



POIS ALTA OLEN KIUKKUINEN -

**Oman tahdon hallinnan
harjoitteluvaiheessa olevien lasten
vanhempien vertaisryhmä**

**Janette Julin ja Anne Sarkonen
Opinnäytetyö**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**

Opinnäytetyömme tarkoitus oli järjestää oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa olevien lasten vanhempien vertaisryhmä. Ryhmän kesto oli kuusi kertaa, kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmässä käytiin oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheeseen liittyviä erilaisia asioita pääsääntöisesti keskustellen. Käytimme myös Pesäpuun ja Äitiverkko ohjaajakoulutuksen toiminnallisia menetelmiä. Työllämme oli ennaltaehkäisevä merkitys.

Ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen valitsimme teoreettisiksi viitekehyksiksi sosiaalipedagogiikan, joka sisältää: kasvatuskumppanuuden, varhaisen puuttumisen, dialogin ja vertaisryhmätoiminnan. Toinen teoreettinen viitekehys oli ratkaisu- ja voimakeskeinen työote.

Opinnäytetyötämme voi jatkossa hyödyntää erilaisissa ryhmätoiminnoissa.

Author(s) Julin Janette Sarkonen Anne	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 80+15	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title GO AWAY I'M ANGRY- Peer group for parents whose children are in negative age		
Degree Programme Social care		
Tutor(s) Marjo Metsomäki, Marjut Katajavuori-Vartiainen		
Assigned by The Jyväskylä Family project		
Abstract <p>The purpose in this Bachelor's thesis was to find out if peer group can help parents whose children are in negative age. The group was part of the national family project. The group came together six times, two hours at a time. In the group meetings parents and counsellors discussed the problems they had with children in negative age and how they solved those situations. As a support for planning and counselling we used ideas of Functional tools for working.</p> <p>The research problem of the study was to try to find out if the peer group had positive and preventive effects for children's and families' well-being. At the same time we aimed to develop our professional skills as group counsellors.</p> <p>We used social pedagogical framework emphasising especially ECEC -partnership, early intervention, dialogue and peer group -working. Another part of our theoretical framework was solution-focused thinking and problem solving. The research methodology was based on qualitative action research. The data was collected by participatory observation and questionnaire.</p> <p>The results pinpoint that the parents' peer group gave parents and their children useful help for solving day-to-day problems. In the first place, parents got time of their own when they came to the group meetings. Furthermore, when parents had an opportunity to discuss with other parents in similar situations, they felt that they could manage easier in problematical situations at home. Preventive aspect was one of the most important focus in this work. Group counselling was also one way to support our professional growing.</p> <p>In future this Bachelor's thesis can be helpful for those people who are planning to start new group with same aspects.</p> <p>As a conclusion we think that peer group working is suitable, preventive way to support parents whose children are in negative age.</p>		
Keywords negative age, peer group, social pedagogical, solution –focused thinking and problem solving		

SISÄLTÖ

1.	MISTÄ KAIKKI ALKOI?	1
2.	JYVÄSKYLÄN SEUDUN PERHE-HANKE	4
3.	OMAN TAHDON HALLINNAN HARJOITTELUVAIHEESSA OLEVIEN LASTEN KASVATUS JA KEHITYS	8
4.	TYÖMME TARCOITUS JA TEHTÄVÄ.....	12
5.	TOIMINTATUTKIMUS	13
6.	SOSIAALIPEDAGOGINEN TYÖOTE	18
6.1	Kasvatuskumppanuus	20
6.2	Varhainen puuttuminen.....	23
6.3	Dialogi.....	24
6.4	Vertaisryhmätoiminta	25
7.	RATKAISU- JA VOIMAVARAKESKEINEN TYÖOTE	31
8.	KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS - OMAN TAHDON HALLINNAN HARJOITTELUVAIHEESSA ELI UHMAIÄSSÄ OLEVIEN LASTEN VANHEMPIEN VERTAISRYHMÄ	43
8.1	Ryhmän käynnistäminen.....	43
8.2	Ryhmän toiminta, tavoitteet ja arviointi	45
8.3.	Ryhmän jäsenten ja ohjaajien roolit.....	50
8.4	Kokoontumiskerroilla käytetyt menetelmät.....	48
8.5	Kokoontumiskerrat.....	50
8.5.1	Tutustumiskerta	52
8.5.2	Oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe	54
8.5.3	Rajat ja rakkaus sekä niiden merkitys, meidän perheen säännöt	57
8.5.4	Tunteet ja jaksaminen.....	59
8.5.5	Parisuhde ja riittävä vanhemmuus, äitimyytti	62
8.5.6	Hemmottelu	65
9.	ARVIOINTI RYHMÄTOIMINNASTA.....	68
9.1	Palaute osallistujilta	68
9.2	Palaute lastenhoitajilta	69
9.3.	Itsearviointi koko toiminnasta	70
10.	JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA POHDINTAA	73
	LÄHTEET.....	77

LIITTEET

1. MISTÄ KAIKKI ALKOI?

Kun aloimme syksyllä 2005 miettiä mahdollista opinnäytetyömme aihetta, meille oli selvää että opinnäytetyömme tulee olemaan käytännönläheinen ja toiminnallinen. Olemme molemmat pitkään työelämässä olleita ja teemme töitä vanhempien kanssa päivähoidon ja lastensuojelun perhetyön puolella.

Olimme tietoisia Jyväskylän seudun Perhe -hankkeesta ja otimme yhteyttä hankkeen työntekijöihin projektipäällikkö Jaana Kemppaiseen ja perhetyöntekijä Marja-Leena Huiskoon. Keskustelimme heidän kanssaan ja ilmeni, että olisi tarvetta varhempain vertaisryhmälle, jossa käsiteltäisiin arkea oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa olevan lapsen eli tutummin puhekielessä uhmaikäisen lapsen kanssa. Meillä molemmilla oli oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa olevista lapsista kokemusta sekä työn puolesta, että toisella meistä oman lapsen kautta. Aihe kiinnosti meitä ja tartuimme siihen ja samalla Perhe -hankkeesta tuli opinnäytetyömme toimeksiantaja. Vedimme oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa olevien lasten vanhempien vertaisryhmää keväällä 2006 ja ryhmä kokoontui kuusi kertaa.

Tavoitteenamme ja tutkimuskohteenamme oli selvittää vertaisryhmän vaikutusta vanhempien jaksamiseen ja ennaltaehkäisevän työn merkitystä lasten ja perheiden hyvinvoinnille sekä kehittää omaa ammatillisuuttamme ja ryhmänohjaustaitojamme. Tärkeänä pidimme myös vuorovaikutuksellista tukeamista, erilaisten menetelmien oppimista ja niiden käyttämistä vertaisryhmän ohjaamisessa sekä ennaltaehkäisevän avun tarjoamista. Vertaisryhmätoiminta on ajankohtaista ja tärkeää, ja tämänkaltaiselle ryhmälle oli selkeä tarve. Tarpeellisuus nousi esille alueella tehdystä asiakaskyselystä.

Keskeisinä teoreettisina lähtökohtinamme olivat sosiaalipedagoginen työote ja siitä nostimme työssämme esille tarkemmin dialogisuuden, kasvatuskumppanuuden, vertaisryhmätoiminnan ja ennaltaehkäisevän näkökannan. Toinen keskeinen teoreettinen lähtökohtamme oli ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote. Tutkimuksemme oli laadullinen tutkimus ja aineiston hankimme pääasiassa osallistuvalla havainnoinnilla ja palautekyselyillä. Tutkimusmetodiksi valitsimme toimintatutkimuksen, koska se on osallistuvaa ja sitä tehdään yh-

dessä tutkittavan kanssa. Näin ollen siinä tulee teorian ja käytännön yhdistyminen mahdolliseksi. Toimintatutkimuksen tavoitteena on usein tietyn käytännön elämän ongelman ratkaiseminen. Ryhmässä se oli keinojen löytäminen oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheen tuomiin haasteisiin. Toimintatutkimuksen kehä: suunnittelu – toiminta – havainnointi – reflektointi, toteutui joka ryhmäkerta, ja tekemistämme havainnoista ja arvioinnista saimme pohjaa taas seuraavan kerran suunnitteluun ja toimintaan.

Pohdimme ryhmän nimeä pitkään ja mietimme erilaisia synonyymejä uhmaiälle, esimerkiksi tahtoikä, oman tahdon aika jne. Lopulta päädyimme oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheeseen. Aluksi se tuntui liian pitkältä ja vaikealta. Se kuitenkin kuvaa kaikista parhaiten kyseistä ikää. Erityisen tärkeänä pidimme, että nimessä on termi *harjoitteluvaihe*. Ryhmässämme tämä termi aiheutti jonkinlaista hilpeyttä ja äidit käyttivät puhekielessä uhmaikää ja samaa termiä käytimme ryhmän esitteessä. Edelleen puhekielessä käytetään yleisesti negatiivisävytteistä termiä uhmaikä, mutta ryhmäkerroilla pyrimme käyttämään positiivisempaa ilmaisua oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe ja tätä termiä käytämme yleisesti opinnäytetyössämme.

Käytimme ryhmässä erilaisia toiminnallisia menetelmiä, pääsääntöisesti Perhepuun välineitä ja Äitiverkko ohjaajan kansion materiaalia. Valitsimme nämä menetelmät koska ne ovat toiminnallisia ja olemme käyttäneet näitä toiminnallisia menetelmiä jo aikaisemmin työssämme ja kokeneet ne hyväksi. Käytettyjä materiaaleja voi hyödyntää niin yksilö kuin vertaisryhmätyöskentelyssä. Menetelmät tarjoavat vaihtoehdon pelkälle puhumiselle. Symbolien käyttö (esimerkiksi kuvat) konkretisoi asioita ja tapahtumia ja helpottaa sanojen löytämistä omille ajatuksille, kokemuksille ja tunteille eli itseilmaisulle. Symbolien avulla kipeiden asioiden kohtaaminen ei tunnu yhtä uhkaavalta kuin jos asiaa kysyisi ihmiseltä suoraan. (Möller 2004, 20.) Lisäksi käytimme jokaisella kerralla Tittamari Marttisen elämänmakuisia runoja Äidin karkkipäivä -kirjasta.

Työmme rakentuu niin että ensin kerromme toimeksiantajastamme Jyväskylän Perhe -hankkeesta. Tämän jälkeen käsittelemme työmme teoriaosuutta. Teoriaosuudessa käymme läpi lyhyesti oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa olevan lapsen kasvatusta ja kehitystä ja työmme keskeisiä teoreettisia

lähtökohtia sosiaalipedagogista ja ratkaisu- ja voimavarakeskeistä työtettä. Vahva teoriaosuus painottuu työssämme, koska se tukee ammatillista kehittymistämme. Sen jälkeen avaamme käyttämäämme tutkimusmenetelmää, toimintatutkimusta. Lopuksi käsittelemme käytännön toteutusta ja arviointia ryhmästä.

2. JYVÄSKYLÄN SEUDUN PERHE -HANKE

Jyväskylän seudun Perhe -hanke on valtakunnallinen ja se toimii neljän kunnan alueella. Kunnat ovat Jyväskylä, Jyväskylän maalaiskunta, Laukaa ja Muurame. Kunnat ovat muuttovoittokuntia ja lasten ja nuorten osuus väestöstä on suuri. Näillä seikoilla on oma merkityksensä mm. alueen perheiden sosiaalisiin verkostoihin. Hanke toimii vuosina 2005–2007.

Hankkeen päämääränä on pysyvän paikallisella tasolla toimivan perhepalveluverkoston aikaan saaminen. Perhepalveluverkosto perustuu eri toimijoiden entistä tiiviimpään kumppanuuteen sekä perheiden vahvuuksien ja vertaistuen hyödyntämiseen. Laajana tavoitteena on vahvistaa vanhemmuutta, turvata lapsen terve kasvu ja kehitys sekä lisätä perheiden hyvinvointia. Hankkeessa lähtökohtana on toimijoiden aikaisempaa tiiviimpi kumppanuus, peruspalvelujen verkostoiminen. Hankkeen avulla uudistetaan toimintakulttuuria ja toimintatapoja, mm. ennaltaehkäisevän työn sekä varhaisen auttamisen yhteistyörakenteita uudistamalla. Palvelujärjestelmää kehitetään lisäämällä asiakaslähtöisyyttä ja osallistumismahdollisuuksia sekä tukemalla perheiden luonnollisia verkostoja ja omatoimisuutta. Lähtökohtana on perheiden elämä ja arki luontevissa arkipäivän yhteyksissä, joita hyödyntäen perhepalveluverkostoa rakennetaan. (www.jyvaskylanseutu.fi/perhehanke.)

Hankkeen tavoitteet jakautuvat kolmeen osatavoitteeseen, jotka ovat osittain päällekkäisiä. Kolmatta tavoitetta palvelurakenteen uudelleen organisoinnista toteutetaan vain, jos se luontevasti osana hanketta muun työn rinnalla toteutuu.

Ennaltaehkäisevät tavoitteet

- perheiden verkostoituminen
- vertaistuen mahdollistaminen
- perheiden osallistumisen tukeminen
- varhainen tunnistaminen
- matalan kynnyksen tukimuotojen kehittäminen.

Moniammatilliset tavoitteet

- moniasiantuntijuus; ammattilaisten verkostoituminen
- uusien työskentelymenetelmien syntyminen
- lapsiperheiden palveluverkoston selkiytyminen
- uusien palvelukokonaisuuksien rakentaminen
- nykyisten resurssien uudelleen kohdentaminen.

Palvelurakenteen uudelleen organisoimisen tavoitteet

- ennaltaehkäisevän palvelurakenteen synnyttäminen
- seudullisen palvelurakenteen kehittäminen
- monitoimijaisuuden mahdollistaminen.

Hankkeen tavoitteita toteutetaan kuntien ja järjestöjen yhteistyönä. Hankkeessa tehdään tiivistä yhteistyötä mm. Mannerheimin lastensuojeluliiton kanssa. Mannerheimin lastensuojeluliiton kanssa palkataan perhekahvilatoimintaa kehittävä ja mallintava koordinaattori. Hankkeessa mukana olevista kunnista toimijoina ovat mm. neuvolat, päivähoito, perhetyö, sosiaalityö, psykososiaaliset palvelut sekä opetustoimi. Hankkeen aikana mukana olevat toimijat tarkentuvat ja yhteistyöverkosto laajenee. Keskeistä on vapaaehtoistyön kehittäminen ja vahvistaminen sekä moniammattillisen työn kehittäminen ja verkostoiminen. Toimintaperiaatteet ja päämäärät ovat samat eri kunnissa, mutta eri alueiden erilaiset lähtökohdat ja käytännöt otetaan huomioon. Hankekuntien alueella samansuuntaisia teemoja sisältävien hankkeiden kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä ja jo päättyneistä hankkeista otetaan käyttöön hyvät käytännöt.

Perhe -hankkeen tarkoituksena on tarjota avoimia kohtaamispaikkoja perheille. Näitä ovat esimerkiksi perhekahvilat, perhekeskus Tourutupa keskustassa ja Monimessi Kuokkalan alueella. Monimessi on tila jossa toimii monikulttuurinen perhekahvila. Neuvolan ja päivähoidon perhetyö, mikä pitää sisällään kotikäyntejä ja vertaisryhmiä. Isätoimintaan kuuluu erilaiset isäryhmät ja tapahtumat. Perhe -hanke pitää erilaisia vertaisryhmiä monille eri tahoille. Perhe -hanke järjestää myös erilaisia tapahtumia sekä koulutusta työntekijöille ja vapaaehtoisille. Perhe -hanke on tehnyt kyselyjä perheille. Selvitämme tarkemmin työmme kannalta kahta keskeistä koulutusta: Äitiverkkoa ja ryhmäohjaajakoulutusta. Nämä molemmat koulutukset antoivat erilaisia eväitä ryhmän

pitämiseen. Äitiverkko koulutuksesta saatiin hyvää materiaalia jota käytimme ryhmässämme. Ryhmänohjaajakoulutuksesta sekä tietopuolista taustaa ryhmän vetämisestä joka auttoi meitä ryhmän vetämisessä sekä myös monenlaisia käytännön asioita ja vinkkejä.

Äitiverkko on yksi Perhe -hankkeen järjestämä koulutus. Äitiverkkotoiminta on saanut alkunsa Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL) Kainuun piirin Ketju-projektissa vuonna 2001. Toiminta on kehitetty tukemaan äitien ja perheiden arkipäivää Mannerheimin Lastensuojeluliiton toimintaperiaatteiden mukaisesti. Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminnan tavoitteena on edistää lapsen ja lapsiperheiden hyvinvointia, lisätä lapsuuden ja vanhemmuuden arvostusta ja näkyvyyttä yhteiskunnan sekä tuoda lapsiperheiden näkökulmaa päätöksentekoon. (Immonen, S. & Seppänen, A. & Komulainen, K. 2006.)

Äitiverkon kohderyhmänä ovat äidit, jotka kokevat tarvetta pohtia elämänsä suuntaa samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. Äitiverkon tavoitteena on, että äidit löytävät ryhmätoimintojen avulla uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia, itsetunto kohenee ja äidit oivaltavat omat vaikutusmahdollisuutensa yhteiskunnassa. Lisäksi ryhmässä vaihdetaan arkikokemuksia, opitaan uutta sekä saadaan voimaa omaan äitiyteen ja naiseuteen.

Äitiverkkotoiminnan ydin on aktivointiohjelman toteuttaminen. Ohjelmassa toteutetaan MLL:n Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitojen koulutusmateriaalia. Ohjelmassa äidit rakentavat keskustelujen ja tehtävien avulla omaa tulevaisuussuunnitelmaansa.

Meistä toinen osallistui äitiverkkokoulutukseen. Siitä sai paljon käyttökelpoista materiaalia jatkoa ajatellen jos myöhemmin pitää jonkinlaisia ryhmiä. Sekä muiden osallistujien kanssa sai vaihtaa mielipiteitä ryhmätoiminnasta ja niiden pitämisestä. Heiltä sai myös erilaisia vinkkejä ryhmän vetämiseen. Äitiverkko koulutuksen jälkeen olemme samalla kokoonpanolla kuin koulutuksen aikaankin kokoontuneet vielä myöhemmin yhteen ja vaihtaneet ryhmän vetäjien kesken eri ryhmien kuulumisia sekä saaneet uusia vinkkejä, neuvoja ja menetelmiä ryhmien vetämiseen.

Perhe -hankkeen kautta toinen meistä pääsi osallistumaan Jyväskylän ammattikorkeakoululla järjestettävään ryhmänohjaajakoulutukseen. Kouluttajana toimi fysioterapeutti, ryhmänohjaajakouluttaja Riitta-Liisa Hasu sekä FM, lehtori, psykologi Marjut Katajavuori-Vartiainen. Koulutuksen tavoitteena oli tunnistaa vahvuuksiaan ja haasteitaan ryhmänohjaajana sekä syventää ryhmäprosessien tuntemusta ja saada työvälineitä ryhmän ohjaamiseen. Koulutus sisälsi luentoja, eri ryhmänohjaamiskäytäntöjä, välitehtäviä ja harjoituksia. Koulutuksessa käsiteltiin ryhmän ohjaavuuden tutkimista ja sen historiaa vanhempien kanssa työskentelemistä, ryhmädynaamisia ilmiöitä, niiden prosesseja sekä ryhmän rakennetta, ryhmän elinkaarta ja ryhmän ohjaamista vuorovaiikutustapahtumana sekä oman ilmaisun ja luovuuden rikastamisen ryhmänohjaajana. Tämä koulutus oli hyvin antoisa ja käytäntöön liittyvä. Tämän koulutuksen myötä oman minän tutkiskelu avasi monia asioita ja sai pohtia omaa ryhmän ohjaavuutta.

3. OMAN TAHDON HALLINNAN HARJOITTELUVAIHEESSA OLEVIENTEN LASTEN KASVATUS JA KEHITYS

Pois alta, olen kiukkuinen kuin myrskytuuli hirmuinen.
 Pois alta, olen kiukkuinen ja puhisen ja pihisen
 enkä välitä linnuista, en kukista, en kissoista, en suukoista,
 en leluista, en väreistä, en äideistä.
 Pois alta, olen kiukkuinen ja puhisen ja pihisen.
 Kun nurkassa murjotan, toivon äidin sanovan:
 Tule kulta tänne, niin minä lohdutan.
 – Pia Perkiö-

Tämä runon valitsimme myös esitteeseemme, koska se kuvaa mielestämme hyvin oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheen ydintä.

Kirjallisuudessa ja ihmisten puheessa käytetään oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheesta yleisesti vielä nimeä uhmaikä. Uhma ja uhmakaudet ovat negatiivissävyytteisiä ilmaisuja ja me pyrimme käyttämään tästä ajasta tietoisesti positiivisempaa nimitystä oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe. Tuohon käsitteeseen emme kirjallisuudessa törmänneet, siitä kuulimme ohjaavaltalta opettajaltamme Marjut Katajavuori-Vartiainenilta. Seuraavissa kolmessa kappaleessa käymme läpi kirjallisuudesta löytämiämme luonnehdintoja tästä ajasta.

Hirsijärvi (1983) puhuu uhmasta ja uhmakausista ja hän kuvaa tätä aikaa seuraavasti: Se on lapsen voimakas vastustusreaktio sääntöjä, ohjeita ja rajoituksia kohtaan. Tietynä ikäkautena ilmenevää uhmaa sanotaan uhmaiäksi tai -kaudeksi. Uhmakaudet ajoittuvat yksilön kehityksessä aikoihin, jolloin hän saavuttaa jotain olennaista uutta. Tällöin ihminen on tavallista herkempi, alttiimpi häiriöille ja häneen voidaan tehokkaasti vaikuttaa. Jolleivät uhmakaudet saa kovin dramaattisia piirteitä, ne ovat asiaan kuuluvia ja tarpeellisia lapsen kehityksen kannalta. (Hirsijärvi 1983, 198.)

Arajärvi (1989) puhuu myös uhmakaudesta, joka on oman valinnan ja tahtomisen oppimista. Tuolloin lapsi tarvitsee valitsemistilanteita, jossa hän tahtoo,

onnistuu ja saa. Jos lapsi saa uhmalla läpi oman tahtonsa, on aikuista voimakkaampi, hän tulee turvattomaksi. Lapsi voi tässä vaiheessa kehittää myös valtataistelun, hänestä tulee ”minä tahdon -syndrooma” lapsi, jonka täytyy aina voittaa. Tämä johtaa pahimmillaan siihen, että lapsesta tulee kotityranni, jonka omakin tunne on surkea. (Arajärvi 1989, 23.) Arajärvi (1987) korostaa sitä, että tämä uhmaikä on lapsen tahtoelämän kehittymisen ensimmäinen selvä vaihe sekä kehityksellinen kriisivaihe. Silloin on tärkeää, että lapsi oppii tahtomaan. (Arajärvi & Varilo 1987, 31.)

Koppiset (1988) ovat sitä mieltä, että vaikka puhutaankin lapsen uhmaiästä, ei ole kuitenkaan kysymys uhmasta, vaan oman erillisyyden tunnistamisesta ja erimieltä olemisen harjoittelemisesta. Lapselle kehittyy tätä kautta tunne siitä, että on oikeutettua puolustautua elämässä ja että on mahdollista elää tasa-arvoisessa suhteessa toisen ihmisen kanssa alistetuksi joutumatta. (Koppinen & Koppinen 1988, 65.)

”Uhmaan olen siis olemassa”, tähän Sinkkosen (1995) lauseeseen kiteytyy mielestämme uhman ydin (Sinkkonen 1995, 73). Oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe on tärkeä kehitysvaihe ja sen läpikäyvät kaikki lapset, erityisen tyypillistä uhmaaminen ja rajojen testaaminen on 2-3-vuotiaalla ja 6-vuotiaalla. Tämä aika on ensimmäinen itsenäistymisikä ja sen läpikäyminen on yksilöllinen prosessi. Toisilla lapsilla se menee helposti ohi, toisille se on yhtä myrskyä. (Jarasto & Sinervo, 1997, 39.) Jokainen lapsi käyttäytyy välillä hankalasti: kiukuttelee, hermostuu ja turhautuu, hän ei hallitse omia tunteitaan eivätkä sanat vielä riitä tunteiden ilmaisuun.

(http://jkk.mll.fi/tukea_ja_taitoa_tilanteesta_toiseen/lapsi_kiukkuua_ja_uhmaa.php).

Kun lapset vanhempien kauhuksi ja riemuksi alkavat osoittaa omaa tahtoa ja päättäväisyyttä, on heidän pyrkimyksensä irrottautua vanhemmistaan. Tämä irrottautuminen tapahtuu nimenomaan kiukuttelun ja uhmaamisen kautta. Irrottautuminen onnistuu, jos vanhempi sopivasti hellittää otettaan lapsesta. (Sinkkonen 1995, 81–82.) Oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe siis liittyy voimakkaasti lapsen tarpeeseen itsenäistyä ja hallita erillisyyttään vanhemmista. Lapsesta kehittyy itsenäinen persoona. Hän ymmärtää olevansa MINÄ ITTE ja

tietää että hän voi itse vaikuttaa asioihinsa ja tehdä valintoja. Lapsi kokeilee rajojaan ja haluaa tehdä kaiken itse. (Jarasto & Sinervo, 1997, 39.)

Ei, on hyvä merkki siitä että lapsi on itsenäistymässä vanhemmistaan, se kuuluu vahvasti lapsen sanavarastoon tuossa iässä. Lapsi testaa toistuvasti mitä omalla tahdolla voi saada aikaiseksi. Hän opettelee sanomaan Ei, olemaan tottelematta voidakseen totella, omistaa voidakseen jakaa, tekemään päinvastoin kuin aikuiset sanovat. On tärkeää että lapsi saa harjoitella tahtomista tiiviisti. (Mts.40.)

Oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihetta elävälle lapselle maailma on kaootinen paikka, johon aikuinen onneksi tuo järjestystä. Lapsi huomaa, että elämä on täynnä vaihtoehtoja ja sen vuoksi elämä tuntuu yhtäkkiä monimutkaiselta ja kovin vaikealta. Tässä vaiheessa lapsi on pohjimmiltaan tyytyväinen, helpotunut ja kokee olonsa turvalliseksi kun aikuinen vastaa arjen suurista linjoista esimerkiksi syömisestä ja nukkumaanmenosta. Lapsi voi harjoitella tahtomista pienemmissä päätöksissä esimerkiksi valita kahdesta mieluisimman. Liian monet valinnat hämmentävät lasta. Päätämisen ja tahtomisen harjoittelu sekä lapsen mielipiteiden ja ajatusten kuuleminen on tärkeää, vaikkei niiden mukaan aina toimittaisikaan. Tätä kautta lapselle kehittyy valmiuksia päättää omista asioistaan ja hän kokee että hänenkin ajatuksensa ovat tärkeitä ja merkityksellisiä.

([http://jkk.mll.fi/tukea ja taitoa tilanteesta toiseen/lapsi kiukkuaa ja uhmaa.php](http://jkk.mll.fi/tukea_ja_taitoa_tilanteesta_toiseen/lapsi_kiukkuaa_ja_uhmaa.php))

Oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheeseen liittyy kiukkukohtaukset. Kiukkukohtaukset alkavat usein siitä, että lapsi kokee jonkun pettymyksen, esimerkiksi ei saa jotain haluamaansa. (Furman 2001, 25.) Kiukkukohtaukset voivat olla valtaviakin. Lasta turhauttaa oman rajallisuutensa tajuaminen, se että häntä rajoitetaan tai että hän ei osaa jotain, mitä haluaisi osata. Aikaan liittyvät suuret tunteet joita on vielä vaikea hallita ja kuvailla sanoilla. Lapsi saattaa turhautuessaan heittäytyä lattialle, polkea jalkaa, kirkua, huutaa, paiskoa tavaroita, haukkua vanhempiaan, sätkiä ja kiemurrella. Tätä ei kannata pelästyä, vaan näissä tilanteissa lapsi tarvitsee rinnalleen turvallisen aikuisen. Vanhemman haasteellinen tehtävä onkin vakuuttaa, että lapsi on kiukuspäissään-

kin hänelle rakas eikä maailma hajoa kiukkuun. Tärkeää on myös, että vanhempi pitää määrätietoisesti kiinni järkevistä ja perustelluista rajoista. Tällä tavoin toimiessaan hän auttaa lastaan rakentamaan totuudenmukaista kuvaa itsestään ja kyvyistään sekä myös siitä mikä on yleisesti hyväksyttävää ja oikein. Kiihkeän tahtomisen ja itsenäistymisen harjoittelu helpottaa useimmilla 3-vuotispäivien tienoilla tai viimeistään 4-5-vuotiaana. Sen jälkeen lapsi on entistä valmiimpi uusiin haasteisiin.

(http://vanhemmat.mll.fi/lapsi_kasvaa_ja_kehittyy/2-3vuotias.php)

Työmme lopussa on liitteenä Jyväskylän seudun Perhe -hankkeen perhetyöntekijä Marja-Leena Huiskon kokoamia monisteita tästä iästä. (liitteet 2a, 2b ja 3) Näihin monisteisiin on koottu tiiviisti ikäkauden keskeisimmät tunnusmerkit.

4. TYÖMME TARKOITUS JA TEHTÄVÄ

Työmme keskeisin tarkoitus oli tarjota vertaistukea vanhemmuuteen ja selvittää vertaisryhmän vaikutusta vanhempien jaksamiseen. Halusimme mahdollistaa osallistujille tilaisuuden kokemusten jakamiseen samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tavoitteenamme oli ymmärtää osallistujien arkea ja tukea sitä. Tärkeää oli myös oman ammatillisuutemme kehittäminen. Saimme kokeilla uusia työmuotoja ja kehittää omia ryhmänohjaustaitojamme.

Tässä opinnäytetyössämme korostuu ennaltaehkäisevän työn merkitys lasten ja perheiden hyvinvoinnille. Siinä näkyvät myös Perhe -hankkeessa olevat keskeiset ennaltaehkäisevät tavoitteet: perheiden verkostoituminen, vertaistuen mahdollistaminen, perheiden osallistumisen tukeminen, varhainen tunnistaminen sekä matalankynnyksen tukimuotojen kehittäminen. Päivittäisessä työssämme vähäisten resurssien vuoksi ennaltaehkäisevä työ jää vähemmälle. Sen merkitys tiedostetaan laajasti joka sektorilla, mutta resurssit kohdistuvat pääasiassa korjaavaan työhön. Ryhmämme tarjosi vanhemmille kaksi tuntia viikossa omaa aikaa sekä mahdollisuuden purkaa senhetkisiä ajatuksiin ja tunteitaan.

Tarkoituksemme ei missään vaiheessa ollut asettua asiantuntijaksi vanhempien yläpuolelle vaan jakaa omia kokemuksiamme ja tietotaitoamme. Ryhmää ei pidetty vain ryhmän vuoksi. Halusimme, että se vastaa vanhempien tarpeisiin ja on osallistujiensa näköinen. Suunnittelimme etukäteen ryhmäkerrat, mutta jätimme väljyyttä vanhempien toiveille. Näillä periaatteilla pääsimme mielestämme tavoitteeseemme: ryhmästä tuli vanhempien näköinen. Se vastasi saamamme palautteen perusteella vanhempien odotuksiin ja toiveisiin.

5. TOIMINTATUTKIMUS

Työskentelyssämme pyrimme soveltamaan toimintatutkimuksellista lähestymistapaa. Jokainen ryhmäkertamme sisälsi toimintatutkimukselle tyypilliset spiraalin vaiheet: suunnittelun, toteutuksen, havainnoinnin ja reflektoinnin. Kun olimme ryhmäkerran aikana läpikäyneet nämä vaiheet, aloitimme seuraavan kerran suunnittelun. Tekemistämme havainnoista ja reflektoinnista saimme vinkkejä seuraavan kerran suunnitteluun. Niiden avulla pystyimme kehittämään toimintaamme vastaamaan paremmin osallistujien tarpeisiin ja odotuksiin.

Ruuska (2001) on opinnäytetyötään varten tutkinut kirjallisuutta toimintatutkimuksesta. Hän lainaa paljon Kemmistä ja Kemmis on todennut, että toimintatutkimuksellinen lähestymistapa on saanut alkunsa USA:ssa 1940-luvulla ja oppi-isänä voidaan pitää sosiaalipsykologia Kurt Lewiniä. Hänen kehittämäänsä toimintatutkimusta kuvasivat demokraattisuus, osallistuminen ja samanaikainen vaikuttaminen sekä tieteen kehittymiseen sekä sosiaaliseen muutokseen. Lewinin jälkeen toimintatutkimuksen keskeisenä kehittäjänä voidaan pitää Chris Argyris'ta. (Ruuska 2001, 19.)

Toimintatutkimus tuli suosituksi menetelmäksi kasvatustieteissä 1980-luvulla ja sen suosio kasvoi Suomessa 1990-luvulla (Mts.20). Toimintatutkimukselle ei ole olemassa yhtä tiettyä määritelmää, koska siinä on kyse tavasta lähestyä tutkimuskohdetta, eikä niinkään tutkimusmenetelmästä. Toimintatutkimus on lähestymistapa, jossa tutkija osallistuu tutkittavana olevan kohderyhmän elämään. Toimintatutkimuksen avulla pyritään ratkaisemaan erilaisia käytännön ongelmia, parantamaan sosiaalisia käytäntöjä ja ymmärtämään niitä entistä syvällisemmin. (Metsämuuronen 2000, 28.)

Toimintatutkimuksen kohde voi olla mikä tahansa ihmiselämään liittyvä piirre tai käytännön ongelma. Olennaista ja yhteistä on tuottaa uutta tietoa ja pyrkiä tutkimuksen avulla erilaisten asiantilojen muutokseen edistämällä tai parantamalla niitä tavalla tai toisella. (Kuula 1999, 11.) Tyypillistä toimintatutkimukselle on, että se pyrkii tekemään tutkimusta mahdollisimman lähellä käytäntöä ja

toimintatutkijan rooliin kuuluu toiminnan aktivoiminen ja pyrkimys kehittää sitä omalla toiminnallaan. (Heikkinen 2001, 141). Meidän työssämme käytännön ongelma oli oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheen kohtaaminen perheen arjessa ja sen mukanaan tuomat haasteet. Teimme työtämme ihan käytännön tasolla yhdessä äitien kanssa. Roolimme oli olla keskustelun avaajina ja motivoijina. Tavoite oli saada äidit itse löytämään erilaisia tapoja kohdata oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe.

Toimintatutkimuksessa on kyse sellaisen käytännöllisen tiedon tuottamisesta, joka on hyödyllistä ihmisille itselleen heidän arkielämässään. Koska toimintatutkimusta tehdään yhdessä tutkittavan kanssa, tulee teorian ja käytännön yhdistyminen mahdolliseksi. Tutkittavat ovat osallisina tutkimusprosessissa. Toimintatutkimuksen tavoitteena onkin usein tietyn käytännönelämän ongelman ratkaiseminen ja käytäntöjen kehittäminen paremmaksi. (Kuusela 2005, 10.) Me pohdimme ryhmässämme paljon oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheen kohtaamista arjen tilanteissa. Toisilta vanhemmilta saatu vertaistuki auttoi varmasti näkemään ongelmatilanteet uudessa valossa. Yhdessä pohdimme toimintatapoja ja keinoja, jotka helpottavat arkea.

Toimintatutkimuksen tunnusmerkkeinä voidaan *Metsämuurosen* (2000, 28) mukaan pitää näitä asioita:

- ***toimintatutkimus on tilanteeseen ja käytännön ongelmiin sidottua***
Meidän ryhmämme oli selkeästi suunnattu oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa olevien lasten vanhemmille ja olimme itse asettaneet ensin tavoitteet ja noita tavoitteita tarkistimme sitten vanhempien kanssa niin että ne vastasivat heidän tavoitteitaan.
- ***se vaatii yleensä yhteistyötä***
Meillä ei ollut missään vaiheessa tarkoitus toimia niin, että antaisimme valmiita ratkaisuja esiin tuleviin ongelmiin, vaan tarkoitus oli löytää ratkaisuja yhdessä vanhempien kanssa keskustellen ja pohtien vaihtoehtoja. Tässä vaiheessa nousi esille vertaisryhmän voimaannuttava vaikutus.
- ***se on osallistuvaa ja sen myötä muutoksen ja ammatillisen kehittymisen mahdollistavaa***

Jokainen osallistuja, niin vanhemmat kuin me ryhmänvetäjätkin, toimme esille omia ajatuksiamme, ja pieni suljettu ryhmä mahdollisti jokaisen osallistumisen. Jokainen uskalsi vapaasti ilmaista mielipiteitään ja nostaa esille juuri itselle tärkeitä kysymyksiä. Jo pelkästään se tieto, ettei ole yksin asian kanssa, auttoi muutokseen ja toki toisten kokemukset antoivat vinkkejä toisenlaiseen tapaan kokeilla tilanteesta selviämistä. Meille ryhmänvetäjille kokemus antoi loistavan mahdollisuuden ammatilliseen kehittymiseen.

- ***se on itseään tarkkailevaa, reflektiivistä ja arvioivaa***

Keskustelu toisten vastaavassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa pisti miettimään voisiko jotakin asiaa kokeilla toisin. Miten minä tilanteessa toimin, voisinko toimia toisin? Me ryhmänvetäjät tarkkailimme omaa toimintaamme ryhmän aikana ja arvioimme sitä joka kerta ryhmän jälkeen muun muassa: Osasimmeko hyödyntää ryhmän voimavaroja? Saivatko vanhemmat ryhmästä sitä mitä tulivat hakemaan? Millainen oli oma roolimme? Toteutuivatko asetetut tavoitteet? Pohdintojen ja arviointien kautta kehitimme omaa toimintaamme.

Näiden tunnusmerkkien kautta toteutuivat toimintatutkimuksen molemmat keskeiset tavoitteet: kehittäminen (sekä käytännön toimintojen että toimintatilanteen kehittäminen ja osallistujien ymmärryksen lisääntyminen) ja vaikuttaminen.

Toimintatutkimuksessa korostuu käytännön ja teorian vuorovaikutuksellinen suhde. Siihen mekin pyrimme opinnäytetyössämme. Haluamme raportoinnin yhteydessä ja muutenkin työn olevan teorian ja käytännön vuoropuhelua. Koska opinnäytetyömme on toiminnallinen, siinä korostuu voimakkaasti käytännönläheisyys. Teoriaa olemme avanneet pitkin matkaa juuri niistä lähtökohdista miten se oikeasti näkyy toiminnassamme.

Toimintatutkimuksen mallin on kehittänyt Kemmis. Sen idea on spiraalimaisesti etenevä toiminta- ja tutkimusvaiheiden vuorottelu. Siinä voidaan erottaa yksittäisiä toiminta-tutkimus-kierroksia, joista jokainen koostuu suunnittelusta, toiminnasta, havainnoinnista ja reflektoinnista. Pohja seuraavalle kierrokselle on syklin toiminta-tutkimusvaihe. Tarkoitus on kehittää koko ajan toimintoja ja

toimintojen ymmärtämistä. (Kemmistä mukailien Ruuska 2001, 22 vrt. myös Heikkinen 2001,139.)

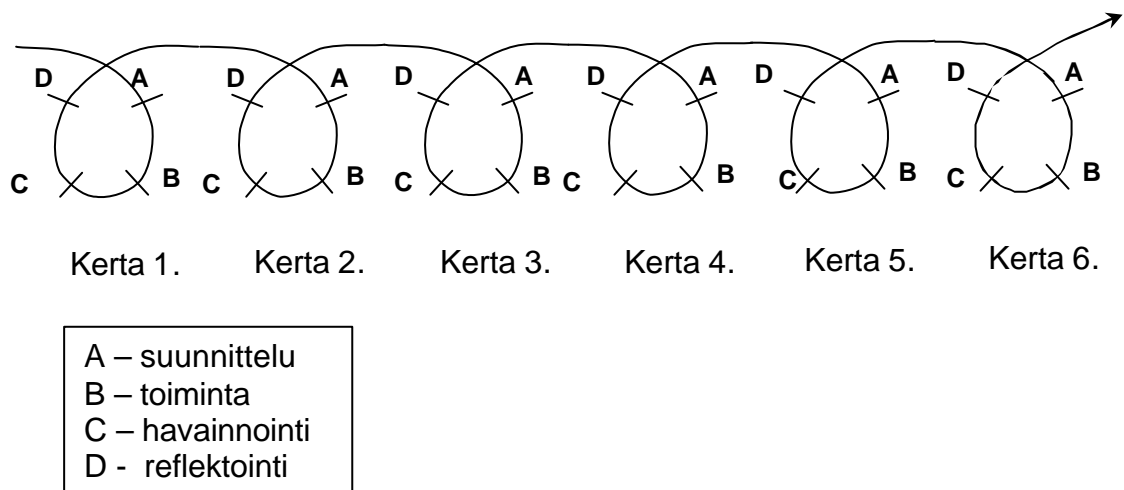
Suunnittelu on toimintatutkimuksen eteenpäin suuntaava vaihe. Siinä on tärkeä joustavuus, jotta sitä on mahdollista muuttaa tutkimuksen kuluessa. Suunnitteluprosessiin tulee liittyä keskustelua sekä käytännöstä että teoreettisista asioista. Sen avulla osallistujat pystyvät analysoimaan toimintaansa ja kehittämään käytäntöjen ymmärtämistä. (Kemmistä mukailien Ruuska 2001, 22.) Omassa ryhmässämme me ryhmänvetäjät suunnittelimme ensin alustavasti ryhmän tavoitteet ja ohjelman. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla käsitelimme vanhempien omia tavoitteita ja toiveita kertojen sisällöistä ja hyödynsimme saamaamme tietoa suunnittelutyössämme. Matkan varrella saamaamme palautetta hyödynsimme myös ja alkuperäinen ohjelmamme eli aika lailla.

Toimintaa ohjaa yleissuunnitelma. Toimintavaiheen on oltava suunnitteluvaiheen tavoin joustava. On uskallettava ottaa riskejä, tehdä kompromisseja ja keskustella. (Mts.23.) Toiminnan suhteen meillä oli suunnitelma joka kerralle. Olimme suunnitelleet kerrat niin että ne etenivät luontevasti ja olimme huomioineet suunnitelmissamme vanhempien toiveet. Toiminta eteni pääsääntöisesti suunnitelman mukaan, mutta toisinaan eksyimme aiheesta. Annoimme tilaa näille poikkeamisille, koska koimme, että näiden poikkeamien kautta syntyneet keskustelut antoivat meille kaikille paljon. Toisinaan keskustelua syntyi niin paljon, että osa suunnitelluista asioista jäi toteuttamatta, mutta jatkoimme asian käsittelyä seuraavalla kerralla. Toisinaan annoimme vanhemmille myös luettavaa materiaalia ja harjoituksia kotiin.

Toimintatutkimuksen erottaa tavanomaisesta käytännön toiminnasta **havainnointi**. Kun osallistujat keräävät tietoa toiminnastaan, he pystyvät kriittisesti arvioimaan tutkimuksen vaikutuksia sekä toimintaan että olosuhteisiin. Jotta toiminnasta saataisiin luotettavaa tietoa, havainnointitavat on suunniteltava etukäteen. Tärkeä asia havaintoja tehtäessä on avoimuus. (Mts.23.) Me havainnoimme koko ajan ryhmän toimintaa ja toisamme. Teimme kerroilla muis-tiinpanoja ja keskustelimme havainnoistamme aina ryhmän jälkeen.

Viimeisenä vaiheena on **reflektointi**. Se palauttaa toiminnan osallistujien mieleen. Reflektoinnin tarkoitus on selittää toimintaa ja tutkimusongelmia. Se on arviointiprosessi ja siinä pohditaan koetun toiminnan merkitystä ja arvioidaan sen tuloksia usein keskustelemalla. (Mts. 24.) Suoritimme reflektointia jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Vanhemmat saivat kertoa tuntemuksistaan. Otimme koko ajan vastaan palautetta ja toiveita tulevien kertojan suhteen. Arvioimme myös joka kerta omaa toimintaamme ja sitä olimmeko pystyneet antamaan vanhemmille niitä eväitä joita he olivat tulleet hakemaan. Kirjallista palautetta kysyimme puolessa välissä ryhmää sekä viimeisellä kerralla.

Kuviossa 1 näkyy se, miten toimintatutkimuksen spiraali ja sen vaiheet toteutuvat jokaisella ryhmäkerrallamme. Viimeisen kerran jälkeen nuoli suuntaa eteenpäin. Vaikka ryhmä loppui, sieltä saadut tiedot ja tuki kantavat eteenpäin.



KUVIO 1 Toimintatutkimuksen spiraali

6. SOSIAALIPEDAGOGINEN TYÖOTE

Sosiaalipedagoginen työote näkyy selvästi työssämme, ja sen vuoksi valitsimme sosiaalipedagogiikan toiseksi taustateoriaksemme. Sosiaalipedagogisen työotteen keskeisiä lähtökohtia ovat toisen ihmisen kohtaaminen, syrjäytymisen estäminen ja elämänhallinnan vahvistaminen. Keskeisinä tavoitteina sosiaalipedagogisessa työssä voidaan pitää mm. ihmisen hyvää elämää, ihmisen kehittymistä ja valtaistumista, integroitumista yhteiskuntaan sekä ihmisen arjen ymmärtämistä ja arjessa tukemista. (Katajavuori - Vartiainen 2004.)

Keskeisiä työmuotoja ovat yksilöllinen ohjaus ja neuvonta, ryhmässä ja ryhmän kautta tapahtuva pedagoginen vaikuttaminen, erilaisissa yhteisöissä toimiminen ja ihmisten aktivointi. Työssä korostuvia periaatteita ovat toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja elämyksellisyys. (Hämäläinen 1999, 66 – 67.)

Sosiaalipedagogisen ajattelun mukaan keskeistä on toisen ihmisen kohtaaminen (Mts. 68.). Vetäessämme ryhmää kohtasimme vanhempia viikoittain. Kohtaamiseen liittyviä työmenetelmiä on mm. dialogi johon sisältyy kasvatuskumppanuus ja monipuolinen vuorovaikutus. Keskeistä dialogisuudessa on se, että on päästy yksipuolisesta asiantuntijuudesta samanarvoiseen ja arkiiseen vuoropuheluun. Tätä kautta on noussut erityisen tärkeäksi luottamuksellisen ja toimivan vuorovaikutuksen rakentaminen vanhempien kanssa. Keskeistä onkin vuorovaikutuksen laatu. Siitä riippuu se miten yhteistyö etenee (Mts. 69). Kun yhteistyö ja vuorovaikutus toimivat, on vaikeammatkin asiat helpompi ottaa esille.

Sosiaalipedagogiikka korostaa osallistumista (Myllärinen & Tast 2001, 18) ja me pyrimme siihen, että ryhmään oli mahdollista osallistua, sillä olimme järjestäneet lastenhoidon ryhmän ajaksi. Lisäksi ryhmän ajankohtaa oli muutettu vanhempien toiveita vastaavaksi. Vertaistuen tarve oli selkeästi havaittavissa ja keskustelu toisten samassa tilanteessa olevien kanssa auttoi huomaamaan: en ole tilanteessa yksin, samanlaisia tuntemuksia on toisillakin.

Keskeiselle sijalle työssämme voi nostaa sosiokulttuurisen innostamisen. Sosiokulttuurinen innostaminen määritellään tavaksi elähdyttää ihmisten herkimisen ja itse toteutuksen prosessia. Se herättää ihmisten tietoisuutta, organisoii toimintaa ja saa ihmiset liikkeelle. Sosiokulttuurinen innostaminen suuntautuu sosiaalisen kommunikaation edistämiseen, ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäämiseen sekä subjekti – subjekti -suhteen kehittämiseen. Keskeinen tavoite on ihmisten elämän laadun parantaminen. (Kurki 2000, 19.)

Sosiokulttuurisessa innostamisessa on aina mukana kolme ulottuvuutta: pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen. Pedagogisen ulottuvuuden ytimessä on persoona. Kasvatuksellisen toiminnan avulla pyritään ihmisen persoonalliseen kehittämiseen, asenteiden muutokseen, kriittisen ajattelun kehittämiseen, oman vastuun tiedostamiseen, herkimiseen ja motivaation heräämiseen. Toimintatapoina ovat silloin erilaiset keskustelut, ryhmät, seminaarit ja kurssit. (Kurki yms. 2006, 81.) Meillä ryhmänvetäjillä oli osuus keskustelun avaajina, annoimme myös tietoa kulloisestakin aiheesta ja haastoimme vanhemmat keskustelemaan.

Sosiaalinen ulottuvuus keskittyy ryhmään ja yhteisöön, se tuo ihmisiä yhteen. Tässä tilanteessa avainasemassa onkin ihmisten osallistuminen ja sen avulla integroituminen yhteisöön. (Mts. 81.) Meitä yhdistävä tekijä oli oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe. Jokaisella ryhmäläisellä oli kokemusta siitä ja halua jakaa ajatuksia ja saada voimia arkeen ja vaiheesta selviämiseen.

Kolmannen ulottuvuuden, kulttuurisen toiminnan tavoitteena on ihmisen luovuuden ja monipuolisen ilmaisun kehittyminen (Mts. 82). Me käytimme ryhmässämme toiminnallisia menetelmiä ja niiden avulla toimimme esille toisenlaisia ilmaisua. Käytimme muun muassa lasten kirjallisuutta, runoja ja erilaisia kortteja (nalle- ja tunnekortit) joiden avulla voitiin vahvistaa itseilmaisua. Oma mielikuvitus ja luovuus pääsivät valloilleen kun jokainen teki viimeisellä kerralla oman elämänsä aarrekartan.

Sosiokulttuurinen innostaminen perustuu ihmisen omaan osallistumiseen aina toiminnan suunnittelusta arviointiin saakka. Innostajan tehtävä ei ole antaa valmiita malleja tai ohjelmia vaan osallistua toimintaan yhdessä toisten kans-

sa. Sen vuoksi innostaminen onkin perusluonteeltaan sekä yhteistä kokemista että jokaisen osallistujan omaa, persoonallista kokemista ja nämä molemmat yhdistyvät innostamisen projekteissa ja prosesseissa. Innostajan tehtävä on herkistää, yllyttää, rohkaista, tukea ja motivoida jäseniä osallistumaan. Innostaa ei voi, ellei ole itse innostunut. (Mts. 87–88.) Meidän ryhmässä osallistujilla oli mahdollisuus vaikuttaa käsiteltäviin asioihin, kyselimme heidän toiveitaan alussa ja myös matkan varrella otimme vastaan palautetta ja ideoita. Emme halunneet antaa valmiita ratkaisuja pohdittaviin asioihin, vaan uskoimme keskustelun voimaan ja vertaistukeen. Käytimme erilaisia toiminnallisia menetelmiä, jotka tukivat itseilmaisua.

6.1 Kasvatuskumppanuus

Käsite kasvatuskumppanuus on liitetty alun perin varhaiskasvatukseen. Päivähoidon ammattilaisten käyttöön käsite kasvatuskumppanuus tuli 2000-luvun alussa, jolloin sitä alettiin käyttää virallisissa papereissa, kuten varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sekä kasvatustieteen ammattilehtien artikkeleissa. (Ylitapio-Mäntylä & Kutuniva 2006, 22.)

Kasvatuskumppanuus määritellään varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa seuraavasti: ”Kasvatuskumppanuudella varhaiskasvatuksessa tarkoitetaan vanhempien ja henkilöstön tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien tukemisessa.” (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2003, 29.) Kasvatuskumppanuuden lähtökohdina ovat lapsen tarpeet sekä lapsen edun ja oikeuksien toteutuminen. Lapsen tukeminen edellyttää kumppaneiden välistä luottamusta, tasavertaisuutta ja kunnioittamista. Tärkeää on muistaa, että vanhemmilla on lastensa ensisijainen kasvatusoikeus ja -vastuu ja oman lapsensa tuntemus. (Mts. 29.)

Päivähoidosta kasvatuskumppanuuden käsite on levinnyt muihinkin peruspalveluihin. Lapsille sopiva Suomi -ohjelmassa suositellaan, että lapsen ja lapsiperheiden peruspalveluissa tulee olla kasvatuskumppanuuteen perustuva toimintakulttuuri. Lapsen kasvatuksesta ja hyvinvoinnista huolehtimisen nähdään olevan molempien vanhempien tärkein tehtävä. Vanhemmilla tulee olla joustavasti tarjolla yhteiskunnan apua ja palveluita muuttuvien perheitilanteiden ja

perheen tarpeiden mukaan. Tänä päivänä lapsiperheet kaipaavat erityisesti paikallisia tukiverkostoja. (Lapsille sopiva Suomi -toiminta-ohjelma 2005, 56.)

Kasvatuskumppanuus näkyi ryhmässämme monella tavalla. Kasvatuskumppanuudessa pyritään pois asiantuntijuudesta (Kaskela & Kekkonen 2006, 19). Tähän mekin pyrimme alusta asti. Emme antaneet neuvoja ”ylhäältä” emmekä pyrkineet ratkaisemaan koulutuksemme tai työmme antamien valmiuksien kautta asioita vanhempien puolesta, vaan haastoimme vanhemmat yhdessä keskustelemaan ja löytämään ratkaisuja mieltä askarruttaviin tilanteisiin.

Kasvatuskumppanuus ajatus näkyi toiminnassamme myös niin, että työskentelimme yhdessä ja jaoimme kokemuksiamme. Kasvatuskumppanuus perustuu molemminpuoliseen luottamukseen, kunnioitukseen ja vastuunjakamiseen. (Kaskela & Kekkonen 2006, 29–31). Meiltä ryhmänohjaajilta vaadittiin kykyä empaattisuuteen ja samaistuvaan ymmärtämiseen. Meidän täytyi kuitenkin välttää liikaa mukaan menemistä esim. ongelmatilanteissa. Olennaista oli se, että olimme tietoisia omista tuntemuksistamme, ja sitä kautta kasvatuskumppanuutemme oli aitoa ja empaattista vuorovaikutusta, jossa myös tunteilla oli sijansa.

Kasvatuskumppanuuden periaatteista ryhmässämme korostuivat erityisesti kuuleminen, kunnioitus ja luottamus. Kuulemisessa on tärkeää, että kuuntelija kykenee luomaan turvallisen ja myönteisen ilmapiirin. Hänen täytyy uskaltaa ja haluta ottaa vastaan mitä toinen viestittää. (Mts.32.) Ryhmässämme panostimme alusta asti turvallisen ilmapiirin syntymiseen. Ryhmän pieni koko ja käyttämämme toiminnalliset menetelmät edesauttoivat tilannetta. Tila soveltui ryhmälle hyvin ja kahvittelukin vapautti ilmapiiriä. Oman lisänsä toi varmasti tilanteeseen myös se, että olimme itsekkin avoimia ja toimimme keskusteluihin myös omia kokemuksiamme.

Toinen näkyvä kasvatuskumppanuuden periaate on kunnioitus. Jokainen ryhmäläinen hyväksyttiin sellaisena kuin hän on. Tämä kunnioitus myös helpotti vuorovaikutuksen syntymistä, jolloin ryhmänjäsenten oli mahdollista tuoda esille haluamiaan asioita peittelemättä ja teeskentelemättä. (Mts.34.) Meitä

ilahdutti se, kuinka avoimesti ryhmänjäsenet toivat esille omia näkemyksiään ja kokemuksiaan ja tuo avoimuus lisääntyi ryhmäkertojen myötä. Saimme aikaan hyviä keskusteluita.

Kolmas keskeinen ryhmässämme näkynyt kasvatuskumppanuuden periaate oli luottamus. Sen syntyyn tarvittiin aikaa, yhteisiä kohtaamisia ja vuoropuhelua. Ketään ei hoputettu ja olimme tietoisia, että eri ihmiset tarvitsevat eripituisen ajan voidakseen luottaa toiseen. Meidän keskeinen tavoitteemme olikin luoda luottamuksellinen ilmapiiri kaikelle vuoropuhelulle. (Mts.34.)

Kasvatuskumppanuusajattelu pohjautuu käsityksille, joiden mukaan sekä vanhemmilla että ammatti-ihmisillä on olennaista tietoa lapsesta ja yhteisiä tavoitteita lapsen kasvatuksessa. Kasvatuskumppanuus perustuu molemminpuoliseen kunnioitukseen. Kumppanuusajattelu edellyttää yhteisymmärrystä tavoitteista ja prosesseista sekä avointa välittämistä, yhteistä päätöksentekoa ja yhteisen asiantuntijuuden muodostumista. (Karila 2003, 59–60; Määttä 2001, 100.)

Tärkeä asia kasvatuskumppanuudessa on hyvä vuorovaikutus. Vuorovaikutus on aina jollain tapaa epävarmaa vaikka suunta olisikin selvä. Riittävän hyvän vuorovaikutuksen toteutumiselle ovat välttämättömiä tietyt asiat. Tärkein on hyvä tahto eli välittäminen. Sen lisäksi meidän on myös kyettävä tuntemaan vastuuta omista teoistamme, ajatuksistamme ja tunteistamme. Ajatuksemme vaikuttavat asenteisiimme ja asenteet voivat heijastua vuorovaikutukseen. Toiseen ihmiseen tulee myös suhtautua kunnioittavasti ja kuuntelemisen sijaan keskittyä todelliseen kuulemiseen. Lisäksi on tärkeitä osata sanoa ne asiat, jotka pitää sanoa, myös ne vaikeat. (Kiesiläinen 2001, 268.)

6.2 Varhainen puuttuminen

Varhaisessa puuttumisessa on kyseessä välitön puuttuminen eli toimenpide, mikä pitää tehdä tai suorittaa viipymättä. Ensimmäinen puuttuminen on tärkeää. Tällöin koko tilanne rekisteröidään ja tarkoitus on ehkäistä tilanteen pahenemista. (<http://miina.kiipula.fi/tiedostot/48/08>.) Varhaiseen puuttumiseen kuuluvat ennalta ehkäisevä toiminta eli preventio ja korjaavat toimenpiteet eli interventiot. Prevention kohteena voi olla yksilö, ryhmä tai riskitilanne. Interventio-käsite on vakiintunut ja se määritellään ulkoapäin tulevaksi ohjatuksi väliintuloksi, jolla pyritään vaikuttamaan lapsen tai ryhmän käyttäytymiseen. (Huh-tanen 2004, 188.) Interventiolla halutaan muuttaa senhetkistä käyttäytymistä tai toimintaa.

Varhaisen puuttumisen toimintamuotojen kehittäminen ja ylläpitäminen vaatii, että voimavaroja yhdistetään ja rajoja ylitetään yhteistyössä sekä paikallisella että valtakunnallisella tasolla. (http://www.lskl.fi/showPage.php?page_id=66.) Käytännössä esimerkiksi lapsia ajatellen neuvola ja perhetyö voisi yhdistää voimavaroja suuntaamalla ennalta ehkäisevään neuvolan perhetyöhön.

Tänä päivänä varhaisesta puuttumisesta puhutaan paljon ja siitä on tullut jonkinlainen hitti. Siitä on tehty erilaisia hankkeita, esimerkiksi yksi on Varpu- eli varhaisenpuuttumisen hanke. Varhainen puuttuminen liitetään kaiken ikäisiin ihmisiin. Heikkenevien resurssien myötä varhaiseen puuttumiseen ei pystytä satsaamaan tarpeeksi. Esimerkiksi ennalta ehkäisevä työ on monessa paikassa jäänyt kun joudutaan niin paljon tekemään korjaavaa työtä.

Me näimme ryhmän ennaltaehkäisevänä toimintana parhaimmillaan. Aina ei pysytty aiheessa, mutta emme pitäneet sitä huonona asiana. Esille nousseet asiat olivat sillä hetkellä ryhmäläisille tärkeitä ja ne oli syytä läpikäydä. Pysyimme tukemaan perheitä jo varhaisessa vaiheessa tarjoamalla äideille mahdollisuuden purkaa tunteitaan ja jakaa kokemuksiaan.

6.3 Dialogi

Kasvatuskumppanuudessakin korostetaan hyvää vuorovaikutusta ja hyvään vuorovaikutukseen liittyy olennaisena osana dialogi. Dialogin avain on kuulemisessa. Se mahdollistaa aidon vuoropuhelun ja antaa ryhmän jäsenille mahdollisuuden tulla näkyviksi omine ajatuksineen. (Kaskela & Kekkonen 2006, 57.) Dialogilla tarkoitetaan vähintään kahden ihmisen kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta, joka on ensisijaisesti sanallista. Dialogi tapahtuu tässä ja nyt. Oleellista on, että puhujien välille syntyy jotain yhteistä vaikka heidän näkemyksensä ovat erilaisia. (Laine 2004.)

Dialogi voidaan ajatella vuoropuheluna, jossa ihmiset ajattelevat yhdessä. Siinä jokainen hellittää otettaan vakaasta käsityksestään ja kuuntelee mahdollisuuksia, jotka syntyvät suhteesta muihin ja olisivat ilman tätä suhdetta jääneet huomaamatta. Dialogin tavoitteena on saavuttaa uusi ymmärrys, ei välttämättä yhteisymmärrys, vaan se että ymmärretään mitä muut ajattelevat. Koska dialogin lopputulosta ei kukaan tiedä, juuri siinä on sen uudistava, eteenpäin vievä voima. (Eriksson & Arnkil 2005, 37.)

Dialogi voidaan ajatella avoimena, ohjattuna ja suljettuna dialogina. Noita kaikkia dialogin muotoja me pääsimme toteuttamaan ryhmässämme. Avoimessa dialogissa lähdetään liikkeelle avoimista kysymyksistä. Niiden avulla rakennetaan ryhmään luottamuksellista ilmapiiriä osananottajien merkityksellisten kokemusten jakamiseksi. Avoimen dialogin tarkoitus on pyrkiä luomaan luottamus ryhmän jäsenten ilmaisun vapauteen ilman pelkoa häpeästä tai nolatuksi tulemisesta. Ohjatussa dialogissa ryhmän jäseniä suunnataan pohtimaan tiettyä valittua teemaa tai kysymystä. Ohjatussa dialogissa annetaan tilaa ja aikaa osananottajien oman keskustelun kautta syntyvälle oivaltamiselle, mutta ei anneta valmiita vastauksia. Vähiten näistä dialogin muodoista käytimme ryhmässämme suljettua dialogia. Siinä vedetään yhteen osananottajien tuottama tieto. (Kaskela & Kekkonen 2006,57.)

Dialogissa keskeisiä asioita ovat mm.

- avoimuus toisen ymmärtämiseen eli halu ja pyrkimys ymmärtää toisen arvomaailmaa, käsityskantoja ja toimintatapoja
- persoonallinen läsnäolo: henkilökohtainen suhde toiseen, kohtaa toisen omana itsenään, ei roolissa
- toisen erilaisuuden kunnioittaminen: kunnioittaa toisen ajatuksia ja ”projekteja” ja kuulee aidosti toisen puhetta
- molemminpuolinen luottamus -> dialogisen ilmapiirin edellytys (Laine 2004.)

Dialogiin sisältyy vuorovaikutuksellinen tukeminen. Vuorovaikutuksellisen tukemisen lähtökohta on se, että pyritään tukemaan hyödyntäen jo voimassa olevia voimavaroja. Tavoitteena on tehdä yhdessä johtopäätöksiä ja päätelmiä, ei pitkälle vietyjä analyyseja ja tulkintoja. (Vilen 2002, 11–12.)

Vuorovaikutus nähdään kaksisuuntaisena vaikuttamissuhteena, jossa osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Se on ihmistenvälistä, jatkuvaa ja tilannesidonnaista tulkintaprosessia, jonka aikana viestitään tärkeitä asioita muille, vaikutetaan heihin, luodaan yhteyttä toiseen ja saadaan palautetta omasta toiminnasta. Onnistunut vuorovaikutus auttaa ihmistä tunnistamaan omia tarpeitaan, löytämään voimavarojaan ja sitä kautta saamaan tunteen elämänhallinnasta. Onnistuneelle vuorovaikutukselle on tärkeää yhdessä kokeminen ja kokemuksen jakaminen esim. vertaisryhmissä. (Mts. 19–23.)

Vuorovaikutuksellisessa tukemisessä pyritään tukemaan ihmisten tietoista puolta ja niitä voimavaroja joita hänellä on. Se voi vaatia perehtymistä toisen sen hetkiseen elämäntilanteeseen, mutta joskus se voi olla vain empaattista kuuntelua ja muutamia rohkaisevia sanoja. Aikavälinä vuorovaikutuksellisessa tukemisessä on tässä ja nyt ja lähitulevaisuudessa. (Mts. 24.)

6.4 Vertaisryhmätoiminta

Vertaisryhmätoiminta toiminta laajenee jatkuvasti yhteiskunnassamme. Se on toimintaa, jossa samassa elämäntilanteessa olevat tukevat toisiaan. Vertaisryhmässä apua ei tarvitse pyytää tai tyrkyttää. Auttaessaan muita auttaa myös

itseään. Apua ei välttämättä tiedostetusti tarjota tai vastaanoteta. Apu on sisäänrakennettu vertaistoimintaan siten, että se on mukana kaikessa toiminnassa. Vertaistuessa avainsana on auttaminen, mutta sitä ei tarvitse tuoda tarkoituksenmukaisesti esiin. Vertaisryhmätoiminnassa olennaisinta on, että tietyssä elämäntilanteissa eläneellä tai elävällä ja tiettyjä asioita itse kokeneella on kokemusasiantuntemusta, joka on ainutlaatuista ja jota muulla asiaan perehtymisellä ei voi saavuttaa. (Vuorinen 2002.) Vertaistoiminta voi olla organisoidusti tai vapaamuotoisesti järjestäytyneenä (Laimio yms. 2006). Meidän ryhmäämme voi pitää organisoidusti järjestäytyneenä, koska me ryhmän vetäjät teimme etukäteissuunnittelua kertoja varten. Vertaisryhmällä on aina tavoite. Yleisenä tavoitteena voidaan pitää, että ryhmä edistää jäsentensä hyvinvointia, jaksamista ja tarvittaessa tukee paranemista. Vertaistoiminnan arvopohjana on tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. (Mts.)

Vertaisryhmätoiminta ei liity ainoastaan kriiseihin tai isoihin elämän muutoksiin, vaan vertaisryhmän yhteiseksi ideologiaksi riittää samanlainen elämäntilanne, esimerkiksi pienten lasten kasvattaminen ja vanhemmuus. (Mts.) Pitämämme ryhmä oli selkeästi vertaisryhmätoimintaa. Jokaisella ryhmään osallistujalla oli lapsi, vaikka lasten iät jonkin verran vaihtelivatkin. Näin ollen heillä jokaisella oli kokemusta ja tietoa uhmaikäisen lapsen kasvattamisesta ja kanssa elämisestä. Keskustelujemme lomassa äidit mielestämme saivat neuvoja ja voivat jakaa kokemuksiaan samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. Kaikki saivat apua tilanteisiin lapsen kanssa toimiessaan tiedostamattaan ja huomaamattomasti sekä tarjosivat apua samalla muille. Vaikka me ryhmän vetäjät olemme lukeneet aiheesta ja toisella omakohtaista kokemusta, niin meillä ei kuitenkaan ole samanlaista kokemusta ja ainutlaatuista tuntemusta aiheesta kuin vanhemmilla itsellään.

Vertaisryhmien ennaltaehkäisevä lisäarvo on noussut entistä selkeämmin esiin julkisten palvelujen rinnalla. Monesti ennalta ehkäisevän työn myötä on voitu auttaa monia ihmisiä ja vältetty myöhemmältä julkiselta hoito- tai kriisipalvelulta. Vertaisryhmät täydentävätkin julkisia palveluita. Ammattiapu tai vertaistuki ei kuitenkaan kilpaile keskenään, vaan ovat toisiaan täydentäviä tuen muotoja. Yhteiskunnallisesti arvioituna vertaistuki on erittäin halpa tukimuoto, varsinkin kun ohjaajat ovat usein vapaaehtoisia. Vertaistuen vahvuuk-

sia ovat tasa-arvoisuus, myötäeläminen ja ymmärtäminen sekä saavutettavuus ruohonjuuritasolla. Vertaisryhmissä ei asetuta ammattirooleihin, vaan jokainen on oman arkensa ja elämänsä asiantuntija. Vertaistuki ei ole korvattavissa ammattiavulla. (Mts.)

Yleensä jokaisella ryhmän tunnusmerkit täyttävällä ryhmällä on jokin tarkoitus ja vertaisryhmätoiminnan käynnistäminen edellyttää selvää tavoitetta. Tarkoitus ohjaa ryhmän toimintaa ja vaikuttaa sen rakenteisiin. Tarkoitus on laajempi käsite, kuin perustehtävä tai tavoite. Tarkoituksen tehtävä on selventää miksi ryhmä on olemassa. Ryhmien toiminta huononee jos ryhmän säännöt, kokoonpano, tavat tai toiminta eivät ole tarkoituksenmukaisia. Tarkoituksenmukainen toiminta suuntautuu tavoitteeseen. (Niemistö 1998, 34.) Tietoisuus tavoitteesta on mielekkään ryhmätyöskentelyn lähtökohta. Tietoisuus tavoitteesta helpottaa ryhmän jäsenten motivoitumista, sitoutumista ja kiinteyttä. (Mts. 37) Näitä edellä mainittuja asioita lisää myös kun ryhmäläiset yhdessä suunnittelevat ryhmän toiminnan ja tavoitteet. Tavoitteiden ei tarvitse olla liian hienoja ja korkealentoisia.

Vertaisryhmän turvallinen ilmapiiri

Turvallinen ilmapiiri on ryhmätoiminnan ja sen hyvinvoinnin perusedellytys. Turvallinen ilmapiiri tuntuu osallistujista levolliselta, rauhalliselta ja vapautuneelta. Kun ilmapiiri tuntuu turvalliselta, niin ryhmään on silloin osallistujien helppo tulla ja siellä on lupa tuntea itsensä keskeneräiseksi ja herkäksi. Saa olla aidosti oma itsensä, silti toiset hyväksyvät hänet. Turvallinen ilmapiiri on myös hyväksyvä, ei arvosteleva. Kaikkia kuunnellaan ja heidän mielipiteitään arvostetaan. Turvallisessa ilmapiirissä kaikki ryhmän jäsenet ovat ”parhaimmillaan”. He ovat vastaanottavaisia oivaltamaan omaa hyvinvointiaan kehittäviä ratkaisuja. Turvallisessa ilmapiirissä jokainen voi rauhassa keskittyä olemaan eikä aika mene keinotekoisien roolien vetämiseen tai jännittämiseen. (www.ela.fi)

Asiakkaan kanssa keskustellessa on tärkeää saada hyvä aloitus työlle, koska se on kaiken lähtökohta. On panostettava työhön jo alusta lähtien täysillä ja saatava asiakas motivoitumaan keskusteluun tai tekemiseen sekä lisätä hä-

nen turvallisuuttaan. Turvallisuutta lisää molemminpuolinen luottamus. Keskustelulle ja työlle yleisesti ottaen on mietittävä hyvä tavoite. Työntekijän roolina on samanaikaisesti tukea ja kontrolloida asiakastaan. Keskusteluissa on hyvä puhua asioista rehellisesti ja olla avoimia molemmin puolin. Työntekijän on hyvä olla samalla tasolla asiakkaan kanssa ja ottaa asiakas keskusteluissa ja yhteistyössä tasavertaisena huomioon. Asiakkaan mielipiteet ovat erittäin tärkeitä ja niillä on suuri arvo. (Suomi 2004.)

Vertaisryhmän ohjaaja ei ole ryhmän jäsenten asioiden ja ongelmien analysoija, terapeutti tai kaikkietävä neuvoja. Hän on auttaja, joka auttaa muita auttamaan itse itseään käyttäen mahdollisimman turvallisia menetelmiä. Vertaisryhmän ohjaajan tehtävänä ei ole niin ikään tietää vastauksia kysymyksiin kuin antaa ryhmäläisille tasavertaisesti tilaa monenlaisten käsitysten esilletuomiseen sekä jossain tilanteissa osata kysyä ryhmäläisen kannalta tärkeitä kysymyksiä ja sallia ihmisten oivaltaa itse vastauksia. (www.ela.fi)

Vertaisryhmä nimenä jo kertoo sen, että vertaisohjaaja on ryhmäläisiin nähden vertainen. Hänellä on omakohtaista kokemusta samoista asioista kuin ryhmäläisilläkin. Me olimme vertaisryhmän ohjaajia eikä vertaisia vaikka toisella meistä ohjaajista on myös lapsi. Molemmilla kuitenkin on paljon kokemusta kaiken ikäisten lasten kanssa olemisesta ja kasvatuksesta. Ryhmässä toimimme kuitenkin ammattilaisina. Nykypäivänä sallitaan yhä enemmän, että ammattilaiset tuovat enemmän esiin omakohtaisia kokemuksiaan ja tietojaan. Ohjaaja ei toimi terapeuttina tai muun ammattilaisen roolissa. Tämän teimme itsellemme jo alusta alkaen selväksi. Emme halua nousta ryhmäläisten yläpuolelle vaan toimimme siten, että ryhmäläiset voivat säilyä oman elämänsä asiantuntijoina. Vertaisryhmän vetäjä ei voi olla ryhmän auktoriteetti. Jos näin olisi, niin silloin ei ryhmään pääsisi syntymään rentoa, tasavertaista ja turvallista ilmapiiriä sekä ryhmän ei tällöin toimisi. Vertaisohjaajan niin kuin muidenkaan ohjaajien tarkoituksena ei ole sada tukea itselle vaan jakaa sitä kokemuksellista pääomaa, jota hänellä itsellään on. Ohjaajan on tärkeää olla sinut oman itsensä kanssa sekä ohjaajalla pitää olla voimavaroja ryhmän vetämiseen koska ryhmä ei ole paikka, jossa hoidetaan ohjaajaa. Ohjaajan jaksaminen on koko ryhmän toimivuuden kannalta kuitenkin tärkeää.

(www.ela.fi)

Kaikissa ryhmissä käydään läpi tietynlaisia eri vaiheita riippumatta siitä miten ohjaaja ohjaa ryhmää. Ryhmän vetäjän on tärkeää auttaa ryhmää selviämään vaiheesta toiseen. Ryhmän käynnistymisvaiheessa ryhmäläiset hakevat useimmiten tukea ohjaajista ja toisistaan. Ryhmäläisten mielissä on paljon erilaisia ryhmään liittyviä asioista ja kysymyksiä. Tämän jälkeen on usein jonkinlainen kuohuntavaihe. Hiljalleen aletaan tuoda omia mielipiteitään esiin. Tyypillistä on, että puhutaan paljon ja kuunnellaan vähän.
(www.ela.fi/akatemia)

Ryhmädynamiikka

Vertaisryhmän toimintaperiaatteisiin kuuluvat keskeisesti vapaaehtoisuus ja kokemusten jakaminen, jotka sitten mahdollistavat oppimisen ja oman näkemyslaajentamisen. Taustalla on osallistujien yhteinen intressi. Jokainen ryhmä muodostuu kuitenkin omannäköisekseen. Siihen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten esimerkiksi onko ryhmä avoin vai suljettu, mikä on yhteinen intressi, osallistujien oma persoona, ryhmän tehtävä ja tavoite sekä ryhmän koko. Ryhmän alkaessa yhteenkuulumisen tunnetta eli koheesiota voidaan lisätä erilaisilla keinoilla. Myös ryhmän päättymisvaiheessa on asiaa syytä tarkastella. Jos sitä on liikaa, niin sitä pitää pyrkiä vähentämään. Koheesiota lisää esimerkiksi uusien tilanteiden järjestäminen, ryhmäongelmien ratkaiseminen ja kahvi- tai ruokatarjoilu. Vastaavasti koheesiota vähentää jäljellä olevan ajan osoittaminen, yksilöllinen palaute ja keskusteleminen siitä, miten jokainen on erilainen ryhmän ulkopuolella. Ryhmän kehityksessä on erilaisia vaiheita, jotka voidaan luokitella (Vilen 2002, 211.) seuraavasti:

1. Muodollinen vaihe, jossa osallistujat ovat ikään kuin tarkkailuasemissa, varautuneita ja kohteliaita toisilleen
2. Tutustumisvaihe, jossa on huomattu, onko jaettavaa toisten kanssa
3. Onnellisuusvaihe, jossa ryhmän jäsenet saavat hyväksyntää ja kokemuksen siitä, että ryhmällä on yhteistä
4. Vallankumousvaiheessa ryhmässä saattaa puhjeta ristiriitoja, tyytymättömyyttä ja pettymystä ryhmää kohtaan

5. Kypsyysvaihe, jossa ryhmäläiset ovat selvittäneet edellisen vaiheen ja ilmapiiri on avoimempi
6. Lopettamisvaihe, joka on ryhmän toiminnan kannalta tärkeä vaihe, sillä se voi nostaa voimakkaitakin tunteita pintaan, iloa yhdessä vietetystä ajasta, mutta myös surua ja haikeutta

Mitä turvallisempi ryhmä on, sitä useammalla ja syvemmillä tasolla jokainen voi itseään ryhmässä ilmaista.

7. RATKAISU- JA VOIMAVARAKESKEINEN TYÖOTE

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote näkyy selvästi toiminnassamme ja se on toinen keskeinen teoreettinen lähtökohta työssämme. Ratkaisukeskeinen työote ja näkökulman voidaan määritellä monin eri tavoin. Se on maanläheinen ja myönteinen tapa kohdata erilaisia inhimillisen elämän haasteita ja pulmatilanteita. Ratkaisu- ja voimavarakeskeiselle työlle on ominaista: asiakaslähtöisyys, tavoitelähtöisyys ja tulevaisuussuuntautuneisuus, voimavarakeskeisyys, poikkeuksien ja edistyksen huomioiminen, myönteisyys, luovuus, leikkisyys ja huumori, hyödyntäminen ja konstruktiiivinen näkemys ja yhteistyö sekä kannustus. (<http://www.ratkes.fi/jutut/artikkeli>.)

Ratkaisukeskeisessä teoriassa halutaan kehittää niihin luovia ratkaisuja korostamalla toiveikkuutta, voimavaroja, edistystä ja yhteistyötä. Perinteisesti se katsotaan kuuluvaksi lyhytterapiatyömuotoon, jolla tarkoitetaan tavallisimmin noin 5-15 kerran terapiaa. Näillä kerroilla pyritään mahdollisimman pian saamaan aikaan muutos. Ratkaisukeskeisyytenä voidaan pitää myös mitä tahansa terapeutista suuntausta tai teoreettista näkökulmaa, jossa pääasia on ongelmien ratkaiseminen ja yksilön voimavarojen vahvistaminen sen sijaan, että keskityttäisiin ongelmien syiden etsimiseen. Ongelmia katsotaan ja mietitään pääsääntöisesti nykyhetkestä tai tulevaisuudesta. Työ on tavoitteellista. (Vilen, 2002, 123.) Ryhmässä työskentelimme ratkaisu- ja voimavarakeskeisesti, käytimme terapeutista työtettä tukemalla ja kannustamalla. Terapiasta ei tässä puhua, koska meillä ei ole terapeuttikoulutusta.

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys eivät ole myöskään pelkkä menetelmä tai työote. Se on eräänlainen tapa ajatella, katsoa maailmaa ja elää maailmassa, sekä tapa olla suhteessa ja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tällaisessa toiminnassa on tärkeää, että yksilö huomioidaan sellaisenaan kun hän sillä hetkellä on. Ongelmien olemassa oloa ei voida kieltää ja niistä pitää pystyä avoimesti puhumaan. Usein ongelmia ei ratkaista helposti ja ne tuntuvat vaikeilta ja pysyviltä. Tärkeää on muistaa että ongelmien lisäksi yksilön elämään kuuluu myös voimavarat, ratkaisut ja kyvyt. (Mts.124.)

Ratkaisukeskeistä menetelmää käytetään laajasti kaikilla sosiaali- ja terveydenhuollon alalla. Terapia puolestaan saavuttaa yhä enemmän kannatusta asiakkaita kunnioittavana ja taloudellisena terapiamuotona. Omat kokemuksemme ratkaisukeskeisen menetelmän käytöstä ovat päivähoidon ja sosiaalipalveluiden puolelta. Olemme kokeneet menetelmän käyttökelpoiseksi ja etenkin asiakaslähtöiseksi. Asiakas tulee paremmin kuulluksi ja näkyväksi.

Ratkaisukeskeisyyden voi jakaa 12 eri askeleeseen, jotka kuvastavat keskeisiä tausta-ajatuksia ja toimintaperiaatteita, joita ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen voi liittää. Ryhmässämme näkyivät nämä kaikki 12 askelta, toiset askeleet painottuivat enemmän.

1. Asiakasohjautuvuus

Jokainen hyväksytään omana itsenään, olemme kaikki erilaisia. Työskentely tapahtuu asiakaslähtöisesti ja hänen sen hetkisistä ongelmista. Työntekijällä ei ole valmiita näkemyksiä yksilön ongelmista ja ratkaisuista. Työntekijän pitää ottaa asiakas todesta. Asiakkaan näkemykset kertovat juuri siitä todellisuudesta, joka hänelle itselleen on totta. Työntekijä on asiakasta ja hänen ongelmiaan varten. Työntekijän työ on selvittää asioita yhdessä asiakkaan kanssa eikä selvittää yksin asiakkaan puolesta. (Vilen, 2002, 125.)

Ryhmässämme jokainen sai olla juuri sellainen kuin on ja hänet ja hänen perheensä hyväksyttiin sellaisenaan. Ryhmämme työskentely oli asiakaslähtöistä, se huomioitiin jo tavoitteiden asettelussa. Työskentelyn ydin oli auttaa perheitä juuri senhetkisissä asioissa tai ongelmista oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa olevan lapsen kanssa. Meillä ohjaajilla ei ollut valmiita näkemyksiä tai ratkaisuja perheiden ongelmiin vaan asioista keskusteltiin yhdessä ja ratkottiin niitä myös vertaistuen avulla.

2. Kunnioitus

Kunnioituksessa on tärkeää, kun työntekijä muistaa, että yksilö tekee aina parhaansa ja mikä yleensäkin on sillä hetkellä mahdollista. Yksilö tietää itse parhaiten mikä on hänen oma tilanteensa ja hän on oman elämänsä asiantuntija. Työ perustuu siihen mitä asiakas kertoo ja työntekijän ei tarvitse tietää kaikkea. Työntekijä ei voi työskennellä asiakkaan selän takana. Tärkeää on, että työntekijä työskentelee asiakkaan luvalla. (Mts. 125.)

Ryhmän vetäjinä ymmärsimme, että äitien jaksaminen ja resurssit ovat rajalliset, he eivät pysty mahdottomiin. He yrittävät ja tekevät parhaansa mihin sillä hetkellä pysyvät. Ryhmässämme toimme heti alussa esiin, että jokainen voi ja saa puhua omista asioistaan juuri sen verran mitä itse haluaa. Kunnioitetaan ryhmäläisten omia ratkaisuja ja päätöksiä. Selvitimme myös lupa-asiat ensimmäisellä kerralla ja kerroimme että teemme ryhmästä kirjallisen työn. Vaikka jollain kerralla joku oli poissa, niin hänen asioistaan ei silloin puhuttu vaan kunnioitettiin hänen yksityisyyttään.

3. Luottamus asiakkaan voimavaroihin ja kykyihin.

Yksilö kykenee muuttumaan ja oppimaan sekä löytämään oman tiensä. Yksi tärkeimmistä ratkaisukeskeisyyden työn tavoitteista on saada asiakas tiedostamaan, että hänellä itsellään ja perheellään on kykyjä ja voimavaroja sekä vahvuuksia ja mahdollisuuksia, ja että hän voi löytää niitä lisää saavuttaakseen omia päämääriään. Joskus asiakas on voinut unohtaa omia käytössään olevia voimälähteitään. Työntekijän työ onkin yhdessä asiakkaan kanssa palauttaa voimälähteitä mieleen ja miettiä miten niitä voisi käyttää. Toimivia asioita yritetään laajentaa. (Mts.126.)

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden perusajatus on, että toimivaa osaa ei pidä korjata. Lisää sellaista jonka huomaat jo toimivan. Jos huomaat, että jokin asia ei toimi, lopeta sellainen toiminta ja kokeile jotain muuta. Ongelmat eivät välttämättä poistu löytämällä niille syy ja alkulähde. Ongelmat voivat vä-

hetä ja poistua lisäämällä myönteisiä poikkeuksia ja voimavaratodellisuutta. Voimavaroja voi löytää myös vähentämällä suremista. (Suomi, 2004.)

Ryhmässämme oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa olevan lapsen kanssa olevaa aikuista kehoitettiin miettimään niitä tilanteita, joilla he saavat kiukkukohtaukset menemään ohi ja näitä asioita käyttämään silloin kun on tarve. Jos heillä perheessä on joitain sellaisia asioita, jotka eivät ole toimineet lapsen kanssa, niin tällaiset asiat tai toiminnot voi jättää pois kokonaan. On turha on kokeilla montaa kertaa samaa asiaa jonka on kokenut jo huonoksi.

Voimavaranäkökulman taustalla on termi "empowerment", jota on käytetty psykologisissa, sosiaalitieteissä, hallintotieteissä ja kasvatustieteissä 1970-luvulta alkaen ihmisen hyvinvointiin liittyvissä tarkasteluissa. Voimavarojen vahvistaminen käsitteen käyttö on lisääntynyt huomattavasti eri tieteenaloilla 1990-luvulta. Perheiden voimavaroja on tutkittu jonkin verran. Voimavarojen vahvistamista on tarkasteltu ainakin kriittisen sosiaalteorian, organisaatioteorian ja sosiaalipsykologisen teorian näkökulmista. Sosiaalipsykologisessa teoriassa voimavarojen vahvistaminen liittyy yksilön kehityksen ja sen tukemiseen. (Pelkonen & Hakulinen, 2002, 203., Huisko 2005, 9.)

Voimavaranäkökulmassa korostetaan perheen itsemääräämistä, sen omia vahvuuksia ja kykyä hyödyntää näitä vahvuuksia elämän kulussaan. Perhe voi omalla toiminnallaan vahvistaa voimavarojaan, mutta niitä voi myös vahvistaa perheen ulkopuolelta. (Mts.9) Voimavarakeskeisyydessä hyödynnetään ja tutkitaan asiakkaan taitoja, kykyjä ja osaamista käsillä olevan pulman ratkaisemisessa tai tavoitteiden saavuttamisessa. Menneisyyttä tarkastellaan pikemminkin voimavarana kuin heikkoutena. Poikkeuksen ja edistyksen huomioiminen on tärkeää. Myönteistä poikkeavuutta lihotetaan. Esimerkiksi asiakkaalta kysytään mitä olet tehnyt ja kehutaan sitten asiakkaan tekemistä. Erityisesti tutkitaan niitä aikoja tai hetkiä, jolloin vaikeudet ovat paremmin hallinnassa tai jokin tavoite toteutuu vaikka edes osaksikin. Erityisen tärkeää on kartoittaa tavoitteen suuntaan tapahtuva edistys. (Suomi 2004.)

Ryhmässä mietimme jokaisen perheen omia voimavaroja, koska jokainen perhe on oma yksilönsä ja heillä jokaisella on eri tilanne kotona. Erinäisistä

syistä ryhmämme äidit pystyi hyödyntämään jo olevassa olevia voimavarojaan aivan erilailla kuin toiset. Ryhmässämme pyrimmekin vahvistamaan toistemme voimavaroja ja yhdessä mietittiin mistä jokainen voisi saada apua omaan jaksamiseensa. Ryhmämme perustettiin myös sen takia, että voisimme ryhmässä yhdessä miettiä erilaisia asioita ja neuvoa toinen toisiamme uhmaikäisen lapsen kanssa elämiseen ja jakaa kokemuksiamme. Näin voisimme ratkaista käsillä olevia pulmia ja saada jokainen itsellemme uusia taitoja. Samalla myös saavutettaisiin tavoitteita.

Seuraavilla kerroilla vaihdoin edellisen viikon kuulumisia. Jos joku oli onnistunut jossain asiassa tai saavuttanut tavoitteitaan niin yhdessä keuhuttiin häntä. Muut äidit saattoivat kokeilla tätä hyväksi havaittua asiaa myös oman lapsensa kanssa. Ainahan ei voi suuria asioita tapahtua, tärkeää on huomioida pienikin edistys ja antaa siitä äidille palaute. Näin äidit saavat myös voimia itselleen ja jaksavat kokeilla asiaa uudestaankin.

4. Vastuu asiakkaalla

Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä vastuu on yksilöllä itsellään omasta elämästään. Kaikki perustuu asiakkaan omaan näkemykseen siitä, mihin yksilö haluaa muutosta ja mihin hän yleensäkin tarvitsee apua ja tukea. Tärkeää on, että työntekijä ei voi muuttaa toista ihmistä vaan ihminen tekee itse sen. (Vilen 2002, 126.)

Ryhmässä emme pyrkineet muuttamaan vanhempien arkea ja siihen liittyviä asioita vaan halusimme tarjota vertaistukea ja jakaa tietoa asioista, joita äidit voivat itse soveltaa käytäntöön haluamallaan tavalla. Äidit ratkaisevat itse, haluavatko he muutosta oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa elävän lapsen kanssa ja miten he sen tekevät. Ryhmässä oli tärkeää, että äidit toivatkin esille jo ryhmää suunniteltaessa, että mihin he tarvitsevat apua ja tukea, jotta pystytään vastaamaan heidän tarpeisiinsa.

5. Tavoitteellisuus

Työskentelyn perusta ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä työskentelyssä on toisten ihmisten tavoitteiden etsiminen ja määrittäminen yhdessä hänen kanssaan. Tavoitteellisuus tarkoittaa esimerkiksi, että yhdessä mietitään tavoitteita ja niitä keskustellaan sekä miltä tulevaisuus näyttää ja mitä asiakas sitten tekee kun ongelma on ratkennut tai muuttunut. Tavoitteita asetetaan siten, että mietitään asiakkaan tulevaisuutta ja ajatukset kohdistetaan tulevaisuuteen. Tätä kautta voidaan nähdä mahdollisuuksia nykyhetkessä. Kun tavoitteita muodostetaan, on tärkeää toivotun tulevaisuuden konkreettinen kuvailu, mitä asiakas tekee toisin. Yhdessä voidaan miettiä asioita, jotka voivat viitata, että asiakas on jo ottanut ensimmäisen askeleen kohti tavoitteita tai yleensäkin ongelman ratkaisua. Keskustelussa aletaan käyttää ongelmapuheen sijasta tavoite- ja voimavarapuhetta.

Asiakkaan kanssa voidaan myös työskennellä käyttäen erilaisia toiminnallisia ja elämyksellisiä menetelmiä. Menetelmät elävöittävät tavoitteita ja tukevat asiakasta kokemaan ne jo toteutuneina. (Vilen 2002, 127.) Tavoitteena on luoda ongelmatodellisuuteen positiivisia tilanteita, hetkellistä onnea ja voimaroja. Asiakkaan kanssa työskennellessä tehdään tavoitteita ja osatavoitteita. Etsitään yhdessä ratkaisuja. (Suomi 2004.)

Meille ryhmänvetäjille oli alusta alkaen selvää, että ryhmä on asiakkaista lähtevä ja heitä kuunnellaan. Meidän ryhmässä ohjaajat olimme keskenämme miettineet joitain tavoitteita, mutta emme kertoneet ryhmän jäsenille niitä ennen kuin he itse miettivät omat tavoitteet ryhmälle. Ensimmäisellä ryhmäkerralla kyselimme ryhmäläisiltä mitä he haluavat ryhmässä käsiteltävän ja mitä he ovat tulleet ryhmästä hakemaan. Tämän pohjalta mietittiin tarkemmin ryhmän tavoitteet. Pitkin ryhmän edetessä kävimme tavoitteita yhdessä läpi sekä mietittiin ryhmäläisten ja heidän perheidensä tulevaisuutta. Kun osa äideistä oli onnistunut jossain asiassa kotona, niin purimme tilannetta yhdessä auki. Ryhmänohjaajat kehuivat äitiä ja kerroimme, että nyt hän on jo joko saavuttanut tavoitteitaan tai on jo ottanut askeleen eteenpäin saavuttaakseen tavoitteensa.

Käytimme ryhmäkerroilla erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Teimme esimerkiksi aarrekartan, jonka avulla loimme positiivista mielikuvaa, hetkellistä onnea ja voimavaroja heidän tulevaisuudestaan ja nykyhetkeen. Loimme myös äideille yhdessä heidän kanssaan osatavoitteita sekä suurempia tavoitteita pitemmälle aikajaksolle. Osatavoitteina oli jotain pieniä asioita joita he yrittivät kotona seuraavaan ryhmäkertaan mennessä ja pidempiä tavoitteita jatkoa ajatellen.

6. Toiveikkuuden ja myönteisen näkökulman etsiminen ja näkeminen

Työntekijän rooli on olla auttajana, tukijana ja kanssakulkijana asiakkaalleen sekä vaikeiden asioiden jakaja ja vastaanottaja ja myönteisten asioiden esille ottaja. Työntekijän on tärkeää huomata pienikin positiivinen muutos ja antaa siitä palaute asiakkaalle. (Vilen 2002, 129.)

Työntekijän keskeinen ominaisuus on olla toiveikas. Asiakkaalle on tärkeää herättää toiveikkuutta ja luoda positiivinen kuva hänen tulevaisuudestaan, sijoittamalla hänet onnistumisen maailmaan. Toiveikkuutta on hyvä nähdä jo tämän hetkissäkin tilanteessa, ei vain pelkästään tulevaisuudessa. Tärkeää on myös sijoittaa asiakas onnistumisen maailmaan, toiveikkuuteen. Asiakkaalle on hyvä puhua *kun* -kieltä eikä *jos* -kieltä. Esimerkiksi kun olet saavuttanut tavoitteesi eikä jos olet saavuttanut tavoitteesi. Tavoitteiden tekeminen on tarpeellista, mutta ei kerrallaan liian suuria tavoitteita. Parempi on edetä hitaasti mutta varmasti. Tavoitteita on hyvä seurata ja tarvittaessa asettaa uusia tavoitteita ja edetä tavoitteiden mukaan. Pitää muistaa myös jatkuva palkitseminen. (Suomi 2004.)

Ratkaisukeskeiselle ajattelulle on ominaista myönteisyys, luovuus, leikillisuus ja huumori. Tällaisen työmuodon kautta voidaan tukea asiakkaan vahvoja puolia. Oleellista on uusien näkökulmien syntyminen lisäksi ideoida ja testata vuorovaikutussuhteessa erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Asiakkaan verkostot ja läheiset nähdään voimavarana ja pulmia voidaan ratkoa yhteistyössä heidän kanssaan. Tärkeää osa työtä on aito myönteinen palaute sekä ansion ja kiitosten jakaminen edistyksestä eri osapuolille. (www.ratkes.fi)

Ryhmän vetäjinä yritimme parhaamme mukaan olla auttajia, tukijoita ja kanssakulkijoita äideille sekä vaikeiden asioiden vastaanottajia ja tuoda myönteiset asiat esille. Kun keskusteluissa tuli esille positiivisia asioita ja onnistumisia niin annoimme heti äideille siitä palautetta.

Ryhmäläiset tekivät oman elämänsä aarrekartan (kts.9.4.4) Tämän avulla mahdollistimme äideille positiivisen kuvan heidän tulevaisuudestaan. Samalla loimme toiveikkuutta heidän tulevaisuuteensa. Käskimme äitien ajatella näitä heidän aarrekarttaan laittamiaan asioita ja ajatuksiaan todenperäisinä, jotta ne eivät tuntuisi mahdottomilta ja olisivat oikeasti toteutettavissa. Jos mahdollista, niin mieltisivät unelmaansa jo jollainlailla tähän päivään. Niin asiat eivät tuntuisi sitten niin kaukaisilta ja mahdottomilta. Jos itse uskoo muutokseen ja mahdollisuuksiin saavuttaa unelmaansa se on jo paljon ja auttaa myös unelmien saavuttamisessa. Äidit voivat seurata unelmiensa toteutumista onko päässyt asettamaansa tavoitteeseen. Ja he voivat myöhemmin kotonaan lisätä aarrekarttaansa uusia unelmia. Täytyy kuitenkin muistaa ettei niitä ole kerrallaan liian paljon tai ettei ne ole mahdoton toteuttaa.

7. Keskittyminen edistykseen, onnistumisiin, uusiin vaihtoehtoihin ja ratkaisuihin

Tärkeää on, että asiakas voi kertoa omia onnistumistarinoita ja nähdä itsensä arvokkaana sekä selviytyjänä ja omien ongelmien ratkojana. Kun vältetään ongelmapuhetta ja syyttelyä niin on suurempi mahdollisuus onnistua. Ratkaisukeskeisyyttä ajatellen on hyvä huomioida, että ongelman tai ongelmalliseksi koetun käyttäytymisen syyn tarkoituksenperäisyyttä ei ole välttämätöntä tuntea. (Vilen 2002, 130.)

Asiakkaan kanssa keskustelun lisäksi on erityisen tärkeää konkreettisen arjen vahvistaminen. Luodaan voimavaratodellisuutta siten että keskusteluissa etsitään positiivisia poikkeuksia, kannustetaan yrittämiseen ja toimivia asioita korotetaan. Toiminnassa keskitytään asioiden eteenpäin viemiseen. Tehdään asioita, jotka vahvistavat normaalia arkea sekä tehdään erilaisia sopimuksia ja

kokeillaan monia asioita. Pyritään toimimaan tavoitteellisesti. Konkreettinen molemmin puolin ymmärrettävä kieli on tärkeää. (Suomi 2004.)

Ryhmässämme pääasiassa perheiden arkea vahvistettiin keskusteluiden avulla. Mietittiin niitä toimivia asioita jotka jo toimivat. Sekä muilta äideiltä sai hyviä neuvoja ja vinkkejä lapsen kanssa arjen pyörittämiseksi. Mietimme vielä äitien kanssa miten eri asioita voisi käytännössä toteuttaa. Asiat joista keskustelimme ja toisilta saadut hyvät neuvot eivät jääneet vain keskustelun tasolle vaan äidit kyllä kokeilivat niitä lastensa ja perheidensä kanssa jokapäiväisessä arjessa. Joten tavallaan pääsimme myös toiminnan tasolle.

8. Käytetty kieli luo todellisuutta

Kieli on yksi tärkeä väline yhteistyön luomisessa se luo ihmissuhteita. Keskusteluissa kannattaa käyttää asiakkaan omia sanoja ja symboleja. Aikamuodot ovat tässä yksi tärkeistä asioista. Niiden käytön avulla työntekijä voi luoda todellisuutta, jossa ongelma on menneisyydessä ja nykyhetki ja tulevaisuus sisältävät mahdollisuuksia. (Vilen 2002, 130.)

Käytimme keskusteluissa normaalia puhekieltä ja sellaisia sanoja, joita kaikki osallistujat ymmärsivät. Puheessamme emme kiinnittäneet erityistä huomioita aikamuotoihin.

9. Muutos on väistämätön

Muutos asiakkaan elämässä jossain tietyssä tai yhdessä asiassa voi synnyttää sitä toisissakin asioissa. Tärkeää on työstää asiakkaan kanssa niitä asioita, joita hän voi itse muuttaa. Pienikin muutos voi olla riittävä. (Vilen 2002, 131.)

Keskusteluissa äitien kanssa totesimme, että kun heillä tapahtuu muutosta lapsen kanssa jossain tietyssä asiassa, niin se usein heijastuu muuhunkin asiaan tai toimintaan. Emme lähteneet hakemaan muutosta sellaisiin asioihin, joita äidit tai perheet eivät voi itse vaikuttaa tai muuttaa.

10. Myönteinen palaute ja ansionjako

Aina kun on toisen ihmisen kanssa vuorovaikutuksessa saa palautetta. Työntekijä voi tarkistaa saamansa palautteen esimerkiksi ottamalla puheeksi omat havaintonsa ja tunteuksensa. Palautteen antaminen pitäisi tapahtua välittömästi. Palautteessa on tärkeää keskittyä asiakkaan yrittämiseen ja hänen elämänsä positiivisiin ja toimiviin puoliin. Pelkkä vaikean asian puheeksi ottaminen on askel eteenpäinmenosta. Palautteen tarkoitus on korostaa asiakkaan omaa vastuuta ja ansiota muutoksen aikaansaamisesta.

Palautetta on hyvä antaa molemmin puolin. Työntekijäkin voi pyytää työstään palautetta asiakkaalta. Työskentelyn kannalta on tärkeää ottaa huomioon asiakkaalta saatu palaute. Jos työntekijä ei palautteen perusteella pysty muuttamaan omia työtapojaan, niin toiminta ohjautuu silloin yksipuolisesti ammattituntia omaavien omasta maailmankuvasta käsin. (Vilen 2002, 132.)

Ryhmässä pyrimme antamaan molemminpuolista palautetta ja välittömästi kun oli tarvista. Kun me vetäjät saimme palautetta, jossa toivottiin ryhmäkerroille tiettyä aihetta, niin otimme saadun palautteen vastaan ja käsitelimme pyydettyä aihetta myöhemmin. Annoimme myös myönteistä palautetta äideille.

11. Yhteistyö perustuu avoimeen vuorovaikutukseen ja ajatusten vaihtoon

Tärkeää on huomioida ja hyödyntää yhteistyö. On hyvä tiedostaa asiakkaan erilaiset verkostot ja kolmas sektori voimavaroina. Asiakas on se joka päättää ketä kulloinkin osallistuu häntä koskeviin yhteisneuvotteluihin. Verkostopalaverit aloitetaan aina asiakkaan näkökulmasta ja myönteisellä palautteella. (Vilen 2002, 133.)

Ryhmän alussa pyrimme luomaan turvallisen ja avoimen ilmapiirin. Tämä mahdollistaa avoimen vuorovaikutuksen ja asioista on helpompi puhua. Mielestämme ryhmässä vallitsi jokaisella kerralla avoin ilmapiiri ja kaikkien oli

helppo vaihtaa ajatuksiaan ja ryhmäläiset olivat avoimia. Avoimuus näkyi siinäkin, kun he pystyivät puhumaan meille vaikeista asioistaan. Ryhmäläiset tekivät verkostokartan, jonka avulla saimme kuvan heidän verkostoistaan. Avasimme erikseen jokaisen verkostokartan ja jokainen sai kertoa siitä sen mitä itse halusi. Minkäänlaisia asiakkaan verkostopalavereita tai yhteisneuvotteluita emme pitäneet.

Ryhmässä kartoitimme asiakkaiden verkostoja verkostokartan avulla. Verkostoa voidaan käyttää perheiden voimavarana. Yhdessä mietimmekin olisiko verkostossa sellaisia ihmisiä, joilta perheet voisivat saada apua. Ryhmämme äideillä oli hyvin erilaiset verkostot. Toisilla oli läheisemmät välit verkostokartan ihmisiin kuin toisilla vastaavasti kaukaisemmat. Sekä osalla sukulaiset ja tuttavat asuivat kauempana. Totesimme myös, että verkostot ovat lasten syntymän myötä jonkin verran muuttuneet. Sukulaisista on tullut läheisempiä ja tärkeimpiä ja vastaavasti kavereista on hiukan etäännytty. Osa syynä varmaan on se kun kavereilla ei vielä ole välttämättä omia lapsia.

12. Työntekijä tunnistaa muutosta luovia voimia ja vahvistaa niitä

Työntekijän tehtävä on keskittyä kuulemaan asiakasta ja hänen näkemyksiään ja tavoitteitaan. Tärkeää on johdatella asiakasta etsimään omia voimanlähteitä ja ratkaisutapojaan sekä tukea niitä. Työntekijä myös keskittyy niihin asioihin, joita asiakas on valmis muuttamaan. Pienenkin tavoitteen saavuttaminen on merkityksellistä ja tärkeää. (Vilen 2002, 134.)

Asiakkaan kanssa työskennellessä työntekijä voi pohjustaa ja avustaa työskentelyä esittämällä asiakkaalle erilaisia kysymyksiä. Esimerkiksi mitä elämässäsi on jo sellaista minkä haluaisit jatkuvan. Mihin haluaisit muutosta? Minkälaista muutosta haluaisit. Mistä itse huomaat ja mistä muut huomaava, että muutosta on alkanut tapahtua tai on jo tapahtunut. Ketkä muut voivat vaikuttaa tilanteen helpottumiseen? (Suomi 2004.)

Jokaisella ryhmäkerralla alustimme senkertaisia aiheita, jonka jälkeen esitimme äideille joitain kysymyksiä pohdittavaksi. Tämän myötä heidän oli helpompi päästä kiinni aiheeseen ja miettiä asiaa. Äideillä useimmiten heräsi paljon

keskusteltavaa. Keskustelun lomassa esitimme väliin joitain uusia kysymyksiä, jotka laajensivat keskustelujamme ja avasivat uusia näkökulmia. Välttämättä äidit eivät aina itse huomaa muutosta tai odottavat suurempaa tai näkyvämpää muutosta. Joskus ulkopuolinen huomaa perheessä tapahtuvan pienemmänkin muutoksen mikä on hyvä tuoda esille. Mietimme äitien kanssa myös sitä, että ketkä muut voisivat helpottaa tai jopa auttaa heidän tilannettaan juuri tietyssä tilanteessa tai yleensäkin. Olisiko heidän lähiympäristössään sellaisia ihmisiä, joilta voisivat pyytää apua tai tukea.

8. KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS - OMAN TAHDON HALLINNAN HARJOITTELUVAIHEESSA ELI UHMAIÄSSÄ OLEVIENTEN LASTEN VANHEMPIEN VERTAISRYHMÄ

8.1 Ryhmän käynnistäminen

Ryhmä sai alkunsa kun kuulimme Keltinmäen neuvolassa pidettävässä palaverissa, että Perhe -hanke on tekemässä kyselyä Keltinmäen alueella oleville lapsiperheille helmikuussa 2006. Kyselylomakkeella haluttiin selvittää, minkälaista toimintaa alueen vanhemmat halusivat järjestettävän Keltinmäessä. Kyselyjen perusteella selvisi, että oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa olevien lasten vanhemmat halusivat jonkinlaista vertaisryhmää.

Ryhmässä oli neljä äitiä ja kahdeksan lasta. Kaikki äidit olivat kotiäitejä. Osa heistä kävi avoimessa perhekahvilassa ja tunsivat sitä kautta toisensa. Yhdellä äidillä oli kaksi lasta, mutta he eivät osallistuneet koskaan ryhmäämme vaan olivat ryhmän ajan kotona. Kahdella äidillä oli kolme lasta ja yhdellä kaksi. Ikäjakauma oli noin 6kk- 4v. Kaikilla äideillä oli oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa olevia lapsia. Ryhmän aikana lasten kanssa toimi kolme opiskelijaa.

Ennen ryhmän perustamista keräsimme helmi-maaliskuussa 2006 erilaista perustietoa vertaisryhmätoiminnasta ja uhmaiästä. On paljon helpompaa aloittaa ja pitää ryhmiä jos vetäjällä itsellään on tietoa jo etukäteen vertaisryhmätoiminnasta. Lisäksi selvitimme ryhmän rakennetta. Missä voisimme tavata, mihin aikaan ja minkä aikaa kerrallaan sekä tarvitsemme jonkinlaisia sääntöjä.

Tämän jälkeen olimme moneen kertaan yhteydessä Perhe -hankkeen työntekijöihin Jaana Kemppaiseen ja Marja-Leena Huiskoon, joilta olemme saaneet tukea varsinkin alkuvaiheessa. Olimme myös yhteydessä alueen päiväkotiin, josta saimme tilat ryhmämme käyttöön. Ryhmän tilaa kartoittaessa on tärkeää miettiä, että tilat mahdollistaa tavoitteellisen toiminnan. Päiväkodilta saadut

tilat olivat meidän ryhmäämme ajatellen sopivat, koska tarvitsimme lapsille ja vanhemmille omat tilat. Päiväkodissa oli myös lelut valmiiksi lapsia varten ja aikuisille sopiva huone. Istuimme vanhempien kanssa välillä lattialla, koska tuolit olivat mitoitettu lasten kokoisiksi. Näin saimme myös viihtyisämmän tilan.

Lasten hoitoa varten otimme aluksi yhteyttä Jyväskylän ammattikorkeakouluun. Kävimme myös kertomassa koululla ryhmästämme. Suunnitelmissamme olivat, että sieltä olisi tullut meille hoitajat jotka olisivat suorittaneet harjoittelunsa ryhmässämme lapsia hoitaen. Ammattikorkeakoulusta ei kuitenkaan ilmoittautunut kuin yksi kiinnostunut. Olimme sitten yhteydessä terveystuvan opiskelijoihin joidenka kautta lasten hoito järjestyi. Terveystupa on sosiaali- ja terveystieteiden oppilaitoksen oma yrittäjyyspainotteinen työssä oppimisympäristö lähahoitajaopiskelijoille. Hoitajista tykkäsivät niin lapset kuin vanhemmatkin.

Teimme ryhmän toiminnasta esitteen, (Liite 1) jota jaoimme kaupan ja asukastalon ilmoitustaululle, neuvolan työntekijälle, Perhe -hankkeen työntekijöille, alueen eri päiväkodeille, Keltinmäen kirkolle, kaupungin perhetyöntekijöille sekä olimme yhteydessä Ylä-Myllyjärvellä asuvaan äitiin, joka toimii alueen äitiryhmän vetäjänä. Kun olimme saaneet esitteet jaettua ja ne olivat menneet eteenpäin perheisiin, ymmärsimme, että työssä käyvät vanhemmat eivät voi osallistua ryhmään tällaisena ajankohtana. Myös suunnittelemamme tilat ovat paremmin käytössä iltaisin. Muutimme ryhmän aikataulua. Ryhmän oli aluksi tarkoitus kokoontua kello 15–17, mutta sopivampi ajankohta olisi kello 17-19. Teimme ajankohdan vaihdoksen jälkeen uuden esitteen.

Pyrimme, että kaikki vanhemmat ja lapset tulisivat sovittuun aikaan. Ryhmässämme vain muutaman kerran joku äiti lapsineen myöhästyi hiukan. Tällainen myöhästyminen on aivan ymmärrettävää ja sallittavaa, koska lasten kanssa lähtemisessä tulee aina muutoksia. Ryhmämme kokoontui aina kaksi tuntia kerrallaan. Tuntimäärä tuntui sopivalta. Jos aika olisi ollut pidempi, niin lapset eivät olisi enää jaksaneet ja ilta olisi venynyt liian myöhäiseksi.

Ryhmän koko vaikuttaa ryhmän luonteeseen. Voidaan puhua pienryhmistä tai suuryhmistä. Yleensä 5-12 henkilön ryhmästä puhutaan pienryhmänä ja suuryhmiä ovat yli 20 henkilön ryhmät. Väliin jäävistä ryhmistä puhutaan keskiko-

koisista ryhmistä. (Niemistö 1998, 57.) Meidän ryhmässämme oli neljä äitiä. Alun perin piti tulla myös yksi isä. Koimme määrän sopivaksi ja se vastasi myös kaupungin linjasta perheryhmien koosta. Pienessä ryhmässä jokaisella ryhmäläisellä oli mahdollisuus tuoda omat mielipiteensä esille. Äidit olivat hyvin aktiivisia ja keskustelua syntyi todella paljon.

Ryhmämme oli suljettu ryhmä. Olimme selvittäneet jokaiselle ryhmään tulijalle, että jos ei ensimmäisellä kokoontumiskerralla pääse mukaan niin on vielä mahdollisuus tulla seuraavalla kerralla. Toisen kerran jälkeen suljimme ryhmän, jonka jälkeen emme ottaneet uusia ryhmäläisiä.

Ryhmän alkaessa maaliskuussa 2006 sovimme yhdessä rajoista. Ryhmätyöskentelyn kannalta tämä onkin erittäin tärkeä asia, muuten ryhmän toiminta voi ajan kuluessa vaikeutua. Sovimme esimerkiksi siitä voiko lapsi olla äidin kanssa ryhmässä vai pitääkö lasten olla aina hoitajien kanssa toisessa tilassa. Sovimme, että lapset ovat hoitajien kanssa. Ryhmän alussa keskustelimme myös vaitiolovelvollisuudesta ja luottamuksesta toisiin ryhmäläisiin sekä ohjaajiin. Lisäksi selvitimme vanhemmille, että teemme ryhmästä opinnäytetyömme. Kenelläkään vanhemmista ei ollut mitään sitä vastaan. Vertaisryhmätoiminta perustuukin vahvaan luottamukseen, koska ryhmässä keskustellaan jokaisen henkilökohtaisista asioista.

8.2 Ryhmän toiminta, tavoitteet ja arviointi

Kun aloitimme ryhmän suunnittelun, mietimme samalla ryhmän tavoitteita. Käytimme aikaa hyvien ja sopivien tavoitteiden pohtimiseen. Yleisesti ottaen hyvä tavoite on positiivinen, kirjoitettu muistiin, todellinen sekä mahdollinen, tulevaisuuteen suuntautuva mielessä päivittäin ja mitattavissa oleva. Ensisijaiseksi tavoitteeksi määritimme ryhmäytymisen. Ilman sitä ryhmän on vaikea toimia. Pidimme tärkeänä myös avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomista ryhmäkerroille, jotta jokainen uskaltaisi tuoda omia henkilökohtaisia asioitaan esille. Muita tavoitteitamme oli vertaistuen tarjoaminen samassa elämäntilanteissa elävien ihmisten kanssa sekä kokemusten jakaminen, arjessa jaksamisen tukeminen ja tuen tarjoaminen. Ryhmä mahdollisti vanhemmille

hetken omaa aikaa. Samalla vanhemmille ja lapsille tarjoutui mahdollisuus luoda uusia kontakteja ja verkostoja.

Ryhmän käynnistyttyä kävimme toimintaa ja tavoitteita läpi yhdessä vanhempien kanssa. Kerroimme heille minkälaisia tavoitteita olimme ajatelleet ja miltä ne heistä kuulosti. Halusimme asettaa realistiset tavoitteet emmekä lähteneet tavoittelemaan pilviä. Ryhmän edetessä tarkistimme tavoitteita ja mietimme minkä verran olemme saavuttaneet asetettuja tavoitteita.

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen arvioimme miten ryhmä oli sillä kertaa onnistunut sekä miten itse olimme ryhmässä toimineet. Annoimme palautetta myös toistemme toiminnasta. Joskus ennen ryhmää meillä saattoi olla hiukan epävarma olo, että mitenkähän ryhmä tänään menee ja olemmeko suunnitelleet riittävästi. Toiminnassamme näkyivät joka ryhmäkerta siis toimintatutkimuksen spiraalin vaiheet: suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Ja havaintojemme ja reflektoinnin avulla saimme arvokasta lisätietoa seuraavan kerran suunnittelun pohjaksi.

Seuraavalla sivulla olevaan taulukoon 1 olemme koonneet lyhyesti yhteen kaikkien ryhmäkertojemme sisällöt, osallistujat, tavoitteet, menetelmät ja arvioinnin.

Myöhemmissä luvuissa avaamme enemmän jokaista ryhmäkertaa

TAULUKKO 1. Kooste ryhmäkerroista

Kokoontumiskerta ja sisältö	Osallistujat	Tavoitteet	Menetelmät	Arviointi
Tutustumiskerta 18.4.2006	3 äitiä 6 lasta 2 ryhmänvetäjää 3 opiskelijaa	Toisiin tutustuminen. Omien toiveiden ilmaiseminen. Turvallisen ilmapiirin luominen.	Vapaa keskustelu. Äidin karkkipäivä kirjan runot	Alkujännitystä oli kaikissa niin ohjaajissa kuin äideissäkin. Ilmapiiri oli myönteinen. Kaikki osallistuivat keskusteluun ja kertoivat toiveitaan.
Oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe 25.4.2006	4 äitiä 7 lasta 2ryhmänvetäjää 2 opiskelijaa	Vertaistuki, tiedon antaminen ja keskustelun herättäminen Sen esille tuominen, että oman tahdon aika on normaali kehitysvaihe	Vapaa keskustelu Nalle-kortit käsitekartta Äidin karkkipäivä kirjan runot	Painotettiin vapaamuotoista keskustelua ja vertaistukea. Heräsi hyvää keskustelua ja asiaa todella pohdittiin, syntyi positiivisempi kuva ajasta.
Rajat ja niiden merkitys, meidän perheen säännöt 2.5.2006	4 äitiä 6 lasta 2ryhmänvetäjää 2 opiskelijaa	Kokemusten jakaminen, keskustelun herättäminen aiheesta rajat ja niiden merkitys	Vapaa keskustelu Nalle-kortit Ideariihi, tietopaketti Meidän perheen säännöt lomake Äidin karkkipäivä kirjan runot	Vertaistuki edelleen hyvin tärkeää. Äidit sekä saivat toisiltaan että jakoivat toisilleen hyviä neuvoja arjessa selviytymiseen.
Tunteet ja jaksaminen 9.5.2006	3 äitiä 6 lasta 2ryhmänvetäjää 3 opiskelijaa	Tunteiden ilmaiseminen, vahvuuksien löytäminen, äitien jaksamisen kartoittaminen sekä sen tukeminen	Vapaa keskustelu Nalle-kortit Verkostokartta Vahvuuskortit Itsetuntemusharjoituksia Äidin karkkipäivä kirjan runot Palautekysely	verkostokartta ja vahvuuskorttityökentely herätti ajatuksia, äidit löysivät itsestään uusia vahvuuksia, verkostokartan avulla pohdittiin jaksamisen tukemista
Parisuhde, riittävä vanhemmuus, äitimyytti 16.5.2006	3 äitiä 5 lasta 2ryhmänvetäjää 3 opiskelijaa	Kokemusten jakaminen parisuhteesta ja vanhemmuudesta äitiyden tukeminen, "jokainen äiti on paras mahdollinen omalle lapselleen	Vapaa keskustelu Nalle-kortit Parisuhteen- ja vanhemmuuden roolikartat Äidin karkkipäivä kirjan runot	Parisuhteesta nousi paljon keskustelua puhuttiin vaikeistakin asioista. Oli mielenkiintoista pohtia omaa äitisuhdetta.
Hemmottelu 23.5.2006	4 äitiä 8 lasta 2ryhmänvetäjää 3 opiskelijaa	Äideille hetki omaa aikaa rentoutumiseen, positiivinen ajattelu ja jaksamisen parantaminen	Vapaa keskustelu Aarrekartta Palautekysely Hemmottelu Äidin karkkipäivä kirjan runot	Haikea mieli kun ryhmä loppui, iloinen, puhelias ilmapiiri, aarrekarttatyökentely innosti, hemmottelusta nautittiin, Uutta ryhmää toivottiin

8.3 Ryhmän jäsenten ja ohjaajien roolit

Ryhmän jäsenten ja ohjaajien roolit näkyvät jokaisessa ryhmässä, niin myös vertaisryhmässä. Rooleilla tarkoitetaan ihmisiin liittyviä käyttäytymisodotuksia. Ne perustuvat jäsenten käyttäytymiseen ja ryhmän suhtautumiseen. Ryhmän jäsenet sekä ohjaaja ottavat erilaisia rooleja. Ryhmäläisillä voi olla monenlaisia eri rooleja. Nämä roolit voivat olla erilaisia kuin työssä tai kotona ollessaan. Turvallisessa ilmapiirissä luotuja rooleja voi tarkoituksenmukaisesti rikkoa. On tärkeää, että ryhmässä jokainen voi kertoa itsestään vain sen mitä itse haluaa. Ryhmässä on myös lupa olla kertomatta tai sanomatta mitään. Nämä roolit vaikuttavat myös ryhmän työskentelyyn. Ryhmän syntyvät roolit yleisemmin jaetaan kolmeen luokkaan. Tehtävän suorittamista edistävät roolit esimerkiksi aloitteentekijä ja tietojenetsijä. Ryhmää ylläpitävät roolit esimerkiksi jännityksen laukaisija ja rohkaisija. Sekä ryhmän toimintaa häiritsevät roolit esimerkiksi saivartelija ja huomion tavoittelija. (www.ela.fi/akatemia)

Ryhmässämme äideillä oli tietynlaisia rooleja, joillakin saattoi olla useampia rooleja. Ryhmässä näkyi suorittamista edistäviä ja ylläpitäviä ja ryhmän toimintaa helpottavia rooleja. Yhdellä äidillä oli selkeästi useampia rooleja, välillä hän oli aloitteen tekijä, tietojenetsijä ja mukaanvetäjä. Yksi äideistä oli selvästi tunteiden ilmaisija, rohkaisija ja tietojen etsijä. Kaksi äitiä oli aluksi hiljaisempia, mutta kertojen edetessä myös heistä tuli tietojen etsijöitä ja aloitteentekijöitä. Ryhmän toimintaa häiritseviä rooleja ei ryhmässä ainakaan selkeästi tullut esiin. Roolit eivät näkyneet yhtä selvästi jokaisella kokoontumiskerralla. Ryhmässä äidit saivat olla yksikseen ilman lapsiaan ja se vaikutti jo heidän rooliinsa. Ylläpitävät ja tehtäväroolit auttavatkin ryhmän työskentelyä ja tämä näkyi myös meidän ryhmässämme, koska esimerkiksi meillä oli aloitteentekijöitä, jotka esittivät uusia ideoita ja niitä pohdittiin yhdessä.

Ensimmäisellä kerralla kerroimme, että ryhmässä saa puhua asioistaan juuri sen verran kuin jokainen itse haluaa, sekä on lupa olla kertomatta tai sanomatta mitään. Ilmapiiri oli ryhmässä turvallinen, joten sen myötä äideillä oli mahdollisuus rikkoa roolejaan ja kertoa vaikeistakin asioista.

Emme alkaneet ryhmämme aikana pohtimaan ryhmäläisten rooleja. Jos ryhmä olisi vielä jatkunut pidempään, niin silloin olisi ollut syytä tarkastella eri rooleja ja niiden merkitystä ryhmäämme. Roolien tarkkailun on tarkoitus auttaa yksilöä tarkastelemaan hänen omaa käytöstään.

Ohjaajalla on myös monenlaisia erilaisia rooleja. Esimerkiksi portinvartija, joka avaa keskustelut, prosessin ohjaaja ja ohjaaja ryhmän jäsenenä. Ohjaaja samaistuu ryhmään ja kertoo alkuvaiheissa itsestään samalla tavalla kuin haluaa muiden tekevän. Konsultti, joka auttaa ryhmäläisiä ratkomaan ongelmiaan ja luottaa ryhmään. (Hasu 2006.) Ohjaajan roolit muuttuvat ryhmä kertojen edetessä eri tasolta toiselle.

Ryhmän ohjaajan roolin muotoutumiseen vaikuttaa hänen persoonallisuutensa ja ns. tilannekohtaiset tekijät. Esimerkiksi ohjaajan oma elämäntilanne jne. Ohjaajan kyvyt olla ryhmän ohjaajana muotoutuvat pitkälti hänen persoonallisuudestaan ja tilannekohtaisista tekijöistä. Ohjaajan on myös erittäin tärkeää tuoda oma persoonallisuutensa esiin ryhmää vetäessään. Ohjaajan aitous on yksi tärkeimmistä vetäjän ominaisuuksista. (www.ela.fi/akatemia)

Ohjaajana meillä molemmilla oli monia eri rooleja. Roolit saattoivat vaihtua eri kerroilla ja jotkut roolit pysyivät jokaisella kerralla. Yksi tärkeä roolimme jokaisella kerralla oli järjestelijän rooli, koska huolehdimme aina käytännön järjestelyistä ja merkitsimme asioita muistiin. Toinen merkittävä rooli oli tehtävärooli, joka yleensä ottaen on kaikilla ohjaajilla. Muita roolejamme olivat portinvartijan rooli, koska jokaisella kerralla alustimme ja avasimme sen kerran aiheita ja samalla avasimme keskustelun. Samaistuimme myös ryhmään, koska aina aluksi kerroimme senhetkisistä tunteistamme ja olotilastamme Nalle-korttien avulla samalla tavalla kuin ryhmäläiset. Näin ollen meillä oli myös tunteidenilmaisijan rooli. Tarkkailimme ryhmää ja ilmaisimme tunteitamme ja samalla rohkaisimme muita tunneilmaisuihin. Meillä oli varsinkin alussa rohkaisijan rooli ja mukaanvetäjän rooli. Tämän roolin avulla saatiin kaikki ryhmäläiset keskustelemaan avoimesti.

8.4 Kokoontumiskerroilla käytetyt menetelmät

Ryhmässä käytimme erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Valitsimme nämä menetelmät, koska ne olivat meille ennestään tuttuja ja hyväksi havaittuja. Käytettyjä materiaaleja voi hyödyntää niin yksilö kuin ryhmätyöskentelyssä. Menetelmät tarjoavat vaihtoehdon pelkälle puhumiselle. Symbolien käyttö (esimerkiksi kuvat) konkretisoi asioita ja tapahtumia ja helpottaa sanojen löytämistä omille ajatuksille, kokemuksille ja tunteille eli itseilmaisulle. Symbolien avulla kipeiden asioiden kohtaaminen ei tunnu yhtä uhkaavalta kuin jos asiaa kysyisi ihmiseltä suoraan. (Möller 2004, 20.)

Toiminnallisten menetelmien käytössä lähtökohtana on vastavuoroisuus. Työntekijä on myös antavana osapuolena toimien mallina tai esimerkkinä siitä, miten välineitä käytetään. Työntekijä ei siten vain pyydä asiakasta valitsemaan esimerkiksi korttia ja kertomaan itsestään, vaan tekee niin myös itse. Lähtökohtana on kuitenkin se, että työskentelyssä puhutaan asiakkaan asioista, ei työntekijän. Työntekijän rooli on ohjata keskustelua ja luoda asiakkaalle tilaisuuksia kertoa asioistaan. (Rostila 2001, 43.)

Menetelmiä voi käyttää monin eri tavoin soveltaen, riippuen siitä mitä kulloinkin haluaa välineillä selvittää. Jokaisen kerran alussa ja pääsääntöisesti lopussakin käytimme nalle-kortteja joilla selvitimme ryhmäläisten senhetkisen olotilan. Verkostokartan avulla selvitimme heidän tämänhetkisen verkostonsa ja miten se vaikuttaa heidän elämäänsä sekä mistä voisivat saada apua sitä tarvittaessa. Parisuhteen roolikarttaa työstimme yhdessä ryhmäläisten kanssa sekä he saivat jatkaa sen työstämistään vielä kotona joko yksin tai puolisonsa kanssa.

8.5 Kokoontumiskerrat

Kokoonnuimme ryhmän kanssa kuutena peräkkäisenä tiistaina. Jokaisella ryhmäkerralla meillä oli tarjolla pienimuotoinen välipala. Joillain äideillä ryhmässä nautittu välipala voi olla päivän ainoa ruokahetki jolloin saavat syödä

rauhassa. Kahvin lomassa on myös mukavampi ja rennompikin keskustella. Perhe -hanke maksoi ryhmäkertojen tarjottavan ja lastenhoitopalvelun.

Me ryhmänohjaajat olimme suunnitelleet kokoontumiskertojen teemat niin, että niistä muodostuisi järkevää, loogisesti etenevää kokonaisuutta. Ryhmäkerrat etenivät toimintatutkimuksen kehän mukaan. Suunnitelmat elivät vanhempien toiveiden ja saamamme palautteen mukaan. Lähdimme liikkeelle tutustumisesta ja panostimme siihen, sillä se on ensiarvoisen tärkeää ja edellytys sille että ryhmä toimisi. Toisella kerralla paneuduimme siihen perimmäiseen aiheeseen, jonka vuoksi äidit olivat hakeutuneet ryhmään eli oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheeseen. Kolmannella kerralla käsitelimme vaiheeseen keskeisesti liittyviä rajoja ja niiden asettamista. Neljäs kerta sisälsi vaiheen herättämien tunteiden käsittelyä ja äitien omaa jaksamista. Koska oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe vaikuttaa jaksamisen ohella myös parisuhteeseen, halusivat vanhemmat ottaa myös parisuhteen käsittelyyn viidennellä ryhmäkerralla. Samalla kerralla käsitelimme myös riittävää vanhemmuutta ja äitimyyttä. Viimeinen kerta oli hemmottelukerta ja sen tarkoitus oli antaa eväitä jaksamiseen ja tulevaisuuteen. Koko matkan mukanaamme kulivat Tittamari Marttisen ihanat elämänmakuiset runot äitiydestä.

Toimintatutkimus näkyi myös ammatillisessa kehitymisessämme. Suunnitteluun ja toimintaan tuli ryhmäkertojen myötä varmuutta ja havaintojemme ja reflektoinnin myötä opimme mikä toimi ja mikä ei. Koimme, että on tärkeää myöntää omat virheensä ja sitä kautta oppii.

Seuraavissa kappaleissa käymme läpi jokaisen ryhmäkerran; sen sisällön, tavoitteet, menetelmät ja arvioinnin. Ryhmällä oli päätavoitteet, mutta myös jokaisella ryhmäkerralla oli omat tavoitteensa. Näiden osatavoitteiden avulla tarkensimme sitä, mihin kullakin kerralla pyrittiin. Näissä seuraavissa alaluvuissa (8.5.1 – 8.5.6) keskitymme juuri kyseiselle kerralle asetettuihin tavoitteisiin. Käymme läpi myös kertojen keskeisimmän annin ja kuinka toimintatutkimuksellinen ote näkyi eri kerroilla.

8.5.1 Tutustumiskerta

Ensimmäisellä tapaamisella 18.4.2006 aiheena oli tutustumine n sekä hyvän ja turvallisen ilmapiirin luominen ryhmään. Tavoitteena oli tutustua toisiimme ja innostaa äitejä kertomaan toiveitaan ryhmästä sekä aikaansaada turvallinen ilmapiiri, jossa jokaisen olisi helppo tulla seuraavan kerran ja pystyä puhumaan asioistaan avoimesti. Tavoitteena oli myös kartoittaa vanhempien odotuksia ryhmäkerroille. Paikalla oli 3 äitiä ja 6 lasta. Kaksi perhettä ei päässyt osallistumaan. Toisen perheen lapset olivat sairaana. Toinen perhe ei ilmaantunut paikalle, eikä ilmoittanut poissaolostaan. Soitettua mme heille, he kertoivat, että oli tapahtunut jotain eivätkä pääse tulemaan.

Tutustuttiin toisiimme runojen avulla. Jokaiselle annettiin yksi runo, jonka hän luki ja sen jälkeen sai kertoa omin sanoin perheestään. Sovittiin yhteisistä säännöistä ja käytännön asioista. Kerroimme hiukan tulevasta ryhmästä ja kyselimme osallistujien toiveita. Vanhempien toiveina ryhmäkertojen aiheiksi nousivat normaali parisuhde sekä myytti täydellisestä äidistä. He halusivat myös tietoa ja vinkkejä miten kohdata *minä itse* -ikä eli oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe latistamatta lasten omaa tahtoa. Yhtä äitiä mietitytti miltä lapsesta tuntuu kun äiti nolaa lapsensa etenkin kylässä. Mietittäisiin yhdessä erilaisia jaksamiseen liittyviä asioita.

Kerroimme heti ensimmäisellä kerralla, että tämä ryhmä on osa meidän opintäytetyötämme. Ryhmäkertojen lisäksi teemme ryhmästä kirjallisen tuotoksen, jonka jokainen osallistujia voi myöhemmin lukea. Pyysimme osallistujilta myös suullisen luvan, että voimme kirjoittaa ryhmästä ja siellä esille nousseista asioista niin ettei kenenkään henkilöllisyys pääse paljastumaan.

Alkujännitystä oli ainakin meissä ohjaajissa ensimmäisen kerran jälkeen. Oli hiukan epävarma olo, että mitähän tästä oikein tuleekaan. Epävarmuutta lisäsi se, että osallistujia oli odotettua vähemmän. Olimme suunnitelleet tutustumistävän joka vie enemmän aikaa. Jouduimme muuttamaan tehtävää toisen tyyliksi. Tutustumiseen varasimme alun perin runoja Äidin karkkipäivästä. Tarkoitus oli että jokainen valitsee runon ja etsii parin jolla on sama runo. Tämä pari tutustuu toisiinsa ja esittelee toisensa muille osallistujille. Koska meitä oli

niin vähän, jokainen otti runon, luki sen toisille ja kertoi itsestään ja perheestään sen verran kuin koki tarpeelliseksi. Ensimmäiselle ryhmäkerralle emme olleet tietoisesti suunnitelleet tietopohjaista teemaa. Halusimme antaa aikaa tutustumiselle ja sen myötä luoda hyvän pohjan jatkokerroille.

Ryhmäkerran anti oli tutustuminen ja positiivisen ja avoimen hengen luominen jatkokerroille. Saavutimme mielestämme asettamamme tavoitteet, koska äidit olivat innoissaan ja esittivätkin mukavasti omia toiveitaan. Heti ensimmäisestä kerrasta asti tuntui, että ryhmässä on avoin ja leppoisa ilmapiiri ja kaikki uskaltaavat puhua asioista. Lapset tykkäsivät kovasti eivätkä olisi millään halunneet lähteä kotiin. Hoitajat tuntuivat heti alussa tosi mukavilta, omatoimisilta ja pärjäviltä. Jokaisen ryhmäkerran päätyttyä arvioimme yhdessä opiskelijoiden kanssa heidän tuntemuksiaan ja ajatuksiaan miten heidän toimintansa lasten kanssa oli sujunut. Opiskelijat tiesivät, että tarvittaessa he saavat meiltä aina apua.

Toimintatutkimuksen näkökulmasta itse kertaan sisältyivät toimintatutkimuksen spiraalin osat: suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Olimme suunnitelleet kerran ääriä, toteutimme toiminnan, havainnoimme sekä omaa toimintaamme että vanhempien yleisiä tunnelmia ryhmään tullessaan että ryhmän aikana. Lopussa reflektioimme omaa toimintaamme, ryhmän ilmapiiriä ja vanhemmilta tulleita toiveita. Näiden havaintojen ja reflektointien kautta saimme pohjaa seuraavien kertojen suunnitteluun. Tutkimuksen tässä vaiheessa keskeinen toimintatutkimukseen liittyvä tavoite oli juuri vertaistuen tarjoaminen.

RASKAUSTESTI

Raskaustestin sininen viiva oli ensimmäinen rajapyykki. Sen jälkeen olen saanut asetella rajoja. Kolmevuotias testaa niitä joka päivä.

ÄITI

Katso, kuuntele! Anna! Ota! Etsi! Näytä! Tule! Tänne! Nyt heti!

8.5.2 Oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe

Toisella tapaamisella 25.4.2006 aiheena oli mitä ja mikä on oman tahdon harjoitteluvaihe ja miten se perheillä arjessa näkyy sekä miten se koskettaa vanhempia. Tavoitteena oli vertaistuen mahdollistaminen keskustelemalla eri aiheista ja tiedon antaminen sekä keskustelun herättäminen oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheesta. Tavoitteena oli myös tuoda esille, että oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe on normaali jokaista perhettä koskettava asia, eikä mikään poikkeuksellinen asia. Paikalla oli 4 äitiä ja 7 lasta. Yksi äiti ja yksi isä ilmoittivat, etteivät pääse osallistumaan ryhmäämme. Suljimme ryhmän ja keskustelimme vaitiolovelvollisuudesta. Vaitiolovelvollisuus koskettaa ryhmäämme, koska siellä puhutaan jokaisen perheen henkilökohtaisista asioista. Osallistujien on myös helpompi kertoa avoimesti asioistaan kun he tietävät, että niistä ei puhuta ryhmän ulkopuolella.

Käytimme alussa Nalle-kortteja, valitsimme kortit sen vuoksi että niiden avulla on helpompi ilmaista itseään kuin pelkillä sanoilla. Nalle-korteilla virittäydymme tunnelmaan ja kyselimme jokaisen kuulumisia: millä mielellä he tulivat ryhmään ja mikä on yleinen mielentila sillä hetkellä. Pyysimme äitejä valikoimaan sellainen tai sellaisia Nalle-kortteja, jotka kuvastavat heidän tämänhetkistä mielentilaansa tai tunteitaan. Kävimme vielä pienimuotoisen esittelykierroksen, koska nyt oli paikalla kaikki ryhmään osallistuvat äidit. Tämän jälkeen keskustelimme perheen rutiineista. Yhden äidin mielestä tietyt asiat tai rutiinit helpottavat arkea lapsen kanssa, esimerkiksi heillä syödään aina aamuisin puuroa, niin ei tarvitse tapella tästä asiasta.

Tällä kerralla äidit tekivät käsitekartan, jonka avulla he miettivät mikä on oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe. Käsitekarttaa työstimme siten, että äidit kirjoittivat paperille omia ajatuksiaan mitä heille heräsi sanasta oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe. Sen jälkeen keräsimme ajatukset yhdelle isolle paperille ja keskustelimme niistä. Luimme kirjan Elina kesyttää tiikerin ja keskustelimme kirjan herättämistä ajatuksista. Erästä äitiä mietitytti, että minkälainen ihminen on kirjan kirjoittaja. Heräsi yleistä keskustelua korvatulehduksesta ja äitien jaksamisesta varsinkin jos tai kun lapset sairastavat jatkuvasti. Yksi äiti

kertoi, ettei pysty toimimaan lapsensa kanssa sillä tavoin kun haluasi. Syynä oli se, että perheessä on monta pientä lasta ja jokainen vaatii oman aikansa.

Lopetimme kerran Nalle-korteilla ja luimme äideille muutaman runon Äidin karkkipäivä -kirjasta. Pyysimme edelleen äitejä etsimään sellaisia kuvia Nalle-korteista, jotka kuvastavat parhaiten heidän tunteitaan tällä hetkellä kun ryhmä on päättynyt ja on kotiinlähdön aika. Vanhemmat halusivat tietää mitä aina seuraavilla kerroilla käsittelemme, jotta he voisivat jo valmistella aihetta etukäteen.

Nyt meistä ohjaajistakin tuntui jo paljon rennommalta. Ryhmä tuntui oikeasti ryhmältä, kun kaikki osallistujat olivat paikalla ja suljimme ryhmän. Tällä kertaa ei ollut niin paljoa tietopuolista asiaa vaan enemmän painotettiin vapaamuotoista keskustelua ja vertaistukea. Keskustelua syntyi tosi hyvin. Välillä keskustelu rönsyili niin, että ei pysytty enää alkuperäisessä aiheessa mutta emme kokeneet tilannetta häiritseväksi.

Käsitekartan avulla tuli hyvin erilaisia mielikuvia ja ajatuksia oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheesta. Mielestämme olikin tärkeää, että vanhemmilla oli mahdollisuus puhua sovitun aiheen lisäksi siitä asiasta, joka hänelle juuri sillä hetkellä oli tärkeää ja mielessä. Vanhemmat uskalsivat esittää toiveitaan jatkoa varten.

Kerran anti oli vertaistuki ja keskustelu oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheesta sekä lisätiedon saaminen aiheesta. Tavoitteista toteutui vertaistuki, äidit saivat vaihtaa kokemuksiaan ja tunteitaan arjesta oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa olevan lapsen kanssa. Tiedon välittäminen meiltä ohjaajilta jäi tällä kerralla niukaksi. Tämä kävi ilmi myös äideiltä saamastamme palautteesta, jossa ensimmäisen ja toisen kerran tiedollinen anti nähtiin vähäisenä. Meidän oli tarkoitus jakaa monisteita, mutta tekniikka petti emmekä saaneet niitä tulostettua ajoissa. Käsitekartta ei onnistunut odottamallamme tavalla. Alkuperäisessä suunnitelmassa oletimme, että sen myötä nousee esille enemmän asioita joihin halutaan selvyyttä. Yksi syy tä hän oli todennäköisesti epäselvä tehtävänanto meidän puoleltamme. Jälkikäteen ajatellen käsitekartan olisi voinut tehdä uudestaan ryhmän loppupuolella. Karttoja vertaamalla

olisi saatu kuinka äitien ajatukset oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheesta ovat muuttuneet ryhmän aikana.

Toimintatutkimuksen näkökulmasta itse kertaan sisältyivät jälleen toimintatutkimuksen spiraalin osat: suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Olimme suunnitelleet kerran, toteutimme toiminnan, havainnoimme sekä omaa toimintaamme että vanhempia. Lopussa refleктоimme omaa toimintaamme, ryhmän ilmapiiriä ja äitien keskeistä vuorovaikutusta. Näiden havaintojen ja reflektointien kautta ymmärsimme että tällä kerralla emme olleet pystyneet tarjoamaan vanhemmille ihan sitä mitä he halusivat ja mitä itse halusimme. Tämän palautteen perusteella osasimme panostaa seuraavien kertojen suunnitteluun enemmän. Tutkimuksen tässä vaiheessa keskeinen toimintatutkimukseen liittyvä tavoite oli vertaistuen tarjoaminen ja tiedon lisääminen. Vertaistuki toteutui, mutta tiedollinen anti jäi vähemmälle.

KÄNKKÄRÄNKKÄPÄIVÄ

Puuro kuplii hellalle ennen kuin kukaan ehtii toivottaa hyvää huomenta.

Kateissa on pipoja, verkkareita ja kokonaisia koulureppuja.

Paidat ovat vääränvärisiä. Sukkahousut menevät makkaralle. Ei kai puuroa ole pakko syödä? Siinä on kokkareita!

ÄITI SAA käpertyä kippuraan ja olla ihan pieni ja mököttää.

Äiti saa piiloutua vaatekomeroon, kenkien ja takkien sekaan. Saa itkeä.

Äiti saa kadota näkyvistä, olla yksin, hiljaa ja vastamattana.

Äiti saa olla kiukkupussi tai rasavilli. Vaikka raivopää.

Toivoa että joku silittää tukkaa. Antaa luvan olla se mikä on.

Sovinnon hetki on suloinen: suukkoja ja halauksia.

Let tuja iltasatu.

Ja he elivät onnellisina elämänsä loppuun asti.

- Tittamari Marttinen-

8.5.3 Rajat ja rakkaus sekä niiden merkitys, meidän perheen säännöt

Kolmannella tapaamisella 2.5.2006 olivat aiheena rajat ja rakkaus sekä niiden merkitys ja meidän perheen säännöt. Tavoitteena oli kokemusten jakaminen ja keskustelun herättäminen rajojen merkityksestä ja niiden tärkeydestä. Paikalla oli 4 äitiä ja 6 lasta. Aloitimme jälleen Nalle-korteilla kuulumiskierroksen senhetkisistä tunteista. Annoimme samat ohjeet kuin edelliselläkin kerralla. Keskustelimme siitä mitä lapsen turvallisuudelle merkitsevät rajat ja rakkaus sekä millaisia sääntöjä perheillä on. Kysymyksiksi nousivat muun muassa miksi rajoja yleensäkin tarvitaan, onko perheillä rajoja, otetaanko lapsi mukaan asettamaan rajoja ja onko vanhemmilla yhtenevät kasvatuskäytännöt.

Aluksi kyselimme ideariihen avulla äideiltä huonoja ja hyviä tapoja kohdata oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa oleva lapsi. Toive tämän asian käsittelystä nousi yhdeltä äidiltä. Jokainen kirjasi tapoja ylös ja keskustelimme sitten niistä yhdessä. Vanhemmat totesivat, että eri tilanteissa lapsiin teipsivät eri asiat. Joillain uhmakohtauksessa toimii istumaan laittaminen ja sen jälkeen aikuinen keskustelee lapsen kanssa asiasta ja tilanteesta. Tärkeänä äidit pitivät anteeksi pyytämistä. Myös lapsen huomion kiinnittäminen muualle on monesti koettu hyväksi. Joka perheessä oli useampi lapsi, äidit totesivat että rajoja ei aseta enää niin paljon kuin aiemmin, koska ei ole aikaa eikä voimavaroja siihen.

Huonoja tapoja ovat eri äänensävyt, toteamukset nyt äiti ei kuuntele yhtään, se ettei anna kiukun tulla ja haluaa sen loppuvan ennen kuin se on kunnolla alkanutkaan. Välillä käy niin, että äiti huutaa: Nyt loppu!, Hiljaa!, Tähän taloon ei enää mahdu ääntä!, ja saattaa jopa uhkaillakin. Lyömistä pidettiin ehdottomasti huonoimpana tapana.

Tämän jälkeen täytimme ja käsitelimme lomaketta meidän perheen säännöistä. (http://jkk.mil.fi/tukea_ja_taitoa_tilanteesta_toiseen/lapsi_kiukkuaa_ja_uhmaa.php). Lisäksi keräsimme kirjallisen palautteen siitä ovatko ryhmäläiset olleet tyytyväisiä ryhmään ja mitä muuta haluaisivat. Lopuksi kävimme tunteita läpi Nalle-korteilla sekä luimme muutaman runon Äidin karkkipäivä -kirjasta.

Edelleen äidit keskustelivat paljon. He kokivat hyväksi sen, että saivat keskustella muiden vastaavanlaisessa tilanteessa olevien äitien kanssa arjesta oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheessa olevan lapsen kanssa ja siitä miten he toimivat lastensa kanssa eri tilanteissa. Näissä keskusteluissa korostui vertaistuen tarjoaminen. Huomaamattaan äidit auttoivat toisiaan ja jakoivat ja saivat hyviä neuvoja. Tärkeäksi koettiin se, että lapsi voidaan ottaa mukaan ikätasonsa mukaan asettamaan rajoja. Yleensä rajoista olivat siihen asti päättäneet vanhemmat.

Vanhemmat olivat tyytyväisiä kun he saivat kotiin viemiseksi ”tietopaketin” oman lapsen kehitysvaiheesta (liitteet 2a, 2b ja 3) sekä lääkkeitä kiukkuun ja rajojen kokeiluun. Kerroimme, että jos antamamme monisteet herättää kysymyksiä niin voimme keskustella niistä vielä seuraavalla kerralla. Tällä kertaa jaettu materiaali paikkasi ensimmäisellä ja toisella kerralla vähäiseksi jäänyttä tietopuolista antia.

Kerran anti oli se, että saimme hyvää keskustelua aikaan rajoista ja niiden merkityksestä. Käsittelemämme perheen säännöt monisteen avulla lapsi tuli näkyvämmäksi. Äidit huomasivat, että lapsi voidaan ottaa mukaan sääntöjä miettiessä ja niistä sopiessa. Kerralla korostui myös rajojen tärkeys turvallisuuden luojana. Olimme itse tyytyväisiä tähän kertaan ja sen antiin. Varmuusryhmän suunnitteluun ja vetämiseen on jo lisääntynyt.

Toimintatutkimuksen näkökulmasta itse kertaan sisältyivät jälleen toimintatutkimuksen spiraalin osat: suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Tällä kertaa panostimme selvästi enemmän suunnitteluun. Otimme siinä huomioon aiemmilla kerroilla esille nousseita toiveita ja niukaksi jääneen tietopuolisen annin. Toiminta eteni suunnitelman mukaan ja edelleen havainnoimme sekä omaa toimintaamme että vanhempien vuorovaikutusta toistensa ja meidän kanssa. Lopussa reflektoimme omaa ja ryhmän toimintaa. Tutkimuksen tässä vaiheessa keskeinen toimintatutkimukseen liittyvä tavoite oli vertaistuen tarjoaminen ja tiedon lisääminen. Molemmat tavoitteet toteutuivat. Tämä onnistunut kerta antoi meille uskoa siitä, että meillä on annettavaa tälle ryhmälle. Myös suunnitteluun saimme uutta intoa. Ammatillista kehittymistämme ajatel-

len tämä kerta oli merkittävä. Edellisen kerran jälkeen usko omiin kykyihin horjui.

KAHDEN TULEN VÄLISSÄ

Kävelyllä Roosa kääntää kivet ja tutkii ötökät. Juuso viilettää tukka liehuen edellä ja tekee ennätyksiä. Kumman hihaan tarraat?

Elokuviissa toinen tahtoo alkumetreillä kotiin. Toinen istuu liikkahtamatta lopputeksteihin asti.

Elämä on kompromisseja, sanoi vihkipappi aikoinaan.

– Tittamari Marttinen-

8.5.4 Tunteet ja jaksaminen

Neljännellä tapaamisella 9.5.2006 aiheena olivat tunteet ja jaksaminen. Taivoitteena oli tunteiden ilmaiseminen, sekä äitien jaksamisen kartoittaminen ja sen tukeminen. Paikalla oli 3 äitiä ja 6 lasta. Keskustelimme yhdessä millaisia tunteita oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe herättää vanhemmissa, mistä saa apua ja voimia arjen pyörytykseen ja mitä vanhempi tekee kun oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe iskee. Luimme myös lastenkirjan Ainon äiti on vihainen.

Tällä kertaa käytimme vahvuuskortteja joiden avulla selvitimme äitien erilaisia vahvuuksia. Valitsimme vahvuuskortit, koska kuvien avulla on helpompi ilmaista omia vahvuuksiaan kuin pelkillä sanoilla. Jokainen sai valita itselleen 3-5 sopivaa korttia keskustelujen pohjaksi. Pyysimme heitä valitsemaan sellaisia vahvuuskortteja, joissa he kokevat olevansa vahvoja sekä sellaisia vahvuuskortteja, joissa vielä olisi kehittymisen varaa. Keskusteltiin näistä korteista ja yleisesti siitä mikä auttaa jaksamaan. Äidit olivat erittäin tyytyväisiä vahvuuskorttityöskentelyyn. He löysivät itsestään uusia vahvuuksia ja nämä auttoivat heidän jaksamistaan.

Jaksamista kartoitettiin myös tekemällä oma verkostokartta. (Pietiläinen & Seppälä 2003). Verkostokartta on havainnollinen työmenetelmä ja sen avulla voidaan myös arvioida suhteiden vakautta / ristiriita-alttiutta, vahvuutta / heikkoutta ja sitä, mistä henkilö saa tukea ja apua sitä tarvitessaan. Verkostokarttaan pyysimme merkitsemään erilohkoihin sellaiset ihmiset jotka äidit kokevat kuuluvansa omaan verkostoonsa. Läheisemmät ihmiset lähemmäksi itseään jne. Lisäksi pyysimme heitä merkitsemään erilaisella kuviolla eri sukupuolta olevat ihmiset. Jos he haluavat ja jää aikaa voivat myös merkitä minkälaiset välit heillä on näihin ihmisiin. Verkostokartan avulla äidit miettivät, olisiko lähi-verkostossa ihmisiä jotka voisivat auttaa heitä ja mistä voisi saada voimavaroja itselleen. Äidit halusivat tehdä verkostokartan myöhemmin kotona uudelleen ja miettiä miten heidän verkostokarttansa on muuttunut. He totesivat, että lapsiperheillä perhe ja suku ovat tulleet nyt lähemmäksi ja ystävät ovat lasten syntymän myötä siirtyneet hiukan kauemmaksi. Yhtä äitiä mietitytti, miksi ystävästä jolla on lapsi, puhuu äitikaverista eikä ystävästä.

Annoimme äideille joitakin itsetuntemus harjoituksia ja tikkataulun elämäni voimavarat ja vaikuttamisen mahdollisuudet arkielämässä (Äitiverkko ohjaajan kansio 2006) kotiin vietäväksi ja siellä tarkemmin tutkittavaksi koska emme ehtineet perehtymään niihin kaikkiin ryhmäkerran aikana. Näitä harjoituksia he voivat tehdä milloin itse haluavat ja jos heillä on niistä jotain kysyttävää niin voimme vielä seuraavalla kerralla palata ja keskustella niistä. Päätimme tämänkin kerran Nalle-korteilla ja luetimme äideillä muutaman runon Äidin karkkipäivä -kirjasta. Pyysimme taas äitejä valikoimaan sellaisen tai sellaisia kortteja jotka kuvastavat heidän tämänhetkisiä tunteitaan.

Aika tuntui loppuvan kesken. Verkostokartta ja vahvuuskortit herättivät kovasti keskustelua ja pistivät äidit mietteliääksi. Äidit kokivat verkostokartta työskentelyn ja vahvuuskortit mielenkiintoisena. Joillain verkostoa tuntui olevan paljonkin ympärillä ja osa äideistä oli aika yksin lapsiensa kanssa. Mietittiin yhdessä mistä voisi saada apua ja voisiko kodin lähiympäristössä olla jonkinlaisia toimintaa johon voisi lapsien kanssa osallistua.

Tällä kertaa oli paljon asiaa käsiteltävänä ja meillä ohjaajilla oli sen vuoksi ennen ryhmää hiukan epävarma olo, että riittääkö aika. Olimme valmiita muut-

tamaan suunnitelmiamme ja jatkamaan aihetta seuraavalla kerralla jos aika ei riitä. Tärkeää on muistaa että keskusteluun pitää jättää tarpeeksi aikaa, koska tiedämme jo edellisiltä kerroilta että keskustelua syntyy.

Edelleen keskustelua heräsi kovasti. Vahvuuskortit ja verkostokartta avasivat paljon asioita. Äidit totesivat yhdessä, että tällaisessa ryhmässä, jossa ei ole liikaa osallistujia niin kaikki uskaltavat puhua ja saavat tuotua omat mielipiteensä esille sekä niihin on aikaa paneutua. Äidit toivat esille myös että he kokevat tämän ryhmän jollainlailla ennaltaehkäisevänä työmuotona. Tämä oli ensimmäinen kerta kun pysyimme pelkästään sen kerran aiheessa.

Ryhmäkerran päätyttyä sekä vanhemmat että lapset eivät olleet millään lähdessä kotiin. Vielä parkkipaikalla keskustelimme meidän opinnäytetyöstämme. Muutamaa vanhempaa se tuntui kiinnostavan muussakin mielessä kuin ryhmäkertoja ajatellen. Heillä itsellään on joitain opintoja meneillään tai ovat vasta opiskelleet. Yksi äiti lähti heti ryhmän päätyttyä kävelemään kotiin, koska hänen lapsensa odottivat kotona.

Kerran anti oli äitien jaksamisen kartoittaminen ja sen tukeminen sekä tunteiden ilmaiseminen ja vahvuuksien löytäminen. Asetetut tavoitteet toteutuivat mielestämme hyvin ja olimme itse tähän kertaan tyytyväisiä. Tyytyväisiä saamamme palautteen pohjalta olivat myös äidit.

Toimintatutkimuksen näkökulmasta kertaan sisältyivät jälleen toimintatutkimuksen spiraalin osat: suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Tällä kertaa panostimme suunnitteluun ja toiminnassa näkyi vahvasti menetelmien käyttö. Toiminta eteni suunnitelman mukaan ja edelleen havainnoimme sekä omaa toimintaamme että vanhempien vuorovaikutusta toistensa ja meidän kanssa. Lisäksi havainnoimme äitien avoimuutta sekä aitoa iloa omien voimavarojen tunnistamisesta. Lopussa refleктоimme omaa ja ryhmän toimintaa sekä äitien avoimuutta. Meistä tuntui, että äidit olivat keskusteluissa avoimia, mutta emme voi olla asiasta täysin varmoja.

Tutkimuksen tässä vaiheessa keskeinen toimintatutkimukseen liittyvä tavoite oli se, että äidit saivat purkaa tunteitaan ja sitä kautta pystyimme tukemaan

jaksamista. Molemmat tavoitteet toteutuivat. Ammatillista kehittymistämme ajatellen tämä tuki tunnetta siitä että pystymme tarjoamaan ennaltaehkäisevää tukea ja edesauttamaan arjessa jaksamista. Tämän kerran jälkeen olimme valmiimpia käsittelemään seuraavan kerran aiheita. Koimme, että kun olimme käsitelleet äitien omia tunteita, niin sen jälkeen on helpompi käsitellä vanhemmuutta, äitiyttä, omaa äitisuhdetta ja parisuhdetta. Lisävarmuutta jatkoa ajatellen saimme tekemästämme palautekyselystä.

UUPUNUT ÄITI

Äiti on puhki kuin kenkäräjä,
tehkää tyynyistä äidille maja!
Äiti on loppu kuin tiskirätti,
antakaa äidille halaus nätti,
hymy ja suukko ja vessarauha,
kasvonaamio, jäätelökauha,
jättäkää huolehti kahvia juomaan,
saatelkaa Nukkumatin huomaan.

Tittamari Marttinen

8.5.5 Parisuhde ja riittävä vanhemmuus, äitimyytti

Viidennellä tapaamisella 16.5.2006 aiheena oli parisuhde, riittävä vanhemmuus ja ”äitimyytti”. Tämä aihe nousi äideiltä jo ryhmän alussa. Tavoitteena oli jakaa kokemuksia parisuhteesta ja vanhemmuudesta sekä tukea äitien äitiyttä. Jokainen äiti on hyvä sellaisenaan ja paras mahdollinen omalle lapselleen. Paikalla oli 3 äitiä ja 5 lasta. Yksi äiti ja hänen lapset puuttuivat koska lapset olivat sairaana. Kävimme Nalle-korteilla tämän hetken tunnelmat ja kyselimme menneen viikonlopun äitienpäiväkuulumiset. Pyysimme valitsemaan sellaisia Nalle-kortteja jotka kuvastavat heidän tämänhetkisiä tunteitaan sekä sellaisen kortin, joka kuvastaisi heidän sunnuntaista äitien päivä tunnettaan.

Jaoimme jokaiselle osallistujalle vanhemmuuden (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 31) ja parisuhteen roolikartat (Airikka 2003). Nämä roolikartat valitsimme, koska ne auttavat selkeyttämään ja jäsentämään vanhemmuutta ja parisuhdetta. Ne sopivat jokaiselle joka haluaa ”tutkailla” vanhemmuuttaan ja parisuhdettaan ja kasvaa niissä.

Kävimme yhdessä äitien kanssa läpi vanhemmuuden roolikartan keskustelemalla ja avaamalla sen eri kohtia. Tämän jälkeen äidit saivat hiukan aikaa miettiä omia roolejaan ja kirjoittivat niitä paperille ylös minkä jälkeen jatkoimme keskustelua kartasta. Keskustelimme myös siitä mitä heille tulee mieleen sanoista riittävä vanhemmuus ja riittävä äitiys ja täydellinen äiti. Onko olemassa tällaista äitiä, joka täyttää nämä kaikki vaatimukset ja tarvitseeko sellaista olla olemassa?

Keskustelimme myös jokaisen omasta äitiydestä sekä heidän omasta äitisuhteestaan, mitä muistoja heillä on omasta lapsuudesta ja oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheestaan. Keskustelua herätti myös saman perheen lasten eroavaisuudet, jokainen lapsi käy vaiheen yksilöllisesti läpi. Kerrattiin vielä edellisen kerran asioita.

Parisuhteen roolikarttoja avasimme yhdessä keskustelemalla ja äidit miettivät sieltä itseensä sopivia rooleja. Jokainen sai kertoa rooleistaan jos halusi. Tämän työstämistä osa halusi jatkaa kotona sekä yksin että miehen kanssa.

Parisuhdeaiheesta heräsi kovasti keskustelua ja samalla keskustelussa nousi esiin myös alkoholin käytöstä. Vanhemmat olisivat halunneet perehtyä parisuhteeseen vielä tarkemmin. Eräs äiti toivoikin, että olisi sellaisia parisuhdekursseja joissa käsiteltäisiin normaaleja parisuhteita. Parisuhteessa ei tarvitsisi olla jotain ongelmaa vaan kurssille voisi mennä muutenkin. Lopuksi oli jo hiukan haikea tunnelma kun muistutimme, että seuraava kerta onkin sitten viimeinen yhteinen tapaaminen ja silloin on äitien hemmottelua. Meistä ohjaajistakin tuntui myös hiukan haikealta.

Kerran anti oli kokemusten jakaminen parisuhteesta, vanhemmuudesta ja äitiydestä. Tavoitteemme toteutui mielestämme hyvin, koska aiheista nousi paljon hyvää keskustelua. Äitien mielestä oli antoisaa pohtia omaa äitisuhdettaan. Jotkut oivalsivat toimivansa itse ihan eri tavalla kuin oma äitinsä. Mieleenkiintoista oli myös parisuhteen roolikartan työstäminen.

Toimintatutkimuksen näkökulmasta kertaan sisältyivät edelleen kaikki toimintatutkimuksen spiraalin osat: suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Tällä kertaa olimme panostaneet suunnitteluun riittävästi ja toiminnassa näkyi tälläkin kertaa vahvasti menetelmien käyttö. Toiminta eteni suunnitelman mukaan ja edelleen havainnoimme sekä omaa toimintaamme että äitien reaktioita. Oma havaintomme oli, että äidit rohkaistuivat puhumaan entistä avoimemmin, tällä kertaa kipeämmistäkin asioista. Lopussa refleктоimme omaa ja ryhmän toimintaa sekä kerran antia.

Tutkimuksen tässä vaiheessa keskeinen toimintatutkimukseen liittyvä tavoite oli se, että äidit saivat purkaa tunteitaan ja sitä kautta pystyimme tukemaan vanhemmuutta sekä äitiyttä. Myös vertaistuellalla oli tällä kertaa keskeinen merkitys. Tavoitteet toteutuivat. Ammatillista kehittymistämme ajatellen tämä tuki tunnetta siitä että saimme lisävarmuutta käyttämistämme menetelmistä. Tämä ja aiemmat kerrat ovat pohja viimeiselle kerralle. Tähän mennessä olemme tarjonneet äideille tietoa ja vertaistukea ja sen kautta tukeneet heidän jaksamistaan. Seuraavan hemmottelukerran myötä haluamme antaa heille eväitä jatkoon.

TEHOKAS JA HYVÄN TUULINEN

Illalla pitää keskustella miehen päivästä. Ja lasten. Pitää lohduttaa, laastaroida, suihkuttaa, valmistaa ruoka, syöttää ja syödä se, sauna, lukea lehdet ja iltasatu. Pitää puhua, puhua ja puhua

Pitää olla tehokas ja hyväntuulinen työpaikalla. Tehokas ja hyväntuulinen kotona. Milloin tässä ehtii olla laiska ja kätttyisä?

Tittamari Marttinen

8.5.6 Hemmottelu

Kuudennella ja viimeisellä tapaamisella 23.5.2006 aiheena oli hemmottelu äideille ja positiivisten ajatusten virittäminen tulevaisuuteen. Tämä oli viimeinen ryhmäkertamme. Tavoitteena oli antaa äideille hetki omaa aikaa rentoutumiseen ja luoda positiivista kuvaa tulevaisuutta ajatellen ja sen myötä myös parantaa jaksamista. Paikalla oli 4 äitiä ja 8 lasta.

Jo ensimmäisellä kerralla tuli selväksi, että äidit halusivat jotain rentoutukseen liittyvää ja itselleen tarkoitettua. Ryhmän vetäjät hoitivat aluksi lapsia ja opiskelijat hemmottelivat äitejä jalkahoidolla rauhallisen musiikin siivittämänä. Muutamalla äidillä syntyi hemmotteluhetken yhteydessä hyvä kontakti opiskelijoihin. Tämän myötä perheet palkkasivat opiskelijoita lastenhoitajiksi. Vanhemmat olivat tosi tyytyväisiä pienestä hetkestä omaa aikaa ja he saivat todella rentoutua. Tällä kertaa olimme panostaneet myös erityisesti tarjoiluun. Rentoutuksen jälkeen äidit tekivät oman elämänsä aarrekartan (Harju, 2000). Käytimme aarrekarttaa sen vuoksi, että aarrekartan tarkoitus on valmistaa henkisesti muutokseen ja tehdä ihminen avoimemmaksi ratkaisujen löytymiselle. Kun ihminen tiedostaa unelmansa ja suhtautuu luottavaisesti sen toteutumiseen, hänen tapansa tarkastella todellisuutta muuttuu. Halusimme luoda positiivista uskoa tulevaisuuteen.

Aarrekarttatyöskentelyyn olimme varanneet paperia, saksia, liimaa ja erilaisia lehtiä. Pyysimme äitejä miettimään realistisia ajatuksia ja haaveita tulevaisuudesta ja siihen liittyvistä asioista sekä miettimään mikä voisi auttaa heitä jaksamaan. Äitejä pyydettiin leikkaamaan sellaisia kuvia, jotka kuvastavat ajatuksia ja haaveita ja liimaamaan ne paperille. Halukkaat saivat kertoa omasta aarrekartastaan. Aarrekartan avulla he löysivät tulevaisuuteen uusia näkökulmia ja oma jaksaminen lisääntyi. Aarrekartan tekeminen vaikutti äideistä mielenkiintoiselta ja he laittoivat karttaan todenmukaisia unelmia. Joillakin äideillä askartelusta ei meinannut tulla loppua, ennemmin aika loppui. Heidän mielestään oli hyvä laittaa pään sisällä olevat haaveet paperille ja välillä muistutella niistä itselleen.

Kaikilla oli hiukan haikea olo kun toiminta päättyi. Vanhemmat toivoivat uusia ryhmiä ja tämä ryhmä olisi voinut heistä kestää pidempään. Jäi vielä paljon aiheita joista he olisivat halunneet keskustella. Yhtenä uutena ryhmänä äidit ehdottivat itsetuntemusryhmää tai jonkinlaista parisuhderyhmää.

Ryhmässämme oli hyvä henki ja olimme saaneet aikaiseksi hyviä keskusteluita. Äidit olivat avautuneet puhumaan myös heille vaikeistakin asioista. Jos kertoja olisi ollut enemmän, niin jo käsitellyjä aiheita olisi voinut vielä enemmän syventää. Paljon jäi mielenkiintoisia oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheeseen liittyviä aiheita käsittelemättä.

Kerran anti oli hetki hemmotteluun ja positiivisia eväitä tulevaisuuteen. Aarrekarttatyöskentely toimi hyvin ja äidit nauttivat suunnattomasti pienestäkin hemmottelusta. *"Matka jatkuu kevein jaloin kohti tulevaisuutta."* Asettamamme tavoitteet toteutuivat ja saimme ryhmälle mukavan päätöksen. Hyvällä vaikkakin hiukan haikealla mielellä, päätimme ryhmän.

Toimintatutkimuksen näkökulmasta kertaan sisältyivät edelleen kaikki toimintatutkimuksen spiraalin osat: suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Tämän kerran suunnittelimme niin että tietoisesti tarjosimme äideille hetken hemmottelua ja positiivisia eväitä tulevaisuuteen. Tällä kertaa toiminnassa keskeistä oli hemmottelu ja äitien huomiointi. Toiminta eteni suunnitelman mukaan ja havainnoimme enemmänkin ryhmän tunnelmaa ja äitien tuntemuksia. Oma havaintomme oli, että äidit nauttivat pienestäkin huomiosta. Lopussa reflektoimme kokonaisuutta ja omaa toimintaamme kaikkia ryhmäkertoja ajatellen.

Jokaisella kerralla on ollut mukana voimakkaasti vertaistuki ja oma ammatillinen kehittyminen ja kokonaisvaltaisesti ajateltuna kaikki toimintamme on ollut ennaltaehkäisevää työtä. Toimintatutkimuksen spiraali on edennyt kerta kerralta ja nyt viimeisen kerran jälkeen suunta on eteenpäin. Toivomme, että olemme pystyneet tukemaan äitien jaksamista antamalla heille omaa aikaa ja tarjoamalla tietoa tästä haastavasta kehitysvaiheesta. He ovat saaneet mahdollisuuden purkaa tuntemuksiaan vertaisryhmässä ja sitä kautta itse löytäneet uusia tapoja kohdata oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe.

Ison perheen äiti neuvoo: Jos et jaksa tai ehdi iloita lapsistasi, äitiydessä ei ole järkeä. Hänen henkiinjäämiskeinonsa kuuluu: Ota aikaa itsellesi! Nyhdä sitä kaikkien velvollisuuksien välistä! Oman hetken voi naamioida aamujumpaksi, kauneusuneksi, tuumaustuokioiksi, kahvihetkeksi, kyläreissuksi, pihatöiksi, sauvakävelyksi, kauppareissuksi tai yöuinniksi.

Tittamari Marttinen

9. ARVIOINTI RYHMÄTOIMINNASTA

Keräsimme suullista arviointia ryhmästä jokaisella kerralla vanhemmilta ja opiskelijoilta. Ryhmäkertojen puolesta välissä ja viimeisellä kerralla pyysimme kirjallisen palautteen (liite 5) osallistujilta. Oma toimintaamme pohdimme yhdessä jokaisen kerran jälkeen sekä ryhmän päätyttyä teimme siitä kirjallisen yhteenvedon.

9.1 Palaute osallistujilta

Ryhmän alkaessa kerroimme, että toivomme ryhmäläisiltä jatkuvaa palautetta. Toisen kerran jälkeen saimme tekstiviestin kautta yhden palautteen jossa toivottiin tietylle kerralle käsiteltäväksi muiden asioiden lisäksi tiettyä aihetta. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen vaihdoin myös sanallisesti palautetta siitä kerrasta ja mahdollisesti myös jatkosta. Ryhmän edettyä puoleen väliin kyselimme ryhmän jäseniltä kirjallisesti palautetta menneestä ja toiveita jatkokertojen suhteen. Viimeisellä ryhmäkerralla teimme kokoavan palautekyselyn.

Palautekyselyllä halusimme selvittää toteutuivatko ryhmäläisten odotukset ryhmän suhteen, mitä mieltä he olivat ryhmäkertojen sisällöistä, oliko ryhmästä tukea arkeen sekä heidän kiinnostuksensa ryhmätoimintaan jatkossa. Seuraavassa käymme läpi kyselyn antia ja kursivoitua lainaukset ovat suoraan palautekyselyistä.

Saamamme palautteen perusteella ryhmäläisten odotukset toteutuivat ja toiminta vastasi sitä mitä osallistujat halusivat. Seuraavassa on kursivoituna muutamia äitien palautteita.

”Kyllä ja ei. Olisin toivonut että osallistujia olisi ollut enemmän.”

”Keskustelu oli monipuolista ja rakentavaa. Kannustava olo jäi päällimmäiseksi.”

”Toteutui täysin odotukset täyttäen ja yli odotusten. Oli mahtava ryhmä.”

Tapaamiskertojen sisällöt koettiin mielekkäinä ja tarpeellisina. Tietoa oli riittävästi aikaan nähden ja kotiin vietävä kirjallinen tieto täydensi ryhmäkertojen antia. Kerrat olivat keskustelupainotteisia, mikä oli tarkoituskin. Osa vanhemmista koki saaneensa tukea, kannustusta ja vahvistusta vanhemmuuteen, äitinä, kasvattajana ja puolisona olemiseen.

”Kaikki kerrat olivat erinomaisia ja toisiaan hyvin täydentäviä ja tukevia.”

”Viimeinen oli antoisin tapaamiskerta, mutta keskustelut joka kerta korvaamattomia. Kaikki jaettu materiaali tarpeellista.”

”Koin todellakin vahvistuvani vanhempana, äitinä, kasvattajan ja puolisona. Mukavaa kun sai jakaa ajatuksia ja kokemuksia.”

Saamamme palautteen pohjalta jokainen aikoo hyödyntää ryhmässä käytyjä asioita arjessaan. Yksi äiti kertoi jo hyödyntäneensä saamiaan ideoita ja vinkkejä arjessa. Kaikki osallistujat olivat halukkaita osallistumaan jatkossa vastaavanlaiseen toimintaan. Ja ideoita uusistakin ryhmistä syntyi.

”Olen jo hyödyntänyt ideoita ja vinkkejä.”

”Ajattelen että koska minulla oli motivaatiota osallistua aihetta käsittelevään ryhmään, on minulla motivaatiota myös ottaa tiedot käyttöön käytännön arjessa.”

”Samantyyppistä missä avointa keskustelua tärkeistä aiheista. Parisuhteuseminaareja perheille joissa EI ISOJA ONGELMIA.”

9.2 Palaute lastenhoitajilta

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen keskustelimme opiskelijoiden kanssa. Opiskelijat olivat jokaisella kerralla erittäin tyytyväisiä ja lasten kanssa toimiminen sujui hyvin. He kokivat että myös vanhemmat luottivat heihin. Joillakin kerroilla lapsia oli vähemmän ja se mahdollisti lasten yksilöllisemmän huomioon. Muutama opiskelija sai tätä kautta töitä.

Pyysimme viimeisellä kerralla lastenhoitajilta kirjallista palautetta siitä miten he olivat kokeneet oman osuutensa. Kirjallista palautetta saimme myöhemmin yhdeltä opiskelijalta. Tässä hänen palautteensa suorana lainauksena:

”Lapsiparkista jäi ainakin minulle hyvät muistot. Lapsia oli yleensä sopivasti paikalla ja kaikille heistä riitti näin hoitajia. Puitteet olivat hyvät ja sopivaa tekemistä löytyi kaikille lapsille iästä riippumatta.

Saimme ohjaajina tarpeeksi tietoa, mitä meidän tehtäviimme kuuluu ja oli kiva huomata että lasten äidit luottivat meihin ja jättivät lapset mielellään hoitoomme heti ensimmäisestä kerrasta lähtien. Ajankohta olisi voinut olla hieman erilainen. Usein ilta venyi aika pitkään ja lapsetkin väsähtivät, mutta kokonaisuudessaan mielessä on vain positiivista ajateltavaa kevään ajalta=)”

9.3. Itsearviointi koko toiminnasta

Ryhmä onnistui odottamallamme tavalla ja pääsimme asettamiimme tavoitteisiin. Ensisijainen tavoitteemme ryhmäytyminen ja avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen onnistui hyvin. Osallistujat tulivat ryhmään mielellään ja puhuivat avoimesti asioistaan, myös niistä vaikeista asioista. Mielestämme muut tärkeät tavoitteemme, vertaistuen tarjoaminen samassa elämäntilanteessa elävien ihmisten kanssa, kokemusten jakaminen, arjessa jaksamisen tukeminen ja tuen tarjoaminen toteutuivat myös. Äidit saivat saamamme palautteen mukaan toisiltaan paljon keskustelujen ja kokemusten vaihtamisen kautta. Emme voi kuitenkaan olla varmoja uskalsivatko äidit avautua mielestään riittävästi. Se pienikin oma aika, jonka äidit saivat olla keskenään ryhmässä, antoi voimia arjessa jaksamiseen.

Aina ei pysytty aiheessa mutta emme pitäneet sitä huonona asiana. Esille nousseet asiat olivat sillä hetkellä ryhmäläisille tärkeitä ja ne oli syytä läpikäydä. Me näimme tämän ennaltaehkäisevänä toimintana parhaimmillaan. Pystyimme tukemaan perheitä jo varhaisessa vaiheessa tarjoamalla äideille mahdollisuuden purkaa tunteitaan ja jakaa kokemuksiaan. Ryhmä oli tarkoit-

tu vanhempia eikä meitä ohjaajia varten. Sen vuoksi jousitimme suunnitelmisamme äitien toiveiden mukaan. Jokaisella kerralla ryhmässä oli mielestämme rento ja avoin tunnelma näin osallistujien oli helppo tulla ryhmään ja he uskalsivat rohkeasti tuoda esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan.

Toiminnan sisältöön olimme tyytyväisiä ja otimme suunnittelussamme huomioon mielestämme hyvin äitien toiveita. Käytimme monenlaisia toiminnallisia menetelmiä, kirjallisuutta, lehtiartikkeleita sekä kotiin jaettavia välineitä (esimerkiksi itsetuntemusharjoituksia) ja tietopaketteja. Ne helpottivat itseilmaisua ja tukivat kertojen sisältöalueita.

Paljon jäi vielä käsittelemättä, mutta aikaan nähden se ei ollut mahdollista. Osa käsittelemättä jääneistä asioista pystyttiin jakamaan kotiin tietopaketteina ja harjoituksina. Ryhmäkertoja olisi voinut olla enemmän ja ajallisesti ryhmä olisi voinut kestää kauemmin. Käytäntö saneli ryhmän kestoajan, koska mukana oli pieniäkin lapsia ja yhdellä äidillä lapset olivat kotona. Ryhmän kestäminen pidempään olisi vaikuttanut perheiden iltarituaaleihin. Aikaisempi aloitusaika ei myöskään ollut perheiden ja käyte ttävissä olevan tilan kannalta mahdollinen.

Käsite oman tahdon hallinnan harjoitteluvaihe tuntui aluksi sanahirviöltä, eikä oikein lyönyt itseään läpi vaan aiheutti ryhmässä lähinnä hilpeyttä. Yritimme markkinoida sitä kaikesta huolimatta vaikka itse olimme myös tottuneet aikaisemmin käyttämään ikävaiheesta sanaa uhmaikä. Termistöstä huolimatta saimme markkinoitua positiivisempaa kuvaa uhmaiästä. Se on normaali ja välttämätön oman tahdon kehitysvaihe ja se läpikäydään jokaisen lapsen kanssa. Kun etsimme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, törmäsimme edelleen käsitteeseen uhmaikä. Kirjallisuutta aiheesta löytyi odotettua vähemmän. Perheitä ajatellen tehokkain tietopaketti aiheesta löytyi Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivuilta.

Ryhmäkoko tuntui meistä aluksi pelottavan pieneltä, mutta kertojen edetessä määrä tuntui sopivalta. Jokaisella oli mahdollisuus tuoda esille omia ajatuksiaan ja mielipiteitään ja niistä pystyttiin keskustelemaan. Ryhmäkoko ja oma toimintamme mahdollisti dialogisuuden ja vuorovaikutuksellisen suhteen muo-

dostumisen. Ilmapiiri oli luottamuksellinen ja avoin ja esille pystyttiin nostamaan vaikeitakin asioita. Pystyimme omasta mielestämme säilyttämään tasa-vertaisen suhteen kaikkiin osallistujiin ja ottamaan huomioon hiljaisemmatkin ryhmän jäsenet. Emme missään vaiheessa asettuneet ryhmäläisten yläpuolelle ”asiantuntijoiksi”.

Lastenhoitajat olivat erinomaisia ja pystyimme luottamaan heidän toimintaansa. Ilman heitä ryhmä ei olisi onnistunut. Upean lisän he toivat viimeiseen hemmottelukertaan. Tilat joissa toimimme sopivat ryhmäämme ajatellen hyvin, koska siellä oli kaikki tarvittavat välineet sekä erityisen paljon lapsille tarkoitettuja leluja. Myös huoneita oli riittävästi, jotta lapsilla oli tilaa leikkiä ja mahdollisuus pieniin uniin. Vanhemmillakin oli oma rauhallinen tila. Välillä pienet lasten tuolit aiheuttivat joillekin hankaluuksia, mutta istuimme rennosti lattialla joillakin kerroilla. Pienimuotoinen välipala niin lapsille kuin aikuisillekin oli tarpeellinen. Kahvikupin ääressä keskustelu oli luontevampaa ja nautinnollisempaa.

10. JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA POHDINTAA

Opinnäytetyömme valinnassamme päädyimme jo alkuvaiheessa toiminnalliseen työhön. Käytännönläheinen työmuoto oli meille sopivin ja antoisin. Ryhmä onnistui odotetulla tavalla ja pääsimme asettamiimme tavoitteisiin. Me näemme tärkeänä ennaltaehkäisevän näkökulman joka toteutui mielestämme työssämme hyvin, koska pystyimme tukemaan ainakin yhtä perhettä.

Jokaisella kerralla osallistujilla oli mahdollisuus puhua mieltään juuri sillä hetkellä askarruttavista asioista, vaikka ne eivät aina liittyneetkään aiheeseen. Välillä meitä ohjaajia hiukan kauhistutti, kun emme pysyneet aiheessa ja oli vielä paljon asioita käsittelemättä. Mutta koimme, että vanhemmille on tärkeää saada puhua ennaltaehkäisevässäkin mielessä. Osallistujilta itseltään nousi esiin kuinka tärkeä ryhmä oli ennaltaehkäisevänä toimintana. Keskusteluissa nousi esille se, kuinka esimerkiksi neuvolassa ei ole aikaa eikä resursseja puuttua äitien jaksamiseen. Äidit kokevat olevansa asioidensa ja väsymisensä kanssa aika yksin. Ryhmässämme vanhempien oli mahdollisuus purkaa itseänsä ja he saivat voimia arkirutiineihin.

Kertoja olisi voinut olla enemmän kuin kuusi ja ryhmien kesto olisi voinut olla pidempi. Aika tuntui joka kerta loppuvan kesken. Olisi ollut paljon uusia aiheita joista olisi voinut keskustella ja käytyihin aiheisiin olisi voitu syventyä vielä tarkemmin. Käytännönsyistä kestoajaa ei voinut pidentää. Kellonaika oli vanhempien mielestä sopiva, mutta lastenhoitajien mielestä pienemmät lapset alkoivat väsyä loppuvaiheessa. Ihannetilanne olisi ollut se, että ryhmästä olisi tullut itseohjautuva ja ryhmä olisi voinut jatkaa toimintaa itsenäisesti. Jokainen ryhmäkerta venyi suunniteltua pidemmäksi. Varsinaisen ryhmäkerran loputtua lapset eivät halunneet lähteä kotiin ja äideillä oli vielä kaikenlaista juteltavaa meille, yleensä ei enää aiheeseen liittyvää.

Vaikka ryhmän koko alussa mietityttikin meitä, niin lopputulokseen olimme tyytyväisiä. Pienempi ja tiivis suljettu ryhmä mahdollisti jokaisen yksilöllisen huomioimisen ja hiljaisemmillaikin oli mahdollisuus ilmaista ajatuksiaan. Kau-

pungin perhekerhojen suosituksissa ryhmän ihannekoko on 4-6 perhettä eli ryhmämme koko mahtuu näihinkin raameihin. Osallistujien pienen määrän vuoksi emme voi tehdä saaduista tuloksista yleistäviä johtopäätöksiä. Ryhmän suunnittelu ja käytännön asioiden hoitaminen vei alussa yllättävän paljon aikaa. Tilojen suhteen mietimme eri paikkavaihtoehtoja. Paikan saanti meinasialuksi tuottaa ongelmia, koska ensisijaisessa paikassa ilmeni kosteusongelmia. Lopullinen paikka oli käytännöllinen ja hyvä.

Äidit saivat ryhmässä purkaa senhetkisiä tunteitaan. Heidän tietoisuutensa oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheesta lisääntyi. Jaettuun materiaaleihin ja harjoituksiin äidit olivat erityisen tyytyväisiä. Näitä he voivat käyttää vielä myöhemminkin ja työstää siten asioita. Osa äideistä koki saavansa kannustusta ja tukea vanhemmuuteen sekä vahvistuvansa vanhempana, äitinä ja kasvattajana. Myös kokemusten jakaminen toisten kanssa koettiin erityisen tärkeänä.

Mielestämme ryhmästä hyötyivät monin eri tavoin myös lapset. Lapset saivat kokemuksia uusista hoitajista sekä uusista kavereista. Kotilapsille tarjoutui mahdollisuus päästä päiväkotiympäristöön ja tulevaisuutta ajatellen he saivat kuvan päiväkotiympäristöstä. Tilanne mahdollisti irtioton vanhemmista ja toiseltaista huomiota. Lapset viihtyivät hoitajien kanssa yllättävän hyvin huomioonottaen heidän ikänsä ja sen että hoitajat olivat heille täysin vieraita. Myös äitien jaksaminen vaikuttaa suoraan lasten hyvinvointiin ja ryhmässä äitien jaksamista tuettiin monin tavoin. Ennaltaehkäisevässä mielessä äidit pystyivät purkamaan tunteitaan ryhmässä aikuisten kesken, kun taas kotona ollessaan tunteitaan purkaa huomaamattaan lapsiin. Vanhempien lisääntynyt tieto oman tahdon hallinnan harjoitteluvaiheesta edisti saamamme palautteen mukaan lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Ryhmän myötä lapsi tuli näkyvämmäksi, huomattiin että lapsi voidaan ottaa mukaan monissa asioissa suunnitteluun ja toteutukseen.

Ammatillisesti ryhmä antoi meille paljon. Saimme arvokasta kokemusta ryhmänohjaamisesta ja pääsimme kokeilemaan ja käyttämään erilaisia menetelmiä. Jatkoa ajatellen koemme olevamme viisaampia ja valmiimpia erilaisten ryhmien vetämiseen. Tätä opinnäytetyötä kirjoittaessamme ryhmään liittyviä

asioita on tullut pohdittua syvällisemmin. Entistä tarkempi suunnittelu ensimmäisellä ja toisella kerralla olisi antanut meille lisävarmuutta ohjaajina. Kokemuksena ryhmän vetäminen oli positiivinen ja antoisa. Seuraavalla kerralla ryhmän vetäminen on helpompaa saadun kokemuksen myötä. Saimme ryhmästä myös paljon eväitä omaan työhömmе jossa kohtaamme vanhempia päivittäin. Tämän jälkeen on ammatillisestikin helpompaa kohdata vanhempia ja ottaa vaikeampia asioita puheeksi. Ryhmäkertojen aikana eteen olisi voinut tulla vaikeitakin asioita joita olisimme joutuneet käsittelemään. Vaikka näin ei tapahtunut, on hyvä ottaa tällainen mahdollisuus myös suunnittelussa huomioon. Työmme alussa painottuu tietoisesti vahva teoriaosuus, koska se tukee meidän omaa oppimistamme.

Koko matkan toimintamme taustalla oli sosiaalipedagoginen ja ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote. Korostimme dialogisuuden merkitystä ja se näkyi siinä että arvostimme syntyneitä keskustelua. Kasvatuskumppanuuden periaatteet kuuleminen, kunnioitus ja luottamus toteutuivat jokaisella ryhmäkerralla. Olimme ryhmänvetäjinä koko ajan tasa-arvoisina ryhmäläisten kanssa emmekä pyrkineet antamaan valmiita vastauksia heränneisiin kysymyksiin. Vertaisryhmän merkitys korostui ja parasta tukea äidit saivat toisiltaan. Näemme että koko ryhmäprojekti oli ennaltaehkäisevää toimintaa parhaimmillaan. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden 12 kohtaa kulkivat mukana kaikilla kerroilla eriasteisesti painottuen. Myös käyttämämme menetelmät tukivat sosiaalipedagogista työtettä.

Työskentelyssämme pystyimme melko pitkälle noudattamaan toimintatutkimuksellista lähestymistapaa. Tutkimuksemme oli osallistuvaa ja siinä tuli mahdolliseksi teorian ja käytännön yhdistyminen. Tavoitteitamme oli selvittää vertaisryhmän vaikutusta vanhempien jaksamiseen, ennaltaehkäisevän työn merkitystä lasten ja perheen hyvinvoinnille sekä omaa ammatillista kehittymistämme ja näitä tuloksia olemme avanneet koko työn ajan. Näihin tavoitteisiin pääsimme mielestämme tutkimuksemme aikana. Tähän johtopäätökseen tulimme suullisen palautteen pohjalta. Myös käyttämämme menetelmät esimerkiksi Nalle-kortit kertoivat meille, että äidit kokivat saaneensa ryhmästä apua jaksamiseensa. Joka kerta ryhmässämme näkyivät spiraalin osat: suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Me näimme oman spiraalimme vaaka-

tasoisena eteenpäin kulkevana ja sellaisena joka jatkaa kuluun vielä ryhmän päätyttyäkin. Jokainen ryhmäkerta antoi pohjaa seuraavan kerran suunnittelulle ja toiminnalle ja etenimme selkeästi kohti työllemme asettamiamme tavoitteita. Tieto jota tutkimuksemme tuotti, toi saamamme palautteen pohjalta apua perheen arkeen. ” *Olen jo hyödyntänyt ideoita ja vinkkejä.*”

Erityisen suuret kiitokset esitämme Perhe -hankkeelle taloudellisesta tuesta. Kauppareissulla ennen ensimmäistä ryhmäkertaa opimme että vanhempien arvostus näkyy jo pienissä asioissa esimerkiksi siinä että tarjoamisiin panostetaan. Lisäksi arvokasta apua Perhe -hankkeelta saimme ryhmän käynnistämisvaiheessa. Idea opinnäytetyömme aiheeksi sai alkunsa heidän tekemästään kyselystä.

Kerroilla olisi voinut nousta esille tunteita, joiden kohtaamiseen emme olleet valmistautuneita ja joita emme ehkä olisi osanneet käsitellä. Meillä on työmme puolesta tietoa, jonka pohjalta olisimme osanneet ohjata eteenpäin työstämään esille noussutta asiaa. Mutta akuutisti sillä hetkellä olisimme voineet tarjota ainoastaan kuuntelu ja keskusteluapua. Onneksi tällaista tilannetta ei tullut. Jos kertoja tai aikaa olisi ollut enemmän ja asioita olisi pohdittu syvemmin, niin tämäkin tilanne olisi voinut tulla eteen. Jatkoa ajatellen tällaiseen tilanteeseen on hyvä varautua.

Jatkosuunnitelmana voisi olla mielestämme vastaavanlainen ryhmä kaupungin eri alueella. Kokemuksistamme ja suunnitelmistamme voi olla hyötyä jatkossa muille ryhmänvetäjille joko suoraan tai sovellettuna. Yksi vaihtoehto voisi olla jatkaa ja syventää jo käsiteltyjä asioita tämän saman ryhmän kanssa. Pohdimme myös sitä, miten ryhmään olisi voinut saada mukaan isiä. Vaikuttiko siihen ettei mukaan tullut isiä kokoontumispaikka ja ryhmänvetäjien sukupuoli? Koska tämä ikävaihe on haasteellinen ja se vaikuttaa koko perheeseen, olisi ollut mielenkiintoista saada asiaan myös miehinen näkökulma.

Pidämme vertaisryhmätoimintaa tämän ikävaiheen vanhemmille toimivana tukimuotona. Vertaisryhmän vetäminen on haastavaa mutta antoisaa!

LÄHTEET

- Airikka, S. 2003. Parisuhteen roolikartta - käyttäjän opas. Varsinais-Suomen lastensuojelunkuntayhtymä. Suomen Kuntaliitto. Helsinki.
- Arajävi, T. 1988. Tasapainoinen lapsuus. WSOY. Porvoo.
- Arajarvi, T, & Varilo, E. 1987. Lastenpsykiatria tänään. Weilin + Göös. Espoo.
- Furman, B. 2001. Elina kesyttää tiikerin. Ratkaisutarinoita 2. OY Satusiivet-Sagovingar AB. Lyhytterapiainstituutti Oy. Helsinki.
- Eriksson, E. & Arnkil, T. E. 2005. Huoli puheeksi. Opas varhaisista dialogeista. Gummerrus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.
- Harju, K. 2000. Valmiina muutokseen - aarrekartan avulla kohti uutta. WS Bookwell Oy. Juva.
- Hasu, R-L. 2006. Ryhmänohjauskoulutuksen orientaatio. Oman ryhmänohjaajuuden tutkiminen ja historia. Ryhmän aloitus. Luento Ryhmänohjaustaidot-koulutuksessa Jyväskylän Ammattikorkeakoulu 7.9.2006.
- Hasu, R-L. 2006. Ryhmädynaamiset ilmiöt, prosessit ja ryhmän rakenteet. Luento Ryhmänohjaustaidot-koulutuksessa Jyväskylän Ammattikorkeakoulu 5.10.2006.
- Heikkinen, H. 2001. Toimintatutkimus, tarinat ja opettajaksi tulemisen taito. Narratiivisen identiteettityön kehittäminen opettajankoulutuksessa toimintatutkimuksen avulla. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 175. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Helminen, M-L. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Suomen Kuntaliiton painatuskeskus. Helsinki.
- Huisko, M. 2006. 3-4-vuotias lapsi sekä 4-6-vuotias lapsi. Perhetyöntekijä Marja-Leena Huiskon kokoamat monisteet.
- Huisko, M. 2005. Päivähoidon perhetyön kehittäminen Kuokkalan alueella. Jyväskylän kaupungin lasten päivähoitopalveluiden kehittämishanke v.2003-2004. Jyväskylän sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 4/ 2005.
- Huhtanen, K. 2004. Varhainen puuttuminen – ennaltaehkäisevää ja korjaavaa toimintaa yhteiskunnan eri tasoilla. Teoksessa Keskinen, S. ja Virjonen, H. Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoitossa. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Hämäläinen, J.1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopion yliopiston painatuskeskus. Kuopio.
- Immonen, S., Seppänen A., Komulainen, K. 2006 Äitiverkko Ohjaajan kansio. Mannerheimin lastensuojeluliiton Kainuun Piiri. Kajaani.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1997. Elämää varten. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Gummerrus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Jauhiainen, R., Eskola, M. 1994 Ryhmäilmiö. WSOY:n graafiset laitokset. Juva

Jyväskylän seudun Perhe -hanke 2005-2007 esite.

Karila, K. 2003. Kasvatuskumppanuus – uhka vai mahdollisuus? Kasvatuskumppanuuden käsite herättää tunteita ja kannanottoja. Lastentarha 4/2003.

Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta – Opas varhaiskasvatukseen kehittämiseen. Gummerrus Kirjapaino Oy. Vaajakoski.

Katajavuori - Vartiainen, M. 2004. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys. Kotikasvatuksen merkitys. Luento Jyväskylän ammattikorkeakoulussa perhetyön erikoistumisopinnoissa 19.2.2004.

Kiesiläinen, L. 2001. Vuorovaikutus ammattina. Teoksessa Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. ja Siren-Tiusanen, H. Pienet päivähoitossa. Alle 3-vuotiaiden varhaiskasvatuksen perusteita. WSOY. Helsinki.

Koppinen, A. & Koppinen, M-L. 1988. Itsenäinen lapsi – Vapaa aikuinen. Ota-va. Keuruu.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Kurki, L., Nivala, E. & Sipilä-Lähdekorpi, P. 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Hakapaino Oy. Helsinki.

Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tammer- Paino Oy. Tampere.

Kuusela, P. 2005. Realistinen toimintatutkimus? Toimintatutkimus, työorganisaatiot ja realismi. Työturvallisuuskeskus. Helsinki.

Laimio, A., Kaijaluoto, K., Välimäki, S., Halinen, T., Alanen, H., Mäntyvaara, M, Laukkanen, J., Liinamo, L., Indren, M., Riitaoja, A-S., Rämänen, T., Saari, P. 2006. Vertaistoiminnan perusteet. Julkaisematon lähde. Jyväskylä.

Laine, T. 2004. Eettisyys, arvot ja dialogisuus. Luento Jyväskylän ammattikorkeakoulu perhetyön erikoistumisopinnot 20.8.2004.

Marttinen, T-M. & Talvitie, V. 2006. Äidin karkkipäivä. Gummerruksen kirjapaino. Jyväskylä.

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia – sarja; 4. Methelp. Helsinki.

Myllärinen, A-R. & Tast, E. 2001. Sosiaalialan uuden asiantuntijuuden rakentuminen koulutuksen ja työelämän yhteistyönä. Sosiaalipedagoginen orientatio ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi.

Määttä, P. 2001. Perhe asiantuntijana. Erityiskasvatuksen ja kuntoutuksen käytännöt. Opetus 2000. Ateena kustannus. Gummerrus Oy. Jyväskylä.

Möller, S.1/2004. Sattumista suunnitelmallisuuteen. Lapsen elämäntilanteen kartoitus lastensuojelussa. Opaskirja kartoitustyöskentelyyn. Pesäpuu. Kopijvä. Jyväskylä.

Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Tammer-Paino. Tampere.

Pelkonen, M. & Hakulinen, T. 2002. Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. Hoitotiede vol. 14, n:o 5/02, s.202-210.

Pietiläinen, E. & Seppälä, H. 2003. Palveluohjaus asiakastyössä ja organisaatiossa. Painopörssi, Kehitysvammaliitto.

Rostila, I. 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmaratkaisun perusteet. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Ruuska, M. 2001. Pienryhmätoiminta syrjäytymisvaarassa olevien varhaisnuorten tukena. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala.

Salminen, P. 2005. Yhdessä kasvattaminen. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Sinkkonen, J. 1995. Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä. WSOY. Juva.

Suomi, A. 2004. Ratkaisu ja voimavarasuuntautuneet työmenetelmät perhe-työssä. Luento Jyväskylän ammattikorkeakoulussa perhetyön erikoistumisopinnoissa 7.10.2004.

Vekaravihkanen pikkulasten vanhemmille. 1999. Väestöliitto.

Vilen, M., Leppämäki, P., Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Werner Söderström Osakeyhtiö. Juva.

Vuorinen, M. 2002. Meidän ryhmä- hyvä juttu. Kokemuksia ja tuloksia oma-aputoiminnasta. Mielenterveyden keskusliitto. Printway Oy. Vantaa.

Ylitapio - Mäntylä, O. & Kutuniva, M. 2006. Erilaiset ja hankalat vanhemmat kasvatuskumppaneina. Lastentarha 5/2006.

Internet lähteet:

2-3-vuotia lapsi

(http://vanhemmat.mll.fi/lapsi_kasvaa_ja_kehittyy/2-3vuotias.php)

Heiskanen, T. ja Hiisijärvi, S. Vertaisryhmä ja sen ohjaaminen.

<http://www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php>.

Lapsille sopiva Suomi – toimintaohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2005:5. Viitattu 6.1.2007.

<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2005/05/cd1116309940724/passthru.pdf>

Lapsi kiukkuu ja uhmaa.

http://jkk.mll.fi/tukea_ja_taitoa_tilanteesta_toiseen/lapsi_kiukkuu_ja_uhmaa.php

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote

<http://www.ratkes.fi/jutut/artikkeli>

Jyväskylän seudun Perhe – hanke.

<http://www.jyvaskylanseutu.fi/perhehanke>

Pesäpuun toiminnalliset välineet Lupaus lapselle -tuotteet

<http://www.pesapuu.fi/elamantarkeatkortit.shtml>

<http://www.pesapuu.fi/vahvuuskortit.shtml>

<http://www.pesapuu.fi/nallekortit.shtml>

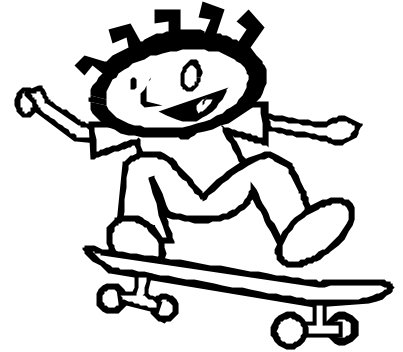
Varhainen puuttuminen

(<http://miina.kiipula.fi/tiedostot/48/08>.)

http://www.lskl.fi/showPage.php?page_id=66

Pois alta, olen kiukkuinen kuin myrskytuuli hirmuinen.
Pois alta, olen kiukkuinen ja puhisen ja pihisen
enkä välitä linnuista, en kukista, en kissoista, en suukoista,
en leluista, en väreistä, en äideistä.
Pois alta, olen kiukkuinen ja puhisen ja pihisen.
Kun nurkassa murjotan, toivon äidin sanovan:
Tule kulta tänne, niin minä lohdutan.

- Pia Perkiö-



TUNTUUKO TUTULTA?

TERVETULOA MUKAAN

**Jakamaan kokemuksia vanhemmuudesta ja arjesta
uhmaikäisen lapsen kanssa, tapaamaan muita van-
hempia sekä viettämään yhteistä aikaa kahvikupposen
ääressä.**

**Ryhmä kokoontuu Kotalammen päiväkodilla Haperontie
12 tiistaisin klo 17-19. Kokoontumiskertoja on yh-
teensä 6 ja ensimmäinen kokoontuminen on tiistaina
18.4.2006.**

**Ryhmän aikana lapsille on järjestetty hoito päiväko-
dilla.**

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen 13.4 mennessä:
Janette Julin puh. 050 61 783**

3-4 VUOTIAS LAPSI

Kolme - neljävuotias lapsi on usein oikea puuhapakkaus. Hän on saattanut muuttua aikaisempaa villimmäksi

Vanhempien tehtävänä on asettaa lapselleen rajoja, kestää hänen kiukutteluaan ja toisinaan rauhoittaa leikkiä

Matkalla minuuteen

- ❖ Lapsi on entistä kiinnostuneempi muista ihmisistä ihmisinä. Hän on myös erittäin avoin kertoessaan itsestään ja perheestään muille.
- ❖ Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että hänen vilkkauteensa ja uteliaisuuteensa suhtaudutaan ymmärtäväisesti.
- ❖ Lapsi tarvitsee tasaista turvaa ja rauhallista yhdessäoloa vanhempiensa kanssa.
- ❖ Lapsi tarvitsee myös tilanteita, joissa hän huomaa vanhempiensa iloitsevan hänestä ja hänen tekemisistään. Hän kaipaa vielä pitkään huomiota, kosketusta ja syliä.
- ❖ Lapsi ihailee kovasti omia vanhempiaan.
- ❖ Lapsi pystyy jo eroamaan vanhemmastaan, kunhan ero ei ole pitkä ja ympäristö on tuttu.
- ❖ Viimeistään nyt poika tajuaa olevansa poika ja tyttö olevansa tyttö. Hän haluaa matkia itsensä kanssa samaa sukupuolta olevia aikuisia.
- ❖ Aikuisten asenteet vaikuttavat siihen, millaiseksi lapsen käsitys eri sukupuolista muodostuu.
- ❖ Lapsi kiinnostuu vauvojen alkuperästä ja sukupuolieroista. Lapselle riittää, kun hän saa vastauksen esittämiinsä kysymyksiin, hän ei tarvitse laajaa selvitystä asiasta.
- ❖ Vanhempien tehtävänä on kannustaa lasta kehittymään yksilönä, sukupuoleen katsomatta.
- ❖ Lapsi oppii näkemään itsensä sellaisena kuin hänelle tärkeät ihmiset hänet näkevät.
- ❖ Lapsen onnistumisista ja auttamisista on hyvä kertoa muille niin, että lapsi itsekin kuulee kehut.

Vauhdikas pikkuapulainen

- ❖ Lapsi hallitsee liikkeensä aiempaa paremmin. Hän oppii mm. potkimaan ja heittämään palloa sekä kävelemään portaat vuoroaskelin. Hän on innokas opettelemaan ja esittämään temppuja.
- ❖ Lapsi käyttää pääsääntöisesti joko oikeaa tai vasenta kättään.
- ❖ Tämän ikäinen osaa ja haluaa luoda käsillään kaikenlaista. Hän tarvitsee mahdollisuuksia ja välineitä piirtämiseen, muovailuun ja askarteluun. Tekeminen on tulosta tärkeämpää ja siksi lapsen työn jälkeä ei pidä korjailla, ei edes sanoin.
- ❖ Lapsi osaa pukeutua itse. Kengät voivat ehkä mennä väärin jalkoihin ja nauhojen solmiminen ei onnistu.
- ❖ Valitsemismahdollisuus lisää lapsen tunnetta itsensä ja arjen hallinnasta.
- ❖ Lapsi osaa syödä ja mennä itse vessaan, mutta hän tarvitsee apua pyyhkimiseen.
- ❖ Lapsi auttaa mielellään kotitöissä. Into niihin säilyy, kun ne ovat sellaisia, että hän onnistuu niissä.
- ❖ Lapsi puhuu jo sujuvasti ja ymmärrettävästi. Sanavarasto on runsas, noin 1000 sanaa.
- ❖ Yksittäisten äänteiden (esim. r,s,l) lausumisessa voi olla vielä vaikeuksia.
- ❖ Lapsi esittää paljon miksi-alkuisia kysymyksiä. Kysymysten ja vastausten kautta lapsi tuntemaan maailmaa ympärillään.
- ❖ Lapsi keksii kertomuksia ja toisten kertomat jutut ja omat, itselle tapahtuneet asiat sekoittuvat lapsen puheessa.
- ❖ Tämän vuoksi hänen puheensa ei aina ole totta. Lapsi ei silti valehtele tietoisesti.

Turvalliset rajat

- ❖ Lapsen pitää antaa tehdä valintoja ja hänen mielipiteitään tulee kunnioittaa tiettyyn rajaan asti. Aikuinen on kuitenkin perheen pomo: se, joka tekee päätökset ja luo säännöt ja rajat. Vanhempien on opittava kestämään lapsen pettymyksiä ja sietämään kiukuttelua rajoistaan.
- ❖ Kun lapsi pääsee kiukkuisenakin syliin, hän ymmärtää, että ikävätkin tunteet ovat sallittuja. Hän tajuaa, että hän on kiukuttelustaan huolimatta vanhemmilleen rakas.

Leikin ilo

- ❖ Lapsi leikkii mielellään koti- ja roolileikkejä, rakentaa majoja, leikkii legoilla ja tekee palapelejä. Tietokirjat ja tietokonepelit alkavat kiinnostaa, samoin rooli- ja kuvitteluleikit.
- ❖ Leikkiessään lapsi oppii jakamaan, odottamaan vuoroaan, ilmaisemaan omia toivomuksiaan ja huomioimaan toisten toivomukset. Leikki kasvattaa omatoimisuuteen ja kehittää oikeudenmukaisuudentajua.
- ❖ Lapsen on vielä vaikea hävitä ja kestää epäonnistumisia. Hän tarvitsee aikuisen apua häviön hetkellä.
- ❖ Kaverit ovat lapselle tärkeitä. Ujo lapsi kaipaa vanhempiensa tukea tutustuakseen ikätovereihinsa.

4-6 VUOTIAS LAPSI

Lapsi on kehityksessään suvantovaiheessa. Riehakas neljävuotias saattaa muuttua rauhalliseksi ja pohdiskelevaksi. Lapsen moraalien ja sosiaalisen kehityksen tukeminen ja rajojen asettaminen ovat tämänikäisen vanhemmille ajankohtaisia.

Iso, pieni ihminen

- Lapsi ei ole enää niin itsekeskeinen kuin ennen. Vaikka lapsi on nyt aiempaa huomaavaisempi, hän kaipaa itsekin huomiota. Hän tahtoo olla välillä aivan pieni ja nauttii siitä, kun vanhemmat hellivät ja hoivaavat häntä.
- Vanhempien on tärkeää varata kahdenkeskistä aikaa jokaiselle lapselle erikseen.
- Lapsen itsetunnon kehitykselle on tärkeää, että häntä rohkaistaan ja hänestä ollaan ylpeitä.
- Lapsi alkaa verrata omia kykyjään ystäviensä kykyihin. Vertaisryhmässä menestyminen alkaa näin vaikuttaa lapsen itsetuntoon. Lapselle on hyvä kertoa hänen hyvistä ominaisuuksistaan ja taidoistaan, jos hän valittaa olevansa huono jossakin.
- Omat vanhemmat ja sisarukset ovat lapselle tärkeimpiä esikuvia. Heiltä hän oppii esim. puhetyylin, käytöstapoja, suhtautumisen toisiin ihmisiin ja tunteiden osoittamisen taitoja.
- Lapsi tarvitsee aikuisen silmälläpitoa, vaikka pärjäisikin ulkona kotipihallaan yksin. Hän tarvitsee aikuista uusien liikuntataitojen opetteluksi.
- Lapsi tarvitsee myös tietoa mahdollisista vaaratilanteista ja niiden välttämisestä.
- Säännöllinen päivärutiini esim. nukkumaanmenorutiinit ovat edelleen tärkeitä.
- Lapsella voi vielä olla yökastelua. Hän ei tee sitä tahallaan, vaan kyse on kypsymisestä.
- Aikuisen rauhallinen suhtautuminen asiaan tukee lasta parhaiten.

Taitavat kädet, vikkelät jalat

- Lapsi hallitsee liikkeensä melko hyvin. Hän harjoittelee tasapainoaan, nopeuttaan ja kestävyyttään.
- Lapsi opettelee jo hiihtämään, luistelemaan, pyöräilemään, ja uimaan. On tärkeää, että lapsi saa nauttia monipuolisesta liikunnasta vapaasti, ilman päämäärään tähtäävää harjoittelua.
- Tämänikäinen lapsi viihtyy pitkiä aikoja kynien, siveltimeen, saksien ja muovailuvahan parissa.
- Lapsi tekee mielellään käytännön kokeita; punnitsee, mittaa, sekoittaa ym. Nikkaroiminen ja ompeleminen oikeilla työvälineillä on lapsesta hienoa.

Tarinaniskijä vauhdissa

- Lapsen puhe alkaa olla kieliopillisesti melko oikeaa. Hän hallitsee yli 2000 sanaa.
- Lapsi ymmärtää sanat ja sananlaskut konkreettisesti.
- Lapsi pystyy keskittymään aiempaa paremmin asioihin. Hän jaksaa kuunnella jo pitkiäkin satuja.
- Lapsella on kova tiedonnälkä. hän on kiinnostunut eläimistä, avaruudesta, menneistä ajoista ja muista maista.
- Lapsi pohtii kovasti ilmiöiden syitä ja mistä mikäkin on tehty.

Rajat helpottavat elämää

- Lapsi alkaa käyttää itse sanoja ilmaisemaan tunteitaan.
- Säännöt ja johdonmukaisuus niiden noudattamisessa tuovat turvallisuuden tunnetta ja kasvattavat lapsessa kärsivällisyyttä ja joustavuutta.
- Lapsen on hyvä päästä vanhempiansa mukaan kodin ulkopuolelle erilaisiin tilaisuuksiin.
- Muita seuraamalla hän oppii, että jokaisessa paikassa on omat käytäytymissääntönsä.
- Lapsi ymmärtää oikean ja väärän eron. Jos hän joutuu omasta mielestään epäoikeudenmukaisesti kohdelluksi, hän suuttuu tosissaan.
- Aikuinen on hyvä muistaa, että hän voi tuomita lapsen teon, mutta lasta ihmisenä.

Arvokas, kiva leikki

- Lapselle mieluisia ovat todenkaltaiset kuvittelu- ja roolileikit, kaupaleikit, näytteleminen, palapelit, rakennussarjat ja erilaiset pelit. Sääntöleikit kuuluvat tämänikäisen elämään.
- Lapsi alkaa olla hyvä seurapeleissä: hän oppi säännöt ja hänellä on hyvä muisti. Häviäminen ei ehkä ole vielä kukaan helppoa.
- Vanhempien tehtävänä on arvostaa lapsen leikkiä ja varata hänelle siihen aikaa, tilaa ja rauha.
- Vanhempien tulee huolehtia, että lapsi pelaa vain ikäisilleen tarkoitettuja tietokonepelejä eikä niitäkään tuntitolkulla. Sama koskee television ja videoiden katselua.
- Lapsi pärjää jo hyvin ryhmässä toisten lasten kanssa. Hän tarvitsee toisten lasten seuraa jo ainakin muutamina päivinä viikossa.

OMAN TAHDON AIKA

- on tärkeä kehitysvaihe
- lapsi ei hallitse omia tunteitaan ja sanat eivät vielä riitä tunteiden ilmaisemiseen
- hän pettyy helposti, ellei kaikki suju hänen toivomallaan tavalla
- lapsi kokeilee tahdon rajoja
- aikuinen auttaa lasta löytämään nämä rajat
- aikuisen on syytä miettiä, millaisissa asioissa voi antaa periksi, millaisissa ei
- raivotessaan lapsi ei kuule, mitä sanot
- raivonpuuskan laannuttua lapsi pelästyy tunteitaan
- lapsi rakastaa rituaaleja
- hallitse omat tunteesi

Kun lapselle sanotaan EI! hän neuvottelee, vetoaa, marisee tai yrittää hurmata saadakseen haluamansa. Hän voi myös komentaa vanhempaa olemaan hiljaa. Vaikka lapsi kuinka huutaisi ja raivoaisi yritä pysyä rauhallisena. Lapsi ei pysty hillitsemään itseään, jos huudat hänelle.

- ➔ odota rauhallisesti että tilanne rauhoittuu
- ➔ lapsi kaipaa hellittelyä ja turvaa
- ➔ lähellä pitäminen ja juttelu ovat paras apu
- ➔ puhu lapsen kanssa tapahtuneesta: selitä miksei tapahtunut ole hyväksyttävää
- ➔ älä anna lapsen kiukutellessaan vahingoittaa itseään

Lapsi oppii, että ikävätkin tunteet ovat sallittuja. Hän huomaa, että hän on kiukuttelustaan huolimatta vanhemmilleen rakas. Aikuisen turva kiukun keskellä kertoo lapselle, että pettymyksistään selvitään ja tunteiden hallintaa voi oppia.

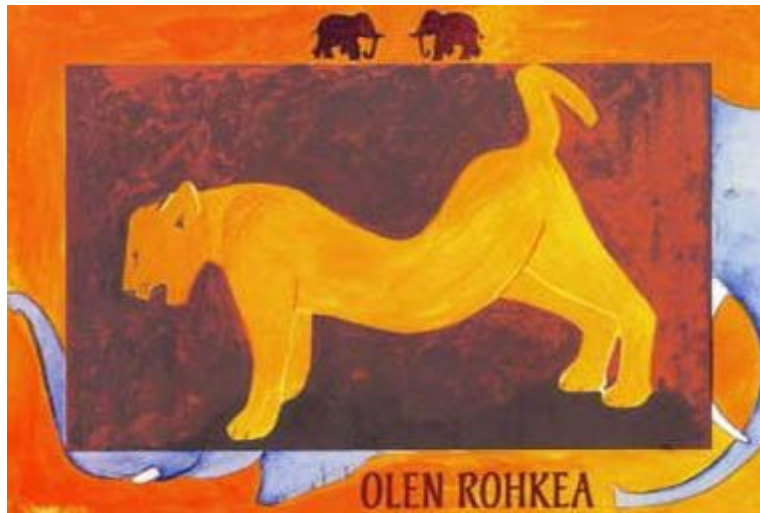
Rajojen asettaminen merkitsee lapselle väistämättä pettymyksiä. Vanhempien on opittava sietämään lapsen kiukuttelua rajoista. Heidän kannattaa pysyä jaolla johdonmukaisia päätöksissään, lapsen elämä on tällöin selkeämpää.

Kiitos silloin, kun siihen on aihetta, tekee hyvän mielen. Lahjominen ei kannata; se johtaa vain kitinään, kun lapsi haluaa jotakin. Jokainen lapsi on erilainen. Kokeile eri tapoja ja vaihtoehtoja, muistaen se, että turvalliset rajat helpottavat lapsesi ja sinun arkipäivää.

Jyväskylän seudun Perhe-hankkeen perhetyöntekijä Malla Huisko

Vahvuuskortit

Vahvuuskortit sisältävät 40 eläinhahmoin kuvitettujen korttien sarja, joissa jokaisessa vahvuuksiin viittaava teksti. Korttien tarkoituksena on voimavaraistaa lasta tukemalla itsetuntoa, luomalla mahdollisuuksia positiiviseen muutokseen lapsen kyvyssä hahmottaa omia vahvuuksiaan ja opettamalla selviytymiskeinoja. Voimavarakortteja voi käyttää moneen eri tarkoitukseen. Muunneltuna tarkoituksen mukaan ja riippuen siitä mitä asiaa kulloinkin halutaan korttien avulla selvittää.



(<http://www.pesapuu.fi/vahvuuskortit.shtml>)

Nalle-kortit

Pesäpuu ry:n nalle-kortit sisältävät 48 korttia, joiden kuvissa karhut ilmentävät tunteita ja persoonallisuudenpiirteitä. Kortit toimivat keskusteluiden tukena, kun käsitellään lasten nuorten tai vanhempien kanssa perhe-elämää, ihmissuhteita, tunteita ja persoonallisuudenpiirteitä. Korttien avulla voi käsitellä ongelmia, muutoksia ja tulevaisuuden suunnitelmia sekä edistää osallistujien itsetuntemusta. (Lupaus lapselle välineet 2002)

Nalle-kortteja voidaan soveltaa koko perheen kanssa monin eri tavoin, riippuen siitä mitä kulloinkin halutaan saada selville.

Esimerkiksi tutustumiseen liittyvissä tilanteissa, tuodaan esiin erilaisia tunteita sekä ihmissuhteisiin liittyvissä asioissa. Lisäksi muutostilanteissa kun verrataan tilannetta ennen ja nyt sekä lapsuuden perhe ja nykyinen aikuisuuden perhe.



(<http://www.pesapuu.fi/nallekortit.shtml>)

Elämän tärkeät asiat kortit

Elämän tärkeät asiat kortit sisältävät 36 korttia, joissa jokaisessa on kuva ja teksti elämään kuuluvista tärkeistä asioista. Korttien tarkoituksena on tukea lasta ja/tai aikuista tuottamaan omaa tarinaansa elämästään ja siinä merkityksellisiksi kokemistaan asioista. Tavoitteena on sitä kautta löytää myös keinoja lapsen ja/tai aikuisen ympärillä olevien voimavarojen vahvistamiseksi. (Lupaus lapselle välineet 2002)



(<http://www.pesapuu.fi/elamantarkeatkortit.shtml>)

Aarrekartta

Aarrekartta on työkalu, jonka tarkoitus on auttaa toteuttamaan unelmia. Aarrekartan tarkoitus on valmistaa henkisesti muutokseen ja tehdä ihminen avoimemmaksi ratkaisujen löytymiselle. Kun ihminen tiedostaa unelmansa ja suhtautuu luottavaisesti sen toteutumiseen, hänen tapansa tarkastella todellisuutta muuttuu. Hän tekee valintoja ja ratkaisuja, jotka ovat välttämättömiä unelman toteutumisen kannalta. Aarrekarttatyöskentelyssä valjastetaan sekä tietoinen mieli että alitajunta unelman toteutumiseen. Aarrekarttatyöskentelyssä pääasia on että unelma tuntuu hyvältä ja oikealta. Unelmia voi olla useampi, mutta korkeintaan 5-6 kerrallaan. Unelmien pohjalta laaditaan aarrekartta, joka toimii muistutuksena siitä mihin tähdätään ja mitä halutaan. Aarrekartta voi olla kuvallinen(visuaalinen), sanallinen/äänellinen (auditiivinen) tai tuntemuksellinen (kinestinen). (Harju 2000, äitiverkko ohjaajan kansio2006.)

Vanhemmuuden roolikartta

Vanhemmuuden roolikartta on vanhemmuuden arvioinnin monipuolinen työväline, joka on kehitetty ensisijaisesti perhekuntoutukseen. Se auttaa selkeyttämään ja jäsentämään vanhemmuutta ja sopii kenelle tahansa vanhemmalle joka haluaa "tutkailla" vanhemmuuttaan ja kasvaa siinä. Roolikartta on hyvä

väline esim. perheessä virittämään keskustelua vanhempien roolijaosta.
(Helminen & Iso-Heiniemi, 1999, 11.)

Vanhemmuuden roolikartassa vanhemmuus on esitetty visuaalisena kokonaisuutena, johon on sisällytetty vanhemmuuden viisi pääroolia: huoltajan, rakkauden antajan, rajojen asettajan, ihmissuhdeosaajan ja elämän opettajan roolit. Vanhemmuuden roolikarttaa käytettäessä, vanhemmuus olisi hyvä arvioida erikseen perheen jokaisen lapsen kohdalla. Joskus vanhemmuuden roolit tulevat eri lasten kohdalla eri tavoin hoidetuksi. Myös se on hyvä huomioida että lasten luonteet ja temperamentit ovat erilaisia, joten sama kasvatusto ei välttämättä ole hyväksi kaikille lapsille. (Mts. 20)

Parisuhteen roolikartta

Parisuhteen roolikartan on kehittänyt Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän henkilökunta ja se on jatkoa vanhemmuuden roolikartalle. Parisuhteen roolikartassa parisuhteella tarkoitetaan sellaista kahden aikuisen ihmisen välistä suhdetta, jonka lähtökohtana on ollut rakastuminen ja joka tähtää pitkäaikaiseen yhdessäoloon yhteisen päämäärän ympärillä, ja jossa suhteen jatkumisen turvaamiseksi tapahtuu kasvua ja kehitystä. (Airikka 2003, 11) Parisuhteen roolikarttaa voi käyttää monissa eri tarkoituksissa. Käyttötarkoituksuseimmiten riippuu siitä mitä työllä tavoitteellaan. Pääasiassa sitä käytetään erilaisissa tilanteissa keskustelun apuvälineenä, jotta olisi helpompi havainnollistaa ja jäsentää ajattelua. (Mts. 25.) Esimerkiksi perhetyössä voidaan käyttää vanhemmuuden roolikartan kanssa yhdessä tai yksin, parisuhdeterapiassa, parit keskenään tarkastelleessaan omaa parisuhdettaan ja ammatillisena työvälineenä parisuhdeongelmia ratkottaessa. (Mts. 6) Parisuhteen roolikartassa on eroteltu motivaatio- ja tavoiteroolit. Rooleihin kuuluvat rakastaja, kumppani, suhteen vaalija, rajojen kunnioittaja ja arjen sankari. (Mts. 30.)

Roolikarttojen yhteiskäytöllä voidaan perheen roolijakoa selkeyttää silloin, kun vanhemmuuden ja parisuhteen väliset rajat ovat epäselvät. Esimerkiksi silloin kun lapsi joutuu ottamaan tai kantamaan vastuuta perheestä vanhempien keskittyessä parisuhteeseensa tai muihin asioihinsa. Usein myös vanhempien

erotilanteessa lapsi joutuu vanhempiensa välikäden ja heidän välisen suhteen ylläpitäjäksi. vanhemmuuden- ja parisuhteenroolikartta on oiva apua tällaisissa tilanteissa selkeyttämään ja konkretisoimaan, mitkä osa-alueet kuuluvat kumpaankin rooliin. (Mts.28)

Käsitekartta

Käsitekartta on tiedon esittämistä graafisessa muodossa. Tieto tai asiakokonaisuus esitetään niin että käsitteiden välille muodostuu verkosto. Käsitekarttaa käytetään tietyn aihepiirin kuvailuun ja jäsentämiseen. Sen avulla voidaan havainnollistaa käsitteitä, käsitteiden välisiä suhteita ja niiden muodostamia kokonaisuuksia. Käsitekartat ovat erilaisia, niiden taso, laajuus, esitystapa ja muoto määräytyvät tilanteen mukaan.

(http://www.mlab.uiah.fi/polut/Yhteisöllinen/teoria_käsitekartta.html)

Käsitekarttaa voidaan käyttää moneen eri tarkoitukseen mm. ideointiin ja ideoiden esittämiseen, erilaisten näkökulmien kuvaamiseen sekä ajatusten jäsentämiseen ja esittämiseen.

(http://www.mlab.uiah.fi/polut/Yhteisöllinen/teoria_käsitekartta.html)

Verkostokartta

Tiedon keruun, kertomisen ja havainnollistamisen välineenä verkostokartta antaa melko nopeasti käsityksen siitä, ketä kyseisen henkilön verkostoon kuuluu ja minkälaiseksi hän kokee suhteensa verkostonsa ihmisiin. Verkostokartan avulla voidaan myös arvioida suhteiden vakautta / ristiriita-alttiutta, vahvuutta / heikkoutta ja sitä, mistä henkilö saa tukea ja apua sitä tarvitessaan. Asiakas merkitsee verkostokarttaan niitä ihmisiä, jotka hän tavalla tai toisella kokee itselleen tärkeiksi ja omaan verkostoonsa kuuluviksi. Ihmissuhteet voivat olla joko myönteisiä tai kielteisiä, vahvoja tai heikkoja. Kartan ei ole siten tarkoituksena kuvata vain hyviä ja toimivia ihmissuhteita. (Pride 2002.)

Verkostokartan voi tehdä monella eri tavalla. Suhteiden laatua voi kuvata erilaisilla viivoilla tai suhteen läheisyyttä / etäisyyttä voi kuvata sillä, kuinka lähellä tai etäälle henkilö piirtää ihmiset itsestään. Kun työntekijä pyytää asiakasta tekemään oman tai lapsen verkostokartan, on tärkeitä, että työntekijä antaa ohjeet tarkasti. Näin vähennetään työntekijän tarvetta tehdä omia tulkintojaan.(Mts. 2002.)

Mielestämme verkostokartalla ei ole mitään rajoituksia työtämme ajatellen, kunhan kartan laatimiselle on aina jokin tiedostettu peruste. Tehtävään on vain varattava tarpeeksi aikaa ja asiakkaan on oltava motivoitunut asiaan, jotta kartta saadaan tietoon tarvittavat läheisverkostot ja ihmissuhteet.

Muita käyttämiämme välineitä

Lisäksi käytimme ryhmässä äitiverkko ohjaaja koulutuksesta saatuja harjoituksia joista osan annoimme ajanpuutteen vuoksi vanhemmille kotiin tehtäviksi. Harjoitukset koskivat elämäni voimavaroja ja vaikuttamisen mahdollisuuksia arkielämässä, erilaisia itsetuntemusharjoituksia ja ihmissuhdetaitoja.

PALAUTEKYSELY

PALAUTETTA TAHDON HARJOITTELUVAIHEESSA OLEVIEN LASTEN
VANHEMPIEN VERTAISRYHMÄSTÄ 23.5.2006

1. Toteutuivatko odotuksesi ryhmän suhteen?

2. Mikä oli antoisin tapaamiskerta johon osallistuit?

3. Oliko mielestäsi jotain jota olisi voinut jättää pois?

4. Sisälsivätkö tapaamiskerrat riittävästi tietoa käsitellyistä aiheista?
Minkälaista tietoa jäit kaipaamaan?

5. Millaista tukea koit saavasi ryhmästä?

6. Mitä olisit toivonut lisää tapaamiskertoihin?

7. Miten hyödynnät ryhmässä käytyjä asioita arjessa?

8. Millaista ryhmätoimintaa haluaisit jatkossa?

9. Aiotko osallistua jatkossa vastaavanlaiseen toimintaan?

Kyllä_____

En_____

En osaa sanoa_____

10. Terveisiä ryhmän vetäjille

KIIITOS VASTAUKSESTASI JA HYVÄÄ KEVÄTTÄ JA
KESÄÄ!

