



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Katariina Hautaniemi

# VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Opas isälle

Sosiaali- ja terveysala  
2017

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Katariina Hautaniemi
Opinnäytetyön nimi	Varhainen vuorovaikutus. Opas isälle
Vuosi	2017
Kieli	suomi
Sivumäärä	49 + 1 liitettä
Ohjaaja	Helena Leppänen

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa varhaista vuorovaikutusta käsittelevä opas isille. Oppaan tavoitteena on lisätä isien tietämystä varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sitä kautta tukea isiä vanhemmuudessa. Opas tuotettiin Sodankylän lastenneuvolaan.

Teoriaosuudessa avataan keskeiset käsitteet, joita ovat lastenneuvola, varhainen vuorovaikutus sekä hyvä opas. Teoriaosuudessa käsitellään isän ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä lapsen kehitykselle, miten hyvä vuorovaikutussuhde näkyy sekä isän että lapsen toiminnassa sekä sitä, miten vuorovaikutusta voidaan myönteisesti vahvistaa. Myös mahdollinen äidin synnytyksen jälkeinen masennus ja sen vaikutus varhaiseen vuorovaikutukseen on huomioitu teoriassa. Opinnäytetyön tarkoituksena on korostaa isän ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä. Tiedonhaussa käytettiin erilaisia tietokantoja kuten Chinal, PubMed ja Medic sekä kirjoja, internetsivustoja ja julkaisuja muun muassa Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitokselta sekä Mannerheimin lastensuojeluliitolta.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi opas, joka antaa tietoa isälle siitä, mitä on hyvä varhainen vuorovaikutus, miten hyvä vuorovaikutussuhde näkyy sekä isän että lapsen toiminnassa, miten varhainen vuorovaikutus vaikuttaa lapsen kehitykseen ja mitkä tekijät voivat vaikuttaa varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen. Oppaaseen on myös koottu konkreettisia vinkkejä, miten varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen voidaan vaikuttaa myönteisesti. Opas sisältää myös tietoa isyyteen kuuluvista kielteisistä tunteista sekä äidin synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Opas on kuvitettu oppaan sisältöä tukevalla kuvilla. Opas toteutettiin yhteistyössä kohdeorganisaation kanssa, jotta oppaasta saataisiin mahdollisimman tarkoituksenmukainen.



## ABSTRACT

Author	Katariina Hautaniemi
Title	Early Interaction. A Guidebook for a Father
Year	2017
Language	Finnish
Pages	49 + 1 Appendix
Name of Supervisor	Helena Leppänen

---

The purpose of this bachelor's thesis was to produce a guidebook for fathers about early interaction. The goal of this bachelor's thesis was to increase the fathers' knowledge of early interaction and in that way to support the fathers in parenthood. The guidebook is produced in collaboration with the child health center of Sodankylä.

The theoretical part deals with key concepts, which are child health center, father-child relations, early interaction and guidebook. The theoretical part discusses the significance of early interaction between a father and a child for child's development, how a good relationship is seen in how the father and the child interact and how they can get a stronger relationship. Also, the possible postpartum depression and its significance for early interaction have been discussed in the theoretical part. The purpose of the theoretical part is to highlight the importance of early interaction between a father and a child. Theoretical information has been searched in different databases like Chinal, PubMed and Medic. Also books, internet and publications for example from National institute for health and welfare and Mannerheim league for child welfare have been used.

A guidebook has been made and it gives information for a father of what is good early interaction, in how a father and a child interact, how early interaction influences a child's development and what factors can affect early interaction. The guidebook includes practical advices of how you can affect interaction positively. It also includes information of fathers' negative feelings and mothers' postpartum depression. There are pictures that support the theory in the guidebook. The guidebook is produced in collaboration with the child health center of Sodankylä so the guidebook would be as useful and usable as possible.

---

Keywords                      Early interaction, father-child relationship, child health center, guidebook

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	9
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	11
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA .....	12
	3.1 Projektin määritelmä.....	12
	3.2 Projektin vaiheet .....	13
	3.3 SWOT –analyysi.....	14
4	HYVÄ OPAS .....	17
5	LASTENNEUVOLA .....	18
6	VARHAINEN VUOROVAIKUTUS.....	20
	6.1 Lapsi ja varhainen vuorovaikutus .....	23
	6.2 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen aivojen kehitykselle .....	24
	6.3 Isä ja varhainen vuorovaikutus .....	26
	6.4 Kielelliset tunteet varhaisessa vuorovaikutussuhteessa .....	29
	6.5 Äidin masennuksen vaikutus varhaiseen vuorovaikutukseen.....	31
	6.5.1 Äidin synnytyksen jälkeinen masennus .....	31
	6.5.2 Synnytyksen jälkeinen masennus lapsen näkökulmasta .....	32
	6.5.3 Synnytyksen jälkeinen masennus isän näkökulmasta .....	33
7	MYÖNTEISEN VUOROVAIKUTUSSUHTEEN VAHVISTAMINEN.....	35
8	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	37
	8.1 Aiheen valinta .....	37
	8.2 Projektin suunnittelu ja toteutus.....	37
	8.3 Aikataulu.....	39
9	POHDINTA.....	40
	9.1 Projektin arviointi .....	40
	9.2 Projektin luotettavuus ja eettisyys .....	44
	9.3 Oman oppimisen arviointi.....	45
	9.4 Jatkotutkimusideat .....	46

LÄHTEET.....48

LIIKTEET

## **TAULUKKOLUETTELO**

**Taulukko 1.** Oma SWOT-analyysi

**LIITELUETTELO****LIITE 1.** Varhainen vuorovaikutus – Opas isälle



# 1 JOHDANTO

Vanhemman ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutus on aina ollut kiinnostava sekä tärkeä aihe, sillä hyvä varhainen vuorovaikutussuhde tukee lapsen psyykkistä terveyttä ja luo paremmat eväät selviytyä elämässä (Hermanson 2012). Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus onkin ”edellytys lapsen neurobiologian, tunne-elämän sekä kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle” (THL 2015). Erityisesti tutkijaa kiinnostaa isän ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutus, sillä usein äideillä se muodostuu helposti esimerkiksi imettäessä sekä muutenkin, jos äiti on päävastuussa vauvan hoidosta esimerkiksi äitiyslomalla. Isän rooli on kuitenkin tärkeä, sillä on tutkittu (McBride 2016), että isän läheisellä suhteella on varsinkin lapsen kielelliseen kehitykseen positiivinen vaikutus. Samassa tutkimuksessa todettiin myös lapsella olevan vähemmän itsetuhoista käytöstä murrosiässä, jos suhde isään on lapsuudessa läheinen. (McBride 2016.) On myös todettu, että lapsi, jolla on läheinen suhde isäänsä, pärjää paremmin koulussa, joutuu murrosiässä vähemmän ongelmiin, on taitavampi ihmissuhteissaan ja voi psyykkisesti paremmin (Ensi- ja Turvakotienliitto 2017).

Aiheen tiimoilta on oltu yhteydessä Sodankylän lastenneuvolaan ja sieltä kerrottiin, etteivät isät juurikaan käy lastenneuvolakäynneillä vaan äiti käy yksin lasten kanssa. Ja jos isät ovat mukana, he jäävät helposti neuvolassa taka-alalle. Tekijä sai neuvolassa luettavakseen myös perheiden täyttämiä Lapsiperheen voimavara –lomakkeita, joista kävi ilmi, että isät kokivat vuorovaikutuksen joskus vaikeana. Yleinen vastaus oli, että isien oli välillä vaikea ymmärtää vauvan tarpeita. Monet isät kokivat itsensä myös riittämättömäksi vanhempana ja kielteisiä tunteita vauvaa kohtaan oli vaikea ilmaista.

Näistä syistä tekijä kehitti isille opaslehtisen, joka käsittelee varhaista vuorovaikutusta. Opaslehtisen voi antaa kotiin mukaan, jolloin tavoitetaan myös ne isät, jotka eivät käy neuvolassa. Opaslehtisen kautta isät saavat tietoa ja tukea vuorovaikutukseen kotona. Opaslehtistä voi myös käyttää keskusteluapuna isien kanssa, jotka ovat mukana neuvolakäynnillä. Lisäksi oppaan avulla vanhemmat

saavat tiedon siitä, millaista on hyvä varhainen vuorovaikutus ja mistä voi huomata, että vuorovaikutussuhteessa on jotain pielessä. Neuvolakäynneillä terveydenhoitaja kuitenkin tarkkailee äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja puuttuu asiaan, jos jokin asia aiheuttaa huolta. Isiä ei samalla tavalla päästä tarkkailemaan ja neuvomaan.

Teoriaosuudessa avataan keskeiset käsitteet, joita ovat lastenneuvola, varhainen vuorovaikutus sekä hyvä opas. Teoriaosuudessa käsitellään myös lastenneuvolan merkitystä varhaisen vuorovaikutuksen tukemisessa sekä käydään läpi, miten hyvä vuorovaikutussuhde ilmenee sekä vauvan että isän toiminnassa. Varhaiseen vuorovaikutukseen vaikuttavia tekijöitä, niin myönteisiä kuin häiritseviä, kuten äidin synnytyksen jälkeistä masennusta avataan enemmän omissa luvuissaan. Työssä korostetaan ennen kaikkea isän ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen tärkeyttä lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle.

## **2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Sodankylän lastenneuvolaan isille suunnattu opaslehtinen, joka käsittelee varhaista vuorovaikutusta. Oppaaseen oli tarkoitus kerätä tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä konkreettisia vinkkejä isän ja lapsen väliseen myönteiseen vuorovaikutukseen. Opas on tarkoitus jakaa koteihin, jolloin isät saavat tiedon, vaikka eivät kävisikään neuvolassa.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä isien tietämystä varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sitä kautta tukea isiä vanhemmuudessa.

### **3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA**

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on opastaa, ohjeistaa, järkeistää tai järjestää ammatillisen kentän käytännön toimintaa. Se on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Alasta riippuen toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ammatilliseen käyttöön tarkoitettu opas, ohjeistus, ohje kuten perehdyttämisopas tai vaihtoehtoisesti jonkin tapahtuman järjestäminen. Toteutustapa valitaan kohderyhmän mukaan ja se voi olla esimerkiksi kirja, opas, kansio tai kotisivut. Tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä on, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoja käyttämällä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

#### **3.1 Projektin määritelmä**

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös projektityyppinen. Projekti tavoitteellinen ja aikataulutettu prosessi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Jokaista projektia määrittelevät tavoitteet, jotka kuvaavat sitä muutosta, joka projektilla pyritään saamaan aikaiseksi sen hyödynsaajien kannalta. Tavoitteiden lisäksi projektisuunnitelmassa määritellään aikataulu sekä toteutukseen tarvittava budjetti. Projekti on aina tilaustyö ja toimeksianto tulee asiakkaalta, esimerkiksi organisaatiolta. (Silfverberg 2007, 6; Ruuska 2006, 22–23.)

Silfverbergin (2007) mukaan hyvässä projektisuunnitelmassa tavoitteet ovat selkeät ja realistiset sekä kuvaavat sitä hyödynsaajien tilan tai toiminnan muutosta, johon projektilla pyritään. Projektilla on realistinen ja selkeä aikataulu, jonka puitteissa pystytään saavuttamaan kestäviä tuloksia. Projekti pyritään aikatauluttamaan niin, että kun projekti on valmis, kohdeorganisaatio pystyy jatkamaan pitkäaikaiseksi tarkoitettua toimintaa ilman ulkoista tukea. Projektilla tulee olla myös selkeä johtamismalli ja organisaatio. Projektin osapuolet tekevät aidosti yhteistyötä ja roolit sekä vastuut ovat selkeät. Projektiin tarvittavat panokset eli resurssit määritellään selkeästi ja ovat riittävät suhteessa tavoitteisiin. Rahallinen panos eli budjetti lasketaan sen perusteella, miten panokset jaetaan henkilötyöhön, materiaaleihin, tarvikkeisiin ja erilaisiin ostopalveluihin. (Silfverberg 2007, 7–10.)

### 3.2 Projektin vaiheet

Projektityypistä riippumatta projektin tekoprosessi sisältää aina perustyövaiheet, joita ovat perustaminen, suunnittelu, toteutus, päättäminen ja jälkihoito. Työvaiheille ominaista on, että ne limittyvät toistensa kanssa. Projekti aloitetaan suunnittelulla, joka taas on hyvä käynnistää esisuunnitteluvaiheella. Perustamista voidaan siis kutsua myös esisuunnitteluksi, ja sen pohjalta valitaan tarkemman suunnittelun pohjaksi otettava projektirajaus. Esisuunnittelussa tarvitaan erilaisia taustaselvityksiä ja projektia rajatessa voidaan työkaluna käyttää nelikenttäanalyysiä eli SWOT-analyysiä. Kun projektin alustavasta rajauksesta on sovittu, voidaan aloittaa varsinainen projektisuunnittelu. Sen aikana määritellään projektin tavoitteet ja sisältö. Valmista projektisuunnitelmaa käytetään projektin johtamisen työkaluna ja sitä vasten arvioidaan hankkeen toteutusta. Projektisuunnitelmasta kannattaa tehdä kriittinen etukäteisarviointi ulkopuolisen toimesta, jotta projektin riskittömyys ja järkevyyt voidaan varmistaa. Hyvään projektitoimintaan kuuluu joustavuus; suunnitelmia on muutettava, jos projektin aikana opitaan, etteivät alun perin suunnitellut toiminnot johdakaan tavoitteiden kestäväan toteutumiseen. (Silfverberg 2007, 11–12; Ruuska 2006, 27–28.)

Projektin varsinainen toteutus alkaa yksityiskohtaisen työsuunnitelman laatimisella. Työsuunnitelman tulisi luoda joustava ja oppiva prosessi tavoitteiden ja resurssien puitteissa. Projektista saadaan oppiva prosessi luomalla hyvä seuranta- ja arviointimenetelmä. Seuranta- ja arviointimenetelmän avulla voidaan arvioida projektin etenemistä ja tavoitteiden saavuttamista sekä niiden kestävyyttä. Seurannan käytännön työkaluksi tarvitaan raportointia, joka voi olla kirjallista, sanallista, kuvallista tai esittävää. Projektilla on yleensä hyvä olla useampia sisäisiä tai ulkoisia tahoja, joille raportoida. Projektilla voi olla aikataulusta riippuen väliarviointi, mutta lopussa olisi hyvä olla loppuarviointi. Loppuarvioinnissa arvioidaan tavoitteiden saavuttamista ja projektilla aikaan saatuja vaikutuksia. Arvioinnin tavoitteena on tuottaa analyttistä tietoa projektin jatkoa ajatellen tai yleistä tietoa oppimisprosessiin. Arviointi voidaan suorittaa ulkopuolisen arvioinnin lisäksi osallistuvana itsearviointina, joka edellyttää

itsekriittistä ja avointa asennetta sekä rohkeutta tunnustaa mahdolliset virheet ja ongelmat. (Silfverberg 2007, 13–14.)

### 3.3 SWOT-analyysi

Projektin rajauksessa apuna voidaan käyttää nelikenttäanalyysia eli SWOT-analyysia, jonka avulla on helppo pohtia kehittämiskohteen mahdollisuuksia ja ongelmia. SWOT-analyysilla tarkastellaan kehittämistilanteen ja sidosryhmien vahvuuksia (S = Strengths), kehittämistilanteen ja sidosryhmien heikkouksia ja ongelmia (W = Weaknesses), toimintaympäristön ja tulevaisuuden tarjoamia mahdollisuuksia (O = Opportunities) sekä toimintaympäristön ja tulevaisuuden luomia uhkia (T = Threats). (Silfverberg 2007, 16.)

Huomioitavaa on, että SWOT-analyysi voi olla hyvin subjektiivinen. Kaksi henkilöä tulee harvoin samaan lopputulokseen, vaikka tiedot olisivat samat molemmilla. SWOT-analyysin tuloksia tulisikin käyttää suuntaa antavina, ei niinkään ohjeina. (Opetushallitus 2017.)

Tämän projektin vahvuuksia ovat selkeät tavoitteet sekä tarve tällaiselle projektille. Vahvuus on myös motivoitunut tekijä. Projekti ei vaadi paljoa resursseja kohdeorganisaatiolta, eikä myöskään suurta rahallista panosta, joten projekti on helposti toteutettavissa.

Projektin heikkous on melko tiukka aikataulu, joka voi olla jopa liian tiukka. Toinen heikkous on se, että tekijöitä on vain yksi. Tällöin projektin teossa on vain yksi näkökulma, joka voi olla suppeampi kuin esimerkiksi kahdella tekijällä. Yhdelle tekijälle koostuu myös suurempi paine projektin aikana, kun ei ole toista tekijää, jonka kanssa jakaa asioita. Näkökulmaan liittyy myös toinen heikkous; tekstistä täytyy saada tarpeeksi tiivistä ja mielenkiintoista, jotta oppaan lukeminen olisi mielekästä. Tämä voi olla haasteellista yhden tekijän näkökulmasta.

Projektilla on hyviä mahdollisuuksia tavoittaa isät entistä paremmin. Projekti mahdollistaa isien entistä paremman huomioonlastenneuvolassa, kun isillekin on jokin täysin oma juttu. Myös kysymys keskustelulle ja kysymyksille neuvolassa sekä kotona laskee entisestään oppaan avulla. Projekti mahdollistaa

myös tiedon saamisen koteihin, ja tieto on myös helposti näin saatavilla, kun opasta jaetaan neuvolasta koteihin.

Projektin uhkia ovat muun muassa sen nykyaikaisuus. Etsivätkö isät tekniikan ystävinä mieluummin tiedon internetistä kuin lukevat paperista opaslehtistä? Ja onko isillä ylipäättään motivaatiota lukea opasta tai käyttää sitä vanhemmuuden apuna vai jääkö se nurkkaan pölyttymään kertaakaan lukematta tai kerran selailtuna läpi? Tällaisen neuvolasta jaettavan opaslehtisen uhka on myös se, ettei se välttämättä tavoita eronneita isiä.

Taulukossa 1. kuvataan tämän projektin oma SWOT-analyysi.

**Taulukko 1.** Oma SWOT-analyysi.

**VAHVUUDET**

- Motivoitunut tekijä
- Selkeät tavoitteet
- Projektille on selkeä tarve
- Projekti ei vaadi paljoa resursseja

**MAHDOLLISUUDET**

- Isien entistä parempi huomioiminen lastenneuvolassa
- Tieto saadaan koteihin ja se on helposti saatavilla
- Kynnys keskustelulle ja kysymyksille laskee entisestään

## HEIKKOUEDET

- Melko tiukka aikataulu
- Tutkijoita vain yksi; projektin teossa vain yksi näkökulma
- Tekstistä täytyy saada tarpeeksi tiivistä ja mielenkiintoista, jotta oppaan lukeminen olisi mielekästä

## UHAT

- Onko opaslehtinen nykyaikaa? Etsitäänkö tieto mieluummin internetistä?
- Onko isillä motivaatiota lukea opas vai jääkö se nurkkaan pölyttymään
- Ei välttämättä tavoita eronneita isiä



## 4 HYVÄ OPAS

Opasta kirjoitettaessa lähtökohtia on kaksi: laitoksen tarpeet ohjata potilasta toimimaan oikein sekä potilaan tarpeet saada olennaista tietoa (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 36). Kirjoittaminen alkaa siis pohdinnalla, kenelle opas ensisijaisesti kirjoitetaan ja kuka on ohjeen lukija? Hyvä opas puhuttelee lukijaansa. Otsikot sekä väliotsikot selkeyttävät kuvaa oppaan sisällöstä ja niiden perusteella lukijan tulisi tietää mitä oppaassa käsitellään. Oppaan otsikoiden lisäksi ensimmäisistä virkkeistä on hyvä selvittää, mistä on kysymys. Opasta kirjoitettaessa on suositeltavaa käyttää ”Tärkeimmästä kohti vähemmän tärkeää” – kirjoitustapaa, jolloin myös vain alun lukeneet saavat tietoonsa kaikkein olennaisimman. Tärkeää on myös kirjoittaa havainnollistavaa yleiskieltä hienoilla sanoilla kikkailun sijaan. Selkeät kappaleet ja ytimekäs teksti tekevät lukemisesta mielekästä. Oppaan sisällön lisäksi yhtä tärkeää on oikeinkirjoitus. Kielioppivirheet aiheuttavat ärtymystä, mutta myös herättää epäilyksen kirjoittajan ammattipätevyydestä, jos tämä ei hallitse edes kielioppia. (Hyvärinen 2005, 1769, 1772; Torkkola ym. 2002, 35–37, 42.)

Yksi hyvän oppaan tavoitteista on antaa oikeaa ja hyödyllistä tietoa ihmisille. Oppaan tiedon tulee pohjautua tosiseikkoihin. Tällöin lähdekritiikki on merkittävässä asemassa, ja oppaan tekijän täytyy suhtautua erityisen kriittisesti käyttämiinsä lähteisiin. Sataprosenttista näyttöä ei koskaan ole, mutta sanoman tulee pohjautua kuitenkin alalla yleisesti hyväksytyihin tosiasioihin tai lähteissä mainittujen tutkimusten antamiin tuloksiin. (Wiio & Puska 1993, 23–24.)

Hyvässä oppaassa tärkeää on myös ulkoasu, sillä luettavuutta parantaa miellyttävä ulkoasu. Selkeä ja kiinnostava ulkoasu palvelee oppaan sisältöä, sillä hyvin taitettu opas houkuttelee lukemaan sekä parantaa ymmärrettävyyttä. Hyvää opasta ei myöskään ole sullottu täyteen, sillä liian täydestä oppaasta tulee helposti sekainen, eikä kukaan saa siitä selvää. Tyhjää tilaa ei siis tarvitse välttää, ilmava ulkonäkö päinvastoin vain lisää selkeyttä ja ymmärrettävyyttä. (Hyvärinen 2005, 1772; Torkkola ym. 2002, 53.)

## 5 LASTENNEUVOLA

Terveydenhuoltolain 15. pykälän mukaan kunnan on järjestettävä alle oppivelvollisuusikäisten lasten ja heidän perheidensä neuvolapalvelut (L30.12.2010/1326).

Lastenneuvolan tehtävänä on edistää alle kouluikäisten lasten sekä heidän perheidensä hyvinvointia ja terveyttä. Lisäksi lastenneuvolan tehtävänä on kaventaa perheiden välisiä terveyseroja. Lastenneuvolassa seurataan ja edistetään lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä pyritään havaitsemaan lapsiperheiden tuen tarpeet mahdollisimman varhain ja järjestämään tarvittava apu. Neuvolassa tuetaan myös vanhempia turvallisessa, lapsilähtöisessä kasvatuksessa, lapsen hyvässä huolenpidossa sekä parisuhteen hoitamisessa. (THL 2015.)

Lastenneuvolassa järjestetään alle kouluikäiselle lapselle vähintään 15 määräaikaista terveystarkastusta, joista viisi terveydenhoitaja tekee yhdessä lääkärin kanssa. Tarkastuksista kolme on laajaa terveystarkastusta, joissa kartoitetaan lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin lisäksi koko perheen hyvinvointia ja vanhempien tuen tarvetta. Neuvolan toimintaan kuuluu myös terveydenhoitajan tekemät kotikäynnit ennen ja jälkeen synnytyksen. Terveystarkastusten yhteydessä lapsi saa myös rokotusohjelmaan kuuluvat rokotukset. (THL 2015.)

Näiden tehtävien lisäksi Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut suosituksen (2004), jonka mukaan neuvolassa työskentelevän terveydenhoitajan tulee aktiivisesti tukea vauvan ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta. Jokaisella lastenneuvolan työntekijällä on velvollisuus perehtyä varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen ja siihen liittyvään teoriaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 85.) Lastenneuvolan terveydenhoitajan tehtävänä on siis paitsi lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen sekä edistäminen, myös vanhemman ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen.

Varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen on kehitetty haastattelulomake (VaVu), jonka tavoitteena on edistää varhaisen vuorovaikutuksen myönteistä sujumista.

Haastattelulomake koostuu erilaisista teemoista, joiden tehtävänä on auttaa tunnistamaan ja ottamaan puheeksi synnytykseen ja lapseen liittyviä huolia, murheita, mielikuvia sekä mahdollisia vaikeuksia. Lisäksi haastattelun avulla kartoitetaan tuen tarvetta sekä etsitään niihin ratkaisuja. (Puura & Hastrup 2015.)

Neuvolassa tuetaan varhaista vuorovaikutusta haastattelun lisäksi monin eri tavoin. Vanhempien kokemusta omasta kyvykkyydestä vahvistetaan antamalla rehellistä, positiivista ja rohkaisevaa palautetta vauvan kanssa hyvin sujuvista asioista ja vauvan ominaisuuksista. Vanhempia myös rohkaistaan viettämään vauvan kanssa mahdollisimman paljon aikaa. Terveystenhoitaja on myös aina tukena ja auttaa ongelmatilanteissa. (Puura & Hastrup 2015.) Opinnäytetyön tilaajan mukaan lastenneuvolan terveydenhoitaja harvoin tavoittaa isiä, joten tällainen myönteinen palaute ja rohkaisu vuorovaikutuksen osalta jää isiltä usein saamatta.

## 6 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa kaikkea sitä, mitä lapsi ja vanhempi yhdessä tekevät, kokevat ja ovat lapsen ensivuosina. Riittävän hyvä vuorovaikutussuhde vanhemman ja lapsen välillä on erityisen tärkeää lapsen kehitykselle. Hyvä vuorovaikutussuhde rakentuu, kun vanhempi on herkkä vauvansa viesteille, tulkitsee niitä yleensä lapsen tarpeiden kannalta oikein, ja vastaa niihin johdonmukaisesti. Tällöin lapselle muodostuu perusturvallisuuden ja luottamuksen kokemus. Tämä kokemus heijastuu lapsen myöhempiinkin ihmissuhteisiin ja luo pohjaa hyvälle itsetunnolle ja minäkuvalle sekä kehittää empatiakykyä. Riittävä perusturva mahdollistaa sen, että lapsi kykenee tutkimaan ympäristöä, leikkimään, luomaan ja oppimaan uutta. Hyvässä vuorovaikutussuhteessa lapsi oppii hakemaan ja vastaanottamaan hoivaa ja tukea silloin, kun hän sitä tarvitsee. Jos lapsen tarpeisiin taas vastataan sattumanvaraisesti ja arvaamattomasti, lapsen on vaikea oppia luottamaan itseensä tai elämään. Lapsen kehitykselle on siis tärkeää, että hän voi solmia pysyvän ja pitkäkestoisen tunnesuhteen häntä hoitaviin aikuisiin, yleensä äitiin ja isään. (MLL 2017.)

Lapsi kiintyy vanhempaan vuorovaikutussuhteen ja vanhemman toiminnan laadusta huolimatta, mutta suhteen laadulla on kuitenkin suuri vaikutus lapsen kehitykseen (Perry, Blair & Sullivan 2017). Kyseisen tutkimuksen mukaan varhaisen vuorovaikutussuhteen laatu vaikuttaa siis siihen, millainen kiintymyssuhde lapsen ja vanhemman välille muodostuu. Varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen liittykin läheisesti vanhemman ja vauvan välinen kiintymyssuhde. John Bowlby on luonut kiintymyssuhdeteorian (1969), joka oletti kiintymyskäyttäytymisen olevan biologisesti säädeltyä. Sen mukaan lapsen ja hoitajan tiivis, vastavuoroinen suhde rakentuu lapsen ja vanhemman kiintymisestä toisiinsa. Lapsen kiinnittyessä vanhempaan, hän saa ravintoa ja turvaa, ja mikäli vuorovaikutus vastaa lapsen tarpeisiin, hän kiinnittyy vanhempaansa myös tunnetasolla. Vanhemman kiintyminen lapseen sisältää halun hoivata lasta sekä vahvan tunnesiteen lapseen. Bowlbyn mukaan kehityksen kulkua ohjaavat muistiin tallentuneet aiemmat kokemukset eli ne säätelevät lapsen odotuksia

uusissa vuorovaikutustilanteissa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 35; Silvén & Kouvo 2010, 66–67.)

Erilaiset kiintymyssuhteet jaetaan karkeasti turvallisiin ja turvattomiin. Turvallinen kiintymyssuhde syntyy, kun lapsi kokee, että vanhempi on saatavilla ja auttaa ja lohduttaa tarvittaessa. Tällainen lapsi ilmaisee tunteensa avoimesti, sillä hänellä on kokemuksia siitä, että läheinen ihminen on saatavilla tarpeen vaatiessa. Lapsi on myös kiinnostunut tutkimaan ympäristöä ja jakaa uusia kokemuksia toisten kanssa mielellään, sillä vauvalla on perusturvallisuuden tunne. Tutkimus osoittaa, että turvallinen kiintymyssuhde edistää vanhemman ja lapsen harmonista vuorovaikutusta leikki-ikässä ja myönteisiä sisarusten välisiä suhteita sekä jopa luottamusta vanhempiin, kun lapsi saavuttaa murrosiän. (Silvén & Kouvo 2010, 75, 84.)

Turvaton kiintymyssuhde voidaan jakaa vielä välttävään sekä ristiriitaiseen kiintymyssuhdemalliin. Välttävä kiintymyssuhde syntyy, jos vanhempi torjuu kielteiset tunteet kokonaan. Lapsi oppii itsekin pidättelemään tai kieltämään kielteisten tunteiden olemassa olon, koska ne hermostuttavat tai suuttavat vanhemman. Lapsi kokee myös, että häneltä odotetaan pärjäämistä, koska vanhemmat eivät pysty auttamaan tunteiden säätelyssä tai pohtimisessa. Kiintymyssuhteita tutkineet ovat havainneet, että tällaisten perheiden lapset ovat päällepäin rauhallisia ja välinpitämättömiä, mutta tarkemmin tutkittaessa heidän sydämen sykkeensä ja autonominen kiihtymystilansa on huipussa. Lapsen elimistö ei palaudu tasapainoon, koska lapsi ei ole saanut apua tunteiden käsittelyyn eikä näin ollen ole oppinut säätelämään tunteitaan. (Gerhardt 2007, 38-39; Kalland 2011, 10.)

Kiintymyssuhdemallia kutsutaan ristiriitaiseksi, kun vanhempi toimii epäjohdonmukaisesti, joskus lapsen tunteista kiinnostuen, joskus niitä huomioimatta. Epäjohdonmukaisuudesta seuraa, että lapsi varmistaa vanhemman huomion liioittelemalla tunteitaan, esimerkiksi itkemällä koväänisesti. (Gerhardt 2007, 39; Kalland 2011, 10)

On tunnistettu myös kolmas turvaton kiintymismalli, joka on nimetty jäsentymättömäksi/organisoimattomaksi kiintymyssuhteeksi. Lapsen kehitys on mennyt niin vinoon, ettei hänellä ole mitään johdonmukaista puolustautumismallia. Lapsi on pelokas ja epävarma siitä, miten tulla tunteiden kanssa toimeen. Tällaiseen kiintymyssuhdemalliin voi johtaa vanhempien omat voimakkaat, traumaattiset tunteet, joita ei ole käsitelty kunnolla. Tästä syystä he ovat usein kyvyttömiä toteuttamaan tavallisia vanhemmuuden tehtäviä. (Gerhardt 2007, 40; Kalland 2011, 10.)

Riittämätön vuorovaikutussuhde voi siis johtaa turvattomaan kiintymyssuhteeseen (Perry ym. 2017). Turvattomat kiintymyssuhteet ovat haitallisia, sillä kun tavallisesti voimakas tunnetila aiheuttaa elimistössä kiihtymystilan, se johtaa johonkin toimintaan. Tunteen ilmaisun jälkeen elimistön jännitys laskee ja se palaa lepotilaan. Turvattomat kiintymyssuhteet aiheuttavat kuitenkin elimistössä häiriötiloja kuten lihasjännitystä, pinnallista hengitystä sekä vastustuskyvyn ja hormonoiminnan häiriöitä, koska tunteita ei koskaan ilmaista. Vaikka tunteet olisi tukahdutettu, erityisesti verenkiertoelimistö pysyy aktivoituneena. Sen sijaan, että tunnetiloja käsiteltäisiin, elimistön järjestelmät käyvät ylikierroksilla. (Gerhardt 2007, 40.)

Kiintymyssuhdetta ei kuitenkaan tule sekoittaa temperamenttiin. Peritty geenistö aiheuttaa yksilöllisiä eroja aivojen toiminnassa, esimerkiksi autonomisessa hermostossa. Tämän vuoksi jotkut vauvat reagoivat voimakkaasti pieniinkin muutoksiin, eikä heitä ole helppo saada rauhoittumaan. Samasta syystä toiset vauvat ovat hitaampia lämpiämään uusille asioille. Luontainen temperamentti siis selittää kuinka nopeasti ja voimakkaasti vauva kokee uhkaa uusissa tilanteissa. Kiintymyssuhde luo kuitenkin puitteet sille, millä tavalla vauva oppii säätelemään turvallisuuden tunnettaan. (Silvén & Kouvo 2010, 78–79.)

Varhainen vuorovaikutus on siis erittäin tärkeää lapsen kehityksen kannalta. Seuraavassa varhaista vuorovaikutusta käsitellään hieman tarkemmin sekä lapsen että isän näkökulmasta. Lisäksi käydään läpi miten mahdollinen äidin synnytyksen jälkeinen masennus voi vaikuttaa varhaiseen vuorovaikutukseen.

## 6.1 Lapsi ja varhainen vuorovaikutus

Vauvat nukkuvat alkuun paljon ja ovat vain pieniä hetkiä kerrallaan hereillä, ja heidän ensimmäisiä vuorovaikutustaitojaan onkin kyky säädellä nukkumista ja valveilla oloa. Vauvojen välillä on eroja siinä, kuinka paljon heillä on säätelykykyä löytää tasapaino; rauhoittaa itseään ja sulkea pois sellaiset ärsykkeet, jotka voivat haitata esimerkiksi nukkumista. Vauvat, joiden fyysinen säätely on hyvää ja tasapainoista, ovat energisiä ja avoimia tutkimaan ympäristöä ja osallistumaan emotionaaliseen vuorovaikutukseen vanhempansa kanssa. Vauvat, jotka taas joutuvat käyttämään paljon energiaa fyysisen tasapainon säätelyyn ja ylläpitämiseen, eivät usein jaksa suuntautua ympäröivään maailmaan tai osallistua vuorovaikutukseen. Vaikka vauvojen välillä on yksilöllisiä eroja, on vanhempien toiminnalla merkitystä siinä, kuinka säätelykyky kehittyy. (Ahlqvist-Björkroth 2007, 128.)

Riittävän hyvä vuorovaikutussuhde vauvan kannalta tarkoittaa, että hänen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeensa tulevat riittävän ymmärretyksi. Tärkeä osa tätä on vastaaminen tarpeisiin oikea-aikaisesti sekä oikealla voimakkuudella. Vauva ei siis joudu odottamaan lohdutusta liian kauaa tai kokemaan liian voimakkaita kielteisiä kokemuksia kuten pahoinpitelyä. (Puura & Hastrup 2015.) Lapsen kokemukset elämän alussa vaikuttavat myöhemmin hänen tapansa havainnoida ja tulkita ympäristöään. Kokemukset muokkaavat myös lapsen tapaa käsitellä ajatuksiaan ja tunteitaan. (Nurmi ym. 2015, 35.)

Riittävän hyvä vuorovaikutussuhde ilmenee vauvan käyttäytymisessä kasvojen ilmeiden vaihtelulla, ääntelyllä ja raajojen elehtimisellä, kun hän ilmaisee tunteitaan. Vauva myös hakee aktiivisesti isän katsetta sekä vastaa isän katsekontaktiin. Hyvään vuorovaikutukseen sisältyy myös vauvan kyky jakaa omia tunteitaan isän kanssa, vastaaminen isän ilmaisemiin tunteisiin sekä kyky hyötyä, kun isä vastaa hänen tarpeisiinsa, esimerkiksi tyyntymään lohdutettaessa. Konkreettisesti hyvä tunteiden ilmaisu näkyy vauvan ja isän välillä, kun vauva ilahtuu isän iloisuudesta ja vakavoituu isän vakavoituessa tai rajatessa vauvan toimintaa. (Puura & Hastrup 2015.)

## 6.2 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen aivojen kehitykselle

Lapsen kokemukset varhaisesta ympäristöstä muovaavat nykykäsityksen mukaan lapsen aivoja pysyvästi. Aivojen koko kasvaa ensimmäisen vuoden aikana enemmän kuin missään muussa elämänvaiheessa. Aivojen kehitys muovautuu sen mukaan, millaista lapsen kokema varhainen vuorovaikutus on. (Ahlqvist-Björkroth 2007, 131–132.)

Orbitofrontaalinen aivokuori on tärkeä tekijä tunneperäisten reaktioiden kontrollissa sekä empatian kehittymisessä. Se sijaitsee etuotsalohkossa, silmien takana, manteliumakkeen ja pihtipoimun vieressä, ja se kehittyy melkein kokonaan vasta syntymän jälkeen ja alkaa kypsyä vasta taaperoiässä. Ihmisellä ei siis ole syntyessään kykyä kontrolloida tunteiden aiheuttamia reaktioita tai tuntea empatiaa. Vanhempien on siis turha lyödä lasta toivoen, että lapsi lakkaa itkemästä tai yrittää kasvattaa pikkulasta kurinalaisuuteen ja opettaa hillitsemään käytöstään, koska siihen vaadittavaa aivokapasiteettia ei yksinkertaisesti vielä ole. Vauva ei pysty ottamaan huomioon vanhemman turhautumista ja esimerkiksi syömään ruokaa loppuun pitääkseen vanhemman onnellisena. Vasta noin yhdeksän kuukauden iässä vauvaa oppii käyttämään muiden kiinnostusta ja tunneilmaisua oman toimintansa säätelyssä. (Gerhardt 2007, 49–51; Silvén & Kouvo 2010, 81.)

Gerhardt (2007) muistuttaa kuitenkin, ettei vanhemman kannata myöskään jäädä odottelemaan, että vauvan orbitofrontaalinen aivokuori kehittyy. Sen kehitys on tulosta hänen kokemuksistaan ihmisten kanssa, joten vauva ei voi kehittää orbitofrontaalista aivokuorta yksin. Tutkijat sanovat, että aivot kehittyvät kokemusten myötä, jotta kukin uusi ihminen muovautuisi siihen ympäristöön, jossa elää. On todennäköistä, että orbitofrontaalinen aivokuori ei kehity hyvin ilman kasvokkaista suhdetta rakastavan aikuisen kanssa. Allan Schoren (1994) mukaan parasta vauvan kehitykselle onkin yksinkertaisesti vain pitää häntä sylissä sen sijaan, että näyttäisi esimerkiksi mukavia kuvia. Hän olettaa, että positiiviset katseet ovat sosiaalisten ja empaattisten aivojen kasvun tärkein edistäjä. Vanhemman laajentuneet silmäterät ovat merkki sympaattisen hermojärjestelmän



virittymisestä ja tämän huomattessaan vauva tulkitsee, että vanhempi kokee mielihyvää. Tällöin vauvan oma hermojärjestelmä virittyy mielihyvään ja hänen sydämen sykkeensä kiihtyy. Tästä alkaa hormonien ja välittäjäaineiden aikaansaama tapahtumaketju, jonka avulla perheen väliset katseet edistävät sosiaalisten aivojen kehitystä. (Gerhardt 2007, 52–56.) On tutkittu, että vauvan tunnemuisti kehittyy juurikin kahden- ja kolmenkeskisissä kanssakäymisissä. Hoivan ja leikin lomassa vauva oppii yhdistämään, miten toinen ilmaisee tunteitaan ilmein, äänensävyin tai elein. (Silvén & Kouvo 2010, 81.)

Kasvoihin katsomisen lisäksi rakastavassa sylissä oleminen on tutkimusten mukaan suotuisan kehityksen kannalta jopa imetystäkin olennaisempaa. Äidin tai isän sylissä jännitykset poistuvat, jolloin lihakset voivat rentoutua ja hengitys syventyä. On havaittu, että vauvan sydämen syke tahdistuu vanhemman sydämen mukaan, joten jos vanhemmalla on rentoutunut ja eheä olo, tulee vauvalle samanlainen olo. Toisaalta samalla lailla vauva aistii myös vanhemman epävarmuuden ja kielteiset tuntemukset sylissä ollessaan. Turvalliset ja varmat otteet ovatkin tärkeitä vauvaa käsiteltäessä. (Gerhardt 2007, 54.)

Syntymässä kehittymättömiä osia ovat myös hippokampus, ohimolohkon ja etuotsalohkon aivokuori sekä pihtipoimun etuosa. Näiden kehitys ja kasvun onnistuminen riippuvat yksilön kokemusten määrästä. Elämän alussa koetut runsaat myönteiset kokemukset tuottavat runsain hermoyhteyksin varustetut, rikkaasti verkostoituneet aivot. Jokaisella on kaikki hermosolut syntyessään eikä niitä tarvitse kasvattaa lisää, mutta ne on saatava yhteyteen toistensa kanssa ja työskentelemään puolestamme. Aivojen varhainen kehitys noudattaa ”käytä tai kadota” –periaatetta; pysyviksi jäävät vain ne synapsiyhteydet, joita käytetään. Yhteyksien runsaus mahdollistaa suorituskyvyn paranemisen sekä mahdollisuuden käyttää aivojen eri alueita lisääntyvät. (Ahlqvist-Björkroht 2007, 130; Gerhardt 2007, 56.)

Vasta valmistuneessa tutkimuksessa (Perry ym. 2017) todettiin, että vuorovaikutussuhteen laadulla on äärimmäisen tärkeä merkitys lapsen emotionaalille kehitykselle, sillä kuten aikaisemmin on todettu, vauva on

riippuvainen vanhemmastaan. Jos vanhempi esimerkiksi vastaa jatkuvasti vauvan tarpeisiin liian myöhään tai jättää vauvan tarpeet kokonaan huomiotta, luo se hyvin helposti stressiä lapselle. (Perry ym. 2017.) Stressaantuneena aivoissa erittyy hormonia nimeltä kortisoli. Jatkuvan stressin aiheuttamat korkeat kortisolitasot voivat olla haitallisia vauvan kehittyville aivoille. Varhainen stressi ja liian suuri kortisolimäärä voivat häiritä hippokampuksen kasvua, jolla on keskeinen tehtävä oppimisessa ja muistamisessa. Liian suuri kortisolimäärä voi vaikuttaa erityisesti myös etuotsalohkon aivokuoren silmäkuopan takaiseen osaan, jonka tiedetään olevan vastuussa sosiaalisten vihjeiden lukemisesta sekä käyttäytymisen sopeuttamisesta sosiaalisiin sääntöihin. Jatkovasti liian korkealla oleva kortisolitaso aiheuttaa myös vastustuskyvyn heikentymistä sekä voi olla osatekijänä diabeteksessa ja kohonneessa verenpaineessa, sillä se lisää veren sokeri- ja insuliinipitoisuuksia. Tämä taas voi johtaa ylipainoon ja keskivartalolihavuuteen. (Gerhardt 2007, 56–58.)

### **6.3 Isä ja varhainen vuorovaikutus**

On todettu, että lapsi, jolla on läheinen suhde isäänsä, pärjää paremmin koulussa, joutuu murrosiässä vähemmän ongelmiin, on taitavampi ihmissuhteissaan ja voi psyykkisesti paremmin (Ensi- ja Turvakotienliitto 2017). Lisäksi tutkimusten mukaan hyvä vuorovaikutussuhde isän kanssa edistää lapsen kielellistä kehitystä sekä vähentää myöhemmässä iässä itsetuhoista käytöstä. Hyvä vuorovaikutussuhde lapsen kanssa on eduksi myös isän omalle psyykkiselle terveydelle. (McBride 2016.)

Riittävän hyvää vuorovaikutusta tarkkailtaessa, vuorovaikutus voidaan jakaa käyttäytymiseen, psykologiseen tasoon sekä tunteiden ilmaisuun. Kun vuorovaikutussuhde on riittävän hyvä, käyttäytymisessä näkyy tiettyjä tapoja. Vauvat ovat hyvin herkkiä sanattomalle viestinnälle ja alun alkaenkin merkitystä on enemmänkin sillä, mitä isä tekee kuin mitä sanoo tai uskoo tekevänsä. Vauvan vuorovaikutusaloitteisiin vastataan katseilla, ilmeillä, äänellä ja kosketuksella. Isä hakee ja ylläpitää katsekontaktia vauvan kanssa sekä tekee myös itse vuorovaikutusaloitteita muun muassa hymyilemällä ja ilmeillä. Hyvässä

vuorovaikutussuhteessa yleistä on, että vauvalle puhutaan tälle tarkoitettulla normaalilla korkeammalla ja pehmeämmällä äänensävyllä sekä sävyn vaihteluita liioitellaan. Tällaista puhetta kutsutaan vuorovaikutuspuheeksi. (Puura & Hastrup 2015; Gerhardt 2007, 36.) Tällaisella hieman hidastetulla, keskeisiä kohtia painottavalla puheella edistetään oppimista ja autetaan lasta hahmottamaan pysyviä piirteitä ympäristössä (Nurmi ym. 2015, 35). Vauvan turvallisuus taataan koko ajan käsittelemällä vauvaa lempeästi sekä pitämällä vauva itseään lähellä. Tärkeää myönteisen vuorovaikutussuhteen kannalta on ymmärtää vauvan tarpeita ja vastata niihin oikea-aikaisesti, eikä jättää vauvaa odottamaan liian pitkäksi aikaa. (Puura & Hastrup 2015.) Vuorovaikutuksen tulisi olla johdonmukaista; kun hoitaja vastaa ennustettavalla tavalla, vauvalle alkaa muodostua erilaisia malleja. Vauva voi huomata esimerkiksi, että ”kun itkee, isä ottaa syliin”. (Gerhardt 2007, 37.) Yksittäiset ja tahattomat väärinymmärrykset eivät kuitenkaan haittaa vauvan kehitystä. Päinvastoin ne edistävät vauvan kehitystä vauvan joutuessa kehittämään tapojaan tehdä itseään ymmärretyksi. (Puura & Hastrup 2015.)

Tarkasteltaessa riittävän hyvää vuorovaikutussuhdetta psykologisella tasolla isällä on ennen kaikkea hyväksyvä ja lämmin suhtautuminen vauvaan ja hän pystyy asettamaan omat, välittömät tarpeensa syrjään tilanteen vaatiessa. Isällä on myös kyky asettua myötätuntoisesti vauvan asemaan. Nämä piirteet mahdollistavat sen, että vauvan tunteet ymmärretään useimmiten oikein ja niihin vastataan asianmukaisesti tilanteen mukaan. (Puura & Hastrup 2015.) Aikuisten toiminnot viestivät lapselle, onko heidän käyttäytymisensä ennakoitavissa, voiko ihmisiin luottaa, onko hän hoivan arvoinen ja miten tunteita tulisi ilmaista, jotta hän saa vastakaikua (Nurmi ym. 2015, 35).

Riittävän hyvässä vuorovaikutussuhteessa tunteiden ilmaisu on enimmäkseen myönteistä tai neutraalia. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei vuorovaikutussuhteessa koettaisi ollenkaan kielteisiä tunteita. Vuorovaikutus sisältää kielteisiäkin tunteita tarpeen mukaan. On täysin normaalia ärsyyntyä hetkellisesti, jos vauva ei toimi toivotulla tavalla. Kielteiset tunnereaktiot täytyy kuitenkin suhteuttaa lapsen ikään ja toimintakykyyn, eivätkä ne koskaan saa johtaa vauvaa vahingoittavaan toimintaan. (Puura & Hastrup 2015.) Isän omien

tunteiden huomioiminen ja säätely on todella tärkeää myös vauvan kannalta, sillä jos isällä itsellään on vaikeuksia tunteidensa huomioimisessa ja säätelyssä, hän ei välttämättä pysty tuntemaan vauvansa oloja. Tällainen säätelyongelma siirtyy yleensä myös vauvaan. Vauva ei itsekään pysty oppimaan omien tunteidensa ja tilojensa havaitsemista tai muokkaamaan niitä, jos aikuinen ei tee sitä aluksi hänen puolestaan. Vauva voi jäädä ilman selkeää tunnetta siitä, millä tavalla tunteiden tasapainoa ylläpidetään. (Gerhardt 2007, 36.)

Riittämätön vuorovaikutussuhde voidaan jakaa määrältään tai laadultaan riittämättömään. Määrältään riittämätön vuorovaikutussuhde syntyy, kun isä ei vietä vauvan kanssa ajallisesti riittävästi aikaa, eivätkä vauvan sosiaaliset ja psyykkiset tarpeet tällöin täyty, vaikka fyysisistä tarpeista huolehdittaisiinkin. Laadultaan riittämättömässä vuorovaikutussuhteessa taas isä ei huolehdi fyysisistä, psyykkisistä tai sosiaalisista tarpeista riittävästi. Tällöin voidaan esimerkiksi vauvan ruokaa, puhtautta tai levon riittävyttä laiminlyödä. Tai vauvaan ei oteta katsekontaktia, ei puhuta ollenkaan tai pidetä sylissä. (Puura & Hastrup 2015.)

Riittämätön vuorovaikutussuhde ilmenee isän toiminnassa vähäisenä katsekontaktin hakemisena sekä vähentyneenä tai jopa kokonaan puuttavana vuorovaikutuspuheena. Vauvan kanssa seurustelu ei tuota isälle mielihyvää, jos vuorovaikutussuhde on riittämätön. Lisäksi vauvan käsittely on yleensä välinpitämätöntä, konemaista, torjuvaa tai jopa vihamielistä. (Puura & Hastrup 2015.)

Tunnevuorovaikutus riittämättömässä vuorovaikutussuhteessa on isän puolelta usein latteaa tai ilotonta. Joskus se voi olla myös pelon ja ahdistuneisuuden sävyttämää vauvaa kohtaan. Riittämättömässä vuorovaikutussuhteessa isän tunteet voivat vaihtua äkillisesti myönteisestä tunteesta ärtymykseksi tai kiukuksi. Psykologisesta näkökulmasta katsottuna huolestuttavia merkkejä riittämättömästä vuorovaikutussuhteesta ovat isän avoimesti ilmaisema vihan tunne, kielteiset ajatukset vauvasta ja vihamielinen vauvan käsittely. Tällöin isä voi esimerkiksi tulkita vauvan nälkä itkun niin, että vauva vain kiusaa häntä tai estää lepäämästä.

Tällaiset merkit saattavat kertoa isän ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen vakavammasta häiriintymisestä. (Puura & Hastrup 2015.)

#### **6.4 Kielteiset tunteet varhaisessa vuorovaikutussuhteessa**

Isien täyttämistä Lapsiperheen voimavarat –lomakkeista kävi ilmi, että monen isän oli vaikea käsitellä ja ilmaista kielteisiä tunteita vauvaa kohtaan. Tästä syystä opinnäytetyöhön ja oppaaseen päätettiin ottaa mukaan oma luku kielteisistä tunteista. Lisäksi tunnevuorovaikutus on iso osa isän ja lapsen välistä vuorovaikutusta, ja siihen kuuluvat myös kielteiset tunteet (Puura & Hastrup 2015). Oppaan osion tavoitteena on ottaa esille kielteiset tunteet, ja näyttää isille, etteivät he ole yksin tunteidensa kanssa. Lisäksi tavoitteena on välittää isille, että tällaiset tunteet ovat täysin normaaleja, eikä niitä tarvitse hävetä tai tuntea syyllisyyttä.

Väestöliitto teetti tutkimuksen (2010), jossa pyydettiin isiä kertomaan isyyteen liittyvistä tunteista. Isien esille tuomia tunteita, joita he pitivät vaikeina tai kiellettyinä olivat aggressiiviset tunteet, suuttumisen ja raivon tunteet, vastenmielisyyden tunteet, viha, ärsyyntymisen ja turhautumisen tunteet, syyllisyyden ja häpeän tunteet, riittämättömyyden, epävarmuuden ja heikkouden tunteet, pettymyksen tunteet sekä seksuaaliset tunteet ja kiihottuminen. Riittämättömyyden tunteesta ei kysytty suoraan, mutta se nousi ennakoimatta hyvin keskeiseksi isyyttä luonnehtivaksi vaikeaksi tunteeksi. (Jämsä, Kalliomaa & Rotkirch 2010, 12–17.) Riittämättömyys oli tuttu tunne myös Lapsiperheen voimavara –lomakkeiden aineistossa. Vastauksista kävi ilmi monen isän kokevan, ettei ole riittävän hyvä vanhempi.

Monet isät kokevat syyllisyyttä lapseen liittyen syystä tai toisesta. Syyllisyyden tarkoitus on kuitenkin korjata tai estää muille haitallista käyttäytymistä, joten sen tehtävä voi olla myös positiivinen: se voi tehdä kärsivällisemmäksi ja kiltimmäksi. Jotta ihminen voi tuntea syyllisyyttä, edellyttää se empatiaa ja kykyä asettua toisen asemaan. Isän syyllisyyden tuntemus ei siis ole pelkästään kielteinen, vaikka syyllisyys tuntuukin ikävältä. (Rotkirch 2010, 40.)

Syyllisyys sekoittuu usein riittämättömyyden tunteeseen. Tällöin syyllisyys on laajempi tunne, siitä, ettei ylipäänsä osaa tai pysty toimimaan odotusten mukaan. Isän tulisi käydä töissä, leikkiä lapsen kanssa, hoitaa parisuhdetta, harrastaa omia harrastuksia ja huoltaa auto; isän täytyy venyä siis aika lailla. Lisäksi isä joutuu tarkkailemaan omaa käytöstään ja sitä, miten se vaikuttaa lapseen sekä olemaan koko ajan suurennuslasin alla. Ei ihme, jos riittämättömyyden tunne saa joskus vallan. Tärkeää olisikin löytää tasapaino elämän eri osa-alueilla. Työ ja kaverit tukevat vanhemmuutta, mutta toisaalta puutteet omassa ajassa tai parisuhteessa voivat heijastua isyyteen. Isän täytyy usein opetella uudenlaista ajanhallintaa tasapainon saavuttaakseen. (Rotkirch 2010, 42-44; Kekkonen 2010, 51-53.)

Riittämättömyys ja syyllisyys ovat usein seurausta siitä, että isät eivät mielestään täytä odotuksia. Isän olisikin ihan aluksi hyvä miettiä mistä odotukset tulevat; tulevatko ne itseltä vai jostain ulkopuolelta. Tätä voi selkiyttää, kun pohtii muutamaa kysymystä. Millainen isä haluaisit olla? Mitkä ovat sinun tapojasi selviytyä tilanteesta? Millaisen suhteen haluat lapsiisi? Jokainen isä on erilainen, joten ei ole mahdollista, että jokainen isä täyttää samat vaatimukset. Useat miehet kokevat itse hoivataitonsa puutteellisiksi, mikä myös aiheuttaa isille riittämättömyyden tunteita. Isäksi kasvetaan, kukaan ei ole valmis vanhempi ja hoivataitojen kehittyminen vaatii aikaa ja harjoitusta. Tässäkin on hyvä, jos isä ottaa rohkeasti roolia ja sitä varmemmaksi hoivataidot kehittyvät. (Rankinen 2010, 87-97; Jämsä 2010, 67.)

Isät joka puolella Suomea siis kokevat erilaisia kielteisiä tunteita. Kielteisiä tunteita on myös mahdollista käsitellä ja selvitä niistä. Lapselle raivostuminen ei tarkoita sitä, että lasta täytyisi vahingoittaa jollain tavalla. Tunnetilojen itsesäätelyn keinoja on monenlaisia, mutta ne voidaan jakaa pääpiirteittäin kolmeen luokkaan: fyysiset keinot, sosiaaliset keinot ja psyykkiset keinot. Yksi keino hallita tunteita on toiminta. Tunteiden kuumetessa ne voi purkaa esimerkiksi urheiluun tai kotitöihin. Kävelyllä lähtöä voi pitää ikään kuin ”aikalisänä”, poistutaan tilanteesta hetkeksi jäähyttelemään. Sosiaalisia keinoja ovat esimerkiksi puolisolle tai kaverille avautuminen. Jo pelkkä ajatusten purkaminen ääneen toiselle henkilölle usein auttaa. Joillekin taas sopivat

psykkiset keinot eli ongelmien työstäminen esimerkiksi mielikuvien ja ajattelun avulla. Kuhunkin tilanteeseen valitaan joustavasti sopivin itsesäätelykeino tilanteen ratkaisemiseksi. (Kalliomaa 2010, 100–104.)

Kielteisten tunteiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Tunteiden tuntuessa ylitsepääsemättömiltä apua saa läheisten ja terveydenhuollon lisäksi helposti esimerkiksi netistä. Ensi- ja turvakotienliitolla on myös isille omat materiaalinsa, esimerkiksi Isäkortit. Avun voi löytää myös auttavista puhelimesta, esimerkiksi Jussi työn puhelin tai Lyömätön linja –palvelu. (Ensi- ja Turvakotienliitto 2017.)

## **6.5 Äidin masennuksen vaikutus varhaiseen vuorovaikutukseen**

Tämä luku käsittelee äidin synnytyksen jälkeistä masennusta ja sen vaikutusta varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen. Luvussa käsitellään masennusta sekä lapsen että isän näkökulmasta, sillä äidin synnytyksen jälkeinen masennus koskettaa koko perhettä (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 274).

### **6.5.1 Äidin synnytyksen jälkeinen masennus**

Synnytyksen jälkeisellä masennuksella tarkoitetaan kuukauden – muutaman kuukauden kuluessa synnytyksestä alkavaa masennustilaa. Heti synnytyksen jälkeen yli puolella äideistä esiintyy masentuneisuutta, mielialan vaihtelua, itkuisuutta, ruokahaluttomuutta ja unettomuutta. Tällainen synnytyksen jälkeinen herkistyminen on täysin normaalia ja ne menevät itsestään ohi parissa viikossa. Voimakkaimmillaan oireet ovat 3-5 päivää synnytyksen jälkeen. (Huttunen 2015.)

Huttunen (2015) kirjoittaa 10-15 %:lla synnyttäneistä äideistä kehittyvän synnytyksen jälkeinen masennus, joka on oirekuvaltaan yleistä herkistymistilaa vakavampi ja pitkäkestoisempi. Äidillä voi ilmetä masennustiloille tyypillisten oireiden (väsymys, mielihyvän katoaminen, ärtyisyys, painon nousu/lasku, motorinen hidastuminen/kiihtyminen) lisäksi voimakasta ahdistuneisuutta, itkuisuutta, paniikkihäiriölle ominaisia paniikkikohtauksia, hän ei tunne kiinnostusta vastasyntyneeseen ja kärsii usein nukahtamisvaikeuksista. Masentunut äiti saattaa kärsiä voimakkaasta syyllisyyden tunteesta, pakonomaisista peloista, että vahingoittaa lastaan tai itseään. Vanhemman

masennus koskettaa koko perhettä, sillä oireiden on todettu tulevan osaksi perheen elämää. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 274.)

Joskus harvoin synnytyksen jälkeinen masennus voi johtaa lapsivuodepsykoosiin, joka on vakava mielenterveysongelma. Tavallisesti se puhkeaa kahden viikon kuluessa synnytyksestä ja sen tyypillisimpiä oireita ovat hallusinaatiot eli harhakuvitelmat ja todellisuudentajun pettäminen. Psykoosi vaatii aina erikoissairaanhoidoa, mutta paranemisennuste on hyvä. Psykoosin kesto vaihtelee suuresti muutamasta viikosta useaan kuukauteen. Toivuttuaan psykoosista äiti kykenee toimimaan aivan normaalisti äitinä. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 274; Huttunen 2016.)

Synnytyksen jälkeisen masennuksen kulku vaihtelee, mutta usein oireet lievittyvät itsestään 2-6 kuukauden kuluessa. Joillakin äideillä oireita voi esiintyä kuitenkin vielä vuodenkin kuluttua. Läheisten tuki, apu lapsen hoidossa sekä ymmärrys on tärkeää masennustilan hoidossa. (Huttunen 2015.) Melkein jokaisen synnytyksen jälkeisen masennuksen syynä on riittävän tuen puute (Gerhardt 2007, 71). On tärkeää ymmärtää, että vanhemmuuteen liittyvät erilaiset pettymyksen tunteet ja vastasyntyntä kohtaan tunnetut kielteisetkin tunteet ovat täysin luonnollisia ja välttämättömiäkin. Jos läheisten tuki ja apu ei riitä, äidin on hyvä olla yhteydessä neuvolaan ja lääkäriin, jossa sovitaan yhdessä hoitolinja. (Huttunen 2015.)

### **6.5.2 Synnytyksen jälkeinen masennus lapsen näkökulmasta**

Jo kolmen kuukauden ikäinen vauva pystyy havaitsemaan äidin masennuksen. Masentuneen äidin vuorovaikutus ja tarpeisiin vastaaminen on erilaista kuin terveen äidin, ja se voi vaikuttaa vauvan iänmukaiseen sosiaaliseen ja tunne-elämän kehitykseen heikentävästi. Tutkimuksen (Aalto, Kaltiala-Heino, Poutanen & Huhtala 2007) mukaan synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsivät äidit kokivat vauvansa temperamentin hankalammaksi kuin terveet äidit. Äidin kokiessa vauvansa hankalaksi, myös vuorovaikutussuhteen kehittyminen voi hankaloitua. (Aalto ym. 2007, 32–34.)



Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsivät äidit imettävät lyhyemmän ajan verrattuna äiteihin, joilla ei ole synnytyksen jälkeistä masennusta. Imetyksellä on paitsi ravitsemuksellisia tehtäviä, on sillä myös paljon muita hyötyjä. Rintamaito muun muassa suojaa lasta tulehduksilta ja ripulilta sekä edistää ruuansulatuselimistöä ja hermoston kehittymistä sisältämällä kehitykseen tarvittavia entsyymejä ja hormoneja. Imetys edistää myös äidin ja vauvan vuorovaikutussuhdetta. Masentuneen äidin vauvan vuorovaikutus ympäristöä kohtaan ei ole yhtä positiivista kuin vauvojen, joiden äidit eivät kärsi masennuksesta. Tutkimuksessa todettiin masentuneiden äitien vauvojen itkevän ja kärsivän unihäiriöistä enemmän kuin terveiden äitien lapset (Petzold, Wittchen, Einsle & Martini 2016). Äidin masennus vaikuttaa myös haitallisesti vauvan stressinsietokykyyn. Synnytyksen jälkeinen masennus altistaa myös turvattomalle kiintymyssuhteelle, joka voi vaikuttaa vauvan psyykkiseen kehitykseen. Lisäksi synnytyksen jälkeisen masennuksen kokeneiden äitien lasten on todettu myöhemmin elämässään kärsivän enemmän oppimisvaikeuksista ja käytöshäiriöistä kuin lasten, joiden äiti ei ole sairastanut synnytyksen jälkeistä masennusta. (Tammentie 2009, 34; Hermanson 2012; Kallio 2012.)

### **6.5.3 Synnytyksen jälkeinen masennus isän näkökulmasta**

Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsivät ihmiset ovat negatiivisempia vuorovaikutuksessa puolisoidensa kanssa kuin muiden ihmisten kanssa. On tutkittu, että synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsivien puoliset ovat hämmentyneitä ja peloissaan. Isät kokevat myös, etteivät pysty auttamaan puolisoaan, mikä turhauttaa ja herättää vihaa isissä. Isille jää epävarmuuden tunne tulevaisuuden suhteen, vaikka masennus lopulta väistyykin. On myös todettu, että äidin synnytyksen jälkeinen masennus on yhteydessä isän masennukseen. (Tamminen 2012, 35.) Tytti Solantauksen mukaan käy usein niin, että jos lapsella on masentunut äiti, on hänellä myös masentunut isä. Äidin synnytyksen jälkeisen masennuksen väistyessä käy usein niin, että isän masennukselle tulee ikään kuin tilaa, kun hänen ei tarvitse enää pinnistää molempien puolesta. (Jämsä 2010, 62.)

Lapsi mullistaa perheen elämän ilman masennuksen ilmenemistäkin. Isän pitäisi pystyä huolehtimaan masentuneesta äidistä samalla, kun on itsekin hämmentynyt täysin uudenlaisesta elämäntilanteesta. Miehet eivät välttämättä tiedä, mistä voimaa tukea puolisoa löytyy. Tästä syystä myös isillä pitäisi olla paikkoja, jossa päästä käsittelemään negatiivisia sekä vanhemmuuteen ja parisuhteeseen liittyviä tunteita. Jos isällä ei tunnu olevan ketään, jolle puhua tai jolta kysyä apua, on aina ainakin lastenneuvolan terveydenhoitaja, joka on siellä yhtä paljon isää kuin äitiäkin varten. (Jämsä 2010, 62-63, 73.)

## 7 MYÖNTEISEN VUOROVAIKUTUSSUHTEEN VAHVISTAMINEN

Varhaiseen vuorovaikutukseen vaikuttavat monet tekijät, sekä itsestä riippumattomat, että oma toiminta. Tutkimuksessa (2015) tutkittiin tekijöitä, jotka vaikuttivat isän ja vauvan väliseen suhteeseen. Tuloksissa tärkeimmiksi tekijöiksi esille nousivat isän työn/työpaikan joustavuus sekä suhde lapsen äitiin/vaimoon. Lapsen äidin asenne ja tuki olivat todella tärkeää myönteisen vuorovaikutuksen kehittymisen kannalta. Myös isän suhde ja kokemukset omasta isästä vaikuttivat jonkin verran. (Anderson 2015.) On kuitenkin paljon tapoja, joilla vaikuttaa vuorovaikutussuhteeseen itse.

Jokaisella vauvalla ja vanhemmalla on erilainen perustemperamentti, joka asettaa erilaisia haasteita myös heidän väliselleen vuorovaikutukselle ja muokkaa sitä omannäköiseksi. Niinpä ei olekaan olemassa yhtä ja ainoaa oikeanlaista vuorovaikutussuhdetta. Vauvan hoidon harjoittelu sekä molemminpuolinen tutustuminen vievät aikaa, eikä sitä tarvitse pelästyä. Arjessa toistuvat yhteiset hetket ovat niitä, joissa opetellaan yhdessä elämistä sekä vuorovaikutusta. Kylvetys, vaipan vaihto, nukkumaan laittaminen, ulkoilu ja lohduttaminen ovat yksinkertaisia mutta hyviä tapoja myönteisen vuorovaikutussuhteen luomiseen. (MLL 2017.)

Usein sanotaan, että leikkiminen on isien tapa olla lasten kanssa, sillä isyydelle on tyypillistä muun muassa fyysinen yhdessäolo ja konkreettinen leikki, jonka kautta lasta kannustetaan oppimaan ja kokeilemaan rajojaan sekä ottamaan riskejä. Isien tapa olla lasten kanssa on yleensäkin erilainen kuin äidin tapa. Isien leikit lapsen kanssa poikkeavat äidin leikeistä; isillä on usein käytössä leikkikaluja ja –välineitä vaihtelevammalla ja epätyypillisemmällä tavalla ja isät ottavat johtoroolin leikeissä eri lailla kuin äidit. (Jämsä 2010, 37.)

Jämsän (2010) mukaan tulee kuitenkin muistaa, että osa isistä toteuttaa isyyttään mieluummin jollain muulla tavalla kuin leikkimällä, sillä Väestöliiton tutkimuksessa (2010), jossa tutkittiin isyyden herättämiä tunteita, eräskin isä

sanoo, että ”En varsinaisesti koskaan ole leikkinyt lapseni kanssa. En osaa leikkiä.”. Isiä kannustetaan ottamaan rohkeasti itselleen luonteelta tuntuva roolia lapsen kanssa, isän ei välttämättä tarvitse olla se leikittäjä. Mahdollisuuksien mukaan on hyvä ottaa roolia myös kylvetyksessä, vaipan vaihdossa, lohduttamisessa ja muussa lapsen hoidossa (MLL 2017).

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2017) on listannut nettisivuilleen paljon erilaisia leikkejä, joiden avulla voidaan vahvistaa vuorovaikutusta vanhemman ja lapsen välillä. Näissä leikeissä tärkeintä on yhdessäolo ja läheisyys. Leikit voivat tuntua aikuisesta yksinkertaisilta, mutta ne vaikuttavat lapsen fyysiseen, kielelliseen sekä sosiaaliseen kehitykseen. Esimerkiksi ”Körötystä maantiellä” nimisessä leikissä tarkoituksena on pitää lasta sylissä ja töyssyttää häntä samalla hokien sanoja ”maantie, maantie, maantie...”. Seuraavaksi lapsi nostetaan ylös ja samalla ääntä vähitellen nostaen ”Ylämäki, ylämäki, ylämäki...”. Sen jälkeen tulee alamäki, jolloin lapsi lasketaan hitaasti takaisin polvelle ja hoetaan sanoja ”alamäki, alamäki, alamäki...”. Lopuksi sanotaan ”kuoppa” ja lapsi pudotetaan polvien väliin.

Toisessa, ”Kukkuluuruu” nimisessä leikissä, aikuinen pitää lasta kainaloitten alta kiinni kasvot vastakkain. Siitä lapsi viedään toiselle olkapäälle ”piiloon”, tuodaan takaisin ja sanotaan ”Kukkuluuruu”. Leikkiä jatketaan siirtämällä lasta olalta toiselle.

Näiden kahden esimerkkileikin lisäksi leikkejä voi käydä katsomassa MLL:n internetsivuilta [www.mll.fi](http://www.mll.fi).

## **8 PROJEKTIN TOTEUTUS**

Tässä osiossa käsitellään projektin toteutusta sekä siihen vaikuttaneita tekijöitä. Projekti toteutettiin yhteistyössä Sodankylän lastenneuvolan kanssa. Sodankylän lastenneuvola valikoitui kohdeorganisaatioksi tehdä, sillä tekijä on sieltä kotoisin ja tuntui luontevalta tehdä opinnäytetyö sinne. Kiinnostus lastenneuvolatyötä kohtaan suuntasi myös opinnäytetyötä sitä kohti.

### **8.1 Aiheen valinta**

Aiheen valinta lähti liikkeelle tekijän mielenkiinnosta varhaista vuorovaikutusta kohtaan. Tekijä oli yhteydessä Sodankylän lastenneuvolaan, jonka vastaavan terveydenhoitajan kanssa keskusteltiin opinnäytetyön mahdollisuuksista. Neuvolasta ilmaistiin tarve isiä koskevalle lisämateriaalille, sillä heistä tuntui, että isät ovat viime aikoina jääneet taka-alalle lastenneuvolassa. Toive siis oli, että opinnäytetyö koskisi isiä, mutta muuten tekijä sai melko vapaat kädet aiheen suhteen. Tekijä ilmaisi kiinnostuksensa varhaista vuorovaikutusta kohtaan, varsinkin isän ja lapsen välistä vuorovaikutusta kohtaan, ja sai luettavakseen Lapsiperheen voimavara –lomakkeita, joihin isät olivat vastanneet. Tekijä varmistui aiheestaan lomakkeiden luvun jälkeen, sillä suurin osa isistä koki vastausten mukaan epävarmuutta ja riittämättömyyttä vuorovaikutuksen suhteen.

### **8.2 Projektin suunnittelu ja toteutus**

Projektin tekoon osallistui tekijän lisäksi Sodankylän lastenneuvolan vastaava terveydenhoitaja, lastenneuvolan toinen terveydenhoitaja sekä opinnäytetyön ohjaaja. Lastenneuvolan terveydenhoitaja oli projektin alussa mukana ideoimassa sekä näytti tekijälle Lapsiperheen voimavara –lomakkeet. Vastaava terveydenhoitaja sekä opinnäytetyön ohjaaja osallistuivat projektiin pitkin matkaa.

Toteutustavaksi valittiin opas, sillä neuvolan terveydenhoitajien mukaan isät eivät juurikaan ole mukana lastenneuvola käynneillä, ja jos ovat, he jäävät helposti taka-alalle. Opas voidaan antaa äidin mukana kotiin, jos isät eivät käy lastenneuvolassa, jolloin myös isät saavat tiedon. Opasta voidaan käyttää myös

keskusteluapuna, mikäli isä tulee lastenneuvolan vastaanotolle. Oppaan todettiin siis olevan paras vaihtoehto tavoittamaan isät.

Projekti aloitettiin työsuunnitelmalla, jonka avulla alettiin kartoittaa aiheen rajausta sekä tiedon keruuta. Työsuunnitelmaan kerättiin ajantasaista tutkimustietoa sekä teoriaa isän ja lapsen välisestä varhaisesta vuorovaikutuksesta. Työsuunnitelman avulla perusteltiin vielä kertaalleen aiheen ja oppaan tärkeys. Valmis työsuunnitelma lähetettiin Sodankylän lastenneuvolaan luettavaksi ja pyydettiin olemaan yhteydessä missä vaiheessa tahansa, jos mieleen tulee ideoita tai parannusehdotuksia. Sodankylän lastenneuvolasta näytettiin nopeasti vihreää valoa ja projekti lähti etenemään.

Työsuunnitelmaan oli jo etsitty teoria- ja tutkimustietoa, mutta suunnitelma haluttiin pitää tiiviinä ja selkeänä, joten itse opinnäytetyötä varten alettiin kerätä vielä lisää teoria- ja tutkimustietoa. Lähteenä käytettiin kirjoja, internetsivuja sekä tietokantoja kuten Medic, PubMed ja Chinal. Asiasanoina hauissa käytettiin muun muassa father-infant relations, interaction ja infant brain development. Tietoa aiheesta löytyi melko helposti, mutta kansainvälisten tutkimusten löytyminen oli haastavaa, sillä tutkimuksia isän ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta ei ollut paljoa. Suurin osa tutkimuksista on tehty äidin ja lapsen väleistä. Sinnikkään etsinnän jälkeen tekijä kuitenkin löysi tutkimuksia, jotka vahvistivat löydettyä teoriatietoa. Opinnäytetyön teoreettista viitekehystä kirjoitettaessa tekijä tapasi pari kertaa opinnäytetyön ohjaajan, jolta sai neuvoja ja korjausehdotuksia työhönsä. Tapaamiset selkeyttivät tekijän kuvaa siitä, mitä ollaan tekemässä.

Teoriatiedon keräämisen jälkeen tekijä aloitti oppaan suunnittelun. Tekijä hahmotteli oppaan ensin käsin tavalliselle paperille, jotta sai konkreettisesti suunniteltua mitä millekin sivulle tulisi ja kuinka monta sivua opas sisältäisi. Työn tilaaja ei asettanut minkäänlaisia sivutoiveita. Tekijä päätti toteuttaa oppaan aihe/sivu –ajatuksella, jotta sivumäärä ei kasvaisi kohtuuttomaksi, mutta ettei oppaasta tulisi myöskään sekavaa. Suunnittelun jälkeen tekijä pohti millä ohjelmalla oppaan tekisi ja päätyi kokeilemaan paria vaihtoehtoa. Kätevimmillä tekijästä tuntui MacBook-tietokoneen oma Pages –ohjelma, jota tekijä lopuksi

päätyi käyttämään oppaan teossa. Kuvitus oppaaseen tuotti tekijälle päänvaivaa. Monen vaihtoehdoisen tavan läpikäynnin jälkeen tekijä päätyi Adobe Stock sivustoon, josta tekijä osti kuvien lisenssin ja sai näin kuvien käyttöoikeuden itselleen. Kuvat on valittu oppaaseen sillä periaatteella, että ne tukevat oppaan tekstin sisältöä.

Lopulta opas koostuu kansi- ja takalehden lisäksi neljästä aukeamasta. Ensimmäisen version oppaasta tekijä lähetti tilaajalle arvioitavaksi ja kommentoitavaksi. Parannusehdotukset tekijä toteuttaisi sitten valmiiseen oppaaseen, jotta oppaasta saadaan mahdollisimman hyvä ja tarkoituksen mukainen. Tilaaja arvioi oppaan ja lähetti parannusehdotukset tekijälle sähköpostilla. Näitä parannusehdotuksia käydään läpi Projektin arviointi –osiossa. Tilaajan mainitsemat parannusehdotukset on muutettu valmiiseen oppaaseen.

### **8.3 Aikataulu**

Opinnäytetyön aihe varmistui ja hyväksyttiin talvella 2017. Tekijän tavoiteaikataulu oli todella positiivinen ja projektin valmistumisajankohdaksi suunniteltiin touko-kesäkuun vaihdetta 2017. Projektin ja muun elämän realiteetit tulivat kuitenkin vastaan.

Tekijä aloitti kesätyöt jo toukokuun alussa, mikä käytännössä pysäytti opinnäytetyön etenemisen täysin. Uuden työn omaksuminen vei sen verran voimia, että tekijä päätti suosiolla lykätä opinnäytteen valmistumista syksylle 2017. Tekijä halusi perehtyä projektiin kunnolla ja antaa sille täyden panoksen, eikä se olisi onnistunut samaan aikaan pitkien työpäivien ohessa. Tekijä ei myöskään halunnut tehdä opinnäytetyöstä asiaa, jonka vuoksi venyttää omaa jaksamistaan uupumisen varjolla.

Aikataulu siis venyi muutamalla kuukaudella johtuen tekijän positiivisesta arviosta omasta ajankäytöstään ja voimavaroistaan. Projekti valmistui loppusyksystä 2017.

## 9 POHDINTA

Tämä osio koostuu tekijän omasta pohdinnasta ja arvioinnista. Tekijä käsittelee projektin tavoitteiden toteutumista, projektin eettisyyttä ja luotettavuutta sekä arvioi omaa oppimistaan projektin aikana. Lopuksi tekijä on pohtinut jatkotutkimusaiheita.

### 9.1 Projektin arviointi

Projektin tarkoituksena oli kehittää isille opas, joka käsittelee varhaista vuorovaikutusta. Tässä onnistuttiin ja lopputuloksena on valmis opas. Opas kehiteltiin tutustumalla ja keräämällä teoria- ja tutkimustietoa isän ja lapsen välisestä varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä siitä, miten se vaikuttaa lapsen kehitykseen. Oppaaseen koottiin tiivistetysti olennaisin tieto isän ja lapsen välisestä varhaisesta vuorovaikutuksesta. Oppaassa on selitetty mitä varhainen vuorovaikutus on, kuinka se näkyy sekä isän että lapsen toiminnassa, mikä merkitys varhaisella vuorovaikutuksella on lapsen kehitykseen, mitkä tekijät varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen vaikuttavat ja miten myönteistä varhaista vuorovaikutussuhdetta voidaan vahvistaa. Yksi oppaan sisältämä osio sisältää tietoa varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä aivojen kehittymiselle. Sen lisäksi, että tämä osio on tärkeä lapsen kehityksen kannalta, tekijä ajatteli aivojen kiinnostavan myös isiä. Kyseiseen lukuun on sisällytetty myös kuva aivoista havainnollistamaan tekstiä. Tekijä ajatteli kuvan myös herättävän isien kiinnostusta. Osion pitäminen yksinkertaisena ja liian pikkutarkan tiedon välttäminen oli tekijälle kuitenkin haastavaa. Opas sisältää myös tietoa isyyteen liittyvistä kielteisistä tunteista sekä äidin synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Oppaaseen on kerätty kuvia, jotka piristävät oppaan ulkonäköä ja sisältöä sekä tekevät oppaasta helpommin lähestyttävän ja kiinnostusta herättävän.

Tilaaaja arvioi ensimmäisen version oppaasta ja lähetti sitten parannusehdotuksia tekijälle sähköpostilla. Tilaaaja kyseenalaisti Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehitykselle –osion, ja mietti tarvitsevatko/haluavatko isät niin yksityiskohtaista tietoa. Tilaaaja toivoi, että tekijä muotoilisi kyseistä tekstiä kansantajuisemmaksi, sillä tällä hetkellä teksti on hyvää ammattilaiselle. Lisäksi



tilaaja huomautti kirjoitusvirheestä; oppaassa luki Jussi työn puhelin ja se antoi vaikutelman, että kyseessä on Jussin puhelinnumero. Tämä korjataan oikeaan muotoon eli Jussi-työn puhelinnumero.

Tilaaja kehotti tarkistamaan myös Äidin synnytyksen jälkeinen masennus -osion kappalejaon. He ehdottivat, että kohta ”oireiden lievittyminen on yksilöllistä; yleensä ne lievenevät 2-6kk kuluttua, joillakin menee vuosi.” siirrettäisiin loppuosaan ja ennen sitä kerrottaisiin, että tulee hakea herkästi apua. Tällä hetkellä tilaajan mielestä voi jäädä tunne, että vanhemmat voivat odotella jopa vuoden oireiden lievittymistä ennen kuin he hakevat apua. Tilaaja mainitsi myös post-partum psykoosin, jonka riski lisääntyy, jos äiti sairastuu synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Tilaaja toivoo, että tästä asiasta lisättäisiin maininta oppaaseen, sillä se on tärkeä, mutta ei kovin tunnettu fakta vanhempien keskuudessa.

Oppaan tavoitteena oli lisätä isien tietämystä varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sitä kautta tukea isiä vanhemmuudessa. Valmiin oppaan avulla isät saavat tietoa varhaisen vuorovaikutuksen tärkeydestä sekä konkreettisia vinkkejä, miten vahvistaa myönteistä vuorovaikutussuhdetta lapsen kanssa. Opasta voidaan käyttää keskusteluapuna lastenneuvolassa, jos isä on mukana ja näin terveydenhoitaja pystyy helpommin ottamaan isän mukaan keskusteluun sekä tukemaan isiä vanhemmuudessa. Opas toivottavasti rohkaisee isiä myös kysymään mieleen tulevia kysymyksiä. Opas voi herätellä isien mielissä sellaisiakin kysymyksiä, joita ei ennen sitä ole osannut kysyä. Opas jaetaan lisäksi kotiin, jolloin se toimii vanhemmuuden tukena myös siellä. Isät voivat kotona perehtyä oppaaseen tarkemmin ja ottaa sen esille aina tarvittaessa. Tekijä toivoo myös, että opas herättäisi lisäksi keskustelua äidin ja isän välillä, ja tarvittaessa parantaisi näin myös heidän välistään vuorovaikutusta. Tekijä kokee, että alussa asetettu tavoite on saavutettu.

Suunnitteluvaiheessa avuksi tehty SWOT-analyysi sisälsi arviot projektin vahvuuksista ja heikkouksista sekä mahdollisuuksista ja uhista. Vahvuuksiksi tekijä kartoitti alussa motivoituneen tekijän, selkeät tavoitteet, selkeän tarpeen

projektille sekä vähäisten resurssien tarpeen. Tekijän motivaatio on vain lisääntynyt projektin edetessä ja tiedon lisääntyessä, joten se on selkeästi ollut kantava vahvuus koko projektin ajan. Lisäksi selkeä tarve on motivoinut lisää, kun tekijä on tiennyt koko ajan tekevänsä työtä, joka on tulossa käyttöön ja josta isät voivat oikeasti hyötyä. Projekti, joka unohtuu yhden lukukerran jälkeen motivoisi tekijää huomattavasti vähemmän. Selkeät tavoitteet ovat myös tehneet projektin rajaamisesta helpompaa. Vahvuutena nähtiin myös resurssien vähäinen tarve, sillä projektin toteutuminen ei vaatinut tilaajalta juurikaan toimenpiteitä eikä ollenkaan kustannuksia. Tekijä kustansi itse kuvien lisenssit sekä oppaan mallipainokset. Nämä vähäiset kustannukset tekijä oli valmis kustantamaan itse kohtuuhintaan.

Heikkouksiksi tekijä määritteli tiukan aikataulun, yhden tekijän sekä sen, että oppaan tekstistä saataisiin tarpeeksi tiivistä ja mielekästä. Aikataulu näyttäytyikin heti alusta asti liian tiukkana, eikä alkuperäinen suunnitelma toteutunut. Yksin tekeminen aiheutti tekijässä välillä turhautumista ja väsymistä, sillä tekijällä ei ollut ketään kenen kanssa jakaa ajatuksia ja hakea tukea vaikeissa paikoissa. Työn aiheen kanssa tekijä oli yksin, sillä ei ollut ketään, joka olisi perehtynyt aiheeseen samalla lailla. Työn tekemiseen liittyvissä asioissa apua sai kuitenkin aina opinnäytetyön ohjaajalta. Toisaalta yksin toteutettu projekti on hyvää harjoitusta tulevaa itsenäistä terveydenhoitajan työtä varten, mutta terveydenhoitajallakin on aina kollegoja, joita konsultoida tarvittaessa. Tässä projektissa tekijä sai kuitenkin konsultoida aina ohjaajaa sekä Sodankylän lastenneuvolaa. Tekstin kirjoittaminen tarpeeksi tiiviiksi ja mielenkiintoiseksi mielekkään lukukokemuksen varmistamiseksi oli tekijälle selkeästi yksi haastavimmista asioista. Onnistuminen selvinnee vasta, kun isät saavat oppaan käsiinsä ja muodostavat oman mielipiteensä. Oppaan teksti on kuitenkin pyritty kirjoittamaan selkeällä yleiskielellä, jotta sen lukeminen on mielekästä mahdollisimman monelle; niin korkeasti koulutetulle kuin kouluja käymättömälle isälle.

Mahdollisuuksiksi luettiin alussa isien entistä parempi huomioiminen neuvolassa, tiedon saaminen kotiin ja sen parempi saatavilla olo sekä kynnyksen laskeminen entisestään keskustelulle ja kysymyksille oppaan avulla. Mahdollisuudet tekijä

arvioi edelleen samoiksi, eivätkä ne ole muuttuneet projektin valmistumisen aikana.

Projektin uhat liittyivät selkeästi paperisen oppaan kyseenalaistamiseen. Onko opaslehtinen nykyaikaa vai etsivätkö isät tiedon mieluummin internetistä? Entä ovatko isät motivoituneita lukemaan opasta vai jääkö se nurkkaan pölyttymään? Tietoa etsitään entistä enemmän internetistä ja luetaan tableteilla ja puhelimesta. Toisaalta opas on myös sovellettavissa niin, että se jaetaan pdf-tiedostona, jolloin isät voivat lukea sitä tableteilta tai muilta elektroniikkalaitteilta. Neuvola voi laittaa oppaan myös omille internetsivuilleen luettavaksi, jolloin se on varmasti kaikkien tavoitettavissa. Tämä tavoittaa mahdollisesti myös eronneet isät, jotka eivät asu lastensa kanssa. Yhdeksi uhaksi listattiinkin se, ettei opas välttämättä tavoita eronneita isiä. Toisaalta tieto internetsivusta ja sen sisältämästä oppaasta täytyisi saada jotenkin eronneille isille. Tiedon välittäminen oppaasta onkin myös äitien vastuulla, joten lastenneuvolassa olisi hyvä kertoa asian tärkeydestä myös äideille. Kysymys siitä, ovatko isät motivoituneita lukemaan oppaan teroittaa sen seikan tärkeyttä, että oppaasta täytyisi saada mielenkiintoinen ja miellyttävä lukea. Nykyään monet ajattelevat, että tietoa on helppo etsiä ja lukea internetistä, mutta yhtä lailla siinä on vaarana se, etteivät isät ole tarpeeksi motivoituneita jaksakseen hakea kyseistä tietoa. Tällöin paperinen opas, joka annetaan valmiiksi käteen, on hyvä vaihtoehto. Opas voitaisiinkin jakaa isän/äidin toiveesta riippuen paperisena ja/tai pdf-tiedostona, jotta jokainen saisi lukea oppaan itselleen mieluisimmalla tavalla ja näin varmistettaisiin mielekäs lukukokemus. Isiä voi myös tietyllä tapaa motivoida, kun he saavat itse päättää, miten opasta lukevat.

Kuten jo SWOT-analyysin arvioinnissa tulee ilmi, opas on hyvin sovellettavissa. Tekijä teettää oppaasta paperisen mallikappaleen sekä lähettää tilaajalle oppaan pdf-tiedostona. Tällöin tilaaja voi itse tulostaa ja kopioida opasta paperiseksi tai vaihtoehtoisesti jakaa opasta sähköisenä versiona itselleen sopivimmalla tavalla. Opasta voidaan hyödyntää monella eri tavalla; se toimii keskusteluapuna, ajatusten ja kysymysten herättelijänä, tiedon antajana ja vanhemmuuden tukena sekä parhaassa tapauksessa myös äidin ja isän vuorovaikutuksen vahvistajana.

Tärkeintä on kuitenkin, että oppaasta saatava tieto vaikuttaisi isän ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen myönteisesti.

## 9.2 Projektin luotettavuus ja eettisyys

Projektin luotettavuutta lisää ajankohtaiset asiantuntevat lähteet. Opinnäytetyössä on käytetty useita kansainvälisiä tutkimuksia, mikä lisää luotettavuutta. Lisäksi tekijä on käyttänyt myös valtakunnallisia lähteitä kuten Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitoksen (THL) sekä Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) materiaalia.

Tutkimukset ja lähteet on rajattu vähintään kymmenen vuoden aikana tehtyihin, jotta tieto olisi mahdollisimman ajankohtaista. Opinnäytetyössä on käytetty joitakin vanhempia lähteitä, mutta nämä eivät koske tutkimus- ja teorian tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta vaan opinnäytetyön tekemistä koskevaa teknistä teorian tietoa. Tekijä on tietoisesti käyttänyt yli kymmenen vuotta vanhaa tietoa tässä tapauksessa, sillä uudempaa ja muuttunutta tietoa ei juuri löytynyt. Esimerkiksi hyvästä oppaasta tai toiminnallisesta opinnäytetyöstä teoriaa kirjoitettaessa uutta tietoa löytyi hyvin vähän, sillä periaatteet eivät ole vuosien aikana muuttuneet. Tästä syystä tekijä valitsi käyttää kyseisiä yli 10 vuotta vanhoja lähteitä.

Eri tutkimus- ja teorian tietoa on vertailtu keskenään, jotta teoriasta tulee mahdollisimman asiantuntevaa ja tekijä saa aiheesta selkeän kokonaiskuvan. Tekijän hyvä perehtyneisyys aiheeseen helpottaa tekijää ymmärtämään, mikä on olennaista ja mihin rajata tieto. Tätä kautta tekijä kehittää myös oman asiantuntijuuden aiheesta, jolloin teksti on uskottavaa ja ammattimaista. Eri lähteiden vertailu auttaa tekijää myös lähteiden kriittisessä tarkastelussa, ja sitä kautta työhön saadaan kerättyä mahdollisimman luotettava tieto. Myös eri lähteistä löytyvä samanlainen tieto antaa sen oletuksen, että tietoa voidaan pitää suhteellisen luotettavana. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 173–179.)

Tieto on kerätty kuitenkin vain yhden tekijän toimesta sekä näkökulmasta mikä voi heikentää luotettavuutta hieman. Yhden tekijän ongelmaksi voi usein tulla

oman näkökulman pitäminen totena, vaikka niin ei välttämättä ole (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197). Tässä tapauksessa tekijä on kuitenkin pyrkinyt laajentamaan näkökulmaansa tutustumalla mahdollisimman laajasti erilaisiin aihetta koskeviin aineistoihin.

Projektin aihe on hyväksytty alkuun koulutuspäälliköllä. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (Tutkimus Hoitotieteessä 2013, 222) painottaa, että projektille tarvitaan aina lupa kohdeorganisaatiolta. Tilaajalle on toimitettu tutkimuslupa-anomus, jonka tilaaja ja tekijä ovat allekirjoittaneet. Tilaajalta on kysytty, saako organisaation nimi ilmaantua opinnäytetyössä ja siihen on saatu lupa. Tekijä on ostanut lisenssin oppaassa käytettäville kuville, joten kuvien käyttöoikeudet ovat kunnossa. Lapsiperheen voimavara –lomakkeet on käsitelty nimettömänä, eikä kenenkään vastaus ole tunnistettavissa. Lomakkeiden vastauksia ei myöskään ole käytetty opinnäytetyössä, vaan vastaukset antoivat viitteitä projektin tarpeellisuudesta. Opinnäytetyö on toiminnallinen, eikä kyseessä ole tutkimus, joten muita eettisiä kysymyksiä projektiin ei liity.

### **9.3 Oman oppimisen arviointi**

Opinnäytetyön tekeminen opetti tekijälleen paljon monella eri osa-alueella. Tekijän oma tietämys varhaisen vuorovaikutuksen tärkeydestä syventyi. Aikaisempi tieto oli melko pintapuolista ja rajoittui siihen, että tekijä tiesi varhaisen vuorovaikutuksen olevan tärkeää. Kokonaiskuva varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen kehitykselle muovaantui työn edetessä ja lopputuloksena tekijälle on selvää myös se, miksi vuorovaikutus on tärkeää ja miten siihen voi ja kannattaa vaikuttaa.

Projekti opetti tekijälle itsenäisestä työskentelystä paljon. Alun innostuksessa työ sujui helposti, mutta välillä tuli vaikeuksia potkia itseään etenemään, kun ei ollutkaan ketään, joka patistaisi tekemään työtä. Aikataulut oli tekijälle haastavaa, ja tämän projektin myötä tekijällä onkin huomattavasti parempi käsitys omasta itsestään työntekijänä sekä omista voimavaroistaan. Tällä hetkellä tekijän kyky aikatauluttaa itsenäisiä töitä on paljon parempi kuin ennen. Lisäksi itsenäinen ongelmanratkaisukyky kehittyi projektin aikana, sillä kaikesta piti ottaa

itse selvää ja ottaa enemmän vastuuta ongelman ratkaisusta kuin esimerkiksi paritai ryhmätyöskentelyssä. Ohjaajan tapaamisista oli tekijälle aina hyötyä, sillä ne selkeyttivät joka kerta tekijän omia ajatuksia ja muistuttivat työn punaisesta langasta. Ilman näitä tapaamisia olisi voinut käydä niin, että tekijä olisi sokeutunut omille ajatuksilleen, ja työn selkeys sekä loogisuus olisivat kadonneet. Tekijä kokee, että itsenäisen työskentelyn kehittyminen oli tärkeää tulevan terveydenhoitajan työn kannalta, jolloin töitä tehdään pääasiassa itsenäisesti.

Tekijän tiedonhakutaito kehittyi huomattavasti projektin aikana. Tietokantojen käyttö oli aluksi todella haastavaa, mutta tekijä oppi käyttämään niitä pikkuhiljaa. Tekijä harjaantui käyttämään erilaisia tutkimuksia ja niiden tuloksia teorian tukena. Koko hoitoalan toiminta perustuu näyttöön, joten tutkimusten tulkinta ja käyttö ovat tärkeitä hallita. Kyky tarkastella lähteitä kriittisesti kasvoi vertailla eri lähteitä. Tämä opetti tekijää karsimaan turhaa tietoa pois sekä arvioimaan luotettavuutta paremmin.

Tekijällä ei ollut aikaisempaa kokemusta projektityöskentelystä, joten projektin toteuttaminen oli täysin uutta. Alun hämmennyksen jälkeen projektin vaiheet selkiytyivät. Tekijä ymmärsi, että projektin eri vaiheet voivat limittyä toistensa kanssa, eikä järjestystä tarvitse seurata orjallisesti. Aina pystyy palaamaan takaisin edelliseen vaiheeseen, jos siltä tuntuu. Projekti itsessään pysyi melko muuttumattomana alusta loppuun, mikä tekijä mielestä kertoo selkeästä tarkoituksesta sekä tavoitteista.

#### **9.4 Jatkotutkimusideat**

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista tutkia, ovatko isät kokeneet oppaan hyödylliseksi. Samalla voisi selvittää minkälaisia apukeinoja isät yleensä toivoisivat vanhemmuuden tukemiseen. Mielenkiintoista, joskin todella haastavaa, olisi selvittää myös, onko äidin kanssa naimisissa olevien isien ja eronneiden isien välillä eroja, mitä tulee isän ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Entä vaikuttavatko muut seikat kuten sosioekonominen asema vuorovaikutukseen? Yksi jatkotutkimusaihe näiden lisäksi voisi olla tutkimus isien mielipiteistä ja asenteista neuvolaa ja neuvolajärjestelmää kohtaan. Se ei liity niinkään varhaiseen

vuorovaikutukseen, mutta tekijällä jäi mieleen terveydenhoitajien kokemus, että isät eivät käy neuvolassa ja käydessään jäävät taka-alalle. Johtuuko tämä ainoastaan käytännön järjestelyistä vai onko taustalla siihen vaikuttavia asenteita ja mielipiteitä, ja voisiko niihin vaikuttaa?

## LÄHTEET

Aalto, A., Kaltiala-Heino, R., Poutanen, O. & Huhtala, H. 2007. Äidin masennus ja vauvan temperamentti. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 44, 1, 29-38.

Ahlqvist-Björkroth, S. 2007. Psykkisen hyvinvoinnin perusta – tunne-elämän ja ajattelun rakentuminen 0-7-vuotiaana. Teoksessa *Neuvolatyön käsikirja*, 127-139. Armanto, A. & Koistinen, P. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Anderson, A. M. 2015. Factors influencing the father-infant relationship. *Journal of Family Nursing* 96, 2, 306-324. Viitattu 28.9.2017.  
<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.puv.fi/ehost/detail/detail?vid=0&sid=75f45247-b024-46f4-bcac-135b4a9d863c%40sessionmgr120&bdata=JnNpdGU9ZWZwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=107387046&db=c8h>

Ensi- ja Turvakotienliitto. 2017. Isäkortti. Viitattu 13.4.2017.  
<http://ensijaturvakotienliitto-fi.directo.fi/tyomuodot/miehena-ja-isana/isakortit/>

Ensi- ja Turvakotienliitto. 2017. Tervetuloa Isäksi. Viitattu 13.4.2017.  
<http://ensijaturvakotienliitto-fi.directo.fi/tyomuodot/miehena-ja-isana/isakortit/tervetuloa-isaksi/>

Gerhardt, S. 2007. Rakkaus ratkaisee – varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehitykselle. Helsinki. Edita.

Hermanson, E. 2012. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 27.2.2017.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00302](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302)

Hermanson, E. 2012. Imetys kannattaa. *Kotineuvola*. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.4.2017.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00402](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00402)

Huttunen, M. 2016. Lapsivuodepsykoosi. *Lääkärikirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 12.10.2017.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00381](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00381)

Huttunen, M. 2015. Synnytyksen jälkeinen masennus. *Lääkärikirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.3.2017.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00505](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00505)

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? *Duodecim* 121, 1769-1773. Viitattu 5.10.2017. <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Jämsä, J. 2010. Millaista on isänrakkaus? Teoksessa *Isyyden kielletyt tunteet*, 30-39. Jämsä, J. & Kalliomaa, S. Helsinki. VL-Markkinointi Oy.



Jämsä, J. 2010. Miesten synnytyksen jälkeinen masennus. Teoksessa *Isyyden kielletyt tunteet*, 60-75. Jämsä, J. & Kalliomaa, S. Helsinki. VL-Markkinointi Oy.

Kalland, M. 2011. Mitä vauva tarvitsee vanhemmiltaan? Mannerheimin lastensuojeluliitto MLL. Viitattu 26.4.2017.  
<http://www.vimobbarint.com/PageFiles/39993/seminariematerial/Mirjam%20Kalland.pdf>

Kallio, M. 2012. Imetyksen etuja. Väestöliitto. Viitattu 13.4.2017.  
<https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/aitiys/imetyksen-etuja/>

Kalliomaa, S. 2010. Voiko tunteista selvitä hengissä? Teoksessa *Isyyden kielletyt tunteet*, 98-111. Jämsä, J. & Kalliomaa, S. Helsinki. VL-Markkinointi Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä & Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Synnytyksen jälkeinen masennus. Teoksessa *Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan*, 274-282. Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Kekkonen, J. 2010. Isä venyy, isä jaksaa. Teoksessa *Isyyden kielletyt tunteet*, 50-59. Jämsä, J. & Kalliomaa, S. Helsinki. VL-Markkinointi Oy.

L30.12.2010/1326. Terveystieteiden lakien muuttaminen. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 14.3.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101>

Mannerheimin lastensuojeluliitto MLL. 2017. Lapsen ja vanhemman kiintymyssuhde. Vanhemmuus ja kasvatus. Viitattu 13.4.2017.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/lapsen\\_ja\\_vanhemman\\_varhainen\\_vu/kiintymista/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/kiintymista/)

Mannerheimin lastensuojeluliitto MLL. 2017. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Vanhemmuus ja kasvatus. Viitattu 15.3.2017.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/lapsen\\_ja\\_vanhemman\\_varhainen\\_vu/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/)

McBride, D. L. 2016. The Role of Fathers' in the Care and Development of Their Children. *Journal of Pediatric Nursing* 31, 6, 740-741. Viitattu 29.9.2017.  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0882596316301567?via%3Dihub>

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva. PS-kustannus.

Opetushallitus. 2017. SWOT-analyysi. Säädökset ja ohjeet. Viitattu 4.4.2017.  
[http://oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/laadunhallinnan\\_tuki/wbl-toi/menetelmia\\_ja\\_tyovalineita/swot-analyysi](http://oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi)

Perry, R. E., Blair, C. & Sullivan, R. M. 2017. Neurobiology of infant attachment: attachment despite advertise and parental programming of emotionality. *Current Opinion in Psychology* 17, 1-6. Viitattu 29.9.2017.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X17300350?via%3Dihub>

Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. *Duodecim*. Viitattu 28.2.2017.

<http://www.terveysportti.fi.ezproxy.puv.fi/xmedia/duo/duo98656.pdf>

Petzoldt, J., Wittchen, H. U., Einsle, F. & Martini, J. 2016. Maternal anxiety versus depressive disorders: specific relations to infants' crying, feeding and sleeping problems. *Child: care, health and development* 42, 2, 231-245. Viitattu 29.9.2017. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cch.12292/full>

Puura, K., Hastrup, A. 2015. Varhainen vuorovaikutus (VaVu).

Lastenneuvolakäsikirja. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos THL. Viitattu

15.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metodit/psykososiaalinen-kehitys/vavu>

Rankinen, M. 2010. Isyyden peilit. Teoksessa *Isyyden kielletyt tunteet*, 87-97.

Jämsä, J. & Kallioma, S. Helsinki. VL-Markkinointi Oy.

Rotkirch, A. 2010. Milloin isä tuntee syyllisyyttä? Teoksessa *Isyyden kielletyt tunteet*, 40-49. Jämsä, J. & Kallioma, S. Helsinki. VL-Markkinointi Oy.

Silvén, M. & Kouvo, A. 2010. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa *Varhaiset ihmissuhteet: polku lapsen suotuisaan kehitykseen*, 65-89. Silvén, M. Saarijärvi. Minerva Kustannus Oy.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi – Projektinvetäjän käsikirja. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – opas työntekijöille. Helsinki. Edita Prima Oy. Viitattu 12.10.2017.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1>

Tammentie, T. 2012. Äidin synnytyksen jälkeisen masennuksen vaikutus perheeseen ja perheen vuorovaikutussuhde lastenneuvolan terveydenhoitajan kanssa. Akateeminen väitöskirja. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopisto.

Terveysten- ja Hyvinvoinninlaitos THL. 2015. Lastenneuvola. Viitattu 14.3.2017.

[https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola/lastenneuvola](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/lastenneuvola)

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi – opas potilasohjeiden tekijöille. Kustanneosakeyhtiö Tammi. Tampere.

Vilka, A. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä.

Wiio, O. A. & Pekka, P. 1993. Terveysviestinnän opas. Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu

