



Iloa vanhemmuuteen

Vanhemmuutta tukeva teematapahtuma

Hoitotyön koulutusohjelma,
terveydenhoitaja
Kehittämistyö
Kevät 2010

Haikola Ville
Hirvonen Outi
Hosseini Ronak
Immonen Anne
Kallinen Minna
Liias Heli
Loppi Karla
Loukoila Hanna
Mallenius Lilian
Malmström Anna
Nupponen Viivi
Palokangas Sirpa
Pitkäsilta Mia
Tolvanen Elina

Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Hoitotyön koulutusohjelma		Terveystieteiden koulutusohjelma	
Tekijä/Tekijät			
Haikola, Hirvonen, Hosseini ym.			
Työn nimi			
Iloa Vanhemmuuteen - Vanhemmuutta tukeva teematapahtuma			
Työn laji		Aika	Sivumäärä
Kehittämistyö		Kevät 2010	43 + 29 liitettä
TIIVISTELMÄ			
<p>Kehittämistyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa lapsiperheille suunnattu, vanhemmuutta vahvistava teematapahtuma kolmessa helsinkiläisessä neuvolassa. Tavoitteena oli tuottaa kuusi neuvolaympäristöön soveltuvaa tieto- ja toimintapakettia sekä niihin liittyvä materiaali sekä järjestää vanhemmille iloinen, ideoita antava ja voimauttava hetki arjen keskelle ja arkea tukemaan. Pyrimme tuottamaan sisällöllisesti innostavan ja voimauttavan kokonaisuuden, joka olisi vanhempia osallistava.</p> <p>Kokeilimme teematapahtumaa terveyden edistämisen työmenetelmänä vastaamaan neuvolatyön haasteisiin vanhemmuuden tukemisen alueella. Lähtökohtana tälle kehittämistyölle oli sekä käytännön neuvolatyöstä että tutkimuksista esiin noussut tarve tukea perheitä entistä enemmän vanhemmuuteen, kasvatustyöhön, voimavaroihin ja arjessa selviytymiseen liittyen.</p> <p>Kehittämistyömme tuotoksena oli kolme vanhemmuutta vahvistavaa teematapahtumaa sekä tapahtuman toteutukseen tarvittava materiaali. Teematapahtumat koostuivat seuraavista osa-alueista: Vauvan kehollisuus- vauvahieronta ja vauvatus, Liikkeelle vauvan kanssa, Vauvavuoden kulku, Kontakti lapseen - sadutus ja lapsihieronta, Mitä tehdä lapsen kanssa kotona ja kodin ulkopuolella sekä Tahtoikäisen kanssa selviytyminen. Teematapahtuman nimeksi muodotui Iloa vanhemmuuteen.</p> <p>Iloa vanhemmuuteen -tapahtumissa oli yhteensä 78 osallistujaa ja palaute oli positiivista. Osallistajat olivat pääosin vauvojen ja varhaisleikki-ikäisten lasten äitejä, mutta paikalla oli myös joitakin isiä ja terveysaseman henkilökuntaa. Osallistajat kiersivät, keskustelivat ja keräsivät tietoa tarjolla olleista aiheista. Terveystieteiden opiskelijoiden ja osallistujien välinen keskustelu oli rakentavaa ja tietoa välittävää, vaikkakin keskustelu jäi enimmäkseen pinnalliseksi, mahdollisesti tapahtuman messumaisen luonteen vuoksi.</p> <p>Tällaisen projektiluonteisen kehittämistyön tekeminen oli mielenkiintoinen, kehittävä ja opettava kokemus. Tapahtuman toteuttaminen kolmessa eri toimipisteessä mahdollisti kolmen varsin erilaisen kokemuksen saannin. Jatkoa ajatellen olisi tärkeää löytää motivoituneet yhteistyöneuvolat sekä sopiva paikka tapahtuman järjestämiselle, jotta se tavoittaisi mahdollisimman suuren osan kohderyhmästään eli neuvolan asiakkaista.</p>			
Avainsanat			
vanhemmuus, neuvola, vanhemmuuden vahvistaminen, tukeminen, voimaantuminen			

Degree Programme in		Degree
Nursing and Health Care		Bachelor of Health Care
Author/Authors		
Haikola, Hirvonen, Hosseini etc.		
Title		
Iloa vanhemmuuteen - An event to strengthen parenthood		
Type of Work	Date	Pages
Final Project	Spring 2010	43 + 29 appendices
<p>ABSTRACT</p> <p>The purpose of this final project was to plan and organise an event that was directed at families with children under school age and conducted in three maternity and child health centres in Helsinki. The aim of this project was to produce informative material that can be used when holding similar events in the future, and to arrange an event with a focus on strengthening parenthood and parental resources. Our aim was also to get into interaction with the maternity and child health centres and their customers.</p> <p>The starting point for this project was that both practice and research show that parents of today need even more support than before regarding parenthood, parenting, parental resources, and everyday life with small children.</p> <p>As an output, we organized three events with a turnout of seventy-eight parents most of which were mothers of small babies. The material consisted of topics concerning parenthood and parenting. The parents gathered up information by talking with the students and by collecting the provided material.</p> <p>Organizing an event such as this one was an interesting and informative experience. Because the event was organized three times in three different locations we were left with three diverse learning experiences that can be of use for future reference. When planning an event similar to this one attention should be paid to finding motivated maternity and child health centres for partners in co-operation and a more suitable location for the event to reach as many parents as possible.</p>		
Keywords		
strengthening parenthood, parental resources, maternity and child health center		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	VANHEMMUUS JA NEUVOLA	1
2.1	Vanhemmuus	1
2.2	Vanhemmuuden haasteita	3
2.3	Neuvolan rooli vanhemmuuden vahvistajana	5
3	VANHEMMUUS JA LAPSEN KEHITYSVAIHEET	7
3.1	Vauvaikäinen	8
3.2	Taaperosta leikki-ikäiseksi	9
4	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	10
5	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	11
5.1	Toteuttajat	11
5.2	Kehittämistyön prosessi	11
5.3	Innostava, voimauttava, toiminnallinen ote	13
5.4	Toteutusympäristö	14
5.4.1	Vuosaaren peruspiiri	14
5.4.2	Herttoniemen peruspiiri	15
5.4.3	Malmin peruspiiri	16
5.4.4	Positiivinen diskriminaatio	17
5.5	Tapahtumatiedotus kohdealueilla	18
6	KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET	18
6.1	Vauvan kehollisuus – vauvahieronta ja vauvatus	19
6.2	Liikkeelle vauvan kanssa	20
6.3	Vauvavuoden kulku	23
6.4	Kontakti lapseen – sadutus ja lapsihieronta	26
6.5	Mitä tehdä leikki-ikäisen kanssa kotona ja kodin ulkopuolella	28
6.6	Tahtoikäisen kanssa selviytyminen ja sisaruskateus	29
7	ARVIOINTI	32
8	POHDINTA	35

LIITTEET

Tapahtumajuliste

Vauvahieronta- ja vauvatusohje

Diaesitys ”Vauvavuosi”

Sadutusohje

Vinkkejä leikki-ikäisen hierontaan

Iloa vanhemmuuteen kotona -lehtinen

Iloa vanhemmuuteen liikkeellä -lehtinen

Tahtoikä -lehtinen

Tahtoikä -juliste

Kuvia teematapahtumista

Tapahtumissa esillä ollutta kirjallisuutta

1 JOHDANTO

Vanhemmuus on jatkuva, kasvattava ja loppumaton prosessi, joka alkaa lapsen syntymästä (Järvinen 1999: 13). Vanhemmuus on muuttunut ajan ja historian myötä. Tänä päivänä vanhemmuuden katsotaan olevan lapsen tarpeista huolehtimisen lisäksi suojeluksen ja tilan antamista, turvaverkkona ja roolimallina toimimista. (Juvakka 2000: 13; Cacciatore 2008: 17, 42.) Vaikka vanhemmuus on yleensä positiivinen kokemus, se koetaan joskus myös rajoittavana, vanhemman roolin asettuminen hankalana ja kasvattaminen yksinäisenä. Äidit kaipaavat vertais- ja asiantuntijatukea. (Malinen — Sevon — Kinnunen 2006: 1, 6-9; Heikkilä — Luumi 2003: 14.)

Suomessa neuvolan terveydenhoitaja on aitiopaikalla suomalaisten lapsiperheiden elämässä. Valtaosa perheistä käy äitiys- ja lastenneuvolassa, ja neuvolalla on merkittävä rooli vanhemmuuden tukemisessa. Neuvola tavoittaa lähes kaikki vanhemmat lapsen odotuksen aikana, sekä lapset ikäkausittain. Arjen ongelmat eivät monista syistä johtuen aina hoidu kotikonstein, vaan tarvitaan ulkopuolista apua, kuten neuvolaa. (Lindbohm 2009: 8-9; Viljamaa 2003: 9.)

Toteuttamamme kehittämistyö on terveydenhoitajaopiskelijoiden toinen opinnäytetyö. Sen lähtökohta on terveyden edistämisen kehittäjäksi kasvaminen. Kolmessa helsinkiläisessä neuvolassa toteutettu teematapahtuma Iloa vanhemmuuteen kokeili matalan kynnyksen toimintamallia tuomalla toivottua vanhemmuuden vahvistamista neuvoloihin. Kehittämistyön toteuttivat neljätoista terveydenhoitajaopiskelijaa, yhteistyössä Herttoniemen, Malmin ja Vuosaaren neuvoloiden sekä Herttoniemen Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekahvilan kanssa. Väestöliitto ja Mannerheimin lastensuojeluliitto ovat tukeneet kehittämistyötä lahjoittamalla kirjallista materiaalia.

2 VANHEMMUUS JA NEUVOLA

2.1 Vanhemmuus

Vanhemmuus on käsitteenä laaja ja epämääräinen, sen voidaan ajatella määrittävän monista eri tekijöistä. Erään määritelmän mukaan vanhemmuuden laatuun vaikuttavat vanhemman oma persoonallisuus, lapsen yksilölliset ominaisuudet sekä vanhemman ja

lapsen välisen suhteen sosiaalinen ympäristö, johon kuuluvat aviosuhde, sosiaaliset verkostot ja vanhempien kokemukset työstään. (Juntunen — Krats 1997: 14-15.)

Vanhemmuus on koko elämän kestävä kehitysprosessi, johon vanhemmat tarvitsevat tukea ja tietoa lapsen kehityksestä ja kasvusta, kykyä vuorovaikutukseen sekä herkkyyttä huomata lapsen yksilölliset tarpeet. Sosiaaliset tukiverkot ja ammattilaisten apu ovat kallisarvoinen tuki vanhemmuudessa. (Järvinen 1999: 8.)

Vanhemmat ovat usein huolissaan onnistumisestaan kasvattajina. Huolenaiheet liittyvät niin lapsiin, kuin omaan jaksamiseenkin. Äitiä ja isää saattaa huolettaa esimerkiksi epävarmuus kasvatusasioissa, ajankäyttöön liittyvät pulmat, sekä työn ja perheen yhteensovittamisen vaikeus. (MLL 2010c.) Malisen ym. tutkimuksessa (2006) tarkasteltiin työssäkäyvien pienten lasten vanhempien kokemuksia omasta vanhemmuudestaan. Tutkimuksen mukaan vanhemmilla oli melko vähän kokemuksia vanhemmuuteen liittyvästä stressistä. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat keskimäärin joskus stressiä arjen kasvatustehtävistä, kuten lasten sotkujen siivoamisesta, sekä lapsen haastavasta käytöksestä, kuten tottelemattomuudesta. Vanhemmuuden roolin ei katsottu rajoittavan muuta elämää kovin paljoa, eikä lastenkasvatusta pidetty erityisen vaikeana tai haasteellisena. Puolisoiden arviot kokemastaan vanhemmuuden stressistä olivat yhteydessä toisiinsa; äidin ollessa stressaantunut myös isällä oli stressiä ja päinvastoin. (Malinen ym. 2006: 19, 31.) Vanhemmuuden voi siis kokea varsin eri tavoilla.

Suomessa on viime vuosina keskusteltu paljon isyydestä (Halme 2009: 25-26). Onko isyys erilaista kuin äitiys? Lapsen kehityksen kannalta isyys ja äitiys ovat yhtä tärkeitä, sillä vanhempien erilaisuus on lapsen kehityksen kannalta edullista. (Sinkkonen 1998: 99-100.)

Mesiäislehto-Soukka (2005) toteaa tutkimuksessaan, että miehet kokevat isänä toimimisen ja lasten kasvatuksen tärkeäksi miehen perustehtäväksi. Perheenisäys merkitsee miehelle kodin rakentumista, raskaus ja uusi lapsi kasvamista isänä ja kehittymistä miehenä. Isyys merkitsee miehelle henkistä kehittymistä, uutta alkua ja itsetunnon vahvistumista. Isyyden vastuu kasvattaa miestä isänä, ja vastuu vain kasvaa lapsen varttuessa. Isäksi tuleminen koetaan luonnolliseksi asiaksi. Omaan isyyteen vaikuttavat oman lapsuudenkodin isän ja perheen malli sekä kokemukset kavereiden perheistä. Koulutus mahdollisesti auttaa uuden tiedon omaksumisessa isyydestä. Isät pitävät tärkeänä asiana kasvattaa lapsensa kunniallisiksi, moraalisesti

oikeudenmukaisiksi ja muita ihmisiä kunnioittaviksi kansalaisiksi. (Mesiäislehto-Soukka 2005: 121-122, 126, 134.)

Isyydessä erityistä voi olla, että miehet eivät useinkaan keskustele julkisesti vaikeuksistaan vaan miettivät niitä mieluummin itsekseen tai hyvän ystävänsä kanssa. Kokemusten jakaminen on kuitenkin jokaiselle isälle tärkeää. (Juvakka — Viljamaa 2002: 10-12, 21-23.)

Äideille puolestaan on tärkeää tuntea ylpeyttä äitiydestään ja saada onnistumisen tunteita, vaikka kokisikin ristiriitoja kasvatustilanteissa. Tämän vuoksi sosiaaliset verkostot ja tuki ovat ensiarvoisen tärkeitä; on helpottavaa huomata, että toisetkin painivat samojen ongelmien kanssa. (Juvakka 2000: 30.) Nykyaikana lehdet ja Internetin keskustelupalstat saattavat olla monen äidin ainoa henkinen tuki, sillä lähipiiristä ei välttämättä löydy keskustelukumppania tai vertaistukea äitiyden tuomissa pulmatilanteissa. Tällaisissa tilanteissa asiantuntijalta on mahdollista saada rikastuttavia näkemyksiä omaan elämään. (Järvinen — Kolbe 2002: 19-20.)

2.2 Vanhemmuuden haasteita

Malisen ym. tutkimuksessa (2006) kuva vanhemmuudesta osoittautui melko myönteiseksi, mutta vanhemmuus koettiin myös rajoittavana. Äidit ja isät arvioivat vanhemman roolin rajoittavan heitä keskimäärin yhtä paljon. Ongelmatilanteiden hallinta huoletti vanhempia. Äidit arvioivat toimivansa ongelmatilanteissa lasten kanssa vähemmän hallitusti kuin isät. Mitä vaativampina isät pitivät lapsiaan, sitä heikommaksi he arvioivat suhteensa lapsiinsa ja sitä vähemmän hallituksi he kuvasivat toimintaansa ongelmatilanteissa lapsen kanssa. Äitien kohdalla yhteydet eivät olleet aivan yhtä selkeitä. Mitä hallitumpaa oli äitien tai isien reagointi, sitä hallitumpaa oli myös puolison reagointi pulmatilanteissa. Äidit tunsivat saavansa isiä enemmän sosiaalista tukea ja apua läheisiltään. Isät kertoivat myös äitejä useammin, että ”Minulla ei ole ketään, joka sanoisi minulle rehellisesti, miten minä parhaiten voisin ratkaista ongelmani”. Läheisten sosiaalinen tuki kohosi tilastollisesti melkein merkitseväksi selittäjäksi. Äidit pitivät suhdettaan lapsiinsa sitä parempana, mitä enemmän he saivat sosiaalista tukea läheisiltään. (Malinen ym. 2006: 1, 6-9.) Myös muissa tutkimuksissa on havaittu, että mitä enemmän vanhempi saa tukea ympäristöltä, sitä vähemmän

hänellä on kokemuksia vanhemmuuden stressistä (Mulsow — Caldera — Pursley — Reifman 2002: 944-956; Östberg — Hagekull 2000: 10).

Vanhempien itsetunnon tukeminen on ensiarvoisen tärkeää vanhemmuuden kasvun kannalta. Kun äiti tarjoaa syliä vauvan tunteille, hän huomioi ja kestää vauvan vaihtuvia tunteita ja olotiloja. Äidin voi joskus olla vaikea eläytyä vauvaan, joka suhtautuu häneen vain kohteena, esimerkiksi jos vauva haluaa olla kosketuksissa vain äidin rintaan. Äiti tarvitsee tässä tehtävässä jaksamiselleen tukea lähiympäristöltä. Äiti tarvitsee toista aikuista, jolle voi jakaa kertynyttä tunnelastiaan ja saada asiat oikeisiin mittasuhteisiin. On tärkeää, että äiti voi vapautua hetkellisesti vauvasta ja järjestää tilaa hengähdystauolle ja virkistäytymiselle. Äiti voi toisten tuella kestää sen, että vauvan tarpeet menevät aina etusijalle, hänen omien tarpeidensa edelle. Äiti voi saada suurta tyydytystä ja voimia vanhemmuudesta, kun hän kokee olevansa hyvä äiti. (Schulman 2003: 75-76.)

Kun ottaa huomioon sosiaalisen tuen merkityksen, on huolestuttavaa, että nuoret perheet eivät useinkaan saa samanlaista tukea vanhemmiltaan kuin ennen. Perheet ovat joskus juurettomia ja yksinäisten perheiden määrä on suuri. Ainoa kontakti saattaa olla neuvolan terveydenhoitajaan. Monet äidit kokevatkin yksinäisyyttä ja haluaisivat tukea neuvolasta lasten kasvatukseen sekä mahdollisuutta tutustua toisiin vanhempiin. Vanhemmuus on usein myös vaativaa ja uuvuttavaa. Yhteiskunnan ei välttämättä koeta arvostavan ja tukevan vanhemmuutta riittävästi, mikä tekee vanhemmuudesta vielä uuvuttavampaa. (Heikkilä — Luumi 2003: 14.)

Vastuu sosiaalisen tuen jakamisesta on sukulaisten ja ystävien lisäksi neuvolatoiminnalla. Äidin kuunteleminen ja tarkka havainnointi auttaa ammatti-ihmisiä selvittämään vanhemman tuen tarvetta. Sosiaalisen tuen avulla äiti voi saavuttaa paremmat mahdollisuudet olla sensitiivinen ja jaksava vanhempi. Kasvaahan lapsikin ihmiseksi vain olemalla yhteydessä muihin ihmisiin. (Kivijärvi 2007: 258.)

Nuorten vanhempien kohdalla on tärkeä huomioda, että vanhemmuuden kynnyksellä myös itse on kasvettava aikuiseksi. Lapsi ei voi kasvattaa toista lasta. (Kaustio 1999: 230.) Vanhemmuuteen kasvaminen on yksi elämän vaativimmista kehitystehtävistä, jolloin ulkopuolinen tuki ja sosiaaliset tukiverkostot ovat hyvin tärkeitä. Lapsen kehityksestä löytyy paljon tietoa, mutta tiedon jäsentäminen ei ole helppoa, eikä vanhemmuus ole ensisijaisesti teoretietoon perustuva tiedollinen asia. Lapsi tarvitsee

päivittäin todellista ihmistä, äitiä ja isää, sekä turvallista tunneympäristöä, jossa hänen kanssaan jaetaan ilot ja surut. (Bardy 2002: 41, 50.)

2.3 Neuvolan rooli vanhemmuuden vahvistajana

Vanhempien ohjaaminen ja tukeminen lastenhoidossa on neuvolan tärkeä tehtävä. Neuvola-asetus säätelee neuvolan tehtäväksi antaa terveysneuvontaa, joka tukee lapsen kehitystä, huolenpitoa ja kasvatusta sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Lisäksi on tuettava vanhempien hyvinvointia, jaksamista ja keskinäistä vuorovaikutusta. (Valtioneuvoston asetus 380/209.)

Neuvolassa seurataan lapsen kehitystä ja pyritään toteamaan mahdolliset sairaudet ja kehitysviivästymät varhaisessa vaiheessa. Myös lasten ja vanhempien psykososiaalista tukemista pidetään tärkeänä. Tarvittaessa perhe ohjataan neuvolasta muiden asiantuntijoiden tutkittavaksi ja hoidettavaksi. Neuvolassa voimavarojen vahvistamiseen liittyviä piirteitä ovat yhteistyö, asiakkaan tietoisuuden lisääminen ja hänen valinnanvapautensa kunnioittaminen. Aktiivisella kuuntelulla sekä tuen ja tiedon tarjoamisella voidaan vahvistaa perheen voimavaroja. (Ivanoff — Risku — Kitinoja — Vuori — Palo 2006: 14-21.)

Neuvolan terveydenhoitajalla on merkittävä tilaisuus kartoittaa vanhemmuutta jokaisella neuvolakäynnillä. Esimerkiksi nopea kysymys ”miten teillä menee kotona?” voi antaa paljon vastauksia perheen ja vanhemmuuden tilanteesta. (Lindbohm 2009: 8-9.) Neuvolassa vanhemmuutta tuetaan vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta tukevilla menetelmillä, joita ovat esimerkiksi mallittaminen ja toimiminen vauvan äänenä. Vanhemmuuden sisällön jäsentämisen ja selkeyttämisen työvälineeksi on kehitetty vanhemmuuden roolikartta. (Haarala — Honkanen — Mellin — Tervaskanto-Mäentausta 2008: 194-221.)

Neuvolan lisäksi perheen muita tukijoita voivat olla erilaiset perus- ja erityispalvelut. Peruspalveluita voivat olla esimerkiksi päivähoito, perhetyö, sosiaalityöntekijät, perhekeskukset, tukihenkilöt ja tukiperheet, mielenterveystoimistot, psykologin palvelut, terveyskeskukset, puhe-, toiminta-, ravitsemus- ja fysioterapiapalvelut. Erityispalveluita voivat olla esimerkiksi kasvatus- ja perheneuvolat, perhekuntoutuskeskukset, ensi- ja turvakodit, ammatilliset perhekodit, lastenkodit,

sijaisperheet sekä lasten psykiatrian poliklinikat ja osastot. (Järvinen — Lankinen — Taajamo — Veistilä — Virolainen 2007: 64.)

Nykyiset palvelujärjestelmät eivät yksinään vastaa perheiden tarpeisiin. Sen vuoksi on kehitetty uusia toimintatapoja tukea perheitä ja vanhemmuutta. Pienryhmätoiminnan antamalla vertaistuellalla on todettu olevan suuri merkitys tässä vanhemmuuden kasvuprosessissa. Ryhmistä hyötyvät erityisesti perheet ja vanhemmat, jotka kokevat yksinäisyyttä, epävarmuutta tai kyvyttömyyttä vanhemmuuden haasteissa, mutta samoin myös ne, joilla ei ole tämänkaltaisia ongelmia. (Häggman — Laitila — Ruskomaa — Euramaa 2000: 13-20, 112; Tarkiainen 2000: 70-74.)

Terveydenhoitajien mukaan perheet tarvitsevat entistä enemmän tukea vanhemmuuteen, kasvatustyöhön ja arjessa selviytymiseen. Perheiden monimutkaiset ja muuttuvat elämäntilanteet asettavat omat haasteensa terveydenhoitotyölle. Läheisten tuen puuttuessa perheiden sosiaalisen tuen tarve on kasvanut. Terveydenhoitajat haluaisivat tukea vanhemmuutta niin, että perheiden omat voimavarat saataisiin käyttöön. (Hakulinen-Viitanen — Pelkonen — Haapakorva 2005: 101.)

Vanhemmat itse ovat pääosin tyytyväisiä neuvolaan ja terveydenhoitajan toimintaan. Vanhemmuuden tukemisen on todettu kuitenkin toteutuvan neuvolassa vain keskinkertaisesti. Vanhemmat kaipaavat tietoa, tunnetukea, käytännön apua ja vertaistukea. Odotukset ja tyytyväisyys neuvolapalveluihin vaihtelevat selvästi isien ja äitien välillä. Äitien on tutkittu olevan merkittävästi tyytyväisempiä neuvolapalveluihin ja he pitävät vertaisryhmiä tärkeänä. Tutkimuksen mukaan myös vanhemmuuden vaihe vaikutti vanhempien odotuksiin ja on näin ollen myös yhteydessä eri vaiheissa käytettäviin työmuotoihin. (Viljamaa 2003: 107-114.) Isät ovat ajankohtainen haaste neuvolatyölle. Isien käynnit äitiys- ja lastenneuvolassa ovat selvästi lisääntyneet viimeisen viiden vuoden aikana. Nämä lisääntyneet käynnit osoittavat miesten sitoutumista entistä enemmän lapseen ja vanhemmuuteen. Isien mukaantulo neuvoloissa tuo haasteita kohdata isät miehinä ja erillisinä vanhempina. Isien entistä parempi mukaan saaminen edellyttää joustavien neuvolapalvelujen lisäksi perhe- ja työelämän kehittämistä lapsiperheiden näkökulmasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 3-4.) Nina Halme, joka on tutkinut isien ja pikkulasten yhdessä viettämää aikaa, suosittelee pikkulapsiperheiden kanssa työskenteleviä terveyden- ja sosiaalihuollon ammattilaisia antamaan isille entistä enemmän tietoa lapsen kehityksestä sekä tukea ja vahvistusta tunnistamaan ja tulkitsemaan lapsen tarpeita (Halme 2009: 117).

Kailan (2001: 110-114) tutkimuksen mukaan vanhemmat edelleen toivovat neuvolalta perheen voimavarojen tukemista, vaikka he kokevatkin saaneensa sitä. Perheet ovat pääosin kokeneet olevansa tervetulleita neuvolaan ja suurin osa perheistä on kokenut saavansa tarvittaessa helposti yhteyden neuvolaan.

Paletti-tutkimuksen (Rönkä — Malinen — Sevón 2009: 7) mukaan vanhemmat kaipaavat ennemminkin tietoa konkreettisista kasvatuskäytännöistä, kuin yleistä tietoa vanhemmuuden merkityksestä. Vanhemmat tarvitsevat tietoa lasten kanssa olemisesta ja omaan lapseen tutustumisen tärkeydestä. Tämän vuoksi neuvolatyössä voitaisiin antaa tietoa toimivista kasvatuksesta.

Useat asiantuntijaorganisaatiot muun muassa sosiaali- ja terveysministeriö ja Stakes sekä myös vanhemmat ovat huolestuneita siitä, vastaako neuvola nykyisiin haasteisiin (Viljamaa 2003: 9). Lapsiperheen dynamiikka muuttuu herkästi elämän muutoksissa esimerkiksi lasten syntyessä ja kasvaessa sekä vanhempien työtilanteessa tapahtuvien muutosten johdosta. Vastasyntyneen esikoisen kanssa elämä ja arki on erilaista kuin taaperoikäisten sisarusten perheessä. Perheiden tukemiseksi tulisi neuvoloissa jakaa odottavien parien perhevalmennusta huomattavasti pidemmälle ajanjaksolle. Näin perheet voisivat hakea ja saada tukea toiminnalleen silloin, kun vanhemmuuteen ja kasvatukseen liittyvät asiat tulevat ajankohtaiseksi. Lapsiperheiden työntäyteisen arjen vuoksi olisi tärkeää kehittää neuvolatyön ohella myös muita yhteiskunnan palveluita, jotka toimisivat konkreettisena apuna perheiden arjessa. Neuvolan rooli voisi tässä tapauksessa olla esimerkiksi tiedon jakaminen näistä palveluista. (Rönkä ym. 2009: 8.)

3 VANHEMMUUS JA LAPSEN KEHITYSVAIHEET

Vanhempien tulee ymmärtää lapsen eri kehitysvaiheet kyetäkseen vastaamaan lapsensa muuttuviin tarpeisiin. Jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti, kehitys saattaa hetkittäin ottaa harppauksia eteenpäin, pysähtyä tai mennä jopa taaksepäin. Tämä kuuluu kuitenkin lapsen normaaliin kehitykseen. (Hermanson 2007: 11.) Vanhempien on hyvä tietää, ettei kasvu äidiksi ja isäksi tapahdu itsestään, vaan se edellyttää vanhemman ja lapsen jatkuvaa yhdessäoloa ja vuorovaikutusta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 84).

Seuraavissa kappaleissa perehdymme enemmän vauva-, taapero- sekä leikki-ikäisten kehitysvaiheisiin.

3.1 Vauvaikäinen

Vauvaikäinen nukkuu yleensä suurimman osan ajasta, mutta tarvitsee paljon hoivaa ja huolenpitoa. Itku on vauvan synnynnäinen tapa kommunikoida ja se viestittää vanhemmille vauvan tarpeista. Vauvalla on valmiuksia ja tarve vuorovaikutukseen heti syntymästä lähtien. Jokaisella vauvalla on oma temperamenttinsa, joka ilmenee reagoimistapoina ja reaktioiden voimakkuutena. Temperamentti on perimän ja sikiöaikaisten ympäristötekijöiden summa. (Krongvist — Pulkkinen 2007: 69.)

Nukkumisen, valvomisen, syöttämisen ja muun perushoidon säännöllisyys, johdonmukaisuus ja saatavuus muodostavat tietyn turvallisen perustan. Näistä rakentuu lapselle hyvin syviä tunteja ja perusluottamus - tai epäluottamus -maailmaan. (Dunderfelt 2006: 67-81.) Kun vauvan tarpeisiin vastataan oikealla tavalla, hän oppii luottamaan vanhempiinsa. Vankan tunnesiteen luominen onkin psyykkisen kehityksen kulmakivi. (Vilkkö-Riihelä 1999: 195.)

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea lapsen ja vanhempien yhdessä olemisen ja tekemisen kokemuksia lapsen ensivuosina. Lapsen ensimmäiset ikävuodet ovat vaihe, jolloin luodaan aivan erityisellä tavalla pohja myöhemmälle hyvälle kasvulle ja kehitykselle. Riittävän hyvä vuorovaikutussuhde lapsen ja vanhempien välillä on erittäin tärkeää. (Lastensuojelun Keskusliitto 2004.) Vauvan ja äidin välinen vuorovaikutussuhde alkaa jo raskauden aikana. Lapsella on synnynnäinen tarve kiinnittyä hoivaajaansa, tämä on hengissä säilymisen ehto. (Sinkkonen 2003: 93.) Äidin ja isän omat mielikuvat tulevasta vauvasta ja vanhemmuudesta rakentavat osaltaan vuorovaikutussuhdetta sikiöaikaisen vauvan eläessä mielikuvina vanhempiensa mielessä. Heti syntymän jälkeen vauva pyrkii vuorovaikutukseen äidin kanssa ruumiillisilla eleillään. Äidin tuttu haju, maku, ääni, tutut liikkeet ja myös ensi kertaa havaittu katse sekä uudenlainen kosketus kutsuvat vauvaa äidin luo ja luovat pohjan vuorovaikutukselle. (Siltala 2003: 19-20.) Kun kiintymyssuhde on turvallinen, voi lapsi kokea niin psyykkistä kuin fyysistäkin turvallisuutta (Lastensuojelun Keskusliitto 2004).

Erik H. Erikson (1962) kuvaa psykososiaalisen kehityksen teoriassaan ihmisen käyvän läpi kahdeksan kehitysvaihetta, joihin jokaiseen liittyy kehityshaaste. Ensimmäisen ikävuoden kehityshaasteena on saavuttaa perusluottamus; tunne siitä, että omiin tarpeisiin vastataan. Varhaislapsuudessa muodostunut perusluottamus vaikuttaa Eriksonin mukaan siihen, kuinka lapsi voi selvitä tulevista haasteista. (Krongvist — Pulkkinen 2007: 102.) Vauvaiässä lapsi oppii istumaan ja konttaamaan, vuoden iässä puhumaan ja pikkuhiljaa kävelemään. Seuraavaksi haasteena on opetella tahtomista.

Vanhempien ja lapsen vuorovaikutuksessa on kyse kehityksellisestä molemminpuolisuudesta, vanhempien ja lapsen kehitysmahdollisuuksien kohtaamisesta. Vanhemmuuteen liittyy laaja tunteiden kirjo. Jokaisen lapsen syntyminen tuo mukanaan uuden vanhemmuustilan, jossa isän ja äidin mieli on parhaimmillaan kyllin avoin ottamaan vastaan uutta juuri tämän lapsen kanssa. Äidin ja isän kyky liikuttua ja haavoittua sekä tuntea avuttomuutta, on kaiken kehityksen perustana. Kyllin hyvissä olosuhteissa vauva ja äiti sekä vauva ja isä tuottavat yhdessä yhteisiä onnistumisen kokemuksia. (Siltala 2003: 16-17, 28, 31.) Vanhempien kyky reflektoida lapsensa tunnetiloja on turvallisen kiintymyssuhteen kannalta erityisen tärkeää. Jaettujen tietoisuuden hetkien kokemus toteutuu, jos vanhemman ja vauvan toiminnot täydentävät toisiaan. Vauvan ja vanhempien välinen vuorovaikutus on itse itseä vahvistava voimavara. Jos vauva ja vanhemmat jatkuvasti epäonnistuvat vuorovaikutuksessa, ilo, tyydytys ja hyvä olo häviävät. Tällöin vauva ei kehity omassa kasvussaan eivätkä vanhemmat kehity vanhempina. (Siltala 2003: 29-31.)

3.2 Taaperosta leikki-ikäiseksi

Taaperoikäisen, eli 2-3-vuotiaan kehityshaasteisiin kuuluu Eriksonin mukaan muun muassa motoristen taitojen ja puheen oppiminen sekä siistiksi oppiminen. Tällöin myös lapsen minä kehittyy ja oma tahto alkaa kasvaa. Lapsi harjoittelee itsensä ja tarpeidensa hallintaa. Eriksonin mukaan lapselle kehittyy tällöin myös uusi psykososiaalinen voimavara, tahto. Tahtomisen avulla lapsi voi pikkuhiljaa hallita itseään ja toimintaansa. Varhaislapsuudessa alkaa muodostua itsenäisyyden ja ylpeyden tunteita ja toisaalta epäilyn ja häpeän tunteita esimerkiksi omasta pahuudesta. (Krongvist — Pulkkinen: 102-103.)

Varhaisessa leikki-ikässä lapsen minä-kehitys on voimakkaassa vauhdissa. Tyypillisesti tämän ikäinen lapsi voi uhmata vanhempiaan ja kokeilla rajojaan, mikä on tärkeää itsenäistymisen ja tunteiden hallinnan kannalta. Lapsi voi kiukutella, turhautua ja olla tottelematon. Lapsi kokeilee tiedostamattaan sitä, kuinka hyvin häntä hoitavat ihmiset pystyvät hallitsemaan tilanteita ja huolehtimaan hänestä. Lapsi tarvitsee aikuisen ohjaavaa, turvallista johdonmukaisuutta vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Kiukulla lapsi voi myös hakea rajoja siihen mikä on sallittua ja mikä ei. Lapsen tulee oppia tunnistamaan vihansa, mustasukkaisuutensa ja kateutensa. (Taipale 1997: 199.)

Kun lapsi on 4-5-vuoden ikäinen, hän kokeilee sekä omia että hoitajiensa rajoja. Samalla lapsi alkaa tutustua omaan sukupuoliisuuteensa. Sillä, miten vanhemmat reagoivat lapsen alituisiin kysymyksiin, on merkitystä. Lapsi leikkii paljon ja käyttää mielikuvitustaan. Hän on hyvin utelias ja haluaa oppia uutta. Vanhempien tehtävänä on keskustella lapsensa kanssa rajoista ja suhtautua lapsen uteliaisuuteen ja vilkkaaseen mielikuvitukseen ymmärtäväisesti. Näin lapsi uskaltaa ilmaista omia näkemyksiään ilman ylimääräisiä pelkoja tai syyllisyyttä. Lapselle, joka kokee vanhempansa emotionaalisesti saatavilla olevina ja tukea antavina, muodostuu todennäköisesti käsitys ”olen rakastettu ja pärjään”. (Karling — Ojanen — Siven — Vihunen — Vilen 2009: 147; Lyytinen — Korhokangas — Lyytinen 1997: 75.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyömme tarkoitus oli järjestää kolmen neuvolan asiakkaille teematapahtuma, jossa kokeilimme uusia menetelmiä vastaamaan neuvolatyön haasteisiin nimenomaan vanhemmuuden tukemisen alueella. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli syventää osaamistamme ja taitojamme opinnoissa aiemmin vähemmän käsitellyillä alueilla.

Tavoitteemme oli:

- Tuottaa kuusi tieto- ja toimintapakettia ja niihin liittyvä materiaali, jota voi käyttää pohjana vastaavan tiedon ja elämysten jakamisessa myöhemmin
- Järjestää vanhemmille iloinen, ideoita antava ja voimauttava hetki arjen keskelle ja arkea tukemaan

- Päästä vuorovaikutukseen sekä neuvoloiden että asiakkaiden kanssa ja näin syventää myös omaa asiantuntemustamme

Tähtäsimme työssämme siihen, että onnistumme tuottamaan niin laadukasta palvelua ja materiaalia, että ainakin osa materiaalista ja ideoista tulisi neuvoloiden käyttöön myös tulevaisuudessa.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Toteuttajat

Kehittämistyön toteuttivat terveydenhoitajaopiskelijat Ville Haikola, Outi Hirvonen, Ronak Hosseini, Anne Immonen, Minna Kallinen, Heli Liias, Hanna Loukoila, Karla Loppi, Lilian Mallenius, Anna Malmström, Viivi Nupponen, Sirpa Palokangas, Mia Pitkäsilta ja Elina Tolvanen.

Metropolia ammattikorkeakoulun terveydenhoitajakoulutuksen puolesta vastuullisina ohjaajina toimivat lehtorit Asta Lassila ja Oili-Katriina Mellin.

Helsingin kaupungin neuvolatoimen puolesta yhteyshenkilöiksi neuvoloissa nimettiin terveydenhoitajat Tiina Olonen (Herttoniemen neuvola), Sari Kannari (Malmin neuvola) sekä Kirsti Tawast ja Terhi Hämäläinen (Vuosaaren neuvola).

5.2 Kehittämistyön prosessi

Ajatus kehittämistyöhön nousi Metropolia ammattikorkeakoulun Terveyttä edistävien työmenetelmien hankkeesta. Hankkeeseen liittyvissä keskusteluissa ammattikorkeakoulun edustajat olivat kuulleet neuvoloissa olevan tarvetta konkreettisiin menetelmiin, joilla tukea vanhemmuutta. Helsingin kaupungin neuvolatyön ja terveyden edistämisen päällikkö Hannele Nurkkala ja neuvoloiden ylihoitajat olivat toivoneet, että neuvolaympäristöön voitaisiin tuoda lisää samankaltaista osallistavaa toimintaa kuin koulu- ja työterveysympäristöissä, esimerkiksi juuri teematapahtumia, -päiviä, kampanjoita tai ryhmätoimintaa.

Kehittämistyön prosessi käynnistyi opiskelijoiden osalta joulukuussa 2009, jolloin opettajat esittelivät yllämainitun toiveen ryhmälle. Ideointiriihiä järjestettiin kaksi kertaa ja lisäksi ideoista keskusteltiin Metropolian tarjoamalla ryhmätöyöhön sopivalla verkkoalustalla.

Ideoinnin tuloksena päädyttiin järjestämään kuhunkin neuvolaan samanlainen teematapahtuma, jolle annettiin nimeksi Iloa vanhemmuuteen. Aluksi ajatuksena oli järjestää erikseen tapahtumat vauvaikäisten vanhemmille ja vastaavasti taapero- ja leikki-ikäisten vanhemmille, mutta tästä luovuttiin tilojen ja aikataulujen yhteensopimattomuuden vuoksi – ratkaisu osoittautui myöhemmin hyväksi muun muassa siksi, että monilla kävijöistä oli lapsia molemmissa ikäryhmissä.

Ideointi- ja suunnitteluvaiheessa keskusteltiin paljon siitä, miten vaikuttava työmuoto teematapahtuma voi olla, koska siihen oletettavasti osallistuisi vain pieni osa neuvolan koko asiakaskunnasta. Sitä haluttiin kuitenkin kokeilla. Tapahtumasta suunniteltiin pistäytymislouheinen, jotta kävijöiden olisi mahdollisimman helppo tulla paikalle vaikka lyhyeksikin aikaa. Lisäksi sovittiin, että tapahtuman tiedotus pyritään tekemään perusteellisesti.

Neuvoloiden yhteyshenkilöihin otettiin yhteyttä viikolla 2, ja heitä käytiin tapaamassa viikoilla 2-3 vuonna 2010. Yhdessä neuvoloista olisi mieluummin toivottu perhevalmennuksien toteuttamista ryhmämuotoisena opiskelijavoimin, muissa neuvoloissa kehittämäämme teematapahtumaa oltiin innokkaita kokeilemaan. Yhdestä neuvolasta ei löytynyt sopivaa tilaa tapahtumalle, joten neuvolan välityksellä otettiin yhteyttä paikalliseen Mannerheimin lastensuojeluliiton Tammisaloon perhekahvilaa pyörittäviin vapaaehtoisin ja sovittiin tapahtuman toteuttamisesta yhteistyössä perhekahvilan kanssa Tammisaloon kirkon tiloissa.

Opiskelijoiden käytännön harjoittelu työelämässä katkaisi suunnitteluprosessin hetkeksi. Viikolla 8 opiskelijat perehtyivät teematapahtuman tavoitteita ja menetelmiä taustoittavaan kirjallisuuteen ja kirjoittivat projektisuunnitelman, joka hyväksyttiin yhdessä opettajien kanssa pidetyssä suunnitelmaseminaarissa 1.3.2010. Viikolla 9 syvennettiin suunnitelmia tapahtuman varsinaisesta toteutuksesta, laadittiin materiaalit ja kerättiin välineet.

Tapahtumat toteutuivat viikolla 11; Vuosaaren neuvolassa maanantaina 15.3. klo 10 - 12, Tammisaloon kirkossa (Herttoniemen neuvolan alueella) tiistaina 16.3. klo 10 - 12 ja

Malmin neuvolassa torstaina 18.3. klo 9 - 12. Tapahtumissa kerättiin palautetta ja viimeisen tapahtuman päätteeksi opiskelijat kokoontuivat yhteiseen palautetuokioon, jossa kirjoitettiin tämän raportin arviointi- ja pohdintaosuus. Valmis raportti kehittämistyöstä esiteltiin seminaarissa 22.3.2010.

Kehittämistyön tulosten julkaisemiseksi järjestetään Metropolia ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimipisteessä 19.5. terveydenhoitajakoulutuksen kehittämispäivän yhteydessä kehittämämme teematapahtuman esittely.

Kehittämistyötämme on ollut tekemässä 14 opiskelijaa, joiden kesken työn jakaminen tapahtui pienryhmittäin. Pienryhmissä oli kaksi tai kolme jäsentä. Tiedonhakua työn alussa teki neljän hengen ryhmä.

5.3 Innostava, voimauttava, toiminnallinen ote

Työryhmä pohti etukäteen paljon sitä, millä keinoilla vanhemmuutta vahvistetaan ilman luennoivaa saati saarnaavaa vaikutelmaa. Nykyvanhemmilla on usein runsaasti tietoa erilaisista lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä perheenä elämiseen liittyvistä asioista, ja vähintäänkin tietoa on saatavilla kirjoista ja Internetistä. Jotta tapahtuma tarjoaisi muutakin kuin tietoa, asetimme lähtökohdiksemme innostavuuden, voimauttavan otteen sekä toiminnallisuuden.

Ander-Eggin luokittelussa (ks. Hämäläinen — Kurki 1997: 201) innostamista on kolme lajia. Konservatiivista eli säilyttävää, modernia eli edistyksellistä ja transformatiivista eli uudistamaan pyrkivää. Säilyttävää tapahtumamme sisältö on siltä osin kuin se tuo esiin vanhoja ja hyväksi havaittuja toimintamalleja. Viestin sävy on: ”näin ovat monet toimineet ja tämä on havaittu hyväksi”. Tällä lailla tapahtumassa käsitellään esimerkiksi vauvan uniongelmia, joihin pyritään tuomaan esiin käytännöllisiä ja arkisia ratkaisuja.

Edistyksellinen innostaminen on mainitun lähteen mukaan ihmisten innostamista kehityksen eturintamaan. Tapahtumassamme pyritään tuomaan esiin tutkittua tietoa. Keskeisenä alueena on varhaisen vuorovaikutuksen toteutuminen kontaktissa vauvan tai leikki-ikäisen kanssa. Tapahtumassa ei varsinaisesti vedota uusimpiin tutkimuksiin kiintymyssuhteen kehittymisestä, mutta tutkimus vaikuttaa vahvasti taustalla kun

tapahtumassa vahvistetaan vanhempien kontaktikykyjä ja -mahdollisuuksia esimerkiksi kantoliinan käyttämisessä ja kontaktin luomisessa saduttamalla.

Uudistamaan pyrkivää innostamista tapahtumassa on pyrkimys vahvistaa lasten ja aikuisten yhteisiä harrastuksia, lasten mukaan ottamista sen sijaan, että olisi tuotu esiin vaikkapa lasten harrastusmahdollisuuksia (ilman aikuisia) ja lastenhoitopalveluita (aikuisten omien itsenäisten harrastusten mahdollistamiseksi). Tämän pyrkimyksen voi nähdä olevan osa yhteiskunnallista familistista trendiä (Jallinoja 2006), jonka virtaan opiskelevat terveydenhoitajat ovat uineet osin tiedostamattaankin.

Voimaantumisen käsitteessä oleellista on voimavarojen vahvistuminen nimenomaan perheestä itsestään käsin (Pelkonen — Hakulinen 2002: 204). Voimauttavan otteen vastakohta voisi olla luennoiva ote, yksilöllisyyttä huomioimattoman tiedon tarjoaminen. Falk-Rafaelin (2001) mukaan voimaantuminen lisää luovuutta ja energisyyttä, kykyä hahmottaa tilanne myönteisenä sekä valmiutta ottaa riskejä ja tehdä muutoksia elämään (Falk-Rafael 2001: 4). Voimauttavaan otteeseen pyrimme suunnittelemalla tapahtumaamme mahdollisimman paljon tilaisuuksia keskustelulle ja valmistautumalla kuuntelemaan enemmän kuin kertomaan.

Innostavan sisällön ja voimauttavan otteen lisäksi työryhmä on tavoitellut mahdollisimman toiminnallista ja osallistavaa työmuotoa. Tapahtumissa tiedon jakaminen voidaan pitää kävijöiden toiveiden mukaan keskustelevana tai kävijät voivat tutustua materiaaliin aivan itsenäisestikin. Kävijöille tarjotaan mahdollisuus kokeilla saduttamista, kantoliinailua ja hierontaa heti paikan päällä. Iloisen yhdessäolon vinkit tarjoillaan värikkäästi ja kurkistamaan houkuttelevasti.

5.4 Toteutusympäristö

5.4.1 Vuosaaren peruspiiri

Vuosaaren peruspiirissä asuu yhteensä 35 702 asukasta (2009) ja se on luokiteltu Helsingin suurimmaksi kaupunginosaksi (Vuosaarella on monta aluetta 2009). Vuosaaren asukkaista 80 % on suomenkielisiä. Ulkomaalaisia ja ulkomaalaistaustaisia on yhteensä noin neljännes. Työttömyysaste on hieman korkeampi kuin muualla

Helsingissä, noin koko Suomen luokkaa. Vuosaarelaisten keskimääräiset tulot ovat noin 28 % pienemmät kuin keskimääräisen helsinkiläisen. Vuosaaren asunnoista vuokra-asuntoja on reilu 40 %. (Helsinki alueittain 2009.)



Kuva 1. Helsingin kaupunginosien sijainti. Lähde: Helsinki alueittain 2009.

Vuosaassa asuu 5403 lapsiperhettä, joissa on yhteensä 3291 neuvolaikäistä lasta. Suhteessa koko Helsinkiin ja Suomeen lapsiperheiden osuus väestöstä on suurempi. Vuosaarelaisista lapsiperheistä viidesosa on yksinhuoltajaperheitä, kun koko Helsingin vastaava luku on 29 %. Päiväkotij- ja perhepäivähoidossa on yhteensä 1819 lasta. Lastensuojelun ja perheneuvolan 0-17-vuotiaita asiakkaita on molempia 206. (Helsinki alueittain 2009.)

5.4.2 Herttoniemen peruspiiri

Herttoniemen terveysaseman palvelualueeseen kuuluu peruspiirin lisäksi myös Kulosaari. Herttoniemen peruspiirissä asuu 28 130 ihmistä ja sen lisäksi Kulosaaren alueella 3735 ihmistä. (Helsinki alueittain 2009.) Herttoniemen asukkaista 86 % on suomenkielisiä. Ulkomaalaisia tai ulkomaalaistaustaisia on yhteensä 16 %. Työttömyysaste Herttoniemen alueella on hieman muuta Helsinkiä korkeampi. Keskimääräiset tulot asukasta kohden ovat noin 15 % pienemmät kuin keskimääräisen

helsinkiläisen. Herttoniemen asunnoista vuokra-asuntoja on noin 56 %. (Helsinki alueittain 2009.)

Herttoniemessä asuu 3520 lapsiperhettä, joissa on yhteensä 1919 neuvolaikäistä lasta. Yksinhuoltajaperheitä on vajaa viidennes. Lapsiperheiden määrä on melko suuri verrattuna koko Helsinkiin ja koko Suomeen. Perhepäivä- ja päiväkotihoidossa on yhteensä 1044 lasta. 0-17-vuotiaita lastensuojelun asiakkaita on 384 ja perheneuvolan asiakkaita 153. (Helsinki alueittain 2009.)

Herttoniemen peruspiirissä toteutetaan Terveellinen kaupunginosa -ohjelmaa, jonka tavoitteina on edistää terveyttä, lisätä yksilön omaa vastuuta ja tarjota uusia mahdollisuuksia itsenäiseen terveyttä ja hyvinvointia edistävään toimintaan sekä ottaa tehostetusti ja laajasti käyttöön sähköisiä palveluita ja hyvinvointiteknologiaa. Kohdennetut hankkeet tähtäävät erityisesti lasten, nuorten ja heidän perheidensä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen varhaisen puuttumisen toimintamallien avulla. (Helsingin kaupunki 2010.)

5.4.3 Malmin peruspiiri

Malmin terveysaseman palvelualueeseen peruspiirin lisäksi kuuluu Pukinmäki ja Sepänmäki. Malmin peruspiirissä asuu 27 668 ihmistä ja Pukinmäessä lisäksi 8278 ihmistä. (Helsinki alueittain 2009.) Noin 89 % Malmin asukkaista on suomenkielisiä. Työttömyysaste Malmin alueella on hieman alle koko Helsingin arvon. Malmin asukkaiden keskitulot ovat vajaan neljänneksen pienemmät kuin keskimääräisen helsinkiläisen. Malmilla asunnoista on noin 40 % vuokra-asuntoja. (Helsinki alueittain 2009.)

Malmilla asuu 4338 lapsiperhettä, joissa on 2157 neuvolaikäistä lasta. Yksinhuoltajaperheiden osuus lapsiperheistä on hieman alle viidesosa. Päiväkotij- ja perhepäivähoidossa on yhteensä 1263 lasta. Lastensuojelun asiakkaina on 616 ja perheneuvoloiden asiakkaina 133 lasta. (Helsinki alueittain 2009.)

Malmin neuvolan terveydenhoitajan mukaan alue on laaja ja siellä asuu erilaisia perheitä. Neuvolapalveluja käytetään paljon ja alueella on runsaasti synnyttäjiä. Maahanmuuttajat ovat keskittyneet tiettyihin asuintaloihin. Monet heistä ovat asuneet

Suomessa useita vuosia, mutta yhteistä kieltä ei ole riittävään asiointiin. Tämän vuoksi alueella käytetään paljon tulkkipalveluja. (Kannari 2010.)

Keväällä 2003 Ala-Malmin rauhattomuuteen reagoitiin perustamalla alueella toimivista tahoista työryhmä pohtimaan toimintaa ja tapahtumia, joilla voidaan edistää elinympäristön turvallisuutta sekä ihmisten verkottumista ja vertaistukea. Hankkeen edistymistä arvioidaan ja toimiviksi todetuista työtavoista tullaan kokoamaan työmalli, joka on sovellettavissa muuallekin. (Klaari - Nuorten ehkäisevää päihdetyötä 2009.)

Taulukko 1. Peruspiirien tiedot alueittain. (Helsinki alueittain 2009)

	Vuosaari	Herttoniemi	Malmi	Helsinki	Koko Suomi
0-6 vuotiaita	9,2 %	6,8 %	7,8 %	6,6 %	7,7 %
Lapsiluku 4+	5,6 %	3,0 %	3,4 %	2,4 %	3,8 %
Lapsiperheet	55,9 %	46,2 %	44,5 %	39,1 %	40,5 %
Yksinhuoltajaperheet	20,2 %	19,4 %	18,7 %	28,9 %	20,0 %
Työttömät	7,8 %	7,4 %	5,8 %	6,0 %	8,0 %
Korkea-asteen koulutus	20 %	23,3 %	18,3 %	36,4 %	26,9 %
Keskiasteen koulutus	34,5 %	34,4 %	33,2 %	33,4 %	38,6 %

5.4.4 Positiivinen diskriminaatio

Positiivisen diskriminaation käsite syntyi 60-luvulla Britanniassa, jossa Richard Titmuss ensimmäisen kerran käytti käsitettä pohtiessaan hyvinvoinnin haasteita. Titmussin mukaan epätasa-arvon poistamiseksi tarvitaan kohdennettuja palveluja huonompiensaisten aseman parantamiseksi. Leimaantumisen riski tulee minimoida niiden ihmisten hyväksi, jotka eniten tarvitsevat tukea. Kohdennettua positiivista diskriminaatiota voidaan käyttää esimerkiksi koulutuksessa, asuntopolitiikassa, terveydenhuollossa, lastensuojelussa ja maahanmuuttajien integroimisessa. (Tapola — Tuohikumpu 2005: 12.)

Positiivinen diskriminaatio tarkoittaa siis sitä, että huonommat lähtökohdat kompensoidaan antamalla ylimääräistä tukea. Näin yritetään luoda ihmisille ja ryhmille yhtäläiset edellytykset yhteiskunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin. (Tapola — Tuohikumpu 2005: 12.) Henkilöä tai ryhmää voidaan tukea erityistoimenpitein, jos hän on ilman niitä vaarassa jäädä eriarvoiseen asemaan. Esimerkiksi vähemmistöille

voidaan järjestää oppilaitoksiin kiintiöitä, jotka takaavat heille koulutuspaikkoja. (Yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys: käsitteitä ja määritelmiä.)

Itä-Helsingin alueella positiivinen diskriminaatio toteutuu siten, että terveydenhoitajaresursseja on keskitetty sinne hieman enemmän, sillä maahanmuuttajia on alueella enemmän (Viitamäki 2010). Positiivinen diskriminaatio on huomioitu Itä-Helsingissä myös erilaisissa hankkeissa, sillä on huomattu, että asuinalueella on paljon alle kouluikäisiä lapsia ja vieraskielisten lasten osuus heistä on suuri (Tapola — Tuohikumpu 2005: 16).

5.5 Tapahtumatiedotus kohdealueilla

Työryhmä oli jo suunnitteluvaiheessa huolissaan siitä, löytävätkö kohdealueiden perheet teematapahtumaan. Tapahtumista tiedottamiseen päätettiin siksi panostaa mahdollisimman paljon.

Tiedottamista varten laadittiin värikäs ja huomiota herättävä juliste. Julisteen piirroksessa kuvataan monikulttuurinen perhe, jossa on eri-ikäisiä lapsia. Julisteessa kerrotaan tapahtuman aika ja paikka, ja esitellään lyhyesti tapahtuman sisältöjä. Juliste on lopullisen projektiraportin liitteenä (LIITE 1)

Julisteita toimitettiin kolmen toteutusalueen neuvoloihin neljä viikkoa ennen tapahtuman toteuttamista. Neuvoloihin jätettiin myös flyer-kokoinen versio julisteesta jaettavaksi neuvolan kävijöille. Julisteita vietiin myös alueiden leikkipuistoihin, Vuosaaren kauppakeskukseen ja seurakuntaan sekä Tammissalon kirkkoon.

Tapahtumaa mainostettiin myös Vuosaaren kaupunginosan Internet-sivustolla ja tiedotteita lähetettiin paikallislehdille, joista ainakin Vuosaari-lehti julkaisi tiedotteen.

6 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

Kehittämistyön tuotoksena oli kolme vanhemmuutta vahvistavaa teematapahtumaa sekä tapahtumien toteutukseen tarvittava materiaali. Teematapahtumat koostuivat kuudesta eri toiminta- ja tietopisteestä, joiden sisältöä ja toteutusta esitellään seuraavassa.

6.1 Vauvan kehollisuus – vauvahieronta ja vauvatus

Tämän toimintapisteen tavoitteena oli tarjota vanhemmille keinoja, joilla lisätä vuorovaikutusta vauvan kanssa. Pisteessä opetettiin vanhemmille vauvahierontaa ja vauvatusta ja rohkaistiin niiden käyttämiseen.

Vauvahieronta on hoitoa, jossa vauvan kehoa hierotaan. Tämän avulla vanhemmat voivat helpottaa vauvan vaivoja ja edistää hänen hyvinvointiaan. (HUS 2010.) Vauvatus on päivittäin vauvan kanssa toistettavia liikesarjoja, jotka vauva oppii vähitellen tekemään itse. Vauvatus on kehitetty osaksi Lapaset- projektin perhevalmennuksen sisältöä ja sitä esitellään Helsingin neuvoloiden perhevalmennuksissa. (Klen — Lindqvist — Manninen — Mäkinen.) Kaikissa neuvoloissa vauvatus-osuutta ei kuitenkaan ole järjestetty eivätkä kaikki vanhemmat ole valmennukseen osallistuneet, joten menetelmää esiteltiin myös Iloa vanhemmuuteen -tapahtumassa.

Kosketus ja läheisyys ovat lapsen fyysisen ja psyykkisen kehityksen kannalta ratkaisevan tärkeitä. Mikäli vauva ei saa riittävästi kosketusta ja läheisyyttä, saattaa hänen fyysinen ja psyykinen kehityksensä viivästyä. Lisäksi kosketus vaikuttaa siihen, miten lapsi virittyy ottamaan tietoa ympäristöstään. Se suo vauvalle välittömän ja elintärkeän kokemuksen yhteydestä toiseen ihmiseen. Tutun ja turvallisen vanhemman läsnäolo sekä rauhoittava kosketus vähentävät vauvan stressiä. (Walker 2004: 8-9.)

Vauvaa tarkkailemalla hieronnan aikana vanhemmat oppivat tulkitsemaan minkälaisesta kosketuksesta vauva pitää. Näin vanhemmat oppivat ymmärtämään lastaan paremmin. Vanhemmat, jotka aistivat herkästi vauvan reaktiot, tuntevat olonsa varmemmiksi vanhempina. Fyysinen kontakti lisää myös varmuutta vauvan käsittelyssä. (Heath — Bainbridge 2007: 12-13.)

Vauvahieronnan ja vauvatuksen on todettu vaikuttavan positiivisesti vanhemman ja lapsen suhteeseen vahvistaen samalla vauvan elintoimintoja, hengitystä ja vatsantoimintaa (Klen ym.). Vanhemman ja vauvan myönteinen fyysinen kontakti antaa vauvalle tunteen, että hän on rakastettu ja arvostettu. Näin kehittyvät myös vauvan itsearvostus ja itseluottamus. (Heath — Bainbridge 2007: 12.)

Tapahtumassa vastasimme vanhempien kysymyksiin vauvahierontaa ja vauvatusta koskien. Halukkaille näytimme hierontaliikkeitä vauvanuken avulla. Tapahtumiin toimme mukanaamme vauvan hoitoalustan pyyhkeineen, vauvanuken sekä kirjallisuutta aiheista. Lisäksi rekvisiittana oli hierontaöljyä. Olimme koonneet lehtiseen vauvatus- ja koliikkivauvan hierontaohjeet, joita kaikki vanhemmat saivat ottaa mukaansa pisteeltämme (LIITE 2).

Tapahtumaan osallistuneet vanhemmat vaikuttivat kiinnostuneemmilta vauvahieronnasta kuin vauvatuksesta. Vauvatus oli terminä vieras, vaikka se perhevalmennuksen työkirjassa esitelläänkin. Konkreettiset hierontaohjeet kotiin vietäväksi koettiin hyödyllisiksi, ja neuvolahenkilökunta kertoi mielellään jakavansa näitä ohjeita jatkossakin.

Meille jäi vaikutelma, että jotkut vanhemmista innostuivat vauvahieronnasta ja aikovat varmasti hieroa vauvaa jatkossa. ”Osaammeko varmasti oikein” oli huolena joillain, ja huolta lievennettiin muistuttamalla, että hieroa voi monella tavalla, ja että varmuus kasvaa käytännössä.

6.2 Liikkeelle vauvan kanssa

Liikkeelle vauvan kanssa -pisteen tarkoituksena oli antaa vanhemmille tietoa ja ohjausta kantoliinan käytöstä sekä tietoa paikoista, joihin voi mennä yhdessä vauvan kanssa. Rohkaisimme vanhempia kokeilemaan kantoliinaa ja kerroimme sen eduista. Esimerkiksi että kantoliinan kanssa liikkuminen on helppoa ja arkiset askareet voivat helpottua kun kädet ovat vapaana. Kantoliinan käyttö voi parhaimmillaan vahvistaa vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja läheisyyttä. (Niemelä 2007: 21-23.) Pisteemme tarkoituksena oli myös antaa ideoita, mitä tehdä vauvan kanssa. Lisäksi tarjolla oli tietoa esimerkiksi lähialueiden leikkipuistoista ja niiden ohjelmatarjonnasta sekä vauvaliikunnasta.

Eri puolilla maailmaa lapsia on aina kannettu mukana, kantoliina on ikiaikainen keksintö. Lapsen kantaminen oli aiemmin välttämätöntä lapsen hengissä pysymisen kannalta, siten suojeltiin lapsia esimerkiksi villieläimiltä. Lapsi sai myös lämpöä ja tämä ehkäisi paleltumisilta. Lapsen oli myös mahdollista imeä helposti rintaa ollessaan äidin lähellä. (Rautaparta 2003: 116-117.) Kantamisella on eri merkitys nykyihmisille ja

myös hyödyt ovat erilaiset. Kantaminen ei ole enää elinehto, mutta siitä on etua, koska kantaminen rauhoittaa ja viihdyttää vauvaa, vahvistaa vauvan ja vanhemmat välistä sidettä sekä vapauttaa kantajan liikkumaan. Varhaisen vuorovaikutuksen ja kosketuksen merkitys lapsen kehitykselle tiedostetaan hyvin. Kantaminen on yksi tapa, jolla vanhemmat voivat luontevasti edesauttaa vauvan hyvää kehitystä ja kiintymyssuhteen muodostumista. Lapsi aivan äidin lähellä tuo myös äidille hyvinolontunnetta, koska hän voi aistia lapsen lämmön ja liikkeitä. (Niemelä 2007: 21-23.)

Kannettuna ollessa liike ja äidin sydämenlyönnit ovat tuttuja ja turvallisia vauvalle. Kohdussa vauva on ollut ahtaasti, hänellä on ollut lämmin ja hän on liikkunut äidin liikkeiden tahdissa. Kantoliina tuo vauvalle samanlaiset olosuhteet syntymän jälkeen. Kun vauva on mukana menossa, eikä elämää tarvitse rajata kodin seinien sisäpuolelle tai vain sellaisiin tiloihin, joihin pääsee vaunujen kanssa, on vanhemmankin helpompi mukautua perhe-elämän tuomiin muutoksiin. Vauvaa kantava vanhempi on vapaa liikkumaan, kun vauva kulkee mukana liinassa. Vauvaa ei tarvitse kantaa aamusta iltaan, mutta kantamisella voi helpottaa arkea ja esimerkiksi kotitöiden tekemistä. Kantoliina helpottaa myös usean lapsen vanhempia, sillä vanhemman kädet ovat vapaina auttamaan isompia lapsia. Kantaminen tukee myös vauvan imetystä. Kannetut lapset ovat usein myös tyytyväisiä ja itkuttomia sellaisissakin tilanteissa ja kehitysvaiheissa, joissa ei-kannetut lapset itkevät paljon ja stressaantuvat helposti. (Niemelä 2007: 22-23.)

Läheisyys ja kosketus ovat lapselle ja myös vanhemmalle tärkeitä asioita. Kantoliina tuo psyykkisten hyötyjen lisäksi myös monia fyysisiä etuja lapselle. Liinassa lapsen selkä saa olla luonnollisessa c-asennossa. Kantaminen vahvistaa lapsen aisteja, mutta lapsi saa myös paljon kosketuksen tuomia aistiärsyksiä sekä kehon ja asennonmuutosten hahmottamiseen liittyviä ärsyksiä. Monipuoliset ärsytykset auttavat lasta jäsentämään omaa kehoaan suhteessa muihin ihmisiin ja ympäröivään tilaan. Kantamisesta on myös vanhemmalle fyysistä hyötyä, sillä se vahvistaa kantajan selkä- ja vatsalihaksia. (Niemelä 2007: 27-30.)

Lapsen kantamisessa ei ole ikärajaa. Kantaa voi niin pitkään, kun lapsi viihtyy liinassa ja vanhempi jaksaa kantaa. Isompaa lasta on helpompi kantaa selkäpuolella oman jaksamisen vuoksi. Liinaa valitessa tulee huomioida lapsen paino. (Mellin 2010.) Kantoliinaa voi käyttää monella eri tavalla ja sidontoja on erilaisia eri-ikäisille lapsille.

Kantamisen uudet sovellutukset: ristisidonnat, trikooliinat ja ergonomiset reput ovat tuoneet uusia vivahteita kantamiseen, mutta perusajatus on säilynyt: lapsi viihtyy parhaiten lähellä vanhempansa. (Niemelä 2007:11.)

Kantoliina-pisteessä toimi kaksi ohjaajaa. Molemmat ohjaajat kantoivat esimerkillisesti vauvanukkeja kantoliinassa. Toisella ohjaajalla nukke oli liinassa pystyasennossa ja toisella kehtoasennossa. Ohjasimme äitejä kantoliinan käytössä ja annoimme lisätietoa aiheesta. Opetimme helppoja kantoliinasidontoja halukkaille ja paikan päällä oli myös mahdollista harjoitella kantoliinan käyttöä. Pöydällä oli esillä kantoliinoja ja mukaan otettava esite kantoliinan käytön hyödyistä sekä kantoliinakanavan käyntikortteja. Esillä oli myös kantoliinakirjoja. Kantoliinaopetuksen läheisyydessä oli isolle kartongille koottu kantoliinaa käyttäneiden vanhempien kokemuksia kantoliinan käytöstä.

Kantoliina-pisteen yläpuolella seinälle kiinnitetyssä julisteessa oli esiteltynä paikkoja, jonne vauvan kanssa voisi mennä. Jokaiselle asuinalueelle oli tehty omat julisteet, joihin oli koottu tietoa esimerkiksi lähialueiden leikkipuistoista, kohtaamispaikoista ja niiden ohjelmasta, sekä erilaisista vauvaliikuntamuodoista, kuten vauvajoogasta, vauvauinnista ja vauvajumpasta. Näistä myös keskusteltiin vanhempien kanssa tapahtumassa. Tässä pisteessä oli esillä myös Mannerheimin lastensuojeluliiton ikäkausi- ja APUA! -sarjan lehtisiä sekä mukaan otettavaksi esitteitä Väestöliiton järjestämästä vanhemmuutta tukevasta toiminnasta, esimerkiksi puhelinpalvelusta, ja kestovaipoista.

Kantoliinat kiinnostivat sekä isiä että äitejä. Monella oli kantoliina kotona, mutta se oli varmuuden puutteesta jäänyt käyttämättä. Mahdollisuus kokeilla sidontoja koettiin höydylliseksi. Neuvolaterveydenhoitajat kertoivatkin kuulleensa, että nimenomaan ”kantoliinakoulu” oli ollut tapahtuman vetonaula. Jälkiviisautena totesimme, että toimintapisteen toteuttajien olisi kannattanut opetella vielä kattavammin nimenomaan erilaisia eri-ikäisille lapsille sopivia kantosidontoja.

Minne mennä vauvan kanssa -juliste seinällä kiinnosti vanhempia vähemmän, mutta siitäkin jotkut vanhemmista tekivät uusia löytöjä (vauvaelokuvat ja -jooga).

6.3 Vauvavuoden kulku

Vauvavuosi-tietopisteessä tavoitteena oli vahvistaa vanhempien tietoutta imetyksestä, vauvan unesta, itkusta ja ruokailusta sekä myös vahvistaa ymmärrystä siitä, että jonkinlaisia pulmahetkiä liittyy kaikkien perheiden vauva-aikaan. Tavoite oli siis voimauttaa vanhempia, sekä tietoutta että suhteellisuudentajua lisäämällä.

Väestöliiton lapsiperheprojektissa vanhemmat mainitsivat lapsen ja vanhemman välejä vahingoittavaksi tekijäksi epävarmuuden: ”Miksi lapsi oirehtii ja on hankalaa”, ”Teenkö kaiken väärin”, ”Miten jaksaisin...”, ”Mitä voi tehdä” (Väestöliitto 2000: 46 -49). Uniongelmaisten lasten vanhemmista moni koki olevansa ”maailman ainoa ja surkein henkilö, joka ei saa edes omaa lastaan nukkumaan” (Väestöliitto 2000: 36).

Vauvan itku usein toistuessaan ja pitkään jatkuessaan saattaa olla vanhemmille raskas ja ahdistava kokemus. Vauva viestii itkullaan erilaisia asioita, kuten nälkää, märkää vaippaa, kipua, läheisyyden kaipuuta tai väsymystä. Vanhemmat kyllä oppivat tulkitsemaan itkujen sävyä, mutta vauvan viestien ymmärtäminen ei ole heti aivan helppoa.

Vauvan itkuisuus eli koliikki ja samanaikainen uni-valverytmin häiriö on liitetty yhteen sekä tieteellisessä kirjallisuudessa että kansan keskuudessa. Koliikkivauvat ovat itkuisia valveilla ollessaan, mutta nukkuvat kuten vähemmän itkevät ikätoverinsa. On kuitenkin luonnollista, että itkuinen, useasti yöllä herättävä vauva on raskashoitoinen vanhemmilleen, ja sen vuoksi kuva itkuisuuden ja huonon unen yhteydestä lienee muodostunut. Koliikkilasten vanhemmille tämä voi olla lohduttava tieto, koska usein huolen aiheena on, ettei vauva saa nukutuksi riittävästi. (Kirjavainen - Lehtonen 2008.)

Pienten lasten yleisimmät unihäiriöt ovat nukahtamisvaikeudet, yöheräily ja liian varhainen herääminen. Näistä toistuva yöheräily on perheen kannalta rasittavin ja sitä esiintyy jopa 15 % pienistä lapsista. Yleensä vauva saa kuitenkin riittävästi unta, mutta vanhempien uni on hyvin katkonaista ja väsymys lisääntyy. Noin puolen vuoden ikään tultaessa alkaa esiintyä vauvaiän yleisin uniongelma: uniassosiaatiohäiriö. Tällä tarkoitetaan lapsen kyvyttömyyttä nukahtaa itsekseen ilman, että aikuinen auttaa hänet

uneen tavalla tai toisella. Siitä muodostuu ongelma, jos lapsi öisin havahtuessaan aina herättää myös vanhempansa ja vaatii totuttua menettelyä. Toisinaan isomman vauvan yöheräily johtuu siitä, että yöimetystä jatketaan pitkään. (Paavonen — Pesonen — Heinonen — Almqvist — Räikkönen 2007: 2487-2488.) Monissa perheissä lapsen eri kehitysvaiheisiin liittyvät, tilapäiset univaikeudet ovatkin hyvin tuttuja. Univaikeudet menevät usein ohi kotikonsteilla. Iloa vanhemmuuteen -tapahtumassa uniasioihin liittyvät neuvomme perustuivat vanhempien kokemuksiin ja näyttöön perustuviin tutkimuksiin esimerkiksi tassukoulusta (MLL 2010b) ja positiivisten rutiinien menetelmästä lasten unihäiriöiden hoidossa. (Paavonen ym. 2007: 2487-2488.)

Imetykseen liittyviä tilanteita valitsimme esitykseen mukaan Imetystukipuhelimesta (Imetyksen tuki ry) saatujen kokemusten perusteella. Tavallisia aiheita, joista soittajat vertaistukipalvelusta kysyvät, ovat maidon määrän arvioiminen, imetetyn vauvan yöuni sekä kiinteiden aloitus. (Kuoppala 2009.) Kansallisen imetyksen edistämisen toimintaohjelman mukaan kaikilla neuvolatyöntekijöillä tulisi olla imetysohjaajakoulutus, joka antaa valmiudet vastata tällaisia aiheita koskeviin kysymyksiin (THL 2009). Metropolia ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajakoulutukseen kuuluu imetysohjaajakoulutus.

Lapsen syöminen kehittyy vähitellen jokaisen lapsen yksilöllisen tahdin mukaan. Noin puolen vuoden molemmin puolin lapsi alkaa kiinnostua äidinmaidon lisäksi muustakin ruuasta. Vanhempien tulisi oppia tunnistamaan lapsen herkkyyksia ja reagoida lapsen kehitykseen, jotta he voivat luoda lapselle otolliset olosuhteet syömisestä harjoitteluun ja uuden oppimiseen. Toisaalta vanhempien tulee myös antaa lapselle aikaa edetä omassa tahdissaan kohti uusia kokemuksia. Etenkin ensimmäisen lapsen vanhemmat tarvitsevat konkreettisia ohjeita siitä, millaisella ruoalla lapsi voi erikikäisenä harjoitella ja kuinka pulmatilanteista selvittää. Ongelmia saattaa ilmaantua erityisesti ruokatottumusten muutosvaiheissa, joista ensimmäinen vaihe on juuri äidinmaidosta siirtyminen kiinteään ruokaan. (Hasunen ym. 2004: 58.) Usein pulmatilanteet ovat ohimeneviä ja lapsen kehityksen vaiheisiin liittyviä. Tärkeintä on tunnistaa ongelmat varhain, jotta niitä voidaan ehkäistä. Tarkkaavainen kuuntelu auttaa huomaamaan vanhempien pienetkin viestit ja huolenaiheet. Kynnys avun saamiseksi on oltava matala. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 189.)

Selvittääksemme, mitä tämän hetken vanhemmat kokevat pulmalliseksi vauvan ruokailuun liittyen, tutustuimme Internetin vertaiskeskusteluihin. Pulmallisiksi tilanteiksi vanhemmat ovat maininneet vauvan kieltäytymisen ruuasta, ruoka-allergiat sekä imetyksen ja kiinteän ruoan yhdistämisen.

Iloa vanhemmuuteen -tapahtumassa Vauvavuosi-tietopiste toteutettiin diasarjalla (LIITE 3), joka heijastettiin seinälle jatkuvana esityksenä. Esityksen rakenne oli muodostettu vauvan ikäkehityksen pohjalle ja dioihin oli poimittu vauvan itkuisuuteen, uneen, imetykseen ja ruokailuihin liittyviä, vanhempien yleisesti ongelmallisiksi kokemia tilanteita. Vaikka dioissa lähestyttiin vauvavuotta ongelmalähtöisesti, nostettiin jokaisesta kehitysvaiheesta esiin myös positiivisia asioita. Tapahtumassa diaesityksen läheisyyteen sijoitettiin tuoleja sekä pöytä, jolla oli esillä vauvavuoteen ja em. aiheisiin liittyvää kirjallisuutta. Tarkoitus oli ennen kaikkea houkutella vanhempia keskustelemaan diojen aiheista ja olimme valmistautuneet tarvittaessa antamaan näyttöön ja kokemukseen perustuvia näkökulmia auttaaksemme vanhempia ratkaisemaan ongelmansa. Pyrimme myös välittämään vanhemmille varmuuden siitä, että raskaitakin hetkiä ja pulmia, joihin ei heti löydy vastausta, on monissa muissakin vauvaperheissä.

Tapahtumissa kävijät ottivat oma-aloitteisesti esiin pulmatilanteitaan vähemmän kuin olimme odottaneet. Pystyimme kuitenkin antamaan apua ja tukea esimerkiksi imetyksen ongelmiin, vieroittamiseen ja vauvan yöelämään liittyen. Hyviä keskusteluja syntyi terveydenhoitajaopiskelijoiden aloitteesta, ja uniasioista oli lähes jokaisella jotain jaettavaa.

Diaesitys toteutusmuotona ei toiminut odotetusti: ihmiset eivät oivaltaneet, että diaesitys oli tarkoitettu keskustelun herätteeksi. Diat sinänsä saivat positiivista palautetta. Samoin neuvolahenkilökunnan palaute aiheistamme oli positiivista: aiheet ovat samoja, jotka nousevat esiin neuvolavastaanotolla, ja niiden käsittelyyn tarvitaan aikaa ja kertausta.

Kävijät olisivat selvästi kaivanneet tältäkin toimintapisteeltä jonkinlaista kotiinvietävää esitettä tai lehtistä. Aihe sinänsä oli liian laaja käsiteltäväksi lehtismuodossa, mutta pohdimme jälkikäteen, että lehtisen ottaminen saattaisi olla sopiva tapa ujommankin vanhemman lähestyä toimintapistettä ja ehkä aloittaa keskustelu.

6.4 Kontakti lapseen – sadutus ja lapsihieronta

Tässä toimintapisteessä tavoitteena oli tarjota vanhemmille käytännön keinoja taaperoja ja leikki-ikäisen lapsen kohtaamiseen vuorovaikutuksessa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Esittelimme vanhemmille lapsihieronnan ja saduttamisen menetelmiä ja tarjosimme mahdollisuuden kokeilla niitä.

Sadutus on menetelmä, jonka avulla ajatuksia muokataan tarinaksi. Se on tapa lähestyä lasta, ja sen avulla voidaan muuttaa sekä aikuisten että lasten toimintakulttuuria vastavuoroisemmaksi. Sadutus ei ole opetusmenetelmä, eikä sen tarkoituksena ole siis opettaa itsensä ilmaisua, lukemista tai kirjoittamista. Sadutus on ennen kaikkea vastavuoroista kuuntelua, kerrontaa ja toisen ajatusten vakavasti ottamista sekä yhdessä tekemistä. (Karlsson 2005: 9-11.)

Sadutusmenetelmä on kehitetty Suomessa. Kehittämisen aloitti koulupsykologi ja valtiotieteen tohtori Monika Riihelä 1980-luvulla kokeillessaan kerrontaa terapeuttisena välineenä lapsen itsetunnon ja osaamisen esille nostamisessa. Vuonna 1995 käynnistettiin Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen Stakesin Satukeikka-hanke, jonka ansiosta saduttamisesta tuli laajasti sovellettu ja käytetty Kuperkeikkakyytiverkoston kautta. (Karlsson 2005: 100.)

Sadutus rohkaisee muun muassa monipuoliseen ilmaisuun, mielikuvituksen käyttöön, sanavaraston laajentamiseen, kirjoitetun ja puhutun kielen vuorotteluun, moni-ilmeiseen kerrontaan, kommunikaatioon, toisen arvostamiseen, eri näkökulmien huomioimiseen, tiedon prosessointiin, aktiivisuuteen ja aloitteellisuuteen. Lisäksi lapset ja aikuisetkin kokevat saduttamisen mukavana ja tärkeänä toimintana. Sadutuksessa yhdistyy toisen kuunteleminen ja arvostaminen, yhdessä tekeminen ja kokeminen, asioiden työstäminen ja oppiminen sekä nykyhetkestä nauttiminen. Sadutusmenetelmän monipuoliset vaikutukset tulevat esille parhaiten silloin, kun saduttamista käytetään säännöllisesti. (Karlsson 2005: 42.)

Sadutusmenetelmässä aikuinen kehottaa lasta tai lapsiryhmää kertomaan sadun. Aikuinen ei anna kertomukselle aiheita eikä tee lisäkysymyksiä. Lapsen tai lapsiryhmän kertoessa tarinaa aikuinen kirjaa sen sana sanalta muistiin. Samalla aikuisen tulisi keskittyä kertomuksen kuuntelemiseen. Lopuksi satu luetaan kertojalleen, jolloin hän voi halutessaan muokata sitä. (Karlsson 2005: 116.)

Iloa vanhemmuuteen -tapahtumassa aiheesta kiinnostuneille vierailijoille kerrottiin sadutuksesta ja sen variaatioista, vastattiin kysymyksiin ja annettiin kirjallinen ohje kotiin vietäväksi (LIITE 4). Lisäksi tuoleista muodostettiin sadutusnurkka, jossa halukkailla oli mahdollisuus saduttaa lastaan, mikäli tämä olisi suostuvainen. Saduttamista varten käyttöön oli varattu myös muutama kuulakärkikynä ja lehtiö.

Samassa toimintapisteessä muistutettiin vanhempia siitä, että myös vauvaiän jälkeen lapset nauttivat fyysisestä koskettamisesta (vrt. vauvahieronta). Hieronnan sanotaan edistävän lapsen itseluottamusta: lapsi huomaa, että vanhempi on hänestä kiinnostunut ja haluaa tietää miltä hänestä tuntuu (Heath — Bainbridge 2007: 75).

Hieronta on hyödyllinen taito vanhemmille. Se on välitöntä, mukavaa, ennaltaehkäisevää sekä parantavaa. Sitä voidaan käyttää lievittämään pienempiä vaivoja sekä tuomaan helpotusta ja lohdutusta lapsille, joilla on erityistarpeita. Hieronta vähentää ylivilkkaiden, aggressiivisten ja impulsiivisten lasten oireilua ja lisää heidän sosiaalisuuttaan. (Mäkelä 2005: 1543.)

Toimintapisteessämme lähestyimme lapsen hieromista käytännölliseltä kannalta. Korostimme, että ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa hieroa, vaan että kaikki rakastava kosketus on hyväksi. Jaoimme vanhemmille kotiin vietäväksi kokoamamme Vinkkejä leikki-ikäisen hierontaan -lehtisen (LIITE 5). Lehtiseen oli kirjattu kolme eri leikkiä, joiden avulla vanhemmat voivat harjoitella hierontaa. Tapahtumassa oli mahdollista harjoitella hierontaotteita nukella, ja lattialle oli asetettu patja ja tyyny, jossa lapset saattoivat saada hierontaa vanhemmiltaan.

Sekä sadutus että hierominen kiinnostivat lähes kaikkia kävijöitä ja saimme positiivista palautetta myös neuvolahenkilökunnalta. Myös vauvaikäisten lasten vanhemmat olivat kiinnostuneita isomman lapsen hieronnasta ja sadutuksesta. Tapahtumissa ei kuitenkaan ollut ketään, joka olisi kiinnostunut kokeilemaan sadutusta paikan päällä, eikä hällisevä huone olisi siihen hyvin soveltunutkaan. Huomasimme, että on tärkeää miettiä sadutuspisteen sijoittelu sellaiseksi, että tapahtumassa kävijöillä on mahdollisuus seisahtua hetkeksi.

Hierontaa halusi kokeilla useampi lapsi n. 1,5-vuotiaasta 6-vuotiaaseen. Terveystoimittajaopiskelija hieroi lapsia jutellen samalla hierontatekniikoista vanhemman kanssa. Vanhemmat olisivat kaivanneet konkreettisia ja kuvitettuja hierontaohjeita kotiin vietäväksi, mutta sellaisen valmistamiseen ei tällä kertaa ollut

resursseja. Annoimme kysyjille kuitenkin tiedot hyvästä lähdeteoksesta. Meille jäi vaikutelma, että ainakin osa vanhemmista aikoo hieroa ja saduttaa jatkossa kotona.

6.5 Mitä tehdä leikki-ikäisen kanssa kotona ja kodin ulkopuolella

Iloa vanhemmuuteen – tapahtuman Mitä tehdä leikki-ikäisen kanssa -pisteessä tavoitteenamme oli rohkaista vanhempia viettämään yhteistä aikaa lasten kanssa. Keinona oli konkreettisten vinkkien antaminen siihen, mitä mukavaa tehdä yhdessä taapero- ja leikki-ikäisen lapsen kanssa. Tarkoituksena oli myös keskustella aiheesta vanhempien kanssa, kertoa yhteisen ajan merkityksestä lapsen kehityksen sekä vanhemmuuden vahvistumisen kannalta, sekä kannustaa vanhempia antamaan lapsillensa huomiota ja aikaa.

Cacciatoren (2009) mukaan yli vuoden ikäinen lapsi on jo oma persoonansa ja aktiivinen vuorovaikutuksessa. Lapsi sekä haastaa että kutsuu leikkiin, ja tahtoo paljon. Lapsi tarvitsee runsaasti myönteistä palautetta ja iloisia yhdessäolon hetkiä ihan pyytämättä. Kun vanhempi on aidosti läsnä ja osoittaa kiinnostusta lastaan kohtaan, lapsi saa toivomaansa ja tarvitsemaansa huomiota. Tällöin lapsen ei tarvitse hakea huomiota olemalla hankala.

Lapsuuden kehitysvaiheiden ydintoimintaa on leikki. Leikin kautta lapsi tutustuu ympäröivään maailmaan ja omaan itseensä. Leikki on lapsille tarpeellista ja ominaista, olipa lapsen elinympäristö minkäläinen tahansa. Leikki on suorastaan välttämätöntä lapsen emotionaaliselle, sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselle. Leikkiessä kehittyvät kieli, syy-seuraus -ajattelu, joustava yhdisteleminen, luova ajattelu, ongelmanratkaisutaito, kyky erottaa todellisuus mielikuvituksesta. Jotta lapsi kehittyy ja oppii uutta, on tärkeää päästä harjoittelemaan ja kokeilemaan. Lapsi on utelias etsimään mielekästä toimintaa, siksi hän liikkuu, puhuu ja kyselee sekä puuhailee jatkuvasti. Toimiessaan lapsi käy läpi tunteitaan ja käsittelee sisäistä maailmaansa, hänen minäkuvansa selkiytyy ja itsetunto vahvistuu. Leikki on lapsen tapa sopeutua ympäristöönsä ja harjoitella ja oppia erilaisia taitoa ilman epäonnistumisen pelkoa. (MLL 2010a.) ”Lapsi ei leiki oppiakseen, mutta oppii leikkiessään.” (MLL 2010c.) Lapselle leikki on ainoa hyvä ja kestävä tapa oppia. Leikin pitää kuitenkin aina tapahtua lapsen ehdoilla. (MLL 2010c.)

Tapahtumassa toteutimme tämän osion ideanurkkana, johon vanhemmat saivat halutessaan tulla tutustumaan. Olimme koonneet pöydälle muutamia idea-kirjoja ja satukirjoja sekä muutamia pelejä rekvisiitaksi. Esillä olivat myös itse tekemämme lehtiset, jotka vanhemmat saivat ottaa mukaansa. Lehtisiä oli kahdenlaisia: Kotona-lehtisessä (LIITE 6) esittelimme mm. joitakin ideoita leikkiin, käsillä tekemiseen ja lapsen mukaan ottamiseen arkeen. Liikkeellä-lehtisessä (LIITE 7) esittelimme ideoita, mitä lapsiperheet voisivat tehdä kodin ulkopuolella, ja paikkoja jonne lasten kanssa voisi mennä Pääkaupunkiseudulla. Keskustelimme vanhempien kanssa heidän kokemuksistaan lasten kanssa puuhailusta ja kerroimme myös, miten lapsen voi ottaa mukaan arjen rutiineihin. Korostimme vanhempien kanssa keskustellessamme, ettei tärkeintä ole mitä lasten kanssa tekee. Tärkeintä on yhdessä vietetty aika ja se, että vanhempi on aidosti läsnä lapsensa elämässä.

Olimme askarrelleet tapahtumiin myös värikkään julisteen, jossa esittelimme ideoita siitä, mitä vanhemmat voivat tehdä lastensa kanssa kotona. Julisteeseen vanhemmilla oli mahdollisuus kirjoittaa myös omia hyväksi kokemiaan vinkkejä leikeistä tai muusta kotona tekemisestä. Julisteet vietiin tapahtumien jälkeen kunkin alueen neuvolan odotustilaan, jotta kerätty tieto jäisi ilahduttamaan ja mahdollisesti myös hyödyttämään muitakin neuvolan kävijöitä.

Vanhemmat olivat lähes yhtä mieltä siitä, että välillä on vaikea keksiä mitä perheen kanssa voisi yhdessä tehdä. Lehtiset otettiin tapahtumissa hyvin vastaan ja ne koettiin informatiivisiksi ja hyödyllisiksi. Positiivista palautetta antoivat sekä neuvolahenkilökunta että vanhemmat. Keskusteluissa nousi esille se, että lapsen mukaan ottaminen arkiaskareisiin ei ole aina helppoa. Useimpien perheiden arjessa lapset olivat kuitenkin varsin luontevasti mukana niin ruoan laitossa kuin siistimisessäkin. Ideamme julisteesta, jota vanhemmat saattoivat halutessaan täydentää omilla ideoillaan toimi parhaiten silloin, kun toimintapisteemme oli sijoitettu niin, että sen ääreen oli mahdollista pysähtyä. Kun toimintapiste oli sijoitettu ovensuuhun, vanhemmilla ei ollut aikaa eikä tilaakaan jäädä kirjoittamaan ideoitaan.

6.6 Tahtoikäisen kanssa selviytyminen ja sisaruskateus

Tahtoikää käsittelevässä pisteessä halusimme toiminnallamme tarjota tietoa, tukea ja ymmärrystä siitä, että jokainen lapsi kokeilee rajojaan ja tarvitsee ohjausta tunteidensa tunnistamiseen ja hallitsemiseen sekä hoitavien aikuisten tilannehallintaa (Taipale 1997: 199). Tavoitteena oli tuoda vanhempien ulottuville käytännöllisiä ideoita arjen pulmatilanteisiin ja auttaa vanhempia ymmärtämään lapsen käytöstä. Tarjosimme mahdollisuutta voimauttavaan keskusteluun vanhempien omien kokemusten pohjalta. Sisarkateutta koskevaa keskustelua pyrimme puolestaan herättelemään tarpeen mukaan sekä tarjoamaan tukea vanhemmille sisarkateuden ymmärtämiseen ja voimautumiseen lasten ongelmallisen käyttäytymisen kanssa.

Pohtiessamme työryhmässä tulevan tapahtuman sisältöjä nousi puheeksi välttämättömänä kriisinä perheessä lapsen uhmaikä. Perheillä on todettu olevan huoli jaksamisestaan (MLL 2010d), johon tieto lapsen kehityksestä ja käytöksen syistä voisi auttaa ainakin välineellisesti. Lapsen hoidosta koettu stressi liittyy usein arkeen ja lapsen haastavaan käytökseen. Isän kokemus lapsen vaativuudesta esimerkiksi huonontaa parisuhdetyytyväisyyttä. (Malinen ym. 2006: 1,6-9,19,31.) Äidit puolestaan kokevat olonsa monesti yksinäiseksi ja pitävät mahdollisuutta keskustella arjen ongelmista tärkeänä sekä kaipaavat tukea ja ohjausta (Juvakka 2000: 13, 30). Tilanteessa, jossa sosiaaliset verkostot eivät kannaa riittävästi, on asiantuntijoiden kasvatuksellinen tuki hyödyllistä (Järvinen - Kolbe 2002: 19-20). Isät taas haluavat kokea kasvattavansa kunniallisia ja kunnioittavia ihmisiä (Mesiäislehto-Soukka 2005: 121), joka vaatii oikeanlaista mallia tunnekasvatukseen (Cacciatore 2008: 17). Vanhemmat kokevatkin vanhemman rooliin asettumisen ja rajojen asettamisen vaikeaksi (Heikkilä — Luumi 2003: 14).

Väestöliitto on tehnyt aggression portaat -mallin, joka kuvaa lapsen itsenäistymisen kehittymistä. Mallissa ajatellaan aggression olevan kasvattava tunne, jonka avulla lapsi määrittää ja muokkaa itseään ja ympäristöään. Olennainen osa irtautumista ovat juuri ne haastavimmat ja repivimmät tunteet. (Cacciatore 2008: 46.) Emme tuoneet aggression portaiden -mallia erityisesti esiin, mutta pisteemme teoreettinen ajatus pohjasi malliin.

Voimakas oman tahdon vaihe on noin 2-3-vuotiaalla, jolloin lapsi alkaa haastaa ja vastustaa aikuista. Lapsen uhma vaihtelee hänen temperamenttinsa mukaan. Lapsi haluaa päättää itse asioista. Vahva tunne vie kuitenkin helposti mukanaan ja lapsi voi

kokea olevansa pulassa sen kanssa. Tulistuneelle lapselle kompromissien ja sovinnon tekeminen tai kieltojen kuuleminen on vaikeaa, jos ei mahdotonta. 2-3-vuotiaalla lapsella ei ole välineitä käsitellä aggression tunteitaan ja väkivalta on luonnollinen keino purkaa tunnetilaansa. Väkivaltaa ei kuitenkaan tule sietää ja siitä tulee varmallalla otteella ohjata lasta rakentavampiin vaihtoehtoihin. (Cacciatore 2008: 55-58.)

Lapselle on tärkeää tulla kuulluksi. Tunnetta ei tule kieltää tai vähätellä. Tunteet kasvattavat ja niiden saadessa nimen voi niitä myös oppia hallitsemaan. Vanhempi voi esimerkiksi toistaa tai nimetä lapsen tunteen, jolloin lapsi kokee tullessa kuulluksi. Lapselta ei voi vaatia täydellistä itsehillintää, mutta vanhemman on hyvä pysyä rauhallisena, jotta lapsi kokee olevansa turvassa. Aikuinenkin saa olla vihainen ja omankin tunteensa saa nimetä lapselle. (Cacciatore 2008: 55-58.)

Sisarussuhde on ihmiskaaren yksi pitkäkestoisimpia ja läheisimpiä ihmissuhteita. Sisarusuhteessa harjoitellaan tärkeitä sosiaalisissa suhteissa tarvittavia taitoja, kuten jakamista, neuvottelua, lohduttamista, riitelyä huomioon ottamista, anteeksi antamista ja saamista, hoivaamista sekä puolensa pitämistä. Mustasukkaisuus, rakkaus, ilo ja kilpailumieli kuuluvat luonnollisena osana sisarusuhteeseen. (MLL 2010d.)

Sisaruskateuden pohjalla on kilpailu vanhempien huomiosta ja jakamattomasta rakkaudesta. Terveen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi tuntee olevansa rakastettu ja arvostettu omana itsenään. On välttämätöntä tuntee, että hänestä pidetään huolta eikä vanhemman rakkaus sisaruksiin ole uhkana huolenpidolle. Lapsi määrittelee kuvaansa vertaamalla itseään muihin, pääasiassa sisaruksiin. Sisarusten välisellä kilpailulla ja kahnauksilla lapsi pyrkii hakemaan vastausta siihen, minkä arvoinen, kuinka hyvä, selviävä ja rakastettu hän on. (MLL 2010d.)

Pyrimme toteuttamaan tämän tahtoikää koskevan osuuden tapahtumapäivissämme mahdollisimman matalalla kynnyksellä keskustellen. Tarjosimme keskustelun avaukseksi kullosta nostettavaksi lappuja, joissa on tavallisia vanhemmuuteen liittyviä tunteita ja kokemuksia. Lappujen avulla etsimme vanhemmille tunnekasvatuksen tunnetuista välineistä sopivaa neuvoa ja avasimme arkista keskustelua vanhemman kokemuksista. Lopuksi tarjosimme vanhemmille kotiin vietäväksi tiivistetyssä kirjallisessa muodossa pienen ”tahtoikäisen kohtaamisen välinepankin” (LIITE 8), jota

vanhempi voi lukea ja pohtia rauhassa ja tarpeen mukaan. Samaa sisältöä oli julisteessa, jonka laadimme pistettämme somistamaan (LIITE 9).

Tapahtumien jälkeen koimme, että tällaisesta aiheesta keskusteleminen jää helposti pintapuoliseksi, ja avautuminen ja vapautunut keskustelu vaatii oikean tunnelman ja luottamusta. Ajoittain tällainen tunnelma saavutettiin. Aihe sopisi kuitenkin paremmin tilanteeseen, jossa on enemmän aikaa ja rauhaa, tai vapaaseen keskusteluun vertaisryhmissä. Suunniteltua vahvemmin keskustelun paino oli tiedon antamisessa. Kokemuksia sisältäneet laput todettiin vähemmän luontevaksi tavaksi aloittaa keskustelu, kuin mitä oli kuviteltu. Neuvolahenkilökunta kiitti toimintapisteiden antia. Vanhempia ilahdutti kirjallisen ”välinepankin” toiselle puolelle keräämämme luettelo tunteiden hallintaa koskevasta kirjallisuudesta sekä vanhemmille että lapsen kanssa luettavaksi.

7 ARVIOINTI

Kehittämistyömme on ollut tiivis projekti, joka on pääosin niin suunniteltu kuin toteutettukin vain kolmen työskentelyviikon aikana. Toteutuksen tiiviissä aikataulussa mahdollisti suurehko työryhmä. Työskentelyä auttoi aktiivinen keskustelu sovitussa tapaamisissa ja etenkin tietotekniikan välityksellä. Päätetyt ajankohdat pitivät ja sovitut työt tehtiin ajallaan ja täsmällisesti.

Työn jakaminen pienempiin kokonaisuuksiin ja teematapahtuman toimintapisteiden toteuttaminen pienryhmissä osoittautui hyväksi käytännöksi. Kenenkään työtaakka ei muodostunut kohtuuttomaksi. Tiivis yhteydenpito suunnitteluvaiheessa varmistasi sen, että kokonaisuus oli yhtenäinen ja toimiva.

Jokainen pienryhmä on omalla tavallaan jakanut työmäärän jäsenilleen ja velvoittanut osallistumista, aktiivisuutta ja tunnollisuutta. Jokaisen osallistujan kädenjälki näkyy työssä tuotettuna tekstinä, ideointina ja omanlaisena tapana kohdata opiskelijatovereita

ja asiakkaita. Mielestämme koko työryhmä on työskennellyt aktiivisesti ja kohti yhteistä tavoitetta.

Paikan päällä järjestetyissä tilaisuuksissa oli 78 kävijää ja palaute oli positiivista niin vieraskirjassa kuin suullisesti annettuna. Osallistujat olivat pääosin vauvojen ja varhaisleikki-ikäisten lasten äitejä, mutta paikalla oli myös joitakin isiä. Lisäksi osa yhden terveysaseman henkilökuntaa kävi paikalla. Vanhemmat kiersivät ja keskustelivat mielellään terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa ja keräsivät tietoa tarjolla olleista aiheista. Keskustelu oli rakentavaa ja tietoa välittävää, mutta kohtaamisen syvällisyys jäi enimmäkseen puuttumaan. Vuorovaikutus neuvoloiden työntekijöiden kanssa jäi niin ikään pinnalliseksi joitain poikkeuksia lukuun ottamatta.

Tavoitteenamme oli laatia kuusi tieto- ja toimintapakettia ja niihin liittyvä materiaali, jota voi käyttää pohjana vastaavan tiedon ja elämysten jakamisessa myöhemmin. Mielestämme onnistuimme tuottamaan sisällöllisesti kattavan materiaalin tapahtuman aiheista, joista osaa voisi soveltavasti käyttää apuna neuvolatyössä. Esimerkiksi yksi pienryhmämme tuotti leikki-ikäisen vanhemmille vihkosia, joissa esiteltiin mitä kaikkea voi lapsen kanssa tehdä kotona ja liikkeellä. Tuotettu materiaali on hyvä esimerkki hyvinvointia tukevasta toiminnasta, johon perinteisellä neuvolatoiminnalla ei ole resursseja.

Toisena tavoitteenamme oli järjestää asiakkaiden näkökulmasta miellyttävä, ideoita antava ja voimauttava hetki arjen keskelle ja arkea tukemaan. Tässä onnistuimme kohtuullisesti. Uskomme, että jokaiselle tapahtumiemme kävijälle jäi käteen jotain uutta. Kokemuksemme mukaan järjestämämme tapahtuman kävijät ovat pitkälti valmiiksikin aktiivisia osallistujia ja vanhempia, joille voimauttavien kokemusten tuottaminen on vaativaa. Toinen osa kävijöistä puolestaan oli keskusteluiden perusteella selkeästi tuen tarpeessa. Heidän kohdallaan tapahtumamme oli hyvinkin tarpeen.

Iloa vanhemmuuteen -teematapahtumat olivat hyvin suunniteltuja. Niitä markkinoitiin aktiivisesti. Silti osallistujamäärät olivat pieniä kahdella alueella kolmesta, jolloin hyöty jää vain harvoille. Vahva vaikutelmamme on se, että tämän kaltainen tapahtuma tulee tuoda lähelle ihmisiä. Neuvoloista toisen tila oli hankalasti saavutettavissa ja piilossa, kun taas toinen hyvinkin keskeisellä paikalla. Tammisalon kirkon tilat olivat hyvät ja saavutettavissa, mutta syrjässä eri asuinalueilta tuleville. On mahdollista, että

kävijämääriin vaikuttivat terveydenhoitajien asenteet tapahtumaamme kohtaan, sekä heidän aktiivisuutensa tapahtuman mainostamisessa.

Tapahtuma-aika oli kaikilla kolmella alueella sama: aamupäivä. Toisaalta tämä aika on tavallinen vauvaperheiden aika asioida ja harrastaa. Toisaalta ilta-aika mahdollistaisi myös työssäkäyvien vanhempien osallistumisen. Kokemukset eri ajoista jäivät nyt saamatta.

Käytännön kokemus antoi myös opetuksia tulevan varalle: hiljaisia hetkiä varten voisi olla hyvä olla varattuna taustamusiikkia. Lastenvaunujen parkkipaikkakin täytyy miettiä etukäteen. Pieni tarjoilu kuten tee, keksit ja mehu voisivat vapauttaa tunnelmaa.

Yhteistyöneuvoloihin on oltu yhteydessä työn eri vaiheissa. Ne ovat saaneet laatimistamme materiaaleista kopion ja osassa neuvoloista terveydenhoitajat ovat käyneet katsomassa tapahtumaa. Neuvolat saavat myös kopion lopullisesta työstämme, joka sisältää liitteinä tuotetut materiaalit. Tuotettua materiaalia on kerrottu olevan saatavilla myös sähköisessä muodossa.

Tiedämme, että maahanmuuttajat käyttävät lasten- ja perheneuvolapalveluja suomalaisperäisiä harvemmin (ETENE 2004, Gissler — Malin — Matveinen — Sarvimäki — Kangasharju 2006: 37) ja heillä olevan suurempi riski jäädä palvelujen ulkopuolelle (Vartti 2001). Tästä voimme päätellä olevan tarpeen suunnitella kohdennetusti maahanmuuttajille tai vähintäänkin heitä paremmin tavoitettavia neuvolapalveluita. Vanhemmuutta tukevaa teemapäivää suunnitellessamme rajasimme käytettävissä olevien resurssien tähden erityisesti maahanmuuttajille kohdistetun ohjauksen pois, vaikka maahanmuuttajataustaisten osuus kohdealueiden väestöstä onkin suuri. Pyrimme toiminnassamme asennevapauteen ja avoimuuteen, kuten kaikkien muidenkin mahdollisten vierailijoiden kanssa. Huoleksemme tilaisuuksien perusteella jäivät juuri maahanmuuttajat. Esimerkiksi kohtaamamme maahanmuuttajaisä kertoi kokevansa palveluiden olevan suunnattu liiaksi kantaväestölle ja että he yhteisöinä jäävät palveluiden ulkopuolelle. Hänen toiveenaan oli myös tieto hyvinkin käytännöllisistä asioista lapsen kasvatukseen ja lapsiperheen arkeen liittyen.

8 POHDINTA

Neuvolatoiminta on viime aikoina ollut kriittisenkin tarkastelun kohteena, ja siihen kohdistuu uusia odotuksia. Perinteisesti neuvoloissa on seurattu lapsen fyysistä ja kognitiivista kehitystä, mutta tulevaisuudessa seurannan ja tuen tarvetta nähdään erityisesti psykososiaalisilla alueilla (Hastrup 2009). Kehittämistyömme on osa tätä trendiä. Uusien sisältöjen myötä on noussut tarve myös uusiin toimintamuotoihin. Yksi kehitteillä ollut menetelmä on ns. hyvinvointineuvolan malli (Rimpelä 2007) ja perhekeskusten kehittäminen (Hakulinen ym. 2007: 43). Näissä malleissa perheet saavat moniammatillista tukea niin terveydenhuollon kuin sosiaalityön ammattihenkilöiltä ja uusia työmuotoja perinteisen vastaanottotoiminnan rinnalle pyritään kehittämään. Rimpelän (2007: 2) mukaan hyvinvointineuvolassa oleellista on paitsi lapsen, myös isän ja äidin - perheen - kaikinpuolisen hyvinvoinnin edistäminen, ennaltaehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen. Koimme opiskelijoina olevamme osana tätä kehitystä, kun omalla työllämme testasimme yhdenlaista kohtaamisen, tukemisen ja voimauttamisen menetelmää.

Tapahtumat olivat mielestämme muodoltaan ja idealtaan kannustavia ja tukevia, ja koemme teematapahtuman soveltuvan neuvolaan matalan kynnyksen menetelmänä. Mielestämme työmme vaativin osuus oli hakea tietoa ja perustella toimintaamme ja tuottamaamme materiaalia kerätyn tiedon perusteella opinnäytetyön vaatimuksia vastaavalla tavalla. Tilaisuuksien järjestäminen itsessään oli helppo ja mukava toiminnallinen osuus, jonka toteuttaminen kompetenteille neuvolaterveydenhoitajille tai perhetyöntekijöille ei olisi suurikaan ponnistus. Tuottamamme materiaalin kaltaista aineistoa löytyy myös valmiina eri järjestöiltä ja viranomaistahoilta, jotka työskentelevät lapsiperheiden kanssa.

Etukäteen päätimme pyrkiä kontaktissa vanhempiin mahdollisimman voimauttavaan asenteeseen: kuuntelemista ja yksilöllisyyttä yleisten neuvojen jakamisen sijaan. Tämä osoittautui kuviteltua vaikeammaksi. Ehkä kuuntelun taitoa täytyy vielä harjoitella? Ehkä vanhemmat itsekkin ”messujen” kaltaisessa tilanteessa kohtasivat meidät hiukan varautuneina ja odottivat, että heille kerrotaan asioita? Toisaalta, kun kohtaamisen osatekijät: aika, luottamuksellinen asenne ja hyvin sijoitellut tuolit sattuiivat kohdalleen,

keskustelut saattoivat muuttua hyvinkin syvälliseksi. Tällaisen teematapahtuman muoto mahdollisti sen, että keskustelut olivat juuri niin pitkiä kuin asiakkaat - vanhemmat - toivoivat. He saattoivat päättää vaihtaa vain muutaman sanan tai jäädä juttelemaan tunniksi.

Työryhmää mietitytti etukäteen, kuinka vaikuttavaa teematapahtumien järjestäminen on. Jälkikäteen vaikutelma on, että toimintamuodolla on potentiaalia olla hyvinkin vaikuttavaa, mutta jos kävijämäärät jäävät pieneksi, niin tapahtuman järjestämisen vaatima työ ei ole oikeassa suhteessa muutaman kävijän saamaan hyötyyn. Tapahtumat kun palvelevat vain niitä, jotka tulevat paikalle. Kouluissa ja järjestöissä järjestetyissä vastaavanlaisissa teemapäivissä ja -tapahtumissa kävijämäärät ovat suurempia, koska ihmiset ovat ”valmiiksi paikalla”. Neuvolatoteutuksissa on kokemuksemme mukaan äärimmäisen tärkeää, että neuvolan henkilökunta tietää, millaista tapahtumaa ollaan järjestämässä ja on motivoitunut ohjaamaan asiakkaitaan tapahtumaan. Myös tapahtuman toteutuspaikan merkitys on luultavasti erittäin suuri. Jos toteuttaisimme vastaavan tapahtuman uudestaan, se pidettäisiin kauppakeskuksessa, suuhkon terveysaseman aulassa tai kaupallisen lapsiperhetapahtuman yhteydessä. Myös tapahtuman kellonaikaa voisi tuolloin miettiä.

Yhteistyöstä neuvoloiden kanssa saimme kolme erilaista kokemusta. Yhdessä neuvoloista sanottiin suoraan, ettei tällainen tapahtuma tule tavoittamaan asiakkaita, eikä aikaa tai tilaa järjestää tapahtumaa neuvolassa löytynyt. Toisessa neuvolassa saimme kohteliaan tervetuloitovotuksen, mutta käytännössä vuoropuhelua ei syntynyt eivätkä neuvolan työntekijät esimerkiksi käyneet itse tutustumassa tapahtuman antiin. Kolmannessa paikassa meidät toivotettiin tervetulleeksi, tilan ja tapahtuman sisällön pohtimiseen saatiin tukea henkilökunnalta, ja neuvolan työntekijät psykologia myöten osallistuivat tapahtumaan innostunutta palautetta antaen. Viimeksi mainitulla alueella myös tapahtumaan osallistuneita vanhempia oli huomattavasti muita enemmän. Jäimme pohtimaan, miten jatkossa löytää ne neuvolat, joiden kanssa yhteistyö on hedelmällisintä. Yksi vaikuttava tekijä voi olla se, ovatko neuvolan työntekijät alusta asti suunnittelemassa tapahtumaa, vai tuleeko aloite yhteistyöhön esimiestasolta annettuna asiana.

Vaikka perehdyimme etukäteen kehittämistyömme toteuttamisalueisiin, emme kuitenkaan soveltaneet teematapahtuman sisältöä eri alueiden mukaan. Yhdellä

kolmesta alueesta kävijöistä suurempi osa oli selvästi hyvin toimeentulevia perheitä, ja vanhemmuutta arvostettiin, jopa harrastettiin. Mietimmekin, oliko tapahtumalla tarjottavaa vanhemmille, joille kantoliinailu, hierominen, sadutus olivat tuttuja ja käytettyjä, ja jotka olivat kyvykkäitä hankkimaan tietoa eri lähteistä. Palaute näiltäkin vanhemmilta oli kuitenkin positiivista, tapahtuma antoi hyvää mieltä, ja aina jokin yksityiskohta on uusi ja kiinnostava. Mietimme myös, että voimauttamista on sekin, että voimme sanoa: 'teillä menee hyvin'.

Lopuksi on todettava tällaisen projektiluontoisen terveydenedistämisen tapahtuman olevan mielenkiintoinen, kehittävä ja opettava kokemus järjestää. Opiskelijana emme pysty tämän perusteella toteamaan vaikuttavuutta esimerkiksi muuttuneissa vuorovaikutussuhteissa tai vahvistuneessa vanhemmuudessa. Työelämässä vaikuttavuuden potentiaali on tunnistettavissa ja saamamme projektiosaamisen avulla olemme askeleen lähempänä monitaitoista ja –tahoista terveyden edistämisen kehittäjää ja asiantuntijaa.

LÄHTEET

- Bardy, M. 2002: Mistä vanhemmuus tehdään? Teoksessa Järvinen, Katariina — Kolbe, Laura (toim.): Onks ketään kotona? -kasvatuksen suuntaa etsimässä. Helsinki: Tammi.
- Cacciatore, Raisa 2008: Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja -vauvasta kouluikään. Teoksessa Hurme, Vuokko (toim.). Helsinki: Väestöliitto.
- Cacciatore, Raisa 2009: Tukea vanhemmuuteen ja varhaiseen vuorovaikutukseen. Verkkodokumentti. Väestöliitto. Päivitetty 6.11.2009. <http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus-tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/artikkeleita/?x243913=243996> . Luettu 24.2.2010.
- Dunderfelt, Tony 2006: Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.
- ETENE 2004: Monikulttuurisuus Suomen terveydenhuollossa. Sosiaali- ja terveysministeriö. ETENE julkaisuja 11. Helsinki. Verkkodokumentti. <<http://www.etene.org/dokumentit/ETENE%2011.pdf>>. Luettu 24.2.2010.
- Falk – Rafael, A. 2001: Empowerment as a process of evolving consciousness: a model of empowered caring. *Advances in nursing science* 24 (1). 1-16.
- Gissler, Mika — Malin, Maili — Matveinen, Petri — Sarvimäki, Matti — Kangasharju, Aki 2006: Maahanmuuttajat ja julkiset palvelut: Terveydenhuollon palvelut ja sosiaalihuollon laitospalvelut. Työpoliittinen tutkimus. Stakes. Verkkodokumentti. <http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/06_tyoministerio/06_julkaisut/06_tutkimus/tpt296.pdf>. Luettu 24.2.2010.
- Haarala, Päivi — Honkanen, Hilikka — Mellin, Oili-Katriina — Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2008: Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.
- Hakulinen-Viitanen, Tuovi — Pelkonen, Marjaana — Saaristo, Vesa — Hastrup, Arja — Rimpelä, Matti 2007: Äitiys- ja lastenneuvolatoiminta. Tulokset ja seurannan kehittäminen. Stakes. Stakesin raportteja 21/2008. <http://www.stakes.fi/verkojulkaisut/raportit/R21_2008-VERKKO.pdf>. Luettu 15.3.2010.
- Hakulinen-Viitanen, Tuovi — Pelkonen, Marjaana — Haapakorva, Arja 2005: Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 22.
- Halme, Nina 2009: Isän ja leikki - ikäisen lapsen yhdessäolo. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Hastrup, Arja 2009: Lapsen psykososiaalisen kehityksen seuranta. Erityistieteiden luento. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. 29.4.2009.

- Hasunen, Kaija — Kalavainen, Marja — Keinonen, Hilkka — Lagström, Hanna — Lyytikäinen, Arja — Nurttila, Annika — Peltola, Terttu — Talvia, Sanna 2004: Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki.
- Heath, Alan — Bainbridge, Nicki 2007: Vauvahieronta. Helsinki: WSOY.
- Heikkilä, Marianne — Luumi, Pertti 2003: Rakasta lasta -Suojele lapsuutta. Jyväskylä: Gummerus.
- Helsingin kaupunki 2010: Terveellinen kaupunginosa -ohjelma (TKO-ohjelma). Helsingin kaupunki, terveyskeskus. Verkkodokumentti. <http://www.hel.fi/wps/portal/Terveyskeskus/Artikkeli?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/terke/fi/Hankkeet/TKO_hanke>. Luettu 23.2.2010.
- Helsingin seudun aluesarjat. Verkkodokumentti. <<http://www.aluesarjat.fi/>>. Luettu 23.2.2010.
- Helsinki alueittain 2009. Helsingin kaupunki. Tietokeskus. Verkkodokumentti. <http://www.hel2.fi/tietokeskus/julkaisut/pdf/10_01_25_Hki_alueittain.pdf>. Luettu 23.2.2010.
- Hermanson, Elina 2007: Lapsiperheen oma kirja. Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Duodecim.
- HUS 2010: Vauvan itku ja vauvahieronta. Helsingin ja uudenmaan sairaanhoitopiiri. Verkkodokumentti. <<http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,660,546,570,1121,807,1135,1136,4458,4659>>. Luettu 25.2.2010.
- Häggman-Laitila, Arja — Ruskomaa, Leena — Euramaa, Katri (toim.) 2000: Varhaista tukea lapsiperheille. Kokemuksia lapsiperhe -projektin perhetyöstä. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Helsinki.
- Hämäläinen, Juha - Kurki, Leena 1997: Sosiaalipedagogiikka. Helsinki: WSOY
- Juntunen, J. — Krats, S. 1997: Perhe tutkimuksen puristuksessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Juvakka, Essi 2000: Omalla tavalla äiti. Juva: WSOY
- Juvakka, Essi - Viljamaa, Janne 2002: Miehen mittainen isä. Helsinki: WSOY
- Järvinen, Katariina - Kolbe, Laura 2002: Onks ketään kotona? -kasvatuksen suuntaa etsimässä. Helsinki: Tammi.
- Järvinen, Ritva 1999: Äitien kokemuksia lastenneuvolan vanhempainryhmistä -ryhmästä arjen selviämiseen. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Järvinen, Ritva - Lankinen, Aila - Taajamo, Terhi - Veistilä, Minna - Virolainen, Arja 2007: Perheen parhaaksi: Perhetyön arkea. Helsinki: Edita Publishing Oy.

- Kaila, Päivi 2001: Leikki-ikäisen lapsen hoito- ja kasvatuseuvonnan kehittäminen perhekeskeisessä neuvolatyössä. Turun yliopiston julkaisuja. Annales Turkuensis sarja C - osa 174.
- Kannari, Sari: 2010. Terveystenhoitaja. Helsingin kaupunki, Malmin terveysasema, äitiys- ja lastenneuvola. Helsinki. Sähköinen tiedonanto 3.3.2010.
- Karling, Marjo — Ojanen, Tuija — Siven, Tuula — Vihunen, Riitta — Vilen, Marika 2009: Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Karlsson, Liisa 2005: Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus
- Kaustio, Anne 1999: Hyvä äiti, tekomamma vai madonna? Esikoinen tulee taloon. Jyväskylä: Gummerus
- Kirjavainen, Jarkko - Lehtonen, Liisa 2008: Koliikkivauvoilla ei ole unihäiriöitä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Verkkodokumentti. <www.terveysportti.fi> Luettu 25.2.2010.
- Kivijärvi, Saira 2007: Vanhemmuustyyli, vanhemmuuteen liittyvä stressi ja niiden väliset yhteydet pikkulapsiperheiden äideillä ja isillä. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.
- Klaari - Nuorten ehkäisevää päihdetyötä 2009: Hankkeet. Helsingin kaupunki, Sosiaalivirasto. Verkkodokumentti. <http://www.hel.fi/wps/portal/Sosiaalivirasto/Artikkeli?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/Sosv/fi/Perheiden+palvelut/Klaari/Hankkeet/klaari_hankkeet_alamalmi>. Luettu 23.2.2010.
- Klen, Inga — Lindqvist, Ulla — Manninen, Saana — Mäkinen, Anni: Vanhemmaksityökirja. Helsingin kaupunki. Terveyskeskus ja Sosiaalivirasto.
- Krongvist, Eeva-Liisa — Pulkkinen, Minna-Leena 2007: Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Kuoppala, Maarit 2009: Mikä on imetystukipuhelu? Imetysuutisia 1/09. Imetyksen tuki ry.
- Lastensuojelun keskusliitto 2004: Lapsen hyvä elämä 2015. Toimintalinjaus. Verkkodokumentti. <http://www.lskl.fi/tiedostot/folder_3/kgS2xmQ5.pdf> Luettu 22.2.2010.
- Lindbohm, Petra 2009: Terveystenhoitajan keinoja vanhemmuuden tukemisessa neuvolatyössä. Terveystenhoitaja 9 (42). 8-9.
- Lyytinen, Paula — Korkiakangas, Mikko — Lyytinen, Heikki 1997: Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehityskontekstissaan. Porvoo: WSOY.
- Malinen, Kaisa — Sevón, Eija — Kinnunen, Ulla 2006: Työssäkäyvien pienten lasten äitien ja isien kokemukset vanhemmuudesta. Psykologia 41.

- Mellin, Pii 2010: Isompien lasten kantaminen. Kantoliinakanava. Verkkodokumentti. <http://www.kantoliinakanava.fi/kantoliinakanava/tekstisivu.tmp?navi_id=300>. Luettu 1.3.2010.
- Mesiäislehto-Soukka, Helinä 2005: Perheenisäys isien kokemana. Väitöskirja. Oulu: Oulun Yliopisto. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos.
- MLL 2010a. Hoivaan ja kasvatan. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Verkkodokumentti. <http://vanhemmat.mll.fi/hoivaan_ja_kasvatan/leikki.php>. Luettu 24.2.2010.
- MLL 2010b. Lapsen uni. Tukea vanhemmille - internet sivusto. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/http://vanhemmat.mll.fi/hoivaan_ja_kasvatan/uni/uni_tassu.php> Luettu 25.2.2010.
- MLL 2010c. Vanhemmuuden tuki edistää lapsen oikeutta hyvään lapsuuteen. Tiedote. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Verkkodokumentti. Päivitetty 3.4.2009. <http://www.mll.fi/ajankohtaista/tiedotteet_ja_uutiset/?x41088=8022445> . Luettu 22.2.2010.
- MLL 2010d. Sisarukset nahistelevat. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Verkkodokumentti. <http://vanhemmat.mll.fi/tukea_ja_taitoa_tilanteesta_toiseen/sisarukset_nahistelevat.php?dir=/tukea_ja_taitoa_tilanteesta_toiseen>. Luettu 25.2.2010.
- Mulsow, M. — Caldera, Y. — Pursley, M. — Reifman, A. 2002: Multilevel factors influencing maternal stress during the first three years. *Journal of Marriage and Family* 64. 944-956.
- Mäkelä, Jukka 2005: Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. *Suomen lääkärilehti* 14 (60). 1543.
- Niemelä, Minni 2007: Kantoliina ja kestovaippa. Helsinki: Tammi
- Paavonen, E. J. — Pesonen, A. — Heinonen, K. — Almqvist, F. — Räikkönen, K. 2007: Hoivaten höyhensaarille. Positiivisten rutiinien menetelmä lasten unihäiriöiden hoidossa. Lääketieteellinen aikakausikirja *Duodecim* (123) 20. 2487-2493.
- Pelkonen, Marjaana — Hakulinen, Tuovi 2002: Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. *Hoitotiede* 14 (5). 202-212.
- Rautaparta, Malla 2003: Kantamisen kausi. Aika raskaudesta sylihoitoon. Helsinki: Tammi.
- Rimpelä, Matti 2007: Hyvinvointineuvola lapsiperheiden tukena: Ideasta toteutukseen. Stakes. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/84D6E4FF-7522-4B5C-B5FA-2A74E7FC8087/0/Hyvinvointineuvolalapsiperheidentukena_final.pdf>. Luettu 15.3.2010.

- Rönkä, Anna — Malinen, Kaisa — Sevón, Eija 2009: Miten vanhempia voidaan valmentaa kohtaamaan lapsiperhe-elämän arkea. *Terveydenhoitaja* 3 (42). 6-9.
- Schulman, Marja 2003: Vauvahavainnointi. Teoksessa Niemelä, Pirkko - Siltala, Pirkko - Tamminen, Tuula (toim.): Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy. 70-82.
- Siltala, Pirkko 2003: Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, Pirkko - Tamminen, Tuula (toim.): Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy. 16-43.
- Sinkkonen, Jari 1998: Yhdessä isän kanssa. Juva: WSOY.
- Sinkkonen, Jari 2003: Lapsen varhainen isäsuhde. Teoksessa Niemelä, P. — Siltala, P. — Tamminen, T. (Toim.): Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy. 93.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Oppaita 2004:14. Helsinki: Edita Prima oy.
- Taipale, Vappu 1997: Lapsen psyykinen kehitys ja kehityksen pulmatilanteita. Teoksessa Simell, Olli (toim.): Neuvolakirja. Vammala: Orion.
- Tapola-Tuohikumpu, Sirpa 2005: Positiivisella diskriminaatiolla varhaista tukea. Helsingin kaupungin sosiaaliviraston Positiivisen diskriminaation hankekokonaisuuden (2001 - 2004) loppuraportti. SOCCAn ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja 3/2005.
- Tarkiainen, Raija 2000: Pienryhmätoimintaa lapsiperheiden tukemisessa. Arviointi videoaineiston perusteella. Pro gradu -tutkielma. Kuopio: Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- THL 2009: Imetyksen edistäminen Suomessa, toimintaohjelma 2009 - 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 380/2009. Annettu Helsingissä 1.7.2009.
- Vartti, Anne-Marie 2001: Maahanmuuttajien terveysneuvonnan järjestäminen. *Kansanterveys-lehti* 5-6. Verkkodokumentti. <http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_201/5_6_2001/maahanmuuttajien_terveysneuvonnan_jarjestaminen/>. Luettu 23.2.2010.
- Viitamäki, Tarja 2010. Ylihoitaja. Helsingin kaupungin terveyskeskus, neuvolatyön ja terveydenedistämisen yksikkö. Helsinki. Sähköinen tiedonanto 3.3.2010.
- Viljamaa, Marja-Leena 2003: Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Vilkko-Riihelä, Anneli 1999: Psykyne psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

- Vuosaassa on monta aluetta. Vuosaari.fi. Verkkodokumentti.
<http://www.vuosaari.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=12&Itemid=136>. Luettu 24.2.2010.
- Väestöliitto 2000: Perheverkkoja kokemassa 1998-2000. Väestöliiton seksuaaliterveysklinikan pikkulapsiperheprojektin loppuraportti. Nykypaino Oy.
- Walker, Peter 2000: Vauvahieronta. Opas aloittelijoille. Helsinki: Perhemediat Oy.
- Östberg, M. - Hagekull, B. 2000: A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology* 29. 615–625.

ILOA VANHEMMUUTEEN

tervetuloa saamaan ideoita ja tietoa

Vuosaaren neuvola, 7 krs.

Ma 15.3 klo 10-12 välillä

TAAPEROT JA
LEIKKI-IKÄISET:

Opi saduttamaan

Lapsihieronta

Miten pärjätä
taitoikäisen
kanssa?

Kysy
sisarkateudesta!

Mitä kivaa tehdä
lapsen kanssa?

Toteuttajat: Metropolia AMK
terveydenhoitajaopiskelijat ja
Vuosaaren neuvola



VAUVA-ASIOITA:

Kantoliinakoulu

Vauvahieronta

”Minne mennä vauvan kanssa?”

”Ei tää aina niin helppoa ole”

Kysymyksiä, vinkkejä ja keskustelua

imetyksestä, ravinnosta, unesta ja
päivärytmistä.

Koliikkivauvan hieronta

1. Valitse rauhallinen ja lämmin paikka, ota itsellesi hyvä asento ja vauvalle hyvä pehmeä alusta. (esimerkiksi huopa tai pyyhe)
2. Aseta vauva ensin vatsalleen ja sivele öljyisellä lämpimällä kädellä selkää pitkin muutaman kerran kohti peppua. Tämä voi helpottaa ilmavaivoista johtuvia kipuja.
3. Käännä vauva selälleen ja hiero koko vauva kevyesti öljyllä (käytä luonnonöljyä)
4. Vatsan sivujen sively. Aseta kätesi vatsan sivulle sormet alaspäin. Liu'uta kättä kevyesti painaen kohti napaa ja toista sively toisella kädellä. Jatka sivelyä rytmikkäästi ja käy läpi vauvan molemmat sivut. Tämä sively voi helpottaa ulostamista.
5. Pieniä pyörteitä navan ympäri. Aseta toisen kätesi etu- ja keskisormi vauvan navan viereen ja lähde tekemään vähitellen suurenevia ympyröitä myötäpäivään vauvan navan ympäri. Myötäpäiväinen liike edistää suolen sisällön kulkua eteenpäin.
6. Pyöräilyä. Ota vauvaa nilkoista kiinni ja nosta vauvan jalkoja vuorotellen rytmikkäästi hänen vatsansa päälle. Kun suoristat toisen jalan, taivuta samalla toista. Tämä liike helpottaa ilmavaivoista kärsivää vauvaa.
7. Isoja pyörteitä vatsalla. Aseta sormesi vauvan oikeanpuoleista sivua vasten ja kuljeta sormia ensin ylöspäin rintakehän oikeaan sivuun asti, sitten vatsan yli ja alas lantion vasemmalle puolelle ja siitä vatsanpohjan yli lähtöpisteeseen. Toista muutaman kerran. Tämä liike edistää suolen sisällön kulkua eteenpäin kuten kohta 5.
8. Molempien jalkojen taivutus. Kuten pyöräilyliike, mutta taivuta molempia jalkoja rauhallisesti samaan aikaan vatsaa kohti. Toista muutaman kerran. Tämä voi auttaa ilmavaivoihin kuten kohta 6.
9. Kääri vauva pyyhkeeseen hieronnan jälkeen, jotta ylimääräinen öljy iholta imeytyy siihen.

Lisätietoa vauvahieronnasta:

Heath, Alan – Bainbridge, Nicki 2007: Vauvahieronta. Helsinki. WSOY.

Walker, Peter 2004: Vauvahieronta- opas aloittelijoille. Helsinki. Perhemediat Oy.



Miten vauvatan?

Vauvatuksessa aikuinen opettaa vauvalle neljä erillistä liikettä, joita toistetaan liikesarjoina 5-7 kertaa/liike 2-3 krt/pvä. Liikesarjat toistetaan aina samassa järjestyksessä noin 5 minuutin ajan

- Vauvatus on ihanteellista aloittaa, kun vauva on 2kk ikäinen ja hakee aktiivisesti vuorovaikutusta aikuiseen
- On tärkeää huomioida vauvan tilanne ennen vauvatusta esimerkiksi sairaana, väsyneenä, nälkäisenä tai juuri syötön jälkeen ei ole hyvä vauvattaa
- Vauva laitetaan lattialle viltin päälle tai sänkyyn sellälleen, vanhempi on itse vauvan lähellä
- Vanhempi puhuu vauvalle rauhallisesti ja houkuttelevasti, sekä antaa tilaa vauvan vastaukselle ja kuuntelee sitä
- Vauva houkutellessaan katsekontaktiin vauvatuksen aikana
- Vanhempi tarjoaa peukalot vauvan kämmeniin, mikä on vauvalle merkki aloituksesta

Liikkeet:

Halaus: Vauvan kädet viedään ristiin vauvan rinnalle ja avataan auki sivuille hitaasti. Vauvalle jutellaan samalla rauhallisesti.

Nyrkkeily: Laitetaan peukalot vauvan kämmeniin, nostetaan vauvan käsiä ylös ja alas vuorotellen.

Perhonen: Vauvan kädet viedään alustaa pitkin sivukautta ylös korviin asti ja tuodaan alas vartalon viereen. Kuvion muoto muistuttaa perhosen siipiä.

Poljenta: Vanhempi tarttuu vauvan nilkkoihin ja vie jalkoja koukkuun vuorotellen.

- Aikuisen tulee myötäillä vauvan liikkeitä, näin aikuinen kuuntelee vauvan puhetta
- Vauva oppii liikkeet 2vk kuluessa ja alkaa itse "viedä"

Lisätietoa vauvatuksesta:

Jouhki, Tuija - Markkanen, Riitta 2007: Perhosen siivin. Edita.



VAUVAVUOSI



Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

Vastasyntynyt (0-1 kk)

- *Lapsivuodeaika = lapsi + vuode + aikaa*
(äiti ota aikaa – läheiset antakaa aikaa)
- *Sattuiko teille suuritarpeinen vauva?*
- *Toinen lapsi? Jokainen vanhempi yllättyy kuinka riittämätön olo tulee...*

Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

IMETYS - "suihkutissi"

"Miten tämä on näin vaikeaa?"

- liika maito on yleisempi ongelma kuin liian vähä
- vauva itkee vatsavaivoja,
- syö usein
- kasvaa hyvin
- kakka runsasta, ehkä vaahtoista?
- imetystilanteet joskus hankalia tulvivan maidon vuoksi



Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

IMETYS - "saako vauva kyllin?"

"Missä virtausmittari?"

- huoli maidon määrästä on yleinen, koska imetetyin maidon määrää on vaikea arvioida
- määrää ei voi päätellä tuntemuksista eikä vauvan käyttäytymisestä
- virtausmittari on vaipassa ja vaa'alla noin 2 kk synnytyksestä rinnat rauhoittuvat, saatat käydä nukkumaan pullein rinnoin ja herätä tyhjin taskuin... todellisuudessa maitoa tulee kuten ennenkin



Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

Pikkuvauva 1-3 kk

- *Vauvan kello: virka-aikana rauhallinen, illat yhtä kaaosta ja kanniskelua*
- *Kaikki vauvat itkevät osan aikaa, vanhemmat oppivat omat tapansa rauhoitella.... tai vain kestää!*
- *Oma persoona ja temperamentti näkyy jo, millainen vauva teillä on?*

Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

IMETYS - rinnan hylkiminen

"Miksei maito kelpaa?"

- n. 6-8 viikon iässä imeminen muuttuu vauvalla refleksistä tahdonalaiseksi toiminnaksi – ja opettelu voi viedä hermot!
- kädet heiluvat, pää pyörii, vauva ärisee ja huutaa
- ja äiti itkee...



Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

VAUVAN SYÖMISET - korvikemäito -



• Käytännön neuvoja ja henkistä tukea silloin, kun imetyks ei ole sujunut tai muusta syystä vauva tarvitsee pulloruokaa.

• Väestöliiton nettisivuilla.



Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

Kontaktia hakeva vauvanpötkylä: 3 – 6 kk

Mitä kivaa tehdä vauvan kanssa?

kurkistuseleikkejä
katsella nukkuvaa vauvaa
ottaa valokuvia
päiväunet
kahvilaan perheenä



vauvauinti,
vauvajooga,
vauvajumppa

kuunnellaan
parasta rokkia
sitterissä ja
hihkutaan

...tai tanssitaan
kantoliinassa

Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

Kontaktia hakeva vauvanpötkylä: 3 – 6 kk

Hei, mitä nyt tapahtuu?

- Maailma alkaa kiinnostaa
- Kääntyily, vuorovaikutus, leikkiminen
- Hampaita tulee?!
- Kikatusta, kiljumista ja murinaa
- Vierastetaan vieraita... ja vähän tuttujakin
- Kaikki tutkitaan... suussa!
- Vauva kaipaa seuraa, tavaroita ja kujeita



Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

Vauvan lähellä nukkuminen

- Paremmat unet koko perheelle
- Läheisyys kasvattaa itsenäisyyteen
- Imettäminen on helpompaa
- Vauva vanhempien sängyssä tai "sivuvaunussa"



Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

Turvallinen perhepeti

Vauva:

- selällään tai kyljellään
- äidin läheisyydessä
- oma kevyt peitto

Sänky:

- riittävän leveä
- kiinteä patja
- eihän ole vaaraa pudota tai jäädä jumiin?
- ei ylimääräisiä esineitä

Aikuinen:

- selvin päin
- savuttomille
- tolkuissaan

Muuta:

- ei lemmikkejä
- ei pieniä sisaruksia aivan vauvan viereen nukkumaan

Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010



Voi itku!

- Vauva itkee kipua, nälkää, kiukkua, kylmää, kuumaa, märkää, ikävää.....
- Nopea vastaaminen vähentää itkua
- Etsi ensin fyysisiä/lääketeieteellisiä syytä itkuun
- Kaikki vauvat itkevät joskus
- Vauvan itku on vauvan kieli
- Keskimäärin 0-3 kk ikäinen vauva itkee 2 tuntia/vrk, 3-6 -kuinen noin tunnin

Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

Auta vauvaa lopettamaan itkunsa

- Kapaloit
- Kantoliina
- Juttele, laula, hyräile, hiero, taputtele
- Himmennä ja hiljennä
- Kehokontakti
- Meteliä
- Tutti, uniriepu tai pikkusormi.
- Kynnys
- Raitis ilma
- Tassuttelu yli puolivuotiaille
- Uniassosiaatio

Nopea
vastaaminen
vähentää
mun itkua



Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

6-9kk

Vanhemmat:
Rikkaimuri esiin ja huonekasvit piiloon!
Täältä tulee vauva!

Muut ihmiset ja ympäristö kiinnostaa ja liikkeelle pitäisi päästä! Vauva harjoittelee kovasti ja turhautuikin väliillä...

Vauva kurkottelee ympärillä olevia asioita, tarttuu niihin ja vie niitä suuhun, "maistelee".



Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

6-9kk LIKKUMINEN "Lapseni on velto virtanen!"

EI HUOLTA!

Harva vauva kehittyy "oppikirjojen mukaan". Vauvasi on yksilö ja kehittyy siksi omissa tahdissaan.

Vauva voi myös ohittaa jonkin vaiheen ja siirtyä esim. ryömimisestä suoraan kävelyn opetteluun.

Kuinka tehokasta!



Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

6-9kk RAVITSEMUS

Ravitsemussuositukset VS. vauvan tahto ja kyky

Suositus:

Useimmat vauvat pärjäävät äidinmaidolla ensimmäiset 6 kk.

Sana vauvalle:

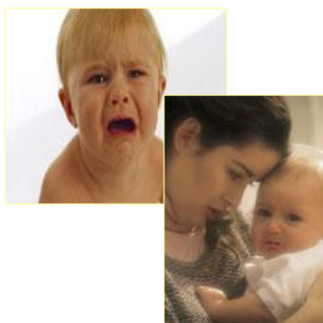


Olen kumminskin yksilö! Ja on sekin hyvä syy maistella maissia jos äiti ei vaan malta odottaa.

Jos vauva saa paljon korviketta, on hyvä aloittaa kiinteät lähempänä 4 kk ikää.

Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

6-9kk Tänka på -tilanteita...



Uudet hampaat raastavat niin lasta kuin muutakin perhettä!

Lapsi vierastaa: "...Sirkkeli-itku alkaa heti vieraassa sylissä, kuin hengenhätä kyseessä. Ahdistavaa niin lapselle kuin äidillekin..."

Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

6-9kk RAVITSEMUS

Jos olet huolissasi, että lapsesi ei syö tarpeeksi

- Hermostu, heitä lautanen seinään
- Vie vauva lääkäriin HETI!!
- Pakota vauva syömään
- Lakkaa tarjoamasta ruokaa kun ei kerran kelpaa

(tai odota seuraava dia)



Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

6-9kk RAVITSEMUS

Jos olet huolissasi, että lapsesi ei syö tarpeeksi

- Pysy rauhallisena, älä ikinä pakota syömään, vauva ei kiihdy tänään!
- Jatka tarjoamista (ei tarvitse täysää aterioita kuitenkaan laittaa)
- Jos vauva syö vähän, tarjoa parasta (lihaa, täysjyvää, parsakaalia, banaania)
- Öljyisiä ruokaan?
- Allergian, refluksen, motoristen ongelmien mahdollisuus?
- Pääasia on, että VAUVA KASVAA!



Ajan myötä maistelut johtavat kokonaisuin aterioihin

Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

6-9kk RAVITSEMUS

Sormiruoka on helppoa ruokaa!

Vauvalle mieluisa tapa syödä, ruokiin voi itse koskea ja itse laittaa suuhun!

Karkea ruoka tekee hyvää suun hienomotoriikalle.

Vauva voi ruokailla yhdessä muun perheen kanssa.

Esimerkkejä sormiruokasta:

- pehmeät vihannespalat (kurkku, porkkana, parsakaali)
- pehmeät hedelmäviipaleet (banaani, appelsiini)
- maustamattomat riisikakut
- pienet voileivät (ruisleipä)
- pasta
- maissinaksut



Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

9-12kk

Ensimmäiset merkitsevät sanat!



Lapsi nousee pystyyn, oppii seisomaan ilman tukea ja kävelee tuen kanssa. Maailma avartuu lisää!

Vauva tutustuu lusikkaan ja kupin korvaan tarkemmin. Syöminen on yhä mielenkiintoisempaa.. ITSE!

Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

9-12kk VAUVAPERHEEN ARKI

Äitiysloman loppu

Vanhempien päät täytyvät kysymyksistä.

Vauvako päivähoidon?

Pärjäämmekö vähemmällä rahalla?

Olenko huono äiti jos haluan töihin?



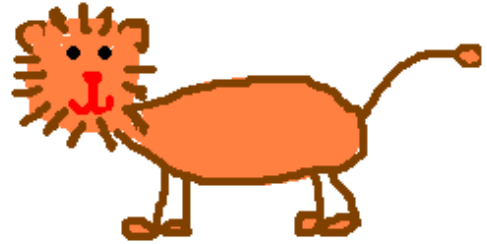
Metropolia Iloa vanhemmuuteen -tapahtuma 2010

SADUTTAMINEN

Saduttaminen on helppo ja yksinkertainen tapa lähestyä lasta ja osoittaa kiinnostusta häntä kohtaan. Aikuisen tarvitsee vain heittäytyä tilanteeseen mukaan.

Saduttaminen rohkaisee lasta muun muassa:

- mielikuvituksen käyttöön
- sanavaraston laajentamiseen
- moni-ilmeiseen kerrontaan
- toisen arvostamiseen
- aktiivisuuteen ja aloitteellisuuteen



Aikuinen sanoo lapselle:

Kerro satu, sellainen kuin itse haluat. Kirjaan sen ylös juuri niin kuin sen minulle kerrot. Lopuksi luen tarinasi, ja voit muuttaa tai korjata sitä jos haluat.

Lasta voi saduttaa milloin vain ja missä vain, kunhan lapsi itse on siihen halukas. Aikuinen eli saduttaja ei anna aihetta eikä tee lisäkysymyksiä, kertoja saa itse päättää, mistä ja millaisen tarinan hän kertoo. Sadutuksessa ei pyritä tiettyyn, saduttajan määrittelemään lopputulokseen eikä satua arvioida tai tulkita.

Kertomukseen voi merkitä sopimuksen mukaan esimerkiksi kertojan nimen, iän, päivämäärän, paikan, kirjaajan ja muut kuulijat. Saduttaja ei muuta tai korjaa kertojan ”virheitä”. Sadun voi lukea ääneen muille kertojan luvalla ja ne voidaan ripustaa näkyviin lasten korkeudelle tai niistä voidaan koota satukirjan. Satuja voi myös vaihdella kertojan luvalla esimerkiksi serkkujen, naapurien tai muiden tuttujen lasten kanssa.

Lapsia voi myös saduttaa ryhmässä. Tällöin jokainen lapsi kertoo satua vuorotellen.

Jos satua ei tule, kannattaa tarkistaa oma asenne. Olenko itse todellakin kiinnostunut ja innostunut? Onko minulla liian suuria odotuksia sadulle? Onko perimmäinen tarkoitukseni arvioida lasta tai hänen taitojaan? Ehkä hetki ei ole oikea tai ajatukset ovat muualla. Sadutuksen voi aloittaa myös lukemalla toisten lasten kertomuksia.

Jos aika loppuu, mutta satu ei, lapsen kanssa voi sopia, milloin tarinaa jatketaan. Apuna voi käyttää myös satupaperia, jossa on yksinkertainen kehys. Lapselle voi mainita, että paperi loppuu, jolloin lapsi alkaa lopetella satuaan.

Lapset voivat kertoa joskus rajuina tai rumina pidettyjä juttuja. Siten lapsi saattaa testata, onko aikuinen sanojensa mittainen ja todella kirjoittaa kaiken muistiin. Tällaiset jutut unohtuvat nopeasti, jos saduttaja on luottamuksen arvoinen.

Lisää tietoa: Liisa Karlsson: Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. PS-kustannus



Vinkkejä leikki-ikäisten hierontaan

Lasta kannattaa hieroa vauvasta asti. Leikki-ikäinen ei välttämättä pysy aloillaan jos asia on uusi. Kaikenikäisiä lapsia voi hieroa.

- Hieronnan voi yhdistää leikkihetkiin.
 - Tee sivelyt leikin varjolla ja päästele hassuja ääniä, jotta lapsi kiinnittää huomionsa sinuun. Jos hän tykkää tietyistä sivelyistä, toista niitä.
 - Keksi jokaiseen ruuminosaan liittyvä leikki niin, että lapsi oppii vähitellen, tottumaan kokovartalohierontaan tai ainakin osittaiseen hierontaan.
 - Ole herkkänä lapsesi tuntemuksille, lopeta ennen kuin lapsi kyllästyy.
 - Muuta hieronta-asentoa sitä mukaa kuin lapsi kasvaa. Jos hierot päätä, kasvoja, käsivarsia tai rintaa, ota lapsesi jalat syliisi, jotta yletyt näille alueelle.
 - Hiero sitä kohtaa kehossa jota lapsi tarjoaa lähellesi asentoa vaihtaessaan.
 - Hieronnassa on tärkeää noudata lapsen toiveita. Väkisin tai vihaisena ei saa hieroa.
 - Muista, että jo viisi minuuttia on pitkä aika leikki-ikäiselle.
-
- **Jalkaleikki:** Yhdistä jalkojen ja varpaiden hierontaan jokin leikki tai loru. Se tuntuu lapsesta jännittävältä, niin että jaksaa keskittyä kauemmin. Muista tukea jalkaa ja tarkista, että polvi on koukussa.
 - **Käsileikki:** Tartu toisella kädellä lapsen ranteeseen ja sivele toisen käden peukalolla kehämäisesti lapsen kämmentä. Vedä vuorotellen varovasti kutakin sormea ja sivele niitä etusormella ja peukalolla. Lue sivelyn aikana jotain loruja, vaikkapa samaa kuin jalkojen sivellessäsi.
 - **Matkimisleikki:** Lapsi matkii hierontaa samoin kuin hän haluaa matkia sinua, kun laitat ruokaa, tiskaat tai ajat autoa. Anna lapsen hieroa itseäsi, jos hän näyttää haluavan sitä. Näin lapsi oppii, että myönteinen kosketus on luonnollinen osa elämää samoin kuin tiskaaminen.



ILOA VANHEMMUUTEEN!

Kotona

Metropolia ammattikorkeakoulu

ILOA VANHEMMUUTEEN!

Kotona

Tähän lehtiseen on koottu ideoita asioista, joita vanhemmat ja lapset voivat yhdessä tehdä kotona.

Tärkeintä ei ole kuitenkaan, mitä tehdään, vaan aito läsnäolo ja kiinnostus lapsesta sekä halu viettää aikaa lapsen kanssa.

Tämän lehtisen ovat koonneet Metropolia ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja opiskelijat osana terveyden edistämisen kehittämistyötä.



HOKSAAMISLEIKIT

Vettä kengässä

Leikkijät jaetaan kahteen yhtä suureen joukkoon, joista toinen menee toiseen huoneeseen. Sisällä olijat valitsevat kukin itselleen parin ulkopuolella olevista. Ulkopuolella olijat tulevat yksi kerrallaan sisälle kumartamaan kenelle haluaa. Jos hän kumartaa sellaiselle, joka ei ole valinnut häntä parikseen, sanotaan ”Vettä kengässä” ja hänen on hypittävä yhdellä jalalla ulos. Jos hän kumartaa oikealle ihmiselle sanotaan ”Taivaaseen” ja hän saa jäädä sisälle. Jokainen ulkopuolella olija käy kumartamassa kunnes osuu oikeaan ja löytää oman parinsa. Kun jokainen on löytänyt parinsa, joukkueet vaihtavat osia.



Kuka arvaa?

Leikkijöistä valitaan vapaaehtoinen, joka valitsee itselleen parin. He valitsevat yhdessä yhdyssanan, jonka osia esittävät. Esim. sanasta kärpässi toinen esittää kärpästä ja toinen sientä. Muut leikkijät arvaavat, mikä sana on kyseessä.

Katsotko minua?

Leikkijät ottavat itselleen parin. He seisovat hetken vastakkain ja tarkastelevat toisiaan päästä varpaisiin. Tämän jälkeen he kääntyvät toisistaan pois päin ja vaihtavat kaksi asiaa ulkonäöstään, esim. avaavat paidan napin tai vaihtavat kellon toiseen ranteeseen. Hetken kuluttua parit kääntyvät takaisin kasvotusten ja yrittävät keksiä tehdyt muutokset.



MIELIKUVITUSLEIKIT

Jähmettyneet tunteet

Leikkijät kävelevät rauhallisesti ympäri leikkutilaa, taustalla soi hiljainen musiikki. Kun musiikki pysäytetään ja leikinohjaaja sanoo jonkin tunnetilan (ilo, viha, kateus, tyytyväisyys tms.). Leikkijät pysähtyvät ja jähmettyvät tunnetta esittäväksi patsaaksi. Muihin leikkijöihin ei saa koskea, tarkoituksena on kuvata tunnetta oman vartalon eleillä ja kasvojen ilmeillä.

Kuvanveistäjä

Jokainen leikkijä palauttaa mieleensä kaksi tunnetta, joita on sen päivän aikana kokenut. Valitaan vapaaehtoinen, joka valitsee itselleen parin. Leikkijä kuiskaa parilleen toisen näistä tunteista. Se, jolle kuiskataan, on kuvanveistäjä. Hänen on tarkoitus muovilla parista tämän kuiskaamaa tunnetta kuvaava patsas. Veistämisen jälkeen muut saavat arvata veistoksen esittämän tunteen. Tämän jälkeen valitaan uudet vapaaehtoiset ja toiset arvaavat.

Mielikuvituspallo

Leikkijät seisovat tai istuvat piirissä. Leikinohjaaja valitsee, kenelle haluaa heittää mielikuvituspalloa. Hän sanoo: ”Tämä on pingispallo”, ja heittää pallon jollekin. Pallon vastaanottaja jatkaa sanomalla esim. ”Tämä on posliinilautanen” ja heittämällä sen jollekin. Mielikuvituspalloa heitellään kunnes jokainen on saanut sen ainakin kerran. Kiinniottajan tulisi reagoida heitettävään esineeseen riippuen siitä, mikä se kulloinkin on.

Tyyntä ja myrskyä

Leikkijät muodostavat meren, joka vuoroin aaltoilee rauhallisesti, ja sitten myrskyä raivokkaasti. Leikkijät voivat seistä ja liikkua koko vartalollaan tai olla polvillaan ja liikuttaa vain käsiään ja ylävartaloaan.

Valokuvaaja

Ota lasta tukevasti käsivarresta kiinni ja pyöräytä kevyesti ympäri. Lopuksi irrota ote, jolloin lapsi jää johonkin asentoon. Pyöräyttäjällä on valokuvaaja, joka ottaa asennoista hassuja valokuvia.

RAUHOITTAVAT LEIKIT

Keskittymisleikki

Leikkijät muodostavat pareja. Parit seisovat selätysten silmät kiinni. Parit kääntyvät ympäri, kunnes ovat kasvotusten. Silmät pidetään edelleen kiinni ja pari yrittää löytää toistensa sormenpäät. Leikkiä voi muunnella etsimällä seuraavaksi esimerkiksi toisen kyynärpäät jne.

Kosketus

Jokainen leikkijä koskettaa omalla vuorollaan oikealla istuvaa käsivarteen, katsoo häntä silmiin ja sanoo hänestä jonkin mukavan asian esim. luonteen piirteen tai asian, jossa tämä on hyvä.

Toivepiiri

Leikkijät seisovat piirissä, käsi kädessä. Jokainen toivoo omalla vuorollaan jotain itselleen tärkeää asiaa mielessä hiljaa, silmät kiinni. Kevyt kädenpuristus on merkki, että on seuraavan vuoro toivoa. Kädenpuristus on kuin yhteinen pulssi, joka sykkii läpi piirin.

Kuunnellaan ääniä

Leikkijät makaavat tai istuvat lattialla hiljaa ja keskittyvät kuuntelemaan ympäristön ääniä. Huoneen sisältä kuuluu hengitystä, rapinaa, kellon tikitystä jne. ja ulkoa oven kolahdus, hissien ääni, auton surinaa, lasten huutoja pihalta, lintujen viserrystä jne. Lopuksi voidaan keskustella, millaisia ääniä on kuultu leikin aikana.

Hiiren puuro

Vanhempi ”keittää puuroa” lapsen kämmeneen ripotellen vettä kämmeneen, juoksuttaen sormia pitkin käsivartta ja lopulta kutittaen kainaloa. Lausutaan samalla lorua: ”Hiiri hiiri puuron keitti, kärpänen kärpänen vettä heitti. Missä lähde, missä lähde. No täällä!” Voi myös välillä vaihtaa osia, jos lapsikin haluaa kokeilla keittää puuroa vanhemman kämmenelle.



LIKUNTALEIKIT



Jäätyneet hernepusit

Leikkijät liikkuvat ympäriinsä ja yrittäen pitää hernepusia päänsä päällä. Leikinhaja kehottaa leikkijöitä vuoroin kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos hernepusi putoaa joltakin, tämä jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se jäätyneen toverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään auttaja ei saa kuitenkaan pudottaa omaa hernepusiaan.

Seuraa johtajaa

Yksi leikkijöistä valitaan johtajaksi. Muut leikkijät seuraavat häntä sekä matkivat kaikkea, mitä hän tekee. Jokainen leikkijä pääsee omalla vuorollaan johtajaksi. Johtaja voi esimerkiksi taputtaa käsiään, nostaa kädet päänsä päälle, kiertää esteitä, hyppiä jne.

Kyykkyhippa

Leikkijät valitsevat keskuudestaan hipan. Hippa jahtaa muita leikkijöitä. Leikkijä on turvassa hipalta menemällä kyykkyyn. Yhdessä sovitaan montako kyykkyä leikkijöillä on käytettävänä.

Noitaleikki

Yksi vapaaehtoinen on noita. Muut menevät omalla vuorollaan lainaamaan häneltä jotakin, esimerkiksi omenan. Noita lupaa lainata esineen ja leikkijä sanoo palauttavansa sen seuraavana päivänä. Otettuaan muutaman askeleen kohti ”kodiksi” sovittua paikkaa, leikkijä huutaakin ”En palautakaan huomenna!” Tällöin noita lähtee jahtaamaan leikkijää. Jos noita tavoittaa leikkijän, tästä tulee noita nykyisen noidan paikalle.

Varo häntäsi

Kaikki leikkijät saavat narunpätjän, joka laitetaan selän taakse roikkumaan hännäksi. Leikkijät koettavat napata toisiltaan hännän. Häntänsä menettänyt joutuu pois leikeistä. Voittaja on se, joka saa kerätyksi eniten häntiä.

PIENTEN LASTEN LEIKIT

Karhu mörrikät

Osa leikkijöistä tekee pesän seisoen kädet ojennettuina kuin majan katoksi. Loput leikkijöistä ovat karhuja, jotka kuljeskelevat ympäriinsä lorun kulun mukaan: ”Karhu mörrikät, jörrikät, pörrikät, lystiä pitävät kaiken kesää.” (Kuljetaan karhuina)
”Syksyllä vasta kömpivät pesään.” (Mennään pesään)
”Siellä ne nukkuvat makoisasti uuden hunajan tuoksuun asti” (Ollaan hiljaa).

Harakka hyppii

Leikinhaja lausuu runon ja lapset tekevät siihen kuuluvat liikkeet:
”Harakka hyppii maassa” (Hypitään paikallaan)
”Västaräkki keikkuu kivellä” (Keinutaan puolelta toiselle).
”Varpunen nokkii katolla” (Koputetaan sormilla päätä)
”Kissa köyristää selkäänsä” (Köyristetään selkää)
”Kaikki linnut pelkää” (Vapistaan)
”Tuolla ne jo lentää” (Heilutetaan käsiä kuin siipiä)
”Omaan pikku pesään” (Tehdään käsistä pesä)
Kun runo on muutaman kerran toistettu, lapset voivat myös osallistua runon lausumiseen liikkeiden yhteydessä.

Aurinko ja peikko

Yksi leikkijöistä on aurinko ja muut peikkoja. Aurinko on piilossa(pienä kyykyssä) ja peikot liikkuvat. Kun aurinko alkaa paistaa (nousee seisomaan), menevät peikot äkkiä piiloon, koska auringon valo häikäisee. Kun aurinko laskee (menee kyykyyn), peikot tulevat piiloistaan. Auringolle voi laittaa keltaisen viitan.

Minkälainen ääni lähtee jääkaapista?

Leikinhaja istuu lasten kanssa piirissä ja kehottaa lapsia matkimaan häntä. Ohjaaja jäljittelee eläinten tai esineiden ääniä ja lapset matkivat niitä. Sitten hän kysyy: ”Miltä puhelin kuulostaa?”, ”Miten hiiri äänitelee?” jne. Myös lapset voivat tehdä kysymyksiä. Jos lapset eivät pysty matkimaan kysyttyä ääntä, leikinhaja tekee sen itse.

ULKOLEIKIT

Ketun vainu

Kettu haistelee tarkasti, kun se kuljeskelee metsässä ja etsii ruokaa. Etsikää tekin luonnosta tuoksuja ja hajuja ja laskekaa yhdessä, kuinka monta erilaista löydätte.

Kymmenen tikkua laudalla

Pelin alussa sovitaan etsijä ja piiloutujat. Pieni lauta asetetaan kiven päälle, niin että laudan toinen pää on ilmassa ja toinen maassa. Tikut laitetaan laudan maassa olevaan päättyyn. Kun laudan tyhjistä päästä polkaistaan tikut lentävät joka suuntaan. Etsijä kerää tikut takaisin laudalle muiden piiloutuessa, huutaa ”kymmenen tikkua laudalla!” ja lähtee etsimään muita. Etsijä huutaa löydetyn nimen löytäessään tämän. Löydetty voidaan pelastaa takaisin mukaan leikkiin polkaisemalla kymmenen tikku uudelleen laudalta, jolloin tikut taas kerätään muiden piiloutuessa uudestaan.

Polttopallo

Leikkiin tarvitaan jalkapallo. Hiekkaan piirretään ympyrä, johon pelaajat asettuva. Yksi pelaajista on polttaja, joka ottaa pallon ja yrittää osua pallolla ympyrän ulkopuolelta ympyrän sisäpuolella oleviin muihin pelaajiin, jotka väistelevät palloa. Jos pallo osuu pelaajaan, hän joutuu ulos ympyrästä polttajan avustajaksi. Vain pään alapuolelle saa osua. Se voittaa pelin, joka poltetaan viimeisenä.

Peili

Vapaaehtoinen valitaan peiliksi ja tämä asettuu seisomaan selin muihin pelaajiin n. 5–15 metrin päähän. Muut pelaajat seisovat rivissä. Leikin perusajatuksena on päästä peiliksi peilin paikalle. Niinpä pelaajat etenevät hiljaa kohti selin olevaa peiliä. Peilillä on oikeus pienin väliajoin kääntyä ja katsoa ketkä liikkuvat. Jos hän havaitsee joissakin pelaajista liikettä, hän mainitsee kyseisen pelaajan nimeltä ja tämä palaa lähtöviivalle. Näin jatketaan kunnes joku onnistuu koskettamaan peilin selkää ja huutaa ”Peili!” Koskettaja pääsee peilin paikalle ja leikki alkaa alusta.

RIEHUMISLEIKIT

Karhu nukkuu

Osallistuja käyvät piiriin käsikkään ja valitsee piirin keskelle yhden karhun nukkumaan. Osallistajat laulavat yhdessä: ”Karhu nukkuu, karhu nukkuu, talvipesässensä. Ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään. Karhu nukkuu, karhu nukkuu, eipäs nukukaan!” Laulun loputtua karhu ottaa muita kiinni ja kiinni jääneestä tulee uusi karhu.

Kapteeni komentaa

Yksi vapaaehtoinen valitaan kapteeniksi, joka komentaa muita. Kun hän sanoo ”Kapteeni komentaa kädet ylös!”, kaikkien on nostettava kädet ylös. Jos hän sanoo ”Kapteeni komentaa hyppimään!”, kaikki alkavat hyppiä. Jos kapteeni huutaa ”Kyykkyy!” ne, jotka kyykistyvät, joutuvat pelistä pois. Vain komentoja, jotka alkavat sanoilla ”Kapteeni komentaa”, noudatetaan. Jokainen halukas pääsee vuorollaan kapteeniksi.

Ilmapallo

Leikinohjaaja heittää ison ilmapallon lattialla seisovien leikkijöiden keskelle. Kukin yrittää pukkia sitä päällään niin, ettei se putoa lattialle. Leikkiä voidaan helpottaa siten, että käsilläkin saa koskea ilmapalloon.



Lisää leikki-ideoita

www.mll.fi/vanhempainnetti/leikkinurkka

LEIPOMINEN

Päivä koostuu monista eri arkiaskareista, joihin lapsen voi ottaa mukaan. Leipomisesta ja ruoanlaitosta voi tulla mukava yhdessäolon hetki lasten kanssa. Lapselle voi antaa esimerkiksi pieniä tehtäviä kuten sekoittaminen, jauhojen kaataminen taikinan joukkoon tai pilkkominen (valvottuna). Lapsille voi myös näyttää eri ruoanlaittovälineitä ja kertoa mihin niitä käytetään. Aikaa kannattaa varata tavallista enemmän ja sotkuun kannattaa varautua. Yhdessä tekeminen on kuitenkin sen arvoista ja siivoamista voi leipomisen jälkeen harjoitella lapsen kanssa. Muista keuhut ja kiitokset!

Kauralastut

250 g voita

3dl sokeria

3dl vehnä jauhoja

4dl kaura hiutaleita

2tl leivinjauhetta

1dl kermaa

Vaahdota voi ja sokeri. Sekoita vehnä jauhot, kaurahiutaleet ja leivinjauhe keskenään. Lisää ne voi-sokeriseokseen sekä lisää kerma. Nostele taikinasta lusikalla nokareita pellille. Jätä nokareiden väliin riittävästi leviämistä. Paista kauralastuja 200-asteessa, noin 10 minuuttia.

Muita ideoita

Hedelmäsalaatti

Pastasalaatti

Teeleivät

Munakas

Marjasorbetti

Cocktail -tikut

Lisää ideoita ja ruokaohjeita

www.perhekerho.net/ruokaohjeet

KÄSILLÄ TEKEMINEN

Piirtäminen

Piirtämistä voi harrastaa yhdessä lapsen kanssa eri välinein ja eri materiaaleille. Voi käyttää liituja, vesivärejä, tusseja, puuvärejä, akryllivärejä ym. Piirtää voi paperin lisäksi kartongille, kankaille, tai kivistä voi koristella taideteoksia.

Piirtämisen avulla voi myös ilmaista tunteita. Voi esimerkiksi pyytää lasta piirtämään, miltä tuntuu, kun harmittaa. Lapselle voi myös lukea satua, jonka perusteella lapsi voi piirtää kuvia.

Muovailu

Muovailu kehittää sorminäppäryyttä ja hienomotoriikkaa. Muovailu on mukavaa ja luovaa puuhaa vanhemmille ja lapsille. Muovailuvahoja myydään kaupoissa, mutta muovailla voi myös kotitekoisesta Taikataikinasta.

Taikataikina muovailua varten

3 dl vehnä jauhoja

1,5 dl suolaa

1,5 dl kylmää vettä

1 rkl ruokaöljyä

Sekoita aineet keskenään, minkä jälkeen taikina on valmis muovailtavaksi. Hiero käsiisi hieman ruokaöljyä ennen muovailua. Taikina kuivuu ja kovettuu 1 tunnin aikana 125 asteisessa uunissa. Jäätymisen jälkeen teokset voi maalata halutessa vesiväreillä. Vaihtoehtoisesti taikinasta voi tehdä värillistä jo valmiiksi värjäämällä esimerkiksi sormiväreillä taikinaan lisättävän veden.



Askartelu

Askartelussa voi myös käyttää monia eri materiaaleja. Ideoita askarteluun voi saada vuodenajasta tai juhlista (esim. joulu-, ystävänpäivä- tai syntymäpäiväkortit, ikkunakoristeet kuten lumihiihtaleet). Värikkäitä lehtiä voi kerätä talteen koristeeksi maljakkoon tai tehdä niistä upean luontotaulun. Ruskan lehdistä voi punoa myös upean seppeleen. Alkuun pääsee yllättävän vähillä materiaaleilla luovuuden avulla (wc-paperi-hylsy, kangaspalat, lautasliinat, värikkäät paperit).

Puutyöt

Yksinkertaiset puutyöt tuottavat iloa yllättävän monelle lapselle. Alkuun pääsee vasaralla ja nauloilla. Lapsi voi lyödä vasaralla nauvoja laudan pätkään vanhemman kanssa. Yhdessä voi myös sahata tai rakentaa majaa/nukkekotia.



Lisää ideoita

www.lastenmaa.net

www.perhekerho.net/askartelu

MUUTA MUKAVAA

Satujen lukeminen

Kirjastosta voi käydä lainaamassa yhdessä lasten kanssa kiinnostavia kirjoja ja tehdä satujen lukemisesta jokapäiväisen tavan. Yhdessä sadun maailmaan heittäytyminen voi olla arvokas hetki sekä vanhemmille että lapsille.

Musisointi

Musisointi on mukavaa puuhaa koko perheelle. Mielikuvitusta käyttämällä voi löytää instrumentteja omasta keittiöstäkin, jos oikeita instrumentteja ei kotona ole. Lapsille voi opettaa myös laululeikkejä, joihin kuuluu erilaisia liikkeitä.

Elokuvaillat

Joskus yhdessä vietetty aika voi koostua myös elokuvan katsomisesta ja eläytymisestä lapsille sopivan elokuvan maailmaan lasten kanssa. Lasten elokuvia saa lainattua esimerkiksi kaupungin kirjastoista ilmaiseksi.

Tehdään maja!

Parhaimmat majat syntyvät vilteistä, peitoista ja tyynyistä. Niistä voi tehdä myös jännittäviä tunteleita tai luolia. Taskulamput mukaan!



Keilataan!

Hyvät keilat saa esimerkiksi 0,5 litran muovipulloista, joita voi keilata kumoon sopivan kokoisella pallolla.

Leikitään piilosta!

Leikkijät voivat etsiä toisiaan, mutta piiloon voi myös laittaa tavaran, esim. isohkon lelun. Etsijälle voidaan antaa vinkkejä esim. sanoa ”polttaa, polttaa”, kun hän alkaa lähestyä paikkaa, johon tavaran on kätkeyty. Vastaavasti silloin, kun hän kävelee kätkestä pois päin, voidaan sanoa ”viilenee, viilenee”.

Isommille lapsille voi piirtää omasta kodista pohjapiirroksen kartaksi. Helpotukseksi on hyvä piirtää esim. sängyt, sohvut, matot tms. Kartan voi myös aluksi käydä yhdessä läpi. Yksi leikkijöistä kätkee jonkun tavaran, merkitsee kätkön karttaan ja aarteen etsintä voi alkaa!

Leikitään kokkeja!

Kokeilepa järjestää lapselle keittiöön oma laatikko tai paikka missä on kauhoja, kapustoja ja kuppeja. Lapselle voisi myös antaa yksinkertaisia aineksia sekoitettavaksi äidin laittaessa ruokaa. Näin lapsi voi olla mukana vanhempien keittiöaskareissa.



Leikitään postinjakajaa!

Kerää postin seasta sopivaa materiaalia postileikkiin, esimerkiksi kirjekuoria, mainoksia ym. postileikkiä varten. Postinjakajalla voi olla myös sopiva laukku tms., jolla postia voidaan kantaa ja jakaa eri paikkoihin kuten eri huoneisiin, eri perheenjäsenille ym. Leikki-ikäisten kanssa voi leikkiin ottaa mukaan myös kynät kirjoittamista varten ja esimerkiksi leimasimet tai tarroja niin leikistä saa vielä mukavamman!

Leikitään pehmoeläimillä!

Jokaisesta kodista löytyy luultavammin pehmoeläimiä. Yhdessä niitä voi hoitaa, leikkiä vaikka eläinlääkärinä, syöttää ja rakentaa niille pesiä.

Leikitään kampaajaa/parturia!

Nuket voivat olla asiakkaita, miksei vanhemmatkin. Oikeita saksia ei tarvita, kampaaja voi tehdä kampauksia, kastella hiuksia sumutinpullolla, harjata, ja leikata leikisti.

Olympialaiset

Omassa pihapiirissä voi järjestää pienimuotoiset leikkimieliset olympialaiset. Mitalit voi askarrella yhdessä lasten kanssa folio-paperista ja tarroista.





ILOA VANHEMMUUTEEN! Liikkeellä

Metropolia ammattikorkeakoulu

ILOA VANHEMMUUTEEN! Liikkeellä

Tähän lehtiseen on koottu ideoita ja esimerkkejä pääkaupunkiseudulla sijaitsevista paikoista, jonne leikki-ikäisen kanssa voi mennä, ja asioista, joita lapset ja vanhemmat voivat tehdä yhdessä kodin ulkopuolella. Tämä lista ei missään tapauksessa sisällä kaikkea mahdollista kivaa, vain joitain mukavia vinkkejä.

Perheen yhteinen puuhailu on laatuaikaa, joka merkitsee paljon lapselle ja lapsen kehitykselle, sekä lisäksi vahvistaa vanhemmuutta. Yhdessä tekemisestä on siis iloa koko perheelle!

Tämän lehtisen ovat koonneet Metropolia ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat osana terveyden edistämisen kehittämistyötä.

Eläintarhat

- Korkeasaaren eläintarha (Mustikkamaanpolku 12, 00570 Helsinki, p.09- 3103 7900)
- Tropicario- trooppinen eläintarha (Sturenkatu 27, 00510 Helsinki, p.09- 750 076)

Julkinen liikenne

- Seikkailuretki metrolla/raitiovaunulla tms. à
- ilmaista vaunujen/rattaiden kanssa (muista eväät!)
- Lauttamatka (Suomenlinna, Korkeasaari)

Kirjasto

- Satutuokiot kirjastoissa
- Urheiluvälineitä voi lainata mm. Herttoniemen kirjastosta kirjastokortilla (esim. talvisin sekä ai-kuisten, että lasten suksia ja luistimia)
- Lastenkirjojen lukeminen

Kotieläintilat

- Fallkullan kotieläintila (Fallkulla Tapanila, 00730 Helsinki, p.09-310 89 095)
- Haltialan kotieläintila (Laamannintie 17, Tuomarinkylä, Helsinki, p.0500 607 444)
- Härmälän maatila (Mäntykummuntie 6, Sotunki, 01200 Vantaa, p.09- 876 7339)

Leikkipuistot (www.hel.fi/leikkipuistot)

Herttoniemi ja lähialueet

- Leikkipuisto Herttoniemi (Karhutie 11, 00800 Helsinki, p. 09-310 56 499)
- Leikkipuisto Kiiltotähti (Ilomäentie 8, 00840 Helsinki, p. 09-310 56 478)
- Leikkipuisto Tuorinniemi (Agnetankuja 4, 00810 Helsinki, p.09- 310 56 515)
- Leikkipuisto Tuhkimo (Prinssitie 1, 00820 Helsinki, p.09-310 56 430)
- Leikkipuisto Hilleri (Hillerinkuja 6, 00800 Helsinki, p.09-310 56 501)

Malmi ja lähialueet

- Leikkipuisto Kurranummi (Kotinummentie 51, 00730 Helsinki, p.09- 310 58 090)
- Leikkipuisto Traktori (Tyynelänkuja, 00780 Helsinki, p.09- 310 58 617)
- Leikkipuisto Unikko (Unikkotie 8, 00720 Helsinki, p.09- 310 58 636)
- Leikkipuisto Tervapääsky (Tervapääskyn polku 12, 00780 Helsinki, p. 09-310 57 472)
- Leikkipuisto Filpus (Filpuksen polku, 00700 Helsinki, p. 09-310 57 488)
- Leikkipuisto Kotinummi (Uudenpellonkuja 5, 00700 Helsinki, p. 09-310 58 613)

Vuosaari ja lähialueet

- Leikkipuisto Haruspuisto (Meri-Rastilan tori 7, 00980 Helsinki, p.09-310 62 729)
- Leikkipuisto Lohikäärmepuisto (Satamasaarentie 3, 00980 Helsinki, p.09-310 62 757)
- Leikkipuisto Mustakivi (Vedenottamontie 6, 00980 Helsinki, p.09-310 62 725)
- Leikkipuisto Omenämäki (Kalkkihiekan kuja 6, 00980 Helsinki, p.09- 310 73 078)

Mannerheimin lastensuojeluliiton perhetoiminta

- Kaikille avoimet MLL-perhekahvilat (www.mll.fi/perheille/perhekahvilat)
- MLL:n muskarit (pakila.mll.fi/muskarit)

Museot ja muut kohteet

- Luonnontieteen museo
(Pohjoinen Rautatiekatu 13, 00100 Helsinki, p.09- 191 28800)
- Tekniikanmuseo (Viikintie 1, 00560 Helsinki, p.09- 728 8440)
- Lastenmuseo (Tuomarinkylän kartano, Helsinki, p.09- 3107 1567)
- Suomen ilmailumuseo (Tietotie 3, 01530 Vantaa, p.09- 870 0870)
- Gardenia –trooppinen puutarha (Koetilantie 1, 00790 Helsinki, p.09- 3478 400)
- Kaupungin talvipuutarha (Hammarskjöldintie 1a, 00250 Helsinki, p. 09-31039985)
- Heureka (Tiedepuisto 1, 01300 Vantaa, p.09- 85799)
- Annan talo-taidekeskus (Topeliuksenkatu 16, 00250 Helsinki, p.09- 310 37185)
- Ursan tähtitorni (Helsingin Kaivopuistossa, p.09- 653 505)
- Linnanmäki (Tivolikuja 1, 00510 Helsinki, p. 09- 773 991)
- Sealife (Tivolitie 10, 00510 Helsinki, p. 09- 565 8200)

Ohjattu perheliikunta

- www.kirppanat.net
- www.helsinginnaisvoimistelijat.fi
- www.svoli.fi
- www.elise.fi

Retkeily

- Luontopolku (eläimiä/eläinten jälkiä tutkien, keppejä, käpyjä tms poimien. Eväät!)
- Metsäretki omaan lähimetsään (majan rakennusta, taskulamppu mukaan sekä eväät tietenkin!)
- Luukin ulkoilualue à alueella grillikatos (Luukintie 33, 02970 Espoo, p.09-310 28 475)
- Uutelan ulkoilualueen luontopolku à alueella grillikatos (Aurinkolahti, Vuosaari)
- Harakan luontokeskus, avoinna 4.5. - 30.9.2010 (Harakan saari Kaivopuiston edustalla, p.09 310 32028)
- Paloheinän ulkoilualue à alueella ulkoilumaja ja kahvila. (Pakilantie 124, 00670 Helsinki, p.09 310 64155)

Teatterit

- Helsingin kaupunginteatteri (Eläintarhantie 5, 00530 Helsinki, p.09 394 022)
- Nukketeatteri Sampo (Klaavuntie 11, 00910 Helsinki, p.09- 323 6968)
- Svenska Teatern (Pohjoisesplanadi 2, 00130 Helsinki, p.010 06221)
- Tanssiteatteri Hurjaruuth (Tallberginkatu 1 A / 117, 00180 Helsinki, p.09- 565 7250)
- Lasten Cinema (Yrjönkatu 8-10, 00120 Helsinki, p.09-612 3622)

Uimahallit, kylpylät ja maauimalat

- Vuosaaren uimahalli (Vuosaarentie 5, 00980 Helsinki, p.020 742 5700)
- Itäkeskuksen uimahalli (Olavinlinnantie 6, 00900 Helsinki, p.09- 310 87 202)
- Malmin uimahalli (Pekanraitti 14, 00700 Helsinki, p.09- 3488 6300)
- Flamingo (Tasetie 8, 01510 Vantaa, p.020 7785 200)
- Vesipuisto Serena (Tornimäentie 10, 02970 Espoo, p.09-8870 550)
- Kumpulan maauimala (Allastie 5, 00560 Helsinki, p. 09-310 87477)
- Uimastadion (Hamarskjöldintie, 00250 Helsinki, p. 09 310 87854)

Urheilu

- Liikuntahulinat sunnuntaisin (Liikuntamyly, Myl- lypurontie 1, 00920 Helsinki, p.09- 310 87 535)
- Hiihtäminen à Liikuntaviraston ylläpitämiä latuja paljon (Helsingin latureittipalvelu: <http://www.mski.fi/helsinki>)
- Luistelu à Liikuntaviraston ylläpitämiä luistelukenttiä useita kymmeniä ympäri kaupunkia (*Vuosaari*: Heteniityntie 2 A, p.09- 310 86789, *Herttoniemi*: Siilitie 12, p. 09- 310 71538, *Ala-Malmi*: Lallintie 12, p.09- 310 28516)
- Ratsastus à tenavatunteja ja talutusratsastusta (Tuomarinkylän Kartano, 00690 Helsinki, p.09- 728 5128)
- Pulkkamäki (Liikuntaviraston ylläpitämä valaistu pulkkamäki esim. Paloheinän ulkoilualueella, pi- sin liuku 110 metriä!)
- Pyöräretki

Muuta

- Vesileikit: vesipyssyt ja suihkupullot esille!
- Katuliiduilla piirtäminen
- Kukkien tms. istutus
- Pilkille/kalaan lapsen kanssa
- Marjojen poimiminen

Hyödyllistä tietoa:

- Lapsiperheiden retkiopas (<http://halinen.net/retkiopas/> Lapsiperheiden retkiopas)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto (www.mll.fi/vanhempainnetti)
- Niemelä Minni – Uusinarkaus Martti – Wartiovaara Kirmo: Lasten Helsinki- Snadien stadi. Retkiopas lapsiperheille. Tammi.
- Perheliikuntasivustot (www.perheliikunta.net)

Tahtoikä – itsenäistymisen aikaa

LIITE 8

1 (2)

Tahtoikä on hyvä ja positiivinen asia. Se on merkki lapsen normaalista kehityksestä, tahtomisen opettelusta ja kasvusta itsenäiseksi ihmiseksi. Lapsen kiukku ei ole tahallista ilkeyttä, se ei ole kehityshäiriö eikä merkki huonosta vanhemmuudesta. Uhmaa tarvitaan, että lapsen itsetunto kehittyy. Pettymykset kuuluu elämään.



Vanhemman on tärkeä pysyä rauhallisena eikä provosoitua lapsen kiukun edessä. Väkivallan tai hylkäämisen uhka ei kuulu tasapainoiseen lapsuuteen. Käytä luovuutta, satuja, hassuttelua ja huumoria.

Vinkkejä tahtoikäisen kanssa kasvamiseen

- ✓ Kehu, huomioi ja palkitse lastasi
- ✓ Auta lasta tunnistamaan ja nimeämään ja hyväksymään tunteensa
- ✓ Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki teot eivät ole
- ✓ Opeta, ettei saa tuhota mitään tai satuttaa ketään
- ✓ Lasta auttaa rutiinit, rajat ja johdonmukaisuus
- ✓ Selitä ja näytä, kuinka pitää toimia
- ✓ Anna lapselle päätösvaltaa lapsen kokoisissa asioissa
- ✓ Järjestä koti sellaiseksi, ettei jatkuvasti tarvitse kieltää ja varoa

Mikä avuksi, kun lapsi kiukkuu?

- ✓ Joskus lapsen huomion kiinnittäminen muualle jo auttaa
- ✓ Tunteen nimeäminen ja toteaminen, että "kaikki hyvin, tästä selviydytään"
- ✓ Sylissä pitäminen
- ✓ Anna lapselle viimeinen varoitus, jos se ei auta, vie lapsi ennalta sovittuun paikkaan rauhoittumaan (lasta ei tule jättää yksin vaikeiden tunteidensa kanssa)
- ✓ Keskustele lapsen kanssa, kun tilanne on rauhoittunut
- ✓ Neuvo lapselle positiivinen tapa purkaa kiukkua
 - ✓ Tyynyn potkiminen
 - ✓ Aikalisän ottaminen

Sisaruskateus

Sisarussuhde on yleensä elämän pisin ihmissuhde ja siihen mahtuu tunnelatauksia laidasta laitaan. Lapselle vauvan syntymä tarkoittaa pelkoa "hyljätyksi" tulemisesta ja huomion jakautumisesta. Sisarusten välillä voi kulkea läpi elämän taistelu huomiosta ja rakkaudesta. Sisarussuhde kuitenkin kasvattaa ja opettaa tärkeitä elämässä tarvittavia taitoja.

Vihjeitä sisaruskateuden kanssa selviämiseen: valmista esikoinen uuden vauvan tulon, ota lapsi mukaan vauvan hoitoon, nimeä sekä lapsen että vauvan tunteet. Ole vanhempana rakkaudessa ja huomiossa tasapuolinen mutta yksilöllinen. Ymmärrä, mutta aseta rajat. Älä vertaa, syyllistä tai vähättele lastasi, kuuntele kumpaakin riitelijää tasapuolisesti. Kuitenkin ennen kaikkea tee selväksi, että ketään ei saa satuttaa eikä tavaroita rikkoa. Hoida myös itseäsi!



Lähteet:

- Asuja, Anna-Kaisa- Sariola, Heikki: 25 vinkkiä selvitä kun kriisi iskee. Lastensuojelun keskusliiton www-sivut
- Cacciatore, Raisa: Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja-vauvasta kouluikään
- Kättä pidempää: Lapsi on uhmaiässä. Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut
- Frost, Jo: Lapsityrannit: kehity kasvattajana. WSOY. 2006
- Parker, Jan- Stimpson, Jan: Sisarussuhteet. Kilpailua ja rakkautta. Otava. 2004
- Apua! Sisaruskateus. Mannerheimin lastensuojeluliiton esite.

Suosittelavaa luettavaa:

- Cacciatore, Raisa: Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. 2008.
- Sinkkonen, Jari: teokset esim. Lapsen kanssa: hyvinä ja pahoina päivinä. 2010. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. 2008.
- Tahkokallio, Keijo: Kotipesän lämpöä etsimässä. Kirja vanhemmuudesta, rakkaudesta. 2001.
- Greene, Ross W.: Tulistuva lapsi. 2006.
- Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. 2008.

Lapsen kanssa luettavaa:

- Appelgren, Tove- Savolainen, Salla: Vesta-Linnea ja hirviö äiti. Tammi. 2001
- Ben Furman- Talvitie, Virpi: Elina kesyttää tiikerin. Satusiivet, Lyhytterapiainstituutti. 2001
- Bel Mooney: En varmasti sano kyllä. Kustannus-Mäkelä. 2000
- Bourgeois, Paulette- Clark, Brenda: Franklinin huono päivä. Kolibri. 2005.
- Korolainen, Tuula- Rönns, Christel: Kissa Killin kiukkupussi. Tammi. 2007.
- Moritz Petz: Pahalla päällä. Lasten keskus. 2005
- Ross, Tony: En tahdo nukkumaan!. Lasten keskus. 2003.



Tahtoikä – itsenäistymisen aikaa

Vinkkejä tahtoikäisen kanssa kasvamiseen

- ✓ Kehu, huomioi ja palkitse lastasi
- ✓ Auta lasta tunnistamaan ja nimeämään ja hyväksymään tunteensa
- ✓ Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki teot eivät ole
- ✓ Opeta, ettei saa tuhota mitään tai satuttaa ketään
- ✓ Lasta auttaa rutiinit, rajat ja johdonmukaisuus
- ✓ Selitä ja näytä, kuinka pitää toimia
- ✓ Anna lapselle päätösvaltaa lapsen kokoisissa asioissa
- ✓ Järjestä koti sellaiseksi, ettei jatkuvasti tarvitse kieltää ja varoa

Mikä avuksi, kun lapsi kiukkuu?

- ✓ Joskus lapsen huomion kiinnittäminen muualle jo auttaa
- ✓ Tunteen nimeäminen ja toteaminen, että "kaikki hyvin, tästä selviydytään"
- ✓ Sylissä pitäminen
- ✓ Anna lapselle viimeinen varoitus, jos se ei auta, vie lapsi ennalta sovittuun paikkaan rauhoittumaan
- ✓ Keskustele lapsen kanssa, kun tilanne on rauhoittunut
- ✓ Neuvo lapselle positiivinen tapa purkaa kiukkuu
 - ✓ Tyynyn potkiminen
 - ✓ Aikalisän ottaminen

Iloa vanhemmuuteen - tapahtumat



Vauvatus ja vauvahieronta -piste



Mitä tehdä kotona ja liikkeellä -pisteen pöytä

Iloa vanhemmuuteen - tapahtumat



Tahtoikäkeskusteluja



Kantoliinamalleja ja -opetusta + MLL:n esitteitä näytillä.

Iloa vanhemmuuteen - tapahtumat



Leikki-ikäisen hieronta... lisäksi lattialla patja.



Saduttaja.

Tapahtumassa esillä olleet kirjat:

Apua! Sisaruskateus. Mannerheimin lastensuojeluliiton esite.

Baby Blues Perhekirja. Toim. Supinen, Veera & Anttonen, Vesa. Arktinen Banaani 2006.

Bainbridge, Alan Heath-Nicki 2007: Vauvahieronta. Wsoy. Helsinki.

Cacciatore, Raisa: Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja-vauvasta kouluikään

Hasunen ym. 2004: Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki.

Jones, Sandy 1983: Miksi vauva itkee ja valvottaa? Ja mitä tehdä? Otava.

Karlsson, Liisa 2005: Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus

Kirkilionis, Evelin 2003: Lapsi kaipaa kantamista. Gummerus Oy.

Lapsi lähelläni esite. Kantoliinakanava. www.kantoliinakanava.fi

Niemelä, Minni: Imetysopas. Helmi Kustannus 2006.

Niemelä, Minni 2007: Kantoliina ja kestovaippa. Tammi. Helsinki.

Parker, Jan - Stimpson, Jan 2004: Sisarusuhteet. Kilpailua ja rakkautta. Otava.

Rikala, Kirsti 2008: Koliikkiopas. Tammi. Helsinki

Ruuska, Tuija 1995: Aurinkomaa - lapsiperheen kasviskeittokirja. Helsinki: Kansan sivistystyön liitto (KSL).

Sears, William & Sears. Martha: Kiintymysvanhemmuuden kirja. Onnellisen vauvan hoito-opas. Green Spot 2008.

Sinkkonen Jari 2006: Lapsen kanssa - hyvinä ja pahoina päivinä. WSOY. Helsinki.

Sterling, Siobhan 2003: Vauvan uni. Käytännön ohjeita vanhemmille. Helsinki:. WSOY

Väestöliitto: Pullonpyörittäjien opas. Toim. Riikka Riihonen. 2009. Nettiopas, tulostettavissa Väestöliiton sivuilta.

Walker, Peter 2004: Vauvahieronta- opas aloittelijoille. Perhemediat Oy.

Äidin kielletyt tunteet 2008. Toim. Janhunen, Kristiina ja Oulasmaa, Minna. Väestöliitto.

Karlsson, Liisa 2005: Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.