

Vanhempien ryhmämuotoinen ohjaus toimintaterapiassa lapsen itsesäätelyn tukemiseksi

**Joustava arki -ryhmään osallistuneiden
käsityksiä ryhmän hyödyllisyydestä**

Harri Joensuu
Sanni Niiles

Opinnäytetyö
Toukokuu 2019
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Toimintaterapeutin (amk) tutkinto-ohjelma

Tekijät Joensuu, Harri Niiles, Sanni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2019
	Sivumäärä 42	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Vanhempien ryhmämuotoinen ohjaus toimintaterapiassa lapsen itsesäätelyn tukemiseksi Joustava arki -ryhmään osallistuneiden käsityksiä ryhmän hyödyllisyydestä		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaajat Mari Kantanen, Kristiina Juntunen		
Toimeksiantajat Toimintaterapia Tammisto Oy		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Toimintaterapiassa näyttöön perustuva työskentelyote lapsen itsesäätelyn tukemiseksi sisältää vanhempien ohjausta. Opinnäytetyössä kartoitettiin Zones of regulation -menetelmään pohjautuvan Joustava arki -ryhmään osallistuneiden vanhempien käsityksiä ryhmän hyödyllisyydestä. Tavoitteena oli kerätä tietoa vanhempien ryhmämuotoisen ohjauksen kehittämiseksi. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Toimintaterapia Tammisto Oy, joka vastasi ryhmän toteutuksesta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin haastattelemalla Joustava arki -ryhmään osallistuneita vanhempia. Saatuja tuloksia peilattiin näyttöön perustuvaan teoriaan, tutkimustietoon, kirjallisuuteen sekä Käypä hoito -suosituksiin ja koottiin raportiksi.</p> <p>Merkittävin tulos oli vanhempien lisääntynyt ymmärrys omien tunne- ja vireystilojensa vaikutuksesta lapsen kanssa toimiessa. Ryhmässä saatu vertaistuki ja opitut keinot koettiin vaikuttaneen positiivisesti vanhemmuuteen sekä vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Vanhemmat kaipasivat enemmän aikaa keskustelulle ryhmän aikana, vaikka tiiviiksi koettu toteutus mahdollisti osallistumisen kiireisen arjen keskellä.</p> <p>Positiivisten tulosten pohjalta todettiin, että Joustava arki -ryhmä on erittäin lupaava konsepti, jota kannattaa jatkokehittää. Ryhmämuotoisen vanhempienohjauksen koettiin tukevan vanhemmuutta ja lisäävän hyvinvointia.</p>		
Avainsanat toimintaterapia, itsesäätely, lasten käytöshäiriöt, vanhemmuus		
Muut tiedot		

Authors Joensuu, Harri Niiles, Sanni	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2019
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 42	Permission for web publication: x
Title of publication Parents' guidance groups in occupational therapy for supporting children's self-regulation Group members' views on the benefits of the 'Joustava arki'-group		
Degree programme Degree programme in Occupational Therapy		
Supervisors Mari Kantanen, Kristiina Juntunen		
Assigned by Toimintaterapia Tammisto Oy		
<p>Abstract</p> <p>In occupational therapy, evidence-based practice to support children's self-regulation includes parental counselling. In this thesis, parents' perceptions regarding the usefulness of participating in the group Joustava arki (Flexible daily life) based on the Zones of Regulation-method were examined. The purpose was to collect information to develop group-based parental counselling. The thesis was assigned by Toimintaterapia Tammisto Oy that was also responsible for operating the group.</p> <p>The thesis was conducted as a qualitative study. The data for the thesis was collected by interviewing parents in the Joustava arki group. The results were reflected against evidence-based theory, research information, literature and the 'Käypä hoito' guidelines (Current Care Guidelines) and reported.</p> <p>The most significant result was the parents' increased understanding of the impact of their own self-regulation in parenting situations. Peer support and the techniques acquired in the group were seen to support parenthood and to improve parent-child communication. The parents reported that they hoped for more time for discussion during the group sessions although the compact group process enabled participation amid hectic daily life.</p> <p>Based on these positive results, it was concluded that the 'Joustava arki' groups were a promising model and that they should be further developed. Parental counselling in a group context was seen to support parenthood and to increase well-being.</p>		
Keywords Occupational therapy, self-regulation, child behavior disorders, parenting		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Itsesäätely osana lapsen toiminnallisuutta	4
2.1	Itsesäätely osana tilanteeseen epäsopivaa käytöstä.....	5
2.2	Zones of regulation -menetelmä	7
2.3	Vanhemmuuden näkökulma lapsen itsesäätelyyn	9
3	Vanhempien ohjaaminen toimintaterapiassa	10
3.1	Vanhempien ryhmämuotoinen ohjaaminen toimintaterapiassa	11
3.2	Ryhmän toteuttamisen yleisiä periaatteita	13
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	13
5	Tutkimuksen toteuttaminen	14
5.1	Laadullinen tutkimus	14
5.2	Aineiston hankinta	14
5.3	Aineiston analysointi	15
6	Tutkimuksen tulokset.....	17
6.1	Tukea vanhemmuuteen ryhmään osallistumisen myötä	17
6.2	Ryhmän sisällön ja konseptin toimivuus	19
6.3	Perheen hyvinvoinnin lisääntyminen	20
7	Pohdinta ja johtopäätökset	20
7.1	Tukea vanhemmuuteen ryhmästä	21
7.2	Ryhmän konseptin edut ja haasteet.....	24
7.3	Hyvinvoinnin tukemisella kohti sujuvaa arkea	28
7.4	Eettisyys ja luotettavuus	30
7.5	Jatkotutkimusehdotukset.....	31
	Lähteet	32
	Liitteet	37
	Liite 1. Teemahaastattelun runko	37

Liite 2. Suostumus haastatteluun	38
Liite 3. Tutkimustiedote	39

Kuviot

Kuvio 1. Ihmisen toiminnallisuus CMOP-E -mallin mukaan.....	5
Kuvio 2. Keskeiset tulokset.....	17
Kuvio 3. Vaakakupit.....	26

Taulukot

Taulukko 1. Esimerkkejä aineiston käsittelystä.....	16
---	----

1 Johdanto

Lapsilla on arjessaan monia toiminnallisia rooleja: He ovat lapsia, lastenlapsia, sisaruksia, leikkikavereita, ikätovereita, ystäviä ja oppilaita. Aktiiviset ja toimintakykyiset lapset osallistuvat näihin rooleihin liittyviin toimintoihin jatkuvasti ja tarmokkaasti. He mm. leikkivät, tekevät koulu- ja kotitehtäviä, pukeutuvat ja ruokailevat monissa eri ympäristöissä: Kotona, päiväkodissa, koulussa ja yhteisöissään. (Rodger & Kennedy-Behr 2017, 2.) Näissä arjen ympäristöissä toimiminen edellyttää usein kykyä ja taitoja säädellä omia reaktioita ja käytöstään. Lapset suoriutuvat siitä hyvin, jos vain osaavat. (Kuypers 2011, 1.)

Lapsen itsesääätelypulmien ilmentyminen perheessä voi olla voimavaroja kuluttava ja perheen kokonaishyvinvointia haittaava haaste. Yksikään lapsi ei halua pahan lapsen leimaa, mutta taidot eivät aina riitä toimimaan paremmin (Kuypers 2011, 1). Itsesäätelyn haasteita esiintyy usein erilaisten neurologisten ja kehityksellisten häiriöiden yhteydessä (mts. 2), mutta itsesäätelykyvyn kehitys tapahtuu lapsella tyypillisesti vahvasti vanhemmuuden vaikutuksessa (Veijalainen, Reunamo & Alijoki 2017, 91).

Myöhäisessä vaiheessa apua hakevat vanhemmat kertovat usein kantavansa häpeän ja voimattomuuden tunteita lapsensa käytöksen johdosta (Christie & Hedayati 2003, 12). Monissa lasten hoito-ohjelmissa nouseva suuntaus kansainvälisesti on vanhempien osallistaminen, valmentaminen ja kouluttaminen (Schoen & Miller 2018, 2). Tutkimusnäyttö osoittaaakin lapsen ja vanhemman myönteisen suhteen tukemiseen sekä positiivisen käytöksen vahvistamiseen keskittyvän vanhempainohjauksen vähentävän lasten käytöshäiriöitä (Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret): Käypä hoito -suositus, 2018). Jopa puhtaasti vanhempaan kohdistuva mindfulness-interventio parantaa lapsen toimintakykyä mm. vanhemman stressin vähenemisen, vanhemmuustyylien ja vanhempi-lapsisuhteen kehityksen kautta (Mollo, Merizalde & Lape 2018, 9).

Itsesäätelytaidot ovat iso osa lapsen kehitystä - ne liittyvät vahvasti ja dynaamisesti mm. oppimiseen, kaverisuhteiden muodostukseen sekä leikkitaitoihin (Veijalainen ym. 2017, 99). Heikoilla itsesäätelytaidoilla varustetuilla lapsilla on usein myös muita erityistarpeita sekä ongelmia monilla elämän alueilla (Veijalainen ym. 2017, 100). Heikot itsesäätelytaidot ennustavat syrjäytymistä ja toisinpäin, syrjäytyminen haittaa

itsesääteilytaitojen oppimista (Stenseng, Belsky, Skalicka, & Wichstrøm 2015, 216). Lasten itsesääteilyä on tutkittu varhaiskasvatuksen ja kasvatuspsykologian näkökulmista paljon, mutta myös toimintaterapiassa kiinnitetään huomiota itsesääteilyyn osana lapsen toiminnallista suoriutumista arjessa.

Useat toimintaterapian menetelmät sivuavat tai soveltuvat myös itsesääteilyn harjoittamiseen. Jatkotutkimuksen kohteeksi on useassa itsesääteilyä koskevassa opinnäytteessä mainittu uudehko menetelmä Zones of regulation, joka on amerikkalaisen toimintaterapeutti Leah Kuypersin itsesääteilyyn kehittämä kognitiivinen ryhmämenetelmä. Zones of regulation -menetelmän vahvuus on sen sovellettavuus, ja se on kaikessa yksinkertaisuudessaan mahdollista viedä terapeutin vastaanotolta myös kouluihin ja koteihin, sekä ryhmille että yksilöille. Menetelmä hyödyttää usein myös intervention kohteena olevan lapsen ympärillä olevia ihmisiä (Kupers 2011, 2) sekä tarjoaa vanhemmille konkreettisen keinon jäsentää tunne- ja vireystiloista keskustelua lastensa kanssa.

Toimintaterapia Tammisto Oy, joka toimii tämän opinnäytetyön toimeksiantajana, käyttää omilla terapialapsillaan kyseistä menetelmää ja on aloittanut myös menetelmään pohjautuvan Joustava arki -vanhempainryhmän.

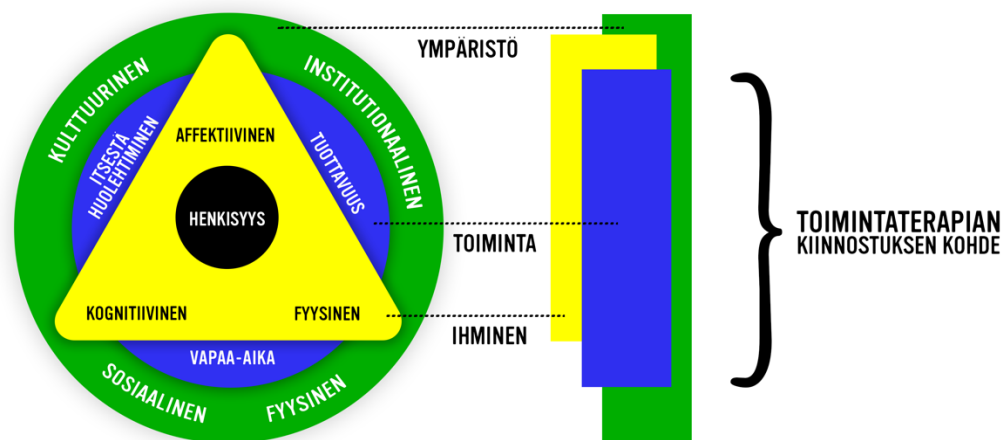
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Joustava arki -vanhempainryhmään osallistuneiden vanhempien käsityksiä ryhmän hyödyllisyydestä sekä ryhmässä saadun tiedon soveltamisesta käytäntöön. Tavoitteena on tuottaa toimeksiantajaa hyödyttävää tietoa vanhempien ryhmämuotoisen ohjauksen kehittämiseksi. Tietoa voi hyödyntää myös vanhempien ohjauksen kehittämiseksi osana lapsen toimintaterapiaprosessia.

2 Itsesääteily osana lapsen toiminnallisuutta

Lapsen toiminnallisuus hahmotetaan toimintaterapiassa vahvasti osallisuuden kautta. Kasvaakseen ja kehittyäkseen lapsi tarvitsee mahdollisuuden osallistua merkityksellisiin toimintoihin ja elämäntilanteisiin, ja se on pitkälti riippuvainen eri tekijöistä. (Rodger & Kennedy-Behr 2017, 6.)

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli CMOP-E:n (Polatajko, Davis, Stewart, Cantin, Amoroso, Purdie & Zimmerman 2007, 23) mukaan tarkasteltuna lapsen toiminnalliseen suoriutumiseen vaikuttavat henkilötekijät, toiminta ja ympäristö (kuvio 1). CMOP-E -mallissa yksilön toiminnan osa-alueiksi määritellään itsestä huolehtiminen, tuottavuus ja vapaa-aika (mts. 23). Rodgerin (2018, 7) mukaan lapsella merkityksellisiä toimintoja ovat esimerkiksi leikki (tuottavuus), pukeutuminen (itsestä huolehtiminen) ja harrastukset (vapaa-aika). Itsesäätely voidaan nähdä mallissa osana henkilötekijöitä, joka käsittää affektiivisen osatekijän eli tunteet, kognitiivisen osatekijän eli kyvyn ajatella, fyysisen osatekijän eli sensomotoriikan ja henkisyyden. Ympäristö jaetaan mallissa sosiaaliseen, institutionaaliseen, kulttuuriseen ja fyysiseen ympäristöön. (Polatajko ym. 2007, 23.)

Kun mallissa yksilö ja ympäristö ovat toiminnan välityksellä dynaamisessa vuorovaikutuksessa, kohdentamalla toimintaterapiainterventio johonkin mallin osatekijään edistetään lapsen toiminnallista suoriutumista (Polatajko ym. 2007, 23).



Kuvio 1. Ihmisen toiminnallisuus CMOP-E -mallin mukaan (Polatajko ym. 2007, 23).

2.1 Itsesäätely osana tilanteeseen epäsovivaa käytöstä

Zones of regulation -menetelmässä käytöstä ei arvoteta huonoksi tai hyväksi, vaan käsikirjassa puhutaan tilanteeseen sopivasta ja sopimattomasta käytöksestä. Yliviritynyt tunne- ja vireystila on esim. urheilusuurituksen yhteydessä täysin suotava,

mutta saattaa luokkahuoneen opetustilanteessa aiheuttaa häiriötä. (Kuypers 2011, 28.)

Tilanteeseen sopimattomana käytöksenä voidaan pitää esimerkiksi vaikeutta toimia ohjeiden mukaisesti, sopeuttaa omaa toimintaa tilanteen vaatimuksiin, työskennellä sitkeyttä ja ponnistelua vaativissa tilanteissa sekä toimia sosiaalisissa tilanteissa. (Aro, Laakso & Närhi 2007, 12.) Myös aggressiivisen tai uhmakkaan käytöksen, motorisen levottomuuden, impulsiivisuuden sekä arkuuden ja pelokkuuden taustalla voi olla itsesäätelyn ongelma (Aro 2011, 108-116).

Zones of regulationin kehittäjä Leah Kuypers (2011, 3) määrittelee itsesäätelyn taitoina säädellä omia aistitarpeitaan, tunteitaan sekä impulssejaan vastatakseen ympäristön vaatimuksiin, saavuttaa tavoitteitaan sekä käyttäytyä sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Vastaavasti Aro, Laakso & Närhi (2007, 13) määrittävät itsesäätelykyvyn tarkoittavan lapsen kykyä työskennellä tavoitteellisesti, pitää yllä ponnistelua sekä kykyä estää mielitekoja ja viivästää välitöntä tyydytystä.

Itsesäätelyn taidot eivät kehity eristyksissä. Ensimmäisinä itsesäätelyn keinoina vauva esimerkiksi imee peukaloa. Taapero pystyy jo tarkoituksenmukaisempaan toimintaan kävelemällä ja tarttumalla haluamaansa leluun. Tunteiden säätely, jota tarvitaan lelun jakamiseen tai jos ei saa haluamaansa, kehittyy myöhemmin. (Veijalainen ym. 2017, 91.) Lapsi kehittää muiden kanssa vuorovaikutuksessa käsitystään omista mahdollisuuksistaan säädellä itseään ja vaikuttaa ympäristöön. Myönteisessä ja kannustavassa vuorovaikutussuhteessa lapsi saa aikuisilta tarvitsemaansa ohjausta ja opettelee käytöksen rajoja, jolloin hän saa onnistumisen kokemuksia ja tuntee hallitsevansa taitojaan ja toimintaansa. (Aro, Laakso & Närhi 2007, 14.)

Tampereen yliopiston lastenpsykiatrian professori Kaija Puura kertoo Helsingin Sanomien haastattelussa 5.3.2019, että on erittäin tavallista, että pieni lapsi muksii toista lasta. Tämä johtuu aivojen kehityksestä. Syntymän jälkeen ensimmäisenä kehittyvät tunnekokemuksiin liittyvät alueet ja aivot muokkautuvat vielä pitkään, yli 20-vuotiaaksi. (Mattila 2019.) Jokainen lapsi käyttäytyy joskus epäsopivasti käydessään eri kehitysvaiheita läpi. Silloin, kun arki häiriintyy tai turvallisuus vaarantuu lapsen käytöksen johdosta, on asiaan syytä kiinnittää huomiota (Watling 2015, 374).

Kuypers (2011, 4-6) määrittää itsesäätelyn koostuvan kolmesta osatekijästä: Aistisäätely, tunnesäätely ja toiminnanohjaus.

- 1) Aistisäätelyn käsite tulee Jean Ayresin (2015, 240) ajatuksista; aistisäätelyssä olevien herkkyyksien ja aliherkkyyksien muodostamia tarpeita voi oppia tiedostamaan, purkamaan ja hallitsemaan tukemalla aivojen hermoyhteyksien välistä toimintaa.
- 2) Tunnesäätelyyn liittyy samalla tavalla (Kuypers 2011, 6) itsetuntemuksen lisääminen ja reaktioiden mitoittaminen tilanteeseen sopiviksi. Tavoitteet saatuttaakseen täytyy kyetä tarkkailemaan, arvioimaan ja säätämään tunnereaktion voimakkuutta ja ajoitusta.
- 3) Toiminnanohjauksella Kuypers viittaa (2011, 5) itsesäätelyn kannalta oleellisiin toimintoihin kuten mm. tarkkaavuuden kohdentamiseen, toiminnan suunnitteluun ja impulssikontrolliin.

Itsesäätelyn tutkimuksissa ja kirjallisuudessa itsesäätelyn määrittely painottuu vahvasti tunnesäätelyn osa-alueeseen (Lindblom, Punamäki, Flykt, Vänskä, Nummi, Sinkkonen, Tiitinen & Tulppala 2016, 11; Hu, Wang & Liu 2016, 829). Katariina Berggren (2018) korostaa, että myös aistisäätelyn osatekijä on tärkeä huomioida itsesäätelyn pulmia tarkasteltaessa. Aistisäätelyn pulmat voivat näkyä aistitiedon käsittelyn yliherkkyytenä, aliherkkyytenä tai aistimushakuisuutena. Aistisäätelyn pulmat ovat esim. adhd:n yhteydessä tavallisia, ja aiheuttavat sekä yksin että yhdessä adhd:n kanssa itsesäätelyn vaikeuksia. (Berggren 2018, 120-123.)

2.2 Zones of regulation -menetelmä

Zones of regulation -menetelmä on amerikkalaisen toimintaterapeutti Leah Kuypersin (2011) kehittämä ohjelma, jonka avulla opetellaan tunnistamaan ja säätlemään omaa tunne- ja vireystilaa. Tilat jaetaan neljään väriin: Sininen, vihreä, keltainen ja punainen. Sininen väri tarkoittaa surullista, kipeää, väsynyttä tai tylsistynyttä ja hitaasti toimimista. Vihreällä ollessaan lapsi on iloinen, rauhallinen, "OK" tai keskittynyt ja valmis oppimaan. Keltaisella oleva lapsi on tyytymätön, rauhaton, höpsöttelevä tai innostunut eli vähän kiihtynyt. Vihainen, kauhuissaan oleva, aggressiivinen tai rieha-

kas lapsi on menettänyt itsehillintänsä ja on punaisella. (Kuypers 2011, 1-9.) Päättäpäin katsottuna henkilö voi näyttää olevan eri värillä, kuin mikä on todellinen vireys- ja tunnetila (mts. 174).

Ohjelma koostuu oppitunneista. Jotta lapsi voisi oppia itse säätämään tunne- ja viireystilojaan, opetellaan yhdessä tunnistamaan tunteita kuvien ja elokuvien avulla ensin muissa, sitten itsessä. (Kuypers 2011, 23.) Omia keltaiselle ja punaiselle vieviä tapahtumia ja "sytyttimiä" pohditaan sekä kirjataan ylös varoitusmerkkejä (mts. 92.) Ohjelmassa käydään läpi erilaisia keinoja itsesäätelyyn ja jokaiselle muodostetaan itselle sopivista keinoista oma työkalupakki. Väriltä toiseen siirtymiseen voi käyttää erilaisia kehollisia, rauhoittumisen tai ajattelun keinoja. Joku voi hyötyä liikkumisesta, toinen hengitystekniikoista. (Mts. 102-105.) Ongelman kokoa havainnollistetaan suhteuttamalla reaktiota ongelman todelliseen kokoon, jolloin todellinen ongelma on usein pienempi. Joustoaivo ja kiviaivo ovat hahmoja, joiden avulla konkretisoidaan joustavaa ajattelua. Kiviaivon ajatukset ovat kuin kiveä, kun taas joustoaivo pystyy mukautumaan tilanteisiin. Sisäinen valmentaja ja sisäinen kriitikko -käsitteillä opetetaan tunnistamaan kielteistä ja myönteistä sisäistä puhetta. Sisäistä valmentajaa harjoitetaan tunne- ja viireystilojen ohjaamiseen. (Mts. 121.)

Menetelmä on kehitetty ajatellen erityisesti itsesäätelyn kannalta riskiryhmään luokiteltavia lapsia, joilla on jokin neurologinen häiriö. Oppitunnit on kehitetty ajatellen esikoulu-, alakoulu- ja yläkouluikäisiä lapsia sekä aikuisia, n. 4-vuotiaista alkaen (Kuypers 2011, 2). Kehitystyön Kuypers (2008) pohjaa kirjallisuuskatsauksessaan laajasti tutkimuksiin ja kirjallisuuteen:

- Itsesäätely sisältäen sen tavanomaisen kehityksen, toiminnanohjauksen sekä tunne- ja aistisäätelyn teorial.
- Neurologiset häiriöt, erityisesti autismin kirjo ja tarkkaavaisuushäiriö.
- Oppimis- ja opetusstrategiat neurologisten häiriöiden kohdalla.

Kuypers (2011) kuvaa menetelmää muiden vastaavien menetelmien jatkeeksi, sillä hän on kehitystyössä hyödyntänyt muiden menetelmien keinoja sekä tehnyt yhteistyötä kehittäjien kanssa. Esim. ajattelun keinoista monet ovat suoraan Michelle Garcia Winnerin Social Thinking -konseptista. (Kuypers 2011, 8.) Zones of regulationia

voisikin kuvailla erilaisten toimiviksi todettujen keinojen ja menetelmien integraationa, jossa itsesäätelyä käsitellään kokonaisvaltaisesti lapsilähtöisellä tavalla.

Määrälliset tutkimukset menetelmän vaikuttavuudesta ovat vasta käynnissä, mutta menetelmä on levinnyt laajalti käyttöön yhdysvaltalaisissa ja kanadalaisissa kouluissa. Tämä on tapahtunut nähtävissä olleiden positiivisten vaikutusten vuoksi. (Evidence based practice or practice based on evidence? n.d.)

2.3 Vanhemmuuden näkökulma lapsen itsesäätelyyn

Lapsen kehittyneisiin itsesäätelytaitoihin johtavat kehityspolut ovat Laakson (2011) mukaan monitekijäisiä vaikutussuhteita, joissa lapsen ja ympäristön vuorovaikutussuhteet asettuvat myös laajempaan sosiokulttuuriseen ympäristöön ja saavat siitä vaikutteita. Vanhemmuus ja vanhemman ja lapsen vuorovaikutus ovat aina tärkeitä osia itsesäätelytaitojen kehityksessä, tukemisessa ja kuntouttamisessa. (Laakso 2011, 74.) Hyviä vanhemmuustaitoja tarvitaan, erityisesti itsesäätelyn haasteita omaavan lapsen kohdalla (Christie & Hedayati 2003, 11).

Vanhemman rooli on avainasemassa lapsen oppimisen, toimintakyvyn ja sosiaalisen osallistumisen mahdollistamisessa ja tukemisessa, varsinkin kun lapsella on haasteita selviytyä ikätasoisista tehtävistä. Vanhemmilla on usein myös omiakin tarpeita ja toiveita liittyen heidän omaan oppimiseen ja suoriutumiseen vanhempana. (Graham 2011.)

Yksi näkökulma hyvään ja toimivaan vanhemmuuteen on mentalisaation käsite. Se tarkoittaa pyrkimystä tulla tietoiseksi ja pohtia omia mielentiloja, tunteita, ajatuksia, toiveita, uskomuksia ja tarpeita. Se on myös eläytymistä toisen ihmisen yksilölliseen kokemukseen sekä tunteiden arvostamista, uteliasta asennetta, mielenkiintoa ja avoimuutta uutta ja erilaista kohtaan. Mentalisaatiokyky auttaa huomaamaan ja ymmärtämään lapsen tarpeita ja tunteita sekä luo turvallista kiintymyssuhdetta tekeillä vuorovaikutuksesta huomioon ottavaa ja vastuullista. (Mattila 2018, 158-161.)

Vastaavasti tyypillinen kielteinen vuorovaikutuksen kehä voi syntyä, kun vuorovaikutus lapsen kanssa on kontrolloivaa ja komentavaa. Kun lapsi on jatkuvassa liikkeessä

ja tottelematon, kummankin osapuolen toiminta lisää kielteistä käyttäytymistä toisessa osapuolella. (Laakso & Lajunen 2011, 121.)

Esdailen & Greenwoodin (2003) tutkimuksessa vanhempien kokemasta stressistä tulokset osoittivat, että vanhemmuus on stressaavampaa silloin, kun lapsella on jokin kehitysvamma tai -häiriö, kuin silloin, kun lapsi kehittyy normaalisti. Siksi toimintaterapiassa on tärkeää huomioida lapsen tarpeiden lisäksi myös vanhempien tarpeet. (Esdale & Greenwood 2003, 124.) Erityislasten vanhemmat kaipaavat usein mm. sosiaalista tukea, psyykkistä hyvinvointia ja tietoa (Hammarberg, Sartore, Cann & Fisher 2014, 775-776).

3 Vanhempien ohjaaminen toimintaterapiassa

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin (kuvio 1) mukaisesti tarkasteltuna vanhempien ohjaaminen toimintaterapiassa on lapsen optimaalisen toiminnallisen suoriutumisen mahdollistamista vaikuttamalla lapsen ympäristötekijöihin (Polatajko ym. 2007, 23). Polatajko ja muut (2007, 51) määrittävät sosiaalisen ympäristön mikrotason elementeiksi henkilökohtaiset ja välittömät sosiaalisen vuorovaikutuksen elementit jokapäiväisestä elämästä. Mesotason elementeillä (mts. 51) viitataan sosiaalisiin ryhmiin, kuten perheeseen, päiväkotiryhmään tai koululuokkaan. Näin ollen ohjaamalla vanhempaa joustava-arki ryhmässä, olettaen vanhemman toiminnan muuttuvan intervention seurauksena, lapsen sosiaaliseen ympäristöön vaikuttaminen voi tapahtua mikrotasolla vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen muuttumisena sekä mesotasolla perhedynamiikan uudelleen muotoutumisena vanhemman toiminnan muuttumisen myötä.

Myös muiden lähihenkilöiden ohjaus nähdään oleellisena osana kokonaisvaltaista lapsen toimintaterapiaprosessia. Tämä koskee vanhempien ohella myös opettajia, joiden kanssa toimintaterapeutti voi yhteistyössä miettiä toiminnan porrastamista ja rutiinien sekä ympäristön (myös sosiaalisen) muokkaamista. Vanhemmat vastaanottavat tietoa usein helpottuneina ymmärtäessään hämmentävän ja turhauttavan käytöksen syitä. Tämä oivallus avaa mahdollisuudet vanhemmillekin tehdä pieniä asioita

päivittäin, jotka auttavat lasta osallistumaan jokapäiväiseen toimintaan paremmalla mielellä. (Parham & Mailloux 2015, 291-292.)

Käypä hoito -suosituksessa (Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret): Käypä hoito -suositus, 2018) lasten käytöshäiriöiden ensisijaiset hoitomuodot ovat psykososiaalisia. Vahvin tutkimusnäyttö on strukturoidusta vanhemmuustaito-ohjauksesta, jossa tuetaan lapsen ja vanhemman myönteistä suhdetta ja vahvistetaan positiivista käytöstä. Vahvaa näyttöä on myös sähköisesti etäyhteyden avulla tapahtuvan vanhemmuustaito-ohjelman käytösongelmia vähentävästä vaikutuksesta (Santalahti 2018).

Arosen ja Sorsan (2018) mukaan vanhemmuustaitojen ohjauksessa pyritään hyödyntämään kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä sekä sosiaalisen oppimisen periaatteita. Työskentelyotteeseen kuuluu tällöin mm. tavoitteiden suunnitteleminen yhdessä vanhemman kanssa, vanhemman jaksamista ymmärtävä ja sitä tukeva työskentelyote, psykoedukaatio lapsen kehityksestä, vanhemmuuteen liittyvien vääristyneiden ajatusten tunnistaminen ja muokkaus, ongelmanratkaisutaitojen opettaminen, kotitehtävät sekä edistymisen systemaattinen seuranta. (Aronen & Sorsa 2018.)

3.1 Vanhempien ryhmämuotoinen ohjaaminen toimintaterapiassa

Mary Colen (2018, 70) mukaan ryhmämuotoisen toimintaterapiaintervention etuja ovat mm. kommunikaation ja itseilmaisun kehittäminen, hyväksyvän ilmapiirin tarjoaminen, yksilöllisten arvojen ilmaisemisen mahdollistaminen, jatkuva mahdollisuus oppia terapeuttisia strategioita muilta ryhmäläisiltä, tiedon tehokas jakaminen, osallistumisen mahdollistaminen, ryhmätaitojen parantaminen sekä ongelmanratkaisuun ihanteellisen ympäristön tarjoaminen.

Ryhmän tarjoamasta vertaistuesta on tutkitusti hyötyä erityislasten vanhemmille. Mahdollisuus keskustella samankaltaisten haasteiden parissa toimivien ihmisten kanssa lisää itsensä hyväksyntää, itsevarmuutta ja arvostetuksi tulemisen tunnetta sekä parantaa arjen ongelmanratkaisutaitoja ja vähentää eristäytyneisyyttä. Myös ikätasoisesti suoriutuvien lasten vanhemmat hyötyvät sosiaalisten suhteiden tarjoamasta tiedollisesta, käytännöllisestä ja emotionaalisesta tuesta. (Hammarberg ym. 2014, 781.)

Uudessa Seelannissa toimiva CCAP -toimintaterapiaryhmä toimii mallilla, jonka tuloksellisuus perustuu vanhemman tiedonsaannin ja voimaantumisen yhdistämiseen vanhemmuustaitojen kehittämiseksi. The challenging children and parenting group (CCAP), vapaasti suomennettuna "haastavat lapset ja vanhemmuus" -ryhmä, on ollut toiminnassa Uudessa Seelannissa vuodesta 1987. Ryhmämallin lähtökohtana toimii ajatus elämänmittaisesta vanhemmuustaitojen kehittämisestä, joka on haastavasti käyttäytyvien ja psyykkisesti oireilevien lasten vanhemmilla erityisen tärkeää. Ryhmään tulevat vanhemmat ovat kertoneet omaavansa vähänlaisesti valmiuksia käsitellä lapsensa käytöstä, mikä on johtanut negatiiviseen käsitykseen omasta vanhemmuudesta. Yhteistyöhön pohjautuva interventiomalli korostaa ryhmän sosiaalista vuorovaikutteisuutta sekä haastavasti käyttäytyvän lapsen kasvatukseen liittyvää ongelmanratkaisua. Tavoitteena on parantaa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja suhdetta sekä toimia lasten puolestapuhujina ja voimauttaa vanhempia. (Christie & Hedayati 2003, 11-13.)

CCAP-ryhmän prosessi koostuu neljän viikoittaisen tapaamiskerran syklistä, jossa viimeinen kerta on ongelmanratkaisupäivä. Ryhmässä vanhemmille luodaan tavoitteita, keskustellaan lasten käytöksestä kehityksellisestä näkökulmasta sekä tehdään oma työkalupakki arjen käyttöön. Vanhempien käsityksiä ongelmallisesta käytöksestä pyritään tuomaan myönteisempään kontekstiin, mikä tukee vanhempia olemaan ratkaisukeskeisempiä. Vuorovaikutukseen paneutumalla vanhempia autetaan tukemaan lapsensa tunnetaitojen kehitystä mm. laajentamalla vanhemman tunneilmaisua. Ryhmän ohjaaja käyttää mallissa tietoisesti huumoria sekä ryhmädynamiikan muodostumisen, että vaikeista asioista puhumisen helpottamiseksi. Huumoria kannustetaan ottamaan mukaan myös vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. CCAP:n käyttöön ja kehittämiseksi on vuosien varrella kehitetty omia arviointivälineitä. Ryhmän toteutus on ollut tuloksellista; vanhempien voimaantumisen ja tiedonsaannin yhdistelmä on tuottanut heille taitoja, joiden avulla he pystyvät saamaan elämänsä, ja sitä kautta lapsensa, hallintaan. (Christie & Hedayati 2003, 13-16.)

Voimaantumista, eli sisäistä voiman tunnetta, voidaan pitää merkittävänä toimintaterapiaryhmän saavutuksena. Voimaantumisteorian (Siitonen 1999, 160) mukaan vahva voimaantuminen johtaa vahvaan sitoutumiseen ja on yhteydessä hyvinvointiin.

3.2 Ryhmän toteuttamisen yleisiä periaatteita

Mary Colen (2018) mukaan toimivan toimintaterapiaryhmän toteutukseen liittyy seitsemän vaihetta: Esittely, toiminta, jakaminen, tunteiden käsittely, yleistäminen, soveltaminen ja yhteenveto. Esittelyvaiheessa osallistujat esittäytyvät ja tutustuvat alustavasti. Asiakaslähtöisessä ryhmässä ryhmän tarkoitus tulee selvittää huolellisesti, mikä mahdollistaa jäsenten tietoiset pyrkimykset toimia tarkoituksenmukaisesti. Toimintavaiheessa toiminnot valitaan osallistujien terapeuttisten tavoitteiden mukaan ja ne voivat käsittää esimerkiksi uusien taitojen harjoittelua tai kiinnostuksen kohteiden etsimistä. Jakamisvaiheessa jaetaan kokemuksia toiminnasta ja jokaisen osallistujan panos huomioidaan. Tunteiden käsittelyvaiheessa keskustellaan toimintaan, ryhmään, vetäjään sekä muihin osallistujiin liittyvistä tunteista. Terapiaryhmässä on tärkeää käsitellä esiin nousevia positiivisia ja negatiivisia tunteita, jotta ryhmästä olisi hyötyä. Yleistämisvaiheessa käytetään kognitiivisen oppimisen lähestymistapaa sekä reflektoidaan ja kootaan yhteen toimivia periaatteita. Tavoitteet, sisältö ja prosessi käydään läpi, unohtamatta sanoittaa ryhmän tunnetilan kehitystä. Parhaassa tapauksessa terapiaryhmästä muodostuu motivoitunut ja vuorovaikutteinen. (Cole 2018, 4-11.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Joustava arki -vanhempainryhmään osallistuneiden vanhempien käsityksiä ryhmän hyödyllisyydestä sekä ryhmässä saadun tiedon soveltamisesta käytäntöön. Tavoitteena on tuottaa toimeksiantajaa hyödyttävää tietoa vanhempien ryhmämuotoisen ohjauksen kehittämiseksi. Tietoa voi hyödyntää myös vanhempien ohjauksen kehittämiseksi osana lapsen toimintaterapiaprosessia.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

- 1) Miten ryhmään osallistuminen tuki vanhemmuutta ryhmäläisten kuvaamana?
- 2) Millaisena ryhmäläiset kokivat ryhmän konseptin ja sisällön?

- 3) Minkälaisia muutoksia perheen hyvinvoinnissa on nähtävissä ryhmään osallistumisen myötä?

5 Tutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyön tutkimusosion kohderyhmänä ovat avoimen haun kautta Joustava arki -ryhmään osallistuneet vanhemmat. Heitä yhdistää kiinnostus kehittää taitojaan ja saada keinoja lapsen tunteiden ja vireystilojen kohtaamiseen arjen vaihtelevissa tilanteissa. Ryhmän toteutukseen on osallistunut seitsemän henkilöä, joista valikoimme haastatteluun osan tietyin kriteerein, mikä on tyypillistä kvalitatiivisessa tutkimuksessa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Kriteereinä haastatteluun osallistumiselle on henkilön suostumus tutkimukseen osallistumiseen ja henkilön osallistuminen vähintään kolmeen neljästä ryhmäkerrasta. Näin ollen voimme varmistaa haastateltavan mahdollisimman hyvän tietämyksen ja ymmärryksen tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85.)

5.1 Laadullinen tutkimus

Koska haluamme saada selville vanhempien subjektiivisen käsityksen Joustava arki-ryhmään osallistumisesta, toteutimme tutkimuksemme laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja suositaan ihmistä tiedonkeruun instrumenttina (Hirsjärvi ym. 2009, 161). Tästä syystä tarkastelimme opinnäytteen tavoitteen asettamisessa rajoissa monipuolisesti vanhemman kokemuksen kautta muodostuneita käsityksiä sekä ryhmän tarjoaman annin, että opitun asian käytäntöön soveltamisen näkökulmasta.

5.2 Aineiston hankinta

Hirsjärvi ja muut (2009, 164) suosittavat laadullisessa tutkimuksessa käytettäväksi laadullisia tiedonkeruun menetelmiä, jotta tutkittavien näkökulma ja "ääni" pääsevät esille. Toteutimme tutkimuksen teemahaastatteluna, eli puolistrukturoituna haastatteluna (liite 1), jossa teemoitimme haastattelun pääkysymykset tutkimuskysymysten

mukaisesti ja tarkensimme haastattelua lisäkysymyksen tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteen ohjaamana (Tuomi & Sarajärvi 2009, 77). Joustava arki -ryhmän ohjaaja esitteli tutkimuksen suullisesti osallistujille, toimitti heille tekemämme tutkimustiedotteen luettavaksi (liite 3) ja suostumuslomakkeen (liite 2) allekirjoitettavaksi. Haastattelut toteutettiin puhelinhaastatteluina yhden viikon ryhmän päättymisen jälkeen. Sovimme jokaisen haastateltavan kanssa viestitse tai puhelimitse heille sopivan ajan- kohdan haastattelulle pyrkimyksenä varmistaa haastateltavan hyvä keskittyminen haastatteluun. Puhelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla puhelimen sovelluksella ja äänitteitä säilytettiin digitaalisessa muodossa tietoturvallisuus ja anonymiteetti huomioiden. Äänitettyä haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 80 minuuttia. Haastattelut litteroitiin sanasanaisesti kirjalliseen muotoon, jonka jälkeen äänitteet poistettiin puhelimesta.

5.3 Aineiston analysointi

Hyödynsimme opinnäytetyössämme teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Teoriaohjaava sisällönanalyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn, jolloin teoriaa hyödynnetään aineiston käsittelyn loppuvaiheilla päättelyn tukena (Tuomi & Sarajärvi 2009, 100).

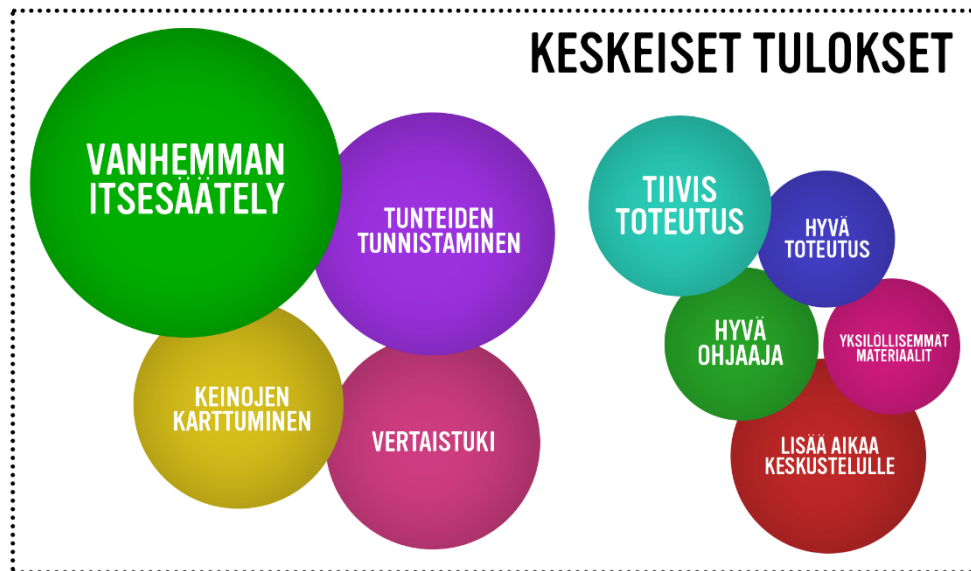
Tutkimuksessamme aineiston analysointi aloitettiin huolellisella litteroituun aineistoon perehtymisellä. Kun olimme saaneet tarkan käsityksen aineistosta, aloitimme ilmaisujen pelkistämisen poistamalla haastateltavien ilmaisuista pois erilaiset täytesanat, jolloin aineiston laajuudeksi muodostui 13 sivua kirjasimella Calibri koossa 12 rivivälillä 1,5. Tämän jälkeen ilmaisuja pelkistettiin edelleen muokkaamalla haastateltavien kommentit mahdollisimman ytimekkäiksi. Seuraavaksi yksittäisiä kommentteja alettiin ryhmitellä niin, että keskenään samansuuntaiset tai samaan aiheeseen liittyvät kommentit ryhmiteltiin aihepiireittäin ja samaa tarkoittavat kommentit muokattiin alaotsikoiksi. Eri aihepiireille nimettiin vielä yläotsikot. Lopuksi yläotsikoita ryhmiteltiin tutkimuskysymysten alle, mikä selkeytti aineiston tarkastelua tutkimuskysymysten näkökulmasta.

Taulukko 1. Esimerkkejä aineiston käsittelystä.

Esimerkki 1	
Haastateltavan alkuperäinen ilmaus	Tuli sivutuotteena, että joutuu vähän itekin miettimään sitä omaa käyttäytymistä, ja mistä asioista ärsyyntyy ja miten mä silloin toimin. Ja se vaikuttaa minuun ja ympärillä oleviin ihmisiin.
Pelkistetty ilmaus	Oman käyttäytymisen ja sen vaikutuksen ympäristöön tiedostaminen.
Alaotsikko	Vanhemman tunteiden tunnistamisen kehittyminen
Yläotsikko	Vanhemman itsesääätely
Tutkimuskysymys	Miten ryhmään osallistuminen tuki vanhemmuutta ryhmäläisten kuvaamana?
Esimerkki 2	
Haastateltavan alkuperäinen ilmaus	Mun mielestä se oli hyvä, että oli niitä kotitehtäviä aina ja että oli aina vähän erilainen joka viikolle. Sitä tuli muisteltua ja mietittyä ja vähän kokeiltuakin kotona. Se oli pieni semmonen aktivoiva juttu, mutta ihan riittävä.
Pelkistetty ilmaus	Kotitehtävät hyviä, muistelu ja pienet kokeilut aktivoivat riittävästi.
Alaotsikko	Kotitehtävät
Yläotsikko	Ryhmän sisältö
Tutkimuskysymys	Millaisena ryhmäläiset kokivat ryhmän konseptin ja sisällön?
Esimerkki 3	
Haastateltavan alkuperäinen ilmaus	Kyllähän se aina hyvinvointia lisää tommonen missä saa vinkkejä siihen arkeen lasten kaa
Pelkistetty ilmaus	Hyvinvointi lisääntyi arjen vinkkien avulla
Alaotsikko	Hyvinvointi
Yläotsikko	Perheen hyvinvoinnin lisääntyminen
Tutkimuskysymys	Minkälaisia muutoksia perheen hyvinvoinnissa on nähtävissä ryhmään osallistumisen myötä?

6 Tutkimuksen tulokset

Tarkasteltaessa aineistoa tutkimuskysymysten näkökulmasta, haastatteluaineistosta muodostui selkeä kokonaisuus (kuvio 2).



Kuvio 2. Keskeiset tulokset.

6.1 Tukea vanhemmuuteen ryhmään osallistumisen myötä

Haastatteluista nousi esiin vanhemmuuden vahvistuminen vanhemman tunne- ja viireystilojen tunnistamisen, itsesäätelyn merkityksen tiedostamisen ja arjessa käytettävien keinojen karttumisen myötä. Kokemus vertaistuesta oli myös läsnä ja sitä pidettiin tärkeänä.

Selkeästi eniten aineistosta nousi vanhemman omaan itsesääteelyyn liittyvät oivallukset ja ymmärryksen syttyminen mahdollisuudesta vaikuttaa ympäristöön oman toiminnan muokkaamisen avulla. Eräs vastaajista kommentoi jopa huomanneensa muutosta lapsen itsesääteelyssä vanhemman oman toiminnan muuttamisen myötä. Vanhemmat kokivat hyötynensä suuresti jo pelkästään oman viireystilansa tunnistamisesta ja säätelystä arjen vaihtelevissa tilanteissa. Yksi vanhemmista kuvaili muutosta seuraavasti:

-Ihan hirveen pitkälle ei olla vielä lapsen kanssa siinä käytössä päästy, mutta oon käyttänyt itteeni niitä, ja sekin on ollut jo hyödyllistä.

Aineistosta nousi myös maininta vanhemman oivalluksesta, että omien tunteiden säätelyn ja rentoutumisen taito helpottaa ohjaustilanteita. Eräs vanhempi kertoi myös pystyvänsä ryhmän myötä näyttämään paremmin lapselle mallia hyvästä itsesäätelystä arjessa.

Ryhmän koettiin tukeneen vanhemmuutta. Eräs vanhempi kommentoi vahvistuneensa äidin roolissa ja koki olevansa kykenevämpi tukemaan lapsiaan. Useampi vanhemmista koki saaneensa ryhmästä jonkin verran konkreettisia työkaluja toimia uudella tavalla arjen haastavissa tilanteissa. Eräs vanhempi nimesi käyttämikseen keinoiksi värien käytön ja tunteiden sanoittamisen arjessa. Vanhemman ja lapsen välisen myönteisen vuorovaikutuksen lisääntyminen toistui usean kerran aineistossa. Erään haastateltavan lapsi oli alkanut sanoittaa omia tunnetilojaan värien avulla arjessa. Toisen haastateltavan lapsi oli arvioinut myös vanhemman tunnetilaa seuraavasti:

-Lapsi itekin ottanut aina välillä sen puheeksi tai saattanut sanoa, että nyt tuntuu tältä tai että ootko äiti jollain vyöhykkeellä.

Useampi toivoi kuitenkin yksilöllisempien ratkaisujen miettimistä ryhmän aikana omien haasteiden tueksi. Muutama vanhemmista näki lapsen itsesäätelyn kehittymisen kannalta tärkeänä, että he itse oppivat ymmärtämään Zones of Regulation -menetelmän perusajatusta. Menetelmän ymmärtäessään heidän on lasten toimintaterapian ohella mahdollista käyttää samoja keinoja arjessa. Eräs vanhemmista kertoi saaneensa keinoja käsitellä haastavia tilanteita jälkeenpäin lapsen kanssa:

-Mikä itelle tuntuu uudelta on se, että miten haastavan tilanteen jälkeen sitten käydään sitä asiaa läpi tai puhutaan siitä.

Aineistosta nousi esiin toive, että perheen vanhemmat pääsisivät osallistumaan ryhmään yhdessä. Tähän liittyen eräs vanhempi ehdotti lastenhoitomahdollisuutta ryhmän ajaksi.

Vanhemmuutta tuki myös ryhmässä muotoutunut vertaistukitilanne. Vanhempien välistä vuorovaikutusta kuvailtiin avoimeksi ja ilmapiiriä välittömäksi. Kaikki kertoivat rehellisesti omista tilanteistaan. Eräs vanhempi sanoitti kuvaavasti:

-Terapeutit tietää paljon, mutta vanhempien oma kommunikaatio on aivan erilaista ja siinä oikeasti tiedetään mistä puhutaan.

Osa vanhemmista koki voimaantuneensa tiedosta, etteivät he ole yksin tilanteessaan ja että jollakin toisella saattoi olla vielä enemmän haasteita jonkin asian kanssa kuin itsellä. Aineistosta esiin noussut vanhemman kokemus ymmärretyksi tulemisesta oli tärkeä vertaistuen kokemuksen kannalta. Vaikka useampi vanhempi kertoi jääneensä kaipaamaan enemmän aikaa keskustelulle ja ajatusten jakamiselle muiden vanhempien kanssa, he kertoivat kuitenkin saaneensa tukea vanhemmuuteen ryhmän muilta vanhemmilta erityisesti pienten käytännön vinkkien muodossa.

6.2 Ryhmän sisällön ja konseptin toimivuus

Useampi vanhemmista kuvasi ryhmää hyväksi ja he olivat tyytyväisiä ryhmän ohjaajan ammattitaitoiseen otteeseen ohjata ryhmää. Aineistossa useasti esiin noussut ryhmää kuvaava ilmaisu oli tiivis. Tiiviillä toteutuksella tarkoitettiin, että neljän kerran toteutuksen anti oli hyvä, kertojen intensiteetti sopiva ja mahdollinen järjestää arjen keskellä. Yhdelle tutkimukseen osallistujista ryhmässä käytetty menetelmä oli uusi. Hänen tilanteeseensa olisi sopinut paremmin harvemmin toteutunut ryhmä. Mikäli toteutus olisi ollut harvempi, olisi hän kaivannut jonkinlaisen muistutuksen tai kannustimen kotitehtävien harjoitteluun, kuten ohjaajan soitto ryhmäkertojen välillä kuulumisten päivittämiseksi ja mahdollisten lisäohjeiden saamiseksi. Eräs vanhemmista kuvasi ryhmän sisältöä myös loogiseksi kokonaisuudeksi. Yhtä lukuun ottamatta kaikki vanhemmista toivoivat yhden ryhmäkerran kestoksi kaksi tuntia puoleentoista tunnin sijaan. Ylimääräisen 30 minuuttia he aineiston perusteella toivoisivat suunnattavan kotiin vietävän materiaalin yksilöllisempään valmistamiseen ja vanhempien väliseen keskusteluun. Ryhmäkerroilta annetut kotitehtävät koettiin sopivan aktivoivina:

-Hyvä, että oli niitä kotitehtäviä aina ja vähän erilainen joka viikolle. Sitä tuli muisteltua ja mietittyä ja vähän kokeiltuakin kotona. Se oli pieni semmoinen aktivoiva juttu, mutta ihan riittävä.

Ryhmä oli herättänyt kiinnostusta myös erään osallistujan lähipiirissä:

-Yks ystävä sanoi viikonloppuna heti, että miksi en ole kuullut tämmöisestä, että heti jos järjestetään, niin vinkkaa hänelle, että kiinnostusta ois kyllä. Antaa palaa vaan, lisää kursseja.

6.3 Perheen hyvinvoinnin lisääntyminen

Haastateltavien mukaan perheiden hyvinvointi lisääntyi Joustava arki -ryhmään osallistumisen johdosta, mutta heidän oli hieman haastavaa sanoittaa, missä hyvinvoinnin lisääntyminen näkyi. Eräs vastaajista arvioi vertaistuen kokemuksen lisänneen hyvinvointia; häntä helpotti tieto siitä, ettei ole ainoa, joka painii lapsen käytöshaasteiden kanssa. Hyvinvoinnin lisääntymistä pohdittaessa moni vanhemmista palasi miettimään omaan itsesääteilyyn liittyviä oivalluksia ryhmän aikana ja yksi vanhempi sitä, että vaikutus oli alkanut näkyä jo perheen arjessa. Erään ryhmäläisen puoliso oli huomauttanut seuraavaa:

-Huomaa että niistä itsesääteilyn keinoista on ollut hyötyä, että tosi hyvä juttu.

Perheen hyvinvointiin yksi positiivisesti vaikuttava tekijä nousi erään vanhemman kommentista. Äiti oli sanonut lapselleen menevänsä harjoittelemaan mitä tehdä, kun äiti hermostuu. Vanhempi kommentoi tämän olevan toimiva näkökulma lapselle, että aikuisetkin opettelevat asioita, ja ettei huomio ole aina lapsen toiminnassa.

7 Pohdinta ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen alkuvaiheessa keskustelimme toimeksiantajan kanssa siitä, mitä voisivat olla ne pienimmät askeleet, jotka mahdollistaisivat kuormittavassa tilanteessa elävien vanhempien tarttumisen arjen haasteisiin. Tutkimuksen tuloksista merkittävimpanä esille nousee vanhemman oivallus omasta itsesääteilystä, joka vaikuttaa vanhemman omaan jaksamiseen ja suhtautumiseen haastavissa tilanteissa.

Arki muotoutui sujuvammaksi kehittyneiden vanhemmuustaitojen myötä. Kaikki haastateltavat olivat oivaltaneet jotain omista tunne- ja vireystiloistaan sekä niiden vaikutuksista muihin. Tämä oivallus on kenties juuri se ensimmäinen tärkeä askel, joka mahdollistaa arjen ongelmanratkaisuun tarvittavan ymmärryksen ja motivaation syntymisen. Ryhmämuotoinen vanhempien ohjaaminen lapsen itsesäätelyn tukemiseksi on tulosten valossa erittäin potentiaalinen toimintamalli, jota kannattaa jatkojalostaa.

7.1 Tukea vanhemmuuteen ryhmästä

Vanhemmuustaitojen näyttöön perustuva ohjaus perustuu Arosen & Sorsan (2018) mukaan useaan käyttäytymistä ja oppimista selittävään teoriaan. Tutkimustuloksemme mukaisesti nostamme näistä esiin sosiaalisen oppimisen teorian kognitiivisten prosessien käsitteen, mallioppimisen sekä teorian lapsen ja vanhemman välisestä pakottavasta vuorovaikutuksesta. (Aronen & Sorsa, 2018.)

Kognitiivisten prosessien merkitys muodostuu vanhemman uskomuksista, odotuksista ja tulkinnoista omasta vanhemmuudestaan sekä lapsensa käyttäytymisestä, jotka kaikki vaikuttavat vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Erityisen tärkeä on käsitys omasta minäpystyvyydestä. (Aronen & Sorsa, 2018.) Vaikka emme tässä tutkimuksessa varsinaisesti kartoittaneet vanhempien käsityksiä ennen ryhmän toteutusta, toivat useat vanhemmat esille edistymistä juuri näillä alueilla. Vanhemmat ovat oivaltaneet, että lapsen käytöksen taustalla on aina todellisia asioita ja että omaa toimintaansa tarkastelemalla ja muokkaamalla pystyy löytämään toimivampia vuorovaikutustapoja. Vanhempien kognitiivisten prosessien kehittymistä kuvaavat kommentit, joissa kuvailtiin oivalluksia, että samoja itsesäätelyn strategioita voi käyttää sekä vanhempien kesken, että lasten kanssa. Vanhemmat ovat silloin oivaltaneet omakohtaisen kokemuksen kautta jotain tunne- ja vireystiloista sekä pystyvät paremmin ymmärtämään lapsensa pulmia ja tarpeita itsesäätelyyn liittyen. Oppimalla ensin itse tarvittavia taitoja voi niitä myös opettaa lapselle. Ryhmän vanhemmilla on ollut halu saada tietoa sekä ymmärrys siitä, että terapia on vaikuttavampaa, jos sitä pystytään kotona tukemaan.

Useat vanhemmat totesivat ryhmään osallistumisen jälkeen pystyvänsä paremmin näyttämään lapselleen mallia itsesäätelyssä. Tätä kyettiin tukemaan vielä tilanteista keskustelemalla jälkikäteen. Mallioppiminen perustuu Arosen ja Sorsan (2018) mukaan siihen, että lapsi oppii havainnoimalla vanhempiensa käyttäytymistä ja sen seurauksia. Lopputuloksena lapselle muodostuu käyttäytymismalleja, ja vanhempi voi mallintamalla opettaa lapselle sopivaa käyttäytymistä. (Aronen & Sorsa 2018.)

Mallioppimisen lisäksi voidaan tuloksia katsella Pattersonin teorian vanhempien ja lasten pakottavan vuorovaikutuksen näkökulmasta. Teorian mukaan perheenjäsenten välisten negatiivisten vuorovaikutusmallien merkitys tulee huomioida ja opettaa vanhemmille myönteiseen vuorovaikutukseen tähtääviä strategioita. (Aronen & Sorsa 2018.) Zones of regulation -menetelmän ajatukseen ja keinoihin sisältyy lähtökohtaisesti vuorovaikutuksen myönteisyys. Ryhmään osallistumisen jälkeen vanhemmat ovat saaneet keinoja mm. keskustella haastavista tilanteista lapsen kanssa jälkikäteen. Osalla oli myös värien käyttö siirtynyt arkeen, mikä eittämättä vahvistaa positiivisen vuorovaikutuksen kehää.

Positiiviset tulokset vuorovaikutuksen, mallioppimisen ja kognitiivisten prosessien alueilla voidaan nähdä toinen toisiaan myönteisesti tukevinä tekijöinä. Kun vuorovaikutuksesta tulee myönteisempää, tämä luo mallioppimiseen hyvää esimerkkiä ja parantaa sekä vanhemman että lapsen käsityksiä itsestä ja keskinäisestä vuorovaikutuksesta.

Vertaamalla tuloksia CCAP -ryhmään voimme todeta yhteneväisyyksiä sekä menetelmissä että tuloksissa. Oman aineistomme pohjalta ja myös CCAP-ryhmän tutkimuksia (Christie & Hedayati 2003, 16) mukaillen toteamme, että vanhempien voimaantumisen ja tiedonsaannin yhdistelmä on tuottanut heille taitoja, joiden avulla he pystyvät saamaan elämänsä, ja sitä kautta lapsensa, hallintaan.

Ihmiset kaipaavat tuekseen sekä tunnepuolen tukea, että tietoa. Erilaiset ihmiset kaipaavat eri asioita; toiset kokevat ja elävät enemmän tunteen kautta ja toiset haluavat ensisijaisesti tietoa. Tuloksista on nähtävissä, että kun vanhempien uskomukset, odotukset ja tulkinnat omasta vanhemmuudesta sekä lapsen käytöksestä saivat tukea tiedollisessa ja emotionaalisessa muodossa, mahdollistui mentalisaatiokyvyn edisty-

minen, eli oman ja toisen käytöksen takana olevien mielentilojen ymmärryksen ta-voittelu (Matti 2018, 161). Mentalisaatiokyvyn edistämisen voidaan ajatella olevan yksi erittäin tärkeä huomion kohde vanhempien ohjauksessa toimintaterapiassa. Tietoiseksi tuleminen on nykyään hyvin keskeinen asia monessa asiassa erilaisista tera-pioista lähtien mindfulness-harjoitteluun ja joogaan. Toimintaterapian näkökulmasta tietoisuuden lisääminen on oleellista siinä määrin, missä se vaikuttaa toiminnallisuu-teen. Zones of regulation -menetelmä on tästä näkökulmasta hyvin ratkaisukeskei-nen. Ryhmän aikana moni vanhempi oli herännyt ja jäänyt pohtimaan vanhemmuut-taan tai omaa itsesäätelyään. Voi olla aiheellista pohtia yksilöiden omaa valmiutta sy-välliseen reflektioon. Onko tiiviissä ryhmäprosessissa riskinä, että vanhempi ajautuu syviin pohdintoihin ilman keinoja löytää asioihin selvyyttä?

Erityisesti vanhemman emotionaalisia tarpeita tukee vertaistuki. Tutkimusten mu-kaan ryhmämuotoisen adhd-oireisten lasten vanhempien tukemisen tarjoama ver-taistuki lievittää syyllisyyttä ja häpeää sekä avaa vanhemmuuden lukkoja. Se on nähty vahvana etuna verrattuna yksilö- tai perheohjaukseen. (Laakso & Lajunen 2011, 143.) Vaikka vanhemmat kokivat saaneensa ryhmästä vertaistukea, moni kom-mentoi kaivanneensa sitä vielä enemmän. Kaikki saivat sitä kuitenkin sen verran, että he näkivät, etteivät he paini yksin lapsen itsesäätelypulmien kanssa. Osallistujille oli myös toisten esimerkkien kautta kirkastunut se, että arjessa toimivia keinoja van-hemmuuteen on löydettävissä. Nykypäivän yksilöllisyyttä ja erilaisuutta arvostavaa sosiaalista ja kulttuurista ympäristöä silmällä pitäen on huomionarvoista, ettei aineis-tossa ole yhtäkään mainintaa syyllisyydestä tai häpeästä. Sen sijaan vanhemmuuden lukkojen avautumiseksi voimme tulkita positiivisen vuorovaikutuksen lisääntymisen.

Vanhemmuuden vahvistumisen mekanisme voidaan selittää myös kanadalaisen toi-minnallisuuden ja sitoutumisen mallin (kuvio 1) avulla. Tutkimuksen aineiston perus-teella vanhemmat olivat kehittyneet omien tunteidensa tunnistamisessa ja tiedosta-misessa, ja he olivat oppineet keinoja toimia tietoisesti toisella tavalla haastavassa ti-lanteessa. Mallin mukaisesti vanhemman yksilötekijöissä affektiivisen eli tunteiden ja kognitiivisen eli ajattelun osa-alueilla oli siis tapahtunut muutosta. Aineistossa oli myös mainintoja toiveikkuuden lisääntymisestä, mikä voidaan nähdä vanhemman voimaantumisen eli yksilötekijöiden henkisyiden osa-alueen vahvistumisena. Koska

vanhemmat olivat omaksuneet uusia toimintatapoja arkeen, voidaan muutosta katsoa tapahtuneen myös toiminnallisuuden alueella. Nämä edellä mainitut muutokset vanhemmassa vaikuttavat positiivisesti vanhemman toiminnalliseen suoriutumiseen eli toimimiseen arjessa vanhempana. Koska ympäristö ja yksilö ovat jatkuvassa dynamisessa vuorovaikutuksessa keskenään (Polatajko 2007, 23), on vanhemmalla mahdollisuus vaikuttaa lapseen (omaan sosiaaliseen ympäristöön) muokkaamalla omaa toimintaa ja ajattelua.

Joustava arki -ryhmän tuloksista voimme tehdä johtopäätöksen, että ryhmän saavutukset vanhemmuuden kohdalla ovat erittäin positiivisia ja hyvin linjassa näyttöön perustuvan vanhempainohjauksen tarkoituksen kanssa. Aineiston pohjalta on hankala arvioida edistyksen määrää, mutta viikko ryhmän loppumisen jälkeen vanhempien vastauksista huokui oivallusten tuoma helpotus ja toivon lisääntyminen. Vaikka ryhmän neljän kerran toteutus oli verrattain erittäin lyhyt eikä tutkimuksessamme tutkittu lasten käytöshaasteiden muutosta, oli aineistossa runsaasti viitteitä lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen paranemisesta, joka pitkällä aikavälillä on lapsen itäsesäätelyä tukeva tekijä.

Vanhemmuudesta keskusteltaessa tulee huomioida, että Joustava arki -ryhmän ensisijainen huomio on arjen sujuvuudessa, ei vanhemmuuden kehittämisessä. Lähtökohteisesti vanhempien vastuuttamiseen liittyy ongelmia ja neuvojen antaminen on aina arkaluonteista, mikä on jokaisen ammattilaisen hyvä tiedostaa (Laakso & Lajunen 2011, 143). Vanhemmuuden myönteinen tukeminen ja sitä kautta oivallusten syntyminen on suurelta osin seurausta ryhmän prosessista ja konseptista.

7.2 Ryhmän konseptin edut ja haasteet

Yleisesti ryhmän toteutusta kuvailtiin aineistossa positiivisessa mielessä tiiviiksi ja hyväksi ja vanhemmat olivat tyytyväisiä ryhmään osallistumiseensa. Kehitysehdotuksia tarkasteltaessa aineistosta nousi esiin kaksi teemaa; yksilöllisempien ratkaisujen miettiminen arjen haastaviin tilanteisiin ja toive suunnata enemmän aikaa vanhempien väliselle keskustelulle. Aineistossa ei ollut muita kehitysehdotuksia, joten jäimme pohtimaan, onko näiden palautteiden välillä yhteyttä ja voisiko vanhempien

yksimielistä kokemusta ryhmässä koetuista puutteista selittää ryhmämuotoisen toimintaterapian teorioilla?

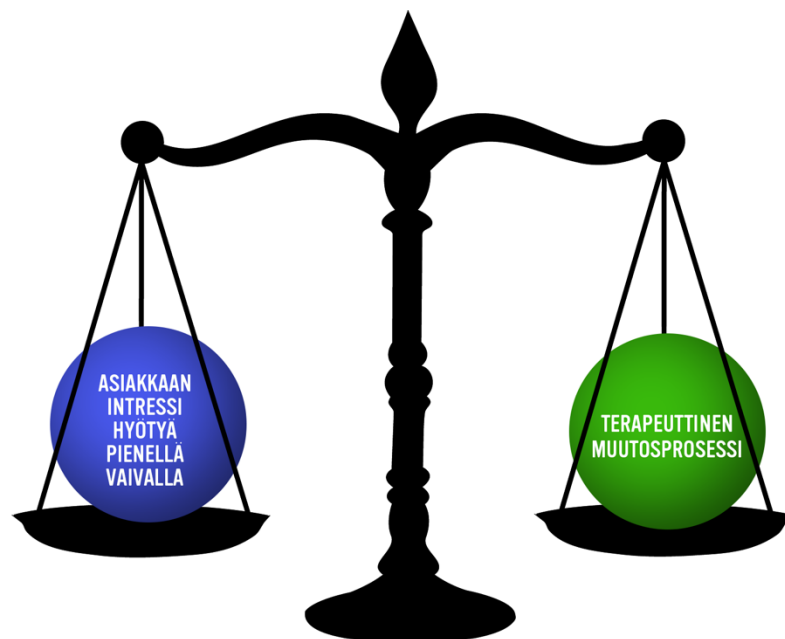
Cole (2018) esittelee ryhmämuotoisen toimintaterapian teoriaa käsittelevässä teoksessaan Shutzin (1958) teoriaa, jossa jokaisella ihmisellä määritellään olevan kolme henkilökohtaista tarvetta; mukaan pääseminen, hallinnan tunteen kokeminen ja kiintyminen. Näiden henkilökohtaisten tarpeiden ajatellaan vaikuttavan vahvasti yksilön käyttäytymiseen ryhmätilanteessa, koska ne ovat läsnä kaikissa ihmisten välisissä suhteissa. Teorian mukaan aloitusvaiheessa ryhmäläisen fokus on pääasiassa omissa tarpeissaan ja hänen on haastavaa ymmärtää syvällisemmin muiden ryhmäläisten näkökulmia. Seuraavassa, niin sanotussa kontrollin vaiheessa, ryhmäläinen hakee paikkaansa suhteessa ohjaajaan ja muihin ryhmäläisiin. Viimeiseen kiintymyksen vaiheeseen päästään, mikäli johtajuuteen liittyvät tekijät ovat ratkaistu onnistuneesti kontrollin vaiheessa. Viimeisessä vaiheessa saavutettu ryhmän tila mahdollistaa uusien käyttäytymismallien oppimisen ja ryhmäläisen henkilökohtaisen kasvun. (Cole 2018, 35-36.)

Aineistossa oli useamman kerran mainittuna toive yksilöllisemmistä arjen keinoista, vaikka useampi vanhempi kertoi saaneensa keinoja toimia toisella tavalla arjen tilanteissa. Toisin sanoen, vanhemmat ovat jääneet kaipaamaan, että joku keksisi ratkaisuja heidän arjessaan kohtaamiin haastaviin tilanteisiin. Tästä voidaan päätellä, että vanhemmat ovat mahdollisesti jääneet ryhmässä passiiviseen roolin oman aktiivisen ongelmanratkaisun sijaan. Toimintaterapeuttisen ryhmän teoriaan peilaten vanhemman passiivisuus viittaa puutteelliseen kontrollin vaiheen toteutumiseen (Cole 2018, 35), sillä vanhempi ei ole ottanut itse vastuuta ongelman ratkaisusta, vaan odottaa ohjaajalta vahvaa tukea. Aineistossa oli myös maininta, että usein kun vanhempien välinen keskustelu pääsi vauhtiin, se jouduttiin keskeyttämään ryhmäkerran aiheissa eteenpäin menemiseksi. Tämä kommentti voidaan nähdä viitteenä alkavasta kontrollin vaiheesta. Ryhmässä on ollut hyvät edellytykset luonnolliselle kontrollin vaiheen toteutumiselle, mutta aikaraamien puitteissa vanhemman vastuunottoa tukeva keskustelu on jouduttu keskeyttämään. Kontrollin vaiheen toteutuminen ryhmän aikana olisi vaatinut ohjaajalta tietoista johtajan roolista vetäytymistä, mikä olisi ohjannut vanhempaa ottamaan vastuuta tilan vapautuessa. Näin ajattelella näemme kehi-

tysehdotusten, eli keskustelun ja arjen keinojen lisäämisen, välillä mahdollisen yhteyden. Keskustelu mahdollistaa kontrollin vaiheen toteutumisen, mikä auttaa vanhempaa ottamaan vastuuta omasta kasvustaan, mikä tukee vanhemman ongelmanratkaisukykyä.

Vanhempia enemmän vastuuttava ohjaustyyli veisi enemmän aikaa kuin Joustava arki -ryhmässä toteutunut ohjaajalähtöinen ryhmäprosessi. Vanhemmat kiittelivät ryhmän tiivistä toteutusta ja aineistosta kävi ilmi, ettei vanhemmilla mahdollisesti olisi ollut resursseja osallistua useammalle kuin neljälle ryhmäkerralle.

Koska aineistossa on nähtävissä elementtejä toimintaterapiaryhmän teorian mukaisen ryhmäprosessin etenemisestä, olisi mielenkiintoista saada tietää olisiko vanhemman kokemus ryhmästä ollut erilainen, mikäli ryhmäprosessi olisi tietoisesti ohjattu etenemään toimintaterapeuttisen ryhmäprosessin tavoin. Pohdittaessa ajallisia resursseja suhteessa ryhmän terapeuttisiin vaikutuksiin on toteutusta kehitettäessä aina kaksi puolta. Toisella puolella vaakakupissa on asiakkaan intressi saada mahdollisimman paljon hyötyä mahdollisimman pienellä panostuksella ja toisella puolella aikaa vievä ja resursseja vaativa terapeuttinen muutosprosessi (kuvio 3). Kehitystyön



Kuvio 3. Vaakakupit.

edetessä onkin tärkeää miettiä, mitkä ovat niitä oleellisia tekijöitä, jotka tekevät ryhmästä mahdollisimman asiakaslähtöisen tarkoituksenmukaisten ajallisten resurssien puitteissa.

Aikaresurssihaasteen ratkaisemiseksi yksi vaihtoehto on etäkuntoutuksen menetelmät. Kela koordinoi etäkuntoutushanketta, jonka tavoitteena on kuntoutuspalveluiden kehittäminen niin, että tulevaisuudessa asiakkailla olisi mahdollisuus osallistua Kelan tarjoamaan kuntoutukseen etäteknologian välityksellä (Etäkuntoutus -hanke 2016-2020 n.d.). Hiekkala, Salminen ja Stenberg (2016, 70) kuvaavat kirjallisuuskatsauksessaan etäkuntoutuksen hyödyiksi sen kustannustehokkuuden ja palvelujen saatavuuden, mikä on asiakkaan, palvelun tuottajan ja hoidosta vastaavan tahon yhteinen intressi. Joustava arki -ryhmä olisi hyvin toteutettavissa ainakin osittain etämenetelmien välityksellä. Aktiiviset vanhemmat ovat osaavia käyttämään teknologisia sovelluksia ja he arvostavat aineiston mukaan tiivistä toteutusta eli tehokasta ajankäyttöä.

Etämenetelmin toteutuvasta vanhempien ohjauksesta lasten käytöshäiriöissä on vahvaa näyttöä. Santalahti (2018) toteaa Käypä hoito -suositusten näytönastekatsauksessa videoiden, puhelimen ja internetin välityksellä tapahtuvan vanhemmuustaito-ohjauksen vähentävän lapsen käytösongelmia. Kyseisen katsauksen suomalaisessa tutkimuksessa interventio-ohjelmaan kuului 11 viikottaista ohjauskertaa ja 45 minuutin valmennuspuhelua, jonka jälkeen seurasi vielä puhelut noin 7 ja 10 viikon jälkeen. Tutkimuksen poissulkukriteerinä oli mm. autismin kirjon, kehityshäiriön tai kehitysvamman diagnoosi. (Santalahti 2018.) Tutkimusnäytön perusteella ei voi suoraan vetää johtopäätöksiä vanhempien ohjauksen vaikuttavuudesta erityislasten kohdalla. Joustava arki -ryhmän kohderyhmässä saattaa olla juuri kyseisten diagnoosien saaneiden lasten vanhempia. Zones of regulation -menetelmä on myös kehitetty ajattelun nimenomaan näitä itsesäätelyn haasteiden kannalta riskiryhmään kuuluvia ihmisiä (Kuypers 2011, 2).

Etämenetelmien hyötyjä voisi Joustava arki -ryhmässä hyödyntää siten, että osa tietoinnista muunnettaisiin monimuotoisempaan muotoon. Kehitysehdotuksemme on, että osa tietosisällöstä tuotettaisiin esim. videomuotoon. Silloin aikaa ennen ryhmän alkamista ja ryhmäkertojen välissä voisi hyödyntää esim. ryhmän ja aiheiden

johdantoihin, jolloin varsinaisiin tapaamisiin vapautuisi enemmän aikaa keskustelulle. Ryhmän jäseniä varten voisi luoda myös verkkosivun, jossa olisi tietosisällön lisäksi näkyvillä ryhmän rakenne, aikataulu sekä mahdolliset kotitehtävät. Mahdollinen keskustelualusta verkossa voisi toimia hyvänä alkuna tapaamiskerroilla käytävään keskusteluun. Visuaalinen struktuuri voisi myös aktivoida osallistujia sekä vähentää ohjaajan työmäärää toteutuksen aikana.

Ryhmän sisällön kehitystä varten ehdotamme pohdittavaksi CCAP-ryhmän hyväksi havaittujen strategioiden lisäämistä. Vanhempien käsityksiä lapsen ongelmallisesta käytöksestä ja arjesta positiivisempaan valoon tuomalla voisi pyrkiä tukemaan vanhempia ratkaisukeskeisen asenteen syntymisessä (Christie & Hedayati 2003, 13). Keskustelu vanhempien omasta roolista ongelmanratkaisijana voisi myös lisätä tarvittavaa ymmärrystä asiasta. Huumorin tietoisien käytön avulla voisi entisestään pyrkiä helpottamaan vaikeista asioista puhumista ja ryhmädynamiikan muodostusta (mts. 13).

7.3 Hyvinvoinnin tukemisella kohti sujuvaa arkea

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan hyvinvointi käsitetään suomen kielessä sekä yksilöllisenä että yhteisötason hyvinvointina. Yksilöllinen hyvinvointi koostuu sosiaalisten suhteiden, itsensä toteuttamisen, onnellisuuden ja sosiaalisen pääoman osatekijöistä. (Hyvinvointi 2015.)

Kaikki ryhmäläiset kokivat ryhmään osallistumisen lisänneen heidän hyvinvointiaan. Samalla he palasivat jo edellisissä kappaleissa kuvailtuihin asioihin mm. vanhemmuudesta, ryhmän vertaistuesta ja arjen keinoista sekä tulivat siinä samalla pohtineeksi omaa hyvinvointiaan lisänneitä tekijöitä.

Mielenkiintoinen hyvinvoinnin näkökulmasta tuloksia yhteen kokoava ilmaisupari on aineistossa usein toistuva "pystyn itse" ja "pystyn paremmin". Nämä voidaan nähdä ilmaisuina tärkeän minäpystyvyyden tunteen (Aronen & Sorsa 2018) lisääntymisestä. Tämän kappaleen alussa pohdimme, mikä on se pienin vanhemman tarvitsema askel kohti joustavampaa arkea. Kuvaillemaamme oivallusta voisimme tarkentaa käsittä-

vän vanhemman ymmärrystä siitä, että vanhempi on itse voipainen saamaan muutoksia aikaan. Tulkitsemme ryhmän jäsenten kokeneen jonkinasteisen voimaantumisen. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi ja se on yhteydessä ihmisen omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen, luottamukseen omiin mahdollisuuksiinsa sekä näkemykseen itsestään ja omasta tehokkuudestaan (Siitonen 1994, 117-118). Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa; toinen ihminen ei ole häntä voimaannuttanut, vaan hän on itse tullut voimaantuneeksi (mts. 93). Voimaantuneen ihmisen motivaatio on korkealla (mts. 98). Totesimme pohtiesamme ryhmän prosessia osan vanhemmista jääneen hieman passiiviseksi ongelmanratkaisijan rooleissaan, joten ryhmän kehittämistä voisi pohtia myös voimaantumisen käsitteen avulla. Aiemmin ehdotettu strategia lapsen käytöksen tuomisesta myönteisempään valoon tukee myös voimaantumista ja motivaatiota.

Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa toimintaterapian ytimessä on *mahdollistaminen*, joka on voimaantumisen perusta. Mahdollistaminen nähdään sopivimpana auttamisen muotona, kun tavoitteena on toimintakyvyn lisääminen. (Townsend & Polatajko 2007, 99.) Mahdollistaminen koostuu mm. valinnan ja vastuun jakamisesta sekä yhteisen näkymän muodostamisesta asiakkaan kanssa. Nämä osatekijät johtavat kohti vallan jakamista, joka sisältää terapeutin ja asiakkaan aidon keskinäisen kiinnostuksen, toisen asiantuntijuuden tunnustamisen, empatiaa, luottamusta ja luovaa vuorovaikutusta. Sen sijaan, että terapeutti kysyisi "mitä voin kertoa sinulle?" hän kysyykin "mitä voimme oppia toisiltamme?". (Mts. 107.)

Lopuksi voimme Saarisen (1994) esittelemänä hahmotella hyvinvoinnin ja onnellisuuden olemusta filosofin ajatusten kautta. Aristoteleen (384-322 eKr.) mukaan onnellinen elämä edellyttää käytännöllistä järkevyyttä. Se noudattaa kultaisen keskitien oppia; vaikka joissakin tilanteissa voi kiivaus olla paikallaan ja toisessa liioiteltu itsehillintä, käytännöllisesti järkevä ihminen kykenee tasapainottamaan ääripäät. (Saarinen 1994, 70.) Ikäikaista viisautta mukaillen voimme todeta, että Joustava arki -ryhmän tavoitteet ja saavutukset pohjautuvat perustavanlaatuisiin inhimillisiin tarpeisiin ja ominaisuuksiin. Joustava arki -ryhmä ja sen pohjalla oleva Zones of regulation -menetelmä tarjoavat nykyajassa eväitä hyvinvointiin käytännöllisellä tavalla.

7.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä noudatimme tutkimuksen kaikissa vaiheissa hyvää tieteellistä käytäntöä ja tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Olimme kriittisiä teorian tiedon hakuvaiheessa ja valitsimme tutkimuksemme tueksi tuoreita suomalaisia ja kansainvälisiä artikkeleita. Kirjallisuutta hyödyntäessämme pyrimme viittaamaan alkuperäisteoksiin. Tutkimuksen raportoinnissa noudatimme Jyväskylän ammattikorkeakoulun raportointiohjetta, mikä ohjaa systemaattisesti lähdeviittausten osalta selkeään yhtenäiseen linjaan muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia arvostaen. Suunnittelimme tutkimuksemme huolellisesti ja suunnitelma hyväksyttiin toimeksiantajan ja ohjaajan toimesta. Tutkimus toteutettiin suunnitelman mukaisesti. Haastateltavien valinnassa painotimme vapaaehtoisuutta tutkimukseen osallistumiseen ja haastateltavilla oli oikeus vetäytyä pois tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa. Yksi kirjallisen suostumuksen antaneista käyttikin tätä oikeutta jättäytyen tutkimuksesta pois. Tutkimuksen osallistujat saivat tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta suullisesti ryhmän ohjaajalta sekä kirjallisesti (liite 3) tämän opinnäytteen tekijöiltä. Kaikki tutkimukseen osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (liite 2) tutkimukseen osallistumisesta. Jokaisen tutkimukseen osallistuneen henkilöllisyys pidettiin salassa tutkimuksen ulkopuolisilta henkilöiltä ja tulee pysymään myös tutkimuksen valmistuttua. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-26.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi tutkimuksen tiedonantajien valintakriteerit. Tutkimukseen otettiin mukaan henkilöt, jotka olivat osallistuneet vähintään kolmelle neljästä ryhmäkerrasta varmistaaksemme tiedonantajien perehtyneisyyden aiheeseen. Aineisto kerättiin laadulliselle tutkimukselle soveltuvalla menetelmällä, puhelinhaastattelulla, jolloin haastateltavilla oli mahdollisuus kuvata käsitystään tarkasti ja meillä haastattelijoilla mahdollisuus tarkentaa kysymyksiämme tarvittaessa. Puhelinajat sovittiin tiedonantajien kanssa etukäteen, jotta heillä oli mahdollisuus vaikuttaa haastattelu aikaan ja paikkaan. Puhelujen tallentamisesta ilmoitettiin haastateltaville kirjallisesti (liite 2) ja suullisesti haastattelupuhelun aluksi. Haastattelut olivat kokemattomille haastattelijoille haastavia, sillä erilaiset ihmiset ymmärsivät kysymykset kovin

eri tavoin, jolloin jatkokysymysten tekeminen oli ajoittain hankalaa. Tiiviistä aineistosta huolimatta tutkimusaineistossa alkoivat toistua samat teemat, eli aineistossa oli havaittavissa kylläntyneisyyttä. Tutkimuksen tulokset ovat linjassa tuoreiden Käypä hoito -suositusten kanssa, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136-141.)

7.5 Jatkotutkimusehdotukset

Joustava arki -ryhmän tutkimustulosten ollessa niin positiivisia, olisi tulevilla tutkimuksissa tärkeää selvittää vastaavan ryhmän vanhempien käsityksiä vaikutuksista perheen hyvinvointiin pitkittäistutkimuksessa pidemmällä aikavälillä. Tärkeää olisi tutkia käsityksiä myös lapsen, päiväkodin ja koulun henkilökunnan näkökulmista. Näkyvätkö muutokset eri ympäristöissä, eli vaikuttaako vanhemman ohjauksella aikaansaatua muutos lapsen arkeen?

Zones of regulation -menetelmän ohjelman oppitunteineen voisi myös ohjata käsikirjan mukaisesti suomalaisessa koululuokassa ja aloittaa vaikuttavuustutkimukset kotimaisessa kontekstissa.

Etäkuntoutus on yksi tulevaisuuden kuntoutusmuotoja ja erilaisia mahdollisuuksia tutkitaan jo. Olisi arvokasta selvittää, saataisiinko kokonaan tai osittain etäkuntoutuksen menetelmillä toteutetusta Joustava arki -ryhmästä yhtä positiivisia tuloksia, erityisesti vanhemman sitoutumisen, motivaation ja vertaistuen näkökulmista.

Lähteet

Aro, T. 2011. Itsesäätelytaitojen kehityksen ongelmat lapsuudessa. Julkaisussa Taape-rosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Toim. T. Aro & M-L. Laakso. Porvoo: Niilo Mäki Instituutti.

Aro, T., Laakso, M-L. & Närhi, V. 2007. TOMERA - Toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn kehityksen tukeminen päivähoitossa. NMI-bulletin, 2. Viitattu 24.4.2019. https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2016/09/aro2_2007.pdf.

Aronen, E. & Sorsa, J. 2018. Vanhemmuustaitojen ohjauksen teoreettinen tausta, työskentelyote ja menetelmät. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen Nuorisopsykiatrisen jaoksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 26.4.2019. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix02618>.

Berggren, K. 2018. Lapsen itsesäätelykyky ja adhd. Julkaisussa ADHD-Käsikirja. Toim. K. Berggren & J. Hämäläinen. Keuruu: PS-Kustannus.

Christie, A. & Hedayati, L. 2003. A programme for parents of children with challenging behaviours: an occupational therapy approach. New Zealand Journal of Occupational Therapy, 50, 1, 11-12. Viitattu 23.3.2019. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.

Cole, M. B. 2018. Group dynamics in occupational therapy: The theoretical basis and practice application of group intervention. 5. painos. Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Esdaile, S. A. & Greenwood, K. M. 2003. A Comparison of mothers' and fathers' experience of parenting stress and attributions for parent-child interaction outcomes. Occupational Therapy International, 10, 2, 115-126. Viitattu 23.3.2019. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.

Etäkuntoutus -hanke 2016-2020. N.d. Kansaneläkelaitos. Viitattu 5.5.2019. <https://www.kela.fi/etakuntoutus-hanke>

Evidence based practice or practice based on evidence? n.d. Zones of regulation - menetelmän verkkosivut. Viitattu 3.5.2019. <https://zonesofregulation.com/overview.html>

Graham, F., Rodger, S., Kennedy-Behr, A. 2017. Occupational performance coaching (OPC): Enabling caregivers' and children's occupational performance. Julkaisussa Occupation-Centred Practice with Children. A Practical Guide for Occupational Therapists. Toim. S. Rodger & A. Kennedy-Behr. 2. Painos. UK: John Wiley & Sons.

Hammarberg, K., Sartore, G., Cann, W. & Fisher, J.R.W. 2014. Barriers and promoters of participation in facilitated peer support for carers of children with special needs. Scandinavian Journal of Caring Sciences, 28, 4, 775–783. Viitattu 21.3.2019. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.

Hiekkala, S., Salminen, A. & Stenberg, J., 2016. Etäkuntoutus. Kelan tutkimus. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.-17. p. Porvoo: Tammi.

Hyvinvointi. 2015. Hyvinvointi- ja terveyserot. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut. Viitattu 5.5.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Kuypers, L. 2011. The Zones of Regulation. A curriculum designed to foster self-regulation and emotional control. Santa Clara, CA: Think Social Publishing.

Kuypers, L. 2008. A curriculum designed to foster self-regulation in students with neurobiological impairments. Capstone, Master of Arts in Education, Hamline University, Minnesota. Saatavilla: <https://zonesofregulation.com/research.html>.

Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen Nuorisopsykiatrisen jaoksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 18.3.2019. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/suositus?id=hoi50118>.

Laakso, M-L. & Lajunen, K. 2011. Ylivilkkaiden ja haastavasti käyttäytyvien lasten vanhempien ryhmämuotoinen tukeminen. Julkaisussa Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Toim. T. Aro & M-L. Laakso. Porvoo: Niilo Mäki Instituutti.

Laakso, M-L. 2011. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Julkaisussa Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Toim. Aro, T. & Laakso, M-L. Porvoo: Niilo Mäki Instituutti.

Lindblom, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Nummi, T., Sinkkonen, J., Tiitinen, A. & Tulppala, M., 2016. Early family relationships predict children's emotion regulation and defense mechanisms. SAGE Open, 6, 4. Viitattu 26.3.2019.
<https://doi.org/10.1177/2158244016681393>.

Mattila, L. 2018. Mentalisoiva vuorovaikutus, vanhemmuus ja adhd. Julkaisussa ADHD-Käsikirja. Toim. K. Berggren & J. Hämäläinen. Keuruu: PS-Kustannus.

Mattila, R. 2019. Kun lapsi puree. Helsingin Sanomat 5.3.2019. Viitattu 8.3.2019.
www.hs.fi/elama/art-2000006023330.html.

Mollo, K. S., Merizalde, B. A., & Lape, J. E. 2018. Increasing Competency for Parents of Adolescents with Executive Functioning Deficits: Enhancing Occupational Performance with Mindfulness. The Open Journal of Occupational Therapy, 6, 3. Viitattu 26.3.2019. <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1445>.

Parham, D. & Mailloux, Z. 2015. Sensory integration. Julkaisussa Occupational therapy for children and adolescents. Toim. J. Case-Smith & J. C. O'Brien. 7. painos. Canada: Elsevier Mosby.

Polatajko, H., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L. & Zimmerman, D. 2007. Specifying the domain of concern: Occupation as core. Julkaisussa Enabling Occupation 2: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Toim. E. Townsend & H. Polatajko. Ottawa: CAOT Publications.

Rodger, S. & Kennedy-Behr, A. 2017. *Occupation-Centred Practice with Children. A Practical Guide for Occupational Therapists*. 2. Painos. UK: John Wiley & Sons.

Saarinen, E. 1994. *Filosofia*. 4. painos. Porvoo: Werner Söderström.

Santalahti, P. 2018. Sähköisesti toteutetut vanhemmuusohjelmat lasten käytöshäiriöissä. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen Nuorisopsykiatrian jaoksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 18.3.2019. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak09072>.

Schoen, S., Miller, L. & Flanagan, J. 2018. A Retrospective Pre-Post Treatment Study of Occupational Therapy Intervention for Children with Sensory Processing Challenges. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 6, 1. Viitattu 3.4.2019. <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1367>.

Siitonen, J. 1999. *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Väitöskirja. Opettajankoulutuslaitos, Oulun yliopisto.

Stenseng, F., Belsky, J., Skalicka, V. & Wichstrøm, L. 2015. Social Exclusion Predicts Impaired Self-Regulation: A 2-Year Longitudinal Panel Study Including the Transition from Preschool to School. *Journal of Personality*, 83, 2, 212-220. Viitattu 9.4.2019. <https://doi.org/10.1111/jopy.12096>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. 6. uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Vanhempainohjaus käytöshäiriöissä. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen Nuorisopsykiatrian jaoksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 18.3.2019. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak09059>.

Veijalainen, J., Reunamo, J. & Alijoki, A. 2017. Children's self-regulation skills in the Finnish day care environment. *Journal of Early Childhood Education Research*, 6, 1, 89–107. Viitattu 23.3.2019. <http://hdl.handle.net/10138/218282>.

Watling, R. 2015. Interventions and strategies for challenging behaviors. Julkaisussa *Occupational therapy for children and adolescents*. Toim. J. Case-Smith & J. C. O'Brien. 7. painos. Canada: Elsevier Mosby.

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelun runko

1. a) Koetko saaneesi työkaluja arkeen lapsen itsesäätelyn tukemiseksi? Minkälaisia? Esim. jotain, mitä voi hyödyntää haastavassa tilanteessa.

b) Olisitko toivonut vielä muita työkaluja tai enemmän syventymistä johonkin osa-alueeseen?

sensorinen, emotionaalinen ja toiminnanohjaus

sensoriset, ajattelun, rauhoittumisen keinot

2. a) Oletko saanut tukea itsellesi, minkälaista? (vertaistuki, oma vanhemmuus)

b) Onko ryhmään osallistuminen lisännyt hyvinvointia?

3. a) Miltä tuntui käsitellä tätä aihetta ryhmässä?

b) Mitä ajattelet ryhmäkertojen sisällöstä?

c) Oletko tyytyväinen omaan aktiivisuuteen ryhmän aikana. Olisiko vetäjä voinut tukea sinun aktiivisuutta jotenkin? (muistutus)

Liite 2. Suostumus haastatteluun

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN

Osallistun vapaaehtoisesti nauhoitettavaan puhelinhaastatteluun, jonka kysymykset liittyvät omakohtaiseen kokemukseeni Joustava arki -vanhempainryhmään osallistumisesta.

Minulle on esitelty suullisesti ja kirjallisesti tutkimuksen tarkoitus ja tavoite, ja suostun siihen, että antamiani vastauksia voi hyödyntää haastatteluun liittyvässä tutkimuksessa. Antamiani tietoja ei käytetä missään muualla eikä henkilöllisyyteni paljastu ulkopuolisille tutkimuksen toteutuksen aikana, eikä julkaisun jälkeen. Tiedän, että opinnäytetyö julkaistaan sähköisessä arkistossa ja on kenen tahansa luettavissa. Annan luvan tutkimuksen tekijöille käsitellä aineistoa roolinsa mukaisesti. Tutkimusta varten kerätty aineisto tuhotaan tutkimuksen valmistuttua.

Tiedän olevani oikeutettu jäämään pois tutkimuksesta missä vaiheessa tutkimusta tahansa.

Paikka, pvm _____

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Puhelinnumero

Liite 3. Tutkimustiedote

TUTKIMUSTIEDOTE

Hyvä vanhempi!

Lapsen itsesääätelyhaasteiden ilmeneminen perheessä voi kuormittaa kaikkia perheenjäseniä. Yksikään lapsi ei halua käyttäytyä huonosti, mutta usein sopimattomasti käyttäytyvällä lapsella ei ole kyseisessä tilanteessa tarvittavaa taitoa säädellä omaa toimintaansa. Monet ammattiryhmät ovat tutkineet lapsen itsesäätelystä, mutta myös toimintaterapiassa kiinnitetään siihen huomiota osana lapsen toiminnallista suoriutumisesta.

Monissa lastenhoito-ohjelmissa kansainvälisesti nouseva suuntaus on vanhempien ohjaaminen, kouluttaminen ja valmentaminen. On olemassa tutkimusnäyttöä siitä, että vanhempia ohjaamalla voidaan saada positiivisia vaikutuksia aikaan lapsen toimintakyvyssä. Perheiden kanssa työskennellessä haasteiden syiden etsiminen ei ole tärkeintä vaan vanhemmuuden tukeminen ja työkalujen tarjoaminen.

Teemme opinnäytetyönämme laadullisen tutkimuksen, jonka toimeksiantajana on Toimintaterapia Tammisto. Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää sinun, vanhemman, kokemusta Joustava arki -ryhmään osallistumisesta. Oliko ryhmään osallistumisesta jotakin hyötyä arjessa? Vastasiko ryhmän toteutus tarpeeseen? Voisiko jostain tehdä toisin seuraavalla kerralla? Tavoitteena tässä tutkimuksessa on tuottaa tietoa ryhmän toteutuksen kehittämiseksi.

Kiitos ajastasi ja avustasi tärkeän asian tutkimuksessa!

Ystävällisin terveisin,

Harri Joensuu ja Sanni Niiles

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma (AMK)
Jyväskylän ammattikorkeakoulu