

POSITIIVINEN VUOROVAIKUTUS TAHTOIKÄISEN LAPSEN VANHEMMUUDESSA

Tietoa, vertaisuutta ja ymmärrystä lisäävän kehittämisprosessin kuvaus



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, sosionomikoulutus

syksy, 2019

Marjo Mäntykenttä

Sosionomikoulutus
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Marjo Mäntykenttä	Vuosi 2019
Työn nimi	Positiivinen vuorovaikutus tahtoikäisen vanhemmuudessa	
Työn ohjaaja	Päivi Veikkola	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössäni kuvaan Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän perhetyön, perheneuvolan ja neuvolan moniammatillisena yhteistyönä tehtävää kehittämistyötä tahtoikäisten lasten vanhempien tukemisessa. Tehdyn kehittämistyön tavoitteena oli vastata ennaltaehkäisevästi tahtoikäisen perheiden kasvatushaasteisiin lisäämällä tietoa. Kehittämistyössä koottiin tietopaketti tahtoikäisen lapsen tavanomaisesta kehityksestä. Kootun materiaalin keskiössä oli lapsen ja vanhemman positiivinen vuorovaikutus ja sen tukeminen. Kehittämistyöryhmä suunnitteli ja toteutti vanhemmille suunnatun luennon. Tilaisuudessa kerättiin palautelomakkeella vanhempien kokemuksia luennosta. Palautteeseen vastasi suurin osa luennolle osallistuneista vanhemmista.

Luennoille osallistuneet vanhemmat kertoivat palautteissa luennolta saamansa tiedon hyödylliseksi. Palautteissa ehdotettiin seuraavien luentojen sisällöksi vielä enemmän konkreettisia neuvoja teorian tiedon lisäksi. Palautteiden perusteella vanhemmat olivat tyytyväisiä ja kokivat saaneensa tietoa tahtoikäisen lapsen tavanomaisesta kehityksessä luennolla. Jatkossa samansisältöinen luento on tavoitteena toteuttaa säännöllisesti.

Opinnäytetyöni tietoperustassa perehdyttiin tahtoikäisen kasvuun, positiiviseen vuorovaikutukseen ja vanhemmuuden tukemiseen. Opinnäytetyössä seurattiin ensimmäistä tahtoikäisen vanhemmille suunniteltua tilaisuutta, sen suunnittelua ja toteutusta.

Avainsanat Tahtoikä, tunne-elämä, vanhemmuus, positiivinen vuorovaikutus.

Sivut 34 sivua, joista liitteitä 3 sivua

Degree Programme in Social Services
Hämeenlinna University Centre

Author	Marjo Mäntykenttä	Year 2019
Subject	Positive interaction in the parenthood of a child of obstinate age	
Supervisor	Päivi Veikkola	

ABSTRACT

The purpose of this study was to describe a development project for supporting families with children of obstinate age, carried out in the Joint Municipal Authority of Wellbeing in the Raahe District, Finland. The aim of the study was to become familiar with the development of children in the obstinate age and supporting the daily life of families, changed by the obstinate behaviour of the children.

The theory section of this thesis included familiarisation with the growth of children of obstinate age, positive interactions, and supporting parenthood. The study included observing the planning and implementing the first lecture aimed at the parents of children of obstinate age. The parents' experiences of the lectures were also collected. The parents who participated in the lectures found the information useful and provided ideas for further development of the lectures in the Joint Municipal Authority of Wellbeing in the Raahe District. All parents were pleased in the lecture information they received during the lecture. In the future, a lectures with the same kind of content will be conducted regularly.

The goal of the development project was to respond to the child rearing challenges in the families with children of obstinate age through raising awareness.

Keywords Obstinate age, emotional life, parenthood, positive interaction.

Pages 34 pages including appendices 3 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	KEHITTÄMISTYÖ – IDEOISTA KÄYTÄNTÖÖN.....	2
2.1	Neuvolan ja perhetyön yhteistyö Raahen seutukunnassa.....	2
2.2	Moniammatillinen kehittämisprosessi tahtoikävalmennuksesta ja aiemmat opinnäytetyöt tahtoikäisen lasten vanhempien tuesta	3
2.2.1	Toiminnan suunnittelu moniammatillisesti	4
2.2.2	Vanhemmille suunnatun luennon järjestelyt.....	6
2.2.3	Vanhemmille suunnatun luennon sisältö.....	6
3	POSITIIVINEN KASVATUS, TAHTOIKÄ JA AIKUISEN ROOLI TAHTOIKÄISEN TUKENA ...	9
3.1	Positiivinen kasvatus	9
3.2	Tahtoiän kehitystehtävä.....	10
3.3	Temperamentti, tunteet ja itsesäätely tahtoiässä.....	11
3.4	Aikuisen rooli tahtoikäisen tukena.....	13
3.5	Mentalisaation mahdollisuudet	17
4	TAHTOIKÄISTEN LASTEN VANHEMPIEN KOKEMUKSIA TILAISUUDESTA	18
5	POHDINTA.....	23
5.1	Opinnäytetyön tiedonhaku	24
5.2	Kehittämistyön prosessin arviointi ja ammatillinen kasvu	25
5.3	Jatkosuunnitelmat ja kehittämisideat.....	26
	LÄHTEET	28

Liitteet

Liite 1	Esite jaettavaksi vanhemmille
Liite 2	Tukea vanhemmuuteen ja tulostettavaa materiaalia
Liite 3	Vanhemmuuden roolikartta

1 JOHDANTO

Tahtoikä tulee lapsen kehityskaaressa heti vauvaiän jälkeen, jolloin lapsi alkaa itse vaikuttamaan omaan elämäänsä. Vauva tarvitsee vanhempiaan hoitoon ja huolenpitoon. Vauva ei osaa osoittaa omaa tahtoaan. Kehitysvaihe haastaa perheitä aivan uudella tavalla vauvaiän jälkeen. Tahtoikä alkaa yksilöllisesti ja on ensimmäinen itsenäistymisen vaihe lapsen kehityskaaressa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, n.d.)

Tahtoo, tahtoa – tahtoikä kuvaa hyvin tätä kehitysvaihetta. Tutumpi sana tahtoiälle on myös uhmaikä, mutta uhmaikä sanalla voi olla negatiivinen kaiku. Lastenpsykiatri Janna Rantala kertoo superlehden artikkelissa, että käyttäisi mielellään uhmaiästä termiä sosiaalisten suhteiden uudelleen määrittelyikä. Tahtoikää voidaan kuvata myös sanoilla uhmakausi tai herkkyyskausi. (Superlehti, 2018) Tässä työssä käytän termiä tahtoikä, koska haluan lähestyä aihetta positiivisen vuorovaikutuksen kautta.

Vanhemmat ovat tärkeässä roolissa lapsen elämässä. Vanhemmat vastaavat edelleen päätöksistä hoivasta ja hoidosta, tukien samalla lasta tässä uudessa elämänvaiheessa. Tahtoikäinen lapsi on vielä pieni; hänellä ei ole valmiuksia vastata omista tarpeistaan tai päätöksistään. Vanhemmat tarvitsevat itsehillintää, arki tahtoikäisen kanssa voi olla kuormittavaa ja vaativaa. (Cacciatore, 2008, s. 31-32) Vanhempien rooli on antaa lapselle tämän kehitystasoa vastaava päätösvalta, esimerkiksi laitetaanko punaiset vai siniset lapaset.

Yllättäen vanhemmat saattavat huomata, että vauvaikä onkin vaihtunut leikki-ikään. Leikki-ikäinen lapsi kasvaakin nopeasti koululaiseksi ja murrosikäiseksi. Hyvässä ja pahassa lapselle jää lapsuuden kodissa opitut ja omaksumat tavat ja tottumukset tiukasti kiinni. Myöhemmässä itsenäistymisvaiheessa lapsuudessa kerran opitut hyvät tavat ja tottumukset auttavat lasta eteenpäin. Lapsen mukana kulkevat vanhemman tekemät päätökset lapsuudenkodissa. (Matilainen, 2008, s. 138) Uusi elämänvaihe tahtoikäisen lapsen perheessä voi aiheuttaa vanhemmissa hämmennystä ja hetkittäin jopa epätoivoakin. Usein vanhemmat kokevat tarvitsevansa tukea tähän perheen arkea haastavaan elämäntilanteeseen. Tahtoikäinen saattaa kokea perheen vanhempien voimavaroja aika ajoin. (Kalliokoski, haastattelu 2.9.2019)

Raahen seutukunnassa on ekavauvaperhetyön avulla tuettu ensimmäistä lasta odottavia perheitä vuodesta 2011 lähtien. Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän neuvolan ja perhetyön moniammatillisessa tapaamisessa nousi esille tahtoikäisen perheiden tuen tarpeet, joihin lähdettiin kehittämään uutta työmuotoa. Kehittämistyön tavoitteena on löytää uusia keinoja ja työmuotoja auttaa tahtoikäisen lasten vanhempia muuttuvassa elämäntilanteessa kokonaisvaltaisesti. (Pitkäaho, haastattelu 10.9.2019)

Opinnäytetyön ajankohta osui luontevasti osaksi tätä kehitystyötä. Opinnäytetyöllä kuvaan työpaikallani Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymässä tehtävää moniammatillista kehittämistyötä, jossa olen perhetyöntekijänä mukana moniammatillisen kehittämistyöryhmän jäsenenä.

2 KEHITTÄMISTYÖ – IDEOISTA KÄYTÄNTÖÖN

Moniammatillinen yhteistyö on tehty näkyväksi nykyisen sosiaali- ja terveydenhuollon poliittishallinnon ohjauksessa, jossa korostuvat ennaltaehkäisevän työn merkitys. Sosiaali- ja terveydenhuollon tarpeisiin voidaan vastata paremmin moniammatillisena yhteistyönä. Moniammatillinen yhteistyö on mahdollisuus myös palvelurakenteen tehostamiseen. Perheiden moninaiset elämäntilanteet edellyttävät eri alojen ammattilaisten monipuolista yhteistyötä. Parhaimmillaan moniammatillinen yhteistyö tukee asiakkaan omia voimavaroja. Ammattilaisten keskinäinen yhteistyö edellyttää organisaatiolta ja yksittäisiltä työryhmiltä toimintatapojen kehittämistä uudella tavalla. (Pärnä, 2012, s. 219)

Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä vastaa kolmen kunnan eli Raahen, Siikajoen ja Pyhäjoen sosiaali- ja terveyspalveluista. Kuntayhtymän seutukunta on alueena laaja. Opinnäytetyössäni kuvaan Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän perhetyön, perheneuvolan ja neuvolan moniammatillisena yhteistyönä tehtävää kehittämistyötä tahtoikäisten lasten vanhempien tukemisessa. Tehdyn kehittämistyön tavoitteena oli vastata ennaltaehkäisevästi tahtoikäisen perheiden kasvatushaasteisiin lisäämällä tietoa. Opinnäytetyöprosessi käynnistyi luontevasti, koska olen ollut perhetyöntekijänä kehittämistyöryhmän jäsen alusta asti. Opinnäytetyö on luonteva osa kehittämisprosessia. Kehittämistyön tavoitteena on luoda tietoa ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta, ymmärrystä ja tukea tahtoikäisten vanhemmille. Opinnäyte- ja kehittämistyöhön olen kerännyt tietoa tunnetuista ja luotettavaksi todetuista lähteistä. Tässä luvussa kuvaan tarkemmin neuvolan ja perhetyön yhteistyötä ja kehittämisprosessin kulkua Raahen seutukunnassa.

2.1 Neuvolan ja perhetyön yhteistyö Raahen seutukunnassa

Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymässä on tehty vuodesta 2011 ekavauvaperhetyötä ensimmäistä lasta odottavien perheisiin koko seutukunnan alueella. Ekavauvaperhetyö aloitetaan perheissä jo raskauden aikana, noin kuukautta ennen laskettua aikaa. Vuonna 2018 ekavauvaperhetyö laajentui. Nykyisin ekavauvaperhetyön kotikäyntiä tarjotaan myös alueelle muuttaville perheille, joille syntyy ensimmäinen lapsi Raahen seutukunnassa. Tavoitteena saada alueelle muuttaville perheille tietoa alueen lapsiperhepalveluista. (Pitkäaho, haastattelu 10.9.2019)

Neuvolan raskaudenaikainen seuranta huolehtii äidin, sikiön ja koko perheen hyvinvoinnista. Neuvolassa vanhemmuuteen valmistautumista tuetaan perhevalmennuksella. Perhevalmennus sisältää tietoa ja keskustelua synnytyksestä, lapsivuodeajasta, vauvanhoidosta, vanhemmuudesta ja parisuhteesta. Myös isyyden selvittäminen on nykyisin mahdollista äitiysneuvolassa. Perhevalmennuksen yhteydessä odottavat perheet vierailevat perhetyön yksikön tiloissa. Perheohjaaja ottaa vastaan odottavat perheet ja kertoo samalla perhetyön yksikön palveluista. (Pitkäaho, haastattelu 10.9.2019)

Ekavauvaperhetyötä tehdään yhteistyössä neuvoloiden kanssa. Vauvaperhetyöntekijä tekee kotikäynnin kaikkiin ensimmäistä lasta odottaviin perheisiin Raahen seutukunnan alueella. Tarvittaessa kotikäyntejä voi olla useampikin. Kotikäynnin tarkoituksena on yhdessä perheen kanssa valmistautua vauvan syntymään ja vauvan mukanaan tuomaan muutokseen perheen arjessa. Kotikäynneillä jutellaan muun muassa äidin ja isän odotusajasta, vauvasta, perheen tukiverkostosta, parisuhteesta ja varhaisesta vuorovaikutuksesta. Käynneillä kerrotaan myös alueen lapsiperhepalveluista. Työn kehittäminen on lähtenyt vuonna 2011 yhteistyössä neuvolan ja perhetyön kanssa. Tänä päivänä ekavauvaperhetyö on vakiintunut työmuodoksi Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymässä. Raahen seutukunnassa vauvaperheet saavat tarvittaessa tiivistä ja suunnitelmallista tukea ekavauvaperhetyön avulla. (Pitkäaho, haastattelu 10.9.2019)

Neuvola ja perhetyö tekevät tiivistä yhteistyötä ja yhteisiä tapaamisia on kerran kuukaudessa. Vuoden 2018 syyskaudella yhteisissä tapaamisissa nousi esille tahtoikäisen lasten perheiden haasteet arjessa. Tahtoikäisen lapsen kanssa eläminen voi olla välillä haastavaa. Tahtoikäinen koettelee vanhempien voimia, kärsivällisyyttä ja jaksamista. Tästä lähti ideointi, miten vastata perheen haasteisiin tahtoikäisen kanssa. Moniammatillinen työryhmä mietti, mikä olisi hyvä ja luonteva työmuoto tahtoikäisten lasten perheille ikään kuin ekavauvaperhetyön jatkoksi. (Pitkäaho, haastattelu 10.9.2019)

2.2 Moniammatillinen kehittämisprosessi tahtoikävalmennuksesta ja aiemmat opinnäytetyöt tahtoikäisen lasten vanhempien tuesta

Tahto-ikäisten lasten vanhemmuuden tukeen on tehty useita ja monenlaisia opinnäytetöitä niin terveydenhoitoalalta kuin sosiaalialalta. Aikaisemmat tutkimukset luovat pohjaa opinnäytetyölleni. Tahtoikäisten lasten vanhemmille tarvitaan ajankohtaista tietoa. Positiivinen kasvatus on terminä uusi. Se kasvatusmalli perustuu positiiviseen psykologiaan ja positiiviseen pedagogiikkaan. Positiivinen vuorovaikutus näkyy perheiden arjessa kehuina, kannustamisena ja omien vahvuuksien esille nostamisena. (Positiivinenkasvatus.fi. 2019) Aiemmat opinnäytetyöt tukevat sitä ajatusta, että tahtoikäisten lasten vanhemmat kaipaavat tukea uuden elämänvaiheen haastaessa perheen kokonaisvaltaista arkea.

Ämmänkoski Riikka ja Ala-Luopa Karoliina (2017) ovat tehneet Seinäjoen ammattikorkeakouluun opinnäytteenä tahtoikäisten vanhemmille oppaan, ”Opas tahtoikäisten lasten vanhemmille”. Työn tilaajana on ollut Kurikan perhekeskus. Työn tavoitteena on ollut jakaa tietoa ja keinoja tahtoikäisten vanhemmille arjen tilanteisiin. Työn teoriaosuus avaa kehittämisprosessin vaiheita, vanhemmuutta ja kasvatusta. Oppaan loppuun on koottu kirjallisuusvinkkejä.

Ginman Minna ja Kiiskilä Nina (2012) ovat tehneet Laurea-ammattikorkeakouluun kirjallisuuskatsauksen uhmaikästä osana lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Teoreettinen osa käsittelee uhmaikäen liittyviä ilmentymiä ja niihin ratkaisuja. Vanhemmuutta käsitellään lasta tukevan kasvatustyylin ja kiintymyssuhdemallin pohjalta. Lisäksi työ on tuottanut esitteen vanhemmille ja ammattilaisille käytettäväksi.

Rantala Isabella ja Åhlberg Ruth (2015) ovat tehneet Metropolian ammattikorkeakouluun opinnäytteen: ”Voihan uhma – vertaisryhmästä voimaa kasvattajuuteen”. Opinnäytetyössä on kehitetty perhetaloon vanhemmille suunnattua toimintaa. Toiminnan tavoitteena on ollut tarjota tahtoikäisten lasten vanhemmille tietoa, vinkkejä ja vertaistukea sekä nostaa samalla lasten näkökulmaa esille. Voihan uhma- toimintakokonaisuus on koostunut tahtoikäisten vanhempia kolme kertaa perhetaloon kahden kuukauden ajanjaksolla. Vanhempien näkökulmasta on perhetalossa ollut tarve kyseessä olevalle toiminnalle.

2.2.1 Toiminnan suunnittelu moniammatillisesti

Tammikuussa 2019 Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän neuvolan ja perhetyön yksiköiden esimiesten johdolla tehtiin päätös, että kehittämis-työ tahtoikäisten lasten vanhempien tukemiseksi alkaa pienemmällä moniammatillisella ryhmällä. Tähän ryhmään kuuluivat neuvolasta kaksi terveydenhoitajaa, kaksi perhetyöntekijää perhetyöstä ja perheneuvolan perheterapeutti. Tämä moniammatillinen työryhmä kokoontuu säännöllisesti kehittämään sopivaa lisätukea tahtoikäisten lasten perheille. (Pitkäaho, 2019) Tapaamisissa pohdittiin, että tahtoikäisen vanhempien olisi hyvä huomata, etteivät ole asian kanssa yksin. On ihan tavallista, että tahtoikäinen haastaa vanhemmuutta.

Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymässä on viime vuosina kehitetty laajasti perhepalveluita. Sosiaalihuoltolain mukaista perhetyötä tekevät sosionomit, jotka ovat sosiaalihuollon ammattihenkilöitä. Sosionomin tehtävät ovat moninaiset, sosionomi tekee vuorovaikutuksellista ja merkityksellistä työtä ihmisten kanssa. Sosionomin ammattitaitoa on työskennellä muuttuvan yhteiskunnan haasteissa sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten arvojen mukaisella työotteella. Hyvinvointikuntayhtymässä on hyödynnetty sosionomien asiantuntijuus seutukunnan moniammatillisissa työryhmissä. (Kalliokoski, haastattelu 2.9.2019)

Vertaistoiminnalle on esitetty monenlaisia määritelmiä. Mielenterveyden keskusliiton mukaan vertaistuki-käsite määritellään seuraavanlaisesti: Vertaistuki on samankaltaisten elämänvaiheiden ja elämäkokemusten läpi eläneiden ihmisten keskinäinen tasa-arvo, solidaarisuus, kuulluksi – ja ymmärretyksi tuleminen, sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen perustuva ihmissuhteiden muoto. (Toivio & Nordling, 2013,s. 328)

Vertaistuki on aina vapaaehtoista oman elämäkokemuksen ja tunteiden jakamista. Vertaistuki on vastavuoroista ja sen tärkeimpiä perusteita ovat yhteenkuuluvuuden tunne, yhteisöllisyys, tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Vertaistuen tavoite on, että ihminen löytää uskon omiin voimavaroihin ja ne tulevat esille vertaistuen avulla. Vertaistuen tavoitteena on myös edistää ihmisten hyvinvointia ja antaa mahdollisia voimaantumisen kokemuksia. (Salonen, 2012,s. 12)

Aluksi puhuimme moniammatillisessa työryhmässä ”taaperovalmennuksesta” ja mietimme, mikä olisi hyvä tukimuoto tahtoikäisten perheille. Mietimme erilaisia vaihtoehtoja, jotka voisi tukea tasa-puolisesti tahtoikäisten lasten vanhempia. Ajatuksena alusta asti oli tilaisuus, jossa olisi luento tai luentosarja. Ajattelimme, että luennot tukisivat mahdollisimman laajasti ja matalalla kynnyksellä tahtoikäisten lasten vanhempia. Aikataulu kehittämistyöryhmässä oli tiivis, koska tilaisuus haluttiin pitää keväällä 2019 ensimmäisen kerran. Ekavauvaperhetyössä olemme käyneet jokaisen alueella ensimmäisen lapsen saavan kotona kotikäynnillä, joten oli selvää, että taaperoikäisille ei voisi järjestää vastaavaa palvelua resurssikysymyksen vuoksi. Tahtoikäisten lasten vanhemmille suunnatun luennon ideaa puolsivat aikataulu ja resurssikysymykset.

Päädymme luento- tai luentosarjaan tahtoikäisen lasten vanhemmille. Luennolla olisi tavoitteena antaa tietoa, vertaisuutta ja ymmärrystä tahtoikäisten lasten perheille. Lisäksi luennoilta annettaisiin tietoa tahtoikäisten lasten kehityksestä ja tukimuodoista kotiin vietäväksi. Kaikilla olisi mahdollisuus esitteiden avulla pyytää lisätukea esimerkiksi neuvolasta tai perhetyöstä.

Moniammatillinen ryhmä jakaantui kahteen työryhmään. Toinen työryhmä, johon kuului terveydenhoitaja, perheterapeutti ja perhetyöntekijä lähtivät työstämään luento- ja keskustelutilaisuutta. Toinen työryhmä, johon kuului terveydenhoitaja ja perhetyöntekijä lähtivät työstämään luento- ja keskustelutilaisuutta. Olen perhetyöntekijänä terveydenhoitajan työparina kehittänyt luento- ja keskustelutilaisuutta. Tapasimme terveydenhoitajan kanssa säännöllisesti kokoamaan materiaalipakettiin koulutusdioja. Diojen tekeminen oli antoisaa ja taustakirjallisuutta tutkimme laajasti. Tilaisuuden luento-osuudet PowerPoint-esityksestä jaoimme tasapuolisesti ja molemmilla oli vastuulla luennoita oma osuus yhteisestä esityksestä. Tässä opinnäytetyössä keskityn tahtoikäisen luento-osuuteen kokonaisvaltaisesti.

2.2.2 Vanhemmille suunnatun luennon järjestelyt

Sovimme kehittämistyöryhmässä, että luento toteutetaan kesäkuussa 2019. Sen jälkeen pohdimme, minne luento kannattaisi järjestää; vaihtoehtoja oli useita. Päädyimme kysymään Antinkankaan PerhePookin tiloja, koska samoihin tiloihin olisi mahdollista järjestää lastenhoito luennon ajaksi. Koulun yhteydessä olevat PerhePookin tilat ovat myös neutraalit, joihin on helppo tulla. PerhePookin tilat ovat perhekeskusmaiset. Terveystien ja hyvinvointilaitos määrittää perhekeskuksen seuraavanlaisesti: Perhekeskus on palvelujen kokonaisuus, joka sisältää lapsille ja perheille suunnattua hyvinvointia tukevaa palvelua. Perhekeskus sovittaa yhteen kuntien, kuntayhtymien, järjestöjen ja seurakuntien toimintaa ja palveluita. (THL, n.d.)

Luento suunniteltiin kestämään 1,5 tuntia sisältäen pienen kahvitaun. Pyysimme mukaan tilaisuuteen myös alueella toimivaa Lapsirikas-hanketta, josta järjestettiin lastenhoito luennon ajaksi PerhePookin tiloihin. Lapsirikas-hanke on pilotoitu Oulun kaupungin ja Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän alueilla. Lapsirikas-hankkeen tavoitteena on kehittää erityisesti useampi lapsisen perheiden tarpeisiin sopivaa, helposti vastaanotettavaa ja konkreettista arjen apua. Lapsirikas-hankkeessa toimii koulutetut vapaaehtoiset. Hankkeen Lapsirikas-apu on yhteiskunnallinen kannanotto keskinäisen välittämisen puolesta. (Lapsirikas, n.d.) Lastenhoito luennon aikana todennäköisesti helpottaisi perheiden arjenhallintaa ja tekisi osallistumisen helpommaksi.

Tilaisuutta markkinoitiin paikallislehdessä pienen lehtijutun muodossa sekä sosiaalisessa mediassa, neuvolassa ja perhetyössä (liite 1.). Tilaisuudesta käytettiin nimeä Voimaannu vanhempana- positiivisesta vuorovaikutuksesta eväitä uhmaikäisen vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Työryhmä päätti käyttää otsikossa uhmaikä- sanaa, koska sana tahtoikä-sana ei välttämättä avaudu kohderyhmälle tarkoituksenmukaisella tavalla. Tilaisuus sopi myös luontevaksi osaksi Raahen seutukunnan Voimaannu vanhempana -toimintaan, joka on osa seutukunnan hyvinvointisuunnitelmaa. Toiminnan tavoitteena on tuottaa koulutusta, toimintaa sekä ylläpitää keskustelua, joka tukee perheiden arkea positiivisia voimavaroja korostaen. Teemana vuonna 2019 ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot. Vuoden 2020 hyvinvointisuunnitelman teemana on tunnetaitojen vuosikello. Tunteet, tunteiden tunnistaminen ja itsesäätely ovat elämänhallinnan ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä. Tunnetaitojen oppiminen vahvistaa perheitä elämänhallinnassa. (Kalliokoski, haastattelu 2.9.2019)

2.2.3 Vanhemmille suunnatun luennon sisältö

Luento on rakeenteellinen, johon kuuluvat herättävä aloitus, jäntevä kulku ja nouseva lopetus. Yksityiskohtaista pientä tietoa tulisi välttää ja luennon läpi tulisi kulkea punainen lanka. Luento tulisi herättää kuulijakunnan mielikuvitus, joka edesauttaa kuulijakunnan mielenkiinnon ylläpitämistä. Kun

aihe pysyy raameissa, pysyy kuulijan mielenkiinto yllä, eikä yhden osion käsittelyyn käytetä enemmän aikaa kuin mahdollista. On tärkeää, että huolellisen kirjallisuustiedon keräämisen jälkeen, luennon esittämistä harjoittelee säännöllisesti. Luennon kulku on sujuvaa ja itse luennoitsija stressi vähenee, kun luento on huolella suunniteltu. Luennon kesto voi vaihdella neljännestunnista kahteen tuntiin, riippuen luennoitavasta aiheesta. Jos luennon harjoitus kestää kauemmin, kuin on suunniteltu, tulisi luento tiivistää esimerkiksi kuvia vähentämällä ja tiivistämällä tietoa. (Pelkonen, 1995)

Tilaisuuden aloitti luento, jossa aiheena olivat

- positiivinen kasvatus
- tahtoikä
- tahtoiän kehitystehtävä
- tahtoikäisen tukeminen
- tunteet, temperamentti
- yhteys
- mielekäs arki
- vanhempien tunteet ja voimavarat
- mentalisaatio.

Pienen kahvitauon jälkeen oli parisuhdeosion vuoro, jossa aiheena olivat toimiva parisuhde, parisuhdetta suojaavat tekijät, kiintymyssuhde, parisuhde ja lapset, rakentava riitely, mentalisaatio parisuhteessa, läheisyys ja seksuaalisuus sekä ulkopuolisen avun mahdollisuudet parisuhteessa. Luennon parisuhteesta pitivät terveydenhoitaja, perhetyöntekijä ja perheterapeutti. He olivat jakaneet luento-osuudet ja kukin luennoin oman osuuden aiheesta.

Luennon aikana oli tavoitteena, että ilmapiiri on avoin ja keskusteleva. Tilaisuuden lopussa oli myös mahdollisuus keskusteluun ja kysymyksiin. Vanhemmat saivat luennolta mukaan vinkkilistan satukirjoista, joissa käsitellään tahtoiän haasteita eri tilanteista lasten kehitystason mukaisesti. Lapsille luetaan ja kerrotaan satuja viihdyttämiseksi, lohduttamiseksi ja rohkaisemiseksi. Usein saduissa käsitellään pelkoja, pettymyksiä, toiveita ja haaveita. (Hakamo, 2011, s. 60) Olin hakenut kirjastosta kirjalistan kirjoja näyttille. Kirjat olivat esille tilaisuudessa pöydällä, josta vanhemmat saivat halutessaan tutustua lastenkirjallisuuteen tarkemmin. Sen lisäksi jaoimme linkkilistan hyödyllisistä nettisivuista, joista löytyy tarvittaessa lisää tietoa tilaisuuden aiheista. Listassa oli myös Mitta-runo tehtävä (Liite 2.), jonka tavoitteena oli auttaa vanhempia pohtimaan omaa lapsuuttaan ja lapsuudenkokemuksiaan. Vanhemmuuteen vaikuttavat oman lapsuuden kokemukset. Kukaan ei ole elänyt täydellistä lapsuutta, eivätkä tietyt kokemukset vaikuta suoraan vanhemmuuteen positiivisesti tai negatiivisesti. Tietyt tyypilliset asiat lapsuuden kokemuksissa vaikuttavat suoraan vanhemmuuteen. Näitä ovat esimerkiksi päihdeongelma, mielenterveysongelma, taloudelliset huolet sekä täysi omistautuminen työlle. Jos vanhempi on

kokenut vastaavanlaisia tilanteita omassa lapsuuden perheessään, vievät ne aikaa ja voimavaroja vanhemmuudelta.(Mannerheimin lastensuojeluliitto,2018)

Tehtävä on Laura Hannolan, Julia Isoniemen ja Johanna Kalliomäen teoksesta ruuhkavuosiopas 2019; Anja Laurilan Mitta- runo.

Mitta

Lähdin lapsuuskodista
selässäni reppu
ja repussani mitta.

Sillä mittasin itseäni.
Ja aina oli tulos:
Ei riitä, ei riitä.

Kauan uskoin mittaani.
Sitten löysin uuden.

Se sanoi:
Riittää, riittää hyvinkin.

Silloin tajusin,
mittani oli virheellinen.

Sen ainoa lukema oli:
ei riitä

Vein sen takaisin,
ja äitini hämmästy:
Ei se virheellinen ole,
se on perintömitta ja kulkenut suvussa kauan.

- Anja Laurila

Vanhempana on hyvä tiedostaa oman lapsuuden merkitys omaan vanhemmuuteen, työstää niitä ja tarvittaessa miettiä erilaisia toimintamalleja. Kuitenkin kielteiset kokemukset suositellaan käsiteltävän ammattilaisen opastuksella. (Armanto & Koistinen, 2007,s. 356)

Tavoitteena luennossa oli avoin ja mukava ilmapiiri läpi luennon. Olimme koonneet työryhmässä materiaalipaketin PowerPoint-esityksen dia muotoon. Luennon lopussa kerättiin palaute luentoon osallistuneilta vanhemmilta. Minulle luennon pitäminen oli myös oppimistilanne, koska minulla ei ole aiempaa kokemusta luennoinnista. Seuraavassa luvussa avataan asiakokonaisuuden tietoperustaa liittyen luentoon tahtoikäisestä.

3 POSITIIVINEN KASVATUS, TAHTOIKÄ JA AIKUISEN ROOLI TAHTOIKÄISEN TUkena

Positiiviset tunteet ovat tärkeitä ja niiden kokemisella on laajempi yhteys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin: fyysiseen terveyteen, muistamiseen, oppimiseen, onnistumiseen ja saavuttamiseen. Hyvän diagnosoiminen on positiivisen psykologian ideana. Hyvän diagnosoiminen tarkoittaa sitä, että ihmisestä löydetään vahvuudet, joiden avulla parannetaan omaa ja yhteisönkin hyvinvointia. (Uusitalo-Malmivaara, 2014,s. 19)

Tahtoikäisen lapsen arki on täynnä ristiriitaisuuksia. Tahtoikäinen on vielä monin tavoin vauvamainen, muun muassa vaipat, tutti ja riepu voivat olla käytössä. Tahtoikäinen osaa jo kuitenkin juosta, kävellä ja kiipeillä. Omien tarpeiden viestintä on yhä enenevää. Tahtoikäinen osaa ja haluaa tehdä paljon asioita, mutta on myös sellaisia asioita, mitä tahtoikäinen ei vielä osaa. Tahtoikäinen lapsi on samaan aikaan tarvitseva ja omatoiminen. (Murphy, 2010,s. 44)

Mielekäs arki tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Toistuvien asioiden kautta lapsi hahmottaa kuvaa ympäröivästä maailmasta. Lasta helpottavat päivän jäsentämisessä toistuvat rutiinit, joiden avulla lapsi oppii myös pikkuhiljaa hahmottamaan ajan kuluu. Rutiineihin kuuluvat arkipäivän asiat, joita ovat tietyt ruoka-ajat päivässä, ulkoilut, iltapesut ja iltasadut ennen nukkumaan menoa. Kun asiat tapahtuvat päivästä toiseen rutiininomaisesti, lapsi alkaa vähitellen oppia ennakoimaan tulevia tapahtumia, esimerkiksi nukkumaanmenoajan lähestymistä. (Lee, 2011,s. 54; Matilainen, 2008,s. 23.)

Kiireetön yhdessä olo vanhempien kanssa auttavat lasta arvostamaan itseään ilman suoritusta. Kiireetöntä yhdessä oloa voivat olla esimerkiksi kirjojen lukeminen, satuhieronta, retki tai hassuttelu. Tahtoikäisen voi ottaa myös mukaan pieniin ikätasoiisiin kotitöihin muun muassa lelujen kerääminen, haravointi, kauppa-asiointi, pyykkien laitto. Yhdessä tekeminen tukee vanhemman ja lapsen positiivista yhteenkuuluvuuden tunnetta. Perheytyössä tuetaan ja vahvistetaan asiakasperheitä lasten kehitysvaiheiden haastaessa: tietoa lisäämällä, ohjaamalla, mallintamalla ja konkreettisesti yhdessä tekemällä. (Kalliokoski, haastattelu 2.9.2019)

3.1 Positiivinen kasvatusta

Positiivinen pedagogiikka ja positiivinen psykologia ovat pohjana positiiviselle kasvatukselle. Positiivinen kasvatusta tukee ja ohjaa keskittymällä lapsen vahvuuksiin ja osaamisalueisiin. Parhaan mahdollisen kehityksen saavuttamiseksi positiivinen kasvatusta yhdistää positiivisen psykologian periaatteet ja käytännön. (Norrish,Williams,O'Connor&Robinson,2013,s. 147) Kehumisen ja positiivisen palautteen avulla vahvistetaan lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa. Positiivisessa kasvatuksessa keskeistä on lapsen

pärjäävyyden ja voimavarojen vahvistaminen sekä lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen vahvistaminen.(Kalliokoski, haastattelu 2.9.2019)

Hyvä yhteys lapsen ja vanhemman välillä sisältää kuuntelua, luottamusta, empatiaa ja ymmärrystä, lapsen tarpeiden huomioimista ja yhdessä olemista. Hyvä yhteys säilyy etäisyydestä huolimatta. Lapsi tietää, että yhteys aikuiseen on olemassa, vaikka aikuinen ei ole koko ajan läsnä. (Trogen, n.d.) Yhteyden vahvistaminen vie vanhemmuutta pintaa syvemmälle. Pidemmällä aikavälillä on tärkeää se, että mitä lapsi oppii vanhemman toiminnan kautta. Yhteyden luomisessa on tärkeä pohtia, mitä lapsi tarvitsee juuri nyt. Aikuisen tehtävä on toimia lapselle kanssasätelijänä ja ohjata lapsi kohti myönteistä toimintaa. (Mäkelä, 2019)

Avain lapsen myönteiseen ja tunnetaitoiseen kasvatukseen on yhteyden löytyminen. Arjen tilanteissa on tärkeä muistaa, että lapsi ei ole huomionhakuinen vaan yhteydenhakuinen. Lapsen tapa hakea yhteyttä on lapsen tasoinen esimerkiksi lapsi voi heittää lelun. Vuosien saatossa ajattelu on muuttunut: aiemmin saatettiin ajatella, että yhteyttä hakevaa lasta ei ole syytä huomata, niin ”huono” käytös vähenee. Näissä huomionhakutilanteissa olisi syytä viedä tilannetta myönteiseen suuntaan. (Mäkelä, 2019) Tahtoikä haastaa yhteyden ylläpitämistä.

Rutiinit tulisi kuulua lapsuuden perusrajoihin. Rutiinien asettaminen on oleellista lapsen kasvatuksen tukemisessa - yhtä tärkeä kuin oikean ja väärän asettaminen. Säännöistä ja rutiineista voi satunnaisesti poiketa, eikä niiden ole tarkoitus sitoa liiaksi. Lapsen päivä ei saisi olla liian rutiinia tai täynnä ohjelmaa, sillä lapsi kokee olonsa riittämättömäksi. Lapsi turhautuu helposti liiallisesta järjestyksestä. Vapaan leikin ja rutiinien välillä tulisi vallita hyvä tasapaino. (Mackonochie, 2006,s. 65; Matilainen, 2008, ss. 24-27) Lapsi oppii vanhemman avulla pikkuhiljaa ottamaan huomioon toisten tarpeita ja yhteisiä sääntöjä. Arjessa on hyvä olla aikaa ”ei-vaativalle” läsnäololle, yhteiseen ihmettelyyn ja myönteiseen kiinnostukseen. Ulkoillessa voi pysähtyä ihmettelemään muurahaisten kulkua. (Kalliokoski, haastattelu 2.9.2019)

3.2 Tahtoiän kehitystehtävä

Tieto tahtoiäisen lapsen kehitystehtävästä auttaa tahtoiäisten lasten kanssa toimivien aikuisten ymmärrystä eri tilanteissa. Tietoisuus auttaa lapsen tunteiden ymmärtämistä ja tuo myös vanhemmille käsitystä lapsen tilanteesta. Tahtoikä on osa lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Tahtoikä alkaa hieman ennen kahta vuotta ja laantuu neljän vuoden jälkeen, tahtoiän kehitys on yksilöllistä. Tahtoiän uhma liittyy lapsen tarpeeseen itsenäistyä ja hallita erillisyyttään. Ei-sanankäyttö antaa lapselle tunteen tilanteen hallinnasta, vaikka se ei aina johda toivottuun lopputulokseen. Tahtoiäisellä lapsella on rajaton luottamus omiin taitoihin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.)

Irtaantumisen vanhemmista tapahtuu tahtoiässä, se on tärkeä osa lapsen normaalia kehitystä. Voimakkaan oman tahdon vaihe on herännyt, ensimmäistä kertaa lapsi haastaa vanhempiaan. Lapsella on halu vaikuttaa asioiden kulkuun. Tahtoikäisellä on ymmärrys siitä, että aikuisen sana ei ole luonnonlaki, vaan asioiden tekeminen on päätös. Tahtoikäinen haluaa päättää itse. Tahtoikäinen yrittää hallita asioita olemalla mahtipontinen. Lapselle voi tulla nopeasti arjen tilanteissa aggression tunne, jos hän ei saa tahtoaan lävitse. Lapsi voi raivota, tahtoa ja huutaa lujasti, koska vahvemman oikeus tuntuu tahtoikäisestä luonteelta toimintamallilta. (Cacciatore, 2010, s. 103)

Tahtoiässä lapsi voi testata kieltäytymisellä sitä, mistä asioista voi neuvotella. Esimerkiksi pakkasella lapsi voi kieltäytyä laittamasta lapaset. Aikuisen vastuulla on tietää se, että pakkasella lapsi tarvitsee lapaset. Tahtoikäisen lapsen innostus ja mielenkiinto vaihtuvat nopeasti arjessa. Arjessa lapsi tekee mukavalta ja oikealta tuntuvia asioita. Väsymys, pelko tai loukkaantuminen voivat johtaa tunnekuohuun, joka on voimakas. Tunnekuohuun lapsi reagoi ja toimii tunteen kautta. Usein tekoa vaativan tunteen kanssa lapsi on hukassa. (Cacciatore, 2010, s. 103)

Läheisin ihmissuhde kohtaa ja koskettaa tahtoikäisen lapsen itsenäistymisyrityksiä kaikista voimaikkaimmin. Yleensä läheisin ihmissuhde on suhde äitiin, lapsi uskaltaa osoittaa kiukkuaan äidille. Lapsen käyttäytyminen saattaa olla päiväkodissa ja mummolassa erittäin sopeutuvaista, mutta omalle vanhemmalleen lapsi kiukuttelee. Tämä kertoo vain suhteen läheisyydestä, ei siitä, että suhde vanhempaan olisi huono. Tahtoikäisen kiukku on osoitus luottamuksesta. (Cacciatore, 2008, s. 57)

3.3 Temperamentti, tunteet ja itsesäätely tahtoiässä

Temperamentti on synnynnäinen taipumus kokea asioita. Synnynnäiset eroavaisuudet näkyvät heti syntymän jälkeen. Vauhdikas lapsi voi olla rauhallisella äidillä tai puolestaan omissa oloissaan viihtyvällä isällä voi olla kaikesta kiinnostunut lapsi. Temperamentti näkyy ärtyvyydessä ja siinä, millä tavalla lapsi liikkuu. Toiset lapset ovat liikkeessä paljon ja aina matkalla jonnekin, toiset taas viihtyvät tyynenä paikallaan. Lapsen temperamenttiin liittyy myös se, miten lapsi suhtautuu uusiin kokemuksiin ja se, miten nopeasti lapsi pystyy rauhoittumaan. Lämmin suhde läheisiin aikuisiin lisää lapsen mahdollisuutta vastakäihin löytämiseen. (Cacciatore, 2010, s. 99)

Tunteet vaikuttavat monin tavoin monella elämän eri osa-alueilla. Tunnesäätely ei tarkoiteta tunteiden kokonaisvaltaista säätelyä, tunteet eivät ole ihmisen määrättävissä. Ihminen elää, kokee ja havainnoi tunteiden kautta. Fysiologinen pohja pelkäästään jo määrittää sen, että tietyt tilanteet herättävät tietynlaisia tunteita. Tunteiden säätely on tunteiden hallintaa ja sitä kautta myös käytöksen hallintaa sekä tunteiden annostelua, että itsehillintää. (Keltikangas-Järvinen, 2000, s. 214) Tunnesäätelyn avulla lapsi

toimii, kuten itse päättää toimia, eikä toiminta ole silloin tunteiden ohjaama. (Myllyviita, 2016,s. 14)

Jo vauvasta lähtien alkaa kehittyä kyky säädellä tunteita turvallisen hoivaajan turvin. Vanhemman avulla lapsi oppii säätelemään omia tunteita ja hallitsemaan omaa käyttäytymistään. Kaveritaitojen keskeisempiä asioita ovat omien ja toisten tunteiden tunnistaminen, huomioiminen ja empatian taidot eli myötätunnon taito. Vanhempi toimii ikään kuin peilinä lapsen tunteille. Vanhempi osoittaa sanoilla, ilmeillä, eleillä, äänensävyllä ja kosketuksella, että tavoittaa lapsen tunnetilan ja kokemuksen, vaikka vanhemmalla itsellään on eri tunne tai kokemus. Lapsi voi olla häätäntynyt, vanhempi voi sanoittaa, sen ”sinuun sattui ja se kiukuttaa”. Sanojen lisäksi rauhallisuus ja lämmin olemus osoittaa lapselle, että ei ole hätää. Joskus vanhemman on hyvä ottaa aikalisä, ennen kuin lähtee sanoittamaan lapsen tilannetta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.)

Tunteita on monenlaisia: miellyttäviä tai hankalia. Monenlaisia tunteita tulee ja menee pitkin päivää. Tunteita voidaan rauhoittaa tai kiihdyttää. Lapsi oppii hillitsemään tunteita, kun lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteensa. Temperamentti määrittää sen, onko tunteita vaikea vai helppo hallita. Tunteet patoutuvat ihmisen sisään, joten hankaliakaan tunteita ei kannata ei kannata paeta tai kieltää. Tunteet eivät ole tekoja, vaikka ne olisivat kuinka voimakkaitakin. Vahvassa tunnekuohussakin jokainen on vastuussa omasta toiminnasta. Tahtoikässä lapselta ei tulisi vaatia hyvää itsehillintää, se ei ole vielä tahtoikäiselle edes mahdollista. Aikuisen ei pitäisi mennä mukaan lapsen hallitsemattomaan tunteeseen. Se ei olla lapselle pelottava kokemus. Aikuinen saa näyttää tunteensa, mutta toiminta pitää olla rakentavaa. (Cacciatore, 2010,ss. 10,105)

Lapsi kasvaa kehittyen ihmisten ympäröimänä. Sosiaaliseen kehitykseen vaikuttavat lähimmät ihmiset. Lapsi kasvaa sekä osaksi yhteisöä, että omaksi yksilöksi. Tahtoikäinen huomio ihmisten väliset suhteet ja omissa leikeissä alkaa matkia niitä. Tätä kutsutaan sosiaalisiksi oppimiseksi. Muita matkimalla tahtoikäinen lapsi oppii pikkuhiljaa vallitsevat sosiaaliset säännöt. Kun lapsi alkaa hahmottamaan itseään ensimmäistä kertaa, saa lapsen minä- kuva ensimmäisen muotonsa. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo&Uotila,2012,ss. 42-44)

Tahtoikäinen ei vielä osaa toisten lasten kanssa leikkiä samaa leikkiä. Tahtoikäinen lapsi on kuitenkin kiinnostunut muista lapsista. Lapset ovat alkeellisesti vuorovaikutuksissa toistensa kanssa. Uudet tunteet vaikuttavat tahtoikäisen itsetunnon kehittymiseen. Uusia kielteisiä tunteita ovat häpeän ja syyllisyyden tunteet. Ylpeyden ja empatian kokeminen ovat myös tunteita, joita lapsi kokee ensimmäisiä kertoja tahtoikäisenä. Kun lapselle osoitetaan myötätuntoa, alkaa kehittymään empatia muita kohtaan. Pikkuhiljaa lapsi oppii nimeään tunteitaan. (Storvik-Sydänmaa ym.,2012,ss. 43-44)

Ihminen voi toimia mielekkäästi ja tavoitteellisesti itsesäätelykyvyn ansiosta. Itsesäätelyn avulla pystymme toimimaan tilanteen mukaisesti ja säätelemään toimintaimpulseja. Itsesäätely auttaa ymmärtämään ja hyväksymään tunnekokemus. Emootioiden eli tunteiden säätelyn kehittyessä mahdollistuvat ihmiselle yhä monipuolisemmat vuorovaikutussuhteet. Riippuen viitekehuksesta itsesäätely käsitteelle löytyy monta määritelmää. Kehityopsykologisessa näkökulmassa tulee esiin lapsen kehittyvä kyky säädellä emootioitaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa. (Aro, 2014,ss. 10-11)

Onnistuneelle prososiaaliselle käyttäytymiselle on edellytyksenä emootioiden ja käyttäytymisen säätely. Prososiaalisella käyttäytymisellä tarkoitetaan myönteistä sosiaalista tai altruistista käyttäytymistä. Se on toimintaa, joka pyrkii siis lisäämään myönteisiä tunteita ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Toiminta edellyttää luonnollisesti tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn onnistumista. (Aro,2014,s. 12)

Kehityopsykologisessa näkökulmassa itsesäätelyn kehitykseen vaikuttavat ihmisen myötäsyttyiset tarpeet ja kyvyt. Siihen vaikuttavat myös ympäristö, yksilön ja yhteisön välinen vuorovaikutus sekä hermoston että kognitiivinen kehitys. Itsesäätelyn kehityksessä keskeisiä asioita ovat muun muassa myötäsyttyiset ominaisuudet (reagointitaitumukset), myötäsyttyinen tarve ymmärtää, jäsentää ja hallita itseään sekä ympäristöään, ympäristön palaute ja aktiivinen sosiaalinen toiminta. (Aro,2014,s. 16) Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että vanhempi pyrkii ymmärtämään lapsen käyttäytymistä ja kokemusta, sekä yrittää löytää uusia näkökulmia, miten lapsi toimii ja yrittää viestiä. Sosiaalisten taitojen kehittyminen pohjautuu lapsen ja vanhemman hyvään vuorovaikutukseen. Lasta auttaa toimimaan muiden kanssa, perheeltään saama lämpö ja empatia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d) Lapsi oppii tunnesäätelyä vanhemman mallista, siitä miten vanhempi ilmaisee ja säätelee tunteitaan. Peilisolut ovat ihmisen hermosoluja. Peilisolut tunnistavat ääntä, liikettä ja eleitä. Peilisolut kertovat muiden ihmisten toiminnasta kosketuksen ja näkemisen avulla. (Aebli,1991, ss. 73-78) Mallia antaa myös vanhemman tapa toimia ihmisuhteissa; mitä aikuisten välillä tapahtuu ja miten aikuiset puhuvat keskenään. Tunnesäätelyä lapset oppivat myös vanhemman neuvoista, siitä miten lasta ohjataan tunteiden säätelyssä ja nimeämisessä. (Mäkelä, 2019)

3.4 Aikuisen rooli tahtoikäisen tukena

Tahtoikäisen lapsen vanhempana oleminen voi olla välillä haastavaa. Vanhempi joutuu asettamaan rajoja ja ottamaan vastaan tahtoikäisen lapsen tunteiden ailahteluja. Elämä tahtoikäisen lapsen kanssa haastaa vanhempia ja vanhemmat saattavat väsyä tilanteeseen. Lapsi ei käyttäydy vanhempien toiveiden mukaan, jonka vuoksi vanhemmat voivat olla neuvottomia. Temperamentiltaan vahvatahtoisen lapsen kiukkujen vastaanottaminen voi uuvuttaa kärsivällisemmänkin vanhemman. Vanhemmat voivat kokea neuvottomuutta tahtoikäisen kanssa. Vanhemman tehtävä on

osoittaa, että maailma ei kaadu, vaikka kiukuttaakin. Vanhemman tärkeä tehtävä on osoittaa, että lasta ei hylätä kiukunkaan hetkinä. Uuden kasvun vaiheessa vanhemman rooli on olla lapsen tukena, läsnä ja sanoittamassa lapsen tunteita. Vanhempien on hyvä tietää, että tässä kasvun vaiheessa lapsen kasvattaminen on kuormittavaa ja vanhempien on hyvä huolehtia omasta jaksamisestaan muun muassa vuorottelemalla hoitovastuusta, vertaistuen avulla, virkistäytymisellä. Oman jaksamisen rajat ja se, että lasta ei koskaan saa pahoinpidellä fyysisesti, eikä henkisesti, on tärkeää muistaa. Joskus vanhempi voi olla lähellä sellaista pistettä, että pelkää toimivansa haitallisesti, silloin on hyvä esimerkiksi mennä toiseen huoneeseen ja laskea kymmeneen hitaasti, polkea jalkaa, hengitellä rauhallisesti. Arkeen on hyvä hakea apua, jos tilanteet toistuvat. (Cacciatore,2008,ss. 55-58; Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.)

Lapsella ei vielä juurikaan ole omaa tunnesäätelyä, joten lapsi tarvitsee siinä aikuisen apua. Kun lapsella on kurjaa, olemalla rauhallinen aikuinen kertoo lapselle, että kivusta tai pettymyksestä kyllä selviää. Surullista lasta voidaan piristää, väsynyttä lasta voidaan tynnyttää. Toisille tahtoikäisille rauhoittuminen voi olla haastavaa, toisille taas innostuminen voi olla työllästä. Olipa lapsi temperamentiltaan millainen tahansa, lapsi tarvitsee läheistensä hyväksyntää. Lapsi pitää itseään juuri, niin hyvänä, kuin hänen läheistensä hänet näkevät synnynnäisistä ominaisuuksistaan huolimatta. (Cacciatore,2010,s. 101)

Lapsen aggression hallintaa ja prososiaalisten taitojen kehittymistä vanhemmat voivat tukea omalla toiminnallaan. Selkeät säännöt, joihin on sisällytetty kuvaus seuraamuksesta esimerkiksi, ” Jos puret Maijaa, häntä sattuu”. Tahtoiässä lapsi tarvitsee paljon rajoja ja niiden kohtaaminen johtaa väistämättä pettymyksiin. Tahtoikäinen tarvitsee aikuista kohdattaessaan nämä pettymykset, lasta ei saisi jättää yksin tunteidensa kanssa. Lapsen kasvavaa käsitystä itsestään voi vanhemmat tukea häntä kuvaamalla ja antamalla prososiaalisia piirteitä muun muassa sanomalla ”Olit ystävällinen, kun annoit lelun Matille”. Näin lapsi oppii, että sosiaalisesti suotava toiminta lähtee hänestä, eikä ulkopuolisista säännöistä. Kohtuuton ja väkivaltainen rankaiseminen johtavat väistämättä päinvastaiseen kehitykseen. (Aro, 2014,s. 26)

Lapsi peilaa arvoaan vanhemman katseesta ja sanoista. Vanhempi voi tukea tahtoikäistä lasta, kun arjessa rauhallisina hetkinä ihailee lasta ja uusia taitoja. Katse ilmaisee uskomattoman monenlaisia vivahteita. Katse voi ilmentää ihailua, lämpöä, syytöstä ja raivoa hyvin lyhyessä ajassa. Samojen asioiden sanomiseen menisi monta lausetta ja paljon pidempi aika. Pienikin lapsi huomaa katseen ja sanojen ristiriidat. Vanhemman on hyvä kiinnittää huomiota siihen, millaisin silmin lasta katsoo. (Sinkkonen, 2012,ss. 176-177) Näkymättömyydestä huolimatta itsetunnolla on valtava merkitys ja näkyvyys. Itsetunto on jatkuvasti läsnä ja vaikuttaa suoraan lapseen. Kotona arjessa onkin tärkeää keskittyä lapsen vahvuuksien tukemiseen.

Lapsen selviytymis- ja sopeutumiskeinoja auttaa myönteinen ja kannustava palaute. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen, 2008, ss. 12-15)

Tahtoiässä lapsen itsesäätelytaitoja vie eteenpäin vahva kiinnostus ympäristöään kohtaan, joka on ikäkauden tyypillinen vaihe. Tahtoiäistä lasta auttavat ympäristön tarjoamat mahdollisuudet ja tilaisuudet tutustua itsenäistyen turvallisesti ympäristöön ja omiin rajoihin. Toistuvat käyttäytymis- ja toimintamallit tukevat itsesäätelyn kehitystä tahtoiässä, koska lapsen kyky havainnoida ja matkia muita lisääntyvät. Turvallinen ympäristö, joka kunnioittaa lapsen erillisyyttä on keskeisintä itsesäätelytaitojen oppimisessa tahtoiässä. Turvallisessa ympäristössä lapsi voi saada uusia kokemuksia ja uudenlaisia tunteita. Selkeät rajat ympäristössä auttavat lasta kohtaamaan toimintavaltansa rajat ja siten harjoittelemaan käyttäytymisen säätelyä. (Aro, 2014, s. 25)

Tahtoiässä mahdollistuu aiempaa tavoitteellisempi toiminta, koska kognitiiviset taidot (inhibitio, tarkkaavaisuus, muisti ja kieli) kehittyvät. Toiminnan suunnittelu ei vielä tahtoiäiseltä onnistu. Aikuinen voi tukea tahtoiäisen kognitiivisen säätelyn kehitystä muun muassa nimeämällä, kuvaamalla asioita. Tahtoiässä lapsen voi myös kehitystason mukaisesti antaa itse ratkaista iänmukaiset haasteet. Esimerkiksi lapsi voi valita leikki-puistossa kiikkuuko vai laskeeko mäkeä. Lapsi hyöttyy siitä, kun saa vaikuttaa tekemällä valintoja. Kun lapsi kokee olevansa turvassa, niin lapsi uskoo itseensä ja kykyihinsä, joka kehittää minäpystyvyyden tunnetta. (Aro, 2014, s. 26)

Aikuisen malli ja empaattinen suhtautuminen auttavat parhaiten lapsen prososiaalista ja tunteidenhallinnan opettelua. Kun lapsi on voimakkaan tunteen vallassa ja aikuinen on rauhallinen, se on viesti lapselle, että surusta ja pettymyksestä selvitään. Aikuinen toimii lapsen tunteiden säätelyn tukena ja edustaa kehittyneempää säätelyn keinoja, koska lapsi ei vielä kehittyneet kontrollikeinoja tunteiden säätelyyn. Varhaiset kokemukset lohdutuksesta ja rauhoittavasta kohtaamisesta ovat keskeisiä lapsen myöhemmälle tunteiden säätelykyvylle. Kun lapsi on tunteiden vallassa, häntä voi auttaa muun muassa puhumalla rauhallisesti, auttaa lasta löytämään nimi tunteille, auttaa oivaltamaan syyn ja sen, että tunne laantuu aikanaan sekä osoittaa sen, että kaikki tunteet ovat sallittuja. (Aro, 2014, s. 26-27)

Jokainen vanhempi yllättyy omien tunteidensa voimakkuudesta. Kun vanhempi kokee vahvaa tunnetta, se johtaa liian nopeisiin tulkintoihin ja äkkikipaisiin ratkaisuihin tahtoiäisen käytöksestä. Vanhempana on hyvä miettiä rakentavia toimintamalleja ilmaista omia hankalia tunteita kuten ärtymys, suuri huoli. On helpompi miettiä suhtautumista lapsen tunteisiin, kun pysähtyy hetkeksi pohtimaan itseään. Aikuinen voi ohjata pieniä lapsia tunteiden säätelyssä ja toisten myötätuntoisessa kohtaamisessa monin erilaisin tavoin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, n.d.b)

Usein monet lapset ja aikuiset kokevat, että esimerkiksi kiukku - tunteena ei ole hyväksytytty tunne. Vanhempi osoittaa omalla käytöksellään, että voimakkaammankin tunteen voi kohdata. Aggressiivinen käytös ja suuttumukset tunne ovat eri asioita. Kun lapsen tunnesäätelyn taidot ovat vielä kehitysvaiheessa muun muassa kiukku haastaa voimakkuudellaan lasta. Kohdatessaan tahtoikäisen lapsen kiukkua vanhempaa haastaa se, että usein yhteys omiin tunteisiin on heikko. On mahdoton ymmärtää lapsen tunteita, jos ei tunnista omia tunteita. Lapsuuden kokemukset tunteista vaikuttavat vanhemman toimimiseen tahtoikäisen kanssa. Lapsen kiukun tunteet saattavat nostaa vanhemmissa esille voimakkaita tunteita. Kun lapsi kiukuttelee tavanomaisen suhtautumisen sijaan, voi kääntää ajatuksen itseen: miksi reagoin näin. Kysymys auttaa löytämään toisenlaisen toimintamallin. (Mäkelä, 2019)

Tahtoikäinen ei vielä tunnista tunteita, eikä osaa toimia tunteidensa kanssa ja vasta opettelee tunteita. Lapsen erilaisten tunteiden nimeäminen on vanhempien tehtävä. Se auttaa lasta ymmärtämään tunteitaan ja käyttäytymistään. Vanhempi voi tulkita tilanteita ääneen sanomalla lapselle "olet väsynyt" tai " olet vihainen". Lapsi oppii pikkuhiljaa tunnistaamaan omia tunteita. Lapselle tai aikuiselle mikään tunne ei ole väärä tai kielletty, mutta aikuisen on opetettava lapselle, miten erilaisten tunteiden kanssa toimitaan ja olla tunteiden kanssasäätelijä. (Sinkkonen,2008,ss. 100-111; Cacciatore, 2008,ss. 55-58)

Lapsen hyvän tunnesäätelyn kehittymistä tukee perheen tunneilmasto, jossa ovat myönteinen tunneilmasto, vanhempien vastaanottavainen, herkkä ja hyväksyvä suhtautuminen lapseen sekä sopuisa parisuhde. Tunnesäätely on prosessi, jossa yksilöt säätelevät tunteitaan tunnekokemusten eri vaiheissa. Tunnesäätelyä on tutkittu osana niin kutsuttua tunneälyä. Tunneäly rakentuu tunnepitoisen tiedon havaitsemisesta ja ymmärtämisen kognitiivista kyvyistä: kyky tunnista ja ilmaista omat ja toisten tunteet ja kyky käyttää tunteita ajattelun apuna muun muassa ongelmanratkaisuissa ja eri näkökulmia käsiteltäessä. Emotionaalisen resilienssin avain on tunneäly. Se on kyky motivoida itseään ja kestää turhautumista. Tunneälyyn kuuluvat vuorovaikutustaidot ja interpersoonalliset elementit, joita ovat muun muassa itsetietoisuus. (Poijula,2018,ss. 106-107)

Resilienssi tarkoittaa suomennettuna muun muassa kimmoisuutta, pärjävyyttä, selviytymis-, muutos- ja palautumiskykyä. Resilienssi-käsitettä voi käyttää, kun kuvataan yksilöitä, perheitä, yhteisöjä tai organisaatioita. Poijula viittaa kirjassaan Mastensiin (2001), joka kutsuu resilienssiä arkipäivän taiksi (ordinary magic) viitattaessaan niihin moniin lapsiin, jotka selviytyvät vaikeista oloista ja pärjäävät myöhemmin elämässään hyvin. Resilientti toimiminen ei tarkoita sitä, että kokemuksesta ei jäisi henkisiä arpia, mutta tervehtyminen ylittää usein sen, mitä psykopatologiset mallit ennustavat. Hall ja Zeutra (2010) ovat kuvanneet samaa resilienssiä yhteisöissä, joilla on kyky toipua ja ajoittain jopa kehittää sopeutumiskykyä. Yhteisöissä vastoinkäymiseen reagointi ei ole epätoivo, vaan toivon säilyttäminen -

sananlaskujen mukaan ”paistaa se päivä risukasaankin”. Kansainvälisesti hyvin tunnettu resilienssin ilmentymä on Suomen selviytyminen toisesta maailmansodasta. Tosin Suomessa resilienssiä on kutsuttu sisuksi, joka on kansallispiirre. (Pojjula, 2018,ss. 16-17,26-27)

Resilienssin perusta on toiveikkaana pysyminen. Toivoa voidaan kuvata tapana ajatella hyvää itselle ja muille. Stressistä palautuminen on helpompaa, kun pysyy toiveikkaana. Ilon ja onnellisuuden säilyttämisessä toivolla on tärkeä rooli. Toivo antaa voimaa ja auttaa saavuttamaan unelmia. (Pojjula,2018,s. 28) Perheen resilienssi mallien voimavaratekijät voidaan jakaa viiteen alueeseen: perheen uskomusjärjestelmä, perheen organisaatiomallit, perheen tukijärjestelmä, perheen kommunikointi ja ongelmista kertominen sekä perheenjäsenten fyysinen ja psyykinen terveys. Lasten myönteisen kehityksen ja sopeutumisen takaaminen on perheen tärkein tavoite. Esteistä ja haasteista auttaa selviytymään perheen vahvuudet ja resurssit. Perheen resilienssiä voidaan vahvistaa joko suoraan tai epäsuoraan muun muassa tukemalla vanhemmuutta haastavissa elämänvaiheissa. (Pojjula,2018,ss. 167-168) Tahtoikäinen lapsi perheessä haastaa perheen elämäntilannetta ja usein tahtoikäisen lapsen vanhemmat tarvitsevat tukea ja ohjausta ulkopuolelta esimerkiksi neuvolan terveydenhoitajalta tai perhetyöstä. (Kalliokoski, haastattelu 2.9.2019)

3.5 Mentalisaation mahdollisuudet

Mentalisaatio on ihmiselle ominainen piirre pohtia niin omaa kuin toisten ihmisten käyttäytymistä ja sen taustalla olevia ajatuksia, tunteita ja ajatuksia. Vanhemmuuden mentalisaatio kuvaa vanhemman kykyä havaita ja pohtia lapsen käyttäytymisen takana olevaa kokemusta ja tunnetta erilaisissa arjen tilanteissa. Mentalisaatiota on tutkittu paljon. Mentalisaatioteoriaan ja esimerkiksi objektisuhdeteoriaa sekä kiintymyssuhdeteoriaa yhdistää näkemys siitä, että ihmismieli rakentuu vuorovaikutteisesti. Kyky hahmottaa erilaisia näkökulmia sekä ulkoiseen todellisuuteen että mielelliseen kokemusmaailmaan rakentuu vuorovaikutuksen kautta. Aluksi ihminen hakee omalle kokemukselle vaihtoehtoisuutta muiden ihmisten kautta. Kun mieli rakentuu pidemmälle, ihminen alkaa käyttämään myös mielensisäistä dialogia. Ihminen voi omassa mielessään pohtia vaihtoehtoja kokemukselle, sen sijaan, että tarvitsee siihen toista ihmistä. Lisäksi ihminen voi pohtia, miksi tulkitsee asioita siten kuin tekee. Jotta pystyy ymmärtämään mielellisen kyvyn luonteen ja rakentumisen, on tarkasteltava, sekä reaalisia vuorovaikutussuhteita että kokemusmaailmaa. (Viinikka, 2015,ss. 6-8, 21-24)

Vanhemman mentalisaatio kyvyllä tarkoitetaan sitä, että vanhempi pohtii lapsen kokemuksia, tarpeita, tunteita ja ajatuksia. Lisäksi omien tunteiden ja ajatuksien vaikutusta arkipäiväisiin vuorovaikutustilanteisiin, on hyvä pohtia. Lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen parantaminen on keskiössä vanhemmuutta vahvistavassa työssä. Vuorovaikutuksen laatu on yhteydessä kiintymyssuhteen laatuun, joka on yhteydessä lapsen

kehitykseen. Vanhemman mentalisaatiokyky alkaa kehittymään jo raskausaikana, kun vanhemmalle kehittyy ja vahvistuu mielikuva vauvasta. Kun vanhempi alkaa tuntemaan sikiöaikana liikkeet vatsassaan, kehittyy mielikuva siitä, että vauva on hänestä itsestään erillinen, mutta on kuitenkin yhteydessä itseensä ja että, lapsi on oma ainutkertainen yksilö, mutta samalla lapsen kokemukset vaikuttavat vanhemman kokemuksiin. Se on vanhemmaksi kasvamisen ydintehtävä. Varhaisessa vanhemmuudessa mentalisaatioon liittyy paljon uteliaita kysymyksiä: mitä vauva mahtaa tuntea, mitä vauva tarvitsee. Mentalisaatio on siis myönteistä uteliaisuutta ja avoimuutta, joka tukee varhaista vuorovaikutusta. Mentalisaatiokykyyn liittyy myös sietämistä, kaikkea ei voi tietää, eikä ymmärtää. Virhetulkintojenkin aikana mieli pysyy myönteisenä ja avoimena. (Kalland,2015,ss. 30-31)

Mentalisaatiokyky kehittyy luonnostaan ja huomaamatta, kun vanhempi on läsnä ja kiinnostunut lapsestaan ja lapsen mielenmaailmasta. Vanhemman avulla lapsi oppii nimeään ja sanoittamaan erilaisia tunteita ja tunnetiloja. Lapsi oppii eron itsensä ja toisen välillä sekä todellisuuden ja mielikuvan välillä. Lapsi kokee olevansa hyväksytty tarvitsevana ja puutteellisena, kun lapsi on saanut riittävästi tyyntäytävää läsnäoloa. Toimiva mentalisaatio edellyttää sen, että tunnistaa omat mielentilat ja osaa kuvitella, mitä toisen mielessä liikkuu. Mentalisaatio auttaa silloin, kun ihminen kohtaa haastavia vuorovaikutustilanteita, koska mentalisaatioon sisältyy kognitiivista ja emotionaalista ymmärtämistä. (Kalland, 2015,ss. 32-33)

Vanhemmuutta voi tukea hyvin monin erilaisin tavoin. Vanhemmat voivat tarvita konkreettisia ohjeita lapsen hoitoon, kasvuun ja kehitykseen liittyen. Vanhempia voidaan ohjata tarvittaessa esimerkiksi arjessa vastaan tulleiden ristiriitatilanteiden kanssa. Yleensä yleispätevät neuvot ja ohjeet ovat paikallaan, eikä niiden välttämättä tarvitse olla yksilöllisiä neuvoja. Vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistaminen on tukea kykyä havaita lapsen tarpeita ja vastata niihin. Vahvistaminen on yleensä tiedostettua, mutta ei-teoreettista. Se tarkoittaa sitä, että mentalisaation ulottuvuudesta ei luennoida vanhemmille, vaan pyritään auttamaan vanhempia mentalisoimaan. Toisin sanoen vuorovaikutuksen hetkellä fokusoidaan vanhempi pitämään lapsi mielessä kysymyksillä. Kysymyksen voivat olla lapsen tunteisiin ja tarpeisiin pohjautuvia, mutta voivat olla myös lapsen mieleen liittyviä pohdintoja. Pyrkimys ymmärtää lapsen sisäistä maailmaa, on vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistamisen ydinkohta. (Kalland,2015,ss. 26,36-37)

4 TAHTOIKÄISTEN LASTEN VANHEMPIEN KOKEMUKSIA TILAISUUDESTA

Vanhempien palautteita on hyvä kerätä säännöllisesti paikallisella tasolla uuden toimintamallien kehittämisprosessissa. Palaute paikallisella tasolla

auttaa kehittämisprosessin kulkua ja uusien ennaltaehkäisevien toimintamallien syntymistä. Laadukas paikallinen ja monipuolinen varhainen tuki moniammatillisella tasolla perheiden muuttuviin elämäntilanteisiin ja haasteisiin ennaltaehkäisee korjaavien palveluiden tarvetta. Paikallisen tason palautteet auttavat kehittämään juuri paikallisia palveluita perheiden muuttuvissa tilanteissa.

Kesäkuussa 2019 pidetyn luennon jälkeen kerättiin palautelomakkeella vanhemmilta, jotka osallistuivat tilaisuuteen. Luennon aloitti tahtoikäisen luento, jossa aiheena positiivinen kasvatusta, tahtoikä, tahtoikäisen kehitystehävä, tahtoikäisen tukeminen, tunteet, temperamentti, yhteys, mielekäs arki, vanhempien tunteet ja voimavarat sekä mentalisaatio. Pienen kahvitauon jälkeen oli parisuhdeosion vuoro, jossa aiheena olivat toimiva parisuhde, parisuhdetta suojaavat tekijät, kiintymyssuhde, parisuhde ja lapset, rakentava riitely, mentalisaatio parisuhteessa, läheisyys ja seksuaalisuus sekä ulkopuolisen avun mahdollisuudet parisuhteessa. Lopussa oli mahdollisuus keskusteluun ja kysymyksiin. Palautelomakkeella haluttiin saada vanhempien kokemuksia tilaisuudesta, joka oli suunnattu tahtoikäisten lasten vanhemmille. Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä ei ole aiemmin tarjonnut vastaavanlaista luentoa tahtoikäisten lasten vanhemmille, joten senkin vuoksi vanhemmilta saatu palaute on arvokasta tietoa jatkosuunnitelmien tekoon. Palautelomakkeella oli tarkoitus myös selvittää, että miten uuden toimintamallin luomisessa onnistuttiin. Palaute kerättiin paperisella lomakkeella. Palautelomakkeessa kysyttiin seuraavat kysymykset:

- Kuinka hyvin valmennuksen sisältö vastasi otsikkoa?
- Vastasiko valmennus odotuksiasi tai saiko vastauksia sinua askarruttaneisiin aiheisiin?
- Oliko valmennuksesta sinulle ja perheellesi hyötyä?
- Aiotko kokeilla saamiasi vinkkejä ja jatkaa kokoasi keskustelua aiheesta?

Palautteeseen vastasi 82 % luennolle osallistuneista vanhemmista. Vanhempia paikalla 17, joista 4 isää ja 13 äitiä. Palautteisiin vastasi 14 vanhempaa. Palautelomakkeen vastaukset on litteroitu kysymys kerrallaan. Etsin vastauksista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia sekä uusia kehittämisideoita tahtoikäisten lasten vanhempien tukemiseksi. Seuraavassa esitetään palautelomakkeella saatuja vastauksia samalla pohtien vastausten antia tahtoikäisten lasten vanhemmille tehtävän kehittämistyön näkökulmasta.

1. Kuinka hyvin valmennuksen sisältö vastasi otsikkoa?

Suurin osa palautteen vastaajista totesi, että valmennus vastasi otsikkoaan aika hyvin.

Tuttua asiaa itselle, mutta hyvänä muistutuksena väsyneeseen arkeen. Kiitos.

Tärkeä tilaisuus siinä mielessä, että katkaisee arjen ajatuksen tasolla.

Pysäyttää ja palauttaa ajattelemaan arkea.

Jokainen saa eväitä omaan vanhemmuuteen omilta vanhemmiltaan, lapsuuden kokemuksista ja kasvuympäristöstään. Vanhemmuuden rooli on elämänpituinen. Oman lapsen kautta ja vuorovaikutuksessa syntyy vanhemmuudenrooli. Vanhemmuudenroolikartta (Liite 3.) on luotu vuonna 1999, ja siinä vanhemmuuden rooleja ovat huoltaja, rakkauden antaja, elämän opettaja, ihmissuhde osaja ja rajojen asettaja. Kaikissa rooleissa vaaditaan herkkyyttä ymmärtää lapsen kehitystasoa ja tarpeita. (Ylitalo, 2011, ss. 9-10)

Vanhemmuuteen usein kohdistuu paljon odotuksia. Tahtoikäisten lasten vanhemmilla arki on työntäyteistä. Arki koostuu lapsiperhearjen lisäksi usein parisuhteesta, oman ajan ja mahdollisesti työelämän tasapainottelun välillä. Riittävän aikaisen tuen puuttuessa vanhempi voi alkaa kokemaan väsymystä, riittämättömyyttä ja syyllisyyttä. Arjen kiireisten muuttuvien aikataulujen sovittelu ja joustaminen verottavat vanhempien voimia. Aikaa omien voimavarojen ja kasvatushaasteiden vastausten etsimiseen ei välttämättä ole. Arjessa pienikin hetki itselle auttaa jaksamaan arjessa ja tuo vanhemmalle voimavaroja. (Kalliokoski, 2019)

Kotiäitien jaksamista on tutkittu muun muassa Hujanen Niina (2016), joka on tehnyt Diakonia-ammattikorkeakouluun opinnäytetyön ”Meidän korttelin kotiäidit ja heidän jaksamisensa”. Opinnäytetyö on selvittänyt Hyvinkäällä samassa korttelissa asuvien kotiäitien arkea ja heidän jaksamistaan sekä samalla kartoittaa tuen tarpeita. Tutkimuksessa on teemahaasteluihin haasteltu viittä eri kotiäitiä. Opinnäytetyön tutkimuksessa kotiäidin jaksamista heikentäviä asioita olivat muun muassa väsymys, lasten uhmaikä, parisuhde, oma aika, rahahuolet, kotityöt. Opinnäytetyön tutkimusten johdopäätöksessä todettiin, että kotiäideille tulisi tarjota tukea ja apua vanhemmuuteen entistä herkemmin.

2. Vastasiko valmennus odotuksiasi tai saitko vastauksia sinua askarruttaneisiin aiheisiin?

Suurin osa palautteen vastaajista totesi, että valmennus vastasi odotuksia ja sieltä sai vastauksia mieltä askarruttaneisiin asioihin.

Ois jaksanut pidempäänkin kuunnella kahvin jälkeen konkreettisia neuvoja.

Tykkäsin käytännön vinkeistä

Vielä enemmän konkreettisia neuvoja.

Ei ole olemassa yhtä hyvää kaavaa luennolle. Luentoja on yhtä monta, kuin niiden pitäjiäkin. Luentoja yhdistää se, että jokainen luento valmistellaan kuulijakunnalle. Monipuolinen luento pitää sisällään visuaalistakin osioita. Luennon visuaalinen osio voi olla muun muassa kuvia, kaavio, video. (Pelkonen 1995.) Palautteen perusteella on hyvä pohtia, olisiko seuraavassa tilaisuudessa työpajoja, jossa oli konkreettista ja käytännönläheistä neuvontaa. Ensimmäisessä luennossa käytiin läpi jonkin verran konkreettisia neuvoja. Tilaisuuden muotoa voisi muuttaa palautteiden perusteella käytännönläheisemmäksi. Työpajoissa voisi hyödyntää laaja-alaista ja moniulotteista sosionomien osaamista.

Sosiaalihuoltolain perhetyön tavoitteena on tarjota tukea mahdollisimman varhain. Perhetyö on suunnitelmallista ja tavoitteellista työtä yhdessä perheen kanssa työskennellen. Perhetyössä sosionomit ohjaavat perheen vanhempia käytännönläheisesti. Konkreettiset neuvot auttavat vanhempia siirtämään uudet toimintamallit arkeen, kun uusia toimintamalleja on voinut perhetyöntekijän opastuksella ja mallintamalla. Perhetyön sosionomeilta vaaditaan ymmärrystä lapsen kehitysvaiheista ja kyky kohdata ohjaten vanhempia arjen haasteissa. Sosionomeilla on hyvä olla ratkaisukeskeinen ja käytännönläheinen työote. (Kalliokoski, haastattelu 2.9.2019)

3. Oliko valmennuksesta sinulle ja perheellesi hyötyä?

Kaikki vastaajat totesivat, että valmennuksesta oli hyötyä heille ja heidän perheilleen.

Harmittaa, että mies ei ollut mukana

Parisuhde asioita ois kuullut mieluusti enemmänkin.

Enemmän aikaa -> luentosarja?

Vastauksista voidaan todeta, että perheillä on tarvetta tukeen. Perheet kaipaavat tietoa ja tukea muuttuvien elämäntilanteiden haasteissa perheiden arkea. Perhekeskusmaisissa koulun tiloissa pidetty tilaisuus on

perheiden luonnollisissa toimintaympäristöissä, lähempänä perheitä. Vastaavanlaiset tilaisuudet on syytä järjestää jatkossa säännöllisesti koulun tiloissa. Säännöllinen toiminta mahdollistaa oikea-aikaisen ja ennaltaehkäisevän tuen.

Perhe on käsitteenä kulttuuri- ja aikasidonnainen. Edelleen perheen tehtävät ovat erilaisia eri kulttuureissa, vaikka perheen tehtävät ovat vaihdelleetkin ajan saatossa. Perheessä voi jokainen olla oma itsensä, siten perhe on jokaiselle perheenjäsenelle turvapaikka. Yleisesti perheen tehtävänä nähdään suvun jatkaminen ja lasten hoito sekä kasvatus. (Kolbe 2002,214-217.) Perhesuhteet ovat keskeinen käsite vanhemmuudessa. Perhesuhteet sisältävät rutiininomaisia vuorovaikutustilanteita. Perheessä näytetään monenlaisia tunteita, sellaisiakin tunteita, mitä ei haluta näyttää ulkopuolisille. Perhesuhteet ovatkin pitkäkestoisia ja dynaamisia, perhesuhteita leimaa muuttuvuus: kaikilla perheenjäsenillä on vaikutus toisiinsa. (Rönkä & Kinnunen, 2002,ss. 6-7)

4. Aiotko kokeilla saamiasi vinkkejä ja jatkaa kotona keskustelua aiheista?

Kaikki vastaajat aikoivat kokeilla saamiaan vinkkejä kotona arjessa ja jatkaa kotona keskustelua aiheesta.

Aion jatkaa ehdottomasti keskustelua kotona.

Parisuhdeasioita olisin kaivannut lisää.

Olisi kannattanut tai kannattaisi järjestää ihan oma parisuhdeilta pikkulasten vanhemmille.

Pienten lasten vanhemmat kaipaavat selkeästi tietoa parisuhteesta ja parisuhteen erivaiheista. Muuttuva yhteiskunta ja kiireinen elämänrytmi haastavat vanhempia. Pienten lasten vanhempien tulee arjen kiireessä huomioida monta asiaa, jotka kuormittavat arkea.

Parisuhteen lähtökohtana on rakastuminen ja se tähtää yhteiseen päämäärään ja pitkäaikaiseen yhdessäoloon. Parisuhde on kahden aikuisen välinen suhde. Jotta suhde voi jatkua turvallisesta, tapahtuu kasvua ja kehitystä. Parisuhteen kehitys ei tapahdu koskaan itseksensä. Parisuhteen kehittyminen vaatii keskustelua, ajattelua ja harkintaa. (Airikka,2003,ss. 11,14) Kun ensimmäinen lapsi syntyy, se muuttaa tilanteen pysyvästi. Enää ei olla pelkkiä kumppaneita, vaan vanhempia myös. Vanhemmuus ja uuden roolin löytäminen haastaa vanhempia. (Sinkkonen, 2012,s. 46)

Koko perheen ja lapsen hyvinvoinnin kannalta tuli parisuhdetta vahvistaa jo hyvin varhaisessa vaiheessa, koska parisuhde on perheen ydinsuhde. Hyvinvoinnin vahvistamiseen ei riitä pelkkä vanhemmuuden tukeminen. Tuoreet vanhemmat tarvitsevat tukea parisuhteeseen liittyvissä

kysymyksissään. (Tapio, Seppänen, Hyppönen, Janhunen, Prusila, Salo, Toivanen & Vilen, 2010, ss. 120-121)

Vastausten perusteella voidaan todeta, että vaikka nykyisin esimerkiksi internetistä on saatavilla paljon tietoa, niin kuitenkin vanhemmat kokivat hyvänä, että infoa tulee luennonkin muodossa. Vanhempien palautteet ja aiemmat tehdyt tutkimukset ovat kiistatta sen asian kannalla, että tahtoikäinen lapsi perheessä haastaa perhettä entisestään.

Parisuhteen haasteet selkeästi kaipaavat omaa luentoa tai kuten palautteessakin toivottiin, parisuhdeiltaa. Tämän ajan hektisyys haastaa parisuhteita ja olisikin tärkeä hoitaa parisuhdetta keskustelujen avulla jo ennaltaehkäisevästi. Moniammatillisesti on syytä pohtia, että miten jatkossa toiveeseen parisuhdetietoudesta vastataan.

Usein perheiden arjessa on jo monenlaisia haasteita, mutta tahtoikäinen lapsi voi tehdä arjesta vielä kuormittavampaa. Matalankynnyksen palvelua, ohjausta ja neuvontaa tulee järjestää jatkossakin.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja monivaiheinen, kehittämistyö jatkuu, vaikka opinnäytetyö prosessi päättyy. Opinnäyte saavutti odotukset ja tavoitteet, jotka työlle oli asetettu. Olen saanut olla mukana kehittämistyössä havainnoiden ja lisäksi sain olla omalta osaltani luennoimassa. Teoriatietoa hain tietoperustaan monenlaisista lähteistä. Huomasin, että eri vuosien lähteissä lähes aina oli kiinnitetty havaintoja uhmaikään. Tietoa uhmaikästä löytyikin kattavasti. Opinnäyteprosessi eteni suunnitelmallisesti ja sujuvasti sekä mutkattomasti, koska teoriatietoa oli saanut prosessoitua pidemmällä aikavälillä. Olin tehnyt tarkan suunnitelman kirjoittamisprosessiin, jota noudatin johdonmukaisesti. Olen oppinut paljon opinnäytetyö- ja kehittämistyöprosessista. Sosiaalialalla sosionomien on tunnettava alan käytäntöjä, lainsäädäntö ja työntekijältä vaaditaan sekä vuorovaikutuksen taitoja että valmiutta kehittää omaa ammattitaitoaan koko ajan. Mielestäni oli todella antoisaa perehtyä tähän aiheeseen. Teoriatiedon lukeminen ja kirjoittaminen sekä kehittämisprosessissa mukana oleminen olivat antoisia ja antoivat minulle valmiuksia kehittää omaa ammattitaitoani. Opinnäytetyöprosessissa olen saanut reflektoida ja kokonaisvaltaista tukea perhepalveluesimieheltäni Satu Parviäiseltä. Reflektio esimies Parviäisen kanssa on auttanut minua löytämään omia vahvuuksia ja vahvistanut minun ammatillista osaamistani. Opinnäytetyöprosessin aikana esimiehen kanssa käyty reflektiokeskustelut ovat olleet avoimia, niiden avulla olen saanut uusia oivalluksia ammatillisen kasvun kehittämisessä. Esimiehen kokonaisvaltainen tuki on ollut merkityksellinen opinnäytetyöprosessin aikana.

Olin itse ensimmäistä kertaa luennoimassa isommalle kuulijakunnalle ja pidin tätä kokemusta erittäin hyvänä kokemuksena oman ammattitaitoni kehittämiseksi. Luennoimisen lisäksi opin uutta luennoimisesta, tahtoikäisistä sekä ennen kaikkea perheiden tarpeista saada tietoa. Luennon pitäminen oli kiinnostavaa ja sain siitä hyvää esiintymiskokemusta.

5.1 Opinnäytetyön tiedonhaku

Laadukas korkeakouluopetus, työelämän tukeminen ja aluekehitys on ammattikorkeakoulujen keskeinen tehtävä. Oman alan ammattikulttuurinen kehittäminen tapahtuu pohdinnan kautta. Tutkimustyö, jota ammattikorkeakouluissa tuotetaan, tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja ajankohtainen. Teorian, kokemuksen ja ammattikäytännön yhdistäminen ovat tutkimuksien tavoitteita. Opinnäytetyön pysyminen sille määrittelyssä laajuudessaan helpottuu, kun opinnäytetyölle on määritetty kohderyhmä. Kohderyhmällä on vaikutuksensa työn sisältöön. (Vilka & Airaksinen, 2003, ss. 9, 38-40, 41-42) Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä olivat välillisesti tahtoikäisten lasten vanhemmat.

Opinnäytetyön tietoperusta koostui alan tutkimuksissa ja alan teoksista saastani tiedoista. Etsin tietoa artikkeli- ja aineistotietokannoista kuten, ARTO:sta, EBSCO:sta, Hämeen ammattikorkeakoulun kirjastosta, Raahen kaupungin kirjastosta, Theseus-tietokannasta ja internetistä. Käytin hakusanoina muun muassa lapset, uhma, uhmaikä, tahtoikä, tunnetaidot, vanhemmuus, mentalisaatio, tunteet, resilienssi, kiukku, uhmakkuus, vanhempi-lapsi suhde. Englanninkielisellä sanalla uhmaikä oli haastavaa löytää materiaalia, sanakirja antaa käännökseksi ”negative age” tai ”negative stage”, joilla ei löytynyt tietoa tahtoikästä.

Työssäni käytin pääasiassa suomenkielisiä tiedonlähteitä. Kun olin perehtynyt lähteisiin huomasin, että tieto tahtoikästä on pysynyt vuosikymmenten saatossa lähes samana, mutta suhtautuminen tahtoikään on muuttunut. Lapsen kehityksen ja lapsen kannalta uhmaikään suhtautumisella on merkitystä. Halusin lähestyä tahtoikää ja tahdon kehittymistä positiivisesta näkökulmasta.

Yleisimmin kehittämisprosessin ajatellaan olevan toimintaa, joka on konkreettista ja jolla on selkeä määritelty tavoite, joka saavutetaan kehittämisprosessi työskentelyssä. Kehittämiskohteen laajuus, organisointitapa ja lähtökohta ovat aina tapauskohtaisesti erilaisia. Kehittämistyöllä voidaan pyrkiä vaikuttamaan joko toimintatapaan tai toimintarakenteeseen. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 14) Kerättyyn tietoon ja omaan asiantuntemukseen täytyy olla vakaa luottamus kirjoittamisprosessissa. (Rentola, 2006, s. 94)

5.2 Kehittämistyön prosessin arviointi ja ammatillinen kasvu

Kehittämistyössä positiivinen kasvatus oli vahvasti mukana. Positiivinen kasvatus aiheena on vielä aika tuore, joten siitä ei löytynyt paljon tutkittua tietoa. Olen päässyt seuraamaan, osallistumaan ja havainnoimaan kehittämisprosessia tiivistä ja se on auttanut opinnäytetyöprosessia johdonmukaisesti eteenpäin.

Olimme suunnitelleet, että jos luennoille olisi tullut ilmoittautumisia 30 - 50, olisimme jakaneet luennoille tulijat kahteen ryhmään; tahtoiän ja vanhemmuuden luento-osuus ja parisuhteen luento-osuus. Puolessa välissä tilaisuuden kesto kahvitauon aikana olisimme vaihtaneet ryhmiä. Päädyimme kuitenkin pitämään luennot yhtenäisesti kaikille.

Olimme tehneet työryhmässä työnjaon ja työnjako toimi hyvin. Minun vastuullani oli luennoita tahtoikäisen teemoista yhdessä terveydenhoitajan kanssa. Jokainen hoiti luontevasti oman vastuualueensa saaden tukea työryhmältä. Kehittämisprosessin luentojen käytäntöjen järjestelyssä esimerkiksi tilan varauksesta, turvallisuudesta opin uutta. On monia asioita, joita on otettavat huomioon luento järjestettäessä muun muassa riittävä mainonta, selkeät toimintaohjeet, tilan varaaminen, tarjoilut, allergiat. Luennon pilotointi auttaa kehittämistyöryhmäämme viemään luento eteenpäin. Raahan seudun hyvinvointikuntayhtymä toimii laajalla alueella ja tavoitteena on viedä tietoa tahtoikäisistä pop-up-tyylisiä luentoina seutukuntiin lähelle asiakasperheitä. Lisäksi palautteiden perusteella on syytä miettiä; olisiko parisuhteeseen syytä järjestää oma erillinen luento. Tällöin parisuhteen käsittelylle olisi enemmän aikaa ja toisaalta tahtoikäisen lasten yksinhuoltajien olisi luontevaa osallistua luennoille, joka käsittelisi pelkästään tahtoikäistä lasta perheessä. Aiheena molemmat aiheet olivat laajoja ja tietoa tuli runsaasti vanhemmille. Jäin pohtimaan voisiko jatkossa luennot olla eri iltoina, jolloin iltaan voisi jäädä enemmän aikaa keskustelulle, joka taas toisi esille vertaisuuden kokemuksen uudella lailla.

Tahtoikäisen luento-osuudessa aikataulu ei pitänyt suunnitellulla tavalla, vaan jouduimme tiivistämään kahvitaukoa, jotta parisuhdeosio pystyi alkamaan aikataulun mukaisesti. Opimme tästä seuraavaa kertaa varten muun muassa sen, että luentopöydällä olisi hyvä olla kello ja sitä pitää seurata tiiviisti. Mielenkiintoinen aihe vie mukanaan ja asiaa luennessa oli paljon. Olen kuitenkin vastaajien kanssa samaa mieltä, että luento onnistui hyvin ja luento oli hyvä kokonaisuus. Saimme kehittämistyöryhmässä hyvää kokemusta luennon pitämisestä ja kehittämisprosessin jatkosuunnittelua varten.

Olen tyytyväinen, että tein luennessa jaettaviksi linkkilistan (Liite 2.), jossa on lueteltu nettiosoitteita, joista löytyy lisää tietoa tahtoiästä. Liitteessä oli vielä Laura Hannolan, Julia Isoniemen ja Johanna Kalliomäen teoksesta ruuhkavuosiopas 2019 poimittu Anja Laurilan Mitta-runo tehtävän (Liite 2.), jonka tavoitteena oli auttaa vanhempia pohtimaan omaa lapsuuttaan.

Vanhemmukseen vaikuttavat oman lapsuuden kokemukset. Kukaan ei ole elänyt täydellistä lapsuutta, eivätkä tietyt kokemukset vaikuta suoraan vanhemmuuteen positiivisesti tai negatiivisesti. Tietyt tyypilliset asiat lapsuuden kokemuksissa vaikuttavat suoraan vanhemmuuteen. Näitä ovat esimerkiksi päihdeongelma, mielenterveysongelma, taloudelliset huolet sekä täysi omistautuminen työlle. Nämä tilanteet vievät aikaa ja voimavaroja vanhemmuudelta. Lapsuuden kokemusmaailmaa voivat muuttaa erilaiset, yksittäiset elämäntilanteet kuten läheisen sairaus tai kuolema ja vanhempien ero. (Mannerheimin lastensuojeluliitto,2018)

Lisäksi olin koostanut listan saduista, jotka kertovat kiukusta ja omasta tahdosta. Hakamon (2011) mukaan lapsille luetaan ja kerrotaan satuja viihdyttämiseksi, lohduttamiseksi ja rohkaisemiseksi. Sadut auttavat lapsia myös käyttäytymiseen ja moraalien opettelussa. Saduilla vaikutetaan keskeisesti lapsen tunne-elämään, mutta moni muidenkin asioiden oppimista tuetaan saduilla. Sadun merkitys muodostuu lapsesta ja sadusta sekä tilanteesta, jossa satu luetaan. Lapsen itsenäistymisen ja sosiaalisten taitojen tukeminen vahvistuu satujen avulla. Usein saduissa käsitellään pelkoja, pettymyksiä, toiveita ja haaveita. (Hakamo,2011,s. 60)

Perheet saivat tarvittaessa ottaa tulostetut linkki-, tehtävä- ja kirjalliset kotiin. Mielestäni tämä oli hyvä järjestely, jotta vanhemmille jäi kotiin viemiseksi konkreettista, johon voi tarvittaessa palata. Vanhemmilla oli mahdollisuus ottaa mukaan myös kuntayhtymän perhetyön esite, jossa oli lapsiperheiden palveluohjauksen yhteystiedot. Jälkikäteen saimme vielä vanhemmilta sähköpostitse pyyntöjä, joissa pyydettiin lähettämään materiaalit sähköpostitse heille.

Opinnäyteprosessi on antanut minulle paljon tietoperustaa ja ammatillisen kasvuni on kehittynyt. Opinnäytetyön aikana olen pyrkinyt yhdistämään teoreettista tietoperustaa, aikaisemmat tietoni ja pitkän kokemukseni sosiaalialan työstä. Olen myös pohtinut sosionomin työnkuvaa, mikä on auttanut kehittämään minun ammatillisuuttani. Opinnäytetyöni on edennyt suunnitelmallisesti ja johdonmukaisesti suunnittelemani aikataulun mukaisesti. Olen vahvistanut osaamistani tiedonhaussa.

5.3 Jatkosuunnitelmat ja kehittämisideat

Kehittämistyöryhmä kokoontui syyskuun 2019 alussa. Kokoontumisen aluksi kävimme vielä läpi saatua palautetta ja totesimme yksimielisesti, että tarvetta vastaavanlaiselle tilaisuudelle on seutukunnassa.

PerhePookin ohjausryhmä on ideoinut avoimia PerhePooki-tapahtumia pidettäväksi kerran kuukaudessa. Näissä perheillä on paikka kohtaamiseen. PerhePookin avoimet tilaisuudet ovat kulloinkin eri järjestäjän vetämiä. Saimme pyynnön tuoda PerhePooki-tapahtumaan pitämämme tahtoikäisen luennon. Työryhmässä jäimme kuitenkin pohtimaan, että luentomuotoinen informaatio vaatii vanhemmilta keskittymistä kuuntelemaan, ja

totesimme, että luentomuotoisena tilaisuus ei suoraan ole käytettävissä avoimiin perhetapahtumiin, joissa lapsetkin ovat osallisena. Toisaalta luennon palautteissa toivottiin ja pidettiin konkreettisista neuvoista. Voisiko avoimen PerhePookin-tapahtumaan järjestää tahtoikäisille vanhempineen toiminnallisia työpajoja, jotka tukisivat esimerkiksi vuorovaikutusta, tunnetaitoja? Työpajoissa vanhemmat voisivat ohjatusti kokeilla uusia keinoja arjen haastaviin tilanteisiin.

Palautteiden myötä on syytä miettiä, että parisuhdeosiolle olisi hyvä järjestää oma luento. Perheitä on erilaisia ja kaikkia vanhempia ei välttämättä kosketa parisuhde. Luento samanlaisena kokonaisuutena rajaa esimerkiksi yhden vanhemman perheet pois. Toisaalta yhden vanhemman perheet voisivat hyötyä saamastaan tiedosta luennolla koskien tahtoikäisen lapsen kehitysvaiheita. Jatkossa luennot on syytä järjestää erillisinä luentoina. Lisäksi koimme hyvänä asiana sen, että luennon ajaksi on järjestetty lastenhoito. Lastenhoito mahdollistaa tasapuolisesti kaikkien perheiden osallistumisen luennolle.

Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä vastaa kolmen kunnan eli Raahen, Siikajoen ja Pyhäjoen sosiaali- ja terveystalouksista. Kuntayhtymän seutukunta on alueena laaja. Pohdimme kehittämistyöryhmässä luennon viemistä myös seutukuntiin, jotta asiakkailta olisi tasapuolinen mahdollisuus osallistua luentoon. Keskustelua herätti myös luennon videointi: olisiko mahdollista saada luento videona. Se mahdollistaisi luennon katsomisen aika- ja paikkariippumattomasti. Luento olisi verkossa esimerkiksi hyvinvointikuntayhtymän nettisivuilla katsottavissa. Jäimme kehittämissyöryhmässä pohtimaan videoinnin mahdollisuutta. Seuraavassa kehittämissyöryhmässä päätämme, missä, miten ja milloin seuraava luento on. Tavoitteena on, että tahtoikäisen-luento järjestettäisiin jatkossa puolivuositain hyvinvointikuntayhtymän alueella luentomuotoisena toimintamallina

Vanhemmuus on kasvamista ja uusien asioiden opettelua sekä virheistä oppimista. Luento antaa mahdollisuuden vertaisuuden kokemukselle. Vanhempi huomaa, että ei ole yksin asian kanssa. Useimmilla vanhemmilla on jo tietoa lasten erilaisista kehitysvaiheista, mutta monet voivat kokea epävarmuutta. Vanhemmat tarvitsevat kannustusta omalle vanhemmuudelleen.

LÄHTEET

- Aebli, H.(1991). *Opetuksen perusmuodot*. Helsinki:WSOY.
- Airikka, S.(2003). *Parisuhteen roolikartta- käyttäjän opas*. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Armanto, A & Koistinen, P. (toim.) *Neuvolantyön käsikirja*. Helsinki: Tammi.
- Aro, T. & Laakso, M-L (toim.).(2014). *Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Niilo Mäki Instituutti. Helsinki: Bookwell Oy.
- Cacciatore, R. 2010. *Aggression portaat*. Helsinki: Opetushallitus.
- Cacciatore, R. (2008). Kiukkukirja. *Aggressiokasvattajan käsikirja – vauvasta kouluikään*. (toim.) Hurme, V. Helsinki: Väestöliitto.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Helsinki: WSOY.
- Hakamo, M-L. (2011). *Puhekuplia. Lapsen puheen ja kielellisen tietoisuuden kehittäminen*. Helsinki: Lasten keskus.
- Hannola, L., Isoniemi, J.& Kalliomäki, J.(2019). *Ruuhkavuosi opas, rakenna hyvä arki ja kukoista töissä*. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.
- Kalland, M. (2015). *Vanhemman mentalisaatiokyky*. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto, ss. 26-36.
- Keltikangas- Järvinen, L. (2000). *Tunne itsesi, suomalainen*. 2.p. Helsinki: WSOY.
- Kolbe, L. (toim.).(2002). *Suomalainen ja eurooppalainen koti*. Teoksessa L. Kolbe & K. Järvinen. *Onks ketään kotona? Kasvatuksen suuntaa etsimässä*. Helsinki: Tammi, ss. 214 – 217.
- Lapsirikas. (n.d.a) *Lapsirikas hanke*. Haettu 21.8.2019 osoitteesta <http://www.lapsirikas.fi/lapsirikas-hanke/>
- Lee, N.& S. (2011). *Isän ja äidin käsikirja*. Porvoo: Päivä Osakeyhtiö.
- Mackonochie, A. (2006). *Uhmaikä – Leikki-ikäisen ongelmallinen käyttäytyminen*. Helsinki: Perhemediat Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto(n.d.a). *Lapsi on uhmaiässä. Vanhempainnetti. Vinkkejä lapsiperhe arkeen.* Haettu 20.8.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaiassa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (n.d.b) *Tietoa lapsiperheen elämästä.* Haettu 20.8.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (n.d.b). Lapsuuden kokemukset. Haettu 22.8.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/lapsuuden-kokemukset/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (n.d.b). *Lapsen oma tahto.* Haettu 22.8.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaiassa/lapsen-oma-tahto/>

Matilainen, T. (2008). *Lapsi elää rutiineista – Helppo ja hyvä arki.* Helsinki: Gummerus.

Murphy, A. (2010). *Lastenleikkiä. Kuinka kasvatat fiksuja, terveitä ja huomaavaisia lapsia syntymästä 12- vuotiaaksi.* Helsinki: Schildts Kustannus Oy.

Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi.* Helsinki: Duodecim.

Mäkelä, H. (2019). *Kiukkukurssi-verkkoluento.* Helsinki.

Norrish, J.M., Williams,P., O'Connor M.& Robinson, J. (2013). *An applied framework for positive Education*, 147. Haettu 22.8.2019 International journal of Wellbeing.

Pelkonen, R. 1995. Miten pidän luennon. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 111(19). Haettu 22.08.2019 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/1995/19/duo50424>

Poijula, S. (2018). *Resilienssi, muutosten kohtaamisen taito.* Helsinki: Kirjapaja.

Positiivinenkasvatus.fi. 2019. Haettu 17.9.2019 osoitteesta <https://positiivinenkasvatus.fi/positiivinen-kasvatus-pahkinan-kuoressa/>

Pärnä, K. (2012). *Kehittävä moniammatillinen yhteistyö prosessina. Lapsiperheiden varhaisen tukemisen mahdollisuudet.* Väitöskirja. Turun yliopisto. Haettu 10.9.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5086-7>

Rentola, M (toim).(2006). Jussila, R., Ojanen, T. & Tuominen, T. *Tieto kirjaksi*. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.). (2002). *Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Salonen, M. (2012). *Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja*. Tampere: Leijonaemot ry.

Sinkkonen, J.(2008). *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun*. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. (2012a). *Isäksi ensi kertaa*. EU: WSOY.

Sinkkonen, J. (2012b). *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun*. Helsinki: WSOY.

Superlehti.2018. Lastenpsykiatri Janna Rantala: Ei lapsen jäähyille! Haettu 16.10.2019 osoitteesta <https://www.superlehti.fi/tyoelama/ammattissa/lastenpsykiatri-janna-rantala-ei-lapsen-jaahyille/>

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. (2012). *Lapsen ja nuoren hoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro.

Tapio, N., Seppänen, P., Hyppönen, T., Janhunen, T., Prusila, L., Salo, S., Toivanen, R., & Vilen, M. (2010). *Parisuhde ja vanhemmuus*. Teoksessa Vilen, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) *Kohtaamisia lapsiperheissä, menetelmiä perhetyöhön*. Helsinki: Kirjapaja.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (n.d). *Perhekeskus*. Haettu 21.8.2019 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/perhekeskus>

Toikko, T.(toim.). (2005). *Sosiaalialan kehittämistyön lähtökohtia. Kehittämistyön tutkimuksellinen haaste* (toim.) Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu Oy.

Toivio, T. & Nordling, E.(2013). *Mielenterveyden psykologia*. 3. uudistettu painos. Edita: Helsinki.

Trogen, T. (n.d.). *Hyvässä yhteydessä – miten ylläpitää vahvaa yhteyttä lapsen eri kehitysvaiheissa?* Positiivinen kasvatus.fi. Haettu 21.8.2019 osoitteesta <https://positiivinenkasvatus.fi/yhteys/hyvassa-yhteydessa-miten-yllapitaa-vahvaa-yhteytta-lapsen-eri-kehitysvaiheissa/>

Uusitalo-Malmivaara, L & Vuorinen, K. (2014). *Positiivinen psykologia-mitä se on?* Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara(toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-Kustannus, ss. 18-26.

Viinikka Anne (toim). (2015). *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. 2.p. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003) *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Ylitalo, Pertti (toim).(2011).*Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi*. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

HAASTATTELUT

Kalliokoski, H.(2019). Perhetyöntekijä. Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä. Haastattelu 2.9.2019.

Pitkäaho, K. (2019). Perheohjaaja. Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä. Haastattelu 10.9.2019.

Esite jaettavaksi vanhemmille

VOIMAANNU VANHEMPANA
*Positiivisesta vuorovaikutuksesta eväitä
uhmaikäisen vanhemmuuteen ja parisuhteeseen*

Tilaisuus tahtoikäisten lasten vanhemmille.
5.6.2019 klo 17.30-19.00
PerhePookissa Antinkankaan koululla
(Isoholmintie 6)

Lastenhoito järjestetty ennakkoon ilmoittautuneille.
Kahvitarjoilu!

Ilmoittautuminen ja lisätietoja 31.5. mennessä tekstiviestillä
puh. 040-1358494

Järjestäjät Raahen Seudun Hyvinvointikuntayhtymän perheneuvola, neuvola ja perhetyö sekä Lapsirikas-hanke



www.familyboost.fi/
www.perheaikaa.fi/
www.positiivinenkasvatus.com/
<https://neuvokasperhe.fi/>
<http://tunnejataida.fi/>
www.tukeavanhemmille.fi/
www.mll.fi/vanhemmille/
www.vaestoliitto.fi/
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/24/pikku-kakkosen-tulostettavia-askartelupape-reita>
www.viitotturakkaus.fi
<https://www.tampere.fi/ekstrat/nepsy/kiukunhallinta.html>

Tunne itsesi –tehtävä vanhemmille (lähde: Laura Hannola, Julia Isoniemi, Johanna Kalliomäki: Ruuhkavuosiopas)

Lähdin lapsuuskodista
selässäni reppu
ja repussani mitta.

Sillä mittasin itseäni.
Ja aina oli tulos:
Ei riitä, ei riitä.

Kauan uskoin mittaani.
Sitten löysin uuden.

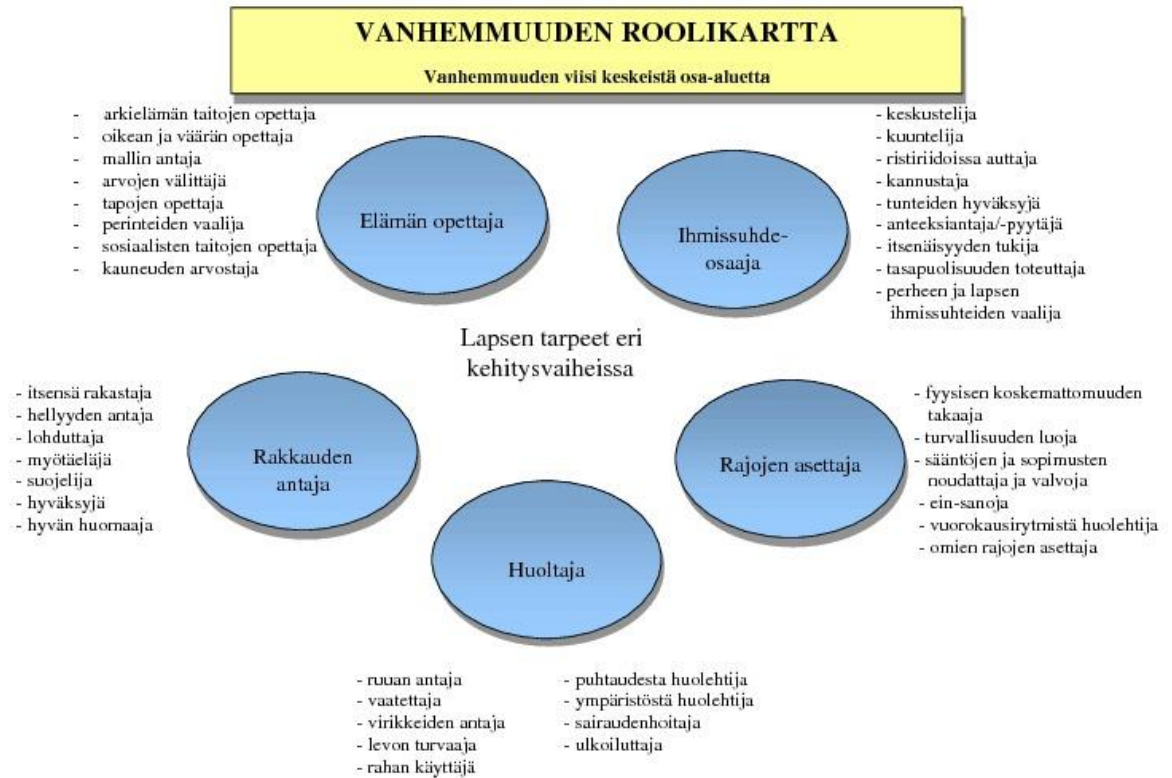
Se sanoi:
Riittää, riittää hyvinkin.

Silloin tajusin,
mittani oli virheellinen.

Sen ainoa lukema oli:
ei riitä

Vein sen takaisin,
ja äitini hämmästyí:
Ei se virheellinen ole,
se on perintömitta ja kulkenut suvussa kauan.

- Anja Laurila



(Lähde: Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Suomen Kuntaliitto)