän käyttöönsä sopivat PowerPoint -esitykset. Vertaisohjaajien mielestä tuottamamme materiaali antoi heille valmiuksia toteuttaa vanhempainiltakoulua ja vähensi heidän työmääräänsä, sillä heidän ei itse tarvinnut etsiä tietoa käsiteltävistä aiheista.

Opinnäytetyömme ensimmäinen tutkimustehtävä oli: Miten vertaisohjaaja voi tukea 10–12 -vuotiaiden lasten vanhempia vanhempainiltakoulussa? Kirjallisuuden mukaan vertaisryhmän tavoitteellisuus varmistuu siten, että joku on ohjaajan roolissa. Vertaisohjaajan tulee perehtyä ryhmässä käsiteltävään aiheeseen ja hänellä on oltava samanlainen elämäntilanne tai samantaisia kokemuksia kuin ryhmäläisillä. Nämä asiat auttavat vertaisohjaajaa eläytymään ryhmän tilanteeseen. Toisaalta hänen on oltava objektiivinen ja tasapuolinen vertaisohjauksessaan (viitaten kappaleisiin sivuilla 9-10). Vanhempainiltakoulun vertaisohjaajat perehtyivät ryhmässä käsiteltävään aiheeseen tuottamamme materiaalin avulla. He ovat itse vanhempia, joten heillä on samantaisia kokemuksia kuin ryhmäläisillä. Lisäksi heillä on koulutusta ja kokemusta vertaisohjauksesta. Vertaisohjaajan roolia vanhempainiltakoulussa pohdittiin myös yhteistyökumppaneiden kanssa. Keskustelussa korostui muun muassa vertaisohjaajan ja vanhempien tasavertainen suhde.

Opinnäytetyömme toinen tutkimustehtävä oli: Millainen materiaali tukee vertaisohjaajaa vanhempainiltakoulun toteuttamisessa? Pohdimme asiaa vertaisohjaajien kanssa myös opinnäytetyön tarkoitus huomioon ottaen. He toivoivat saavansa teoreettisesta taustasta ajankohdaista ja luotettavaa tietoa vanhempainiltakouluissa käsiteltävistä aiheista sekä PowerPoint -esityksistä helposti käytettävän ja muokattavan työvälineen. Vanhemmille lähetetyn kyselyn tuloksista saimme käsityksen siitä, mitä aiheita he toivovat vanhempainiltakouluissa käsiteltävän. Tuotimme vanhempainiltakoulumateriaalia aikuisten oppimisen erityispiirteet ja lähteiden luotettavuuden kriteerit huomioiden (viitaten kappaleisiin sivuilla 10-11 ja 19-20). Materiaalin soveltuvuutta vanhempainiltakouluun arvioimme enemmän sivulla 25.

6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettinen ajattelu on oikean ja väärän erottelua omien ja yhteisöjen arvojen kautta. Tutkimusetiikan normit voidaan jakaa totuuden etsimistä ja tiedon luotettavuutta, tutkijoiden keskinäisiä suhteita sekä tutkittavien ihmisarvoa ilmentäviin normeihin. Totuuden etsimistä ja tiedon luotettavuutta ilmentävät normit ohjaavat tutkijaa esittämään luotettavia tuloksia, joiden oikeellisuus on tiedeyhteisön tarkistettavissa sekä noudattamaan tieteellisen tutkimuksen menetelmiä tutkimuksessaan. Tiedon luotettavuuteen ja tarkistettavuuteen kuuluu tutkimusaineistojen keruu, käsittely ja arkistointi. Tutkijoiden keskinäisiä suhteita ilmentävissä normeissa olennaista on toisten tutkijoiden työn kunnioittaminen ja huomioiminen, mikä vahvistaa tieteen yhteisöllisyyttä. Tutkittavien ihmisarvoa ilmentävät normit ovat tärkeitä, kun ihmisiltä tai ihmisistä kerätään tietoja tutkimustarkoituksiin. Niissä ovat keskeistä tutkimuksesta aiheutuvan vahingon välttäminen sekä tutkittavien ja heidän yhteisöjensä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. (Kuula 2006, 21, 23–24.)

Opinnäytetyömme ei ollut tutkimus vaan tuotteistamisprosessi, jonka avulla tuotimme materiaalia vertaisohjaajan hyödynnettäväksi. Emme siis keränneet ihmisiltä tai ihmisistä tietoa tutkimustarkoituksiin, vaan materiaalin tuottamiseen liittynyt kysely selvitti vanhempien kiinnostusta vanhempainiltakoulussa käsiteltäviin aiheisiin. Opinnäytetyössämme yhtenäiset arvot yhteistyökumppaneiden kanssa ohjasivat eettistä ajatteluamme. Pidimme tärkeänä, että materiaali on vanhemmuutta tukevaa ja se on kirjoitettu positiivisesta näkökulmasta. Olemme käyttäneet luotettavia lähteitä, joiden oikeellisuus on tarkistettavissa oikeanlaisen viittaus-tekniikan ja lähdemerkintöjen ansiosta. Emme ole esittäneet toisten kirjoittamaa tekstiä omiina ajatuksina. Pyrimme käyttämään primäärlähteitä, jonka vuoksi lähteiden määrä on joiltakin osin suppea. Lähteet on koottu perusteoksista, joiden kirjoittajat ovat arvostettuja ja heitä on siteerattu paljon muissa teoksissa. Joitakin haluamiamme primäärlähteitä emme onnistuneet hankkimaan, joten jouduimme tyytymään luotettaviin sekundaarilähteisiin.

Tutkimusetiikan tarkoitus käsittelee kahta ongelmaa. Ensimmäkin tutkimusetiikka tarkoittaa sekä tutkimuksen päämääriin liittyvää moraalialia että sitä, millä tavoilla tavoitteet pyritään saavuttamaan. Toiseksi tutkimusetiikka tarkoittaa, miten ”määritelty” moraalialia voidaan ylläpitää tai miten sitä pitäisi ylläpitää. (Mäkinen 2006, 10.) Yhteistyökumppaneiden kanssa yhteisenä tavoitteena ollut perheiden hyvinvoinnin edistäminen vanhempainiltakoulujen avulla oli päämäärämme koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Tavoite pyrittiin saavuttamaan tuottamalla vanhempien tarpeita ja kiinnostusta vastaavaa vanhempainiltakoulumateriaalia, jota kehitettiin prosessin aikana tarpeen mukaan yhteistyökumppaneiden asiantuntemusta hyödyntäen.

Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa kaikilla siihen osallistuvilla on oikeus pysyä nimettöminä (Soininen 1995, 129). Olemme vaitiolo- ja salassapitovelvollisia, joten emme tuo julki tunnistettavasti vanhempainiltakouluun osallistujien yksityisasiota. Esimerkiksi lähettämämme kyselyt vanhemmat palauttivat nimettöminä. Kyselyn saatekirjeestä vanhemmat saivat tietoa tulevasta vanhempainiltakoulusta, mikä mielestämme lisäsi eettisyyttä. Tutkimuslupaa opinnäytetyöhön emme tarvinneet, koska työssä ei käsitellä eettisesti arkoja asioita, esimerkiksi henkilötietoja.

Tutkijan on oltava kriittinen omaa tutkimustansa kohtaan ja raportoitava tutkimuksensa puutteet (Uusitalo 2001, 33). Opinnäytetyössämme olisi pitänyt käyttää erilaisia tutkimustuloksia tuomaan enemmän ajankohtaista tietoa ja luotettavuutta. Yritimme etsiä tutkimuksia eri menetelmin, mutta niiden löytämisessä ja saatavuudessa oli vaikeuksia. Lähteiden hankinnassa olisimme voineet hyödyntää enemmän muiden kaupunkien kirjastoja.

Opinnäytetyömme luotettavuutta olemme arvioineet eräitä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerejä soveltaen. Tutkimuksen luotettavuuteen liittyvä objektiivisuus tarkoittaa sitä, että tutkijan omat kiinnostuksen kohteet, näkökulmat tai motivaatio eivät vaikuta tutkimukseen vaan saatu tieto perustuu tutkittavien ominaisuuksiin ja kontekstiin (Soininen 1995, 122). Henkilökohtaiset mielipiteemme eivät ole vaikuttaneet opinnäytetyöhön, vaan suhtauduimme ammatillisesti siinä käsiteltäviin asioihin.

Triangulaatio liittyy luotettavuuteen ja sillä tarkoitetaan erilaisten metodien, tutkijoiden, teorioiden tai tiedon lähteiden yhdistämistä tutkimuksessa. Tutkijaan liittyvällä triangulaatiolla tarkoitetaan sitä, että tutkijoina toimii useita henkilöitä. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 141–142.) Teimme opinnäytetyötä kolmen hengen ryhmässä, joten voimme puhua tutkijatriangulaatiosta. Näin työhön on saatu useampia näkökulmia, mikä lisää luotettavuutta ja vähentää virheidен mahdollisuutta.

Opinnäytetyömme luotettavuutta lisäsi se, että olimme kaikki sitoutuneita ja motivoituneita työn tekemiseen.

Teimme sovitut tehtävät ajallaan ja osallistuimme vanhempainiltakoulua koskeviin tapaami-
siin. Pidimme tärkeänä, että työn tulos on kaikkia osapuolia (yhteistyökumppanit, ohjaajat ja
vanhemmat) tyydyttävä ja vanhempainiltakoulutoiminta jatkuisi tulevaisuudessa. Toivomme,
että vanhemmat saivat vanhempainiltakoulusta tukea ja käyttökelpoisia neuvoja arkielämän
tilanteisiin, mikä puolestaan edistäisi lasten ja koko perheen hyvinvointia. Yhteistyömme
toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden kanssa sujui hyvin. Ryhmätyöskentelymme sujui
myös ongelmitta ja olimme kaikki tasavertaisia ryhmän jäseniä.

6.2 Oman asiantuntijuuden kasvu

Opinnäytetyön tekeminen tuki tulevaa terveydenhoitajan ammattiamme. Kehityimme vuo-
rovaikutus- ja tiimityöskentelytaidoiltamme, sillä teimme opinnäytetyötä kolmen hengen
ryhmässä toimien osana moniammatillista työryhmää, johon kuului muun muassa opettajia,
projektipäällikkö, terveydenhoitaja sekä kuraattori. Yhteisenä tavoitteena ja toiminnan lähtö-
kohtana oli toimia perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi vanhempainiltakoulujen avulla.
Tämä ajatus ohjasi meitä myös tuotteistamisprosessin eri vaiheissa. Moniammatillisessa työ-
ryhmässä työskenteleminen opetti meille joustavuutta ja vastuunottoa. Päästäksemme kaikkia
osapuolia tyydyttävään lopputulokseen muokkasimme materiaalia useasti ja työskentelimme
sovittujen aikataulujen mukaisesti.

Yhteistyö vertaisohjaajien ja koulujen henkilökunnan kanssa sujui hyvin. Koimme, että
olimme tasavertaisia heidän kanssaan ja työtämme arvostettiin. Vertaisohjaajat ovat erilaisten
ryhmien ohjaamisesta pitkän kokemuksen omaavia ammattilaisia, joten saimme heiltä hyö-
dyllisiä neuvoja ja käytännön ohjeita vanhempainiltakoulumateriaalin tuottamiseen. Koulun
henkilökunta tiesi minkälaiset asiat ovat ajankohtaisia kohderyhmää ajatellen, joten he pää-
asiassa ideoivat vanhempainiltakoulujen aihealueita tuotteistamisprosessin suunnitelmavai-
heessa. Jälkeenpäin ajateltuna olisimme voineet tuoda enemmän omia ajatuksia ja ideoita esi-
lle vanhempainiltakoulua suunniteltaessa, mutta luotimme kuitenkin yhteistyökumppaneiden
asiantuntemukseen. Opinnäytetyöprosessimme kesti noin vuoden, joten saimme kokemusta
pitkäkestoisessa projektissa toimimisesta. Olemme kokeneet tämän ajan vaativaksi, mutta
toisaalta opettavaiseksi.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyössämme johtopäätöksenä oli, että tuottamamme vanhempainiltakoulumateriaali antoi vertaisohjaajille tukea vanhempainiltakoulun toteuttamisessa, koska valmis materiaali vähensi heidän työmääräänsä. Vanhemmuutta tukevaa toimintaa kaivataan, sillä vanhemmat antoivat vanhempainiltakoulusta kirjallisesti palautetta, jossa he totesivat tällaisen toiminnan olevan tarpeellista. Aiheet ja keskustelu koettiin hyviksi. Haasteellista tulevaisuudessa on miettiä, kuinka vanhemmat saataisiin mukaan toimintaan. Kevään 2008 vanhempainiltakouluissa osallistujia suhteessa kutsuttuihin oli vähän.

Kutsujen lähettämisen ajankohtaa on harkittava, jotta kutsu ei toisaalta tulisi liian myöhään eikä liian aikaisin, että asia ehtii unohtua. Kutsujen lisäksi vanhemmille voisi lähettää viime hetken muistutuksen esimerkiksi tekstiviestillä ennen vanhempainiltakoulua. Myös lastenhoidon järjestäminen vanhempainiltakoulun ajaksi voi perheissä olla hankalaa, joten lapsille suunnattua toimintaa vanhempainiltakoulun ajaksi voisi suunnitella jatkossa. Vanhempainiltakoulut järjestettiin kouluilla, joka on voinut joillekin olla osallistumista estävä tekijä, mikäli koulu on aiheuttanut vanhemmille kielteisiä kokemuksia. Tulevaisuudessa vanhempainiltakouluja voisi järjestää jossakin ”puolueettomassa” tilassa, esimerkiksi kylätalolla. Vanhempainiltakoulua nimenä olisi syytä muuttaa, sillä siitä voi tulla ajatus koulumaisesta opetuksesta ja siten negatiivinen kuva toiminnasta. Myös mainonnan lisäämistä on jatkossa syytä pohtia. On muistettava, että usein jotakin uutta toimintaa aloitettaessa osallistujia on vähän. Tärkeää on olla sisukas sekä jatkaa ja kehittää vanhempainiltakouluja edelleen. Ajan myötä osallistujia tulee yleensä enemmän, kun vanhemmat kokevat toiminnan tarpeelliseksi.

Tuottamaamme materiaalia voidaan tulevaisuudessa hyödyntää vanhempainiltakouluja vastaavassa toiminnassa. Toivomme Kajaanin Ammattikorkeakoulun, Nakertajan ja Pietari Brahen koulujen yhteistyön jatkuvan ja seuraaviin vanhempainiltakouluihin materiaalia voisi tuottaa jälleen opinnäytetyönä. Vanhempien toiveita vanhempainiltakoulusta voisi tutkia, jotta toiminta olisi tarvelähtöistä ja osallistujia olisi mahdollisesti enemmän. Mikäli vanhempainiltakoulut toimintana jatkuvat, voisi vanhempien kokemuksia siitä ja vanhempainiltakoulumateriaalin toimivuudesta tutkia. Näin toiminnasta tulisi jatkuva ja kehittyvä toimintamuoto perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

7 LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 1997. Lapsen aika. Porvoo: WSOY.

Dunderfelt, T. 1992. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset.

Erikson, E. 1982. Lapsuus ja yhteiskunta. Jyväskylä: Gummerrus Osakeyhtiön kirjapaino.

Harinen, U. & Karkela, E. 1987. Minä kasvan. Kasvuikäisen fyysinen kehitys ja sen tukeminen. Vaasa: Kirjayhtymä Oy.

Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. Porvoo- Helsinki- Juva: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Jallinoja, R. 2000. Perheen aika. Helsinki: Otava.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummuvuoren kirjapaino Oy.

Kinnunen, R. & Vauras, M. 1992. Sosiaalinen vuorovaikutus oppimisessa. Teoksessa Hyppönen, K., Keskinen, E., Kinnunen, R., Niemi, P. & Vauras, M. (toim.) Aikuisen oppimisen psykologiset perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kinnunen, U. & Mauno, S. 2002. Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa Kinnunen, U. & Rönkä A. (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 99-118.

- Kivimäki, R. 2003. Perhe tuli työelämään. Teoksessa Forsberg, H. & Nätkin R. (toim.) Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Helsinki: Yliopistopaino, 186-201.
- Kokkinen, A., Rantanen-Väntsi, L. & Tuomola, A. 2008. Aikuisen oppijan kirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kronqvist, E. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kuivakangas, J. 2002. Kuuluuko ääni, löytyykö keinot? Teoksessa Kinnunen, U. & Rönkä A. (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 30-50.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Loiri, P. & Juholin, E. 1998. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Niemi, M. & Väänänen, K. 1993. Ihmisyksilön kehityspsykologia. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Nikkonen M. 1997. Etnografinen malli. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen- Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY, 136-151.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Nykysuomen sanakirja. Sadeniemi, M. (toim.) 1980. Porvoo: WSOY.
- Paane-Tiainen, T. 2000. Oppijaksi aikuisena. Helsinki: Oy Edita Ab.

- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1998. Perhe hoitotyössä, teoria, tutkimus ja käytäntö. Porvoo: WSOY.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Rauste-Von Wright, M., VonWright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Juva: WSOY.
- Ritala-Koskinen A. 2001. Mikä on lapsen perhe? Tulkintoja lapsen uusperhesuhteista. Helsinki: Väestöliitto.
- Rogers, J. 2004. Aikuisoppiminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turku: Painosalama Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Uusitalo, H. 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WS Bookwell Oy.
- Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.

SÄHKÖISET LÄHTEET

Kainuun maakunta -kuntayhtymä, Sosiaali- ja terveystoimi, Perhekeskukset Kainuuseen – hanke 2008. Kokouspöytäkirja. Viitattu 24.11.2008
http://www.kainuu.fi/UserFiles/sote_projektit/File/Perheskukset/peke_ohjryhman_ptk_130208_379336276.doc.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vertaisryhmätoiminta. Viitattu 16.1.2008
<http://www.mll.fi/toiminta/vertaisryhmatoiminta>.

Opetusministeriö. 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopinnot. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. Viitattu 16.10.2008
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>.

Perttilä, K. 2002. Terveyden edistämisen laatusuosituksen valmistelu. Stakes. Viitattu 23.10.2008
<http://www.stakes.fi/NR/rdonlyres/B87F1620-A98B-4014-8D62-9B0E3E7F3564/0/valmistelumuistio.pdf>.

Sosiaaliportti. 2006. Perhe-hanke. Viitattu 22.1.2008 <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/PERHE-hanke/>.

LIITTEIDEN LUETTELO

LIITE 1: TOIMEKSIANTOSOPIMUS

LIITE 2: TUOTTEISTAMISPROSESSIN AIKATAULU

LIITE 3: KYSELYLOMAKE VANHEMMILLE

LIITE 4: KYSELYN TULOKSET

LIITE 5: KOTI-KAJAANIN ARTIKKELI

LIITE 6: TEOREETTINEN TAUSTA: IHMISSUHTEET

LIITE 7: POWERPOINT –ESITYS: IHMISSUHTEET

LIITE 8: VANHEMPAINILTAKOULU NAKERTAJAN KOULULLA 19.2.2008, YHTEENVETO PALAUTTEISTA

LIITE 9: VANHEMPAINILTAKOULU PIETARI BRAHEN KOULULLA 21.2.2008, YHTEENVETO PALAUTTEISTA

LIITE 10: TEOREETTINEN TAUSTA: ITSETUNTO

LIITE 11: POWERPOINT –ESITYS: ITSETUNTO

LIITE 12: 10 VÄITTÄMÄÄ ITSETUNNOSTA (KYSYMYKSET JA VASTAUKSET)

LIITE 13: VANHEMPAINILTAKOULU PIETARI BRAHEN KOULULLA 15.4.2008, YHTEENVETO PALAUTTEISTA

TOIMEKSIANTOSOPIMUS


**TOIMEKSIANTOSOPIMUS
OPINNÄYTETYÖT
MUUT OPPIMISPROJEKTIT**

 Päiväys
 18.3.2008

**TOIMEKSIANTOSOPIMUS OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ JA
MUISTA OPPIMISPROJEKTEISTA**
TOIMEKSIANTAJAN TIEDOT

Toimeksiantaja Perhekeskukset kammukseen-hanke / kammun Mankkula-kunta-
yhtymä

Osoite ja puhelinnumero Satamankatu 2 A 87100 Kajaani

Työn ohjaaja toimeksiantajan puolelta Maarit Leinonen

TOIMEKSIANNON KUVAUS

Toimeksiannon kuvaus
(mahdollinen liite, projek-
tikuvaus yms) Materiaalin tuottaminen Vanhempien IHakouluihin

Aikataulu Syysy 2007 - Syysy 2008

Kustannusarvio ja kustan-
nusvastuu n. 20€

Lopputuotoksen muoto Kirjallinen materiaali

TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Toimeksiannon tekijät
ja yhteystiedot
(opiskelijat) Päivi Haverinen, Tanja Haverinen, Niina Kottanen

Toimeksiannon ohjaaja
Kajaanin amk:ssa
Sirkka-Liisa Niskanen

Työstä tehdään opinnäytetyö muu, mikä

Päivi Haverinen, Tanja Haverinen, Niina Kottanen
Tekijöiden allekirjoitukset
PÄIVI HAVERINEN, TANJA HAVERINEN, NIINA KOTTANEN

Maarit Leinonen
Toimeksiantajan allekirjoitus
Maarit Leinonen

HYVINVOINTI
Sairaanhoidajakoulutus
Terveydenhoitajakoulutus
PL 52, (Keturpolku 4)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9612
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT
Restonomikoulutus
PL 52, (Keturpolku 3)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9610
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT
Tradenomikoulutus
PL 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9454
Faksi (08) 6189 9424

TEKNOLOGIA
Insinööriopetus
PL 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9611
Faksi (08) 6189 9620

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU

TOIMEKSIANTOSOPIMUS
OPINNÄYTETYÖT
MUUT OPPIMISPROJEKTIT

2

TOIMEKSIANNON KUVAUS

Tavoitteet Toimeksiantajan kannalta	Materiaalin tuottaminen Vanhempien Ihankouluihin	
Opiskelijoiden oppimisen kannalta		
Keskeiset tuotokset (raportit, suunnitelmat, tuotteet, esitteet, tietokoneohjelmat, tilaisuudet yms.)	Materiaalit Vanhempien Ihankouluihin, oppinäytetyö	
Sovitut kokoukset ja raportoinnit		
Projektin resurssit		
1. Toimeksiantaja	Palaverit, ohjaus tarvittaessa, materiaalit	
2. Opiskelijat		
3. Ammattikorkeakoulun ohjausresurssit	20h	
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Arvio	Vastuu
Materiaalit	} n. 20€	Perhekeskeiset karruuseen-hanke
Laitekustannukset		
Opiskelijoiden palkkiot		
Ohjaavan opettajan palkkiot		
Markkakustannukset		
Muut	Tulosteet	
Muuta		
Luottamuksellisuus		
Tekijänoikeudet		
Laskutus		

Sopimuksessa noudatetaan Kajaanin ammattikorkeakoulun vakioehtoja opiskelijatyönä tehtävistä toimeksiannoista.

HYVINVOINTI

Sairaanhoidtajakoulutus
Terveystieteiden osasto
PL 52, (Keturpolku 4)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9612
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT

Restonomikoulutus
PL 52, (Keturpolku 3)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9610
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT

Tradenomikoulutus
PL 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9454
Faksi (08) 6189 9424

TEKNOLOGIA

Insinöörikoulutus
PL 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9611
Faksi (08) 6189 9620

TUOTTEISTAMISPROSESSIN AIKATAULU

Viikot 48-51

- 27.11.2007 vanhemmille annettava kysely valmis ja lähetetty
- kyselyn palautus joulukuun mennessä
- alustavaa materiaalin hankkimista

Viikot 52-4

- kyselyn tulosten analysointia
- materiaalin suunnittelua, hankintaa ja laatimista ensimmäiseen vanhempainkoulutapahtumaan
- mahdollinen työnjako
- 9.1.2008 kello 14.15 opinnäytetyökokous Nakertajan koululla
- kansioiden, välilehtien ja muistitikkujen hankinta
- tuotteen ulkoasun suunnittelua
- toimeksiantosopimuksen teko

Viikot 5-8

- 31.1.2008 kello 8-10 vanhempainkoulun ohjaajien tapaaminen Nakertajan koululla
- 19.2.2008 kello 18 tuotteen testaaminen ensimmäisessä vanhempainkoulutapahtumassa Nakertajan koululla
- 21.2.2008 kello 18 tuotteen testaaminen ensimmäisessä vanhempainkoulutapahtumassa Pietari Brahen koululla

Viikko 9

- 27.2.2008 kello 14.15 vanhempainkoulun arviointipalaveri Soidinsuon koululla
- tuotteen testaamisen tulosten analysointia
- korjausten ja muutosten tekoa tuotteeseen

Viikot 10-16

- materiaalin suunnittelua, hankintaa ja laatimista seuraaviin vanhempainkoulutapahtumiin
- mahdollinen työnjako
- 15.4.2008 kello 18 vanhempainkoulutapahtuma Soidinsuon koululla
- 17.4.2008 kello 18 vanhempainkoulutapahtuma Nakertajan koululla

Syksy 2008

- opinnäytetyön ja tuotteen valmistuminen

HYVÄT VANHEMMAT,

Mikä on vanhempainkoulu?

Vanhempainkoulu on tarkoitettu tapahtumaksi, jossa vanhemmilla on mahdollisuus yhdessä toisten vanhempien kanssa tarkastella omaa vanhemmuuttaan, ja opiskella vanhemmuuden taitoja. Tavoitteena on kehittää yhtenäisiä toimintamalleja ja näin edistää lasten hyvinvointia. Vanhempainkoulutoiminnan on tarkoitus alkaa keväällä 2008 Nakertajan ja Pietari Brahen kouluilla.

Vanhempainkoulu on osa Perhekeskukset Kainuuseen - hanketta. Pääyhteistyökumppaneita vanhempainkoulutoiminnassa ovat Kainuun Maakunta – Kuntayhtymä, Mannerheimin Lastensuojeluliitto sekä koulujen henkilökunta ja vanhempainyhdistykset. Vanhempainkoulutapahtumissa on ryhmänohjaajan pieni alustus ennakkoon ilmoitetusta aiheesta, jonka jälkeen aiheet käsitellään yhdessä keskustellen. Vanhempainkoulutapahtuma järjestetään kouluilla iltaisin ja se kestää noin 1,5 tuntia. Tapahtumia on tarkoitus järjestää noin neljä kertaa vuodessa, ja ajankohdista ilmoitetaan hyvissä ajoin.

Lähestymme Teitä kirjeitse, koska haluamme kartoittaa Teitä eniten kiinnostavia vanhempainkouluaihteita, sillä teemme materiaalin tulevaan vanhempainkouluun osana opinnäytetyötämme. Palauttakaa seuraavalla sivulla oleva kysely lapsenne mukana luokanopettajalle mahdollisimman pian.

Toivomme Teiltä innostunutta vastaanottoa!

Yhteistyöterveisin,

Päivi Haverinen, Tanja Haverinen ja Niina Kokkonen

Kajaanin Ammattikorkeakoulu,

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Terveydenhoitotyön koulutusohjelma

Vanhempainkoulutapahtumissa käsiteltäviä aihekokonaisuuksia ovat 10-12-vuotiaan lapsen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys sekä päihteet ja niiden käytön vaikutukset. Alle olemme koonneet aiheisiin liittyviä alaotsikoita, joista pyydämme Teitä numeroimaan viisi eniten kiinnostavaa. (1=kiinnostavin, 2=toiseksi kiinnostavin, 3=kolmanneksi kiinnostavin jne.)

- murrosiän tuomat muutokset ___
- terveelliset elämäntavat (uni, liikunta, ravinto) ___
- ihmissuhteet ___
 - lasten keskinäiset suhteet
 - lasten ja aikuisten väliset suhteet
- vastuuseen kasvaminen, omantunnon kehittyminen ___
- rahan ja materian arvostuksen kehittyminen lapsuudessa___
- asetettujen rajojen omaksuminen ___
- itsetunnon kehittyminen ___
- tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinta ___
- sukupuoliroolin oppiminen ___
- yhteisöön sopeutuminen ___
- vapaa-ajan viettäminen ___
- tupakka, alkoholi, nuuska ___
- muut huumaavat aineet ___
- päihteiden käytön vaikutukset ___

Muita ehdotuksia:

KYSELYN TULOKSET PIETARI BRAHE (Soidinsuon yksikkö)																											
Kyselyn tulokset																											
1=kiinnostavin, 2=toiseksi kiinnostavin, 3=kolmanneksi kiinnostavin, 4=neljänneksi kiinnostavin ja 5=viidenneksi kiinnostavin																											
VASTAAJA nro.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
murrosiän tuomat muutokset	5		1	4	2	2				2				4		5	2	1	5	1	2	4		1			
terveelliset elämäntavat (uni, liikunta, ravinto)			5		4	5				4				2		4	5						5				
ihmissuhteet	4	4	4	2	1	1			5		5	4	2		5	1	3	4	1	2	3	1		2	1	3	1
vastuuseen kasvaminen, omantunnon kehittyminen	3	1	3	1		4	1	3	1	1	1	2		3	1	3		5	3	3	5			3	2	4	5
rahan ja materian arvostuksen kehittyminen lapsuudessa							2	5						5									2				
asetettujen rajojen omaksuminen			2	3		3		2	2			3			2				2	5			1		3	5	
itsetunnon kehittyminen	2	5					3	1	3			1	1			2		2		4				4	5	2	2
tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinta	1	2			5						2	5	3		3			3	4		1	3			4	1	3
sukupuoliroolin oppiminen														4													
yhteisöön sopeutuminen			3												4		1				4						
vapaa-ajan viettäminen					3				4	5							4										
tupakka, alkoholi ja nuuska										3	3		5										2	5			4
muut huumaavat aineet											4												3				
päihteiden käytön vaikutukset				5				4						1								5	4				

Muita ehdotuksia:

Internet-käyttäytyminen/säännöt

Kaveripiirin vaikutus/ryhmäilmiö (päihteet, huumeet ja tupakointi)

Vanhempien ero/lasten selviytyminen

Kuinka viestiä kavereiden vanhemmille heidän lastensa tupakointikokeilusta ym. rakentavasti, tarvitaanko kyseistä viestintää

Kiusaamisen vaikutukset, eristäytyminen, erilaisuus, suvaitsevaisuus, kodin vaatimukset

Elämä on täynnä valintoja, kodin kannustava merkitys, kun omat odotukset ei täyty, minä-elämän keskipiste, oman minän arvostus, rajat on rakkautta

Kun ahdistaa, kun mikään ei kiinnosta, elämä on nyt

Myös ikäviä aiheita käsittelyyn: itsemurhat, terroriteot, rasismi, hyväksikäyttö

Ihmisyyteen kasvu ja sosiaalinen vastuu toisistamme ihmisenä

Mitä on koulukiusaaminen, mikä on kiusaamista ja mitä tulee tehdä kiusaustapauksissa

Lapsuuden merkityksen ymmärtäminen, annetaan lasten olla lapsia (esim. discot eivät kuulu ala-asteikäisille lapsille)

Todellisen maailman ymmärtäminen (siihen eivät kuulu tietokone-, videopeli- ym. maailmat)

Yhdessä olemisen tärkeyden korostaminen, laatu-aika=arkielämä, ei aina jotain "jännää"

Lapsia ei pitäisi opettaa/totuttaa aikuisten kiireiseen elämään: viemällä lapsia moneen harrastukseen/viikko

Analysointi epäselvää numeroinnin vuoksi vastaajanumeroissa (osassa ei vastaukset numeroituja, osassa useita samoja numeroita):

77-

87

Analysointi ei onnistunut vastaajanumerois-
sa

88-90

Tyhjiä vastauslomakkeita 3kpl.

																KOONTI TULOKSISTA PIETARI BRAHEN KOULU (Soidinsuon yksikkö)				
																1	2	3	4	5
murrosiän tuomat muutokset																16	9	2	9	9
terveelliset elämäntavat (uni, liikunta, ravinto)																2	6	9	5	8
ihmissuhteet																19	17	13	10	7
vastuuseen kasvaminen, omantunnon kehittyminen																13	12	15	7	12
rahan ja materian arvostuksen kehittyminen lapsuudessa																1	3	2	2	5
asetettujen rajojen omaksuminen																1	9	11	8	8
itsetunnon kehittyminen																19	13	10	7	6
tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinta																4	8	12	11	5
sukupuoliroolin oppiminen																2			2	1
yhteisöön sopeutuminen																2	2	2	5	4
vapaa-ajan viettäminen																1		2	5	2
tupakka, alkoholi ja nuuska																	4	3	2	5
muut huumaavat aineet																1		1	1	
päihteiden käytön vaikutukset																2			5	4

Kyselyn tulokset Nakertajan koulu																															
1 = kiinnostavin, 2 = toiseksi kiinnostavin, 3 = kolmanneksi kiinnostavin, 4 = neljänneksi kiinnostavin ja 5 = viidenneksi kiinnostavin																															
VASTAAJA nro.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
murrosiän tuomat muutokset	5		1	1	4				2	2			3	4				2			1		1	4					2		2
terveelliset elämäntavat (uni, liikunta, ravinto)	1					3				1								1	3	1			2	1				5	1		1
ihmissuhteet (lasten keskinäiset ja lasten ja aikuisten väliset suhteet)		1	5	2	3	2	3		3		2	4	4	2	5	2	2			3	2	3			2		3				4
vastuuseen kasvaminen, omantunnon kehittyminen	2	3	3	4	1		2			3		1	1	1	1	3	4	5		2		4		2	3		2	1			3
rahan ja materian arvostuksen kehittyminen lapsuudessa																						3			4	5					5
asetettujen rajojen omaksuminen		4		5					5	4				5	2	1	1		2		4			5	1	4		2	3	4	5
itsetunnon kehittyminen	3	5	2	3	2	1	1	2		5	1	2		3	3	4	3	3	1	4	5	1		3			1				
tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinta	4		4			4	4	1	4			3	2		4	5		4		5		5			5		4	4			
sukupuoliroolin oppiminen											3																				
yhteisöön sopeutuminen						5	5										5					2					5		5		
vapaa-ajan viettäminen																			5									3			
tupakka, alkoholi, nuuska		2			5			3	1		4		5						4				4			2			4	2	
muut huumaavat aineet								4			4												5			1					1
päihteiden käytön vaikutukset								5			4												3			3					3

																				KOONTI TULOKSISTA NAKERTA JAN KOULU				
																				1	2	3	4	5
murrosiän tuomat muutokset																				5	5	1	3	1
terveelliset elämäntavat (uni, liikunta, ravinto)																				7	1	2		1
ihmissuhteet																				1	9	6	3	2
vastuuseen kasvaminen, omantunnon kehittyminen																				6	5	6	3	1
rahan ja materian arvostuksen kehittyminen lapsuudessa																						1	1	2
asetettujen rajojen omaksuminen																				3	3	1	5	5
itsetunnon kehittyminen																				6	4	8	2	3
tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinta																				1	1	1	10	4
sukupuoliroolin oppiminen																						1		
yhteisöön sopeutuminen																					1			5
vapaa-ajan viettäminen																						1		2
tupakka, alkoholi ja nuuska																				1	3	1	4	2
muut huumaavat aineet																				2			2	1
päihteiden käytön vaikutukset																						3	1	1

Vanhemmat saavat kutsun iltakouluun

Nakertajan ja Soidinsuon koulujen illoissa paneudutaan vanhemmuuteen ja perheiden yhteistyöhön vertaisohjaajien tuella

Nakertajan ja Soidinsuon koulujen 5. ja 6. luokan oppilaiden vanhemmat saavat kutsun "iltakouluun". Koulussa on tarkoitus keskustella vertaisryhmässä lasten vapaa-aikaan liittyvistä asioista, etsiä yhteisiä pelisääntöjä sen viettämiseen ja tukea vanhempia vanhemmuudessa. Tavoitteena on yhdessä keskustellen kehittää myös alueella asuvien perheiden yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä, mikä osaltaan tukee lasten kasvatustyötä.

Aloite ja kutsu tällaiseen toimintaan on tullut Perhekeskukset Kainuuseen -hankkeen taholta. Maakunta-kuntayhtymän hallinnoiman hankkeen yhtenä tehtävänä on synnyttää perheiden välistä vertaistoimintaa.

"Tällaista mahdollisuutta tarjottiin meidän koulullemme. Totesimme, että sille on tarvetta, ja sitä on toivottu", kertoo Nakertajan koulun luokanopettaja Marja Torvinen.

Vanhempien iltakoulua varten on koottu työryhmä, joka

suunnittelee ja toteuttaa toiminnan. Ryhmä kokoontui torstai-aamuna Nakertajan koululle linjaamaan tavoitteita.

Nakertajan ryhmään kuuluvat Torvisen lisäksi MLL:n vertaisryhmäohjaajat Kaisu Komulainen ja Paula Äimälä, joka on myös Nakertajan koulun opettaja sekä Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat Tanja Haverinen, Niina Kokkonen ja Päivi Haverinen. He tekevät aiheesta oman oppinäytönsä.

Ryhmän mielestä on tärkeää, että kaikilla perheillä olisi samoja periaatteita lasten vapaa-ajan ohjaamisessa. Perheet voisivat sopia esimerkiksi kotiintuloajoista ja läksyjen tekemiseen varatusta ajasta. Jos se, että lasten vanhemmat tutustuvat toisiinsa näissä merkeissä, on tärkeää.

Ajat ja tavat muuttuneet

"Tämän ikäisten lasten tapa



MLL:n vertaisohjaaja Kaisu Komulainen (vas.), vertaisohjaaja ja luokan opettaja Paula Äimälä, luokanopettaja Marja Torvinen sekä opiskelijat Tanja Haverinen (oi.), Niina Kokkonen ja Päivi Haverinen kokoontuivat torstaina pohtimaan keinoja, joilla voidaan tukea vanhemmuutta ja perheiden yhteistyötä Nakertajan koulun alueella.

viettää vapaa-aikaa on muuttanut paljon kymmenessä vuodessa", sanoo Tanja Haverinen, joka on kotoisin Kuhmosta.

Hänen ikäluokkansa vietti vastaavassa iässä vielä paljon aikaa keskinäisissä ulkoleikis-

sä ja -harrastuksissa. Nyt aikataulut määrää harjoitusvuorot ja vanhempien kyydit. Kiire on ottanut osan myös vapaa-ajasta.

Tämän päivän koululaisten elämää hallitsevat paljolti myös kännykät ja tietokoneet.

"Niidenkin käytöstä olisi hyvä keskustella ja sopia yhteisiä säännöistä, esimerkiksi siitä, että kännykät ja tietokoneet pidetään kiinni, kun tehdään läksyjä. Kun lapset tietävät, että kaikilla ovat samat säännöt, voivat he keskittyä läksyjenkin

tekoon rauhassa", työryhmän jäsenet esittävät.

He eivät halua kuitenkaan tuomita kännyköitä tai tietokoneita.

"Netti on avannut myös uusia hyviä mahdollisuuksia nuorille. Jotkut voivat löytää sieltä samanhenkisiä nuoria, sielun siskoja, joiden kanssa voi keskustella", Kaisu Komulainen sanoo.

Soidinsuon koululla alkaa toinen ryhmä

Työryhmä järjestää ensimmäisen iltakoulun Nakertajan koulun oppilaiden vanhemmille helmikuun 19. päivä. Sen aiheena on ihmissuhdetaidot. Huhtikuussa pidetään toinen tilaisuus, jossa paneudutaan itse-tuntemukseen.

Vastaavat tilaisuudet järjestetään myös Soidinsuon koululla, missä on alkamassa samanlainen pilottihanke. Siellä ensimmäinen iltatilaisuus on helmikuun 21. päivä.

Vanhempainiltakoulu 1:
IHMISSUHTEET

Haverinen Päivi
Haverinen Tanja
Kokkonen Niina

SISÄLTÖ

1 SISARUSSUHTEET	1
1.1 Ikäeron merkitys sisarussuhteessa	1
1.2 Sukupuolen merkitys sisarussuhteessa	1
1.3 Sisarussuhteen rooleja.....	1
1.4 Välittäminen ja yhteispeli.....	1
1.5 Miksi sisarukset riitelevät?	1
1.6 Ristiriitoja ja niiden ratkaisuja	1
2 YSTÄVYYS- JA TOVERISUHTEET	1
2.1 Ystävyysuhteiden kehittyminen	1
2.2 Ystävyysuhteiden piirteitä.....	1
2.3 Ystävyysuhteiden merkitys lapsille.....	1
2.4 Kuinka ohjata lasta ystävyysuhteissa?	1
3 KOULUKIUSAAMINEN JA YKSINÄISYYS.....	1
3.1 Koulukiusaaminen.....	1
3.2 Yksinäisyys	1
3.3 Koulukiusaamisen ja yksinäisyyden vaikutukset lapseen	1
4 LAPSEN JA VANHEMMAN VÄLINEN SUHDE	1
4.1 Merkitys lapsen kehitykselle.....	1
4.2 Rakentava viestintä lapsen ja vanhemman välillä.....	1
4.3 Rajojen asettaminen	1
6 VANHEMPIEN ERO JA SEN VAIKUTUKSET LAPSEEN	1

7 LAPSEN MUUT IHMISSUHTEET	1
7.1 Sukulaissuhteet ja suhde isovanhempiin	1
7.2 Koulun aikuiset	1
7.3 Naapurit	1
8 LÄHTEET	1

1 SISARUSSUHTEET

Sisarussuhde on ainutlaatuinen, elämämme pisin ihmissuhde. Sisarukset syntyvät tavallisesti samasta kehosta ja kasvavat samassa perheessä, mikä vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen. Sisarusten avulla muodostuu myös lapsen käsitys itsestään, sillä lapsi vertailee itseään muihin ihmisiin. Sisarusten kanssa voidaan jakaa esimerkiksi lapsuus, vanhemmat, lelut ja huone. (Matthis 2006, 63.) Sisarusten on kommunikoitava keskenään ja otettava toistensa näkökannat huomioon, että heidän suhteensa olisi terve ja tyydyttävä (Parker & Stimpson 2004, 198).

Sisarussuhde on ihmisen geneettisesti lähin ihmissuhde. Sisarussuhteiden merkitys vaihtelee ihmisten välillä, mutta tavallisesti niitä pidetään tärkeinä. (Matthis 2006, 64.) Keskilapsuutta pidetään sisarussuhteiden tasaisimpana aikana. Lasten väliset suhteet saattavat muuttua eri suuntiin, mutta jos elämässä ei tapahdu suurempia mullistuksia, ne pysyvät melko tuttuina ja vakaina. (Parker & Stimpson 2004, 271.)

1.1 Ikäeron merkitys sisarussuhteessa

Tutkimusten mukaan 2-4 vuoden ikäeroa pidetään optimaalisena, mutta oikeasti parasta mahdollista ikäeroa ei ole olemassakaan. Ikäeron merkitykseen vaikuttavat muun muassa lapsen temperamentti ja vanhempien elämäntilanne. Tutkimuksissa on todettu, että jos sisarusten ikäeroa on enemmän kuin kuusi vuotta, lapset yleensä leikkivät vähemmän yhdessä. Kahden vuoden ikäeroa pidetään hyvänä sellaisille sisaruksille, jotka tulevat hyvin toimeen keskenään, mutta saattaa olla huonompi riitaisille sisaruksille. (Parker & Stimpson 2004, 20.) Jos sisarusten välinen ikäero on enemmän kuin kuusi vuotta, kummallakin lapsella on mahdollisuus kokea ainoa lapsen asema. Esikoisella mahdollisuus on ensin ja pienemmällä sisarella isosisaren muutettua pois kotoa.

Tällaisessa tilanteessa sisarukset elävät erilaisissa maailmoissa erilaisine mielenkiinnon kohteineen ja harrastuksineen. Heidän suhteensa ei yleensä kehity kovin läheiseksi, mutta toisaalta riitöjakin on vähemmän. (Kaulio & Svennevig 2006, 13.)

1.2 Sukupuolen merkitys sisarussuhteessa

Sukupuolierot näkyvät sisarussuhteessa. Tutkimusten mukaan länsimaissa läheisimmät sisarussuhteet muodostuvat yleensä siskosten välille. Veljesten väliset suhteet ovat yleensä etäisimpiä ja sisko-veli-sisarussuhteet sijoittuvat näiden välille. Iän myötä siskojen välinen suhde tavallisesti muuttuu vielä läheisemmäksi ja veljesten etäisemmäksi. (Kaulio & Svennevig 2006, 15.)

1.3 Sisarussuhteen rooleja

Tavallisesti esikoisella on perheessä ison lapsen rooli, johon kuuluu vastuuta ja luottamusta. Esikoisella on omat tapansa auttaa muita perheenjäseniä ja vaikuttaa asioihin, mutta lapsi tarvitsee silti ikänsä mukaista hoitoa ja huomiota. Esikoinen antaa tilaa toisille ja nauttii esikoisen ja hoivaajan roolistaan, kun lapseen suhtaudutaan yksilönä, jota arvostetaan. Yksi esikoisen elämää muuttavista asioista on pikkusisaren syntyminen, jolloin lapsi joutuu rakkauden ja vihan ristituleen. Esikoinen on kuitenkin yleensä pikkusisartensa ihailun kohde, hän ei tarvitse sisarustensa hyväksyntää kuten nuoremmat sisaret. Tämän vuoksi esikoisen on vaikea ymmärtää, miksi hänen esittämänsä arvostelut pikkusisarille koetaan niin loukkaaviksi. (Kaulio & Svennevig 2006, 23-24.)

Kuopukselta ei tavallisesti odoteta samanlaista vastuun kantamista kuin esikoiselta. Sekä vanhemmat että sisarukset haluavat pitää kuopusta mahdollisimman pitkään lapsena. Perheen kuopus nähdään usein lapsena koko hänen elämänsä ajan. Sisaruksista kuopuksen asema hoivattuna ja autettuna voi tuntua kadehdittavalta. Lapsi itse voi puolestaan tuntea elävänsä isosisarten varjossa saaden aina käytettyjä vaatteita ja harrastevälineitä. Kuopus tuntee usein olevansa heikommilla kuin isosisaret, mutta kapinoi silti heidän valtaansa vastaan. Toisaalta kuopus kaipaa isosisarten hyväksyntää. (Kaulio & Svennevig 2006, 26-27.)

Perheen keskimäinen lapsi joutuu siirtymään isosisaren rooliin kuopuksen asemasta.

Hänen roolinsa ei kuitenkaan ole samanlainen kuin esikoisella ja usein lapsi joutuu-kin hakemaan paikkaansa ja asemaansa perheessä. Keskimäinen lapsi on usein sopeutuvainen diplomaatti, joka osaa toimia joustavasti. Toisaalta keskimäinen lapsi voi olla vastuunkantajan roolissa ja kuopus perheen sovittelija. Perheessä omaksuttu rooli ei välttämättä liity mitenkään lasten syntymäjärjestykseen. (Kaulio & Svennevig 2006, 27, 32.)

1.4 Välittäminen ja yhteispeli

Se, miten vanhemmat tukevat lastensa keskinäistä välittämistä ja huolenpitoa, vaikuttaa heihin nyt ja aina. Riippumatta siitä, minkälainen temperamentti lapsilla on, minkä ikäisiä he ovat ja ovatko he tyttöjä vai poikia, vanhemmat voivat auttaa lapsiaan leikkimään ja pelaamaan keskenään. He voivat opettaa lapsille vuorottelua ja taitoja, joita he tarvitsevat toimiakseen yhdessä. Vanhemmat voivat rohkaista huolenpitoon ja empatiaan huomaten hyvät hetket ja antamalla lapsille kiitosta. Menetelytavat auttavat rakentamaan terveitä ja onnellisia sisarusuhteita, joiden hyödyt ulottuvat kauas lapsuuden ja kotielämän ulkopuolelle. Kun lapset tulevat toimeen keskenään, vanhemmillakin on mukavampaa. (Parker & Stimpson 2004, 55.)

1.5 Miksi sisarukset riitelevät?

Tapa, jolla vanhemmat kohtelevat muita (myös lapsiaan) vaikuttaa siihen, miten lapset käyttäytyvät toisiaan kohtaan. Useat tutkimukset osoittavat myönteisen vanhempi-lapsi-suhteen ja myönteisemmän sisarusuhteen välisen yhteyden. Liian rajoittava tai ankara suhde vanhemman ja lapsen välillä aiheuttaa usein aggressiivista käytöstä sisarusten kesken. Mitä lapset näkevät vanhemmissaan, sitä vanhemmat näkevät myöhemmin lapsissaan. (Parker & Stimpson 2004, 79.)

Sisarusten väliset riidat opettavat lasta muun muassa neuvottelemaan, käsittelemään erimielisyyksiä, tekemään kompromisseja ja pitämään puolensa. Ne ovat tärkeitä elämässä tarvittava taitoja ja lapselle koti on paras paikka niiden opetteluun. Riidat antavat lapselle monipuolisia kokemuksia elämästä muiden kanssa.

Ne tekevät hänestä joustavampia ja auttavat lasta ymmärtämään toisten ihmisten tarpeita ja tunteita. Kun riidat ja erimielisyydet ovat osa lämmintä perhe- ja sisarusuhteiden kokonaisuutta, lapsi oppii niistä paljon. Jatkuva riitely voi puolestaan aiheuttaa ongelmia sisarusuhteissa ja lapsen käytöksessä. (Parker & Stimpson 2004, 96-97.)

Kaikki sisarukset riitelevät. Vähiten riitelevät sisarukset eivät välitä toisistaan eniten. Sen sijaan sisarukset, jotka riitelevät usein, voivat olla läheisiä ja välittää toisistaan. Läheisyys on usein syynä siihen, miksi sisarukset käyvät toistensa hermoille. Emotionaalisesti läheiset sisarukset käyttävät tavallisesti enemmän aikaa keskinäisten ongelmien selvittämiseen. (Parker & Stimpson 2004, 98.)

1.6 Ristiriitoja ja niiden ratkaisuja

Ennen vanhempia neuvottiin jättämään riitelevät sisarukset selvittämään välinsä keskenään, jos lapsella ei ollut itsensä tai toisen satuttamisen vaaraa. Uusimpien tutkimusten mukaan sisarusriidat vähenevät ja lievenevät, kun vanhemmat puuttuvat tilanteisiin heti rakentavalla tavalla. Vanhemmat kannustavat lasta selvittämään omat riitansa. Tällä on selkeitä pitkäaikaisia vaikutuksia sisarusuhteeseen ja se vahvistaa lapsen emotionaalista kehitystä sekä kykyä neuvotella ja ratkoa ongelmia. (Parker & Stimpson 2004, 108.)

Sisarusten väliset suhteet ovat erilaisia eri perheissä. Toisissa perheissä lapset riitelevät usein ja voimakkaasti, kun taas toisissa riidat voivat olla harvinaisia ja silloinkin kohtalaisen maltillisia. Turhien riitojen välttämiseksi vanhempien kannattaa kohdella perheen sisarusia oikeudenmukaisesti ja tasavertaisesti. Sisarusten eriarvoisesta kohtelusta seuraa helposti kateutta, joka aiheuttaa haittaa sisarusten välille. Lapset voivat jopa kostaa tämän vanhempien poissa ollessa hyvinkin ikävästi. (Jarasto & Sinervo 2000, 85.)

Vanhempien on hyvä kannustaa sisaruksia ratkomaan keskinäisiä kiistojaan ja selvittämään ongelmia yhdessä. Se voi vahvistaa sidettä sisarusten välillä ja lisätä heidän uskoaan sisaruuden voimaan ja siitä voi tulla tapa.

Tavallisesti sisarukset toteuttavat päätöksensä todennäköisemmin, koska he ovat miettineet asiaa perusteellisesti ja ymmärtäneet sen paremmin kuin silloin, jos vanhemmat olisivat antaneet ratkaisut valmiina. Kun sisarukset tajuaavat pystyvänsä selvittämään tilanteita ilman, että vanhemmat puuttuvat asiaan ja auttavat heitä, he pystyvät paljon paremmin ratkomaan ihmissuhteittensa ongelmia hyvinä ja huonoina aikoina ja välttämään pahoja sisarustaistoja. (Parker & Stimpson 2004, 81.)

Vanhempien ei kannata odotella isoja ongelmia vaan harjoitella pikkuasioilla, kannustaa lapsia tekemään valintoja, olemaan aloitteellisia, nauttimaan yhteisistä puuhista ja harjoittelemaan neuvottelutaitoja ja kompromissien tekoa helpoissa tilanteissa. Tähän lapset tarvitsevat vanhempien kannustusta, aikaa ja ehdotuksia. Kannustamalla vanhempi tekee lapselle selväksi, että uskoo heidän pystyvän selvittämään omat riitansa. "Te molemmat haluatte pelata pleikkaria, mutta on vain yksi ohjain. Miten voisitte ratkaista asian niin, että kummatkin ovat tyytyväisiä?" Lapset voivat tarvita aikaa miettimiseen ja ratkaisujen löytämiseen. Vanhempien on annettava heille mahdollisuus siihen, esimerkiksi siirtymällä toiseen huoneeseen ja pyytämällä heitä ilmoittamaan, kun vastaus on löytynyt. Jos aika alkaa käydä vähiin tai lapset näyttävät olevan aidosti "pattitilanteessa", vanhempi ehdottaa erilaisia vaihtoehtoja ja kehottaa heitä valitsemaan sen, josta he pitävät eniten. (Parker & Stimpson 2004, 81.)

Jos tunteet kuumenevat tai ongelma toistuu tai on erityisen häiritsevä, lapset saattavat kaivata vanhemmilta aktiivisempaa apua asian selvittämiseen. Tästä ei ole haittaa, kunhan lapsilla on muita tilaisuuksia selvittää ongelma rauhallisesti, rakentavasti ja itsenäisesti. Vanhempien ei aina tarvitse tietää, mihin ratkaisuun lapset ovat päätyneet tai miten. Aina he eivät löydä ratkaisua tai saa yhteistä hanketta viettyä päätökseen. Mutta jo yrittäminen lisää yhteisymmärrystä ja viestintää. (Parker & Stimpson 2004, 81.)

2 YSTÄVYYS- JA TOVERISUHTEET

Lapsen ensimmäiset ihmissuhteet syntyvät omassa perheessä. Lapsi saa lähimmaisiltään, ystäviltaan ja tovereiltaan palautetta jonka avulla hänelle muotoutuu käsitys omasta itsestään, mikä vaikuttaa hänen suhtautumiseensa muihin ihmisiin. Varhaiset ihmissuhteet vaikuttavat myös lapsen myöhempisiin ihmissuhteisiin, esimerkiksi miten henkilö kykenee solmimaan tyydyttäviä ihmissuhteita ja lähestymään muita ihmisiä aikuisena. Mikäli lapsuuden varhaiset ihmissuhdekokemukset ovat olleet epäsuotuisia ja myönteisiä ihmissuhteita ei ole juurikaan ollut, sosiaalisten suhteiden solmiminen voi olla aikuisenakin vaikeaa. (Aho & Laine 1997, 177.)

2.1 Ystävyysuhteiden kehittyminen

Lapsen ystävyysuhteet muuttuvat vastavuoroisiksi 8 ja 10 ikävuoden välillä. Ikäkauteen kuuluu, että lapsi alkaa hakea itselleen uskollista ystävää, johon luottaa ja jonka seurassa voi olla oma itsensä. Vastavuoroisuuteen lapsi pyrkii olemalla ystävällinen toiselle. Ystävällisyys ja epäystävällisyys nähdään tilannesidonnaisena esimerkiksi jos toinen pyytää jotain, häntä auttaminen tarkoittaa ystävällisyyttä ja avunpyytäjän laiminlyöminen epäystävällisyyttä. Epäystävällisyyteen kuuluu myös sympatian puute ja sosiaalinen hylkääminen. Epätasa-arvoinen vastavuoroisuus tarkoittaa esimerkiksi sitä, että heikommalle annetaan etumatkaa. Lapsi voi kokea ihanteenaan toisen kohtelemista niin kuin toivoisi itseään kohdeltavan. Lapsi oppii ottamaan huomioon omien mielipiteidensä lisäksi muiden näkökannat ja kaikki osapuolet. Hän pystyy näkemään asioita ulkopuolisen henkilön sekä yleisen näkökulman mukaan ja jopa syrjäyttämään itsensä ja omat mielipiteensä kokonaan. (Aho & Laine 1997, 174-176.)

2.2 Ystävyysuhteiden piirteitä

Kognitiiviseen kehitykseen sekä sosiaalisessa ympäristössä tapahtuviin muutoksiin kuuluu ystävysten tunteiden ja henkilökohtaisten asioiden kertominen toisilleen. Luottamus käsitetään niin, ettei ulkopuoliselle saa mennä puhumaan kerrotuista asioista. Tytöt uskoutuvat toisilleen useammin kuin pojat ja heillä on enemmän läheisiä ystävyysuhteita kuin pojilla. Pojat välttelevät mielipiteidensä kertomista ystävälleen kun taas tytöt hyväksyvät ja kunnioittavat ystävän erilaisia mielipiteitä enemmän kuin pojat. Lasten ystävyysuhteessa syntyvät konfliktit johtuvat alimmilla luokilla muun muassa epäkunnioittaviin tekoihin, kuten nimittelemiseen, pilkkaamiseen ja fyysiseen vahingoittamiseen. Ikävuosina 11-14 ne johtuvat tavallisimmin epäluotettavasta toiminnasta tai toisen huomiotta jättämisestä. Lapsi voi viestiä toiselle loukkaantumisensa vetäytymällä pois seurasta. Hän on sisäistänyt, että epäystävällisyydellä toisiaan kohtaan he saavat aikaan vain lisää ikäviä tapahtumia. Konfliktit käsitellään puhumalla asioista molempia tyydyttävällä tavalla ja ottamalla huomioon useimpia osapuolia. Usein voi käydäkin niin, että konfliktitilanteet lujittavat ystävyysuuhdetta. (Aho & Laine 1997, 174-176.)

Ikätovereiden mielipide on erittäin tärkeä lapselle. Hän haluaa tietää tarkalleen, mitä mieltä hänen ystävänsä ovat esimerkiksi vaatteista, televisio- ohjelmista tai joistain henkilöistä. Näin lapsi peilaa itseään ystäviensä ilmeistä, eleistä, äänestä ja kasvoiltaan. Lapsi haluaa samaistua ystäviinsä ja esimerkiksi pukeutua samalla tavalla heidän kanssaan. Samaan aikaan lapsi vertailee itseään muihin ryhmän jäseniin. Hän ottaa selvää missä asioissa on muita parempi ja heikompi ja millä tavalla on mahdollisesti erilainen kuin muut. (Jarasto & Sinervo 1998, 116.)

2.3 Ystävyysuhteiden merkitys lapsille

Tovereiden hyväksyvä suhtautuminen ja positiivinen palaute ovat tärkeitä lapsen itsetunnon kehittymiselle. Myönteisen minäkäsityksen syntyä tukevat muun muassa hyväksytyt ilmaisut, kun vastavuoroisesti toistuvat negatiiviset ilmaisut ja torjutuksi tuleminen saavat yksilölle aikaan kielteisen käsityksen itsestään.

On voitu havaita, että esimerkiksi luokkatoverit vaikuttavat ratkaisevasti oppilaan sosiaalisen minäkuvan kehittymiseen ja muodostumiseen sekä minäkäsitykseen. On kuitenkin otettava huomioon se, että yksilön oma suhtautuminen itseensä vaikuttaa myös siihen, miten muut reagoivat häneen. Myönteinen käsitys itsestään suhteessa ystäviin voi vaikuttaa siihen, että lapsen on helpompi saada johtaja tai suosittu asema kaveripiirissä. Sosiaalinen asema on suhteessa minäkäsitykseen, joka heijastuu sosiaalisiin suhteisiin. (Aho & Laine 1997, 178-179.)

Läheiseltä ystävältä lapsi saa emotionaalista tukea ja näin ystävyydellä on suuri merkitys lapsen emotionaaliselle kehitykselle. Lapsi saa ystävyysuhteelta myönteisiä tunteita kuten yhteenkuulumisen, toveruuden, kiintymisen ja hyväksytyksi tulemisen tunteita. Ystävykset tukevat toisiinsa erilaisissa tilanteissa ja tuntevat itsensä vahvemmiksi, voimakkaammiksi ja vähemmän haavoittuviksi ollessaan yhdessä. He voimistuvat ja rohkaistuvat toistensa seurassa ja voivat yhdessä tehdä asioita, joita eivät yksin uskaltaisi tehdä. Vastavuoroinen toisesta välittäminen ystävyysuhteessa tarkoittaa sitä, että ystävykset luottavat toisiinsa ja kunnioittavat toisiaan sekä ystävyys antaa heille varmuutta ja tukea. Ystävykset ovat niin läheisiä, että huomaavat toistensa todelliset piirteet parhaiten. He osaavat kuvailla esimerkiksi toisen parhaat, inhimillisimmät ja ystävällisimmät puolet ja parhaimmillaan vahvistavat toistensa itsetuntoa ja itsetuntemusta henkisen kasvun tukemisen ja identiteetin rakentumisen rinnalla. Ihmissuhteet luovat perustan lapsen jokapäiväiselle hyvinvoinnille ja persoonallisuuden rakentumiselle. Tunne siitä, että joku kaipaa ja välittää, antaa tarkoituksen elämälle. (Aho & Laine 1997, 178.)

Ennen kaikkea keskilapsuuden ystävyysuhteet opettavat lapselle käyttäytymisen normeja. (Salmivalli 2005, 37.) Lapset oppivat sosiaalisia taitoja vuorovaikutustilanteissa ystävien ja tovereiden kanssa. Lapsen on opittava herkkyyttä ja hienotunteisuutta, jotta voi ylläpitää ystävyys- ja toverisuhteita. Hänen on myös opittava, kuinka voi päästä mukaan ryhmän toimintaan, tukemaan ja hyväksymään erilaisia tovereita ja käsittelemään konfliktitilanteita.

Vastavuoroisuuden omaksumista ja erilaisia sosiaalisia tilanteita lapsi oppii omissa ystävyys-suhteissaan esimerkin, yrityksen sekä erehdyksen kautta. Näitä taitojaan hän käyttää myöhemmin muissa sosiaalisissa suhteissaan. (Aho & Laine 1997, 179.)

Lapsen kuultuessa ryhmään, hän oppii vuorovaikutustaitoja, johtajuutta, jämäkkyyttä ja muita asioita joita hän tulee tarvitsemaan myöhemminkin elämässään, esimerkiksi toimiessaan erilaisissa ryhmissä. Ystävyys-suhteista lapsi oppii muun muassa sitoutumista, jakamista, luottamusta ja läheisyyttä, samoja asioita joita hän myöhemmin tarvitsee muissa ihmissuhteissaan, kuten parisuhteessa. Voidaan siis todeta, että ryhmät opettavat lasta toimimaan yhteiskunnassa ja ystävyys-suhteet antavat valmiuksia läheisiin suhteisiin. (Salmivalli 2005, 38.)

”Ystävyys ja toverisuhteiden antama tuki emotionaalille ja sosiaaliselle kehitykselle sekä itsetuntemuksen ja identiteetin muodostumiselle liittyy kognitiivisen kehittymiseen ja sosiaaliin kokemuksiin.” (Aho & Laine 1997, 179.) On todettu, että mitä paremmin lapsi pystyy koordinoimaan omat ja ystävänsä näkökannat sekä samais-tumaan ystävänsä asemaan, sitä kiinteämmin hän tuntee mielenkiinnon kohteet ja ajatukset yhteisiksi ja tuntee keskinäisen ystävyuden lähemmäksi. Hän näkee tärkeämpänä myös molemminpuolisen sosiaalisen ja emotionaalisen vuorovaikutuk-sen. (Aho & Laine 1997, 179.)

Ystävän vaihtuminen tai välirikko ei aiheuta lapselle suurta ongelmaa vielä tässä iässä, koska ystävyys-suhteet eivät ole kovinkaan syvällisiä. Kuitenkin ystävän seura ja kaikki vuorovaikutus ystävien kanssa on hyvin tärkeää kaikenikäisille lapsille. Lapsella on tärkeää olla ystävä/ystäviä, sillä sellaisen puuttuminen aiheuttaa lapsel-le ongelmia solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita ikätovereihin sekä muihin ihmisiin. (Aho & Laine 1997, 179.)

2.4 Kuinka ohjata lasta ystävyssuhteissa?

Aikuinen voi hienovaraisesti auttaa lasta toverisuhteiden muodostamisessa. Aikuinen voi kysyä lapselta, kenen kaveri hän haluaisi olla ja koittaa keksiä lapsen kanssa yhdessä jotain yhteistä tekemistä heille. Vaihtoehtoja yhteiseen tekemiseen löytyy kyllä, on vain löydettävä kumpaakin osapuolta kiinnostava juttu. Tavoitteenaan vanhempi voi pitää, ettei lapsen tarvitse tuntea itseään ulkopuoliseksi ja hän kokee itsensä hyväksytyksi ryhmässä. Vanhempien mahdollisuudet vaikuttaa lapsen toverisuhteen muodostumiseen heikkenevät ensimmäisten kouluvuosien jälkeen, mutta aina vanhemman tuki ja neuvot ovat lapselle hyödyksi. (Kinnunen 2001, 146-147.)

Roffey, Tarrant ja Majors (1994) antavat esimerkiksi seuraavia neuvoja kuinka lapsille ja nuorille voidaan opettaa ystävyys- ja ylläpitämistäitoja:

- Toisten syyttelystä ei ole hyötyä toverisuhteongelmissa. Omaa käyttäytymistä voi muuttaa, mutta ei toisten.
- Opetellaan, kuinka eri tavoin toisten käyttäytymiseen voi reagoida, ja kuinka ne voivat vaikuttaa toisen käyttäytymiseen.
- Kontaktin ottamisen harjoittelua, esimerkiksi kysymyksiin tai positiivisiin kommentteihin.
- Keskustelemisen, keskustelun ylläpitämisen ja kysymyksiin vastaamisen harjoittelua.
- Mietitään, millaiset toimintatavat saavat aikaan toisen ihmisen ilahtumisen / vihastumisen.
- Lapsia voidaan rohkaista viettämään aikaa yhdessä jonkin mielekkään tekemisen kautta. (Aho & Laine 1997, 190.)

3 KOULUKIUSAAMINEN JA YKSINÄISYYS

3.1 Koulukiusaaminen

”Koulukiusaamisella tarkoitetaan yhteen ja samaan oppilaaseen toistuvasti kohdistuvaa tahallisen vihamielistä käyttäytymistä. Koulukiusaamisen erottaa muusta aggressiivisesta käyttäytymisestä nimenomaan se, että osapuolten roolijako ja keskinäiset voimasuhteet ovat varsin selkeät.” (Salmivalli 2003, 10.)

Kiusaaminen voi olla henkistä, kuten nimittelyä, syrjintää ja halveksimista tai fyysistä eli toisen koskemattomuuden loukkaamista. Kiusaajia on monenlaisia mutta useimmiten he liikkuvat ryhmissä ja ryhmän jäsenillä on eri rooleja kuten aktiivinen kiusaaja, apuri, vahvistaja tai puolustaja, joka yleensä ei ole kiusaajaryhmään kuuluva. Luokan muut oppilaat asettuvat edellä mainittuihin rooleihin myös seuratesaan kiusaamista. Kiusaamisesta voi tulla ryhmää yhdistävä tekijä, eikä kiusaajat yleisesti ottaen toimi yksinään samalla tavalla kuin ryhmässä. Voidaankin sanoa että ”joukossa tyhmyys tiivistyy”. Kiusaajat eivät useinkaan osaa eläytyä kiusatuksi tulleen asemaan ja kuvitella miltä tuntuu olla kiusattu. Kiusaajilla puuttuu empatian tunteita ja hän purkaa omaa turhautumistaan muihin ihmisiin. Hän voi myös kiusata oman itsetuntonsa pönkittämisen vuoksi ja nauttii saamastaan vallan tunteista. Kiusaajat etsivät kiusaamisen kohteensa satunnaisesti, he keksivät oikeutuksen kiusaamiselleen esimerkiksi toisen pukeutumisesta, äänestä, ulkonäöstä, uskonnosta, kulttuurista tai vaikkapa vain siitä, että toinen henkilö voi olla väärässä paikassa väärään aikaan kiusaajien mielestä. (Jarasto & Sinervo 1998, 167-168.)

Koulukiusaaminen on ollut noussut mediassa esille hyvin vahvasti viime vuosina. On tapahtunut aseiden tai puukkojen mukana tuomista kouluihin, väkivaltaisuuksista kouluissa sekä ampumavälikohtauksista. Kaikkea kouluissa tapahtuvaa aggressiivista tai häiritsevää käytöstä ei voi asettaa samalle tasolle toistensa kanssa, vaan on aina huomioitava tapaukset yksilöllisesti. (Salmivalli 2003, 10.)

3.2 Yksinäisyys

Yksinäisyyttä määritellessä tulee erottaa toisistaan yksinäisyys ja yksin oleminen. Ajoittaiset, yksinäiset hetket voivat olla lapselle hyvin tärkeitä, jolloin hän voi hetkeksi eristäytyä esimerkiksi hektisestä kouluelämästä vähäksi aikaa. Lapsi voi jopa kaivata aikaa olla yksin ja yksinään viihtyminen kertoo lapsen hyvästä luovuudesta ja itseluottamuksesta. On otettava huomioon, että lapset ovat erilaisia, jotkut viihtyvät enemmän yksin, toiset eivät. Vanhempien tulee huolestua lapsen yksinäisyydestä, jos huomaa lapsen olevan onneton, häntä ei näytä kiinnostaa mikään ja lapsi valittaa tekemisen puutetta. (Jarasto & Sinervo 1998, 125.)

Yksinäisyydellä tarkoitetaan ystävyys- ja toverisuhteiden puuttumista. Yksinäisyyden vuoksi lapsi jää paitsi tärkeistä yhteenkuulumisen, hyväksytyksi tulemisen, ja toveruuden tunteista sekä, emotionaalisesta turvallisuudesta jota ystävät toisilleen luovat. Yksinäisyyttä voi luonnehtia mielenterveyttä vakavasti horjuttavaksi asiaksi, johon yksinäinen henkilö ei välttämättä voi itse vaikuttaa. Lapset, jotka eivät ole toveripiirissä hyväksytyä, eivätkä omaa ystäviä kärsivät usein oppimisvaikeuksista, käytöshäiriöistä, emotionaalisista ja mielenterveydellisistä ongelmista. Negatiivinen minäkäsitys ja heikko koulumenestys ovat heillä lisäksi yleisiä vaikeuksia. (Aho & Laine 1997, 181-182.)

3.3 Koulukiusaamisen ja yksinäisyyden vaikutukset lapseen

Kiusatut ovat usein arkoja ja herkkiä sekä heiltä voi puuttua kyky puolustaa itseään. Kiusaaminen heikentää kiusatun itsetuntoa ja rohkeutta sekä aiheuttaa paljon mielihapaa. Kiusattu nähdään muun muassa heikompana, arvottomana ja poikkeavana ryhmän silmissä. Koulukiusaamisen uhrin on vaikea puhua kenellekään tunteistaan ja pitkäaikainen kiusaaminen voi aiheuttaa lapselle esimerkiksi pelkoa ja ahdistusta, jonka vuoksi koulunkäynti ei suju sekä itsetunnon pirstoutumista, jonka seuraukset voivat jatkua aikuisikään saakka. Kiusattu joutuu ottamaan jatkuvasti vastaan negatiivista palautetta itsestään ja voi alkaa lopulta itsekin uskoa olevansa jotenkin kummallinen.

Kiusatuksi tuleminen voi aiheuttaa myös sen, että myöhemmissä ihmissuhteissa voi esiintyä epävarmuutta ja mustasukkaisuutta. Hän ei osaa arvostaa enää itseään ja ei voi uskoa että hänestä pidetään ja hyväksytään omana itsenään. (Jarasto & Siervo 1998, 166-168.)

Salmivalli (2005, 57) toteaa teoksessaan että kiusaamisen pitkäaikaisvaikutuksista on tehty erittäin vähän tutkimuksia. Hän on tarkastellut useita tulevaisuuteen suuntautuvia sekä taaksepäin suuntautuvia tutkimuksia aiheesta vuosilta 1994–2005 ja toteaa yhteenvedossaan lapsena torjutuksi tulemisen ennustavan hänelle myöhemmässä elämässä käyttäytymisen ongelmia, kuten aggressiivisuutta ja mahdollista koulun keskeyttämistä. Kiusatuksi joutuminen ja lapsen syrjään vetäytyminen puolestaan voivat johtaa erilaisiin tunne- elämän ongelmiin, kuten masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen. Kiusatuksi tuleminen vaikuttaa enemmän lapsen käsitykseen muista ihmisistä enemmän kuin käsitykseen itsestään ja lapsen on vaikeampaa luottaa muihin ihmisiin verrattaessa lapsiin joita ei ole kiusattu.

4 LAPSEN JA VANHEMMAN VÄLINEN SUHDE

Vanhemmat ja oma perhe ovat lapselle kaikkein tärkeimmät. Perheen ihmissuhteet vaikuttavat lapsen koko elämään ja sen laatuun. Ne edustavat yleensä ainakin jossain määrin pysyvyyttä, turvaa ja tukea elämän muuten vaihtuvissa olosuhteissa. (Jarasto & Sinervo 1998, 77.)

4.1 Merkitys lapsen kehitykselle

Vanhemman tehtävänä on tehdä perheeseen liittyvät päätökset ja olla vastuussa niistä. Hän hoitaa, huolehtii, opettaa ja antaa rakkautta. Vanhempi tietää, mitä lapsi milloinkin tekee ja kenen seurassa liikkuu. Vanhempi on myös esikuva, josta lapsi ottaa mallia kasvaessaan mieheksi tai naiseksi. Luottamus on olennaista lapsen ja vanhemman välillä. Lapsen tulee voida kertoa vanhemmalle niin iloiset kuin surullisetkin asiat, vaikka toki jokaisella on oikeus myös omiin salaisuuksiinsa. (Juvakka 2005, 23-24.) Lapsen kehitykselle on olennaista, että vanhemmat osoittavat arvostavansa hänen työtään, mielipiteitään ja pyrkimystä oppia uusia tietoja ja taitoja. Lapsen kanssa vietetty aika jokapäiväisessä arjessa on tarpeen, vaikka sitä tässä iässä onkin entistä vähemmän, sillä lapsella alkaa olla omia harrastuksia. (Jarasto & Sinervo 1998, 77.) Hyvässä arjessa on tuttuja menoja ja rutiineja, sillä juuri totutut asiat tuovat elämään turvallisuutta ja ennakoitavuutta. On tärkeää, että vanhempi keskustelee lapsen kanssa päivittäin ja kuuntelee, kun lapsella on asiaa. (Juvakka 2005, 23, 26.) Lapsen tulee saada kokea vanhemman aito läsnäolo, se, että hänet nähdään ja kuullaan (Missios 2006, 32).

Keskilapsuuden vaiheessa yksi eräs tärkeimmistä asioista on lapsen ja vanhempien välisen suhteen vahvistuminen. Murrosiän tullessa sen kestävyys ja laatu on lapsen ja koko perheen kannalta tärkeä tekijä. Lapsen kasvaessa vanhempien on hyvä tukea ja kannustaa lasta omatoimisuuteen ja vastuuseen hänen kehitykselleen ja iällään sopivissa asioissa. On tärkeää, että lapsi oppii ottamaan osaa kodin välttämättömiin askareisiin ja arvostamaan niitä.

Näin lapsi oppii toisten huomioon ottamista ja tuntee olevansa tarpeellinen ja pätevä. (Jarasto & Sinervo 1998, 78-83.)

Vanhemmuudessa tärkeitä taitoja ovat rajojen asettaminen, kasvattaminen ja ihmisenä oleminen. Siihen kuuluu myös lapsen tukeminen ja auttaminen. Vanhemman tulisi olla lapsen käytettävissä, mutta kuitenkin vähitellen antaa lapsen ja nuoren itsenäistyä ja tukea häntä siinä. Lapselle tulisi antaa vastuuta, ja toisaalta olla tarvittaessa ”tolkkuna” ja järkenä. Lapsen testatessa vanhempia ja kapinoidessa heitä vastaan, hän tuntee turvallisten rajojen sisällä toimiessaan mielensä kuitenkin luotavaisemmaksi ja levollisemmaksi. Lapsi uskaltaa paremmin tutustua omiin kykyihinsä ja itseensä, kuten myös ympäröivään maailmaan. Kaikki asiat, mitä lapsi haluaa kokeilla, ei ole hänelle hyväksi. Tässä tarvitaan vanhempia kulkemaan rinnalla, joskus neuvomassa, joskus tiukasti kieltämässä. Tärkeää vanhemmuudessa on myös välittäminen. Voi riidelläkin, kunhan pohjalla on välittäminen, huolenpito ja kiintymys. Huolenpitoa ei aina tarvitse näyttää koskettamisena, vaan riittää, että vanhempi on kiinnostunut, muistaa ja luo turvallisuuden tunteen. Vanhemmat voi joskus haluta miellyttää lastaan ja olla hänen kaveri, mutta lapsi tarvitsee heitä kuitenkin ennen kaikkea turvallisina aikuisina. Lapselle välittäminen tarkoittaa sitä, että hän ei ikinä jää yksin ylivoimaiselta tuntuissa tilanteissa tai kysymyksissä. Näissä ristiriitaisissa elämäntilanteissa lapsi ei välttämättä osaa tai halua kertoa mieltä askarruttavista asioista vanhemmilleen. Hänestä on kuitenkin lohdullista, että vanhemmat ymmärtävät häntä ja tietävät sanoittakin, että hänen elämässään ei kaikki nyt ole kohdallaan. (Jarasto & Sinervo 1998, 78-83.)

Lapselle on tärkeää, että vanhemmat osoittavat hyväksyvänsä hänet. Hyväksyminen luo ilmapiirin, jossa ihminen voi kasvaa ja kehittyä. Kun ihmisen hyväksyy sellaisena kuin hän on, hän vapautuu ja voi päästä eteenpäin ja ryhtyä ajattelemaan, miten hän tahtois muuttaa itseään. Hyväksynnän voi ilmaista puheella, eleillä, ilmeillä, asennoilla, äänensävyllä ja muulla käyttäytymisellä. Hyväksyvä puhe vapauttaa lapsen ilmaisemaan toisille tunteensa ja ongelmansa ja samalla hän myös tuntee olevansa rakastettu. (Gordon 1978, 40-42.)

Jokaisessa perheessä on riitatilanteita ja lapsi kyllä sietää niitäkin, kunhan hän näkee, että riidat kyetään aina sopimaan. Näin lapsi oppii ongelman ratkaisutaitoja ja oppii käsittelemään omia kielteisiä tunteitaan ja ilmaisemaan niitä. (Malinen & Kumpula 2005, 44, 46.) Kunkin perheenjäsenen on tärkeää kokea olevansa oikeutettu omiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa, sillä erilaiset tunteet ja niiden ilmaisu kuuluvat elämään. Kun lapsi näkee vanhemmassaan rehellisen ja aidon ihmisen, hän oppii, että olemme erilaisia ja jokaisella on oikeus niin rakkauden, kuin suuttumuksenkin tunteisiin. Lapsi tietää, että vaikka hän olisi kuinka suuttunut vanhemmilleen, niin he eivät hylkää, vaan riidat sovitaan ja tarvittaessa pyydetään anteeksi. Tämä tuo luottamusta myös tulevaisuuden ihmissuhteisiin. (Jarasto & Sinervo 1998, 91-92.)

4.2 Rakentava viestintä lapsen ja vanhemman välillä

Rakentavaa viestintää lasten kanssa ei voi "paloitella" mukavan kokoisiksi viipaleiksi, jotka tarjoillaan vanhemmille sopivina ajankohtina. Jos lapsi haluaa kertoa vanhemmalle jotain, hän tekee sen, olipa vanhempi juuri menossa suihkuun tai lähdössä töihin. Joskus vanhempi voi pysähtyä kuuntelemaan, ja niin kannattaa tehdä aina kun se vain on mahdollista. Kun lapsia on enemmän kuin yksi, mahdollisuudet kunkin lapsen todelliseen kuuntelemiseen ja vastaamiseen vähenevät selvästi, joten mahdollisuuteen kannattaa tarttua, kun se osuu kohdalle. Joskus elämä tosin tekee hyvät aikomukset tyhjiksi. Jos vanhempien on vietävä lapsia kouluun, haettava heitä harrastuksista ja saatava perheen kuopus potalle, eivät he voi pysähtyä niille jalan sijoilleen. Lapsen torjuminen tai huomiotta jättäminen silloin, kun hänellä olisi tärkeää kerrottavaa, voi loukata lasta pahasti. Yleensä lapsi kuitenkin hyväksyy tilanteen, jos vanhempi selittää asian ja kertoo halunsa kuunnella heti kun se on mahdollista. Esimerkiksi: "Haluan kuulla tuon jutun, mutta olen jo myöhässä töistä. Jutellaan illalla." (Parker & Stimpson 2004, 199.)

Vanhemman on tärkeää viettää myös rentoa, ohjelmoimatonta aikaa jokaisen lapsen kanssa kahdestaan. Näin kommunikaatioväylät pysyvät avoimina, joka on erityisen tärkeää, jos lapsen on vaikea puhua mieltä painavista asioista.

Hetkien luonne ja sisältö riippuvat lapsen luonteesta. Jotkut lapset pitävät hellimisestä ja juttelusta, toisten on helpompi jutella muiden puuhien ohessa. Kiireisessä perhe-elämässä yhteisen ajan löytäminen voi olla vaikeaa, mutta se on yksi tärkeimmistä sijoituksista, jos haluamme lapsen saavan kiireen keskellä äänensä kuuluviin. (Parker & Stimpson 2004, 201.)

Joskus lasten on vaikeinta puhua niistä asioista, joista keskusteleminen olisi kaikkein tärkeintä. Ja joskus juuri sen lapsen on vaikein ilmaista itseään sanallisesti, jonka olisi tärkeintä tulla kuulluksi. Joskus lapsi ei myöskään tee huomiontarvettaan selväksi. Vanhemmat voivat rohkaista lapsiaan puhumaan kuuntelemalla heitä oikealla tavalla. Jos vanhemmat ovat hyviä kuuntelijoita, lapset tietävät, että he voivat kääntyä vanhempiensa puoleen aina tarvitessaan rakkautta, neuvoja tai ymmärrystä. Hyvä kuuntelija:

1. Osoittaa kuuntelevansa

- Joskus on parasta keskeyttää muut puuhut, katsoa lasta silmiin ja osoittaa reaktioilla ja ilmeillä kuuntelevansa.
- Joskus suora katsekontakti tuntuu lapsesta pelottavalta, varsinkin jos asiasta puhuminen on vaikeaa. Tällöin lapsesta on mukavampaa, jos häntä kuunnellaan samalla kun jotakin tehdään yhdessä.

2. Välttää keskeytyksiä

- Lapsen keskeyttäminen, jopa hyvää tarkoittavien ehdotusten, korjausten ja huomautusten tekeminen, voi saada lapsen lopettamaan puhumisen. Perheessä olisi hyvä opetella kuuntelemaan toisiaan puuttumatta toisen puheeseen. Vain silloin jokainen lapsi saisi tilaisuuden sanoa sanottavansa.

3. Kunnioittaa hiljaisuutta

- Lapsi saattaa tarvita hiljaisia taukoja kesken puheensa muotoillakseen omat ajatuksensa ja löytääkseen oman ilmaisutapansa. Jos kuuntelija täyttää tauot omilla ajatuksillaan, lapsi saattaa lakata puhumasta tai kertoa kuuntelijalle vain sen, minkä luulee tämän haluavan kuulla.

4. Välttää tenttaamista

- Hyvät kuuntelijat kyselevät vähän, koska kysymykset kohdistuvat usein vain pintaongelmaan. Kysymysten säästäminen myöhempään ajankohtaan on usein tehokkaampaa ja kannustavampaa.

5. Välttää valmiiden mielipiteiden esittämistä

- Lapsi voi lakata puhumasta, jos hän saa kuvan, että kuuntelijalla on valmis näkemys asiasta.

6. Antaa lapsen ratkaista ongelman itse

- Lapsi voi nähdä tilanteen selkeämmin, kun hän on saanut puhua siitä jollekin. Usein lapset onnistuvat ratkaisemaan ongelmansa neuvokkaasti, jos heille annetaan siihen tilaisuus ja autetaan vaikeissa tilanteissa aktiivisesti.

7. Kiinnittää huomiota kehonkieleen

- Suurin osa viestinnästä on sanatonta ja lapset tietävät sen, mutta aikuisilta se joskus unohtuu.

8. Antaa lasten olla avoimia ja rehellisiä

- Lasten on voitava kertoa vanhemmille mitä tahansa ja tiedettävä, että heitä kuunnellaan. (Parker & Stimpson 2004, 203-208.)

4.3 Rajojen asettaminen

Lapsen hoivaamiseen ja turvallisuudentunteen syntymiseen kuuluu aina rajojen asettaminen. Tärkeitä asioita, missä rajat on syytä asettaa, on toisten ja omasta turvallisuudesta huolehtiminen, yhdessä viihtymistä helpottavat rajat ja rajat, jotka turvaavat fyysisen ja henkisen loukkaamattomuuden. (Jarasto & Sinervo 1998, 78-83.) Lapselle ei voi missään hänen kasvunsa ja kehityksensä vaiheessa antaa täyttä vapautta tehdä mitä vain haluaa.

Arkielämässä rajat asetetaan usein kielloin ja käskyin, mutta rajoittamiseen kuuluvat myös lapsen kohdistuvat myönteiset odotukset ja toiveet. Rajoittamista on kaikki se, kun lapselle ilmaistaan, missä rajoissa hän saa itseään toteuttaa. Rajoittaminen ei ole pakkoa, vaan myös kiittämällä lasta ja kehumalla hänen hyviä puoliaan osoitetaan hänelle, missä menee odotetun ja moitittavan käytöksen ero. Rajojen asettaminen psykologisessa mielessä tarkoittaa sitä, että vanhemmat antavat lapsen haluulle ja energialle muodon. Lapsella on paljon intoa ja energiaa toimia, mutta ei välttämättä tiedä, miten energiaansa käyttäisi. Vanhemmat voivat ohjata lasta käyttämään energian siten, että lopputulos olisi onnellinen kaikkien kannalta. Osoittamalla lapselle, mitä häneltä odotetaan ja mitä mistäkin hänen toimesta seuraa, antaa lapselle mahdollisuuden osallistua päätöksentekoon. Lapsen on mahdollista arvioida ja ottaa huomioon sekin, johtaako hänen toiminta onnistumiseen ja kiitokseen vai moitteisiin ja pettymykseen. Tilanne, jossa lapsi ei tiedä, mitä häneltä odotetaan ja mistä hän saa kiitosta ja mistä moitetta, on lapselle sekava. Hän ei pysty ennakoimaan tapahtumien lopputulosta. Myöskään yritysten ja erehdysten kautta oppiminen ei ole aina hyvä (vaikka jotkut asiat väistämättä opitaan tätä kautta), sillä näin on jatkuvasti odotettavissa moitteita, epäonnistumisia ja paha mieli sekä lapsella, että kasvattajalla. (Keltikangas-Järvinen 2002, 146-151.)

Rajojen asettamisella ei pyritä siihen, että lapsi oppii tottelemaan ja noudattamaan ulkopuolelta tulevia määräyksiä, vaan että hän oppii hallitsemaan itsensä, oppii kompromissien teon ja ymmärtää siitä seuraavan hyvänolontunteen. Päämääränä on, että lapsi oppii vapaaehtoisesti etsimään ne käyttäytymisen rajat, joissa hän voi toimia muita loukkaamatta ja, että hän on itse mahdollisimman tyytyväinen. (Keltikangas-Järvinen 2002, 146-151.)

Lapsen kasvaessa rajat eivät häviä, vaan muuttavat muotoaan. Murrosiässä kapinointi vanhempien asettamia rajoja vastaan on turvan hakemista. Tarkoituksena lapsella on saada varmuus siitä, että ympärillä on ihmisiä, jotka huolehtivat ja ottavat vastuun ja jotka kestävät kiukuttelun. Lapsen kasvaessa hänelle siirretään vähitellen enemmän vastuuta. Tarkoituksena on, että kontrolli muuttuu ulkoisesta sisäiseksi.

Lapsi ei tottele vaan rangaistuksen pelossa tai palkinnon toivossa, vaan oman valintansa ohjaamana. Lapsi voi myös olla mukana, kun rajoja asetetaan siten, että vanhemmat asettavat rajat, mutta myös lapsen mielipidettä kuunnellaan ja otetaan se mahdollisuuksien mukaan huomioon. (Keltikangas-Järvinen 2002, 146-151.)

Vanhemmat voivat pelätä rajojen asettamista, sillä seurauksena on pettymyksen osoituksia lapsen taholta. Mitä vanhempi lapsi on, ja mitä voimakkaammin hän tuo pettymyksensä julki, sitä helpommin rajoista luovutaan. Lapsen pettymyksen purkauksia ei kuitenkaan tule pelätä, sillä niillä on tehtävänsä lapsen kehityksessä. Kun lapsi kokee ensimmäiset pettymyksensä turvallisessa ilmapiirissä ja huomaa, että niistä pääsee yli, hänen hallinnantunteensa ja itseluottamuksensa kasvaa. Hän huomaa selviävänsä vastoinkäymisistä ja kokee, ettei pettymysten mukana mene hänen arvonsa ja muiden kiintymys häntä kohtaan pysyy ennallaan. Tämä kaikki valmentaa siihen, etteivät myöhemmät vastoinkäymiset muserra hänen itsetuntoaan. (Keltikangas-Järvinen 2002, 146-151.) Tärkeää rajojen asettamisessa on myös johdonmukaisuus, eli sovituista asioista pidetään kiinni. Ei ole oikein ensin kieltää jotain, ja sitten sallia, sillä lapsi muistaa tämän seuraavalla kerralla ja rajoissa pysyminen vaikeutuu. (Andersson 2006, 84.)

5 PARISUHDE

Parisuhde perustuu ystävyyteen, toisen kunnioittamiseen, luottamukseen, huolenpitoon ja päivittäisiin hellyyden osoituksiin ja siihen, että yhteisistä hetkistä otetaan kaikki ilo irti (Malinen & Kumpula 2005, 45). Avio-/avopuolisoiden välinen suhde on olennainen osa koko perheen hyvinvointia. Se vaikuttaa yleiseen ilmapiiriin, jolla on merkitystä lapsen tasapainoiselle kehitykselle. Jos vanhemmilla ei mene keskenään hyvin, lapsi on hyvä vaistoamaan tämän jo muuttuneista äänensävyistä ja hän voi ajatella vanhempien tarvitsevan hänen jatkuvaa läsnäoloaan. Lapsi haluaa suojella vanhempiaan ja voi luulla, että heillä on parempi olla, kun hän on paikalla. (Jarasto&Sinervo 1998, 87-89.) Lapsi myös toistaa myöhemmin omissa parisuhteissaan vanhemmilta opittuja käyttäytymismalleja. Jos lapsi esimerkiksi on nähnyt omilla vanhemmillaan myönteiset ja lämpimät välit, hän todennäköisesti itsekin toimii samoin omissa suhteissaan. (Malinen & Kumpula 2005, 43.) Parisuhdetta kannattaa siis hoitaa, ja nähdä vaivaa sen eteen. Elämä muuttuu ajan kuluessa ja kumppanin voi olla vaikea pysyä mukana, jos toisesta tuleekin hyvin erilainen. Tällöin kyky keskustella mieltä askarruttavista asioista on tärkeää. Parisuhteessa tulee pystyä kunnioittamaan toisen yksilöllisyyttä ja ihmisenä kehittymistä. Jokaisella on omat tarpeensa, mielenkiinnon kohteensa ja tarve henkiseen kasvuun. Parisuhteeseen liittykin taito olla itsenäinen sekä antaa toisen olla oma erillinen yksilö, mutta kuitenkin tärkeää on kyky tuntea läheisyyttä. (Jarasto&Sinervo 1998, 87-89.)

Vaikeuksia parisuhteessa voi myös tuottaa se, että kumppanit tuntevat toisensa joskus liiankin hyvin ja toisesta häviää mielenkiinto. Perhe-elämä voidaan kokea vain arkipäiväisenä ja tylsänä rutiinina ja tuntuu, ettei keskustelun aihetta löydy kuin arjen pyörittämiseen liittyvistä asioista. Tästäkin syystä parisuhde vaatii huolenpitoa ja hoitoa ja olisi hyvä, että vanhemmilla olisi mahdollisuus silloin tällöin ulkopuoliseen apuun lasten hoidossa. Tärkeää olisi, että voidaan kokea yhdessä elämän rikkautta, olipa se sitten esimerkiksi matkustelu tai yhteinen harrastus. Aina ei tarvita isoja asioita, vaan pienetkin hyvät hetket ja huomionosoitukset tuovat suhteeseen piristystä. (Jarasto&Sinervo 1998, 87-89.)

6 VANHEMPIEN ERO JA SEN VAIKUTUKSET LAPSEEN

Avioerojen lisääntyminen merkitsee sitä, että monien lasten perheet hajoavat, kenties useampaankin kertaan lapsuuden aikana. Lapsi ja jokainen perhe on yksilö, joten eron vaikutukset lapsiin vaihtelevat positiivisista negatiivisiin ja kaikkeen siltä väliltä. Usein kuitenkin vanhempien ero on lapselle rankka kokemus. Siihen liittyy menettämistä, surua ja epävarmuutta. Lapsi voi kokea itsensä yksinäiseksi ja hylätyksi. Elämänrytmi särkyä, jos edessä on muutto toiseen asuntoon ja eri kouluun sekä kavereiden vaihtuminen voi olla vaikea paikka. Myös muutkin ihmissuhteet muuttuvat eron yhteydessä. Lapsi menettää arjestaan toisen vanhemman ja kenties sisaruksensa. Lapsi voi oireilla eron yhteydessä monin tavoin (masennus, syyllisyys, kouluvaikeudet jne.), ja siksi myös opettajien on hyvä olla selvillä lapsen elämään liittyvistä asioista. (Jarasto&Sinervo 1998, 110-112.)

Vanhempien ero voi merkitä myös askelta kohti parempaa, jos kotona on pitkään ollut riitaisa tilanne. Joskus eron ratkaisuna vain tartutaan liiankin helposti, eikä ole voimia tai haluja välien selvittelyyn. Kouluiässä vaikeimmin eron kokevat usein koulunsa aloittavat noin 7-vuotiaat lapset ja murrosiän kynnyksellä olevat 11–14-vuotiaat. Näissä vaiheissa kouluikäinen lapsi tarvitsee vanhempiaan eniten. Vanhempien keskinäinen riitely haavoittaa lasta. Lapsen on mahdotonta asettua jommankumman vanhemman puolelle toista vastaan. Tämä on vanhempien hyvä tiedostaa ja välttää vetämästä lasta mukaan riitoihin. (Jarasto&Sinervo 1998, 110-112.) Lapsen on annettava rakastaa molempia vanhempiaan erosta huolimatta. Se voi olla vaikeaa vanhemmalle, joka tuntee katkeruutta ja kiukkua entistä puolisoaan kohtaan. Lapsi voi ahdistua ja hämmentyä, jos häntä kannustetaan rakastamaan toista vanhempaa enemmän kuin toista. (Parker & Stimpson 2004, 259.)

Eron liittyy aina myös huoltajuuskysymys, eli kenen luokse lapsi jää asumaan ja kuinka usein hän näkee toista vanhempansa.

Lain mukaan tässä asiassa tulee kuulla yli 12-vuotiasta lasta ja myös nuorempien lasten mielipide on hyvä ottaa huomioon. Lapsen voi kuitenkin olla hankala tehdä niin suurta päätöstä, sillä hän rakastaa molempia vanhempiaan ja haluaa olla uskollinen kummallekin. Huoltajuuskysymys on hyvä ratkaista aina tapauskohtaisesti lapsen tarpeet huomioiden. Vanhemmilla on vastuu lapsen tilanteesta. Lapsi tarvitsee tiedon siitä, mikä on hänen pysyvä kotinsa ja milloin hän tapaa toista vanhempansa. Lapsi, joka joutuu kulkemaan edestakaisin kodista toiseen voi kokea, ettei hänellä ole omaa paikkaa missään. Osa lapsista kuitenkin pystyy sopeutumaan tällaiseen vaihtelevaan elämään hyvin. Ihannetila on, jos lapsella säilyy hyvät välit kumpaankin vanhempaan. (Jarasto&Sinervo 1998, 110-112.)

Perheessä tapahtuvista muutoksista on kerrottava lapselle avoimesti ja rehellisesti. Konkreettinen, ikäkauteen sopiva tieto lapsen elämää koskettavista muutoksista hälventää lapsen pelkoja. Vanhemman on hyvä vakuuttaa lapselle rakkauttaan ja sitä, ettei tilanne ole millään tavalla hänen syytään. Vanhemman on syytä välttää omia mielipiteitään esimerkiksi entisestä puoliosasta ja välirikon yksityiskohtaisia syitä. Lasta olisi hyvä rohkaista kertomaan omista tunteistaan muutokseen liittyen ja antaa hänelle aikaa "sulatella" asioita. Lapsi ei välttämättä ymmärrä kaikkea vanhemman kertomaa kerralla ja siksi useammat keskustelut ovat järkeviä. Jokaisella lapsella täytyisi olla myös mahdollisuus keskustella aiheesta jollekin perheen ulkopuoliselle henkilölle esimerkiksi isovanhemmalle. (Parker & Stimpson 2004, 256.)

Kun vanhempien erosta on kulunut 2-3 vuotta, lapset pärjäävät tutkimusten mukaan yhtä hyvin kuin ei-eronneiden vanhempien lapset, jos lapsi ei elä jatkuvassa tai uudessa konfliktitai stressitilanteessa. Ensimmäisten kahden eron jälkeisten vuoden aikana lapsi saattaa kuitenkin käyttäytyä ongelmallisemmin, riitaisammin tai aggressiivisemmin. Tällainen käyttäytyminen kohdistuu usein sisaruksiin. (Parker & Stimpson 2004, 257.)

Suomessa kymmenesosa lapsiperheistä on uusperheitä, uusperheissä elää noin 97 000 lasta. Määrä on kasvanut hieman viime vuosina. Yleensä uusperheessä on äiti ja hänen alaikäiset lapsensa, uusi tulokas on mies.

Uusperheiden vanhemmista puolella on yhteisiä lapsia ja yleensä yhteisen lapsen saatuaan vanhemmat ovat menneet naimisiin. (Parker & Stimpson 2004, 255.)

7 LAPSEN MUUT IHMISSUHTEET

Lapsella on hyvä olla kodinulkopuolisia aikuisia ystävinä ja lähimmäisinä. Perheen ulkopuoliselle aikuiselle voi olla joskus helpompi uskoutua esimerkiksi vaikeista asioista ja saada näin uusia näkökulmia tilanteeseen. Tällainen ihminen voi olla kummi, nuorisotyöntekijä, koulun kuraattori, naapuri tai isovanhemmat. (Jarasto & Sinervo 1998, 122.)

7.1 Sukulaissuhteet ja suhde isovanhempiin

Perherakenteiden muuttuminen, muuttoliike, työ- ja harrastuskiireet sekä muut vapaa-aikaa vievät ihmissuhteet ovat osaltaan vaikuttaneet siihen, että sukulaissuhteiden merkitys perheen arjessa on vähentynyt viime vuosikymmeninä. Sukulaiset voivat asua kaukana ja yhteyden pitäminen vaatii voimia. Taustalla voi olla myös sukulaisten välisiä vanhoja riitoja. Tämä ei kuitenkaan oikeuta vanhempia rajoittamaan lapsensa mahdollisuuksia tutustua sukulaisiinsa. Toimivat sukulaissuhteet ja niissä syntyvä luottamus ovat osa lapsen sosiaalista "pääomaa", johon hänen on tarvittaessa helppo tukeutua. On tärkeää, että lapsi on tietoinen sukulaisten olemassaolosta. (Pulkkinen 2002, 160.)

Yleensä lapsen yhteydenpito perheen ulkopuolisiin ihmisiin, myös sukulaisiin lisääntyy kouluiässä. Suhde isovanhempiin ja muihin suvun aikuisiin riippuu aikaisempaa enemmän lapsesta itsestään, omana persoonanaan. Sukulaisista ja erityisesti samanikäisistä serkuista voi tulla lapselle tärkeitä, vaikka lapsi tapaisikin heitä harvoin. Suku luo lapsen elämään pysyvyyttä ja turvallisuutta, sillä on yhteinen menneisyys. Tämän vuoksi lapsen on joskus helpompi puhua ongelmistaan jollekin suvun aikuiselle kuin vanhemmilleen tai ammattiauttajalle. Suvussa olevat voimavarat jäävät kuitenkin valitettavan usein käyttämättä, sillä läheistenkin apuun turvautuminen koetaan vaikeaksi. (Jarasto & Sinervo 2000, 113–115.)

Sukulaissuhteissa isovanhemmillä on erityinen arvonsa. Tutkimusten mukaan isovanhempien ja lapsen välillä on usein kiinteä molemminpuolinen tunnesuhde. Lapsi on isovanhemmille yleensä yksi rakkaimmista ihmisistä maailmassa. Isovanhemmat voivat antaa lapselle henkistä ja taloudellista tukea. He ovat yleensä valmiina monenlaisiin uhrauksiin lapsen edun hyväksi ja ottavat mielellään osan lapsen hoitotehtävistä itselleen.

Toisaalta isovanhemmuus vaatii taitoa olla puuttumatta joka asiaan, pysyä taustalla, erossa kasvatuksesta ja vanhempien ja lasten välisistä riidoista. (Pulkinen 2002, 162–163.)

7.2 Koulun aikuiset

Koulutyö ja oppiminen rakentuvat ihmissuhteille ja kouluyhteisöön kuuluvien keskinäiselle vuorovaikutukselle. Rakentavassa kouluyhteisössä kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi toisin kuin paljon ristiriitoja sisältävässä kouluyhteisössä, jossa työskentely voi tuntua ahdistavalta. Ihmissuhteet kouluyhteisössä muuttuvat ajan kuluessa, sillä työn kohteet, eli oppilaat kasvavat ja kehittyvät. (Poikonen 1987 9, 12.) Ensimmäisellä luokalla lapsi usein ihailee opettajaansa ja pitää häntä kaikkietävänä ja ylemmillä luokilla suhtautuminen opettajaan luonnollisesti muuttuu etäisemmäksi (Jarasto & Sinervo 1998, 153).

Lapselle aikuiset ovat usein esikuvia ja malleja, ja näin he ovat vaikuttamassa lapsen persoonallisuuden muodostumiseen. Opettajat ovat lapsen elämässä keskeisessä asemassa, sillä lapsi viettää suuren osan ajastaan koulussa. Opettajalla on merkitystä siihen, millainen kuva lapselle syntyy itsestään oppijana. Myös vastuu luokkahengestä ja lasten oppimisesta kuuluu opettajalle. (Jarasto & Sinervo 1998, 152–154.)

Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus pohjautuu suurelta osin oppilaan koti-
taustaan.

Jos lasta rakastetaan, autetaan ja arvostetaan kotona, niin hänelle kehittyy luonnollisesti kokemus, että hän voi luottaa ihmisiin. Hän uskaltaa luoda ihmissuhteita ja olla sosiaalinen. Onnistuneet vuorovaikutussuhteet sekä kotona, että koulussa edistävät lapsen motivoitumista opiskeluun. Lapsen hyvä itsetunto vaikuttaa myös myönteisesti opiskelumotivaation syntymiseen. Itsetuntoa parantaa vanhempien ja opettajan kannustava suhtautuminen. Turvallisessa ja luottamuksellisessa opettaja-oppilas suhteessa oppilas aktivoituu oppimisprosessiin antaumuksella ja tiedonhalulla. (Yliluoma 2003, 21–26.)

Opettajan lisäksi koulun muulla henkilökunnalla on merkitystä kouluyhteisön toimivuuteen. Mitä yhtenäisemmin koko henkilökunta seisoo tiettyjen toimintaperiaatteiden, kuten koulukiusaamisen tai kohteliaan käytöksen vaatimisen takana, sitä selkeämmiksi nämä normit tulevat myös oppilaille. (Pulkkinen 2002, 214.)

7.3 Naapurit

Lapsi ei elä vain perheensä kanssa kodissaan, vaan kodilla on aina myös naapurinsa. Suomessa naapurisuhteet ovat muuttuneet tiiviistä yhteistyöstä hyvän päivän tuttavuudeksi. Tämä on vaikuttanut myös lapsen naapurisuhteilta saaman sosiaalisen "pääoman" ja tuen määrään. Vaikka naapurit näkisivät ja kuulisivat ongelmia ympärillään, niihin voi tuntua vaikealta puuttua. Länsimaisessa kulttuurissa on unohdettu kirjallisuudessa usein mainittu vanha afrikkalainen viisaus: "lapsen kasvattamiseen tarvitaan koko kylä". Viisauteen sisältyy ajatus yhteiseksi hyväksi toimimisesta ja puuttumisesta normien vastaiseen toimintaan.

(Pulkkinen

2002,

164–165.)

8 LÄHTEET

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Andersson, K. 2006. Johdonmukaisuuden merkitys. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Suom. Koski, K., Lustig, E. & Nilsson, L. Kustannusosakeyhtiö Otava, 84-86.

Gordon, T. 1978. Viisaat vanhemmat. Helsinki: KK laakapaino.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 2000. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Juvakka, E. 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Erweko Painotuote Oy, 21-28.

Kaulio, P. & Svennevig, H. 2006. Sisaruus. Rakkautta, vihaa, kateutta. Hämeenlinna: Karisto Oy:n Kirjapaino.

Keltikangas-Järvinen, L. 2002. Hyvä itsetunto. Juva: WS Bookwell Oy.

Kinnunen, S. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. Juva: WS Bookwell.

Malinen, V. & Kumpula, S. 2005. Terve ja toimiva parisuhde – vanhemmuuden kivijalka. Teoksessa Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Erweko Painotuote Oy, 43-49.

Matthis, I. 2006. Sisarusten väliset suhteet. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Suom. Koski, K., Lustig, E. & Nilsson, L. Kustannusosakeyhtiö Otava, 63-66.

Missios, I. 2006. Vanhempien merkitys. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Suom. Koski, K., Lustig, E. & Nilsson, L. Kustannusosakeyhtiö Otava, 32-33.

Parker, J. & Stimpson, J. 2004. Sisarussuhteet: kilpailua ja rakkautta. Suom. Jänisniemi, L. & Tuomi, S. Keuruu: Otava.

Poikonen, P. 1987. Kouluyhteisön ihmissuhteet. Teoksessa Enqvist, S., Jakobsen, M. & Wiegand, E. (toim.) Kohtauspaikkana koulu. Toimivat ihmissuhteet - luova työyhteisö. Jyväskylä: Gummerus Oy, 9-12.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen, kohti tehokkaita toimintamalleja. Juva: WS Bookwell Oy.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa, vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Yliluoma, P. 2003. Hyvä opettaja. Sipoo: IMDL Oy Ltd.

Tervetuloa VANHEMPAIN ILTAKOULUUN!

Aiheena tänään
IHMISSUHTEET

Vertaisohjaaja
(nimi)

ILLAN KULKU...

- Esittäytyminen
- Ryhmien muodostaminen
- ”Ihmissuhde-tarjottimen” esittely
- Käsiteltävien aiheiden valinta
- Keskustelua pienryhmissä ja yleisesti
- Palaute illasta
- Jaettava materiaali

”IHMISSUHDE-TARJOTIN”

- Lasten keskinäiset suhteet
 - Sisarussuhteet
 - Ystävyys- ja toverisuhteet
- Lapsen ja vanhemman välinen suhde
- Parisuhde ja sen vaikutukset lapseen
- Vanhempien ero ja sen vaikutukset lapseen
- Lapsen muut ihmissuhteet

SISARUSSUHTEET

- Onko sisarusten ikäerolla merkitystä?
- Miten sisarusrakkaus näkyy perheessä?
- Miksi sisarukset riitelevät?
- Kuinka puuttua sisarusten riitoihin?
- Kuinka tukea sisarussuhteita?

Takaisin tarjottimelle

YSTÄVYYYS- JA TOVERISUHTEET

- Mikä on kavereiden merkitys lapselle?
- Tunnetko lapsesi kaverit?
- Miten ohjata lasta kaverisuhteissa?
- Miten kiusaaminen ja yksinäisyys vaikuttavat?
- Kuinka kiusaamiseen voi puuttua?

[Takaisin tarjottimelle](#)

LAPSEN JA VANHEMMAN VÄLINEN SUHDE

- Kuinka tukea lapsen kehitystä?
- Kuinka olla lapselle läsnä?
- Millaista on rakentava vuorovaikutus?
 - [Hyvä kuuntelija](#)
- Mikä on rajojen asettamisen merkitys?
- Kuinka sopia yhteisistä pelisäännöistä muiden vanhempien kesken?

[Takaisin tarjottimelle](#)

PARISUHDE JA SEN VAIKUTUKSET LAPSEEN

- Mikä on parisuhteen vaikutus perheeseen?
- Miten hoitaa parisuhdetta?
- Miten lapsi reagoi vanhempien väliseen hellyyteen/riitelyyn?

[Takaisin tarjottimelle](#)

VANHEMPIEN ERO JA SEN VAIKUTUKSET LAPSEEN

- Kuinka kertoa lapselle perheen muutoksista?
- Kuinka lapsi selviytyy avioerosta?
- Kuinka tukea lasta?

[Takaisin tarjottimelle](#)

LAPSEN MUUT IHMISSUHTEET

- Sukulaissuhteet ja suhde isovanhempiin
- Koulun aikuiset (mm. rehtori, opettajat, koulu-avustajat, keittiöhenkilökunta)
- Naapurit
- Mikä merkitys näillä ihmissuhteilla on?

[Takaisin tarjottimelle](#)

HYVÄ KUUNTELIJA

1. Osoittaa kuuntelevansa
2. Välttää keskeytyksiä
3. Kunnioittaa hiljaisuutta
4. Välttää tenttaamista
5. Välttää valmiiden mielipiteiden esittämistä
6. Antaa lapsen ratkaista ongelman itse
7. Kiinnittää huomiota kehon kieleen
8. Antaa lapsen olla avoimia ja rehellisiä
(Parker & Stimpson 2004)

[Takaisin](#)

**MILLAINEN ON HYVÄ ÄITI TAI ISÄ?
Viides- ja kuudesluokkalaisten lasten
vanhemmuuskäsitykset**

(Leena Valkonen, Jyväskylän Yliopisto 2006)

Käsitysryhmät

- Pitää huolen
- Antaa aikaa
- Välittää ja rakastaa
- Kiltti, kiva ja antelias
- Laittaa rajat ja kasvattaa
- Ei liian ankara
- Ei huolehdi liikaa
- Ei juo eikä polta
- Ei riitele

- ”Hyvä äiti on sellainen, joka huolehtii lapsistaan määrämällä kellonajan, tekemällä ruokaa, siivoamalla, antamalla rahaa jos tarvitsee ja olemalla illalla kotona.” (Tyttö 12 v.)

*- ”Tehtäviä joita vanhemmille kuuluu ovat lapsistaan ja toisistaan huolehtiminen.”
(Poika 11 v.)*

*- ”Isän ja äidin pitää huolehtia lapsesta hyvin sillä lapsi ei ole mikään virtuaaliolento.”
(Tyttö 12 v.)*

- "Minun isä on tosi hyvä mutta aika ei vaan riitä."

(Poika 11 v.)

- "Toivoisin heidän olevan rikkaita ja työttömiä."

(Poika 12 v.)

- "Äiti ei saa olla liian kiireinen ja hänen pitää jaksaa olla myös lapsen kanssa."

(Tyttö 11 v.)

- "Odotan että vanhemmilla on aikaa lapsilleen eihän lapset kunnolla yksin pärjää."

(Poika 11 v.)

- "Hyvän äidin ei tarvitse olla sellainen joka ostaa joka päivä karkkia tai semmoinen joka jakaa rahaa aina kun pyytää."

(Poika 11 v.)

- "Antaa paljon karkkia. Paljon synttärilahjoja. Ostaa paljon pelikoneita. Pelejä koneisiin."

(Poika 12 v.)






- "Lapsesta ei ole mukavaa että vanhemmat eroavat, siksi heidän pitäisi valita oikea pari, että niiden ei pitäisi erota."

(Tyttö 12 v.)



PALAUTE VANHEMPAINILTAKOULUSTA (n = 7)

NAKERTAJan KOULULLA 19.2.2008.

					
Aiheen kiinnostavuus/tarpeellisuus	5	2			
Ryhmäkeskustelu työmuotona	1	4	2		
Keskustelujen sisällöt		5	2		
Halu tulla uudelleen	1	4	2		
Yleisarvio		6	1		

Vanhempainiltakoulussa erityisesti pidin/en pitänyt:

"Sai ajatukset taas liikkeelle että irtaantuisi lasten arjessa käyttämistäni "rutiineista", jotka eivät aina ole oikeita."

"Erityisesti pidin juuri siitä, ettei valmiita ohjeita annettu, vaan mahdollisuus itse pohtia asioita."

"Hyviä otsikoita keskusteluun."

"Aiheet todella ajankohtaisia ja kiinnostavia. Olisin kuitenkin halunnut ehkä enemmän "luentomaisempaa" iltaa jossa olisi saanut kuunnella valmiita ratkaisuja."

"Ei tullut loppujen lopuksi kovin paljon antia. asiat jäivät ehkä liian otsikkotasolle. Ehkä olisin toivonut vastauksia enemmän, nyt jäi mieleen kysymyksiä."

Palautetta ryhmäkeskustelusta työmuotona:

"Pienissä ryhmissä "uskaltaa" helpommin kertoa asioita, joista toiset vanhemmat saavat hyviä vinkkejä arkielämään omien lasten kanssa. Hyvä idea!"

"Hyvä työmuoto, ettei kaikki" tule vain ylhäältä". Joutuu omakohtaisesti pohtimaan ja saa jaettua asioita paremmin."

"Työmuotona hyvä. Ehkä hiljaiset jäävät vähän syrjään, eivät saa sanottua."

"Paras tapa on käsitellä asia hyvin pienessä ryhmässä ja sitten koota, kuten nyt tehtiin."

"Sinällään Ok, mutta vaatisi paljon enemmän aikaa."

"Hyvä, sai jakaa kokemuksia muiden kanssa, erilaisia kokemuksia, koska toisilla vanhemmilla lapsia, joiden kanssa jo tietyt vaiheet läpi käyty."

Ehdotuksia/toivomuksia tuleviin vanhempain iltakouluihin:

"Mainostakaa seuraavaa tapaamista vielä tehokkaammin, jotta paikalle saapuisi hieman suurempi joukko jakamaan tärkeitä asioita."

"Enemmän osallistujia."

"Ihan sääntöjen sopimista "meidän kylälle"."

"Saman tyyppisesti eteenpäin. En tiedä, miten saisi osallistujia enemmän."

"Näin voi jatkua."

"Kyllä ne luennotkin olisivat mielenkiintoisia."

"Enemmän saisi olla vanhempia! Sovittaisiin yhteisistä pelisäännöistä Nakertajan koulun oppilaille esim. kotiintuloajat!"

PALAUTE VANHEMPAINILTAKOULUSTA (n = 4)

PIETARI BRAHEN KOULULLA 21.2.2008



Aiheen kiinnostavuus/tarpeellisuus	4	
Ryhmäkeskustelu työmuotona	4	
Keskustelujen sisällöt	4	
Halu tulla uudelleen	3	1
Yleisarvio	3	1

Vanhempainiltakoulussa erityisesti pidin/en pitänyt:

"Mukavasta hengestä, porukkaa oli tosi vähän enemmän, olisi voinut tulla uusia näkökantoja."

"Kaikki oli ihan Ok."

"Vapaa muotoisuudesta."

"Keskusteluista ja sain kertoa omista käytännön kokemuksista."

Palautetta ryhmäkeskustelusta työmuotona:

"Työmuotona hyvä, saa tukea omille näkemyksille ja kokemuksille (samoja kokemuksia)."

"Ihan hyvä, tulee erilaisia kokemuksia jakoon."

"Ihan jees."

"Hyvä."

Ehdotuksia/toivomuksia tuleviin vanhempain iltakouluihin:

"Voisi olla vaikka kerran kuussa."

Vanhempainiltakoulu 2:
ITSETUNTO

Haverinen Päivi
Haverinen Tanja
Kokkonen Niina

SISÄLTÖ

1 MINÄKÄSITYS, MINÄKUVA JA ITSETUNTO	1
1.1 MINÄKÄSITYKSEN KEHITTYMINEN JA MUUTTUMINEN.....	1
1.2 Annettu itsetunto	1
1.3 Hankittu itsetunto.....	1
1.3.1 Vaatimustaso	1
1.3.2 Kiittäminen	1
1.3.3 Pettymykset.....	1
1.3.4 Järkiperäinen päättely itsetunnon tukijana	1
2 HYVÄ ITSETUNTO	1
2.1 Itsetunto on tunnetta, että olen hyvä	1
2.2 Itsetunto on itseluottamusta ja itsensä arvostamista	1
2.3 Itsetunto on oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena	1
2.4 Itsetunto on kykyä arvostaa muita ihmisiä	1
2.5 Itsetunto on itsenäisyyttä ja riippumattomuutta muista	1
2.6 Itsetunto on epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä	1
3 HYVÄN ITSETUNNON VAIKUTUKSIA IHMISEN TOIMINTAAN	1
3.1 Elämään tyytyväisyys, mieliala ja itsetunto.....	1
3.2 Tunne oman elämän hallinnasta	1
3.3 Sosiaalinen sopeutuvuus	1
3.4 Suoriutuminen ja vaatimustaso	1
3.5 Koulumenestys.....	1
4 ITSETUNNON SUOJAAMISEN TAPOJA.....	1
4.1 Syiden selittäminen	1
4.2 Asian tärkeyden uudelleenarviointi.....	1
4.3 Edullinen muihin ihmisiin vertaaminen	1
4.4 Käyttäytymisen muutos	1
4.5 Itsevarma käyttäytyminen.....	1

5 VANHEMPI LAPSEN ITSETUNNON KEHITTÄMISEN OHJAAJANA.....	1
5.1 Perusturvallisuus	1
5.2 Itseys eli itsensä tiedostaminen.....	1
5.3 Yhteenkuuluvuus.....	1
5.4 Tehtävätietoisuus	1
5.5 Pätevyys.....	1
6 TYTTÖJEN JA POIKIEN ITSETUNTOEROT	1
7 LÄHTEET	1

1 MINÄKÄSITYS, MINÄKUVA JA ITSETUNTO

Minäkäsitystä ja minäkuvaa pidetään yleensä samoina asioina. Aho (1996, 9) kuvaa teoksessaan minäkäsityksen ja minäkuvan tarkoittavan ihmisen kokonaisnäkemystä itsestään, eli sitä, millaisena hän pitää itseään taustaltaan, asenteiltaan, ulkonäöltään, arvoiltaan, ominaisuuksiltaan ja tunteiltaan. Se on eräänlaista ihmisen asennoitumista itseensä, eli arvostaako hän itseään.

Minäkäsitys määrää ihmisen käyttäytymistä, eli ihminen toimii sen mukaan, millainen käsitys hänellä on itsestä, eikä välttämättä todellisten taitojensa mukaan. Ihminen voi esimerkiksi ajatella olevansa huono jossakin ja toimii sitten sen mukaan, vaikka todellisuudessa pystyisikin parempaan. Minäkäsityksen avulla ihminen pitää itseään psyykkisesti tasapainossa, eli hän puolustaa ja vahvistaa minäkäsitystään ja valikoi ympäristöstä sitä tukevaa informaatiota. Ihminen myös antaa minäkäsityksen avulla merkityksen kokemuksilleen ja se määrää hänen odotuksia tulevaisuudelta. (Aho 1996, 11–12.)

Itsetunto liittyy minäkäsitykseen ja Aho (1996, 10) pitää vahvaa itsetuntoa ja realistisen positiivista minäkäsitystä samaa tarkoittavina asioina. Itsetunto on ihmisen henkilökohtainen arvio onnistumisestaan, kyvyistään ja omasta arvostaan. Aho (1996, 10) kertoo, että Ojasen (1994) mukaan itsetunto voidaan käsittää myös laajemmin, jolloin siihen kuuluu itsetietoisuus eli itsensä havaitseminen, itsetuntemus eli ihmisen tietoisuus omista heikkouksista ja vahvuuksista sekä itsearvostus eli miten arvokkaana yksilö itseään pitää.

1.1 Minäkäsityksen kehittyminen ja muuttuminen

Minäkäsitystä pidetään ensisijaisesti opittuna. Siihen vaikuttavat temperamentti ja pääosin peritty sisäinen kehitysmekanismi, kyky/taito tehdä havaintoja toisten ihmisten käyttäytymisestä, omat reaktiot sekä toisilta saatu palaute. Herkintä aikaa minäkäsityksen ja itsetunnon muodostumiselle on 5-12 vuoden iässä.

Lapsen elämänpiiri laajenee kodin ulkopuolelle ja hän saa enemmän vertailukohteita. Koulussa lapsi vertailee itseään luokkatovereihin ja rakentaa myös sitä kautta omaa identiteettiään. Hän saa koulusta systemaattista palautetta toiminnastaan joko suoraan tai välillisesti joka päivä. Tässä iässä myös suhteet opettajiin, tovereihin ja esimerkiksi valmentajiin ovat tärkeitä ja ne vaikuttavat osaltaan minäkäsityksen ja itsetunnon muodostumiseen. (Aho 1996, 26–29.)

Aho (1996, 30–34) kertoo teoksessaan, että tutkimustulosten (muun muassa Aho 1993) mukaan lasten itsetunto on melko vahva kouluun tullessa, mutta se alkaa heikentyä heti ensimmäisinä kouluvuosina ja heikkenee aina 12-vuotiaaksi saakka. Lasten kehityksessä tapahtuu 10–11-vuotiaana paljon muutoksia. He alkavat kiinnittää enemmän huomiota omiin fyysisiin ominaisuuksiinsa ja vertailevat niitä muihin. Mielialat vaihtelevat, yksilölliset erot ovat suuria ja lapset alkavat vaatia itsenäisyyttä. Ulkoinen paine olla samanlainen tovereiden kanssa voi olla suuri. Lasten itsetunnon heikkeneminen voi siis johtua oman itsensä arvioinnin muuttumisesta entistä realistisemmaksi. Myös koulun korostunut tietopainotteisuus ei välttämättä anna kaikille lapsille riittävästi onnistumisen kokemuksia.

1.2 Annettu itsetunto

Annettu itsetunto saadaan joka ikävaiheessa muiden ihmisten hyväksynnästä, hoivasta ja kiitoksesta. Ihmisen omat suoritukset ja saavutukset eivät vaikuta annetun itsetunnon saamiseen. Itsetuntoa voidaan siis ”antaa” kaikenikäisille, kun vain ihminen ja hänen suorituksensa erotetaan toisistaan. Jokaisen ihmisen ympärillä tulisi olla läheisiä ihmisiä, jotka ymmärtäisivät ja välittäisivät hänestä kaikkine piirteineen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 123, 127.)

Lapsella annettu itsetunto kehittyy sen mukaan, kuinka hyväksytyksi lapsi itsensä tuntee ja kuinka paljon hänestä pidetään. Lapsi miettii, onko hän hyväksytty sellaisenaan vai pitäisikö hänen olla jotenkin toisenlainen. Lapsen täytyy saada rakkautta, hoivaa ja kiitosta riippumatta siitä, onko hän ansainnut niitä.

Kun lapsen käytöstä halutaan muuttaa, hänelle viestitetään, että lapsi itsessään saa olla sellainen kuin on, mutta hänen käytökseltään odotetaan jotain muuta. Persoonallisuus pyritään pitämään erillään käytöstä käsiteltäessä. Esimerkiksi lapsen ollessa vihainen hänelle opetetaan, ettei vihaisenakaan saa loukata toista. Huolimatta siitä, millainen ihminen on, hän kykenee ohjaamaan käytöstään, tekemisiään ja ratkaisujaan haluamallaan tavalla. (Keltikangas-Järvinen 2000, 123, 127.)

1.3 Hankittu itsetunto

Hankittu itsetunto liittyy oleellisesti elämänhallintaan. Hankittu itsetunto pohjautuu pääosin siihen, kuinka paljon onnistumisen kokemuksia ihmisellä on. Lapsi kerää onnistumisen kokemuksia ja vanhemmat voivat järjestää niitä hänelle antamalla lapsen tehdä sen, mistä hän suoriutuu ja auttamalla häntä siinä, mikä muuten voisi epäonnistua. Onnistumisen kokemuksia lapsi voi saada konkreettisesta tekemisestä tai elämänhallintaan liittyvistä kokemuksista, jolloin lapselle kehittyy tunne, että hänen selviytymiseensä luotetaan. Onnistumisen riemu on tärkeää, sillä lapsen itsetunto alkaa jo varhaisessa vaiheessa kiinnittyä myös suorituksiin. Lapsen pitäisi saada paljon kiitosta ja vähän arvostelua. Lasta voidaan kiittää, vaikka hän epäonnistuisikin. Lapsen mielikuva siitä, onko hän onnistunut jossakin, ei synny pelkästä lopputuloksesta, vaan myös siitä, kuinka vanhemmat hänen suoritukseensa suhtautuvat. (Keltikangas-Järvinen 2000, 133–134.)

1.3.1 Vaatimustaso

Tavallisesti vanhemmat asettavat lapselle vaatimustason. Joskus vaatimustaso voi olla pysyvästi liian korkea ja riippumaton lapsen kyvyistä, jolloin lapsi ei voi kokea onnistumista ja hyväksyntää. Hänelle ei myöskään kehity totuudenmukaista käsitystä omasta osaamisestaan, jolloin hän voi aikuisenakin asettaa tavoitetason liian korkealle tai matalalle. Liian korkean tavoitteen edessä ihminen vaatii itseltään liikaa eikä koskaan ole tyytyväinen itseensä. Tavoite voi myös nousta koko ajan, jolloin onnistumisesta huolimatta onnistumisen kokemukset eivät ole mahdollisia.

Liian matalan tavoitteen ihminen asettaa aiempien epäonnistumistensa ohjaamana, jolloin hän ei uskalla odottaa itseltään mitään. (Keltikangas-Järvinen 2000, 135.)

Toisaalta vanhemmat voivat asettaa lapselle jatkuvasti liian matalan vaatimustason. Matalalla vaatimustasolla lapsi onnistuu, mutta ei kiinnostu suorituksesta, koska haaste ei ole riittävä eikä hän saa siitä onnistumisen kokemusta. Tällöin on mahdollista että ihminen ei aikuisenakaan tunne kapasiteettiaan ja jaksaa yrittää, koska hänellä ei ole sitä hallinnantunnetta, jonka sopiva vaatimustaso ja sen ylittäminen tuovat. (Keltikangas-Järvinen 2000, 136.)

1.3.2 Kiittäminen

Kiittäminen on osa lapsen itsetunnon tukemista. Sen tulisi varsinkin vanhemman lapsen kohdalla pohjautua tosiasioihin, jolloin kiittämiseen olisi todellista aihetta. Kiittäminen voi saada negatiivisia piirteitä, jos kiittämällä ”piiskataan” lasta koko ajan parempiin suorituksiin. Tällöin vanhempien asettama vaatimustaso on liian korkealla. Liiallisella kiittämällä vanhemmat osoittavat lapselle miten paljon he arvostavat suoritusta ja suoriutumista. Näin he lisäävät lapsen suorituspainetta ja saavat lapsen pohtimaan, mitä tapahtuu jos hän ei onnistukaan. Lisäksi jatkuvalla kiittämällä vanhemmat häiritsevät lapsen minäkuvan muodostumista, jolloin lapsi ei itsekään tiedä, mitä hän osaa ja mitä hän voi itseltään vaatia. (Keltikangas-Järvinen 2000, 138.)

1.3.3 Pettymykset

Pettymykset ovat itsetunnon haasteita. Ihmisen itsetuntoa voidaan jopa arvioida sen mukaan, kuinka paljon pettymyksiä hän kestää, kuinka ja kuinka pian hän jatkaa elämäänsä niiden jälkeen sekä millaisia selviytymiskeinoja hän käyttää. Vanhempien tulisi pyrkiä estämään lapsen turhat pettymykset, mikä ei kuitenkaan aina ole mahdollista. Vanhemmat voivat säädellä lapsen pettymystä antamalla hänelle hienovaraista palautetta ja oikeita mittasuhteita.

On tärkeää muistaa, että pettymys on juuri niin suuri kuin millaiseksi lapsi sen kokee ja lasta loukkaa erityisesti vähättelevä tapa lohduttaa. Vanhempien myötäeläminen on lapsen itsetunnon kannalta merkityksellistä. Silloin lapsi tuntee, ettei muiden ihmisten käsitys hänestä muutu, vaikka hän tuntee itsensä kurjaksi. (Keltikangas-Järvinen 2000, 137–138.)

1.3.4 Järkiperäinen päättely itsetunnon tukijana

Itsetuntoa voi hankkia ja ylläpitää myös erilaisilla järkiperaisilla päättelyillä, joiden avulla ihminen voi selittää sekä onnistumistaan että pettymystään ja etsiä niiden syitä. Hyvän ja huonon itsetunnon omaavat ihmiset etsivät onnistumisen ja epäonnistumisen syitä eri tavoilla. Kun hyvän itsetunnon omaava ihminen onnistuu, hän ajattelee sen olevan omaa ansiotaan ja kun hän epäonnistuu, hän ajattelee, sen olleen sattumaa joka ei se johtunut hänestä itsestään. Tällaisen ajattelutavan avulla ihmisellä on myös suurempi todennäköisyys onnistua. Huonon itsetunnon omaava ihminen ajattelee juuri päinvastoin: onnistumiseen olisi pystynyt kuka vain ja epäonnistuminen johtui hänestä itsestään. Tällöin ihminen ei pidä itseään onnistujana, eikä edes yritä parastaan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 140.)

Lapsen pahassa pettymyksessä vanhemman kannattaa etsiä epäonnistumisen syitä lapsen ulkopuolelta, esimerkiksi sattumasta. Lapsen ollessa muutenkin allapäin ei ole aiheellista etsiä syitä lapsesta, sillä se voi vähentää lapsen itsetuntoa. Tilanteen rauhoituttua vanhemman tulee ottaa asia uudelleen esille, sillä lapsi ei voi pysyvästi siirtää epäonnistumisiaan sattuman tai muiden ihmisten syyksi. Vanhempi ohjaa lapsen päättelyä siten, että hän ymmärtää oman osuutensa pettymyksessä ja sen, kuinka seuraavalla kerralla voi toimia toisin. (Keltikangas-Järvinen 2000, 140–141.)

Tämä perustuu ihmisen sisäiseen itsearvostukseen, eikä riipu siitä, miten merkittävää hänen elämänsä ulkopuolisen silmissä on. Ihminen tuntee, että elämä, jota hän elää, on hänen omaa elämäänsä ja sen takia tärkeää. Ihmisen elämän arvo ei siis tule muiden hänelle antamasta arvostuksesta, vaan itsetunto on yksilön sisällä oleva tunne. (Keltikangas-Järvinen 2002, 18–19.)

2.4 Itsetunto on kykyä arvostaa muita ihmisiä

Hyvän itsetunnon omaava kykenee arvostamaan muita ihmisiä ja hän pystyy näkemään toisen osaamisen ja antamaan siitä tunnustusta. Hän kykenee asettamaan itselle auktoriteetteja ilman, että tulee kuitenkaan niistä riippuvaiseksi tai, että hän kokee ne itselleen uhkana. Hän näkee oman arvonsa ja osaamisensa, mutta tietää, että on muitakin osaavia ja arvostettavia ihmisiä. (Keltikangas-Järvinen 2002, 19.)

2.5 Itsetunto on itsenäisyyttä ja riippumattomuutta muista

Itsenäisyyden ja itsetunnon väliltä on löydettävissä yhteys. Hyvä itsetunto on yksilöllisten päämäärien asettamista ja niistä kiinni pitämistä. Se on myös riippumattomuutta ulkopuolisten mielipiteistä. Ihminen ei jatkuvasti mieti, mitä muut ajattelevat, eikä ole huolissaan muiden hyväksynnästä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita toisen loukkaamista. Se on itsenäisyyttä siinä mielessä, että ihminen kykenee rikkomaan ulkopuolelta tulevat odotukset siitä, millaista elämän tulisi olla ja miten se pitäisi elää. Hän tekee omat, itselleen sopivat ratkaisunsa. Jos tämä hyvän itsetunnon tuoma itsenäisyys puuttuu, ihmisestä tulee riippuvainen toisista ihmisistä. Ihminen ei esimerkiksi käytä sellaisia vaatteita, mistä itse pitäisi, vaan pukeutuu sen mukaan, mikä yleisen mielipiteen tai kavereiden mielestä on tyylikästä.

Hän myös voi valita harrastuksensa muiden ohjaamana. Tästä saattaa tulla niin syvälle juurtunut tottumus, että ihminen ei enää välttämättä edes tiedä, mitä itse haluaa. (Keltikangas-Järvinen 2002, 20.)

2.6 Itsetunto on epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä

Hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia, ilman, että jokainen niistä huonontaa itsetuntoa. Ihminen ymmärtää, että vaikka hän epäonnistuu jossain, se ei tarkoita, että hän on huono. Hän pystyy myöntämään virheet ja miettimään, mitä tilanteesta voisi oppia, jotta ensi kerralla välttäisi epäonnistumisen. Hyvä itsetunto auttaa myös ihmistä näkemään, että pettymyksiä tapahtuu muillekin ja että ne ovat osa elämää. (Keltikangas-Järvinen 2002, 22–23.)

3 HYVÄN ITSETUNNON VAIKUTUKSIA IHMISEN TOIMINTAAN

3.1 Elämään tyytyväisyys, mieliala ja itsetunto

Itsetunto ja yleinen hyvinvoinnin tunne ovat yhteydessä toisiinsa. Itsetunniltaan vahva ihminen näkee elämässään enemmän hyviä puolia kuin huonon itsetunnon omaava. Myös ihmisen mielialojen, tunteiden ja itsetunnon välillä on vuorovaikutusta. Ihmisen kokemus itsetunnosta tulee usein esille mielialana. Esimerkiksi masennus on usein tunnetta siitä, että ”en ole mitään ja minusta ei ole mihinkään”. Kun mieliala on hyvä, ihminen tuntee helpommin itseluottamusta, eli hän tuntee olevansa hyvä ja osaava. (Keltikangas-Järvinen 2002, 35–36.)

3.2 Tunne oman elämän hallinnasta

Ihmiset, joilla on hyvä itsetunto, ajattelevat, että he pystyvät vaikuttamaan omaan elämäänsä riittävästi. He kykenevät tekemään päätöksiä, jotka ohjaavat heidän elämäänsä haluamaansa suuntaan. He siis itse määräävät elämäänsä ja ovat vastuussa siitä, mitä heille tapahtuu. Jos tämä hallinnantunne puuttuu, ihmisestä tuntuu, että elämä on kiinni sattumista ja omat vaikutusmahdollisuudet ovat vähäiset. Hallinnantunteen puuttuminen on yhteydessä matalaan itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2002, 36.)

3.3 Sosiaalinen sopeutuvuus

Itsetunto on yhteydessä ihmisen sosiaalisiin taitoihin ja kykyyn tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Hyvään itsetuntoon liittyvät valmiudet arvostaa muita, kyky ottaa toinen ihminen huomioon ja olla aidosti kiinnostunut hänestä. Itsetunniltaan vahvan ihmisen kanssa asiat sujuvat helpommin kuin itsetunto-ongelmien kanssa painiskelevan, jonka on vaikea tunnustaa olevansa väärässä ja, joka pelkää menettävänsä arvostuksensa.

Hyvän itsetunnon omaavaa ei tarvitse koko ajan paikata ja tukea erilaisin toimin, vaan hän vapauttaa energiaa ja auttaa siirtämään huomion itsestä muihin. Hyvä itsetunto helpottaa sosiaalista sopeutumista, mutta ei vielä ole kuitenkaan sopeutumisen tae. Itsetunnon vahvalle ihmiselle on täytynyt lapsuudessa opettaa hyvät ja kohteliaat tavat, sillä ne eivät synny automaattisesti. (Keltikangas-Järvinen 2002, 36–37.)

3.4 Suoriutuminen ja vaatimustaso

Ihmisen itselleen asettama vaatimustaso on seurausta hänen itseluottamuksensa määrästä. Hyvä itseluottamus rohkaisee asettamaan vaatimustason korkealle ja heikko itsetunto taas saa aikaan sen, että ihminen jää ikuisesti alisuorittajaksi. Hän on valmiiksi varma, että epäonnistuu eikä uskalla edes kunnolla yrittää. Vaikka hyvä itsetunto onkin yhteydessä korkeaan vaatimustasoon, eivät ihmisen itsetunto ja suorituksissa onnistuminen ole sama asia. Itseluottamus rohkaisee ottamaan haasteita vastaan, mutta toisaalta myös huono itsetunnon omaava saattaa ajautua jatkuviin suorituksiin ja näyttämisen haluun. Pelkkiä suorituksia seuraamalla ei siis voi päätellä, mitä ihminen suorituksillaan hakee ja milloin hän on tyytyväinen niihin. Myöskään suoritusten puute ei välttämättä osoita, että ihmisellä on huono itsetunto. Vahva itsetunto nimittäin on yhteydessä rohkeuteen tehdä omia valintoja ja ihmisellä ei välttämättä ole tarvetta suoriutua jostain tehtävästä maksimaalisesti. Suoriutumisessa on itsetunnon lisäksi kyse muistakin asioista, kuten esimerkiksi mitä ihminen elämässään arvostaa ja millainen motivaatio hänellä on. Itsestään varma ihminen saattaa myös tietoisesti asettaa vaatimustason kykyjensä alapuolelle, sillä hyvän itsetunnon omaava ei automaattisesti ole ahkera. Yleensä alisuoriutuminen nähdään kuitenkin heikon itsetunnon aikaansaamaksi ongelmaksi. Hyvän itsetunnon omaavalla itselle asettama vaatimustaso pysyy yleensä samana satunnaisista epäonnistumisista huolimatta. Matala itsetunto johtaa taas siihen, että vaatimustaso vaihtelee onnistumisten ja epäonnistumisten mukaan. (Keltikangas-Järvinen 2002, 38–39.)

3.5 Koulumenestys

Itsetunnon ja koulumenestyksen välillä on suuri yhteys. Luottamus itseän ja käsitys omasta oppimiskyvystä ja hyvydestä selittävät koulumenestyksestä suuremman osan kuin esimerkiksi älykkyys. On osoitettu, että itsetunto kaikilla kouluasteilla selittää koulumenestystä ja sen merkitys kasvaa ylemmille luokka-asteille siirryttäessä. On myös osoitettu, että Suomessa itsetunnon ja koulumenestyksen yhteys peruskoulussa on tytöillä suurempi kuin pojilla. Hyvällä koulumenestyksellä ja itsetunnolla on yhteys suureen suosioon toveripiirissä. Toisaalta koululuokassa voi ilmapii-ri olla ”opiskelukielteinen” ja lapsi saattaa toverisuosion toivossa ja tietynlaisen leimautumisen pelossa tahallaan laskea suoritustasoaan. (Keltikangas-Järvinen 2002, 40–43.)

4 ITSETUNNON SUOJAAMISEN TAPOJA

4.1 Syiden selittäminen

Ihmisellä on monia keinoja pitää yllä ja tukea itsetuntoaan. Näitä keinoja hän tarvitsee silloin, kun hänen itsetuntonsa on koetuksella, kuten esimerkiksi jonkin epäonnistumisen jälkeen. Epäonnistumisen negatiivisia kokemuksia ihminen pyrkii lieventämään selittämällä syitä tapahtuneelle ja osoittamaan ettei ollut syyllinen tapahtuneeseen. Itsetunniltaan vahva selittää onnistumisen omalla taitavuudellaan ja kyvykkyydellään ja epäonnistumisen tilanteesta johtuneeksi sattumaksi, eikä hän katso sen olevan mitenkään yhteydessä hänen osaamattomuuteensa. Itsetunniltaan heikko toimii päinvastoin. Epäonnistumisesta hän syyttää itseään ja omaa huonouttaan ja onnistumisen hän taas selittää hyvällä onnella tai pelkästään sattumasta johtuvaksi. Itsetunnon suojaaminen etsimällä syitä ulkopuolelta ei merkitse tosiasioiden tai oman vastuun kieltämistä, vaan ihminen kykenee tarpeen tullen näkemään asioiden todellisen laidan. Itsetunnon suojaamisessa on kyse hetkellisestä tapahtumasta, eli siitä, että heikkenevää itsetuntoa tuetaan epäonnistumisen jälkeen. (Keltikangas-Järvinen 2002, 44–45.)

4.2 Asian tärkeyden uudelleenarviointi

Asian tärkeyden uudelleenarviointi on myös yksi keino tasapainottaa itsetuntoa epäonnistumisen jälkeen. Itsetunniltaan vahva ihminen voi kuullessaan epäonnistumisesta vakuuttaa, ettei asia ollut alun perinkään mitenkään tärkeä hänelle, eikä epäonnistuminen siksi haittaa mitään. Jos hän kuitenkin jostain syystä joutuu myöntämään epäonnistumisensa eikä voi kiistää asian tärkeyttä, hän korostaa, että kyseessä oli vain yksi suoritus eikä se merkitse mitään. Näin hän saa itsensä vakuutuneeksi siitä, että hän on edelleen yhtä hyvä kuin on aina ajatellut olevansa. Jos vahvan itsetunnon omaavalle taas kerrotaan hänen onnistuneen jossakin, hän pitää heti asiaa tärkeänä ja näin onnistumisen merkitys korostuu.

Itsetunniltaan heikko ihminen ei osaa samalla tavalla suojautua, vaan epäonnistuuessaan hän pitää itseään huonona joka osa-alueella. (Keltikangas-Järvinen 2002, 45–46.)

4.3 Edullinen muihin ihmisiin vertaaminen

Ihminen voi tukea itsetuntoaan myös vertaamalla itseään valikoidusti muihin. Itsetunniltaan vahva ihminen vertaa itseään muihin etsien itsestä hyviä puolia ja muita huonoja. Epäonnistuuessaan hän voi liioitella niiden ihmisten määrää, jotka ovat myös epäonnistuneet ja onnistuuessaan jossain asiassa hän taas aliarvioi niiden ihmisten määrän, jotka ovat yhtä hyviä kuin hän. Näin hän on aina hyvä, olipa sitten onnistunut tai epäonnistunut jossain. Itsetunniltaan vahva ihminen kuvaa itseään positiivisemmin kuin muita ihmisiä erityisesti silloin, kun on itse epäonnistunut. Hän ei itse muuta käsitystään itsestä, mutta arvioi muita ihmisiä entistä negatiivisemmin ja näin vertailusta tulee jälleen hänelle itselle suotuisa. Itsetunniltaan heikko ajattelee onnistuuessaan, että asian olisi jokainen osannut tehdä ja epäonnistuuessaan hän pitää itseään muita huonompana. Epäonnistuuessaan hän myös arvioi itseään entistä negatiivisemmin ja muiden ihmisten osaaminen hänen silmissään pikemminkin nousee. (Keltikangas-Järvinen 2002, 46–47.)

4.4 Käyttäytymisen muutos

Itsetunnon suojana toimii tapa suhtautua positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin. Positiivisiin kokemuksiin suhtautuvat samalla tavalla sekä huonon että hyvän itsetunnon omaavat. Molemmilla vaikutukset ovat myönteisiä. Negatiivisiin kokemuksiin suhtautumisessa on eroja. Hyvän itsetunnon omaavat torjuvat, unohtavat tai työntävät ne pois mielestään tai vähättelevät niiden merkitystä. Itsetunniltaan heikot taas reagoivat negatiivisiin kokemuksiin voimakkaasti. Vaikka itseensä luottavilla ihmisillä on taipumus kieltää epäonnistuminen tai sen merkitys, he kuitenkin hyvin usein muuttavat käytöstään lisäämällä työmääräänsä, jotta ensi kerralla epäonnistumisen voisi välttää.

Itsetunnon heikon yrityshalua epäonnistuminen sen sijaan ei lisää, vaan hän sekä laskee työmääräänsä että vaatimustasoaan. Hän voi myös lakata yrittämästä kokonaan ja luovuttaa. (Keltikangas-Järvinen 2002, 47–48.)

4.5 Itsevarma käyttäytyminen

Eräs itsetunnon suojausmekanismi on korostuneen itsevarma käyttäytyminen tilanteissa, jossa ihminen tuntee olonsa epävarmaksi.

Näin ihminen saa itselleen tunteen tilanteen hallinnasta, vaikka häntä sisäisesti pelottaisikin. Tätä keinoa käyttää sekä vahvan, että heikon itsetunnon omaavat. (Keltikangas-Järvinen 2002, 49.)

5 VANHEMPI LAPSEN ITSETUNNON KEHITTYMISEN OHJAAJANA

Borban ja Reasonerin (1989, 1993) mallin mukaan itsetunnossa on seuraavat viisi ulottuvuutta: turvallisuuden tunteet, itseys eli itsensä tiedostaminen, yhteenkuuluvuuden tunteet (affiliation), tehtävä- ja tavoitetietoisuus ja pätevydentunteet. Edellä mainittujen ulottuvuuksien tulee olla vahvoja, jotta voidaan olettaa että yksilö käyttäytyy itseään vahventavasti (self- empowerment) ja hänellä on hyvä itsetunto. (Aho & Laine 1997,48.)

Vanhemman mahdollisuuksista vaikuttaa lapsen itsetuntoon tarkastellaan seuraavassa Borban ja Reasonerin (1989, 1993) mallia mukailien. Edellytyksenä on, että vanhemman oma itsetunto on kunnossa, hän uskoo itsetunnon muuttamisen mahdollisuuksiin, on valmis uhraamaan aikaansa tähän prosessiin ja hän tuntee lapsen ominaisuudet sekä kehitystason. Vanhemman tulee lisäksi sietää epävarmuutta ja erilaisuutta sekä käyttää luovia ja joustavia toimintamalleja. (Aho & Laine 1997,48.)

5.1 Perusturvallisuus

Itsetunnon tärkein ulottuvuus on perusturvallisuuden tunne joka on myös välttämättömän edellytys muille itsetunnon alueille. Turvallisuuden tunne tarkoittaa muun muassa hyvää oloa, toisiin ihmisiin luottamista ja kunnioittamista. Ihmisen perusturvallisuudentunne takaa sen, ettei hänen tarvitse pelätä pilkkaamista, vähättelyä tai muuta rangaistusta. Lapsi viihtyy koulussa ja kykenee vastaanottamaan informaatiota avoimesti sekä hän uskaltaa kertoa mielipiteensä ilman rangaistuksen pelkoa kun hänen perusturvallisuutensa on kunnossa. (Aho & Laine 1997,48.)

Perusturvallisuuden tunnetta voi lisätä luomalla luottamuksellisia suhteita muihin ihmisiin. Näiden suhteiden rakentaminen voidaan aloittaa vaikkapa miettimällä yhdessä lapsen kanssa ketkä ihmiset ovat hänelle kaikkein tärkeimpiä, minkä takia ja kenestä lapsi kokee olevansa riippuvainen ja miksi.

Tämä auttaa lasta tiedostamaan, että jokainen tarvitsee ihmisen lähelleen ja lähimmäisiin voi, ja kannattaa aina luottaa. (Aho & Laine 1997,50.)

Vanhemman pyrkiessä rakentamaan luottamuksellisia suhteita lapselle, hänen tulee käyttäytyä lasta kohtaan oikeudenmukaisesti, aidosti ja rehellisesti. Hänen tulee lisäksi kertoa lapselle häneen kohdistuvat, realistiset odotuksensa. Luottamuksellisiin suhteisiin vaikuttaa aikuisen antama verbaalisen ja nonverbaalisen palautteen laatu. Palautteella pyritään auttamaan lasta ymmärtämään omaa käyttäytymistään antamalla tietoa häneen kohdistuvista odotuksista. Hyvä ja tehokas palaute sisältää vahvuuksien ja heikkouksien arvioinnin sekä itsearviointin ja ulkopuolisen arvioinnin. Palautteen tulee päättyä positiivisiin kommentteihin ja palautteen vastaanottajan mielipiteisiin. Vanhemman on huomioitava palautetta antaessaan, että lapsi huomioi koko ajan myös hänen eleitään ja ilmeitään, jotka voivat kertoa lapselle enemmän kuin sanallinen palaute. (Aho & Laine 1997, 49–50.)

Perusturvallisuutta lisää yhteisön positiivinen ilmapiiri, johon vanhemman esimerkki on lapselle tärkeä. Lapsen kanssa voi keskustella siitä, kuinka toisen ihmisen voisi saada hyvälle tuulelle ja mikä loukkaa toista. Lapselle tulee opettaa esimerkiksi hyviä tapoja, kuten kiittämistä ja huomaavaisuutta.(Aho & Laine 1997, 51.)

Perusturvallisuuden luominen vaatii selviä sääntöjä ja rajoja käyttäytymiselle, koska niiden olemassaolo on välttämätöntä ihmisen autonomisuuden kehittymiselle. Autonomisuus tarkoittaa ihmisen kehittymistä itsenäiseksi ja minältään vahvaksi huolimatta säännöistä ja rajoituksista. Vanhemman kannattaa sopia yhteisistä pelisäännöistä yhdessä lapsen kanssa, sekä kerrata sääntöjä ja sääntöjen rikkomisen seurauksia ajoittain. Tämä auttaa lasta sisäistämään pelisäännöt ja hän oppii olevansa itse vastuussa teoistaan ja käyttäytymisestään. (Aho & Laine 1997, 50–51.)

5.2 Itseys eli itsensä tiedostaminen

Perusturvallisuuden ollessa kunnossa tulee seuraavaksi lisätä lapsen tietoisuutta itsestään.

Vanhemman kannattaa ensimmäiseksi opettaa lasta arvioimaan fyysisiä ominaisuuksiaan, kuten esimerkiksi peiliin katsomalla tai mittaamalla itseään. Fyysisten ominaisuuksien arvioiminen on lapselle helpointa, eikä tilanne ole lapselle uhkaava. Tämän harjoituksen jälkeen voi kartoittaa millaisia kavereita ja millainen perhe lapsella on. Sitten vasta on turvallista itsetunnon vuoksi siirtyä arvioimaan psyykkisiä ominaisuuksia. Itseyden tunteet lisääntyvät, kun ihminen oppii tunnistamaan mitkä tapahtumat ja kokemukset vaikuttavat häneen eniten ja kuinka hän reagoi erilaisiin hänelle tärkeisiin tapahtumiin. (Aho & Laine 1997, 51–52.)

Itseys ja itsensä tiedostaminen vaativat, että ihminen havaitsee yksilöllisyytensä, erilaisuutensa ja on siitä ylpeä. Lapset voivat harjoitella tätä vertailemalla itseään toisiinsa harmittomalla tavalla, kuten ”kuka on perheen keskimäinen lapsi” tai ”kenellä on lemmikki kotona”. (Aho & Laine 1997, 52.)

Lapsen on hyvä oppia tunteiden ilmaisemista avoimesti ja rakentavasti. Tähän lapsi pystyy vain vanhemman mallin avulla. Esimerkiksi lasta voidaan pyytää ilmaisemaan tunteensa sanoin, ilmein ja elein. Harjoitusten avulla lapsi oppii, että tunteita voi ilmaista eri tavoin ja hän tiedostaa millaiset asiat saavat hänet hyvälle/huonolle tuulelle. (Aho & Laine 1997, 52–53.)

5.3 Yhteenkuuluvuus

Kolmantena itsetunnon ulottuvuutena on yhteenkuuluvuus, joka on kaikkein tärkein ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Yhteenkuuluvuudessa on kyse suhtautumisesta muihin ihmisiin ja samaistumisesta johonkin ryhmään tai yhteisöön. Lasten yhteenkuuluvuuden tunteiden syntymistä edellyttää, että lapset tuntevat toisensa ja ovat sosiaalisesti herkkiä toistensa reaktioille. Muiden ihmisten tuntemista ja ominaisuuksien arviointia voi lisätä vertailemalla ketkä ovat erilaisia tai samanlaisia kuin lapsi itse. Tällä tavalla lapsi oppii, että ihmiset ovat erilaisia ja ettei kaikkien tarvitsekaan olla samanlaisia. (Aho & Laine 1997, 53.)

Lapsen yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan vahvistaa erilaisilla ryhmätoiminnoilla, kuten luokkaretket ja juhlat, joissa jokaisella ryhmän jäsenellä on oma rooli ja tehtävänsä. Näin lapsi tuntee kuuluvansa ryhmään ja saa muilta ryhmän jäseniltä hyväksymistä. Vanhemman kannattaa opettaa lapselle positiivisten kommenttien antamista muille, ryhmätyöskentelyn periaatteita ja toverihyväksyntää, koska nämä taidot auttavat lasta ihmissuhteiden luomisessa, ylläpitämisessä ja yhteenkuuluvuuden tunteen saavuttamisessa. (Aho & Laine 1997, 53–54.)

5.4 Tehtävätietoisuus

Tehtävätietoiseksi henkilöksi kutsutaan ihmistä, joka tekee toimintasuunnitelmia, aloitteita ja realistisia tavoitteita sekä ottaa vastuun toiminnastaan, arvioi tarkasti suorituksiaan ja on itseohjautuva. Toimiessaan hän on kurinalainen, sitkeä ja utelias. Lapsen tehtävätietoisuutta voi vahvistaa erilaisin harjoituksin, esimerkiksi harjoittelemalla vaihtoehtojen havaitsemista ja ratkaisujen seurausten ennakoimista. Itsearviointi kuuluu olennaisena osana tehtävätietoisuuteen ja lasta tulee opettaa arvioimaan suorituksiaan ja käyttäytymistään eri tavoin. Itsearvioinnin tulee perustua vapaaehtoisuuteen, jotta lapsi kokee sen miellyttävänä, eikä pelkää tilannetta. Hän voi peilata omaa kehittymistään esimerkiksi arvioimalla nykyistä suoritustaan edelliseen suoritukseen. Oppiessaan arvioimaan käyttäytymistään lapsi saa palautetta itselleen siitä, mitä hän tekee ja hän tulee tietoiseksi käyttäytymisestään. Opittuaan arvioimaan itseään, yksilö jatkaa itsensä arvioimista tiedostamattaan, vaikkei itsearviointia vaadittaisikaan. (Aho & Laine 1997, 55–56.)

Lapsen tehtävätietoisuuden tunteita lisää realistinen tavoitteenasettelu, jota vanhempi voi harjoitella yhdessä lapsen kanssa konkreettisesti ja etenemällä vaiheittain. Tavoitteen tulee olla aluksi vaatimaton ja yleisluontoinen, sen jälkeen mietitään millaisin keinoin tavoitteeseen pyritään ja mitä/keitä tarvitaan tavoitteen saavuttamisen avuksi. Tämän jälkeen voi miettiä tavoitteen saavuttamiseen menevä aika ja tavoitetta voidaan vielä tarkentaa sekä päättää milloin tavoitteen tulisi olla saavutettu.

Seuraava vaihe on toiminta, jonka jälkeen tavoitteeseen pääseminen ja tavoitteen realistisuus arvioidaan yksityiskohtaisesti. Tällaiset harjoitukset auttavat lasta suunnittelemaan elämäänsä ja ottamaan siitä vastuuta. (Aho & Laine 1997, 56.)

5.5 Pätevyys

Onnistumisen kokemukset synnyttävät ihmiselle pätevyyden tunteita. Tällöin hän huomaa olevansa taitava, arvokas ja muille ihmiselle tärkeä, hän on sisäisesti vahva (empowerment) ja tietää mitä elämältään haluaa. Pätevyyden tunteita kokeva ihminen pystyy hyväksymään heikkoutensa ja tuntee itsensä hyvin. Tärkeimpänä pätevyyden tunteiden voimistumiselle on, että ihminen haluaa ja osaa palkita, kehua ja vahvistaa itseään. (Aho & Laine 1997, 57–58.)

Lapsen pätevyyden tunnetta voi lisätä ja vahvistaa pohtimalla yhdessä lapsen kanssa hänen vahvuuksiaan ja heikkouksiaan sekä saavutusten arviointia. Menetelminä voi käyttää keskustelua, piirtämistä ja vertailua. On tärkeää saada lapsi ymmärtämään, että ihmisissä on hyviä ja huonoja puolia ja heikkouksista vain osa on sellaisia, joihin ihminen ei voi itse vaikuttaa (esimerkiksi pituus). (Aho & Laine 1997, 57.)

Kun ihmisen kaikki viisi itsetunnon ulottuvuutta on vahvoja hän ottaa vastuun omasta käyttäytymisestään, tietää mitä elämältään haluaa ja hän ei tarvitse ulkoista tukea motivoitumiseen. (Aho & Laine 1997, 57.)

6 TYTTÖJEN JA POIKIEN ITSETUNTOEROT

Tyttöjen ja poikien itsetuntoeroista on tehty paljon tutkimuksia, mutta tulokset ovat olleet ristiriitaisia. Toisissa tutkimuksissa selviää, että pojilla on tyttöjä parempi itsetunto, toiset tutkimukset osoittavat päinvastaista. Tutkimuksissa on osoitettu vakuuttava näyttö kuitenkin siitä, ettei itsetunnon määrässä ole eroja. Laadullinen ero tyttöjen ja poikien itsetunnosta on osoitettu. Poikien itsetuntoa määrää suoriutuminen, kun tytöille tärkeämpää on sosiaalisten suhteiden merkitys. Itsetunnon laadullinen eroavaisuus tyttöjen ja poikien välillä korostuu murrosiässä, johtuen nopeutuneesta kehityksestä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 67–68.)

Kasvatus on avainasemassa itsetunnon kehittymisen kannalta. Itsetuntoerojen syynä tyttöjen ja poikien välillä on se, että heitä kasvatetaan eri metodein. Tytöille puhutaan vauvaiässä hempeästi, heitä hellitään ja kasvatuksessa korostetaan sopeutumista, herkkyyttä, pehmeyttä ja toisen huomioon ottamista. Pojille korostetaan rohkeutta, itsenäisyyttä, suoriutumista ja tunteiden hillitsemistä, poikia myös kehuutaan tyttöjä vähemmän. Nämä kasvatuserot johtavat siihen, että tytöille tulee heikko itsetunto, koska heiltä vaaditaan sopeutumista ja poikien itsetunto vahventuu koska heitä kannustetaan suoriutumaan enemmän kuin tyttöjä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 69.)

7 LÄHTEET

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Keltikangas- Järvinen L, 1994: Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2002. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

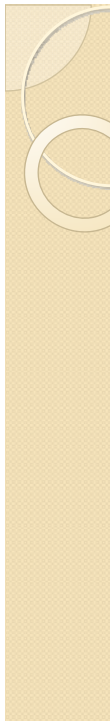
Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WSOY.



Tervetuloa VANHEMPAIN ILTAKOULUUN!

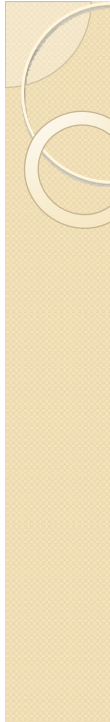
Aiheena tänään: ITSETUNTO

Vertaisohjaaja
(nimi)



ILLAN KULKU...

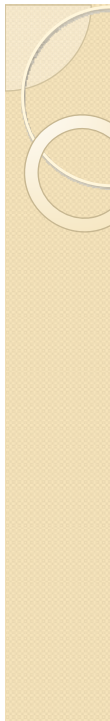
- Esittäytyminen
- Ryhmäytyminen
- Aiheen esittely
- Väittämät lapsen itsetunnosta
- Keskustelua pienryhmissä ja yleisesti
- Palaute illasta
- Jaettava materiaali

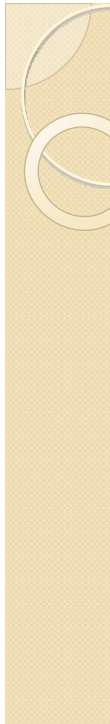


Väittämät:

1. Itsetunto on ihmisen henkilökohtainen arvio onnistumisestaan, kyvyistään ja omasta arvostaan.
2. Lapsen itsetunto vahvistuu ensimmäisinä kouluvuosina.
3. Lapsen tehdessä väärin, kerrotaan hänen olleen tuhma.
4. Lasta voi kiittää liikaa.
5. Lapsen itsetuntoa tukee se, että hänen annetaan voittaa esim. lautapelissä.

6. Hyvän itsetunnon omaava ihminen on rehellinen huonojenkin puoliensa suhteen.
7. Lapsen itsetunnolla ei ole vaikutusta hänen koulumenestykseen.
8. Vanhemman omalla itsetunnolla ei ole merkitystä lapsen itsetunnon kehittymiseen.
9. Vanhempi voi ohjata lapsen itsetunnon kehittymistä.
10. Tyttöjen ja poikien itsetuntoerot johtuvat erilaisesta kasvatustavasta.

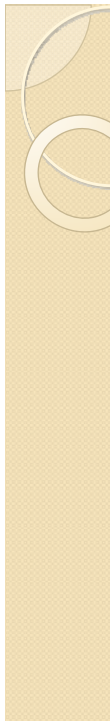




Väittäjä 1: Oikein

- Itsetunto liittyy minäkäsitykseen, joka tarkoittaa ihmisen kokonaisnäkemyä itsestään, eli millaisena hän pitää itseään (esim. asenteet, arvot ja ulkonäkö).
- Minäkäsitys määrää ihmisen käyttäytymistä
→ ihminen toimii sen mukaan, millainen käsitys hänellä on itsestään, eikä välttämättä todellisten taitojensa mukaan.
- Esim. ihminen voi ajatella olevansa huono jossakin ja toimii sitten sen mukaan, vaikka todellisuudessa pystyisikin parempaan.

Takaisin



Väittäjä 2: Väärin

- Tutkimusten mukaan lasten itsetunto on melko vahva kouluun tullessa, mutta se alkaa heikentyä heti ensimmäisinä kouluvuosina ja heikkenee aina 12-vuotiaaksi saakka.
- Tämä johtuu siitä, että minäkäsityksen ja itsetunnon muodostumisen herkin aika on 5-12 vuoden iässä
→ lapsen elämänpiiri laajenee kodin ulkopuolelle
→ koulussa lapsi vertailee itseään luokkatovereihin ja saa palautetta toiminnastaan
→ itsensä arviointi muuttuu entistä realistisemmaksi.

Takaisin

Väittäjä 3: Väärin



- Persoonallisuus pyritään pitämään erillään käyttäytymistä käsiteltäessä.
- Kun lapsen käytöstä halutaan muuttaa, hänelle viestitetään, että lapsi itsessään saa olla sellainen kuin on, mutta hänen käytökseltään odotetaan jotain muuta.
- Huolimatta siitä, millainen ihminen on, hän kykenee ohjaamaan käytöstään, tekemisiään ja ratkaisujaan haluamallaan tavalla.

Takaisin

Väittäjä 4: Oikein

- Kiittäminen on osa lapsen itsetunnon tukemista.
- Sen tulisi varsinkin vanhemman lapsen kohdalla pohjautua tosiasioihin, jolloin kiittämiseen olisi todellista aihetta.
- Liiallisella kiittämisellä vanhemmat osoittavat lapselle miten paljon he arvostavat suoritusta ja suoriutumista → suorituspainet.
- Jatkuvalle kiittämiselle vanhemmat häiritsevät lapsen minäkuvan muodostumista, jolloin lapsi ei itsekään tiedä, mitä hän osaa ja mitä hän voi itseltään vaatia.

Takaisin

Väittämä 5: Väärin

- Pettymykset ovat itsetunnon haasteita ja ne kuuluvat elämään.
- Hyvään itsetuntoon kuuluu kyky sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia, ilman, että jokainen niistä huonontaa itsetuntoa.
- Vanhemmat voivat säädellä lapsen pettymystä antamalla hänelle hienovaraista palautetta ja oikeita mittasuhteita
 - pettymys juuri niin suuri kuin millaiseksi lapsi sen kokee ja lasta loukkaa vähättelevä tapa lohduttaa.

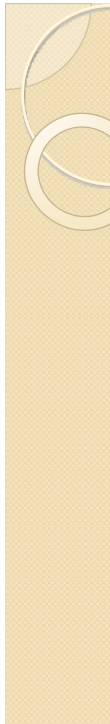
Takaisin

Väittämä 6: Oikein



- Ihminen tietää hyvien ominaisuuksien lisäksi omat heikkoutensa, mutta pitää hyviä ominaisuuksiaan huonoja tärkeämpinä
 - heikkouksien myöntäminen ei romuta itseluottamusta.
- Heikkouksien myöntäminen ei kuitenkaan oikeuta ihmistä käyttäytymään huonosti vedoten siihen, että ”olen mikä olen, en voi itselleni mitään”
 - pyrkimys päästä huonoista piirteistä eroon.

Takaisin

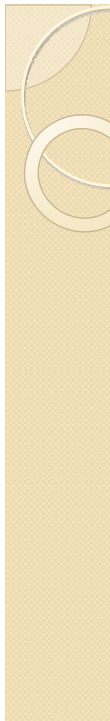


Hyvä itsetunto on...



1. ...tunnetta, että olen hyvä.
2. ...itseluottamusta ja itsensä arvostusta.
3. ...oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena.
4. ...kykyä arvostaa muita ihmisiä.
5. ...itsenäisyyttä ja riippumattomuutta muista.
6. ...epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä.

Takaisin



Väittämä 7: Väärin

- Itsetunnon ja koulumenestyksen välillä on yhteys
→ luottamus itseen ja käsitys omasta oppimiskyvystä ja hyvyydestä selittävät koulumenestyksestä suuremman osan kuin esimerkiksi älykkyys.
- Suomessa itsetunnon ja koulumenestyksen yhteys peruskoulussa on tytöillä suurempi kuin pojilla.
- Koululuokassa voi olla ”opiskelukielteinen” ilmapiiri ja lapsi saattaa toverisuosion toivossa ja tietynlaisen leimautumisen pelossa tahallaan laskea suoritustasoaan.

Takaisin

Väittäjä 8: Väärin

- Vanhemman oma itsetunto vaikuttaa lapsen itsetunnon kehittymiseen, sillä lapsi ottaa mallia vanhemmasta tietoisesti ja tiedostamatta
→ esim. jos vanhemmalla on hyvä itsetunto, jonka hän tuo esille itsearvostuksena, myös lapsi oppii arvostamaan itseään tai päinvastoin.

Takaisin

Väittäjä 9: Oikein



- Edellytyksenä on, että vanhemman oma itsetunto on kunnossa, hän uskoo itsetunnon muuttamisen mahdollisuuksiin, on valmis uhraamaan aikaansa tähän prosessiin ja hän tuntee lapsen ominaisuudet sekä kehitystason.
- Vanhemman tulee lisäksi sietää epävarmuutta ja erilaisuutta sekä käyttää luovia ja joustavia toimintamalleja.

Keinoja lapsen itsetunnon kehittämiseen

Takaisin

Väittämä 10: Oikein

- Tyttöjen ja poikien itsetuntoeroista on tehty paljon tutkimuksia, mutta tulokset ovat olleet ristiriitaisia.
- Itsetuntoerojen syynä tyttöjen ja poikien välillä pidetään sitä, että heitä kasvatetaan eri tavoin.
 - Tyttöjen kasvatuksessa korostetaan sopeutumista, herkkyyttä, pehmeyttä ja toisen huomioon ottamista.
 - Poikien kasvatuksessa korostetaan rohkeutta, itsenäisyyttä, suoriutumista ja tunteiden hillitsemistä.



Takaisin

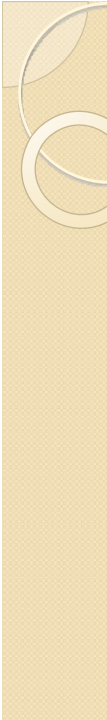
Kiitos osallistumisesta!

"Tulla lujaksi,

pysyä pehmeänä.

Siinä on haavetta kyläksi yhdelle elämälle!"

- Tommy Tabermann



Keinoja lapsen itsetunnon kehittämiseen (Borba ja Reasoner 1989, 1993)

1. Perusturvallisuus

- tarkoittaa mm. hyvää oloa, toisiin ihmisiin luottamista ja kunnioittamista.
- luominen vaatii selviä sääntöjä ja rajoja käyttäytymiselle, koska niiden olemassaolo on välttämätöntä ihmisen itsenäisyyden kehittymiselle.



2. Itseys eli itsensä tiedostaminen

- Perusturvallisuuden ollessa kunnossa tulee seuraavaksi lisätä lapsen tietoisuutta itsestään.
 - fyysiset ominaisuudet
 - sosiaaliset suhteet
 - psyykkiset ominaisuudet
- Itseys ja itsensä tiedostaminen vaativat, että ihminen havaitsee yksilöllisyytensä, erilaisuutensa ja on siitä ylpeä.



3. Yhteenkuuluvuus

- kyse suhtautumisesta muihin ihmisiin ja samaistumisesta johonkin ryhmään tai yhteisöön.
- lapsen yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan vahvistaa erilaisilla ryhmätoiminnoilla, joissa jokaisella on oma rooli ja tehtävänsä.
- lapsi tuntee kuuluvansa ryhmään ja saa muilta ryhmän jäseniltä hyväksymistä.



4. Tehtävätietoisuus

- lapsen tehtävätietoisuuden tunteita lisää realistinen tavoitteenasettelu
- mietitään millaisin keinoin tavoitteeseen pyritään ja mitä/keitä tarvitaan tavoitteen saavuttamisen avuksi
- toiminta
- arviointi.



5. Pätevyys

- onnistumisen kokemukset synnyttävät ihmiselle pätevyiden tunteita
- lapsen pätevyiden tunnetta voi lisätä ja vahvistaa pohtimalla yhdessä lapsen kanssa hänen vahvuuksiaan ja heikkouksiaan sekä saavutusten arviointia
- menetelminä voi käyttää keskustelua, piirtämistä ja vertailua.

Takaisin väittämään 9



Lähteet

- Kuvat
 - vanhemmat.mll.fi / kuvitus Tarja Petrell, Studio Gemma Oy

10 väittämää itsetunnosta

	Oikein	Väärin
1. Itsetunto on ihmisen henkilökohtainen arvio onnistumisestaan, kyvyistään ja omasta arvostaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Lapsen itsetunto vahvistuu ensimmäisinä kouluvuosina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Lapsen tehdessä väärin, kerrotaan hänen olleen tuhma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Lasta voi kiittää liikaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Lapsen itsetuntoa tukee se, että hänen annetaan voittaa esim. lautapelissä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Hyvän itsetunnon omaava ihminen on rehellinen huonojenkin puoliensa suhteen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Lapsen itsetunnolla ei ole vaikutusta hänen koulumenestykseensä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vanhemman omalla itsetunnolla ei ole merkitystä lapsen itsetunnon kehittymiseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vanhempi voi ohjata lapsen itsetunnon kehittymistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tyttöjen ja poikien itsetuntoerot johtuvat erilaisesta kasvatustavasta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10 väittämää itsetunnosta

	Oikein	Väärin
1. Itsetunto on ihmisen henkilökohtainen arvio onnistumisestaan, kyvyistään ja omasta arvostaan. O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Lapsen itsetunto vahvistuu ensimmäisinä kouluvuosina. V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Lapsen tehdessä väärin, kerrotaan hänen olleen tuhma. V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Lasta voi kiittää liikaa. O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Lapsen itsetuntoa tukee se, että hänen annetaan voittaa esim. lautapelissä. V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Hyvän itsetunnon omaava ihminen on rehellinen huonojenkin puoliensa suhteen. O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Lapsen itsetunnolla ei ole vaikutusta hänen koulumenestykseensä. V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vanhemman omalla itsetunnolla ei ole merkitystä lapsen itsetunnon kehittymiseen. V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vanhempi voi ohjata lapsen itsetunnon kehittymistä. O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tyttöjen ja poikien itsetuntoerot johtuvat erilaisesta kasvatustavasta. O	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PALAUTE VANHEMPAINILTAKOULUSTA (n=4)

PIETARI BRAHEN KOULULLA 15.4.2008



Aiheen kiinnostavuus/tarpeellisuus	4	
Ryhmäkeskustelu työmuotona	3	1
Keskustelujen sisällöt	3	1
Halu tulla uudelleen	4	
Yleisarvio	2	2

Vanhempainiltakoulussa erityisesti pidin/ en pitänyt...

Keskustelu parasta. Luentomateriaali asiallista. Siitä, että pääsi vaihtamaan ajatuksia eri asioista muiden vanhempien kanssa. Kaikkien mielipiteet mahdollista tulla esille. Hyvä aihe, mutta aika ei riitä eli tilaisuuksia pitäisi olla useammin.

Palautetta ryhmäkeskustelusta työmuotona:

Hyvä, hyvin toimii, sopivan pieni ryhmä, että kaikkien mielipiteet mahdollista tulla esille.

Ehdotuksia/ toivomuksia tuleviin vanhempainiltakouluihin:

Tilaisuuksia säännöllisesti, vanhemmat voimavara eikä vaara, enemmän vanhempia mukaan, murrosikään tulevan lapsen kasvatusta, yhteiset säännöt – yhteisöllisyys.

