

KUN PERHEESEEN SYNTYY TOINEN LAPSI

Perhedynamiikka ja perheenjäsenten väliset suhteet

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi (AMK)
Sosiaalipedagogisen varhais- ja
nuorisokasvatuksen polku
Kevät 2020
Opinnäytetyö
Fanni Kettunen
Sara Stranius

Tiivistelmä

Tekijä(t) Kettunen, Fanni Stranius, Sara	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 35 + 8	Valmistumisaika Kevät 2020
Työn nimi Kun perheeseen syntyy toinen lapsi Perhedynamiikka ja perheenjäsenten väliset suhteet		
Tutkinto Sosionomi (AMK), sosiaalipedagoginen varhais- ja nuorisokasvatuksen polku		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantajamme Neuvola Nupun yksityisen lastenneuvolan työyhteisölle, jotka jakavat opasta asiakasryhmilleen sellaisenaan tai tiivistetympänä versiona. Opas toteutettiin sähköisessä muodossa, jotta sen jakaminen Neuvola Nupun työyhteisölle ja heidän asiakkailleen olisi jatkossa helppoa. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas perheen arjen tueksi tilanteeseen, kun perheeseen syntyy toinen lapsi ja perhedynamiikka muuttuu. Tarkoituksena oli konkreettisen oppaan avulla tuoda oppaan käyttäjälle tietoon pientenkin arkisten asioiden tärkeys, jotta perheen yhteiselo arjen keskellä olisi sujuvaa silloin, kun perheeseen syntyy toinen lapsi.</p> <p>Opinnäytetyössä käsitelimme perhedynamiikan teoriaa ja perhedynamiikkaan vaikuttavia tekijöitä, vanhemmuutta, vanhempien voimavaroja, esikoisen huomioimista toisen lapsen synnyttyä perheeseen sekä esikoisen ja kuopuksen välistä sisarussuhdetta. Teoriaosuuden yhteydessä kävimme läpi myös mukana olleiden yhteistyökumppanimme asemaa oppaan ideoinnissa, suunnittelussa ja toteutuksessa sekä kuvasimme oppaan sisällön ja arvioinnin. Lopuksi pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä, luotettavuutta sekä hyödynnettävyys ja kehittämisohdotuksia.</p> <p>Opas kohdennettiin Neuvola Nupun yksityisen lastenneuvolan toimintaan, sillä sille oli selkä tarve ja kysyntä. Tärkeänä pidettiin sitä, että opas sopii jaettavaksi niin työyhteisölle sekä heidän eri asiakasryhmilleen ja, että opasta voi jatko kehittää muokkaamalla opasta tiivistetympään muotoon. Opasta voitaisiin käyttää myös esimerkiksi eri päiväkodeissa, perhetyössä, järjestöissä sekä muissa konteksteissa, joissa perheet ovat osallisena.</p> <p>Toimeksiantajalta sekä varhaiskasvatuksen työntekijöiltä kerättiin palautetta palautelomakkeella, jossa pyysimme heidän mielipidettään tuotoksesta. Työyhteisön antama palaute oli pääosin positiivista ja kannustavaa. Opasta arvioitiin selkeäksi, asialliseksi, helposti ymmärrettäväksi, käytännönläheiseksi ja visuaalisesti silmää miellyttäväksi. Saadussa palautteessa oli mukana myös kehitysehdotuksia esimerkiksi konkreettisiin esimerkkeihin ja oppaan tekstin rakenteeseen liittyen.</p>		
Asiasanat perhedynamiikka, vanhemmuus, sisarussuhde, toiminnallinen opinnäytetyö		

Abstract

Author(s) Kettunen, Fanni Stranius, Sara	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2020
	Number of pages 35 + 8	
Title of publication When a second child is born into the family Family dynamics and relationships between family members		
Name of Degree Bachelor of Social Services, Social Pedagogy for Early Childhood and Youth Education path		
Abstract <p>The thesis was executed for our client, a private child health clinic Neuvola Nuppu's work community, who distributes the guide to their customer groups as such, or as a more concise version. The guide was executed in an electric form in order to make its distribution effortless for Neuvola Nuppu and their customers in the future. The aim of the functional study was to create a guide for supporting the everyday life of families, when a second child is born into the family and the family dynamics consequently change. The purpose was to offer information on the importance of even the smallest aspects of everyday life with a concrete guide, so that coexistence among the family would remain effortless after a second child is born.</p> <p>In the thesis we examined the theory of family dynamics and aspects that affect it, parenthood, parents' resources, paying attention to the firstborn when a second child is born into the family, as well as the sibling relationships between the firstborn and the lastborn. The theoretical framework of the thesis includes a review of the efforts of our collaborators in the idealization, planning and execution of the thesis, as well as the content and evaluation of the thesis. Lastly, we evaluated the ethicalness, reliability, usability and the development proposals of our thesis.</p> <p>Feedback was collected with a feedback form, from both the client as well as employees of early childhood education, in which we inquired their opinions about the guide. The feedback from the work community was mostly positive and supportive. The guide was deemed clear, appropriate, easily understandable, pragmatic and visually pleasing. The feedback also included development proposals concerning concrete examples and the structure of the text.</p> <p>The guide was allocated for the use of a private child health clinic Neuvola Nuppu and its activity, since they had a clear need and demand for it. It was deemed necessary that the guide would be suitable for distribution for both their work community as well as their customer groups, and that the guide could be further developed by modifying it into a more concise form. The guide could also be utilized in different daycare centers, family work, organizations and other contexts in which families are involved, for example.</p>		
Keywords family dynamics, parenthood, sibling relationships, functional study		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	2
2.1	Toimeksiantaja.....	2
2.2	Tavoite ja tarkoitus	2
2.3	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	3
3	PERHEDYNAMIIKKA.....	4
3.1	Perhedynamiikan määritelmää.....	4
3.2	Perhedynamiikan toimivuuteen vaikuttavat tekijät.....	5
4	VANHEMMUUS	8
4.1	Vanhemmuuden määritelmä	8
4.2	Vanhemman voimavarat	9
4.3	Vanhemman ja lapsen välinen suhde	13
4.4	Vanhemman rooli lapsen tunteiden säätelyssä	15
5	KUOPUKSEN JA ESIKOISEN VÄLINEN SISARUSSUHDE	17
5.1	Sisarussuhteen merkitys lapselle.....	17
5.2	Esikoisen huomioiminen ennen kuopuksen syntymää	19
5.3	Esikoisen huomioiminen kuopuksen syntymän jälkeen.....	20
6	TUOTOKSEN ESITTELY	23
6.1	Yhteistyö toimeksiantajan ja kuvittajan kanssa.....	23
6.2	Oppaan ideointi ja suunnittelu	23
6.3	Oppaan sisältö.....	24
6.4	Oppaan arviointi.....	26
7	YHTEENVETO	28
7.1	Opinnäytetyön prosessikuvaus	28
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	29
7.3	Hyödynnettävyys ja kehittämis ehdotukset	31
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET.....	36

1 JOHDANTO

Perheen kuormittavuuteen vaikuttavia tekijöitä uuden lapsen synnyttyä ovat esikoisen ikä, vanhempien väsymys, työttömyys, vanhemmuuteen liittyvä epävarmuus, vanhempien rooliristiriidat sekä vanhempien oma sekä yhteinen aika. Uuden lapsen syntymä vaikuttaa myös arkisiin toimintoihin. Mahdollisuus joustamiseen vähenee huomattavasti, sekä työnjaoilla on myös taipumus muuttua. Syntymä voi myös vaikuttaa perheenjäsenten väliseen kommunikaatioon, sekä yhteenkuuluvuuden tunteeseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.) Kun toinen lapsi syntyy, on perheen elämä muutoksen aikaa niin vanhemmille kuin perheen esikoiselle. Koko perhe on uuden elämäntilanteen edessä ja jokainen perheenjäsen etsii paikkansa perheessä uudestaan. (Parker & Stimpson 2004, 14).

Opinnäytetyön aiheen valitsemisessa olemme yhdessä tulleet siihen tulokseen, että varhaiskasvatusikäiset kiinnostavat molempia. Olemme myös miettineet, että haluaisimme opinnäytetyöllemme toimeksiantajan, jolla olisi ehdottaa jokin aihe työllemme, mille olisi todella käyttöä. Olemme pohtineet eri tahoja, jotka työskentelevät varhaislapsuuden parissa. Monien eri yhteydenottojen joukosta mielenkiintoisimmaksi olemme valinneet Neuvola Nupun tarjoaman aiheen toiminnalliselle opinnäytetyöllemme.

Oman oppimisemme tavoitteena on syventää tietämystä perhedynamiikasta, sekä siihen sisältyvien asioiden tärkeydestä. Tavoitteenamme on myös saada tietoa siitä, millä tavoin toisen lapsen syntyminen vaikuttaa perheeseen, miten vanhemmuutta voidaan tukea sekä, millainen on tunne -ja vuorovaikutustaitojen merkitys perhedynamiikalle.

Tavoitteenamme on opittua teoriaa ja tietämystä hyödyntämällä luoda opas lapsiperheille, jossa konkretisoituu teorian tiedon yhdistäminen käytäntöön.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyössä toimeksiantajana toimii pääkaupunkiseudulla sijaitseva Neuvola Nuppu. Neuvola Nuppu on koko perheen toimintaa tukeva neuvola. Neuvola Nupussa on tarjolla erilaisia palveluita asiakasryhmilleen raskausajalle, kuten vyöhyketerapiaa, kehon tasapainottelua ja synnytysvalmennusta. Lapsiperheille tarjotaan imetysohjausta, vauvan ja lasten vyöhyketerapiaa, satuhierontaa, sekä uniohjausta. Yksityisen lastenneuvolan palveluihin kuuluu lapsen hyvinvoinnin, kehityksen ja kasvun seuranta, sekä sen ohella perheen arjen tukeminen. Yrittäjyyden pohjimmaisena ajatuksena on perheiden auttaminen erilaisin työvälinein, sillä perusneuvot eivät ole aina riittämiin. (Neuvola Nuppu 2019.)

Työskenneltäessä perheiden kanssa, on tärkeää löytää avun tarpeeseen oikeanlainen tuki. Tällöin tarvittavan tiedon kasaaminen yhteen on asiakkaan eduksi. (Rautio 2016, 50.) Koska lapsen syntymä on perheelle aina uusi ajanjakso, tarvitsee perhe siihen tukea. Perheen on mahdollista saada neuvolasta tietoa muuttuvaan elämäntilanteeseen, jolloin oppaalla on tarkoituksena saada sujuvuutta uudelleenlaiseen arkeen. (Hakulinen, Laajasalo & Mäkelä 2019, 20.)

2.2 Tavoite ja tarkoitus

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena on luoda opas perheen arjen tueksi tilanteeseen, joissa perhedynamiikka muuttuu toisen lapsen syntymän myötä. Oppaan tarkoituksena on rikastuttaa perheen arkea erilaisin neuvoin ja keinoin silloin, kun perheeseen syntyy toinen lapsi ja perhedynamiikka muuttuu. Tarkoituksena on oppaan avulla tuoda perheelle tietoon pientenkin arkisten asioiden tärkeys, jotta perheen yhteiselo arjen keskellä olisi sujuvaa, kun perheeseen syntyy toinen lapsi. Opas luodaan Neuvola Nupun työyhteisölle, jotka jakavat opasta asiakasryhmilleen sellaisenaan tai tiiviimpänä pakettina.

Opinnäytetyömme aiheen käsittelyalue rajoittuu varhaiskasvatusikäisiin eli 0-5 – vuotiaisiin, joten käsiteltävänämmme ovat vain perheet, joiden molemmat lapset lukeutuvat varhaiskasvatukseen. Olemme rajanneet aiheen myös niin, että perheen lapsien lukumäärä on kaksi. Opas ei ole sidottu vain lastenneuvolaan, vaan opasta voi käyttää muissakin eri konteksteissa.

2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön ja tutkimuksellisen opinnäytetyön keskeisimmät erot ilmenevät opinnäytetyön tutkimisen ja kehittämisen menetelmissä kuten erilaisissa tiedonhakumenetelmissä, aineistoissa, niiden analysoinnissa ja tuloksissa sekä opinnäytetyöraportin rakenteessa. (Salonen 2013, 5.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on tuotos, kuten esimerkiksi opas, perehdytyskansio tai prosessikuvaus ja tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä taas syntyy uutta tietoa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotokseen tähtäävää kehittämistyötä tehdään yhteistyössä toimeksiantajan ja mahdollisten muiden toimijoiden kanssa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotokseen tähtäävä kehittämistyö etenee keskustelujen, toiminnan uudelleen suuntaamisen, arvioinnin ja palautteen annon sekä vastaanoton kautta - dialogisessa vuorovaikutussuhteessa toimeksiantajan kanssa. (Salonen 2013, 6.)

Meille oli opinnäytetyöprosessin aloitusvaiheesta asti selvää, että haluamme tulevilla toimeksiantajallamme olevan todella kysyntää tuotokselle ja niin, että opinnäytetyön aihe valikoituisi heidän tarpeidensa mukaan. Valitsimme työmuodoksemme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä halusimme päästä yhteistyöhön oman alamme toimijan kanssa, suunnitella ja toteuttaa juuri heidän työntekonsa avuksi jotakin uutta ja tarpeellista. Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus on tuotoksen eli oppaan luominen toimeksiantajallemme Neuvola Nuppuun aiheesta, miten toisen lapsen syntymä vaikuttaa perhedynamiikkaan ja perheenjäsenten välisiin suhteisiin. Luomamme tuotos edistää yrityksen toimintaa antamalla yritykselle välineen, jota he voivat käyttää omassa työssään sekä jakaa asiakkailleen arjen tueksi tilanteeseen, kun perheeseen syntyy toinen lapsi ja perhedynamiikka muuttuu.

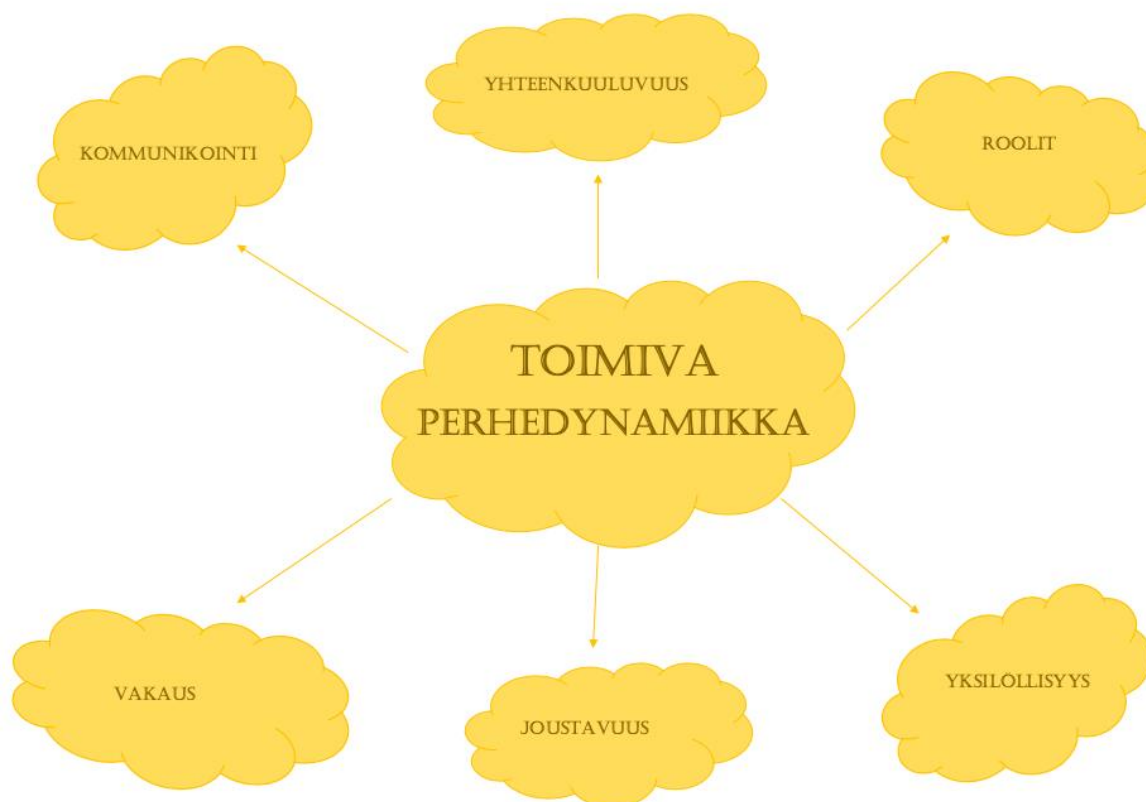
3 PERHEDYNAMIIKKA

3.1 Perhedynamiikan määritelmää

Perhedynamiikalla tarkoitetaan kokonaisuutta, joka muodostuu perheenjäsenen välisestä vuorovaikutuksesta, perheen sisäisistä suhteista, tunteista, perheenjäsenten välillä syntyvistä jännitteistä ja rooleista sekä roolien vaihtuvuudesta. (Korvela 2003, 5.) Perheen elämänkaaren ja kehityksen myötä perhedynamiikassa tapahtuu luonnollisia muutoksia esimerkiksi perheeseen syntyvän lapsen myötä. Kun perhedynamiikka on muutostilassa, vaikuttavat vanhempien omat kiintymyssuhdekokemukset raskaudenaikaisen perhedynamiikan toimivuuteen. (Väänänen 2013, 63.)

Olemme hyödyntäneet opinnäytetyössämme Marianna Savion tutkimusta vauvaperheen perhedynamiikasta. Savio (2017) tutki tutkimuksessaan perhedynamiikan muutosta, kun perheeseen syntyy lapsi. Tutkimuksessa oli mukana useita perheitä, jotka kertoivat kokemuksistaan perhedynamiikan muuttuessa. Toinen tutkimus, jota olemme opinnäytetyössämme hyödyntäneet, on Riitta Väänänen väitöskirja. Väänänen (2013) selvittää tutkimuksessaan perheen rakenteiden, perhedynamiikan ja arvojen merkitystä lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Väänänen (2013) käyttää tutkimuksensa pohjalla Barnhillin kehittämää perhedynamiikan mallia, joka kuvaa systeemisesti perheenjäsenten välisiä vuorovaikutussuhteita.

Barnhill on kehittänyt mallin toimivasta perhedynamiikasta, jossa kuvataan perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita. Toimivan perhedynamiikan elementtejä ovat perheenjäsenten välinen yhteenkuuluvuus, perheessä vallitsevat roolit, yksilöllisyys, selkeä kommunikointi joustavuus ja vakaus. Perhedynamiikan toimivuutta tarkastellaan perheenjäsenten välisten suhteiden kautta sekä yhteisöllisellä tasolla. (Väänänen 2013, 62.) Näiden perhedynamiikan eri osien uskotaankin olevan yhteydessä toisiinsa. Kun yksi osa-alueista vahvistuu, on sillä merkitystä muiden osa-alueiden toimivuuden sujuvuuteen. (Savio 2017, 16.)



Kuvio 1. Toimiva perhedynamiikka Barnhillin perhedynamiikan mallia mukailten.

3.2 Perhedynamiikan toimivuuteen vaikuttavat tekijät

Perheen toimivuus koostuu monista eri tekijöistä. Toimivuuteen vaikuttaa jokaisen perheenjäsenen piirteet, mutta myös vuorovaikutussuhteiden laatu omassa lapsuudenperheessään on merkittävässä roolissa, sekä millainen on vuorovaikutussuhteen laatu perheeseen tällä hetkellä. Lisäksi vanhempien välinen suhde on merkittävä perhedynamiikan toimivuuden toteutumiselle, sekä siinä tapahtuva roolijako, kommunikointi ja suhde omiin lapsiin. Vanhempien välisen suhteen ohella sisarussuhteella on myös oma merkitys perhedynamiikan laadun kannalta. Merkitystä on myös perheenjäsenten suhteilla muihin perheelle tärkeisiin ihmisiin, sekä tahoihin. (Savio 2017, 18.)

Arjessa tapahtuneilla asioilla sekä kokemuksilla on merkitystä perhedynamiikan toimivuuden kannalta, joten on selvää, että perhedynamiikka elää muutoksessa erilaisten tapahtumien vuoksi, kuten uuden lapsen syntymän (Väänänen 2013, 63).

Perhedynamiikan muotoutuminen mahdollistuu pääosin arjen tapahtumien kautta. Arki koostuu jokapäiväisistä tapahtumista, jotka sisältävät niin fyysisiä kuin sosiaalisia kohtaamisia. Nämä kaikki tapahtumat ovat sidottuja aikataulun ympärille. Aikataulutuksen

avulla perheessä pyritään säännöllisyyteen, niin unirytmien suhteen kuin ruokailutottumuksissakin. Arki voidaan kuitenkin nähdä jokaisen perheen kohdalla täysin omanlaisenaan, ja se millaiseksi se muuttuu, on paljolti kiinni kokemuksista ja hyväksi havaituista tavoista. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 112-113.)

Kun perhe alkaa päivittäin toistamaan samoja tapahtumia, aletaan puhumaan rutiineista. Tällöin jokainen perhe pitää yksilöllisesti tiettyjä asioita itsestään selvinä tapahtumina päivän kulussa. Rutiineilla on positiivisia, että negatiivisiakin vaikutuksia perheen arjen toimivuuteen. Toisaalta ne auttavat arjessa toimimista ja tukevat sitä erinomaisesti. Kun taas toisinaan rutiinit voivat olla perheessä niin pinttyneitä, että toista toimintatapaa asioiden suhteen ei nähdä. Pinttyneiden ja ei niin kannattavien rutiinien hajottaminen on erittäin hankalaa, mutta niitä kannattaa uskaltaa kyseenalaistaa, mikäli tilanteeseen olisi jokin oivempi ratkaisu. (Järvinen ym. 2012, 115.) Arjen säännöllisyys luo lapselle turvaa. Lapsi reagoi muutokseen voimakkaasti, joten on tärkeää, että tapahtumista keskustellaan etukäteen, jos mahdollista. Tällä tavoin asioihin voidaan valmistautua. Mikäli arjessa rutiinien säilyttäminen tuottaa hankaluuksia, tulee perheen aluksi keskittyä vain hyvin pieniin asioihin. Esimerkiksi seuraavan päivän vaatteiden valmiiksi laittaminen edesauttaa seuraavan aamun sujuvuutta. (Järvinen ym. 2012, 118.)

Perheessä jokaisella jäsenellä on omanlaisensa rooli, mutta merkittävää on se, onko rooli oikeanlainen ikä- ja taitotasoon nähden. Tämän lisäksi ikään kuin sovittujen roolien olisi ihanteellista täydentää toisiaan. (Väänänen 2013, 63.) Usein vanhempien rooli lasten ollessa pieniä, on huolehtia kotitalouden hoidosta. Kotitalouden hoitoon liittyviä tehtäviä ovat esimerkiksi ruoanlaitto, pyykkien hoitaminen sekä kodin siisteydestä huolehtiminen. Perheen arkea voi kuitenkin huojuttaa monikin tekijä, ja tällaisessa tilanteessa tavalliset arkiset toiminnot voivat muuttua, jotka voivat vaikuttaa perheenjäsenten elämään. Varsinkin lapsiperheiden kohdalla arjen muutokset ovat todella isossa roolissa. Muutoksen keskellä rutiineista kiinnipitäminen on tärkeää. Esimerkiksi päivittäisen perheen keskeisen ruokailuhetken mahdollistaminen olisi suotuisaa, sillä tämä on usein päivän aikana se hetki, kun perhe on saman pöydän ääressä. (Järvinen ym. 2012, 116-117.)

Vaikka perhe toimii paljon yhdessä, on jokaisen yksilöityminen todella tärkeää. Yksilöityminen mahdollistaa omatoimista asioiden pohtimista, erilaisia tunnetiloja sekä mahdollisuutta päätäntävaltaan. Yksilöitymisen lisäksi perheenjäsenenä täytyy ottaa myös muut huomioon. Tämä toteutuu esimerkiksi vastuun kantamisena arjessa, sekä perheen yhdessä luotujen rajojen noudattamisena. Rajojen luomisessa on jokaisen perheenjäsenen tultava tietyissä määrin vastaan, jotta yhteiset pelisäännöt voidaan

rakentaa. Tällöin joustavuus on perheen sisällä tärkeä piirre. Tämä mahdollistaa perheenjäsenten sopeutumisen yhteiseloon, ja valmistaa perhettä reagoimaan uusina näyttäytyviin tilanteisiin. Vakauden luominen taas mahdollistaa perhearkeen ihmissuhteiden pysyvyyttä, vastuullisuutta yhdessä toimiessa sekä turvallisuuden tunnetta. (Väänänen 2013, 62-63.)

Kun perhedynamiikka on toimivaa, toteutuu perheenjäsenten välinen yhteenkuuluvuuden tunne. Yhteenkuuluvuus koostuu tunnepuolen läheisyydestä, ja sisältää tunteen siitä, että on itse tasavertaisesti yksi perheen jäsenistä. Perhedynamiikan säilyttämiseksi on tärkeää, että perheen sisällä vallitsee selkeä kommunikoinnin mahdollisuus jokaisen perheenjäsenen välillä. Tällöin tieto kulkee perheenjäsenten välillä mutkitta ja tarvittaessa saatua informaatiota voidaan kyseenalaistaa tai tarkentaa. (Väänänen 2013, 61-62.) Toimimattomalla perhedynamiikalla puolestaan on löydetty yhteys lasten ongelmien lisääntymiseen (Väänänen 2013, 82). Savion (2017, 142) tutkimuksen mukaan vanhempien kokemus perheen yhteenkuuluvuudesta, kommunikaatiosta, työnjaosta, rooleista ja yhteenkuuluvuudesta vaikuttavat paljolti siihen millainen on perheen hyvinvoinnin taso.

4 VANHEMMUUS

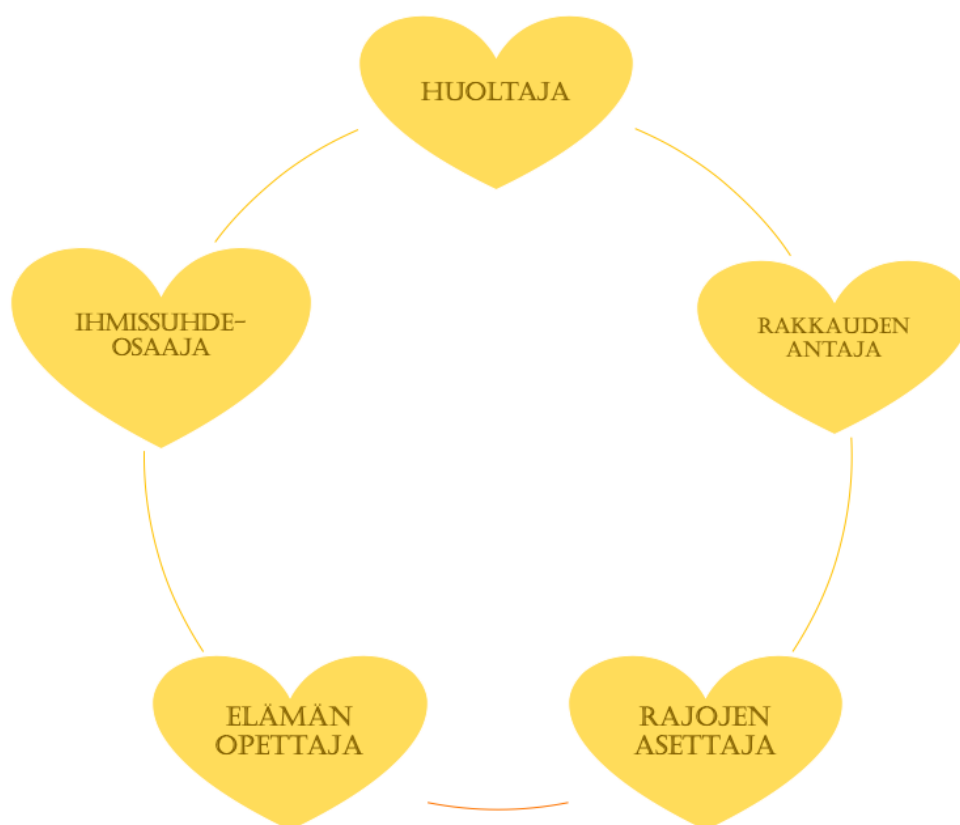
4.1 Vanhemmuuden määritelmä

Vanhemmuus on koko elämänmittainen vuorovaikutteinen rooli, joka syntyy suhteessa lapseen (Laakkonen 2010, 17). Vanhemmuutta voi tarkastella myös eri rooleista käsin. Vanhemmuuden viisi keskeisintä osa-aluetta voidaan määritellä vanhemmuuden roolikartan mukaan. Roolikartassa on kuvattu vanhemmuuden viisi eri pääroolia, joilla on useita eri alaroleja. Roolikartan avulla saadaan käsitys siitä, millaisissa eri rooleissa vanhempi yhtä aikaa toimii. (Hermanson 2012.)

Vanhemmuuden viisi eri roolia ovat huoltaja, rakkauden antaja, rajojen asettaja, elämän opettaja ja ihmissuhdeosaaja. Huoltajuuden alaroleja ovat ruoan antaja, levon turvaaja, rahan käyttäjä, puhtaudesta ja hygieniasta huolehtiva, sairaudenhoitaja, lapsen kasvuympäristöstä sekä ulkoilusta huolehtiva. Rakkauden antaminen liittyy oleellisesti kiintymyssuhteen muodostumiseen vanhemman ja lapsen välisessä varhaisessa vuorovaikutuksessa. Lapsen hoivaaminen, hellyyden antaminen, koskettaminen, sylissä pitäminen, hyvän huomaaminen ja hyväksyminen on rakkauden antamista. Rajojen asettajan roolissa vanhemman tehtävä on huolehtia lapsen turvallisuudesta asettamalla rajoja, yhteisiä sääntöjä ja sopimuksia ja rutiineja esimerkiksi kotitöihin, kotiintuloaikoihin tai vuorokausirytmiiin liittyen. Elämä opettajan roolissa vanhempi opettaa ja siirtää lapselle eri arkielämän taitoja kuten sosiaalisuutta, kohteliaisuutta, hyvää itsetuntoa, mikä on oikein ja väärin ja perheen yhteisiä arvoja ja tapaa toimia erilaisissa arkisissa, että julkisissa tilaisuuksissa. Lapsi oppii ottamalla mallia vanhemmastaan. Ihmissuhdeosaajan roolissa vanhempi opettaa lapselle, miten toisten ihmisten kanssa tulisi esimerkiksi erilaisissa vuorovaikutustilanteissa toimia, miten näytetään erilaisia tunteita niin positiivisia ilon, onnistumisen ja rakkauden tunteita kuin negatiivisia surun, vihan ja mustasukkaisuuden tuntemuksia. (Hermanson 2012.)

Vanhempana oleminen ja lasten kasvatus ovat sidoksissa omilta vanhemmilta sisäistettyihin kasvatuskäytäntöihin. Vanhemmat asettavat usein itselleen ihannekuvan omasta vanhemmuudestaan, joka usein poikkeaa kotoa saadusta mallista. (Rissanen 2004, 13.) Vanhemmuus alkaa jo ennen lapsen syntymää tämän odotusaikana. Lapsen syntymästä lähtien vanhemmuus on loppuelämän mittainen kasvun ja kehityksen prosessi. Vanhemmuuden prosessiin vaikuttaa vahvasti oma elämäntilanne, menneisyys, mahdollinen parisuhde ja muiden ihmisten kanssa luodut suhteet. (Järvinen ym. 2012, 124-125.) Vanhemmuudesta sanotaan, että se on yksi elämän merkityksellisimmistä ihmissuhteista, joka rakentuu kahden eri sukupolven - lapsen ja vanhemman välille

keskinäisen kiintymyksen ja vuorovaikutuksen kautta. Vanhempi on lapsen ensimmäinen sekä tärkein kuva ihmisenä olemisesta. (Laakkonen 2010, 16.) Savion (2017, 91) tutkimuksesta ilmenee, että vanhemmuus koetaan muotoutuneen ensimmäisen lapsen kohdalla. Luottamus omaan vanhemmuuteen syntyy kuitenkin vasta toisen lapsen synnyttyä. Esikoista pidettiin usein harjoituskappaleena suhteessa vanhemmuuden syntyyn ja kehittymiseen.



Kuvio 2. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän (2013) Vanhemmuuden roolikarttaa mukaillen

4.2 Vanhemman voimavarat

Vanhemmuuden yksi tärkeimmistä tehtävistä on lasten lisäksi pitää huolta itsestään ja kuunnella omia tarpeitaan. Lapsiperheessä vanhempi usein unohtaa huolehtia omasta jaksamisestaan, sillä lähes kaikki huomio siirretään lapseen (MLL 2018b.). Vanhemman on tärkeä kiinnittää huomiota omaan jaksamiseen arjen keskellä niin psyykkisellä kuin fyysiselläkin tasolla, kuten liikkumalla, nukkumalla ja syömällä terveellisesti. (Kauppila 2018, 25.) Vanhemmuuden tärkeimpiä voimavaroja ovat omasta ajasta kiinni pitäminen

esimerkiksi harrastamalla ja tekemällä viikoittain itselle tärkeitä asioita sekä pitämällä yhteyttä ystäviin. Vanhemmuudessa omien mieluisten asioiden ylläpitäminen elämässä lisää voimavaroja arjessa jaksamiseen ja vanhemmuuteen. Vanhempien voimavarojen lisäämiseksi lasten hoidon vuorottelusta sopiminen on tärkeää niin, että vanhemmilla on mahdollisuus myös omaan aikaan. Lisäksi arjen keskellä pienen tauon pitäminen voi olla isossa roolissa koko perheen hyvinvoinnin tukemisessa. (MLL 2018c.)

Vanhemmuudessa on hyväksi luoda perheen arjen pyörittämisen ja kiireen keskelle iloa ja leikkisyyttä, sillä lapsen on tärkeää saada nähdä vanhempansa myös hölmönä ja hassuttelemassa. Tällöin lapsi ymmärtää asioiden monitasoisuuden, oppii ettei kaikki ole niin vakavaa, eikä arki ei ole vain pelkkää stressaamista ja suorittamista. Nauttiminen arjen hetkistä, niin ilosta kuin suruistakin yhdessä lasten kanssa on hyväksi. (Kauppila 2018, 28.) Vanhemman on hyvä pystyä joskus myös nauramaan itselleen ja hyväksymään itsessään sekä elämässään myös epäkohdat. Koska elämä ei aina mene suunnitellusti, vaan se sisältää myös muuttujia matkallaan, tulisi näihinkin tilanteisiin uskaltaa heittäytyä rohkeasti (MLL 2017c). Vanhemman voi olla myös hankalaa pyytää apua arjen keskellä, sillä tämä voi aiheuttaa helposti vanhemmalle huonoa omatuntoa. Lapsella on kyky huomata vanhemman väsymys, mikä taas voi peilautua lapseen turvattomuuden tunteena. Turvattomuudesta johtuva huomion hakeminen esimerkiksi itkun välityksellä voi taas uuvuttaa vanhempaa yhä enemmän. (MLL 2018c.)

Tutkimusten mukaan pääsääntöisesti hyvä parisuhde on yhteydessä hyvään vanhemmuuteen ja vanhempien väliseen toimivaan vuorovaikutussuhteeseen ja parisuhdetta voidaankin pitää yhtenä vanhemmuuden voimavarana. (Rauhala 2008, 2). Parisuhteen voimavaroja ovat yhteiset kiinnostuksen kohteet, yhteinen aika, huumori ja keskusteluyhteyden toimivuus puolison kanssa. Vanhempien on erityisen tärkeää muistaa pitää huolta heidän välisistä suhteistaan, jotta vanhemmuus on toimivaa. (Rauhala 2018, 8.) Mitä paremmin vanhempien välillä toimii rakentava kommunikaatio ja taito ilmaista sekä ratkaista erilaisia ongelmia, sitä parempana vanhempien suhteen uskotaan toimivan (Savio 2017, 20). Kommunikaation lisäksi Savion (2017, 119) tutkimuksessa ilmeni, että parisuhteen laatu koettiin paremmaksi, mikäli parisuhteessa toteutui yhteenkuuluvuuden tunne sekä parisuhteen osapuolilla oli tunne pysyvyydestä.

Lapsen syntymällä on aina vaikutus vanhempien väliseen suhteeseen. Se usein vahvistaa suhteen pohjaa, mutta on myös mahdollista, että se pyrkii huojuttamaan vanhempien suhdetta. (Järvinen ym. 2012, 122.) Vanhemmuuden tuomat muutokset näkyvät usein esimerkiksi vanhemman oman ajan vähentymisenä - vapauden menetyksenä, yhteisen ajan vähyytenä, erimielisyyksinä kotitöistä ja lapsen hoidosta (Rauhala 2008, 8.) Vaikka

vanhemmuudessa on omat haasteensa ja kuormittavuutensa, lapsista saa kuitenkin paljon iloa ja rakkautta heidän kasvaessaan ja kehittyessään, mikä vaikuttaa myös vanhempien väliseen parisuhteeseen (Ensi- ja turvakotienliitto 2018, 8).

Parisuhde elää ja kehittyy vuosien aikana vanhemmuuden eri vaiheissa, jolloin on tärkeää, että suhde joustaa ja kestää haasteita (MLL 2018c). Vanhemmuuden tuomat muutokset voivat näyttäytyä myös esimerkiksi niin, että isä kokee jäävänsä ulkopuoliseksi, sillä äidin ja lapsen viettämä yhteinen aika on hyvin intensiivistä ja jatkuvaa kiintymyssuhteen luomisenkin vuoksi. Tällöin vanhemmuus voi tarvita uusia keinoja ja neuvoja vanhemmuuden toimimiseksi. (Järvinen ym. 2012, 122.) Vanhemmat kokevat lapsen syntymän näkyvän negatiivisesti eniten univajeena, tietämättömytenä, elämäntavan muuttumisena, kotitöistä stressaamisena, sekä huolena omasta parisuhteestaan. Positiivisina asioina lapsen saannissa vanhemmat pitävät ylipäättänsä vuorovaikutusta ja vastavuoroisuutta lapsen kanssa, perheen yhdessäoloa, sekä lapsen kehityksen seuraamista. (Savio 2017, 23.) Vanhemmat joutuvat uudestaan punnitsemaan omia resurssejaan lastenhoidon suhteen, mikä taas muuttaa heidän päivittäisiä rutiinejaan, jotta uusi lapsi saa riittävästi huomiota ja hoivaa (Lampinen 2013, 38). Toisen lapsen syntymällä ei kuitenkaan ole huomattu olevan niin suurta muutosta vanhempien välisessä suhteessa kuin esikoisen syntymällä. Useimmiten kuitenkin vanhempien välisellä suhteella on taipumus muuttua parempaan suuntaan verrattuna esikoisen syntymän aiheuttamaan muutokseen. (Laajasalo & Salmi 2013, 139.)

Toisen lapsen syntymä voi vaikuttaa kuitenkin vanhempien väliseen suhteeseen arkisten asioiden aiheuttamien erimielisyyksien vuoksi. Vanhemmat voivat olla esimerkiksi myllerryksessä esikoisen käytöksessä tapahtuvien muutoksien takia tai arjen muutokset voivat aiheuttaa väsymystä, mikä lisää riitatilanteita. Tällaisessa tilanteessa myös vanhempien yhteinen aika mahdollisuuksien mukaan tekisi hyvää molemmille. Myös huolien jakaminen yhdessä vanhempien kesken helpottaa suuresti omaa taakkaa. Pienten arkisten asioiden mahdollistaminen, kuten halaaminen ja toisen tervehtiminen ei saa missään nimessä unohtua. Vanhempien välisen suhteen säilyttämiseksi liiallinen menojen sopiminen on raastavaa, kun taas yhdessä asioiden tekeminen palkitsevaa. (Laajasalo & Salmi 2013, 141-143.)

Savion (2017, 72-74) tutkimuksessa yhden perheen äiti nosti esiin sen, että toinen lapsi ei tuonut arkeen niin suurta muutosta kuin esikoinen. Esikoinen oli jo syntyessään vallannut mielen tunteella, että äidillä ei ole aikaa enää mihinkään muuhun, kuin vauva-arkeen. Lapsen hoito kuopuksen kohdalla oli siis jo rutiininomaista. Toisen perheen äiti taas koki, että suhde ensimmäiseen lapseen oli paljon ainutlaatuisempi, mikä sisälsi tunteita laidasta

laitaan. Tämän perheen äiti myös ajatteli, että jollakin tapaa toisen lapsen syntymä liitti isää perheeseen tiukemmin, sillä ensimmäisen lapsen syntymä tuntui hieman pelottavaltakin ajatukselta. Savion (2017, 128) mukaan yhden perheen isä taas oli sitä mieltä, että vaikka heillä oli perhe ja hyvät suhteet lapsiin sekä sovittu työnjako, oli parisuhteessa hankalaa. Hän myös koki, että ilman lapsia he tuskin olisivat yhdessä, sillä tämä oli hänen mielestään ainut asia, joka vanhempia sitoi toisiinsa.

Tutkimuksessa yhden perheen äiti kertoi, että esikoisen kohdalla heidän perheensä ei ollut noudattanut juurikaan arkisia rytmejä tai heidän perheessään ei ollut tiettyjä rutiineja. Toisen lapsen syntyessä perheeseen tuli myös rutiineja, joissa huolehdittiin ruoka-ajoista ja muusta päivärytmistä. Äiti kokikin sen rauhoittavan lasta eri tavoin. (Savio 2017, 75.) Toisessa perheessä taas rytmisyys oli erityisen tarkkaa esikoisen kohdalla, mutta toisen lapsen syntyessä perheessä ei oltu enää niin täsmällisiä kuin aiemmin (Savio 2017, 78).

Vanhempien välinen kannattava emotionaalinen suhde ei aina takaa tasaista arkea. Vanhemmat voivat itse vaikuttaa suhteeseensa, mutta on myös aikoja, jolloin ulkopuoliset tekijät pyrkivät huojuttamaan suhdetta. On erittäin tärkeää, että vanhemmat pystyvät keskenään purkamaan ristiriitoja ja keskustelemaan niistä. Myös vanhempien tunnetaidot ovat tärkeässä roolissa suhteen toimivuuden kannalta, sekä se, kuinka he pystyvät tuomaan toiselle turvaa ja positiivista mieltä erilaisten pientenkin tekojen avulla. (Järvinen ym. 2012, 119-120.) Vanhempien välistä suhdetta voi myös vaarantaa tietynlainen valtataistelu, jossa ikään kuin määritellään se, kenen ehdoilla vanhemmuutta kannatellaan ja missä asioissa päätösvalta on kenelläkin. Vanhemmuussuhteen tukemiseksi tärkeitä asioita ovat myös riittävien rajojen rakentaminen suhteen ympärille. Vanhemmuuden sujuvaan toimimiseen on myös suositeltavaa, että etukäteen sovitaan kotitöiden hoitamisesta, sekä vapaa-ajalla tapahtuvista asioista rehellisesti. (Järvinen ym. 2012, 120.)

Vanhempien hyvinvointi, parisuhteen toimivuus, vanhempien väliset vuorovaikutus- ja tunnetaidot ovat yhteydessä lapsen ja koko perheen hyvinvointiin, lapsen tasapainoiseen kehitykseen, vanhemman toimintaan lapsen kasvattajan sekä parisuhteen osapuolena (Hakulinen ym. 2019, 106). Perheen sisäisinä voimavaroina, jotka vaikuttavat perheen lasten kasvualustaan voidaan nähdä vanhempien tiedot ja taidot elämästään, koulutus, luottamukselliset ihmissuhteet, hyvä itsetunto sekä positiivinen kuva itsestään kasvattajana. Perheen ulkopuolisia voimavaroja taas ovat läheisten tarjoama sosiaalinen tuki sekä samassa elämäntilanteessa olevat lapsiperheet, joilta saa vertaistukea arjen eri tilanteisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.) Lisäksi terve vanhemmuussuhde edesauttaa perheen yhtenäisyyden lisääntymistä (Järvinen ym. 2012, 199).

VANHEMMUUDEN VOIMAVARAT



Kuvio 3. Vanhemmuuden voimavarat

4.3 Vanhemman ja lapsen välinen suhde

Vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen sisältyy lapsen kasvatus, lapsen kanssa leikkiminen ja rajojen muodostaminen. Heidän välillään toteutuvan vuorovaikutuksen määrä ja laatu ovat merkityksellisiä lapsen kehitykselle. (Miskala 2010, 8.) Vanhemman ja lapsen välinen suhde vaikuttaa myös lapsen kiintymykseen emotionaalisesti, fysiologiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen. (Hughes 2011, 19.) Vanhemman ja lapsen välisen suhteen pohjalla on kiintymys toisiaan kohtaan. Kiintymys toiseen henkilöön motivoi ottamaan mallia läheisistä ihmisistä, heidän antamistaan malleista, reaktioista ja tavoista toimia eri tilanteissa. (Miskala 2010, 8.) Vanhempien välinen suhde onkin lapsen keskeisin ihmissuhde- ja vuorovaikutusmalli, josta lapsi ottaa mallia (Hakulinen ym. 2019, 9). Vanhempien asettuessa lapsen asemaan, he voivat oppia paremmin ymmärtämään keskinäisen suhteensa vaikutuksia perheen lapsiin (Hakulinen ym. 2019, 106). Mikäli vanhemmat eivät tule keskenään toimeen, vaikuttaa se myös sisarusten väliseen suhteeseen (Seppänen 2019, 23).

Bowlbyn mukaan lapsella on kaksi elinehdollista tarvetta – tarve kasvaa ja pysyä hengissä. Lapsi ei kuitenkaan pysty tähän ilman luotettavaa aikuista ja tämän vuoksi lapsella on tarve luoda kiintymyssuhde läheiseen aikuiseen eli usein vanhempaansa

(Tamminen 2004, 63). Kiintymyssuhteita on mahdollista luoda erilaisia. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi voi luottaa siihen, että hädän tullen hän voi turvautua vanhempansa. Hän tietää, että jos jokin asia harmittaa, hänen viestiinsä vastataan varmasti. Turvattomassa kiintymyssuhteessa taas lapsi ei pysy luottamaan vanhempansa, silloin kun tätä tarvitaan. (MLL 2017a.) Kun lapsi saa vastauksen lähettämäänsä viestiin, rauhoittaa se välittömästi tämän stressitason nousua (Sinkkonen 2006, 26).

Turvallinen kiintymyssuhde mahdollistaa kaikenlaisten tunteiden näyttämisen vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutussuhteessa. Turvallisen kiintymyssuhteen vanhempi mahdollistaa hyväksymällä myös lapsen negatiiviset tunteet. Lapsen vuorovaikutustaidot kehittyvät, ja hän oppii tunteiden ilmaisun ohella käyttämään järkeäkin. (Sinkkonen 2018, 48.) Turvallinen kiintymyssuhde vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja ikäisiinsä tovereihin, emotionaalista kykyä, omanarvontunnetta ja ongelmanratkaisutaitoja. (Hughes 2011, 20.) Turvattomassa kiintymyssuhteessa taas vastaavasti lapsen kaikkia tunneilmaisuja ei sallita tai niihin ei vastata. Tämä johtaa siihen, että lapsi tukahduttaa etenkin negatiiviset tunteensa ja pyrkii vain miellyttämään vanhempansa toivotulla tavalla. (Sinkkonen 2018, 46).

Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen kehitys alkaa jo odotusaikana ja ensimmäiset toistuvat varhaiset vuorovaikutussuhteet ovatkin vauvalle merkityksellisiä. Jotta lapsen kehitys olisi suotuisaa, tulisi vuorovaikutussuhteiden olla pitkäkestoisia ja mahdollisimman pysyviä. Vuorovaikutuksen avulla lapsi oppii, miten arkisissa asioissa toimitaan. Mitä herkemmin vanhempi vastaa lapsen viesteihin, sitä turvallisemman suhteen lapsi luo vanhempaan, ja alkaa luottamaan tähän. (MLL 2018b.) Pienen lapsen elämä on täysin hänestä huolehtivien vanhempien käsissä. Se, miten vanhempi lapseen suhtautuu ja tarjoaa virikkeitä, vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Varhaisen vuorovaikutuksen kirjoon kuuluu täysin arkisia asioita. Esimerkiksi syöminen, vaippojen vaihto, nukuttaminen ja leikkiminen, jotka luovat pohjan kiintymyssuhteen syntymiselle. (Tamminen 2004, 46.)

Vuorovaikutuksen pohjana toimii vastavuoroisuus. Vastavuoroisuuden toteutuessa vanhempi vastaa lapsen viestiin, esimerkiksi itkuun ottamalla lapsen syliin. Vastavuoroisesti myös lapsi mahdollistaa vanhemman kutsuun vastaamisen, esimerkiksi puhelein tai elein. Vaikka vanhempi ja lapsi vastaavat viesteihin eri tavoin ja luovat niitä eri lailla on silti vastavuoroisuuden toteutuminen heistä molemmista riippuvaa, ja jollakin tapaa yhteensopivaa. (Tamminen 2004, 48-49.) Vanhemman ja lapsen välinen suhde korreloi lapsen käyttäytymisen kanssa. Lapsen päivittäinen käytös vanhempaa kohtaa

näyttäytyy sen mukaan, millaista käytöstä vanhemmat kohdistavat lapseensa. (Miskala 2010, 8.)

Lapsen viesteihin ja tunnereaktioihin vastaamisen kautta lapsi luo itselleen tunteen, jossa hän kokee itsensä riittäväksi ja tärkeäksi. Vastavuoroisuuden ohella riittävästi samanlaisen tunnetason löytäminen on tärkeä elementti. Tämä tarkoittaa yksilön itse kokemaa tunnetta jostakin asiasta tai tilanteesta, ja kuinka se muovautuu vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Tätä kautta yksilö alkaa ymmärtää myös toisen tunnetilaa, ja samalla jakamaan omia tunteitaan. Tunteiden jakamisella on merkittävä vaikutus vuorovaikutuksen luomisessa, ja siinä millaisena se ilmenee. Ihmisillä on erilaisia vuorovaikutuskokemuksia. Niihin vaikuttaa paljolti se, miten toista ihmistä tulkitsee, ja mitä vuorovaikutukselta todellisuudessa haluaa. (Tamminen 2004, 49.)

Vanhempi on lapselle hänen elämänsä tärkein ihminen, joten on erittäin tärkeää vaalia ja ylläpitää vanhemman ja lapsen välille muodostunutta luotettavaa ja rakastavaa yhteyttä. Vanhemman ja lapsen välisessä yhteydessä toteutuu luottamus, rakkaus, läsnäolo ja ilo. Lapsen tulee saada luottaa vanhempaansa ja siihen, että vanhemman rakkaus lasta kohtaan ei ole ehdollista sekä, että vanhempi on aina lapsen tukena ja hänen puolellaan. Kun vanhempi on läsnä ja vaalii vanhemman ja lapsen välistä yhteyttä, lapsen on helpompi luottaa vanhempaansa ja ymmärtää, milloin vanhempi varoittaa vaarasta ja on tosissaan sekä milloin vanhempi yrittää parhaan mukaansa auttaa lastansa. Kun vanhemman ja lapsen välinen yhteys on kunnossa, lapsi ei epäile vanhemman sanomisia tai motiiveja. (Kauppila 2018, 26.)

4.4 Vanhemman rooli lapsen tunteiden säätelyssä

Aikuisella on tärkeä tehtävä ohjata ja säädellä sitä, miten lapsi reagoi omiin tuntemuksiinsa. Lapsen kokemien tunteiden jakaminen tapahtuu tiiviimmin niiden kanssa, jotka ovat hänelle tuttuja ja turvallisia. (Tamminen 2004, 87.) Aikuisen tulee sanoittaa lapselle tunteiden nimiä selventääkseen tunteiden syitä sekä niistä johtuvia seurauksia. Erilaisten tunnetilojen sanoittamisen myötä lapsi oppii tunnistamaan tunteita, kuvamaan omia tunteitaan ja vähitellen myös säätelämään omia tunnetilojaan. (Neuvokasperhe 2019.) Tämä voi tapahtua vanhemman toimesta esimerkiksi sanoittamalla hymyn liittymisen iloiseen tapahtumaan (Tamminen 2004, 87). Ärtymyksen ja pahan olon tunteessa lapsi tarvitsee vierelleen turvallisen aikuisen tuen, jolloin hän voi kokea olevansa turvassa ja tietää olevansa hyväksytty niin hyvä- kuin pahatuulisenakin. (Neuvokasperhe 2019.) Tunteiden sallimisen ohella vanhemman tulee huolehtia, että perheen sisällä jaettaisiin useammin rakkauden kuin vihan tunteita (Sinkkonen 2012, 16). Esimerkiksi arjen kiireen keskellä kehujen antaminen perheenjäsenelle mahdollistaa

toimivampaa vuorovaikutusta perheenjäsenten välillä myös tulevaisuudessa (Laajasalo & Salmi 2013, 91).

Tunteet vaikuttavat vahvasti käyttäytymiseen, ja vanhemman tehtävänä on opettaa lapsi hallitsemaan omia tunteitaan. Iloinen ilmapiiri luo automaattisesti vahvistavia elementtejä vuorovaikutussuhteelle, mutta surullisten asioiden käsittelemiseen lapsi tarvitsee enemmän aikuisen tukea. Lasta helpottaa erityisesti se, kun vanhempi asettuu tämän asemaan ja pyrkii lohduttamaan, sekä löytämään tilanteeseen ratkaisun. (Tamminen 2004, 88.) Vanhemman käyttämät menetelmät tunteiden käsittelyssä suuntaavat myös lapsen ihmissuhteiden muodostamista, tunnekokemuksia ja käyttäytymismalleja (Heiskanen 2013, 6). Lapsen kiukkupuuskat herättävät vanhemmassakin erilaisia reaktioita ja tunteita, kuten kiukkuisuutta. Lapsen kanssa olisi hyvä puhua hänen kokemistaan tunteista ja kertoa mikä on sallittua ja mikä ei, silloin kun lapsi ja vanhempi ovat molemmat rauhallisia. Lapsi ottaa myös mallia vanhemman käyttäytymisestä kiukkuisena ja hermostumisen jälkeen onkin tärkeää antaa lapselle malli anteeksipyyttämisestä. Vanhemman olisi hyvä myös miettiä etukäteen toimintamalleja, miten toimia, kun lapsen kiukkupuuskat esiintyvät rajuina. Kun vanhempi esimerkiksi kieltää lapselta toisen lyömisen kiukkuisena, pitää vanhemman tällöin kertoa lapselle joku vaihtoehtoinen tapa purkaa kiukkua esimerkiksi sanomalehtien repiminen. (Neuvokasperhe 2019.)

Lapsen tunnetaitojen kehittymiseksi olisi kuitenkin rikasta, jos tunteita voisi jakaa monien eri aikuisten kanssa, joita lapsi kohtaa arjessaan. Tätä kautta hän oppii tunteistaan ja itsestään, sekä sitä, miten ne vaikuttavat häneen eri ympäristöissä. Tunteiden avulla pystymme vaikuttamaan lapsen arvomaailman syntyyn eli siihen, millä tavoin tunne vaikuttaa valintoihin ja miten sitä voitaisiin ohjata oikeaan suuntaan. (Tamminen 2004, 89-90.) Tunteilla on myös suojeleva vaikutus elämässä. Esimerkiksi pelon tunteen avulla voidaan karttaa sellaisia asioita, jotka on havaittu epäsuotuisaksi itseä kohtaan. Keho valmistautuu tällaisessa tilanteessa pakenemaan, ja taas mahdollisesti vihan vallassa puolustautumaan. (Kokkonen 2017, 11-12.) Tunteiden näyttäminen perheen sisällä toimiikin perustana vanhemman, lapsen sekä koko perheenjäsenten väliselle vuorovaikutukselle (Huttu & Heikkinen 2017, 37).

5 KUOPUKSEN JA ESIKOISEN VÄLINEN SISARUSSUHDE

5.1 Sisarussuhteen merkitys lapselle

Sisarussuhteet ovat elämän yksi pitkäaikaisimmista ihmissuhteista, sillä sisarukset jakavat yhteisen taustan, sosiaalisen ympäristön, sukupolven, emootiot ja kokemukset hyvinkin pitkältä ajalta. Jokainen sisarussuhde vaikuttaa ihmisen persoonallisuuteen, sillä sisarukset muokkaavat toistensa sosiaalista ymmärrystä päivittäin. Sisarussuhde tarjoaa lapselle oivallisen mahdollisuuden oppia ymmärtämään toisen ihmisten näkemyksiä ja tunteita, mutta vastavuoroisesti myös omia tunteitaan ja reaktioitaan eri tilanteisiin, sekä oppia huolehtimaan muista. (Rannikko 2008, 12).

Sisaruksen läsnäolo on lapselle äärimmäisen tärkeää ja joillakin lapsilla suhde vanhempaan sisarukseen sisältää usein turvallista kiintymistä. Sisarusten välinen riitely syntyykin läheisyydestä. (Rannikko 2008, 33.) Lapsena koettu lämmin ja läheinen sisarussuhde on yhteydessä hyviin toverisuhteisiin kodin ulkopuolella. Mikäli lapsella on kokemus vaikeasta sisarussuhteesta, se voi kehittää negatiivisia tuntemuksia muita ikätovereita tai ihmisiä kohtaan. (Rannikko 2008, 35.) Koska sisarussuhde ei ole kummallekaan osapuolelle vapaaehtoinen, sisältää se paljon tunteiden purkauksia verrattuna muihin ihmissuhteisiin. Tunteet voivat ilmetä esimerkiksi intohimona tai kateellisuutena. (Lampinen 2013, 34.)

Sisarus tuo lapselle emotionaalista turvallisuuden tunnetta ja tukea sekä tunteen, että sisarukseen voi aina turvautua. Lapsen emotionaalisen tasapainon kannalta on tärkeää, että lapsi oppii sisaruksen kanssa jakamaan vanhempien kiintymyksen (Keltikangas-Järvinen 2012, 63). Se, millä tavoin vanhemmat ovat ohjanneet lapsen tunteita ja niiden ilmaisua vaikuttaa vahvasti sisarussuhteissa tapahtuvaan vuorovaikutukseen (Parker & Stimpson 2004, 137). Vanhempi lapsi tekee usein aloitteen vuorovaikutuksesta nuoremman kanssa, kun taas nuorempi lapsi on merkityksellinen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä (Rannikko 2008, 37). Sisarusten välisessä vuorovaikutuksessa usein vanhempi sisarus on taitavampi ja osaavampi, vaikka kuitenkin sisarusten välillä vallitsee keskinäinen tasapaino ja vastavuoroisuus, jossa molemmat oppivat toisiltaan. (Lampinen 2013, 16-17.) Saman geneettisen perimän jakamisesta huolimatta, sisaruksissa on paljon eroavaisuuksia ja heillä voi olla samassa perheessä hyvin erilainen kasvuympäristö, johon vaikuttavat esimerkiksi sukupuoli, ikä ja suhde vanhempiin. (Rannikko 2008, 14.)

Sisarussuhteen laadulla on suuri vaikutus lapsen sosiaalisten taitojen oppimiseen ja persoonallisuuden muodostumiseen lapsuuden aikana. Lapsen sosiaalisen kehityksen kannalta sisarusten vaikutus toisiinsa on erityinen sekä erilainen kuin perheen

vanhemmilla. (Rannikko 2008, 32.) Lapsuudessa sisarukset käyttävätkin keskimäärin enemmän aikaa vuorovaikutukseen toistensa, kuin vanhempiensa kanssa (Oksanen & Salonen 2011, 155). Sisarukset tarjoavat lapselle erilaisia kognitiivisia ja sosiaalisesti kehittäviä kokemuksia sekä sosiaalisia sääntöjä kuten oikeudenmukaisuuteen, jakamiseen ja omistamiseen liittyen (Rannikko 2008, 33). Sisarus takaa lapselle oivallisen oppimiskentän pettymyksen sietokyvyn kehittymiseen, sillä lapsi kokee varhaiset pettymyksen tunteet ensimmäisenä sisarkateuden myötä. Lapsi on huolissaan, saako hän yhtä paljon huomiota vanhemmiltaan tai onko hän vanhempien silmissä samanveroinen kuin sisaruksensa. Kyky pettymyksiä ja kateuden käsittelyyn syntyy näiden tunteiden kokemisesta ja ylitsepääsemisestä. Aikuisena kateuden ja pettymyksiä käsittely on helpompaa, kun sisarkateus on jo lapsuudessa käyty läpi turvallisessa ympäristössä, jossa negatiiviset tunteet voi näyttää ilman pelkoa hylkäämisestä. (Keltikangas-Järvinen 2012, 64.)

Vanhempien tapa kohdella perheen sisaruksia vaikuttaa sisarussuhteen laatuun. Mikäli vanhemmat kohtelevat lapsia eriarvoisesti, se heijastuu sisarussuhteeseen, sillä lapsi vertaa vanhemmilta saadun huomion ja avun määrän siihen, mitä sisarus vanhemmalta saa. Sisarusten väliseen kilpailuhenkisytyteen vaikuttavat myös vanhempien puolueellinen suosiminen, perheen sisäiset roolit, leimaantumiset ja tunne siitä, että jää perheen vuorovaikutuksen ulkopuolelle. (Rannikko 2008, 33.) Vanhemman tulisi mahdollistaa esikoisen ja kuopuksen suhteen syntyä rakentamalla kiintymyssuhde samankaltaiseksi molempien sisarusten kohdalla. Esimerkiksi kateuden syntymiseltä voidaan välttää, kun kiintymyssuhteiden luominen sisarusten kohdalla ei ole ristiriidassa keskenään. (Seppänen 2019, 22-23.) Sisarukset odottavat vanhemmilta vastuullista kykyä puuttua ja selvittää sisarustensa välisiä konflikteja. Usein sisaruksilla on selkeä näkemys siitä, miten vanhempien tulisi toimia sisarusten välisissä konfliktitilanteissa (Seppänen 2019, 18).

Rakastavaa sisarussuhdetta vanhemmat voivat tukea esimerkiksi näyttämällä esikoiselle, kuinka perheeseen syntyneen vauvan saa hymyilemään. Esikoiselle voidaan korostaa sisarussuhdetta sekä, että vauva on kiinnostunut sisaruksestaan. Esikoisen mustasukkaisuuden tunnetta voi lieventää, kun vanhempi sanoittaa esikoiselle vauvan tarpeita ja antaa vanhemmalle lapselle tilaisuuksia osallistua vauvanhoitoon sekä keskustele esikoisen kanssa asioista, joita hän jo osaa ja vauva ei. Esikoisen tulee myös tietää, ettei hänen aina tarvitse pitää uutta vauvaa ihanana tai että hän saa myös kiukutella tai olla mustasukkainen. (Parker & Stimpson 2004, 30.)

Sisarusten välinen vuorovaikutus ja sosiaalinen kehitys syntyy sisarusten ollessa leikki-iässä. Sisarusten välinen leikki mahdollistaa myös tunteiden hallintaa. Lapsi voi siirtää esimerkiksi omia kokemuksiaan leikkiin, jolloin hän tarkkailee omia tunteitaan jonkun objektin välityksellä. Tunteiden tuominen leikkiin on normaalia lapsen kehityksessä, mutta tärkeää on myös tunteiden tuominen takaisin todellisuuteen. (Sinkkonen 2006, 165-166.) Leikkihetkiä täytyy mahdollistaa pitkin päivää, mutta myös niin, että aikuinen on leikissä mukana. Vanhemman velvollisuus on antaa lapsen suunnitella leikin sisältö ja toimia leikin kulun määrääjänä. Tunteiden sanottaminen leikin aikana on kuitenkin vanhemman tehtävänä. (Laajasalo & Salmi 2013, 46.)

Sisarusten väliset leikkihetket lisäävät lapsen myötätuntoa toista lasta kohtaan, ja sen avulla mahdollistaa lapselle oppia uusi asioita juuri lapselle mieluisalla tavalla. Lapsi myös nauttii suuresti, mikäli perhe yhdessä viettää aikaa leikin muodossa, sillä lapsi haluaa myös mahdollistaa vanhemmille ilon kokemuksia omalla hassuttelullaan. Leikin avulla lapsi peilaa itseään toisiin ihmisiin, mistä hän saa kielellisen tai ei-kielellisen viestin oman toimintansa hyväksyttävyydestä. (MLL 2017b.) Leikkihetkiä täytyy mahdollistaa pitkin päivää, mutta myös niin, että aikuinen on leikissä mukana. Vanhemman velvollisuus on antaa lapsen suunnitella leikin sisältö ja toimia leikin kulun määrääjänä. Tunteiden sanottaminen leikin aikana on vanhemman tehtävänä, niin lapsen kuin tämän omienkin tuntemuksien. (Laajasalo & Salmi 2013, 46.)

5.2 Esikoisen huomioiminen ennen kuopuksen syntymää

Vauvauutinen on erityisesti iso asia perheen esikoiselle. Niin iso, että on tärkeää kertoa esikoiselle – tulevalle isosisarukselle vasta, kun se ei ole enää salaisuus ja äidin maha alkaa kasvamaan. Tällöin on tärkeää, että perheen esikoinen kuulee asiasta ensimmäisenä vanhemmiltaan eikä esimerkiksi sukulaisten puheista. (Parker & Stimpson 2004, 14). Perheen vanhin lapsi on aloittanut elämänsä vanhempien kanssa, jolloin hän on saanut vanhemmiltaan kaiken huomion ja hoivan (Malmberg 2011, 25). Tällöin on ymmärrettävää, että esikoinen kokee perheeseen syntyvän kuopuksen kilpailijana vanhemman ja esikoisen väliseen suhteeseen. Esikoisen on tällöin opittava sopeutumaan erilaisiin ihmissuhteisiin, sietämään pettymystä ja sitä, ettei hän enää ainoastaan ole kaikki kaikessa vanhemmallensa. (Malmberg 2011, 25.) Esikoinen ei osaa vielä ymmärtää, mitä tulevaisuudessa tulee tapahtumaan, jolloin hän usein kokee mielipahaa ja ahdistusta uudesta perheenjäsenestä (Parker & Stimpson 2004, 14).

Ennen uuden vauvan syntymää vanhempien tulee tukea perheen esikoisen kiinnostusta ja kiintymystä uutta vauvaa kohtaan. Vanhempien tulisi jo odotusaikana ymmärtää esimerkiksi vanhemman lapsen mielipahaa, sallia lapsen kaikki tunteet, keskustella

vanhemman lapsen kanssa uudesta vauvasta ja perheen muuttuvasta tilanteesta, sillä nämä auttavat luomaan pohjaa tulevaisuudessa toimivammalle sisarussuhteelle. Kiireetön yhdessäolo, leikkiminen, satujen lukeminen ja muu yhteinen tekeminen edistää paremmin kommunikointia uuden vauvan kertomisesta kuin se, että keskustelulle varataan jonkin tarkka ajankohta. (Parker & Stimpson 2004, 15.) Vanhemman lapsen kanssa on hyvä myös vauvan odotusaikana kosketella äidin mahaa tai kuunnella vauvan ääniä ja kertoa, että vauva todella kuulee isoveljen tai siskon äänen, vaikka vauva onkin vielä äidin vatsassa. (Parker & Stimpson 2004, 17.) Äidin suhde esikoiseen voi muuttua jo kuopuksen odotusaikana. Perheen esikoinen voi huomata, että vanhempien antaman huomio muuttuu jo äidin odottaessa perheen toista lasta. Kuopuksen syntymän jälkeen äiti ei pysty antamaan saman lailla huomiota perheen esikoiselle kuin ennen ja äidin on vaikeaa vastata kahden lapsen erilaisiin tarpeisiin. (Malmberg 2011, 49)

5.3 Esikoisen huomioiminen kuopuksen syntymän jälkeen

Vanhemman olisi hyvä yrittää asettua esikoisen maailmaan ja yrittää tunnistaa asioita, jotka huolestuttavat perheen esikoista uuden vauvan syntyessä perheeseen (Parker & Stimpson 2004, 22). Perheen esikoisen reaktioon vaikuttavat useat eri tekijät. Näitä tekijöitä ovat lapsen tukiverkosto, vanhempien keskinäinen suhde, sukupuoli ja molempien sisarusten temperamentit. (Laajasalo & Salmi 2013, 37.) Ja kun uusi vauva syntyy perheeseen, on tärkeää mahdollisimman useasti ottaa esikoinen mukaan vanhempien rinnalle tutustumaan uuteen vauvaan esimerkiksi leikin varjolla (Laajasalo & Salmi 2013, 39). Esikoisen mukaan ottaminen ja tutustuttaminen perheen uuteen vauvaan vaikuttaa sisarussuhteen muodostumisen lisäksi myös esikoisen empatian rakentumiseen vauvaa kohtaan (Laajasalo & Salmi 2013, 41).

Esikoisen kohdalla arki on muokkautunut omanlaiseksi ennen toisen lapsen syntymää ja, kun perheeseen tulee uusi tulokas, tulee arki muuttumaan yhä uudestaan (Laajasalo & Salmi 2013, 87). Arkisten rutiinien ja perheessä luotujen sääntöjen noudattaminen tulee muistaa vauvan synnyttyä, kuin myös ennen syntymää (Laajasalo & Salmi 2013, 34). Esikoisen sopeutuminen perheen uuteen tilanteeseen vie aikaa, sillä esikoinen joutuu uuden vauvan myötä jakamaan vanhempien antaman ajan, huomion ja hoivan perheen toisen lapsen kanssa (Laajasalo & Salmi 2013, 39). Muutoksen alla lapsi tarvitsee siis jatkuvasti samanlaista hoivaa ja ohjeistusta elämässä kuin aiemminkin, sillä hänen omat itsesäätelyn taitonsa eivät ole vielä riittävän kehittyneet. (Oksanen & Salonen 2011, 93.) Vanhemman lapsen kehitykselle merkitsee paljon se, missä vanhemman lapsen kehitysvaiheessa perheen kuopus syntyy, esimerkiksi onko esikoinen ollut jo hyvässä

sympioottisessa yhteydessä vanhempaansa ja miten esikoinen on kokenut eroahdistuksen äidistään vai syntykö perheen toinen lapsi tilanteeseen, jossa esikoinen ei vielä ole valmis erillisyyteen äidistään (Malmberg 2011, 49).

Koska kuopus tarvitsee syntymänsä jälkeen vierelleen jatkuvasti aikuista, on tämä esikoiselle erityisen kova paikka. Kuopukselle ei ole syntynyt tietynlaista rytmiä, joten vanhemman on oltava herkkä vastaamaan avuntarpeeseen. (Laajasalo & Salmi 2013, 64). Vauvan syntyessä perheeseen on perheen esikoiselle erityisen tärkeää antaa omaa aikaa yhdessä vanhempien kanssa, joka osoittaa sen, ettei vauva ole aina ykkönen. Yhteinen aika vanhemman lapsen kanssa, kuten yhdessä lukeminen, piirtäminen, leikkiminen ja sylissä pitäminen vähentävät vanhemman lapsen kateutta uudesta vauvasta. Vanhemman lapsen muuttuvan käytöksen ymmärtäminen on tärkeää, sillä lapsi voi käyttäytyä huonostikin, vaikka saisi vanhemmilta paljon rakkautta ja huomiota. Kun vanhemmat pitävät silmänsä ja korvansa auki lapsen käytökselle, on vanhemman lapsen tarpeet helpompi huomioda. Vanhempien ei tule kantaa huonoa omatuntoa vanhemman lapsen ailahtelevasta käytöksestä ja mustasukkaisuuden tunteen esiin tulemisesta, vaan se tulee nähdä yhtenä esikoisen kasvun, kehityksen ja oppimisen vaiheena. (Parker & Stimpson 2004, 38- 39.)

Esikoisella esiintyvä mustasukkaisuus on luonnollinen tapa reagoida siihen, kun perheeseen syntyy uusi vauva. Esikoinen kokee uuden perheenjäsenen uhkana ja pelkää tällöin menettävänsä vanhemman antaman huomion ja rakkauden. Esikoisen mustasukkaisuus ilmenee levottomuutena, itkuisuuden ja kiukkuisuuden lisääntymisenä, vetäytymisenä sekä hän voi yrittää satuttaa äitiä tai vauvaa ja pyytää vanhempaa viemään vauvan pois. Esikoinen yrittää usein näillä keinoilla kertoa haluavansa hoivaa ja huolenpitoa. Tärkeää on, ettei vanhempi tuomitse esikoisella esiintyvää mustasukkaisuuden tunnetta, vaan hyväksyy esikoisen vaikeat tunteet. Esikoisen kokemat tunteet ovat ristiriitaisia, esimerkiksi ilon ja harmituksen tunteet vaihtelevat. Vanhemman tulee vastata esikoisen tunnereaktioon keskustelemalla mustasukkaisuuden tunteesta, huomioimalla ja hoivaamalla häntä myös kuin perheen uutta vauvaa, jotta esikoinen huomaa edelleen olevansa rakastettu ja yhtä tärkeä perheelle kuin ennen uuden vauvan syntymää. Monesti uuden vauvan synnyttyä perheeseen vanhemmat pitävätkin esikoista jo paljon isompana kuin hän todellisuudessa on. Esikoisen tapaan osoittaa mustasukkaisuutta vaikuttaa lapsen kehitysvaihe ja ikä, perheen elämäntilanne, vanhempien tapa toimia esikoisen ja uuden vauvan välillä sekä uuden vauvan temperamentti. (MLL 2018a.)

Vanhemman tapoja reagoida ja kohdata esikoisen mustasukkaisuus on monia. Esikoisen arjen pitäminen mahdollisimman muuttumattomana uuden vauvan syntymisen aikaan. Kehujen ja kiitoksen antaminen, kun esikoinen hoivaa vauvaa, yhteisien leikkien, touhujen ja rutiinien toteuttaminen esikoisen ja vauvan välille. Esikoiselle voi myös esimerkiksi ostaa oman nukkevauvan, jonka kanssa voi harjoitella vauvan hellää hoivaamista ja hoitamista ottamalla mallia äidin tavasta hoitaa perheen uutta vauvaa. Erityisen tärkeää on esikoisen huomioiminen silloin, kun kylään tulee vieraita ja kaikki haluavat nähdä vastasyntyneen vauvan. Vanhemmat voivat tällöin esimerkiksi antaa esikoiselle mahdollisuuden esitellä perheen vastasyntynyt vauva vieraille, jolloin myös esikoinen kokee olonsa huomatuksi ja tärkeäksi vieraiden silmissä. Samalla kun vanhempi haluaa ottaa esikoisen mukaan perheeseen syntyneen vauvan hoitoon ja huomioimalla myös esikoista parhaansa mukaan, tulee vanhemman edelleen muistaa pitää kiinni perheen tutuista ja aiemmin sovituista säännöistä. (MLL 2018a.)

6 TUOTOKSEN ESITTELY

6.1 Yhteistyö toimeksiantajan ja kuvittajan kanssa

Oppaan tiimoilta toimimme yhteistyössä toimeksiantaja Neuvola Nupun sekä tuotoksemme kuvittajan kanssa. Neuvola Nupun yrittäjän kanssa sovimme yhdessä tapaamisen merkeissä oppaan sisällöstä, laajuudesta ja arvioinnista. Muun yhteydenpidon toteutimme sähköpostitse, jolloin lähetimme uusimpia ideoita oppaan suhteen sekä opinnäytetyömme tekstisisältöä toimeksiantajallemme tietyin väliajoin. Halusimme toimeksiantajamme olevan tietoinen siitä, mitä olemme saaneet aikaan ja missä aikataulussa opas tulee olemaan valmis.

Jo opinnäytetyön tuotosta suunnitellessamme, oli selvää, että haluamme kuvittaa tuotoksemme. Oppaan kuvitukseen etsimme sopivaa henkilöä ja päätimme kysyä Mente palvelujen - Oskun kuntouttavasta työtoiminnasta, olisiko heillä ketään halukasta asiakasta, joka olisi kiinnostunut kuvittamaan oppaamme. Yksi heidän taitavista asiakkaistaan - taiteilijanimeltään Sophie Cohen, kiinnostui oppaamme kuvituksesta ja pääsimme tekemään yhteistyötä hänen kanssaan. Hänellä on kokemusta esimerkiksi kirjan kansien kuvituksesta, joten luotimme tuotoksen kuvituksen hänen käsiinsä. Kuvittajamme oli erittäin yhteistyökykyinen ja hän täytti meidän odotuksemme tuotoksen kuvituksen suhteen sekä saimme häneltä arvokasta apua tuotoksemme eli oppaan lopullisessa kokoamisessa. Olemme oikein tyytyväisiä tiiviiseen ja hyvin sujuneeseen yhteistyöhön sekä lopputulokseemme.

6.2 Oppaan ideointi ja suunnittelu

Kun olimme päätyneet toimeksiantajamme kanssa valintaan, että tuotoksemme tulisi olemaan opas, saimme toimeksiantajalta toiveen, että opas sisältäisi neuvoja perheen arkeen silloin, kun perheeseen syntyy toinen lapsi. Neuvojen tarkoituksena olisi tukea perheen dynamiikkaa niin, että perheen arki voisi olla tasapainoista dynamiikan muuttuessakin. Oppaaseen toimeksiantaja antoi meille vapaat kädet, eikä vaatimuksia oppaan suhteen juurikaan ollut.

Teimme oppaan sisällöstä kirjallisen suunnitelman ja kävimme sen yhteisesti läpi kuvittajamme kanssa, jonka jälkeen hän alkoi työstämään oppaan kuvitusta oppaan suunnitelman perusteella. Annoimme kuvittajalle ohjeet kuvista, jotka muodostuivat oppaan teorialiedon pohjalta sekä lähetimme kirjoittamamme teoriaosuudet. Pidimme myös tärkeänä sitä, että oppaan kuvista saa välittyä lapsiperhearjessa näyttäytyvät monenlaiset, kuten onnen ja rakkauden, että ärtymyksen ja väsymyksen tunteet. Emme

halunneet kuvata oppaaseen liian "kiiltokuvamaista" perhettä vaan hiukan muuttaa ennakkokäsityksiä täydellisestä perhearjesta.

Opasta työstäessämme oppaan kuvittaja antoi meille myös väliajoin ehdotuksia oppaan ulkonäöstä ja sen sisällön visuaalisuudesta. Kuvittajamme luonnosteli oppaaseen tulevat kuvat, jonka jälkeen hän tietyin väliajoin lähetti meille eri versioita oppaaseen tulevista kuvista. Luonnosteluvaiheen jälkeen valitsimme yhdessä parhaimmat vaihtoehdot, päätimme kuvittajamme kanssa oppaan väriteeman ja kokosimme lopullisen version oppaasta kasaan. Ideoimme oppaan niin, että siitä työstetään kaksi eri versiota. Toinen versio on mahdollinen käyttää pdf-versiona, kun taas toinen on aseteltu niin, että sen voi tulostaa vihkomalliin. Kuvittajamme oli erittäin yhteistyökykyinen ja hän täytti meidän odotuksemme tuotoksemme kuvituksen suhteen sekä saimme häneltä arvokasta apua tuotoksemme eli oppaan lopullisessa kokoamisessa. Olimme oikein tyytyväisiä tiiviiseen ja hyvin sujuneeseen yhteistyöhön sekä lopputulokseemme.

6.3 Oppaan sisältö

Opinnäytetyöprosessista syntyvästä tuotoksestamme eli oppaassa opinnäytetyön teoria yhdistettiin käytäntöön. Valitsimme oppaaseemme kolme keskeistä teemaa opinnäytetyömme teoriassa esiintyneistä teemoista. Tällöin opinnäytetyön teoria sekä oppaan teoria muodostavat yhtenäisen linjan. Nämä kolme teemaa ovat mielestämme keskeisimpiä asioita, joita tulee huomioida tarkastellessa perhedynamiikkaa, sen muokkautumista ja perheenjäsenten välisiä suhteita, kun perheeseen syntyy toinen lapsi.

Kolme teemaa, jotka kulkevat mukana opinnäytetyömme teoriassa sekä oppaamme teoriassa ovat, miten perhedynamiikka muokkautuu, kun perheeseen syntyy toinen lapsi, vanhemmuus lapsiperheessä yhdistettynä vanhemmuuden voimavaroihin sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen sekä toteutuminen perheessä ja perheenjäsenten välillä. Valitsimme juuri nämä teemat, sillä etsimämme tiedon perusteella toisen lapsen syntymän vaikutuksesta perhedynamiikkaan ja perheenjäsenten välisiin suhteisiin ei ole riittävästi tietoa. Lisäksi tässä tilanteessa myös vanhempien oma jaksaminen on tärkeässä roolissa perheen hyvinvoinnin kannalta. Käsittelimme oppaassamme myös tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja pidimme niiden osuutta varsinkin sisarusten välisessä kommunikoimisessa erityisen tärkeänä. Saimme myös palautteen tuotoksestamme, joiden pohjalta teimme muutamia muokkauksia oppaamme ulkonäköön. Palaute ei kuitenkaan aiheuttanut muutoksia tekstisisällössämme.

Oppaan sisällön laadimme asiakasryhmälle niin, että siihen oli liitetty mahdollisimman laajalti ja tiivistetysti löytämämme teoriatieto sekä siitä peilautuen käytännön neuvoja

lapsiperhearkeen. Halusimme myös, että oppaalle suunnattu asiakasryhmä voisi hyötyä oppaasta mahdollisimman paljon. Oppaan kirjoitusasusta teimme mahdollisimman helppolukuiseksi ja kuvituksien myötä miellyttävän näköiseksi, jotta mahdollisimman moni asiakasryhmästä myös innostuisi opasta lukemaan. Jokaiseen osioon keräsimme teoriaosuuden, jonka ohelle valitsimme mielestämme arjessa hyväksi havaittuja vinkkejä. Vinkit olivat kuitenkin yksinkertaisia, sillä halusimme, että ne olisivat mahdollista toteuttaa. Tulimme myös ajatukseen, että perhearjen muuttuessa myös yksinkertaisten asioiden muistaminen voi olla haasteellista, joten oppaasta tuli hyvinkin käytännönläheinen. Vinkkien on tarkoituksena toimia apuna arjessa silloin, kun perhedynamiikka on muutoksessa. Opas sisälsi myös mielestämme erittäin onnistuneen kuvituksen, johon saimme vaikuttaa toivomuksillamme. Halusimme antaa kuvittajalle mahdollisimman vapaat kädet oppaan visuaaliseen puoleen.

Oppaasta tuli erityisesti huomiota herättävä valitun värin puolesta, joka oli keltainen. Kansilehden visuaalisuudella pyrimme asiakasryhmämme huomion herättämiseen. Oppaamme sisältö rakentui kolmesta eri aihealueesta. Sisällysluettelosta selviää, että johdannon lisäksi aihealueita olivat: kun perheeseen syntyy toinen lapsi, vanhemmuus & tunne- ja vuorovaikutustaidot perheessä. Sisällysluettelosta tulee myös ilmi oppaan tekijät, sekä kuvittaja. Sisällysluettelosivun jälkeen asetimme johdannon oppallemme. Johdannosta tulee ilmi oppaan tarkoitus ja sen sisältö.

Ensimmäiseen osioon keräsimme teoriatietoa siitä, miten toisen lapsen syntymä vaikuttaa perheeseen. Teoriaosuuden on tarkoituksena tukea erityisesti perheen esikoista muuttuvassa tilanteessa, sillä toisen lapsen syntymä on iso asia erityisesti ensimmäiselle lapselle. Vaikka vanhemmat ovat kokeneet arjen muutoksen jo esikoisen kohdalla, on tuotu silti esille toisen lapsen syntymän vaikutus vanhemmuuteen. Vinkkiosio sisältää erityisesti asioita, joilla vanhempi voi mahdollistaa perhearjen sujuvuuden omalla toiminnallaan. Vinkkien tarkoituksena on tuoda vanhemmille myös ehdotuksia siitä, miten he voisivat tukea sisarusten välistä suhdetta, mutta myös vanhemman ja esikoisen välistä suhdetta.

Toisessa osiossa perehdyimme vanhemmuuteen ja tärkeimpänä pidimme vanhempien voimavaroja, mitkä koostimme vinkkiosuudeksi. Nostimme esiin myös sen, miten lapsi ottaa mallia vanhemmasta ja tämän toimintatavoista, mihin on tärkeä kiinnittää myöskin huomiota. Vinkkiosuudella pyrimme antamaan arvoa myös vanhemman omalle ajalle sekä kaksin keskeiselle ajalle. Pidimme tärkeänä sitä, että mikäli vanhemmat voivat hyvin, myös perheellä on parempi mahdollisuus selvitä muutoksista. Lopussa halusimme

muistuttaa myöskin siitä, että vaikka lapsiarki tuntuu välillä rankalta ja osittainkin suorittamiselta, niin on tärkeää myös muistaa nauraa ja hyväksyä epäkohdat itsessään.

Kolmas osio koostui tunne- ja vuorovaikutustaidoista lapsiperheessä. Osioon kokosimme perheen sisällä ja perheenjäsenten välillä toteutuvien tunne- ja vuorovaikutustaitojen esiintymiseen liittyvää teoriaa ja vinkkejä esimerkiksi tunnetaitoihin liittyen. Teoriaosiossa nostimme esiin vuorovaikutussuhteiden ylläpitämisen tärkeyttä kaikkien perheenjäsenten välillä, ja sitä miten niiden ylläpitäminen ja toimiminen vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen. Teoriaosion lopussa toimme esiin myös vanhempien tehtävän lapsien tunteiden säätelyssä ja niiden sanoittamisessa. Vinkkiosioon nostimme yleisiä huomioita teoretiedon joukosta, jotka välillä saattavat arjen kiireiden keskellä unohtua. Vinkkejä olisi ollut monia, mutta koostimme mielestämme kolme eniten lukemastamme teoriasta esille nousutta asiaa, joita halusimme oppaassamme painottaa.

6.4 Oppaan arviointi

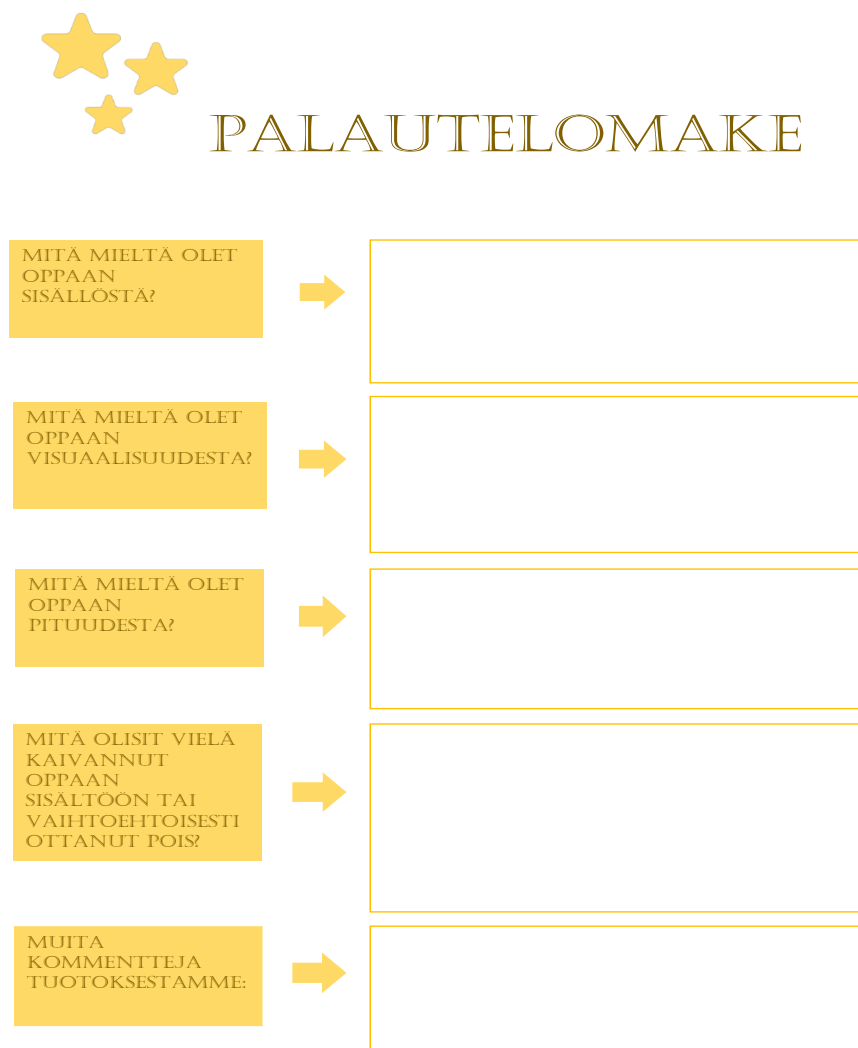
Oppaan arviointiin olimme työstäneet palautelomakkeen (kuva 1), joka sisälsi viisi eri arviointikohtaa liittyen oppaan sisältöön, pituuteen, visuaalisuuteen sekä siihen, mitä arvioija laittaisi oppaaseen vielä lisää tai vaihtoehtoisesti ottaisi pois. Oppaan arviointilomakkeen lähetimme pdf-versiona ja arvioijat vastasivat meille kysymyksiin sähköisesti. Oppaan vastauslaatikot olivat avoimia, johon arvioijat saivat vapaasti itse kirjoittaa haluamansa kommentin.

Opastamme arvioi kolme eri henkilöä, jotta saimme useamman palautteen ja eri näkökulmia oppaamme arviointiin. Oppaan sisältöä arvioitiin seuraavanlaisesti. Kaikki kolme arvioijaa kommentoivat, että oppaan sisällön jakaminen kolmeen eri teemaan teki lukemisesta selkeää, ymmärrettävää ja oppaan teemat ovat tärkeitä sekä opas on tarpeellinen. Teksti oli asiallista ja positiiviseen sävyyn kirjattu. Oppaan vinkit olivat sopivan arkisia, käytännönläheisiä, helposti toteutettavissa.

Oppaan visuaalisuutta oli arvioitu silmää miellyttävän ja pirteän näköiseksi, joka herättää lukijan kiinnostuksen perehtyä oppaaseen enemmän. Oppaan kuvitukset koettiin myös realistisiksi, ”tarinan” kertojiksi, jotka antoivat lisää sisältöä oppaaseen tekstin lisäksi. Yksi oppaan arvioijista sanoikin oppaan hauskan nimen ja kuvituksen olevan niin sanotusti ”tätä päivää”. Oppaan pituudesta kaikki arvioijat olivat samaa mieltä. Opas on sopivan mittainen tiivis paketti vanhemmille luettavaksi sekä sopivan pituinen siihen, että luetut asiat jäävät lukijalle mieleen.

Kehittämisehdotuksia oppaaseemme saimme siitä, että lukija saattaa jäädä miettimään, miten pienistä arkisista asioista hyvää vanhemmuutta tai perhedynamiikkaa voisi kehittää.

Myös enemmän konkreettisia esimerkkejä yhteisestä tekemisestä jäätin kaipaamaan. Lisäksi rivivälit heittelivät kappaleissa, joka hiukan häiritsi lukemista, mutta muokkasimme oppaamme ulkonäköä saadun palautteen jälkeen.



Three yellow stars of varying sizes are positioned to the left of the title.

PALAUTELOMAKE

MITÄ MIELTÄ OLET OPPAAN SISÄLLÖSTÄ? →

MITÄ MIELTÄ OLET OPPAAN VISUAALISUUDESTA? →

MITÄ MIELTÄ OLET OPPAAN PITUUDESTA? →

MITÄ OLISIT VIELÄ KAIVANNUT OPPAAN SISÄLTÖÖN TAI VAIHTOEHTOISESTI OTTANUT POIS? →

MUITA KOMMENTTEJA TUOTOKSESTAMME: →

Kuva 1. Palautelomake

7 YHTEENVETO

7.1 Opinnäytetyön prosessikuvaus

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi syyskuussa 2019, kun olimme yhteydessä erilaisiin varhaiskasvatusikäisten parissa työskenteleviin tahoihin. Opinnäytetyömme toimeksiantajaksi valikoitui näiden joukosta yksityinen lastenneuvola Neuvola Nuppu. Opinnäytetyömme aihe muodostui toimeksiantajamme ehdotuksen myötä - miten perhedynamiikka ja perheenjäsenten väliset suhteet toimivat lapsiperheessä, kun perheeseen syntyy toinen lapsi. Tartuimme heti tähän ideaan, jota lähdimme työstämään. Syyskuusta lähtien keräsimme tietoa opinnäytetyömme teoriaosuutta varten, mikä jatkui pitkälle syksyyn erilaisten teorialähteiden etsintänä. Palautimme opinnäytetyön suunnitelman syyskuun lopulla, jonka jälkeen saimme paljon ohjeistusta opinnäytetyömme työstämiseen ohjaavalta opettajaltamme.

Lokakuussa 2019 tapasimme toimeksiantajamme aloituspalaverin merkeissä. Toimeksiantajamme kanssa suunnittelimme aluksi tekevämme asiakkaille suunnatun A4-pituisen oppaan sekä työyhteisölle oman 5-7 sivuisen oppaan. Keskustelimme kahden oppaan sisällöstä ja pituudesta myös ohjaavan opettajamme kanssa ja lopulta päädyimme ohjaavan opettajamme ja toimeksiantajamme kanssa siihen tulokseen, että teemme yhden noin 8-10 sivua pitkän oppaan, joka toimii niin asiakkaille kuin työyhteisöllekin. Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksen eli oppaan toteutuksen aikataulun löimme lukkoon loka-joulukuun välille. Oppaan sisällöstä ja aikataulutukseen liittyvistä asioista olimme säännöllisesti yhteydessä toimeksiantajaamme.

Saimme laajalti ohjausta ja neuvoja loka-, marras- ja joulukuun aikana järjestetyissä opinnäytetyöohjauksissa. Vielä marras-joulukuussakin etsimme kattavaa tutkimuskirjallisuutta perhedynamiikkaan liittyen, jonka jälkeen teoriapohja alkoi hahmottumaan kokonaisuutena. Tämän lisäksi pyysimme ohjaajavalta opettajaltamme opinnäytetyömme teoriaosuudesta arviointia säännöllisin väliajoin, joka edisti opinnäytetyömme työstämistä. Halusimme myös, että ohjaava opettajamme pysyi ajan tasalla opinnäytetyömme edistymisestä. Opinnäytetyön teoriaosuuden muodostumisen ja ohjauksien myötä aloimme myös suunnittelemaan oppaan sisältöä. Meille oli alusta asti selvää, että haluamme jollain tapaa kuvittaa oppaamme. Mietimme ja etsimme sopivaa kuvittajaa marras-joulukuun aikana ja lopulta löysimme kuvittajamme Mente Palvelujen kautta. Opinnäytetyöprosessimme tuotoksen tärkeänä yhteistyökumppanina toiminut Mente Palvelut tuottaa Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän alueella erilaisia elämän

ja arjen hallinnan palveluita mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Saimme oppaallemme taitavan kuvittajan Mente Palvelujen kuntouttavan työtoiminnan kautta.

Toimeksiantajan toiveena oli yhteistyön alusta alkaen, että opasta voisi jakaa eri tahoille sekä, että he työyhteisön kesken voivat muokata opasta halutessaan myös tiivistetympään muotoon. Opinnäytetyön tuotoksen eli oppaan arviointia varten suunnittelimme palautelomakkeen, jonka lähetimme toimeksiantajallemme ja muille vertaisarvioijille opinnäytetyön tuotoksemme kanssa. Palautelomake sisälsi viisi eri kysymystä liittyen oppaan sisältöön, pituuteen, visuaalisuuteen sekä siihen, mitä arvioija laittaisi oppaaseen vielä lisää tai vaihtoehtoisesti ottaisi pois. Oppaan arviointilomakkeen lähetimme pdf-versiona ja arvioijat vastaavat palautelomakkeeseen asetettuihin kysymyksiin sähköisesti. Olimme sopineet arvioijien kanssa, että oppaan arviointia varten käytettävää aikaa oli viikon ajan ennen joulua aikavälillä 14.12 – 20.12.2019.

Luomamme palautelomake arviointimenetelmänä oli mielestämme toimiva, sillä sen myötä saimme ytimekkään ja juuri meidän kysymyksiimme vastaavan arvioinnin. Pidimme oppaasta saatuja palautteita realistisina, sillä saimme juuri hyvää palautetta esimerkiksi helppolukuisuudesta ja oppaan visuaalisuudesta, johon olimme panostaneet. Lisäksi olimme samaa mieltä arvioijiemme kanssa palautteesta liittyen konkreettisten ohjeiden vähäisyyteen, sillä niitä olisi tullut olla vanhemmille nykyistä enemmän.

Opinnäytetyöprosessimme tuotoksesta oli mielestämme hyvä pyytää arviointia reilusti ennen opinnäytetyön palauttamista, jolloin meillä oli aikaa tehdä muutoksia oppaaseemme. Toimeksiantajallemme lähetimme lopullisen tuotoksemme kahdessa eri versiossa - sähköisenä PDF-versiona sekä tulostettavana vihkomallisena versiona, jolloin oppaan käyttömahdollisuudet ovat toimeksiantajallamme monipuolisemmat.

Opinnäytetyömme palautetaan kahta viikkoa ennen julkaisuseminaaria, joka pidetään koululla helmikuussa 2020, jossa esittelemme valmiin opinnäytetyömme, opinnäytetyömme sisällön sekä toiminnallisesta opinnäytetyöstämme luomamme tuotoksen.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta lisää hyvän tieteellisen käytännön mukaan laadittu opinnäytetyö (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Opinnäytetyön tarkoituksena on opiskelijan ammatillisen kasvun ja kehittymisen lisäämisen sekä asiantuntijuuden ja työelämäosaamisen kasvattaminen. Opiskelijalle tulee mahdollistaa oikeus laadukkaaseen opinnäytetyöohjaukseen. Toiminnallisessa opinnäytetyöprosessissa opiskelijan tukena ovat ohjaava opettaja ja toimeksiantaja.

Lisäksi ammattikorkeakouluissa hyödynnetään tietosuojavastaavia ja tutkimuseettikkaan erikoistuneita tukihenkilöitä opinnäytetyöprosessin laadun varmistamiseksi.

(Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2017, 4-5.) Ennen opinnäytetyön aloittamista on tärkeää luoda toimeksiantajasopimus opiskelijan, ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan välille. Toimeksiantajasopimuksen tärkeys piilee yhteisten sääntöjen noudattamisessa liittyen opinnäytetyön ohjaukseen, aiheeseen, kustannuksiin, omistus- ja käyttöoikeuksiin sekä salassa pidettävään luottamukselliseen aineistoon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2017, 5.)

Noudatimme opinnäytetyöprosessissamme ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia. Opinnäytetyöprosessissa huomioimme eettisesti kestävät, ajantasaiset ja luotettavat tietolähteet, tiedonhankinnan sekä arvioinnin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Käytimme opinnäytetyössämme lähteenä oman alamme tutkimuskirjallisuutta, painettuja teoksia ja verkkolähteitä. Tieteelliset lähteet ovat oleellinen osa opinnäytetyön tietoperustan laatimista, sillä opinnäytetyön tietoperustan myötä tulee näkyväksi se, miten opinnäytetyössä tutkittua ilmiötä on aiemmin tutkittu. Lisäksi opinnäytetyöprosessin ammatilliseen kasvuun ja kehittymiseen liittyy vahvasti se, että opinnäytetyön tekijän tulee olla tietoinen ajankohtaisimmasta tutkimustiedosta. (Perttula 2018.) Lähteitä etsiessämme huomioimme myös lähteiden ajantasaisuuden ja osa iäkkäimmistä lähteistä jätettiin käyttämättä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluivat opinnäytetyöprosessissamme ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeistuksien noudattaminen, kuten lähdeviitteiden oikeanlainen käyttö. Noudatimme opinnäytetyössämme Lahden ammattikorkeakoulun ohjeistusta lähdeviitteiden- ja luettelon laatimisessa. Perttula (2018) painottaa julkaisussaan hyvään tieteelliseen käytäntöön pohjautuvaa opinnäytetyön lähteiden laadukkuutta ja niiden asiallista viittausta tekstiyhteyteen.

Lisäksi opinnäytetyötä kirjoittaessamme oli tärkeää kiinnittää huomiota plagiointisääntöjen, tekijänoikeuslain, tietosuojan ja yksityisyyden noudattamisen opinnäytetyötä tehdessä. Teoriatiedon lisäksi opinnäytetyössä kuvien käyttämisessä huomioimme myös tekijänoikeudet erottamalla ne omista teoksistamme. (Arene 2018, 4,6). Lisäksi otimme myös tekijänoikeudet huomioon opinnäytetyön tuotoksen eli oppaan luomisessa. Tekijänoikeus on luotettavasti merkitty oppaamme ensimmäiselle aukeamalle.

Opinnäytetyössämme emme käyttäneet kenenkään asiakasryhmän henkilötietoja, ja teoriallamme kunnioitimme kaikkia ihmisryhmiä tasa-arvoisesti. Opinnäytetyömme tuotoksen palautekysely toteutettiin myös anonyymisti. Tekstissä käytimme

toimeksiantajan tietoja, mutta ne ovatkin luotettavasti jokaisen saatavilla heidän omilta nettisivuiltaan.

7.3 Hyödynnettävyys ja kehittämissuhteet

Toimeksiantajan ajatuksena on oppaan hyödyntäminen jatkossa työyhteisön kesken ja hän pitää erityisen tärkeänä sitä, että opas on mahdollista muokata tiivistetympään muotoon, mikäli tarve on. Näemme myös, että opasta pystyy jakamaan eri asiakasryhmien lisäksi eri toimijoille esimerkiksi eri neuvoloihin, päiväkoteihin, perhetyöhön, järjestöihin tai muihin konteksteihin, joissa perhe on osallisena.

Tuotosta voi kehittää, muokata ja kohdentaa eri toimijoille kuten päiväkotiin tai perhetyöhön sopivaksi. Näemme opinnäytetyömme aiheemme sopivana jatkotutkimusehdotuksena, sillä perhedynamiikkaa ja aihetta, kun perheeseen syntyy toinen lapsi, on tutkittu hyvin vähän. Aiheesta saisi täten mielenkiintoista lisätietoa ja tutkimuksen myötä uusia näkökulmia esimerkiksi sisarussuhteesta ja perheen esikoisen asemasta perheessä, kun perheeseen syntyy sisarus. Uskomme, että aiheesta saisi myös laajemman oppaan työstettyä, mikäli aiheesta olisi enemmän tutkittua kirjallisuutta. Opasta voisi myös jatkokehittää muokkaamalla oppaan alkamaan jo odotusaikana. Niin, että oppaan jaottelisi toisen lapsen odotusaikaan ja siihen, miten toisen lapsen syntymä vaikuttaa perhedynamiikkaan ja perheenjäsenten välisiin suhteisiin. Tämän jatkokehittämissidean toteuttaminen edellyttäisi myös sen, että aihetta toisen lapsen odotusajasta, syntymästä ja sen vaikutuksesta perhedynamiikkaan, perheenjäsenten välisiin suhteisiin ja perhearkeen olisi tutkittu riittävästi.

LÄHTEET

- Arene 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [viitattu 23.10.2019]. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222
- Ensi- ja turvakotienliitto 2018. Parisuhde, vanhemmuus ja ero erityistä tukea tarvitsevan lapsen perheissä. [viitattu 27.11.2019]. Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/wp-content/uploads/2018/10/Parisuhde-vanhemmus-ja-ero-raportti-2018-P%C3%A4hkin%C3%A4ns%C3%A4rkij%C3%A4t.pdf?x52679>
- Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. [viitattu 26.11.2019]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Heiskanen, A. 2013. Varhaisen vanhemmuussuhteen laadun yhteys lapsen tarkkaavuuden vinoumien ja ahdistusoireiden kehittymiseen. Pro gradu -tutkielma. [viitattu 11.11.2019]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94787/GRADU-1387531254.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hermanson, E. 2012. Vanhemmuuden roolikartta. Duodecim. [viitattu 12.12.2019] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00206
- Hughes, D. A. 2011. Kiintymyksen keskeinen vanhemmuus - toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.
- Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä – näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi – perhetyön arkea. 2.uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Kauppila, E. 2018. Ihana perhe – Tietoisien vanhemmuuden ABC. 2. uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Kokkonen M., 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-KUSTANNUS.
- Korvela P., 2003. Yhdessä ja erikseen – Perheenjäsenten kotona olemisen ja tekemisen dynamiikka. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy

Laajasalo T. & Salmi S. 2013. Kun kolmesta tulee neljä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Laakkonen K. 2010. Vanhemmuus on vastuuta koko lapsen elämästä. Pro gradu – tutkielma [viitattu 7.11.2019]. Saatavissa:

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81440/gradu04193.pdf>

Lampinen, T. 2013. Sisarusten väliset kiintymyssuhteet. Pro gradu – tutkielma. [viitattu 19.11.2019]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41334/URN:NBN:fi:jyu-201305081580.pdf?sequence=1>

Malmberg, M. 2011. Madonnakonstellaatio – Vanhemman sisaruksen kokemus äidin ja uuden vauvan yhdessäolosta. Turku: Painosalama Oy.

Mente Palvelut. Kuntouttava työtoiminta. [viitattu 17.12.2019]. Saatavissa:

<https://mente.fi/palvelut/sosiaalinen-kuntoutus/kuntouttava-tyotoiminta/>

Miskala, H. 2010. Sisarussuhteet ja vanhemmuus ylivilkkaan lapsen elämässä. Pro gradu – tutkielma. [viitattu 3.12.2019]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/23633/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201005221902.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MLL. 2018a. Mustasukkaisuutta, kun perheeseen syntyy vauva. [viitattu 5.11.2019].

Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/mustasukkaisuutta-kun-perheeseen-syntyy-vauva/>

MLL. 2018b. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. [viitattu 8.10.2019].

Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>

MLL. 2018c. Vanhemman jaksaminen. [viitattu 11.11.2019]. Saatavissa:

<https://www.mll.fi/vanhemman-jaksaminen/>

MLL. 2017a. Lapsen ja vanhemman kiintymyssuhde. [viitattu 9.10.2019]. Saatavissa:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/lapsen-ja-vanhemman-kiintymyssuhde/>

MLL. 2017b. 2-3 -vuotiaan sosiaalinen kehitys. [viitattu 22.10.2019]. Saatavissa:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

- MLL.2017c. Vanhemman omat tarpeet. [viitattu 15.11.2019]. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-omat-tarpeet/>
- Neuvola Nuppu. 2019. Perheitä varten. [viitattu 8.10.2019]. Saatavissa: <https://www.neuvolanuppu.fi/palvelut/lastenneuvola>
- Neuvokas perhe. 2019. Meidän perheen tunnetaidot. [viitattu 9.11.2019]. Saatavissa: <https://neuvokasperhe.fi/meidan-perheen-tunnetaidot>
- Oksanen, A. & Salonen, M. (toim.). 2011. Toiminnallisia loukkuja – Hyvinvointi ja eriarvoisuus yhteiskunnassa. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Parker J. & Stimpson J. 2004. Sisarusuhteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Perttula, S. 2018. Luotettavat lähteet – hyvä opinnäytetyön tietoperusta. Kreodi – ammattikorkeakoulukirjastojen verkkolehti [viitattu 15.1.2020]. Saatavissa: <https://www.kreodi.fi/en/26/Artikkelit/487/Luotettavat-lähteet---hyvä-opinnäytetyöntietoperusta.htm>
- Rannikko U. 2008. Yhteinen ja erillinen lapsuus. Tampere: Tampere University Press.
- Rauhala M. 2008. Kun kaksi onkin kolme – Parisuhde, vanhemmuus ja lapsen kehitys vanhemmuuteen siirtymisen vaiheessa. Pro gradu - tutkielma. [viitattu 24.11.2019]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/78828/gradu02395.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rautio, S. 2016. Neuvolan perhetyö vanhemmuuden varhaisena tukena ja yhteistyönä. University of Jyväskylä. [viitattu 26.11.2019] Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49289/978-951-39-6578-5_vaitos23042016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rissanen, L. 2004. Arjen askareet – Vanhempien ja lasten yhteiselle tekemiselle antamat merkitykset. Pro gradu – tutkielma. [viitattu 26.11.2019]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8792/G0000477.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salonen, K. 2013 Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. [viitattu 30.11.2019]. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Savio, M. 2017. Vauvaperheen perhedynamiikka – Monimenetelmäinen tapaustutkimus perhesuhteista ja vuorovaikutuksesta lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. Väitöskirja. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Seppänen, E. 2019. ”Ei periaattees koskaa tarttee olla yksin” – Lasten näkemyksiä läheisyydestä ja konflikteista sisarussuhteissa. Pro gradu -tutkielma. [viitattu 25.11.2019]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63407/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201904052081.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Duodecim.

Sinkkonen, J. 2012. Lapsen kanssa – hyvinä ja pahoina päivinä. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. (toim.) 2006. Pesästä lentoon. Helsinki: WSOY.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Vanhemmuuden voimavarat muuttuneessa elämäntilanteessa. [viitattu 18.11.2019]. Saatavissa: https://www.ebm-guidelines.com/dtk/Ino/avaa?p_artikkeli=Ino00033

Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 23.10.2019]. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [viitattu 15.1.2020]. Saatavissa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinnäytetöiden%20eettiset%20suositukset.pdf>

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. 2013. Vanhemmuuden roolikartta. [viitattu 11.1.2020] Saatavissa: <http://www.vslk.fi/index.php?id=19>

Väänänen, R. 2013. Perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitys lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. [viitattu 14.10.2019]. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1271-8/urn_isbn_978-952-61-1271-8.pdf

LIITTEET

LIITE 1



PALAUTELOMAKE

MITÄ MIELTÄ OLET
OPPAAN
SISÄLLÖSTÄ?



MITÄ MIELTÄ OLET
OPPAAN
VISUAALISUUDESTA?



MITÄ MIELTÄ OLET
OPPAAN
PITUUDESTA?



MITÄ OLISIT VIELÄ
KAIVANNUT
OPPAAN
SISÄLTÖÖN TAI
VAIHTOEHTOISESTI
OTTANUT POIS?



MUITA
KOMMENTTEJA
TUOTOKSESTAMME:



LIITE 2



SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto.....	3
Kun perheeseen syntyy toinen lapsi.....	4
Vanhemmuus.....	6
Tunne- ja vuorovaikutustaidot perheessä.....	8
Lähteet.....	11



Tekijät: Fanni Kettunen & Sara Stranius
Kuvittaja: Sophie Cohen
Kuvitus Tekijänoikeus Joulukuun 2019

"Kun toinen lapsi syntyy, on perheen elämä ja arki muutoksen aikaa niin vanhemmille kuin perheen esikoiselle. Koko perhe on uuden elämäntilanteen edessä ja jokainen perheenjäsenen etsii paikkansa perheessä uudestaan."



Osana toiminnallista opinnäytetyötä olemme luoneet oppaan perheille, joissa perhe-dynamiikka muuttuu, kun perheeseen syntyy toinen lapsi.

Oppaan tarkoituksena on tuoda perheen tietoisuuteen erilaisia vinkkejä arjen sujuvuuteen perhedynamiikan ollessa muutoksessa.

Opas sisältää kolmiosaisen teoria- ja vinkkiosuuden perhearjen tueksi. Teoriaosiossa käsitellään toisen lapsen syntymän vaikutusta perheeseen, vanhemman omien voimavarojen merkitystä, sekä miten tunne- ja vuorovaikutustaidot näyttäytyvät perheen jäsenten välillä. Teoriaosuuksien rinnalle on kasattu erilaisia vinkkejä perhedynamiikan muutosvaiheeseen.

Oivallisia lukuhetkiä vauva 2.0 oppaan parissa!

KUN PERHEESEEN SYNTYY TOINEN LAPSI:

Toisen lapsen syntymän myötä koko perhe on uuden elämäntilanteen edessä. Tällöin perhe tarvitsee muuttuneen arjen keskelle rutiineja ja rooleja sujuvuuden mahdollistamiseksi.

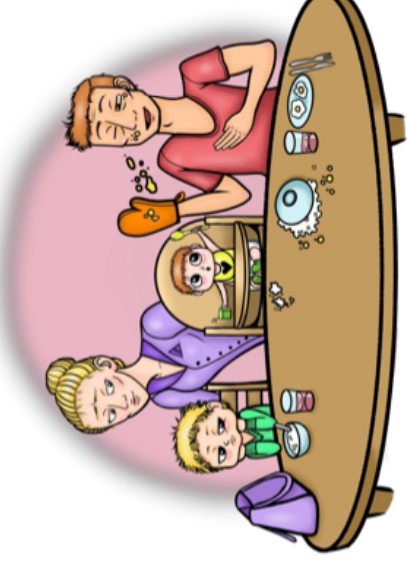
Toisen lapsen syntymä vaikuttaa vanhemmuuteen sekä perheen esikoiseen eri tavoin. Lapsen syntymä vaikuttaa usein vanhempien väliseen suhteeseen. Pääsääntöisesti se vahvistaa suhteen pohjaa, mutta on myös mahdollista, että se pyrkii huojuuttamaan vanhempien suhdetta.

Vanhemmat joutuvat uudestaan punnitsemaan omia resurssejaan lastenhoidon suhteen, mikä taas muuttaa heidän päivittäisiä rutiinejaan, jotta uusi lapsi saa riittävästi huomiota ja hoivaa.

Toisen lapsen syntymä on erityisesti iso asia perheen esikoiselle. Esikoisen sopeutuminen perheen uuteen tilanteeseen vie aikaa, sillä esikoinen joutuu kuopuksen syntymän myötä jakamaan vanhempien antaman ajan, huomion ja hoivan toisen lapsen kanssa. Esikoinen ei osaa vielä ymmärtää, mitä tulevaisuudessa tulee tapahtumaan, jolloin hän saattaa kokea mielipahaa ja ahdistusta uudesta perheenjäsenestä ja hänen asemastaan perheessä.

VINKIT:

- Järjestäkää yhteistä tekemistä esikoiselle ja vanhemmalle sekä esikoiselle ja kuopukselle.
- Pyrkikää pitämään esikoisen arki mahdollisimman muuttumattomana toisen lapsen syntyttyä.
- Mahdollistakaa yhteisiä ruokailuhetkiä perheen kesken.
- Keskustelkaa vanhempien kesken perheen kotitöiden jakamisesta.
- Puhukaa perheessä avoimesti mieltä painavista asioista.
- Ole läsnä!



VANHEMMUUS MUUTTUVASSA

LAPSIPERHEARJESSA:

Vanhempi on lapsen ensimmäinen ja tärkein kuva ihmisenä olemisesta. Vanhempien välinen suhde on lapsen keskeisin ihmissuhde- ja vuorovaikutusmalli, josta lapsi ottaa mallia sekä peilaa oppimaansa mallia omiin ihmissuhde- ja vuorovaikutusmalleihin. Vanhempi on lapselle hänen elämänsä tärkein ihminen, joten on erittäin tärkeää vaalia ja ylläpitää vanhemman ja lapsen välille muodostunutta luotettavaa ja rakastavaa yhteyttä.

Vanhemmuus tuo muutoksia parisuhteeseen, jolloin myös vanhempien oma aika, että kahdenkeskinen aika usein muuttuu. Vanhemmuuden yksi tärkeimmistä tehtävistä on perheen lasten lisäksi pitää huolta itsestään ja kuunnella omia tarpeitaan.

Vanhempien hyvinvointi, parisuhteen toimivuus, vanhempien väliset vuorovaikutus- ja tunnetaidot ovat yhteydessä lapsen ja koko perheen hyvinvointiin, lapsen tasapainoiseen kehitykseen, vanhemman toimintaan lapsen kasvattajan sekä parisuhteen osapuolena. Vanhempana täydellisyteen pyrkiminen on yleistä. Olisikin tärkeää edes hetkeksi unohtaa täydellisyteen pyrkiminen, tuoda perheen arjen pyörittämisen ja kiireen keskelle pientä leikkisyyttä ja heittäytyä hassuttelemaan lasten kanssa.

VINKKEJÄ VANHEMMUUDEN VOIMAVARIOIHIN:

- Huomioikaa toisianne pienillä teoilla, kuten kodin siivoamisella tai ruoanlaitolla hektisen arjen keskellä.
- Pitäkää huoli omasta sekä vanhempien yhteisestä ajasta.
- Järjestäkää tapaamisia tärkeiden ihmisten, kuten ystävien ja sukulaisten kanssa.
- Keskustelkaa avoimesti toisten kanssa.
- Hyväksykää itsenne juuri sellaisina vanhempina kuin olette — hyvine ja huonoine puolineen. Lapsi rakastaa vanhempaa aitona omana itsenään.
- Muistakaa välillä nauraa myös omille kömmähdyksille!



TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT LAPSIPERHEESSÄ:

Perheessä toteutuvien vuorovaikutussuhteiden määrä ja laatu vaikuttavat lapsen kasvuun, kehitykseen, kognitiivisiin, sosiaalisiin suhteisiin sekä kiintymykseen emotionaalisesti. Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutuksen kehitys alkaa jo vauvan odotusaikana ja jatkuu yhä vauvan synnyttyä kohti ensimmäisiä elinvuosia.

Ensimmäiset toistuvat varhaiset vuorovaikutussuhteet ovat vauvalle merkityksellisimpiä hänen kasvunsa ja kehityksensä vuoksi. Vuorovaikutustaitojen kehittymisen myötä lapsi luo kontaktia toisiin ihmisiin ja vastavuo-roisesti oppii vastaanottamaan palautetta itsestään eli toimimaan vastavuo-roisessa vuorovaikutuksessa.

Vanhemman tehtävänä on ohjata, säädellä ja sanoittaa lapsen tuntemuksia. Tunnetaidot sisältävät tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja tunteiden säätelyä. Tunteiden sanoittamisen myötä lapsi oppii tunnistamaan, kuvaamaan ja säätelämään omia tunteitaan, mikä taas vaikuttaa hänen arvo maailmansa syntyyn.

Hyväksymällä lapsen kaikki tunnereaktiot ja vastamalla niihin lapsi kokee riittävyyden ja turvallisuuden tunteen vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa. Tunteiden näyttäminen koko perheen kesken toimii vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen perustana ja lapsi ottaa mallia vanhemman käyttämistä menetelmistään tunteiden säätelyssä sekä niiden käsittelemisessä.

VINKIT:

- Sallikaa kaikki tunteet perheenjäsenten kesken - niin positiiviset ilon ja onnen tuntemukset kuin negatiiviset kiukun, ärtymyksen ja mustasukkaisuuden tunteet.
- Sanoittakaa lapsen tunteita kertomalla ääneen lapselle, mikä tunnetila lapsella vallitsee ja miksi lapsi tuntee niin esimerkiksi esiköisen kohdatessa mustasukkaisuuden tunteita kuopuksen syntyessä perheeseen.
- Antakaa rakkautta, hoivaa ja huolenpitoa tasapuolisesti molemmille lapsille esimerkiksi halauksilla ja pitämällä sylissä.
- Reagoikaa lapsen viesteihin vastaamalla niihin, jolloin lapsi kokee olonsa riittäväksi ja turvalliseksi.
- Järjestäkää yhteistä leikkiaikaa vuorovaikutussuhteiden tueksi. Muista läsnäolon tärkeys!



LÄHTEET:

- Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. [viitattu 26.11.2019]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-352-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Heiskanen, A. 2013. Varhaisen vanhemmuussuhteen laadun yhteys lapsen tarkkaavuu den vinoumien ja ahdistusoireiden kehittymiseen. Pro gradu -tutkielma. [viitattu 11.11.2019]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94787/GRADU-1387531254.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä – näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi – perhetyön arkea. 2.uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Kauppi, E. 2018. Ihana perhe – Tietoisen vanhemmuuden ABC. 2. uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Laajasalo T. & Salmi S. 2013. Kun kolmesta tulee neljä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Laakkonen K. 2010. Vanhemmuus on vastuuta koko lapsen elämästä. Pro gradu – tutkielma [viitattu 7.11.2019]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81440/gradu04493.pdf>
- Miskala, H. 2010. Sisarusuhteet ja vanhemmuus ylivilkkaan lapsen elämässä. Pro gradu – tutkielma. [viitattu 3.12.2019]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/23633/URN%3aURN%3afn%3ajyu-201005221902.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- MLL. 2018c. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. [viitattu 8.10.2019]. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>
- Neuvokas perhe. 2019. Meidän perheen tunnetaidot. [viitattu 9.11.2019]. Saatavissa: <https://neuvokasperhe.fi/meidan-perheen-tunnetaidot>

VAUVA 2.0 -opas on laadittu
osana Lahden
ammattikorkeakoulun
sosionomiopiskelijoiden
opinnätyötä.