



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

LAPSEN UHMA JA KIUKKU

Opaslehtinen vanhemmille

TEKIJÄ/T: Anna Makkonen
Paavo Makkonen
Anssi Rahkola

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Anna Makkonen, Paavo Makkonen ja Anssi Rahkola			
Työn nimi Lapsen uhma ja kiukku – opaslehtinen vanhemmille			
Päiväys	20.05.2014	Sivumäärä/Liitteet	31/2
Ohjaaja(t) Lehtori Ingrid Antikainen ja yliopettaja Pirkko Jokinen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Aurinkorinteen neuvola, terveydenhoitaja Anneli Makkonen			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö oli kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli laatia opaslehtinen uhmaikäisten lasten vanhemmille. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoa lapsen normaaliin kehitykseen kuuluvasta uhmasta ja kiukusta sekä vahvistaa lapsen kehitystä tukevaa vanhemmuutta kiukkukohtaustilanteessa. Yhteistyökumppanina oli Kuopion Aurinkorinteen neuvola.</p> <p>Kehittämistyössä lapsen kehitystä on tarkasteltu psykososiaalisen kehitysteorian mukaan, jolloin uhmaikä on osa lapsen tervettä kehitystä ja alkaa monilla ennen kaksivuotispäiviä, mutta uhma ja kiukku ovat voimakkaimmillaan 2-3 ikävuoden välillä. Kiukkukohtausta on lapsen hallitsematon ja pitkittynyt raivostumis- ja suuttumusreaktio, joka alkaa lapsen kokiessa pettymyksen.</p> <p>Opaslehtiseen sisällytettiin tietoa 2-3-vuotiaan lapsen uhmasta, kiukkukohtauksesta ja kuinka vanhempien olisi hyvä toimia kiukkutilanteissa. Lapsen kehitykseen liittyvän tiedon lisäksi opaslehtisessä esitetään esimerkin avulla, kuinka lapsi ja vanhempi voivat oppia uusia taitoja kiukkukohtauksen hallintaan soveltaen ratkaisukeskeistä menetelmää Muksuoppia.</p> <p>Opaslehtistä lastenneuvolan terveydenhoitajat voivat hyödyntää vanhempien ohjauksessa elämänvaiheessa, joka on vaativa sekä lapselle että vanhemmille.</p>			
Avainsanat			
Uhmaikä, kiukkukohtausta, lapsi			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Anna Makkonen, Paavo Makkonen ja Anssi Rahkola			
Title of Thesis The child's defiance and anger -leaflet for parents			
Date	20.05.2014	Pages/Appendices	31/2
Supervisor(s) Senior Lecturer Ingrid Antikainen and Principal Lecturer Pirkko Jokinen			
Client Organisation /Partners Kuopio child welfare clinic Aurinkorinne, Public Health Nurse Anneli Makkonen			
<p>Abstract</p> <p>This thesis was a functional study and its purpose was to create a leaflet for parents of children with defying behavior. The aim of this functional study was to increase parental knowledge about defiance and anger as a part of normal development and also to strengthen the parenthood to support their child's development through the temper tantrum. The client for this thesis was the Kuopio child welfare clinic Aurinkorinteen koulun neuvola where a need for this leaflet occurred.</p> <p>This functional study examines children's development based on the theory of psychosocial development when negative age is a part of a child's normal development and begins before the age of 2 but defiance and anger gets worse between the ages 2 to 3. Temper tantrum is a child's uncontrollable and prolonged outbreak which begins when a child is frustrated.</p> <p>The knowledge of 2 to 3 year old child's defiance, temper tantrum as well as how parents should work with temper tantrum were included in the leaflet. The leaflet deals with knowledge about a child's development with an example using partly a solution-focused Kids' Skills method for family to learn new skills to control temper tantrum. Public health nurses can benefit from the leaflet by using it as a basis of defying behavior guidance in child welfare clinics in a family's challenging life situation.</p>			
Keywords			
defying behavior, temper tantrum, child			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	KEHITTYVÄ 2-3 -VUOTIAS LAPSI	6
2.1	Lapsuuden kehitystehtävä	6
2.2	Fyysinen ja henkinen kehitys 2-3 -vuotiaana	7
2.3	Sosiaalinen kehitys 2-3 -vuotiaana	8
3	UHMA JA KIUKKU LAPSEN ITSENÄISTYMISEN KEHITTYMISESSÄ.....	10
3.1	Kiukkukohtaukset ja ristiriidat itsenäistymiskehityksessä	10
4	RIITTÄVÄN HYVÄ VANHEMMUUS LAPSEN ITSENÄISTYMIKASVATUSESSA	12
4.1	Varhainen vuorovaikutus lapsen kehityksen ja vanhemmuuden perustana	12
4.2	Rajojen asettaminen vanhemman tehtävänä	13
4.3	Temperamentin huomioiminen lapsen kasvatuksessa	14
4.4	Muksuoppi 2-3 -vuotiaan kasvatuspuna	15
4.5	Vanhemmuus kiukkutilanteessa	16
5	OPASLEHTISEN VALMISTAMINEN	18
5.1	Opaslehtisen tavoite ja tarkoitus	18
5.2	Opaslehtisen valmistaminen.....	18
5.3	Opaslehtisen arviointi	20
6	POHDINTA.....	22
6.1	Kehittämistyön prosessin arviointi	22
6.2	Oma oppiminen ja ammatillinen kasvu	23
6.3	Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisideat	24
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	25
	LIITE 1: OPASLEHTISEN PALAUTELOMAKE	27
	LIITE 2: OPASLEHTINEN VANHEMMILLE	28

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli laatia opaslehtinen uhmaikäisten lasten vanhemmille. Kehittämistyömme tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoa lapsen normaaliin kehitykseen kuuluvasta uhmasta ja kiukusta sekä vahvistaa lapsen kehitystä tukevaa vanhemmuutta kiukkukohtaustilanteissa. Kehittämistyön tuotoksena syntyneen opaslehtisen tavoitteena on olla vanhemmille yksi tietoväline lapsen normaalin kasvun ja kehityksen tueksi. Opaslehtinen toimii myös terveydenhoitajille ohjausmateriaalina suullisen ohjauksen tukena. Se antaa tiivistetysti tietoa 2-3-vuotiaan uhmaikästä ja siihen liittyvistä kiukkukohtauksista sekä lapsen kehitystä tukevasta vanhemmuudesta kiukkukohtaustilanteissa.

Kiukuttelu ja uhma ovat tärkeitä lapsen kehityksessä. Lapsi haluaa todistaa, että hän osaa ja että hänellä on oma tahto. Lapsi suuttuu huomattessaan että hänen tahtoaan ei oteta huomioon. Kiukuttelemisella lapsi harjoittelee myös omien tunteidensa hallitsemista. Lapsen tahto 2-3-vuotiaana on eri kuin vanhemman tahto. Vanhemman tehtävä on tuottaa lapselle kokemuksia siitä, että jotkut asiat ovat mahdollisia ja toiset eivät. Vanhemmuudessa on keskeistä rajojen asettajan rooli. Vaikka lapsi pyrkii kaikin keinoin määräämään vanhempia, hän toivoo näiden asettavan rajat. Lapsi saa hädän hetkellä tukea ja turvaa vain itseään vahvemmassa vanhemmasta. Rajojen kokeilu on yritys etsiä kohta, missä vanhempien kärsivällisyys loppuu ja saada näin kokemus turvallisuudesta. (Sinkkonen ja Pihlaja 2000, 26; Kahri 2001, 72; Rautiainen 2001, 25; Spock ja Parker 2003, 492.)

Luimme, että lähes kaikki lapset saavat 1-3-vuotiaana kiukkukohtauksia (Spock ja Parker 2003) ja kuulimme, että tällaiselle oppaalle olisi tarvetta, mikä lisäsi innostustamme. Kehittämistyömme antoi meille valmiuksia tulevana terveydenhoitajina tuottaa myös ohjausmateriaalia asiakkaan tarpeisiin. Kehittämistyömme aiheen valitsimme koulun "vapaat opinnäytetyön aiheet"-sivulta. Yhteistyökumppanina kehittämistyössä on Kuopion Aurinkorinteen neuvola, josta oli tullut toive lapsen uhmaa ja kiukkua käsittelevän opaslehtisen teosta uhmaikäisen lapsen vanhemmille, jotka kysyvät neuvoja miten toimia kiukkukohtaustilanteissa.

2 KEHITTYVÄ 2-3 -VUOTIAS LAPSI

Ihmisen koko elämä on muuttumista ja kehittymistä, mutta kolmen ensimmäisen ikävuoden kehitys muodostaa tietynlaisen persoonallisuuden perusrakenteen. Näiden ikävuosien aikana lapselle kehittyy tunne omasta minuudestaan, yksilöllisyydestään sekä ainutkertaisuudestaan. Hänelle kehittyy perustaju siitä, miten ihmiset keskenään toimivat. Lapsi oppii kuinka itse säädellä mielialojaan, kontrolloida käytöstään sekä reagoida muiden mielialoihin ja viesteihin. Tämän kaiken oppiminen vaatii läheistä vuorovaikutusta sensitiivisten ja lapselle emotionaalisesti tärkeiden ihmisten kanssa. Kehityksen kannalta kolme tärkeää teemaa ovat orastava seksuaalinen identiteetti, aggressio ja itsenäistyminen, jotka kietoutuvat toisiinsa tiiviisti. Kehitys koostuu kolmesta pääalueesta: fyysinen, henkinen ja sosiaalinen kehitys. (Sinkkonen ja Pihlaja 2000, 25; Thompson 2004, 24; Keltikangas-Järvinen 2012, 21.)

Lapsen kehitystä tapahtuu kaikilla psyykkisen ja fyysisen kehityksen alueilla, ja se on nopeampaa kuin koskaan myöhemmin ihmisen elämässä. Kehitysnopeus on yksilöllistä, mutta se etenee kaikilla saman mallin mukaan. Kehitys ei kulje tasaisesti, vaan portaittain: kun yksi kehitysvaihe on saavutettu, lapsi astuu seuraavalla portaalle, jolla hän viiptyy uuden kehitystehtävän edellyttämän ajan. Vanhempien rohkaisu ja kehu ovat tärkeitä lapsen täysien taitojen saavuttamisen kannalta. (Thompson 2004, 24; Keltikangas-Järvinen 2012, 21.)

2.1 Lapsuuden kehitystehtävä

Erikssonin (1902–1994) psykososiaalisessa kehitysteoriassa tarkastellaan yksilöllisyyden eli identiteetin kehitystä läpi elämän. Elämän eri kehitysvaiheissa yksilö kohtaa monia erilaisia kehityshaasteita ja tehtäviä. Teorian mukaan kehitys ei pysty etenemään ilman konflikteja, joiden tarkoituksena on synnyttää uusia kykyjä ja valmiuksia jotka luovat ihmisestä yksilön. Ensimmäinen kehitysvaihe on erityisen tärkeä minän kehityksessä, sillä silloin luodaan perusluottamus ja epäluottamus. Elämänsä alussa on merkittävää, että lapsi kokee olevansa turvassa. Turvallisuuden kokemus tulee läheisyydestä, lämmöstä ja siitä että lapsen perustarpeista huolehditaan. Tätä nimitetään ”riittävän hyväksi vanhemmuudeksi”. (Lehtinen, Kuusinen ja Vauras 2007, 22–25; Dunderfelt 2011, 231, 234, 238–239.)

Toinen kehitysvaihe, jota kutsutaan yksilöllisen heräämisen ajaksi, sijoittuu lapsen toisen ja kolmannen elinvuoden ajalle. Sen keskeinen teema on yksilön itsesäätely ja oman tahdon syntyminen. Lapselle muodostuu itsenäisyyden tunteen perusta ja uudenlaiset tunteet, kuten häpeä ja epäily omasta pahuudesta tai huonoudesta. Tässä iässä vuorovaikutussuhde yksilön ja ympäristön välillä on monimutkainen ja -muotoinen. Lapsen tulee saada kokeilla monenlaisia asioita. Toisaalta vanhempien tulee varoa vaatimasta lapselta liikoja tai asettamasta häntä vielä liian suurten itsenäisten valintojen eteen. (Lehtinen ym. 2007, 22–25; Dunderfelt 2011, 238.)

2.2 Fyysinen ja henkinen kehitys 2-3 -vuotiaana

Ihmisen fyysinen kehitys sisältää liikkumiskyvyn ja esineiden käsittelyn. 2-3-vuotiaat poikkeavat liikunnalliselta kehitykseltään toisistaan valtavasti ja heidän liikunnalliset taitonsa myös kehittyvät huimaa vauhtia. Lapsi on innokas puuhastelija, joka nauttii liikkumisesta ja taidoistaan. Hän on entistä ketterämpi ja voimakkaampi, mutta ei vielä pitkään aikaan hallitse täysin taitojaan. Lapsi kokeilee mielellään uusia fyysisiä taitojaan ja pystyy parantuneen koordinaatiokykynsä myötä tekemään samalla kertaa useampia fyysisiä tehtäviä. Erilaista koordinaatiokykyä vaativat liikuntamuodot ovat lapselle nyt mahdollisia, kuten yhdellä jalalla hyppiminen ja seisominen, ja hän harjoittelee niitä mielellään. Lapsi rakastaa myös musiikkia ja tanssia. Hän nauttii saadessaan olla mukana oikeissa kodin töissä, vaikka hänestä ei aikuiselle vielä varsinaista apua olekaan. 2-3-vuotiaalle sopivia askareita ovat mm. tiskaaminen, pyykkikoneen täyttö, pyykkien ripustaminen, lakaiseminen, pöytien pyyhkiminen ja pöydän kattaus. (Kahri 2001, 62, 77, 81; Woolfson 2001, 50; Kallioinen 2004, 297, 314; Thompson 2004, 24.)

Sorinäppäryyden sekä silmän ja käden yhteistyön ansiosta 2-3-vuotiaasta tulee entistä omatoimisempi. Hän saa esimerkiksi isot napit auki ilman apua ja isojen helmien pujottelemisen lankaan alkaa onnistua ikäkauden loppupuolella. Lähes kaikki 2-vuotiaat osaavat rakentaa kuudesta seitsemään palikan korkuisen tornin ja laittaa palapelin palat paikoilleen. Lapsi pystyy pitämään kynää kädessään ja piirtämään kuvioita paperille. Vähitellen hän haluaa harjoitella myös saksilla leikkaamista. Lapsi nauttii väreillä sotkemisesta ja muovailusta savesta, muovailuvahasta tai taikinasta. Käden ja silmän yhteistyökyky vaikuttaa myös oppimiseen ja ongelmanratkaisutaitoihin. (Einon 2001, 99; Kahri 2001, 82–83; Woolfson 2001, 38, 40, 42, 68, 74.)

Ihmisen henkinen kehitys pitää sisällään kaikki kommunikointiin liittyvät kyvyt, esimerkiksi puheen, muistamisen ja mielikuvituksen käyttämisen. Ensimmäisten elinvuosien aikana lapsen tapaan ymmärtää maailmaa aistimalla ja liikkumalla yhdistyy vähitellen myös symbolinen, eli kieleen ja symboleihin perustuva ajattelu. Sen avulla hän pystyy vertailemaan asioita keskenään, ajattelemaan menneitä asioita sekä kuvailemaan niitä kieltä apuna käyttäen. Symbolisen ajattelun kehittyessä lapsi alkaa erottaa esineitä tapahtumista ja ajatuksia teoista. Hän osaa myös kertoa toisille päivän kulusta. Lapsi oppii vähitellen luokittelemaan esineitä, esimerkiksi yhteen laatikkoon voi laittaa punaiset toiseen siniset palikat. (Einon 2001, 106; Thompson 2004, 25.)

Lapsen kielen kehitys on 2-3-vuotiaana nopeaa. Kielellinen kommunikaatio muuttuu sanojen tapailusta lausepuheeksi, tosin puheen kehityksen nopeus vaihtelee yksilöllisesti. Ikäkauden alkupuolella tulevilla mikä-kysymyksillä lapsi hakee nimiä esineille ja asioille ja lisää sana- sekä käsitevarastoaan. Noin 2½-vuotiaana tulevat miksi-kysymykset auttavat lasta hahmottamaan maailmaa ympärillään, etsimään syy- ja seuraussuhteita sekä kehittämään hänen abstraktia ajattelua. Aluksi lapsen sanat ovat verbejä ja substantiiveja, mutta vähitellen myös kuvailevia sanoja ilmestyy puheeseen. Melkein kaikilla lapsilla vastaanottava kieli on parempi kuin ilmaisukieli, eli hän ymmärtää enemmän kuin osaa ilmaista. Puheen kehitystä tukevat esimerkiksi lorut, riimit ja laulut. Lapsi nauttii lyhyistä sa-

duista, tarinoista ja kertomuksista. Hän osaa myös noudattaa helppoja ohjeita. (Sinkkonen ja Pihlaja 2000, 25; Kahri 2001, 75; Ivanoff 2006, 52; Hakamo 2011, 14; Keltikangas-Järvinen 2012, 186.)

Lapsi ymmärtää 2-vuotiaana, että on tyttöjä ja poikia. Sukupuolten välisten erojen havaitsemisesta seuraa monimuotoinen elämänikäinen psyykinen työskentely. Omat sukupuolielimet kiehtovat lasta ja hän koskettelee niitä, ei masturboidakseen, vaan etsiäkseen mielihyvää ja rauhoittaakseen oloaan. Hän myös vertailee sukupuolielimiä. Lapsi oppii siistiksi uuden itsenäisyyden myötä, mutta se ei aina suju ilman ongelmia. (Sinkkonen ja Pihlaja 2000, 25; Katajamäki ja Gylden 2007, 331.)

2.3 Sosiaalinen kehitys 2-3 -vuotiaana

Ihmisen sosiaalinen kehitys sisältää toisiin ihmisiin suhtautumisen ja heidän kanssaan toimimisen. 2-3-vuotiaan sosiaalisessa kehityksessä tapahtuu merkittäviä muutoksia. Lapsen omat luonteenpiirteet näkyvät monella tapaa. Hänestä tulee itsenäisempi ja omatoimisempi oma persoonansa. Hänellä on yksilöllisiä ominaisuuksia, heikkouksia ja vahvuuksia sekä ihmissuhteita. Lapsen sosiaalisuus ilmenee kiinnostuksena muihin ihmisiin, mutta ei vielä tarpeena olla jatkuvasti heidän kanssaan. Hyvin sosiaalinen lapsi tarkastelee uteliaana vierasta, hymyilee hänelle ja on valmis ottamaan kontaktia nopeasti. Lapsen on usein vaikea hyväksyä muutoksia. Hän saattaa nauttiakin uusista tilanteista, mutta haluaa tutustua uusiin paikkoihin ja ihmisiin omaan tahtiinsa, yhdessä turvallisen ja tutun aikuisen kanssa. (Rautiainen 2001, 29; Woolfson 2001, 122; Thompson 2004, 24; Keltikangas-Järvinen 2012, 50.)

Osa 2-3-vuotiaista ei osaa vielä leikkiä yhdessä samanikäisten kanssa. He leikkivät rinnakkain, mutta eivät vielä ole varsinaisesti vuorovaikutuksessa keskenään. Tätä kutsutaan rinnakkaisleikiksi: seuraetaan, mitä toinen tekee ja leikitään vierekkäin samaa. Leikillä ei ole jatkuvuutta ja juonta, jota kumpikin veisi eteenpäin. Joskus aikuista tarvitaan kannustamaan ja rikastuttamaan leikkiä, mutta aikuinen voi vetäytyä heti, kun leikki alkaa sujua. Aikuinen saattaa onnistua rakentamaan tämänikäisten lasten välille hetkeksi pitemmän vuorovaikutuksen, mutta lapsi ei siihen itse kykene. Vaikka lapsi ryhtyy leikkimään toisen lapsen kanssa, hän kuitenkin varmistaa, että äiti on paikalla, eikä irtaudu tästä kovin kauas. (Kahri 2001, 77; Kallioinen 2004, 345; Keltikangas-Järvinen 2012, 151.)

Vähitellen 2-3-vuotiaat alkavat jakaa omastaan ja toimia yhdessä. Lapsi alkaa hiljalleen leikkiä 1-2 lapsen kanssa yhdessä siten, että kyse on jo selvästi vuorovaikutuksesta. Leikissä on juoni ja sisältö. Se kestää pitempään ja leikkijöillä on leikissä omat roolinsa. Yhdessä leikkiminen vaatii kykyä ottaa toinen huomioon monella tavalla, ja sillä on suuri sosiaalisesti kasvattava merkitys. Lapsi hallitsee vain positiivisen vuorovaikutuksen; konfliktien ratkaisijana hän on täysin avuton. (Hellström 2010, 184; Keltikangas-Järvinen 2012, 151–152.)

Lapset alkavat 2-3 vuoden ikäisinä leikkiä symbolisia leikkejä, jossa he jäljittelevät aikuisen toimintaa. Symbolisten leikkien kehittyminen on yhteydessä puheen kehittymiseen. Lapsen alkaessa puhua usean sanan lauseita myös leikit monipuolistuvat. Erilaiset leikit auttavat lasta hahmottamaan itseään ja ympäristöään. Leikin avulla lapsi voi turvallisesti käsitellä tunteitaan. Leikki-ikäinen oppii sosi-

aalisia taitoja ja normeja, eli yhteisökohtaisia käyttäytymissääntöjä, samaistumalla läheisiin ihmisiin. Liiallinen rajoittaminen saa aikaan kehitystehtävän epäonnistumisen ja aiheuttaa lapselle syyllisyyden tunteita. Kehitystehtävän onnistuessa seurauksena on peruselämys oman toiminnan merkityksestä. (Kahri 2001, 70; Woolfson 2001, 41–43; Armanto ja Koistinen 2007, 137–141.)

3 UHMA JA KIUUKKU LAPSEN ITSENÄISTYMISEN KEHITTÄMISESSÄ

Uhmaikä on lapsen minuuden ja oman tahdon kehittymisen kautta ja se on osa lapsen tervettä ja oikeaa kehitystä. Itsenäistymis- ja erillistymiskehitykseen liittyvä uhma ja kiukku alkavat ennen kaksivuotispäivää, mutta ne ovat voimakkaimmillaan 2-3 ikävuoden välillä. Lapsi käy ylikerroksilla ja tuntee olonsa sekavaksi, tempoilevaksi ja ristiriitaiseksi. Uhmaiän rajuuteen vaikuttavat esimerkiksi lapsen sukupuoli ja temperamentti. Uhma ja kiukku ovat tärkeitä lapsen kehityksessä. Kaikissa tilanteissa lapsi haluaa todistaa, että hän osaa ja että hänellä on oma tahto. Lapsi suuttuu huomatesaan, että hänen tahtoaan ei oteta huomioon. Kiukuttelemisella lapsi harjoittelee myös omien tunteidensa hallitsemista. Pyrkimyksensä on irrottautua äidistä, johon hän on ollut voimakkaasti sidoksissa. Itsenäistyminen ei onnistu vain lapsen kiukuttelulla. Tarvitaan myös äiti, joka sopivasti hellittää hänestä otettaan. Äitiin kiinnittyminen on lapselle välttämätön vaihe, kuten irtautuminenkin. Kaksivuotias haluaa erillisyyttä, mutta niin että vanhempi on lähettyvillä ja tarvittaessa käytettävissä. (Kahri 2001, 72; Spock ja Parker 2003, 492; Kallioinen 2004, 294; Sinkkonen 2010, 80–82.)

Uhmaikää kutsutaan myös ”tahtoiäksi”, sillä kyse on lapsen oman tahdon heräämisestä. 2-vuotiaalle kehittyvä tunne siitä, että hän on riippumaton yksilö, jolla on oma tahto, omat oikeutensa ja mielipiteensä. 2-3-vuotiaan tahto on eri kuin vanhemman tahto. Hän tahtoo yhtä aikaa kaikkea ja ei mitään. Lapsi haastaa sekä vastustaa vanhempiaan ja haluaa päättää itse. Hänen mielialansa vaihtelevat nopeasti. Lapsi on ajoittain uhmakas, mikä johtuu hänen käymästä psyykkisestä kamppailusta riippuvuuden ja itsenäisyyden välillä. 2-3-vuotiaalla on monia tapoja vastustaa käskyjä. Hän alkaa tehdä valintoja, seuratako aikuisen käskyjä vai ei ja saattaa verbaalisesti kieltäytyä tottelemasta sekä ilmaista asian käytöksellään. Lapsi voi täydelleen torjua ohjeet ihan kuin ei olisi ikinä niitä kuulutkaan. Hän voi siirtää ohjeiden rajoja tai käydä kauppaa. Uhmaikäinen uhmaa ja kiukuttelee, koska hän ei hallitse vielä omaa tahtomistaan ja siihen liittyviä vahvoja tunteita eikä pysty järkeviin kompromisseihin. (Sinkkonen ja Pihlaja 2000, 25; Rautiainen 2001, 25; Kallioinen 2004, 294; Janouch 2007, 449; Katajamäki ja Gylden 2007, 332; Keltikangas-Järvinen 2012, 57; Paquette ja Dumont, 2013, 25-26.)

3.1 Kiukkukohtaukset ja ristiriidat itsenäistymiskehityksessä

Kiukkukohtaus on lapsen hallitsematon sekä pitkittynyt raivostumis- ja suuttumusreaktio, joka alkaa kun hän kokee jonkin pettymyksen. Lapsi ei esimerkiksi saa jotakin haluamaansa tai hänet määrätään suostumaan johonkin, mihin hän ei halua suostua. Tällöin hän suuttuu ja alkaa itkeä tai huutaa. Lapsen kiukku yltyy ja riistäytyy hallinnasta, eikä hän enää hallitse kiukkuaan vaan kiukku hallitsee häntä. Tähän tilanteeseen päästyään lapsi ei vain huuda, vaan purkaa kiukkuaan myös muilla tavoilla kuten kiroilemalla, puremalla, sylkemällä, lyömällä, raapimalla, potkimalla, tahi yrittämällä rikkoa tavaroita. Hän heittäytyy lattialle, vetää selkensä kaarelle, parkuu ja potkii. Jotkut lapset satuttavat tahallaan itseään, hakkaavat päätänsä lattiaan tai aiheuttavat itselleen kouristuksia. Kiukkukohtaus voi kestää muutamia minuutteja, mutta pahimmillaan jopa yli puoli tuntia. Vähitellen kiukkukohtaus menee ohi ja päättyy siihen, että lapsi nyyhkyttää aikansa lohduttomasti. Kohtauksen jälkeen lapsi on

uupunut ja saattaa nukahtaa väsymyksestä. (Einon, 2001, 183; Furman 2001, 25; Furman 2003, 158.)

Kiukku erottuu omaksi tunteeksi lapsen ensimmäisen elinvuoden toisella puoliskolla, jolloin kiukku-kohtaukset ovat yleisiä. 1-vuotias vastustaa vanhempiaan ja 2½-vuotias on eri mieltä jopa itsensä kanssa. Lapsen on vaikea päättää mitä hän haluaa ja päätöksen tehtyään muuttaa mieltään. Lapsi käyttäytyy kuin häntä komenneltaisiin liikaa, vaikka kukaan ei puuttuisi hänen tekemisiinsä ja vaikka lapsi itse yrittää komennella muita. 2-vuotiaan vaisto sanoo, että hänen tulee päättää asioista itse ja vastustaa ohjailua. Kiukkukohtaukset saavat uusia piirteitä lapsen kielen kehittyessä. 2-vuotias osaa uhkailla ja mahtailua. Näin hän kykenee säilyttämään vallantunteensa ilman, että täytyy tehdä fyysisesti jotakin. (Spock ja Parker 2003, 277, 503; Kallioinen 2004, 295.)

Lapsi alkaa tuntea kiukun ja uhman tunteita tunnistettuaan minuutensa ja opittuaan sanomaan ”minä”. Lapsen minä tuntee itsensä niin suureksi, ettei perheessä ole tilaa yhdellekään toiselle minälle. Hänen minänsä yliarvioi vaikutusvaltaansa sekä reagoi kiukulla ja tuhoamisvimmalla kohdatessaan mahdollisuuksiensa rajat. Lapsen minä oppii tunnistamaan itsensä rajakokemuksien myötä. Lapsen itsensä rakentama suuruusharha lähtee purkautumaan 1½-ikävuoden jälkeen, kun hän havaitsee, ettei hän osaa kaikkea. Lapsi saa realistisia minäkokemuksia, kun vanhempi rajoittaa hänen käytöstään. Kun lapsen minälle annetaan periksi, se saa tahtonsa läpi ja liioittelee mielikuviaan kaikkivaltaisuudestaan äärimmäisyyksiin asti, kunnes raja tulee lopulta vastaan. 2-vuotiaan uhmaikä syntyy näihin rajoihin törmäämisestä. (Wais 2005, 114–115; Keltikangas-Järvinen 2012, 66–67.)

4 RIITTÄVÄN HYVÄ VANHEMMUUS LAPSEN ITSENÄISTYMISKASVATUSESSA

Riittävän hyvä vanhemmuus on kotoa löytyvää tarpeeksi turvallista, läsnä olevaa aikuisuutta. Se kestää lapsen tunteet, vastaa riittävässä määrin hänen tarpeisiinsa sekä tarjoaa turvalliset rajat ja rakkautta. Riittävä vanhemmuus on sitä, että vanhemmat tuntevat itsensä ja riittävät itselleen. Vanhempi, jolla on hyvä itsetunto ja joka on tietoinen omista tunteistaan ja tarpeistaan, tulee paremmin toimeen kaikkien lastensa kanssa, myös itseään muistuttavien. Perheissä, joissa on riittävässä määrin läsnä olevaa vanhemmuutta, puhutaan asioista, jaetaan pettymyksiä ja toiveita sekä pyydetään apua. Tunteet näytetään ja puretaan. Lapsi oppii luottamaan siihen, mitä tunnetaan, koetaan ja sanotaan, eikä hänen tarvitse pelätä hylkäämistä. Vanhemman ei tarvitse olla täydellinen. (Kristeri 2002, 22–27; Sinkkonen 2010, 23–24.)

4.1 Varhainen vuorovaikutus lapsen kehityksen ja vanhemmuuden perustana

Vauva on valmis vuorovaikutukseen ensi hetkistä asti. Vanhempi pitää lasta lähellä, hakee katsekontaktia, juttelee ja pyrkii ymmärtämään vauvan tarpeita kaikin tavoin. Vauva oppii vastaamaan kontaktiin nopeasti, aluksi katseella ja myöhemmin hymyllä sekä ääntelyllä. Hymyn tarkoitus on kiinnittää vanhempien tarkkaavaisuus, ja siinä vauva yleensä onnistuu. Hymy herättää vanhempien ihastuksen sekä johtaa vuorovaikutukseen. Sensitiivinen äidin ja lapsen vuorovaikutus vaatii aikaa kehittyäkseen. (Pulkkinen 2002, 53, 89; Hermanson 2007, 85; Keltikangas-Järvinen 2012, 170; Farrant, Maybery ja Fletcher 2013, 19.)

Ensimmäisenä varhaisena askeleena kohti sosiaalista vuorovaikutusta pidetään sitä, kun vauva kääntää päänsä kohti äidin rintaa etsiäkseen ravintoa. Se on myös ensimmäinen signaali toiselle ihmiselle: ”Pidä minusta huolta” ja herättää yleensä vastaanottajassa toivotun reaktion. Vauva antaa signaalin, johon äiti vastaa. Varhainen vuorovaikutus perustuu lapsen antamien signaalien tunnistamiseen. Mitä vanhemmaksi lapsi tulee, sitä monimutkaisemmiksi tulevat myös lapsen signaalit. Lapsi viestittää signaaleilla myös emootioitaan eli tunteitaan sekä toiveitaan. Hoidon ja huolenpidon ollessa laadukasta ja johdonmukaista syntyy luottamus, joka tarkoittaa kokemusta ympäristön ennustettavuudesta. Siihen kuuluu odotus, että lapsen tarpeisiin vastataan sekä annetaan elämys turvasta ja hoivasta. Hyvät kokemukset ohjelmoivat aivot vastaanottamaan sosiaalista vuorovaikutusta. Vauva oppii, että on mahdollista pitää toisesta ihmisestä silloinkin, kun tämä on mahdoton. (Siltala 2003, 29–30; Keltikangas-Järvinen 2012, 52–53.)

Tunteiden jakaminen on yhteyttä toiseen; vanhemman mieli muuttaa lapsen mielen olotilaa ja auttaa lasta vähitellen oppimaan ja säätelämään itseään. Lapsi rakentaa sekä minuuden eli käsityksen itsestään itsenäisenä olentona että käsityksen siitä, miten ihmiset suhtautuvat toisiinsa. Minuuden kehityksen seurauksena alkaa kehittyä tunteiden- ja käyttäytymisen säätelykyky. Lapsen viestien ymmärtäminen on tärkeää kaikelle lapsen kehitykselle, ei vain sosiaaliselle ja emotionaalille vuorovaikutukselle, vaan myös lapsen kielen kehitykselle. (Pulkkinen 2002, 80; Siltala 2003, 89; Keltikangas-Järvinen 2012, 26, 170.)

Lapsen psyykkistä terveyttä tukee ensimmäisten elinvuosien varhaisen vuorovaikutuksen riittävän hyvän laatu. Ihmisiin luottamisen, omanarvontunnon ja myönteisten tunteiden perusta luodaan tur-

vallisessa kiintymyksessä. Empatiakyvyn synnyn ja tottelemisen edellytys on vastavuoroinen kiintymys. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi ilmaisee kiintymystä äitiä kohtaan. Hän ilahtuu nähdessään äidin sekä suree ja ahdistuu ollessaan erossa hänestä. Turvallinen kiintyminen luo pohjaa lapsen tiedonhalulle ja älyllisille taidoille. (Kinnunen 2003, 37–38; Keltikangas-Järvinen 2012, 52.)

Pienelle lapselle tarpeet tyydyttävä äiti on ”hyvä äiti” ja tarpeita ymmärtämätön äiti on ”paha äiti”. Aluksi ne ovat kaksi eri äitiä. Ensimmäisen ikävuoden jälkeen hän kykenee yhdistämään nämä ristiriitaiset tunteensa samaan äitiin ja ymmärtää, että tämä on yksi ihminen, joka toimii eri tilanteissa eri tavalla. Tällä havainnolla on tärkeä merkitys lapsen tunteiden ja aggression hallinnassa. Omien tunteiden tunnistamisen ja kohtaamisen oppiminen ja siihen rohkaistuminen ovat hänelle haaste. Jos lapselle tärkeät aikuiset viestivät, että tunteet kuuluvat elämään, hän oppii hyväksymään omat tunteensa ja luottamaan olevansa hyväksytty tuntevana ihmisenä. Tunteet ovat luonteva osa lapsen omaa elämää. Hän myös oppii erottamaan toisistaan tunteen ja toiminnan. Vanhempien aito ja autenttinen sitoutuminen lapseen, kiinnostus lapsesta ja tämän puolella oleminen ovat rakkautta. Intiimiteetti ja läsnä olevuus sisältyvät rakkauteen. Äidin helluus ja ilahtuneet ilmeet viestittävät lapselle, että hän on rakastamisen arvoinen. (Kinnunen 2003, 37–38; Siltala 2003, 30; Mattila 2011, 83; Keltikangas-Järvinen 2012, 36.)

Äitiyden tunne kehittyy ainoastaan äidin ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutuksen edellytyksenä on, että äiti kohtaa juuri tämän lapsen ja näkee lapsensa mahdollisimman paljon sellaisena kuin tämä todella on. Tällöin äiti voi ottaa huomioon lapsensa tarpeet ja vastata niihin. Silloin äidin ja lapsen välille syntyy hetkiä, jolloin kumpikin on oma itsensä. Isän ja vauvan suhde kehittyy itsenäisesti äidistä riippumatta. Isä muodostaa omalla tavallaan sävyttyneen suhteensa vauvaansa aivan tämän ensimmäisistä elinpäivistä lähtien. Isällä on käytössään yhtä laaja vuorovaikutuskeinojen kirjo kuin äidilläkin. Hän hymyilee vauvalle, juttelee tälle pehmeällä äänellä ja matkii tämän kasvonilmeitä. Laadullisesti äitiys ja isyys eivät poikkea tässä vaiheessa paljoakaan toisistaan. (Niemelä 2003, 237, 263.)

4.2 Rajojen asettaminen vanhemman tehtävänä

Lapsilähtöisessä kasvatustieteessä korostuu lämpimyyden, luottamuksen, rajojen asettaminen ja kiinnostus lapsen toimintoihin. Kiukulle ja uhmalle annetaan tilaa ja pyritään erottamaan voimakkaat tunteet huonosta käytöksestä. Vanhemman tehtävänä on tuottaa lapselle kokemuksia siitä, että jotkut asiat ovat mahdollisia ja toiset eivät. Vanhemmuudessa keskeistä on rajojen asettajan rooli. Vaikka lapsi pyrkii kaikin keinoin määräämään vanhempia, hän toivoo samalla heidän asettavan rajat. Lapsi saa hädän hetkellä tukea ja turvaa vain itseään vahvemmalta vanhemmalta. Rajojen koekelu on yritys etsiä kohta, jossa vanhempien kärsivällisyys loppuu ja saada näin kokemus turvallisuudesta. Lapsi tarvitsee sääntöjä ja rajoja käyttäytymistaitojensa harjaannuttamiseen. (Sinkkonen ja Pihlaja 2000, 26; Rautiainen 2001, 24–31; Kinnunen 2003, 31; Ivanoff 2006, 61; Hermanson 2007, 83.)

Ihanteellisinta aikaa asettaa rajoja lapselle on aika, jolloin lapsi on pieni ja tarvittaessa turvallisesti kiinnipidettävissä kiukukokouksen ajan. Rajojen asettaminen on vaikeampaa myöhemmissä ikävaiheissa. Lapselle on hyvä jo varhain perustella, miksi asioita tehdään. Hänen on helpompi hyväksyä

rajat, kun hän on saanut kokemuksia siitä, mihin ne asettuvat. Rajojen tietäminen lujittaa lapsen perusturvallisuuden tunnettaan, jonka juuret ovat vauvavaiheessa. Rajojen selkiytymistä helpottaa jatkuva toistaminen ja arkisten asioiden tekeminen säännöllisellä tavalla. Tämä vaatii vanhemmalta vastuullista säännöllisyyttä. Vanhempien on asetettava lapselleen harkitut, pitävät ja johdonmukaiset rajat sekä oltava johdonmukainen puheissaan ja käyttäytymisessään. Eri perheissä on erilaiset rajoitukset. Ne johtavat yhtä hyvin tuloksiin, jos lapsi vaistoo niiden taustalla olevan aitoa välittämistä ja rakkautta. Kahden ikävuoden jälkeen lapsi alkaa sisäistää käskyjä. Hän tietää, että tiettyjä asioita ei saa tehdä, vaikka aikuinen ei olisi paikalla kieltämässä. (Rautiainen 2001, 25–26; Spock ja Parker 2003, 278; Sinkkonen 2010, 73–97; Keltikangas-Järvinen 2012, 56–57.)

4.3 Temperamentin huomioiminen lapsen kasvatuksessa

Lasten tyyppillisten ominaispiirteiden eli temperamentin erot tulevat selvästi esille heidän varttessaan sekä etenkin muutostilanteiden yhteydessä. Temperamentti sisältää aktiivisuustason, keskittymiskyvyn, tunneilmaisun voimakkuuden, yleisen hyvän- tai pahantuulisuuden, erityisen herkkyyden äänille, kosketukselle, mauille, valolle tai lämpötilalle, ujouden ja estyneisyyden vieraiden seurassa, uusiin yllättäviin tilanteisiin sopeutumisen sekä sinnikkyyden. Nämä piirteet yhdessä antavat kuvan lapsen temperamentista. Yleensä temperamentti jaetaan helppoon, hitaasti lämpiävään ja vaikeaan temperamenttiin. Vanhemmat kasvattavat eri tavoin temperamentiltaan erilaisia lapsia; joitakin lapsia rajoitetaan, toisia rohkaistaan ja joitakin suojellaan. Temperamentti vaikuttaa myös siihen, miten helppo vanhemman on ymmärtää lasta. (Spock ja Parker 2003, 43; Keltikangas-Järvinen 2004, 39, 62; Keltikangas-Järvinen 2012, 94–95.)

Helpon temperamentin lapsi on tyytyväinen, sopivan hiljainen, rytmisen ja sopeutuva. Hän sopeutuu helposti kodin, päiväkodin ja koulun aikatauluihin sekä nukkumis- ja ruokailurytmeihin. Lähteminen paikasta toiseen onnistuu häneltä helposti. Lapsi ei takerru ja rutiinien vaihto onnistuu helposti. Uudet paikat ja ihmiset eivät aiheuta hänelle sopeutumiso ongelmia. Helpon temperamentin lapsi voi kuitenkin olla vaativa. Hänelle saatetaan antaa kaikki mitä hän harvoin vaatii. Lapsi saattaa oppia, että aina kun hän vaatii hän saa sen. Lapsi ei opi noudattamaan sääntöjä ja sopeutumaan muiden antamiin määräyksiin, vaan tekee mitä itse haluaa. Vanhempien on opetettava lapselle mikä on kotona sallittua mikä ei välttämättä ole sallittua kodin ulkopuolella. Helpon temperamentin lapsi saatetaan myös jättää omiin oloihinsa, eikä hän saa yksilöllistä huomiota ympäristöltään. (Keltikangas-Järvinen 2004, 155–156, 163; Viljamaa 2008, 16.)

Hitaasti lämpiävän temperamentin lapsi vaatii aikaa päästäkseen käyntiin, mutta hän pääsee kyllä omaan tahtiinsa. Hitaasti lämpiävää lasta ei saa nopeuttaa tai pakottaa liikaa mihin hän ei halua. Lapselle on annettava mahdollisuuksien mukaan sopeutumis aikaa. Hän uskaltaa, kun tuntee hallitsevansa tilanteen. Hallinnan tunne tulee tutuista ihmisistä, kaavamaisuudesta ja rutiineista. Uusi ja hallitsematon on hänelle aina pelottavaa. Yllättävät tilanteet sekä pienetkin muutokset ovat hänelle vaikeita ja suuret muutokset lähes katastrofi. Vanhempien on annettava lapselle mahdollisuuksien mukaan aikaa noudattaa omaa aikatauluaan, eikä asettaa liian suuria vaatimuksia. Lasta tulee tukea hänen totutellessaan uusiin haasteisiin. Lapsen kanssa ollaan eikä häntä jätetä yksin itkemään tai pelkäämään. (Keltikangas-Järvinen 2004, 64, 164–165; Viljamaa 2008, 16–17.)

Vaikean temperamentin lapsi on perustyytymätön, vaikeasti tyyntyvä, hyvin herkkä, joustamaton ja epärytminen. Nämä lapset vaihtelevat muutaman haastavan piirteen lapsista mahdottomiin. Asioiden tulee sujua totutulla rutiinilla. Lapsi suhtautuu kielteisesti kaikkeen, joka ei ole hänelle ennestään tuttua. Lapsen protestit ja reaktiot ovat voimallisia. Hän paiskoo ovia ja heittelee tavaroita. Vaikean temperamentin lapsen mieliala on helposti negatiivinen, ja hän on usein ärtyisiä ja huonolla tuulella. Vanhempien tulee olla määrätietoisia ja johdonmukaisia kasvatuksessa. Lapselle tulee antaa paljon huomiota, puhua ja olla vuorovaikutuksessa hänen kanssaan. (Keltikangas-Järvinen 2004, 66, 162; Viljamaa 2008, 17.)

4.4 Muksuoppi 2-3 -vuotiaan kasvatusapuna

Psykiatrian erikoislääkärin Ben Furmanin kehittämän ratkaisukeskeisen menetelmän, Muksuopin, avulla voidaan auttaa lapsia oppimaan taitoja ja voittamaan vaikeuksia. Lapsi harjoittelee niitä kykyjä ja taitoja, joita hän tarvitsee hallitakseen kiukkukohtauksiaan. (Furman 2003, 9, 158; Kanninen ja Sigfrids 2012, 183.) Ben Furmanin (2010) Muksuopin 15 askelmaa (Kuvio 1) toimivat konkreettisena menetelmäohjeina ja vanhemmille ongelmatilanteiden hoitamisessa.

1. Jos lapsella on ongelma, muuta se taidoksi, jonka lapsi voi oppia.
2. Sovi lapsen kanssa, minkä taidon hän opettelee. Keskustele lapsen kanssa siitä, mitä taitoa hänen pitäisi opetella. Lapset tietävät usein, missä on parantamisen varaa.
3. Anna lapsen keksiä taidolleen jokin hauska nimi. Tarvittaessa voit auttaa keksimisessä.
4. Pyydä lasta valitsemaan itselleen voimaeläin tai muu voimaolento, joka auttaa häntä taidon oppimisessa. Anna lapsen myös kertoa miten hänen voimaeläimensä auttaa häntä. Lapsi voi piirtää voimaeläimen tai voitte yhdessä etsiä sen kuvan.
5. Selitä lapselle, mitä hyötyä hänelle ja muille olisi siitä, että lapsi hallitsisi sovitun taidon. Pyydä myös muita kertomaan hyödyistä. Anna lapsen kertoa näkemyksensä niistä.
6. Auta lasta hankkimaan kannustajia, aikuisia ja lapsia. Kannustajat seuraavat lapsen edistymistä, osoittavat ihailua lapsen edistyessä ja kirjoittavat merkintöjä lapsen taitokirjaan.
7. Kerro lapselle, miksi uskot hänen oppivan taidon. Pyydä muitakin kannustajia kertomaan. Pyydä lopuksi lasta kertomaan, miksi hän uskoo oppivansa taidon.
8. Suunnittele lapsen kanssa, miten taidon oppimista juhlistetaan. Jos lapset opettelevat taitoja koulussa tai päiväkodissa, voidaan järjestää yhteinen tilaisuus, johon kutsutaan lasten vanhemmat ja jossa juhlietaan kaikkien lasten oppimista ja edistymistä samalla kertaa.
9. Anna lapsen keksiä jokin leikki tai muu tapa, millä hän voi esittää taitonsa käytännössä. Keskustele lapsen kanssa siitä, kuinka taidon osaava lapsi toimisi. Anna hänen näyttää, mitä taidon osaaminen tarkoittaa. Samalla syntyy käsitys siitä, kuinka lapsi voi harjoitella taitoaan.
10. Auta lasta julkistamaan taitonsa. Voit pyytää lasta kertomaan muille, mitä taitoa hän opettelee, mutta paras tapa on antaa lapsen laittaa seinälle juliste, josta ilmenee hänen nimensä, hänen kannustajansa ja se, mitä taitoa hän harjoittelee. Julisteessa voi olla vaikka voimaeläimen kuva ja luettelo taidon keskeisimmistä hyödyistä. Lisäksi lapsella on hyvä olla vihko tai taitokirja, johon kannustajat voivat tehdä merkintöjä lapsen edistymisestä.
11. Anna lapsen harjoitella taitoaan niin, että lapsi näyttää muille taitonsa samalla kun muut ihailevat hänen osaamistaan. Kehitä lapsen kanssa leikki tai harjoitus taidon esittämistä varten. Voit myös sopia lapsen kanssa, että kannustajat tekevät taitokirjaan merkintöjä aina kun huomaavat, että lapsi osaa.
12. Takaiskujen varalta keskustele lapsen kanssa siitä, mitä tehdään jos lapsi joskus "unohtaa" taitonsa ja toimii juuri niin kuin ei pitäisi. Anna lapsen kertoa, miten hän toivoo muiden muistuttavan häntä unohtamisesta.
13. Lapsen oppimista juhliittaessa lapselle annetaan julkinen tunnustus opitusta taidosta tai edistymisestä. Kysy lapselta, miten muut ovat auttaneet oppimaan. Lapsen pitää kertoa, miten itse kukin on taidon oppimisessa kannustanut, tukenut tai auttanut. Keksikää yhdessä, miten kiitetään niitä, jotka eivät ole juhliissa paikalla.
14. Rohkaise lasta opettamaan taitonsa toisillekin. Jos se ei ole mahdollista, tarjoa lapselle tilaisuus opettaa uusi taitonsa jollekulle aikuiselle.
15. Mieti lapsen kanssa, minkä taidon hän voisi opetella seuraavaksi.

KUVIO 1. Muksuopin askeleet (Furman 2010, 20-30)

Sovellettaessa Muksuoppia käytäntöön, herätetään ensin lapsen motivaatio, seuraavaksi taitoa harjoitellaan ja lopuksi oppimista vahvistetaan. Yritys herättää lapsen motivaatio ei vielä takaa, että hän oppii jonkin tietyn taidon, vaan hänet täytyy saada oikeasti kiinnostumaan asiasta. Muksuopissa lapsen motivaatiota taidon oppimiseen vahvistetaan monella tavalla. Hänen annetaan itse keksiä taidolleen nimi. Lasta autetaan huomaamaan taidon oppimisen hyödyt ja hänen kanssaan suunnitellaan etukäteen, miten taidon oppimista juhlistetaan. Lapsi valitsee itselleen joukon kannustajia, jotka tukevat ja auttavat häntä taidon oppimisessa. Joskus lapsi ei kykene itsenäisesti oppimaan jotain tiettyä taitoa. Tällöin hän tarvitsee kannustajien tukea, jotta pystyy menemään yhden askeleen pidemmälle kuin on siihen asti kyennyt. (Rautiainen 2001, 29; Furman 2003, 12–13.)

Lapsi harjoittelee taidon hallitsemista ollessaan motivoitunut sen oppimiseen. Vanhemmat ja lapsi sopivat taidon käytännön harjoittelusta. Lapselle annetaan positiivista palautetta, kun hän harjoittelee taitoaan sovitulla tavalla. Lapsi tarvitsee ihailua ja kehumista. Edistys ei ole aina suoraviivaista, vaan on tavallista, että takapakkeja tulee. Lapsen kanssa tulisi hyvissä ajoin sopia miten menettellään, jos hänen ongelmansa pyrkii palaamaan. Lapsen saatua taidon hallintaansa, hänen oppimistaan juhlistetaan ennalta sovitulla tavalla. Samalla lapselle tarjoutuu mahdollisuus kiittää häntä taidon oppimisessa auttaneita henkilöitä. Lapselle mahdollistetaan oppimansa taidon opettaminen muille lapsille. Lopuksi hänen kanssa sovitaan, minkä taidon hän opettelee seuraavaksi. Esimerkiksi jos lapsi saa kiukkukohtauksen aina kun ei saa tahtoaan läpi, voi opeteltava taito olla taito suhtautua pettymyksiin kypsemmällä tavalla. Hän voi osoittaa pettymyksensä esimerkiksi sanomalla ”Minua suututtaa” tai ”Tosi tyhmää!”. (Rautiainen 2001, 29; Furman 2003, 12–13; Furman 2012, 88.)

4.5 Vanhemmuus kiukkutilanteessa

Yhä useammin vanhemmat haluavat ammattikasvattajien tukea vanhemmuuteensa. Neuvolatyöllä on erittäin merkittävä tehtävä vanhempien tukemisessa, kun ongelmat eivät ole vielä liian suuria. Vanhemmat voivat tarvita tukea tavallisissa arkisissa tilanteissa sekä elämän kriisitilanteissa. He saattavat tarvita tietoa lapsen kehityksestä ja siihen liittyvistä asioista. Aiemmin tieto siirtyi pääasiassa sukupolvelta toiselle. Nykyään vanhemmat saavat yhä enemmän tietoa ja tukea yhteiskunnan tarjoamien palvelujen kautta. Terveystieteiden arvioi perheen tilannetta ennaltaehkäisevästi, työn lähtökohdaksi ei siis tarvitse olla huoli perheestä. Neuvolassa seurataan terveen lapsen kehitystä ja vanhempien hyvinvointia sekä seulotaan mahdollisia huolenaiheita. (Vilen, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen ja Kurvinen 2006, 40, 86, 107.)

Kiukkukohtauksen saanutta lasta on joskus vaikea tyynnyttää. Järkipuhe ja toruminen voivat pikemminkin pahentaa kuin parantaa asiaa. Monet vanhemmat antavat lapsensa huutaa, kunnes kohtaaminen menee ohi itsestään. Kasvatuksen asiantuntijat suosittelevat vanhempia pysymään mahdollisimman rauhallisina kiukkukohtaustilanteissa. Heidän tulee viestittää, että lapsen tuntemukset ovat hyväksyttäviä, mutta hänen käytöksensä ei ole. Lapselle ei tule antaa periksi kiukkukohtauksen aikana. Muuten hän oppii, että saa kiukuttelemalla tahtonsa läpi, eikä ymmärrä, että kiukkukohtauksista eroon pääseminen on hänen oman etunsa mukaista. (Furman 2001, 27–28.)

Koska lapsi ei vielä hallitse tunteitaan ilman aikuisen apua, ei häntä saa jättää kiukkukohtauksen aikana yksin. Läheisyys ja tunne, että lasta rakastetaan uhmakohtauksista huolimatta, pitää yllä turvallisuudentunnetta ja luottamusta vanhempiin tai häntä hoitavaan henkilöön. Aggressiivinen lapsi joka ei hallitse tunteitaan, otetaan syliin, rauhoitetaan ja hänen paha mieltään lohdutetaan. Näin aikuinen tekee lapsen puolesta sen tunteiden säätelyn, johon tämä itse ei vielä kykene. Pienempien lasten ottaminen syliin tiukkaan otteeseen ja kiinnipitäminen siihen saakka, kunnes hän rauhoittuu, on hyvä keino. Lapsi kokee tiukan otteen turvallisena ja rauhoittuu nopeasti. Usein hän rimpuilee sylissä aikansa kunnes luovuttaa, rauhoittuu ja on helpottuneen oloinen. Vanhemman on tärkeää toimia johdonmukaisesti myöhemmin vastaavissa tilanteissa. (Furman 2001, 27; Skodvin 2004, 77; Ivanoff 2006, 61; Keltikangas-Järvinen 2012, 147–148.)

Lapsen negatiivista kosketusta ei tule hyväksyä. Hän tarvitsee vanhemman ohjausta sopivaan käytökseen. Lasta ei tule rohkaista käyttämään kielteisesti väritynyttä kosketusta, kuten tönimistä, läimäyksiä tai potkimisia. Sellainen käyttäytyminen ei ole hyväksyttävää milloinkaan. Kiukkukohtaustilanteessa lasta ei saa uhata, moittia tai sanoa jättävänsä hänet. Vanhempien päättäessä tehdä jotain kiukkukohtauksille, tulee sille varata tarpeeksi aikaa. Lapsen tulee oppia, että kaikkia emootioita ei voi ilmaista millä tahansa tavalla ajasta ja paikasta riippumatta ja että emootioita voidaan hallita, ilman että ne purkautuvat ulos omalla painollaan ja omalla tavallaan. Lapsen itsehillintätaitojen oppimisen on tutkittu vaikuttavan myös aikuisiän itsehillintätaitoihin. (Woolfson 2003, 111; Skodvin 2004, 77; Rende 2011, 2693-2698; Keltikangas-Järvinen 2012, 28.)

5 OPASLEHTISEN VALMISTAMINEN

Toteutimme kehittämistyön toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka toiminnallisena osuutena ja tuotoksena oli opaslehtinen. Yhdyshenkilön toiveena oli opaslehtinen, jonka terveydenhoitaja voisi itse tulostaa ja antaa vanhemmille. Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus oli mielenkiintoista ja toi lisää syvyyttä kehittämistyöhön.

5.1 Opaslehtisen tavoite ja tarkoitus

Kehittämistyön tarkoituksena oli laatia opaslehtinen uhmaikäisten lasten vanhemmille. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoa lapsen normaaliin kehitykseen kuuluvasta uhmasta ja kiukusta. Lisäksi tavoitteena oli vahvistaa lapsen kehitystä tukevaa vanhemmuutta kiukkukohtaustilanteissa.

Tämän kehittämistyön tuotoksena syntyneen opaslehtisen tavoitteena oli olla vanhemmille yksi tietoväline lapsen normaalin kasvun ja kehityksen tueksi. Opaslehtinen toimii siten terveydenhoitajille ohjasmateriaalina suullisen ohjauksen tukena. Se antaa tiivistetysti tietoa 2-3-vuotiaan uhmaikästä ja siihen liittyvistä kiukkukohtauksista sekä lapsen kehitystä tukevasta vanhemmuudesta kiukkukohtaustilanteissa. Opaslehtisen käyttö on erityisen tarpeellista sellaisissa tilanteissa, joissa suullisen ohjauksen mahdollisuus on rajallinen. Suullisen ohjauksen lisäksi on hyvä, että asiakkaille annetaan aiheetta käsittelevä opaslehtinen, josta asiakas voi tarkastaa tietoja myös itsenäisesti ja joihin hän voi tukeutua. (Kyngäs, Kääriäinen ja Poskiparta 2007, 124, 126; Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 19.)

5.2 Opaslehtisen valmistaminen

Opaslehtinen (LIITE 1) toteutettiin yhteistyössä Aurinkorinteen neuvolan ja Savonia-ammattikorkeakoulun Terveysalan koulutusyksikön kanssa. Alkuperäinen toimeksianto tuli Kuopion Saarijärven neuvolasta, mutta yhdyshenkilön siirryttyä Aurinkorinteen neuvolaan, yhteistyötä jatkettiin hänen kanssa, sillä emme halunneet katkaista hyvin sujunutta yhteistyötä.

Kehittämistyön teoriaosuus perustui tutkimuksista ja alan teoksista saamaamme tietoon. Etsimme tietoa erilaisista artikkeli- ja aineistotietokannoista, kuten CINAHL:sta, ARTO:sta, EBSCO:sta, MEDIC:istä, Savonia AMK:n kirjastosta, Kuopion kaupungin kirjastosta, Theseus-tietokannasta sekä internetistä. Käyttämiämme hakusanoja olivat lapset, leikki-ikäiset, ongelmalapset, uhmaikä, uhma, kiukku, aggressiivisuus, aggressiot, tunteet, tunnetaidot, käyttäytymishäiriöt, viha, kehityspsykologia, lasten kehitys, psyykinen kehitys, suunnittelu, oppaat, kasvatusoppaat, ohjaus, neuvonta, kasvatusneuvonta, neuvolat, lastenneuvolat, opaslehtinen vanhemmille, opaslehtinen, Muksuoppi, Erikson, Erikson kehitysteoria, Child, "Child, Preschool", "terrible twos", Aggression, Emotions Behavior Control, Hostility, Child Behavior Disorders, Attention Deficit and Disruptive Behavior Disorders, Conduct Disorder, Maternal-Child Health Centers, Child Guidance Clinics, Counseling, Child Guidance, Maternal-Child Nursing, Child Health Services ja Teaching Materials.

Haimme tietoa suomalaisista ja ulkomaisista tietokannoista. Suomenkielisiä tutkimuksia uhmaikästä emme löytäneet ja ulkomaisia tutkimuksia vain muutaman. Kirjatietoa etsiessämme haun tulokset

olivat välillä hyvinkin laajoja. Valitsemamme aihe jo itsessään sääteli aiheen rajausta (Hirsjärvi ym. 2009, 83). CINAHL on kansainvälinen hoitotieteen ja hoitotyön viitetietokanta. ARTO on kotimainen artikkeliviitetietokanta. EBSCO on monialainen, useita tietokantoja yhdistävä palvelu, joka mahdollistaa tiedonhaun monista tieteellisiä aineistoja sisältävistä eri alojen tietokannoista. MEDIC on kotimainen lääketieteen ja hoitotieteen tietokanta, joka sisältää viitteitä suomalaisista lääke- ja hoitotieteellisistä artikkeleista, kirjoista, väitöskirjoista, opinnäytetöistä ja tutkimuslaitosten raporteista. Theseus on ammattikorkeakoulujen julkaisuarkisto, jonne kootaan Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt.

Aloimme laatia opaslehtistä teoriaosuuden pohjalta. Tutustuimme erilaisiin vanhemmille suunnattuihin opaslehtisiin, minkä jälkeen ryhdyimme työstämään omaa tuotostamme. Otimme mallia erilaisista lasten vanhemmille suunnatuista opaslehtisistä. Lapsen uhmaa ja kiukkua käsitteleviä opaslehtisiä emme löytäneet. Hakusanalla ”opaslehtinen vanhemmille” saimme Theseus-tietokannasta 159 osu-
maa. Opaslehtisiin tutustuessamme meille selkiytyi ajatus siitä, millaisen tuotoksen tahdoimme tehdä ja millaisia ominaisuuksia emme tahtoneet opaslehtiseen. Suunnittelussa otimme huomioon, että neuvolassa ei ole väritulostinta, mikä asetti rajat opaslehtisen toteuttamiselle värivalintojen suhteen. Otimme myös selvää hyvän kirjallisen ohjeen ominaisuuksista. Opaslehtisen tulisi olla kohderyhmällemme sopiva ja heidän tietojensa ja tarpeidensa mukainen. Kielen ja lauserakenteiden tulisi olla selkeitä, ja termien ja sanojen yksiselitteisiä, tuttuja ja konkreettisia. Opaslehtisen kohderyhmä oli alusta asti selkeä, joten tekstiä oli helppo alkaa kohdentaa. (Hyvärinen 2005, 1769–71; Kyngäs ym. 2007, 124, 127.)

Opaslehtisen tulee olla sekä sisällöltään että kieliasultaan sopivaa, ymmärrettävää, kattavaa ja omaan toimintaan kannustavaa. Rakenteellisesti tekstikappaleissa tulisi esittää vain yksi asia kappaletta kohden ja pääasia olisi sijoitettava ensimmäiseen virkkeeseen. Sanat ja virkkeet tulisi pitää melko lyhyinä. Aluksi teimme opaslehtisestä suuntaa antavan mallin, johon laitoimme tietoa uhmästä, kiukkukohtauksista ja vanhemmuudesta kiukkukohtaustilanteissa. Muotoilimme opaslehtisen tekstiä sellaiseen muotoon, että siinä olisi vanhempien kannalta tärkeimmät asiat lapsen uhmasta ja kiukusta. Halusimme tehdä opaslehtisestä selkeän, houkuttelevan ja mielenkiintoisen näköisen. Opaslehtisen visuaalista ilmettä suunniteltaessa tavoitteena on, että se erottautuu edukseen muista vastaavanlaisista tuotoksista. Tuotoksen tulisi olla persoonallisen näköinen ja yksilöllinen. (Vilkka ja Airaksinen 2003, 53; Hyvärinen 2005, 1769–71; Kyngäs ym. 2007, 124, 127.)

Opaslehtisessä korostimme vanhempien roolia uhmaikäisen lapsen kasvun ja kehityksen tukijana. Ohjattavan asian sisältö tulisi esittää vain pääkohdittain, jotta tietoa ei olisi liikaa. Opaslehtisessä kerroimme tiiviisti lapsen normaaliin kehitykseen kuuluvasta uhmasta ja kiukusta, kiukkukohtauksista ja vanhemmuudesta kiukkukohtaustilanteissa. Opaslehtisen lopussa käytimme psykiatrian erikoislääkärin Ben Furmanin kehittämän Muksuopin 15 askelmaa sovellettuna kahdeksaksi askelmaksi. Muksuopin avulla vanhempi voi auttaa lasta oppimaan taitoja ja voittamaan vaikeuksia; tässä tapauksessa opettelemaan kiukkutilanteiden hallintaa. Konkreettisilla kuvauksilla ja esimerkeillä voi selkeyttää käsiteltävää asiaa. Ymmärrettävyyttä helpottaa, jos ohjeissa kuvataan konkreettisesti, miten asiakkaan tulee toimia saavuttaakseen tavoitteen. Annoimme jokaisen askelman kohdalla esimerkin, kuinka lapsen kanssa tulee toimia, että hän oppii hillitsemään kiukkuaan. (Kyngäs ym. 2007, 126.)

Opaslehtisen toteutuksessa huomioimme, että se on suunnattu henkilöille, joilla ei välttämättä ole terveysalan koulutusta. Opaslehtiset on usein kirjoitettu asiakkaalle liian vaikeasti ja näin sanoma ei tavoita asiakasta. Huomioimme myös vanhempien mahdolliset asenteet uhmaikää ja vanhemmuutta kohtaan; ohjeet on tärkeää perustella, sillä pelkkä neuvominen ei innosta muuttamaan tapoja. Koskimme opaslehtiseen tutkittua tietoa tiiviissä muodossa. Ymmärrettävässä opaslehtisessä on riittävä kirjasinkoko, selkeä kirjasintyyppi, tekstin jaottelu ja asettelu. Valitsimme kirjasintyypiksi Comic Sans MS:n, sillä se oli mielestämme leikkisä, mutta samalla selkeä. Pyrimme jaottelemaan ja asettelemaan tekstin siten, että se olisi ilmava ja helppolukuinen. (Hyvärinen 2005, 1769–71; Kyngäs ym. 2007, 125, 127; Hirsjärvi ym. 2009, 22.)

Opaslehtisen ymmärrettävyyttä edistää asianmukainen ulkoasu. Sanoman ymmärrettävyyttä voi lisätä kuvin, kuvioin, kaavioin ja taulukoin, joiden tulee olla tarkkoja, objektiivisia, ymmärrettäviä ja mielenkiintoa herättäviä. Tärkeitä asioita tekstissä voi painottaa esimerkiksi alleviivauksilla, ja ohjeen värikylläisyyteen ja kokoon kannattaa myös kiinnittää huomiota. (Hyvärinen 2005, 1769–71; Kyngäs ym. 2007, 127.) Pyrimme selkeään ilmaisuun ja ymmärrettävyyteen. Tekstin asettelun teimme itse Savonian informaattikon avustuksella. Kuvat saimme Aurinkorinteen neuvolan asiakkaalta, joka haluaa pysyä anonyyminä.

5.3 Opaslehtisen arviointi

Tuotoksen arvioinnissa tulee ottaa huomioon tulosten vakuuttavuus, vaikuttavuus, siirrettävyys, käyttökelpoisuus ja uutuusarvo. Opaslehtinen perustuu tutkittuun tietoon, mikä lisää sen vakuuttavuutta. Terveydenhoitajat voivat hyödyntää opaslehtistä uhmaikäisten lasten vanhempien ohjauksessa sekä jakaa sitä vanhemmille tietovälineeksi lapsen normaalin kasvun ja kehityksen tueksi. Uhmaikä on osa lapsen tervettä ja oikeaa kehitystä, joten tiedon siirrettävyys on laaja. Vastaavia oppaita ei ole käytössä Kuopion neuvoloissa, joten koimme että opaslehtinen on käyttökelpoinen. (Heikkilä ym. 2008, 88, 112.)

Arviointi on keino saada tietoa siitä, miten hankkeessa on toimittu, mitä tavoitteita on saavutettu ja millaisiin tuloksiin ja vaikutuksiin on päästy. Kehittämistyön arvioinnista on useita hyötyjä. Arviointi auttaa pitämään hankkeen oikealla polulla ja tekijät selvillä hankkeen etenemisestä tavoitetta kohti. Arviointi kuuluu hankkeen joka vaiheeseen. Se on tehokas ja vaikuttava tapa ohjata hanketta sekä parantaa ja kehittää sen laatua. Nykyään korostetaan osallistavaa eli asiakaslähtöistä kehittämistä, jossa asiakkaan näkemys otetaan mukaan arviointiin. (Heikkilä ym. 2008, 88, 112.)

Koekäytimme opaslehtisen Aurinkorinteen neuvolassa ennen käyttöönottoa. Pyysimme kyselylomakkeella (LIITE 2) arviota opaslehtisen ulkoasusta, asiasisällöstä, kieliasusta sekä kuvista, joilla varmistettiin opaslehtisen toimivuus. Vastaajina olivat Aurinkorinteen kouluneuvolan yhteyshenkilömme, kouluterveydenhoitaja, lastenneuvola lääkäri sekä neljä äitiä. Palautteista ilmeni, että oppaassa oli sopivan verran tietoa esitettyä selkeästi, ytimekkäästi ja helppolukuisesti. Jotkut yksittäiset virkkeet koettiin kuitenkin liian pitkinä ja siksi raskaslukuisina. Eräs vanhempi ehdotti ydinsanojen vahvistamista, mikä toisi lisää selkeyttä. Asiajärjestys koettiin selkeäksi ja fontti miellyttäväksi lukea. Kansilehden otsikkoa toivottiin paremmin erottuvammaksi. Olimme teetättäneet tuttavallamme koeversio-

ta varten mustavalkoisia karikatyyri-tyylisiä luonnoskuvia. Palautteissa toivottiin kuitenkin oikeita tilannevalokuvia, sillä ne koettiin lukijaa puhuttelevammiksi. Jotkut vastaajista kaipasivat värikkäitä kuvia. Saimme positiivista palautetta lapsen kehityksen huomioimisesta uhmäissä. Yksi vanhemmista ei halunnut kommentoida opasta muuten kuin, ettei ymmärtänyt Ben Furmanin Muksuopin ideaa.

Muutoksia opaslehtiseen teimme saamamme palautteen pohjalta; jaoimme liian pitkiksi koettuja virkkeitä lyhyempiin osiin, korostimme muutamia ydinsanoja alleviivauksella ja suurensimme kansilehden otsikkoa paremmin erottuvaksi. Korvasimme piirretyt kuvat oikeilla valokuvilla. Näiden muutosten pohjalta opaslehtisestä tuli entistä parempi. Valmiissa opaslehtisessä on kahdeksan sivua ja se on painettu A5-kokoon, koska opaslehtinen tulee neuvolan käyttöön, jossa suurin osa käytössä olevista opaslehtisistä on kokoa A5. Opaslehtiseen sisällytettiin tietoa 2-3-vuotiaan lapsen uhmasta, kiukkukohtauksesta ja kuinka vanhempien olisi hyvä toimia kiukkutilanteissa. Lapsen kehitykseen liittyvän tiedon lisäksi opaslehtisessä esitetään esimerkin avulla soveltaen ratkaisukeskeistä menetelmää, Muksuoppia, jonka avulla lapsi ja vanhemmat voivat oppia uusia taitoja kiukkukohtauksen hallintaan.

Palautteet saatuamme lähetimme raporttimme ja opaslehtisemme Savonia-ammattikorkeakoulun äidinkielenopettajalle kommentoitavaksi. Äidinkielen opettajalta saadun palautteen perusteella korjasimme vielä muutamia kieliopillisia virheitä ja lähdemerkintöjä. Tulimme siihen tulokseen, että opaslehtisemme on nyt valmis ja lähetimme sen arvioitavaksi ohjaavalle opettajallemme, ulkopuoliselle arvioijalle sekä opponenteillemme.

Opaslehtinen on tarkoitettu jaettavaksi uhmaikäisen lapsen vanhemmille terveydenhoitajan vastaanotolla. Terveydenhoitaja voi tulostaa opaslehtisen omalta tietokoneeltaan. Opaslehtistä voivat halutessaan käyttää kaikki Kuopion neuvolat. Muokkaus oikeudet annamme Aurinkorinteen neuvolalle.

Opaslehtisestä vanhemmat saavat tietoa lapsen normaaliin kehitykseen kuuluvasta uhmasta ja kiukusta ja vinkkejä, kuinka vanhemman tulisi toimia kiukkukohtaustilanteessa lapsen kasvua ja kehitystä tukien. Aurinkorinteen neuvolan terveydenhoitaja voi käyttää opaslehtistä tietovälineenä keskusteltaessa lapsen uhmasta ja kiukusta vanhempien kanssa.

6 POHDINTA

Pohdintaosuudessa pohdimme kehittämistyömme eettisyyttä ja luotettavuutta, arvioimme omaa oppimistamme ja ammatillista kasvuamme sekä esittelemme kehittämisideoita ja jatkotutkimusaiheita.

6.1 Kehittämistyön prosessin arviointi

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeet määrittelevät arvoperustan, jota kehittämistoiminnassa on noudatettava. Kehittämistyön tekijöiden on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta tuotos olisi uskottava ja luotettava sekä eettisesti hyväksyttävä. (Mäkinen 2006, 172–173.) Kehittämistoiminnan kriittisiä kohtia ovat aiheen valinta, kehittämistehtävät, lähteiden ja kehittämismenetelmien valinta, kehittämisestä saatavan tiedon analyysi ja luotettavuuden arviointi sekä raportointi. (Heikkilä ym. 2008, 43–44.)

Pyrimme noudattamaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita kehittämistehtävän kaikissa vaiheissa. Halusimme tehdä kehittämistehtävän aiheesta, joka todella kiinnostaa meitä ja josta olisi hyötyä asiakkaille. Kehittämistyön aihetta valittaessa halusimme aiheen, joka ei loukkaa eikä väheksy ketään ja jonka päämääränä on asiakkaan hyvä. (Heikkilä ym. 2008, 44.) Uhmaikä on nykyisin hyvin tunnettu ilmiö ja sen tiedetään kuuluvan lapsen normaalin kasvuun ja kehitykseen. Havaitsimme kuitenkin ohjatussa neuvolaharjoittelussa ollessamme, että on saatavilla vähänlaisesti käytännön ohjeita siitä, miten itse kiukkukohtaustilanteessa vanhemman tulisi toimia. Ehkä yksi syy tähän on, ettei ole olemassa yhtä ja ainoaa oikeaa lähestymistapaa kiukuttelevan uhmaikäisen rakentamaan ja lapsen normaalia kasvua ja kehitystä tukevaan kohtaamiseen. Lapsen uhmasta ja kiukusta sekä kehityksestä on useita eri teorioita. Yhdessä ohjaavan opettajan kanssa valitsimme kehittämistyön viitekehikseksi Ben Furmanin Muksuopin ja lapsen kehityksen osalta Erik H. Eriksonin kehitysteorian.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa lisää kehittämistyön eettisyyttä ja luotettavuutta (Heikkilä ym. 2008, 44). Tapasimme säännöllisesti yhteyshenkilöämme ohjaus- ja hankkeistamissopimuksen kirjoittamisen jälkeen, joten hän pystyi esittämään toiveita ja korjausehdotuksia. Kiinnitimme huomiota myös tietolähteiden valintaan, sillä lähdekritiikki lisää kehittämistyön luotettavuutta ja eettistä turvallisuutta (Heikkilä ym. 2008, 44). Lähteitä arvioidessa kiinnitetään huomiota kirjoittajan tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen, lähteen ikään ja tiedon alkuperään, lähteen uskottavuuteen ja julkaisijan arvovaltaan (Hirsjärvi ym. 2008, 109–110). Uhmaikäisen lapsen kasvuun ja kehitykseen on saatavilla paljon lähdeaineistoa ja tieto voi olla lähteestä riippuen ristiriitaista. Pyrimme olemaan lähdekriittisiä ja valitsemaan lähdemateriaaliksi tunnettujen, mieluiten suomalaisten, lasten kasvatuksen ja kehityksen asiantuntijoiden teoksia. Muksuopin kehittäjä Ben Furmanin teokset olivat lähdeteoksistamme tärkeimmät ja tuoreimmat. Työssä käytimme vanhempaa lähdekirjallisuutta uudemman puuttuessa, mikä voi vaikuttaa työn luotettavuuteen.

6.2 Oma oppiminen ja ammatillinen kasvu

Tulevina terveydenhoitoalan ammattilaisina kehittämistyöprosessi oli meille antoisa ja haastava kokemus. Tämä oli meille kaikille ensimmäinen opinnäytetyö ja alussa emme ymmärtäneet mitä kaikkea kehittämistyöprosessi pitää sisällään ja paljonko kuhunkin vaiheeseen menee aikaa. Siksi alussa tekemämme aikataulut ja suunnitelmat olivat hyvin suurpiirteisiä. Loppuvaiheessa teimme päiväkohtaisia tavoitteita, minkä havaitsimme hyväksi keinoksi pysyä aikataulussa. Jos tekisimme vielä uuden kehittämistyön, suunnittelisimme ja aikatauluttaisimme kaiken tarkemmin.

Yhteinen kiinnostuksemme aihetta kohtaan oli hyvä kannuste tiiviiseen työskentelyyn ja opetti meille paljon yhteistyöstä. Hyvää harjoitusta yhteistyön tekoon oli myös työskentely neuvolan yhteyshenkilön, neuvolan lääkärin, äitien ja terveydenhoitajan kanssa: lähetimme sähköpostia ja sovimme aikatauluista. Ajatuksia piti ilmaista selkeästi sekä olla joustava ja rohkea.

Kehittämistyömme alkuvaiheessa teimme SWOT-analyysin, jota on usein käytetty arviointimenetelmä strategisessa suunnittelussa. Siinä pohdimme vahvuuksiamme (strengths), heikkouksiamme (weaknesses), mahdollisuuksiamme (opportunities) ja uhkiamme (threats). SWOT-nimi tulee näiden englanninkielisten sanojen alkukirjaimista. (OK-opintokeskus 2011.) SWOT-analyysiin olimme laittaneet mahdollisuuksiksi hyvän ryhmähengen, samassa kaupunginosassa asumisen mikä mahdollisti tiiviin työskentelyn, hyvän yhteistyön ohjaavan opettajan ja yhteyshenkilön kanssa sekä selkeän aikataulutuksen, jotta opas valmistuisi ajallaan. Tästä huolimatta aikataulu meni sekaisin, sillä lähiomaisiamme kuoli useampi ja kaksi lähiomaistamme sairastui vakavasti. Työmme oli pitkään tauolla eikä edistynyt. Heikkouksinamme olivat ettei aiheesta oltu tehty juuri oppaita, joten vertailukohtia oli vähän. Meidän tuli olla hyvin lähdekriittisiä, sillä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta oli paljon, joista monet eivät pohjautuneet tutkittuun tietoon. Lähdekriittisyys lisäsi oppaamme luotettavuutta. Uhkana koimme sen, ettei psykiatrian erikoislääkäri Ben Furman antaisi lupaa käyttää teoriaansa. Mahdollisuuksina koimme sen, että aihe oli meitä kiinnostava, eikä Kuopion seudulla ole vastaavia oppaita sekä sen hyödyn mitä neuvolat oppaastamme saavat.

Kehittämistyön tekeminen on auttanut meitä kasvussa terveydenhoitajuuteen. Voimme arvioida ja pohtia kehittymistämme Terveydenhoitajaliiton ”Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen tunnistaminen”-julkaisussa (2008) mainittujen terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen vaatimusten pohjalta. Julkaisussa on kuvattu terveydenhoitajan ammatilliselle osaamiselle ja asiantuntijuudelle vaatimuksia eri osa-alueilla, kuten eettisessä toiminnassa terveydenhoitotyössä, terveyden edistämisessä ja kansanterveystyössä, yhteiskunnallisessa ja monikulttuurisessa terveydenhoitotyössä, terveydenhoitotyössä elämäntien eri vaiheissa, tutkimus- ja kehittämistyössä sekä johtamisessa terveydenhoitotyössä.

Kokonaisuutena kehittämistyöprosessi olisi voinut onnistua kohdaltamme paremminkin. Kohtasimme henkilökohtaisessa elämässämme suuria menetyksiä sekä lähdimme liian kevyesti koko prosessiin mukaan, mitkä hidastivat prosessimme etenemistä. Tavoitteemme syventää ammatillista tietämystämme lapsen uhmasta ja kiukusta toteutui. Ammatillisesti kehittämistyömme opetti meille sen, että jokaisen vanhemman ja lasten kanssa työskentelevän olisi hyvä tietää jokin tutkittuun tietoon perustuva menetelmä uhmaikäisen lapsen kasvua ja kehitystä tukevaan kohtaamiseen. Tulevaisuudessa

saatamme työskennellä lastenneuvolassa ja kohdata uhmaikäisiä ja heidän vanhempiaan, joten voimme käyttää opasta suullisen ohjauksemme tukena. Toivomme oppaan olevan hyödyllinen vanhempien ohjaamisen työväline myös muille terveydenhoitajille. Toivomme myös vanhempien voivan hyödyntää sitä kotonaan.

Kehittämistyömme aikana muistelimme omaa uhmaikäämme sekä asiakastyössä kohtaamiimme uhmaikäisiä. Meillä oli ilo perehtyä psykiatrian erikoislääkäri Ben Furmanin Muksuoppiin, jonka avulla voidaan auttaa lasta ja tämän vanhempia kohtaamaan uhmaikä menetelmällä, jossa ongelmaa lähestytään leikin avulla. Kehittämistyömme kautta sisäistimme Muksuopin lisäksi paljon teoria-tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä, lapsen normaaliin kehitykseen kuuluvasta uhmasta ja kiukusta sekä lapsen kehitystä tukevasta vanhemmuudesta osaksi hoitotyötä. Samalla kuitenkin tiedostimme Muksuopin olevan yksi työväline aiheeseen, jota voi lähestyä monesta näkökulmasta. Opimme myös, että uhmaikään vaikuttavat monet yksilölliset tekijät. Kehittämistyömme tuki terveydenhoitajaopintojamme sekä antoi meille tulevana terveydenhuollon ammattilaisina tietoa ja taitoa uhmaikäisen lapsen ja tämän vanhempien kohtaamiseen ja tukemiseen. Kehittämistyön teko vaati ja kehitti meidän kaikkien tiedonhankinta-, rajaamis- ja yhteistyötaitoja, kärsivällisyyttä, pitkäjänteisyyttä sekä organisointikykyä.

6.3 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisideat

Jatkotutkimusaiheena voisi olla kuinka asiakkaat tai terveydenhoitajat ovat hyötäneet opaslehtisestämme. Jatkotutkimusaiheina voisi olla myös sisaruskateus perheissä, joissa on uhmaikäisiä lapsia; kehityshäiriöiden vaikutus uhmaikään ja niiden ilmeneminen lapsen käytöksessä; sukupuolen vaikutus uhmaikään; kulttuurin vaikutus uhmaikään; temperamentin vaikutus uhmaikään tai riittämättömän vanhemmuuden vaikutus uhmaikään ja sen jälkeiseen kehitykseen. Kehittämisideana aiheista voisi tehdä omat oppaansa, joita voisi käyttää opaslehtisemme rinnalla.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- ARMANTO, Annukka ja KOISTINEN, Paula 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- DUNDERFELT, Toni 2011. Elämänkaaripsykologia. 14., uudistettu laitos. WSOYpro.
- EINON, Dorothy. 2002. Lapsen hoito ja kehitys. Otava.
- FARRANT, Brad M., MAYBERY, Murray T. ja FLETCHER, Janet 2013. Maternal Attachment Status, Mother-Child Emotion Talk, Emotion Understanding, and Child Conduct Problems. *Child Development Research* [verkkojulkaisu] 2013 (2013), 19. [Viitattu 2014-02-05.] Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.1155/2013/680428>
- FURMAN, Ben 2001. Elina kesyttää tiikerin. Helsinki: Oy Satusiivet – Sagovingar Ab
- FURMAN, Ben 2003. "Muksuoppi" – Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin. Keuruu: Tammi.
- FURMAN, Ben 2010. Muksuopin lumous: uusi tapa auttaa lapsia voittamaan psyykkiset ongelmat. Falun: Tammi.
- FURMAN, Ben 2012. Olen ylpeä sinusta! : ratkaisukeskeisiä keinoja vanhemmille ja muille lasten kasvattajille. Helsinki: Tammi.
- HAKAMO, Maija-Leena 2011. Puhekuplia, lapsen puheen ja kielellisen tietoisuuden kehittäminen. Lasten keskus.
- HEIKKILÄ, Asta, JOKINEN, Pirkko ja NURMELA, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. WSOY Oppimateriaalit.
- HELLSTRÖM, Martti 2010. Sata sanaa kasvatuksesta. PS-kustannus.
- HERMANSON, Elina 2007. Lapsiperheen oma kirja – terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula 2009. Tutki ja kirjoita.15., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- HYVÄRINEN, Riitta 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim. [verkkojulkaisu] 121,1769-73. [Viitattu 2013-12-01.] Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>
- IVANOFF, Päivi 2006. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3., uudistettu laitos. Helsinki: WSOY.
- JANOUCHE, Katerina 2005. Lasten kanssa – odotusajasta murrosikään. Otava.
- KAHRI, Mari 2001. Lapsen arki on leikkiä. Kauhava: Pienperheyhdistys ry
- KALLIOINEN, R. 2004. Kaksivuotias tahtoo ja törmäilee. Teoksessa GYLDÉN, Outi (toim.) Suomalainen vauvakirja. 2004. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava ja Yhtyneet Kuvalehdet Oy.
- KANNINEN, Katri ja SIGFRIDS, Arja 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. PS-kustannus.
- KATAJAMÄKI, M. ja GYLDÉN, Outi 2007. Suomalainen vauvakirja. Helsinki: Otava.
- KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2004. Temperamentti. Juva: WSOY.
- KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. WSOY.
- KINNUNEN, Saara 2003. Anna mun olla lapsi. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- KRISTERI, Irene 2002. Vahvaan vanhemmuuteen. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- KYNGÄS, Helvi, KÄÄRIÄINEN, Maria ja POSKIPARTA, Marita 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. WSOY.
- LEHTINEN, Erno, KUUSINEN, Jorma ja VAURAS, Marja 2007. Kasvatuspsykologia. 2., uudistettu laitos. Helsinki: WSOY.

- MATTILA, Kati-Pupita 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- MÄKINEN, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- NIEMELÄ, Pirkko 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. WSOY.
- OK-opintokeskus 2011. SWOT-analyysi [verkkajulkaisu]. [viitattu 24.1.2014].
- PAQUETTE, Daniel ja DUMONT, Caroline 2013. The Father-Child Activation Relationship, Sex Differences, and Attachment Disorganization in Toddlerhood. *Child Development Research* [verkkajulkaisu] 2013 (2013), 25-26. [Viitattu 2014-02-05.] Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.1155/2013/102860>
- PULKKINEN, Lea 2002. Mukavaa yhdessä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- RAUTIAINEN, Mari 2001. Vanhemmuuden roolit ja leikki-ikä. Teoksessa RAUTIAINEN, Mari (toim.) Vanhemmuuden roolikartta – Syvennä ja sovela 2001. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 24-31.
- RENDE, Richard 2011. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* [verkkajulkaisu] 108, 2693 – 2698. [Viitattu 2014-02-09.] Saatavissa: <http://www.parents.com/kids/development/important-child-development-research-studies-2011/?page=3>
- SILTALA, Pirkko 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa NIEMELÄ, Pirkko, SILTALA, Pirkko ja TAMMINEN, Tuula (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WSOY, 29-30, 89.
- SINKKONEN, Jari 2010. Lapsen kanssa – hyvinä ja pahoina päivinä. Juva: WSOY.
- SINKKONEN, Jari ja PIHLAJA, Päivi 2000. Ulos umpikujasta. Juva: WSOY.
- SKODVIN, Arne 2004. Lapselle rajat. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- SPOCK, Benjamin ja PARKER, Steven J. 2003. Järkevää lastenhoitoa. Keuruu: Otava.
- TERVEYDENHOITAJAN AMMATILLISEN OSAAMISEN TUNNISTAMINEN 2008 [verkkajulkaisu]. Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus STHL Ry. [Viitattu 2014-02-11.] Saatavissa: http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/liitteet/TH_am_os_tunnistami_6_10.pdf
- THOMPSON, June 2004. Leikki-ikäisen hoito-opas aloittelijoille. Perhemediat.
- VILEN, Marika, VIHUNEN, R, VARTIAINEN, J, SIVÉN, T, NEUVONEN, S ja KURVINEN, A 2006. Lapsuus, erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY
- VILJAMAA, Janne 2008. Anna lapsen onnistua. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- VILKKA, Hanna ja AIRAKSINEN, Tiina 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.
- WAIS, Mathias 2005. Lapsuus ja nuoruus nykyaikana – Kasvatuksen mielekkyydestä ja mielettömyydestä. Suomen antroposofinen liitto.
- WOOLFSON, Richard C. 2001. Virkku vekara – Tue lapsesi kehitystä. WSOY.
- WOOLFSON, Richard C. 2003. Pienten puhetta – Kielen kehitys eleistä sanoiksi. WSOY.

LIITE 1: OPASLEHTSEN PALAUTELOMAKE

Lapsen uhma ja kiukku – Opaslehtinen vanhemmille

PALAUTEKYSELY

Pyytäisimme ystävällisesti sinua antamaan palautetta Lapsen uhma ja kiukku-opaslehtisestä.

1. Ulkoasu (kansi, tekstin asettelu, fontti, kappalejaot, otsikot ym.)

2. Asiasisältö (hyödyllisyys, informatiivisuus, tiedon määrä, kaipaisitko jotain lisää ym.)

3. Kieliasu (tekstin selkeys, luettavuus ym.)

4. Millaisia kuvia toivoisit opaslehtiseen?

LIITE 2: OPASLEHTINEN VANHEMMILLE

Lapsen uhma ja kiukku

Tämän opaslehtisen tarkoituksena on antaa tietoa vanhemmille lapsen normaaliin kehitykseen kuuluvasta uhmasta ja kiukusta. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa lapsen kehitystä tukevaa vanhemmuutta kiukkukohtaustilanteissa.

Uhmaikä – kutsutaan myös ”tahtoiäksi”

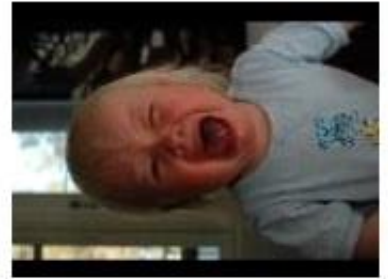
- Kyse on lapsen oman tahdon heräämisestä.
- Kuuluu lapsen minuuden ja oman tahdon kehittyneen kauden.
- Pyrkimyksensä on irrottautua äidistä, johon lapsi on ollut voimakkaasti sidoksissa.
- Alkaa ennen kaksivuotispäivää, mutta on voimakkaimmillaan 2-3 ikävuoden välillä.

Uhma tahtomisen ilmaisuna

- Lapselle kehittyi tunne siitä, että hän on riippumaton yksilö, jolla on oma tahto, omat oikeutensa ja omat mielipiteensä.
- Lapsen tahto on eri kuin vanhemman tahto. Hän haastaa ja vastustaa vanhempiaan ja haluaa päättää itse.
- Lapsi ei hallitse vielä omaa tahtomistaan ja siihen liittyviä vahvoja tunteita. Hän ei pysty järkevin kompromisseihin ja siksi uhmaa ja kiukuttelee.

Kiukkukohtaus - Lapsen hallitsematon, pitkittynyt raivostumis- ja suuttumusreaktio

- Lapsi suuttuu ja alkaa itkeä tai huutaa, kun hän kokee jonkin pettymyksen.
- Lapsen kiukku ytyy ja riistyytyy hallinnasta, jolloin hän ei enää hallitse kiukkuaan vaan kiukku hallitsee lasta.
- Tämän tilanteeseen päästyään lapsi ei vain huuda, vaan purkaa kiukkuaan myös muilla tavoilla kuten kiroilemalla, puremalla, sylkemällä, lyömällä, raapimalla, potkimalla, tai yrittämällä rikkoa tavaroita.
- Kiukkukohtaus voi kestää muutamia minutteja, mutta pahimmillaan jopa yli puoli tuntia.
- Vähenteilen kiukkukohtaus menee ohi, päätyen siihen että lapsi myyhkyttää aikansa lohduttomasti.
- Kohtauksen jälkeen lapsi on uupunut ja saattaa nukahtaa väsymyksestä.



3

Vanhemmuus kiukkutilanteissa

- Vanhempien tulee pysyä mahdollisimman rauhallisina kiukkukohtaustilanteissa ja ymmärtää, että tilanne voi viedä aikaa.
- Lapselle ei tule antaa periksi kiukkukohtauksen aikana, muuten hän oppii saavansa kiukuttelemalla tahtonsa läpi.
- Lapsen tulee oppia, että kaikkia tunteita ei voi ilmaista millä tahansa tavalla ajasta ja paikasta riippumatta, vaan tunteita voidaan hallita, ilman että ne purkautuvat ulos omalla painollaan ja omalla tavallaan.
- Lasta ei saa uhata, moittia tai sanoa jättävänsä hänet, sillä lapsi ei vielä hallitse tunteitaan ilman aikuisen apua. Lapsen ei tule myöskään antaa lyödä rauhoittavaa vanhempaa.

4

- Vanhempien tulee viestittää, että lapsen tuntemukset ovat hyväksyttäviä, mutta lapsen käytös ei ole.
- Kiukukohotauksessa lapsi otetaan syliin vahvaan otteeseen. Lapsi koee otteen turvallisena ja usein rauhoittuu nopeasti. Näin aikuinen tekee lapsen puolesta sen tunteiden säätelyn, johon lapsi itse ei vielä kykene.
- Läheisyys ja tunne, että lasta rakastetaan uhmatokouksista huolimatta, pitää yllä turvallisuudentunnetta ja luottamusta vanhempiin.
- Vanhemman on tärkeää toimia johdonmukaisesti myöhemmin vastaavissa tilanteissa.

Muksuopin askeleita soveltaen lapsen kanssa opettelemaan kiukutilanteiden hallintaa!

1. **Taidosta sopiminen:** sovitaan yhdessä, että lapsi opettelee rauhoituttamisen taidon kiukuttavissa tilanteissa.
2. **Hyötyjen karttaminen:** keskustellaan siitä, että lapsi saa itselleen uuden rauhoittumisen taidon oppimisesta hyvän ja iloisen mielen.
3. **Taidon nimeäminen:** rauhoittumisen taitoa kutsutaan esimerkiksi nimellä Orni.
4. **Voimaannon valitseminen:** valitaan uuden taidon oppimisessa auttamaan esimerkiksi Norja ja sen sanominen ääneen kun alkaa kiukuttaa.
5. **Taidon juhlistamisen suunnittelu:** onnistunutta rauhoittumista juhlistetaan aina esimerkiksi haloamalla.
6. **Taidon harjoittelu:** rauhoittumisen harjoittelua ovat kaikki kiukuttavat tilanteet kotona ja muualla.
7. **Taidosta muistuttaminen:** rauhoittumisen taidosta lasta muistutetaan esimerkiksi sanomalla Norja.
8. **Kiittäminen ja oppimisen juhlistaminen:** lasta kiitetään aina haloamalla onnistuneen rauhoittumisen jälkeen.



Opaslehtisen tekijät: terveydenhoitajaopiskelijat Anna Makkonen,

Paavo Makkonen ja Anssi Rahkola opinnäytetyönään keväällä 2014

Kuvat: Anonyymi äiti

Hyväksyjä: Aurinkorinteen koulun neuvola, Kuopio

Kirjallisuutta:

FURMAN, Ben 2003. "Muksuoppi" – Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin. Keuruu: Tammi.

- Kirjaa voidaan käyttää Muksuopin "oppikirjana".

FURMAN, Ben 2010. Muksuopin lumous: uusi tapa auttaa lapsia voittamaan psyykkiset ongelmat. Falun: Tammi.

- Kirja kertoo käytännön esimerkkien avulla, kuinka Muksuoppia voidaan soveltaa käytäntöön.