

VUOROVAIKUTUS LASTENNEUVOLATYÖSSÄ



Terveystieteiden tutkimuskeskus

Terveystieteiden tutkimuskeskus

Hämeenlinna 16.5.2011

Hanna Puumalainen



SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1. VUOROVAIKUTUS | 1 |
| 1.1 Keinot..... | 2 |
| 1.1.1 Sanallinen vuorovaikutus | 2 |
| 1.1.2 Sanaton vuorovaikutus | 2 |
| 1.2 Vuorovaikutusta edistävät ja estävät tekijät | 3 |
| 1.3 Ammatillinen vuorovaikutus terveydenhoitajan työssä | 4 |
| 1.4 Persoonana terveydenhoitajan työvälineenä | 5 |
| 2. VUOROVAIKUTUS LASTENNEUVOLATYÖSSÄ | 6 |
| 2.1 Vuorovaikutuksen haasteet lastenneuvolatyössä..... | 7 |
| 2.2 Lapsen itsetunto | 8 |
| 2.3 Lapsen itsetunnon kehitystä tukeva vuorovaikutus | 9 |
| LÄHTEET | 10 |

1. VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutus on tiedon vastaanottamista ja antamista kahden viestijän välillä. Toisin kuin sanan voisi ymmärtää, se ei ole vuorotellen vaikuttamista, vaan oikeastaan jatkuvaa vastavuoroisuutta, missä kaksi osapuolta ovat aktiivisia. Vuorovaikutuksen viestit ovat sanoja, eleitä ja tekstiä. Latinan kielen vuorovaikutusta vastaava sana ”communis” tarkoittaa yhteiseksi tekemistä. (Silvennoinen, 2004, 15, 18, 28) Englanniksi vuorovaikutus on sana ”interaction”, joka muodostuu kahdesta sanasta; inter (välinen) ja action (toiminta). Empatia, suvaitsevaisuus, vastuuntunto ja kuuntelukyky ovat ominaisuuksia, jotka kuuluvat normaaliin ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. (Ahonen, 1992, 56)

Vuorovaikutusta voidaan kuvailla jatkuvaksi ja dynaamiseksi prosessiksi. Viestintätilanne alkaa usein jo ennen osapuolten kohtaamista, sillä molemmilla osapuolilla tilanteeseen liittyy odotuksia. Samalla tavoin viestintätilanne ei pääty tapaaamisen loppumiseen, vaan jatkuu ajatuksina ja tulkintana ja niiden muokkautumisena. Myös kulttuuri vaikuttaa tilanteeseen ja luottamus antaa lähtökohdat onnistumiselle. Onnistuakseen vuorovaikutus edellyttää avoimuutta ja herkkyyttä. Väärinymmärryksien mahdollisuus on olemassa, etenkin jos henkilöt ovat toisilleen vieraita tai heillä on erilainen tietotaso keskusteltavasta asiasta. On tärkeää huomioida vastapuolen vastaanottokyky ja sen perusteella valita sopiva tapa vuorovaikutukselle. (Silvennoinen, 2004, 19, 72. Ahonen, 1992, 107)

Hyvässä vuorovaikutuksessa oheisviestintä, kehon kieli, ei ole ristiriidassa puhutun kanssa. Kuuntelu on avain vuorovaikutuksen onnistumiselle. Jotta vastapuoli voi tehdä havaintoja saamistaan viesteistä ja omaksua niitä itselleen, on kuuntelu välttämätöntä. Kuulija kiinnittää sanojen lisäksi huomiota sanojen käyttötapaan. Paitsi puhujan kuuntelu, yhtä tärkeää on kuunnella omia ajatuksiaan, joita vuorovaikutuksessa ponnahtaa esiin, kuten myös sanojen välistä hiljaisuutta. Äänenpainolla ja -korkeudella, puhenopeudella ja tauottamisella puhuja voi vaikuttaa siihen, miten vastaanottaja häntä jaksaa kuunnella ja siten sanomansa perillemenoon. (Silvennoinen, 2004, 112, 120)

Aktiivinen kuuntelu on osa onnistunutta vuorovaikutusprosessia. Aktiivisessa kuuntelussa kuulija tiedostaa kehonkielensä ja pyrkii käyttäytymään siten, että eleet vastaavat puhuttua ja puhuja huomaa kuulijan eleistä, että hän on läsnä. Kuulija osaa käyttää hyväkseen kehonkieltään. Aktiivisen kuuntelun tavoite on viestittää vastapuolelle hyväksyntää ja ymmärrystä, sekä auttaa selventämään, tarkastelemaan ja tarkentamaan puhujan ajatuksia. (Hjelt-Putilin, 2005, 190. Ahonen, 1992, 127)

Aktiivisen kuuntelun ja -vuorovaikutuksen lisäksi puhutaan toisinaan myös tunnevuorovaikutuksesta, mikä on ominaista toisilleen läheisten ihmisten kesken. Tunnevuorovaikutuksella tarkoitetaan luottamusta läheisiin, yhteydenpitoa, huolehtimista ja tunnetta saada olla juuri oma itsensä, jolloin hyväksytyksi tuleminen ei vaadi muutosta. Tunnevuorovaikutustaidot ovat tärkeitä myös hoito- ja auttamistyössä, sillä ne auttavat huomaamaan

ihmisen pahan olon. Empatia kuuluu oleellisesti tunnevuorovaikutustaitoihin, sillä se on kykyä huomata, miltä toisesta tuntuu. (Peltonen, 2004, 51)

1.1 Keinot

On esitetty lukemia, joiden mukaan vuorovaikutuksessa sanojen osuus olisi vain seitsemän prosenttia, kun taas äänen osuus jo 37 prosenttia ja eleiden huimat 55 prosenttia. Tästä huolimatta ei voida väittää, että sanaton viestintä olisi tärkeämpää, mutta sanattoman viestinnän merkitystä ei voi korostaa kuitenkaan liikaa. Puhuminen ja kuunteleminen eri sävyineen ja tehokeinoineen ovat tulleet esille vuorovaikutuksen välineinä. Tauotuksilla, puhenopeudella, vivahteilla, painotuksilla ja kinestiikalla, jolla tarkoitetaan elekieltä, voi saada vuorovaikutukseen uusia ulottuvuuksia ja paremman otteen. Viesijäosapuolet viestivät toisilleen myös ulkoisen olemuksensa ja pukeutumisensa kautta. Taitava viestijä saa kuulijansa tuntemaan olonsa mukavaksi ja kotoisaksi. Tärkeimpänä keinona tehostaa omaa viestintää ja persoonansa on kuitenkin katsekontakti. On mahdollista kehittää itseään ja vuorovaikutustaan, vaikka kukaan ei voi olla siinä koskaan täydellinen. Tarvitaan halua ymmärtää omaa ja toisten käytöstä, kunnioittaa erilaisuutta, kuunnella tarkemmin viestejä ja tunteitaan sekä rakentaa luottamusta. Näitä piirteitä on hyvä kehittää itsessään. (Silvennoinen, 2004, 21-22, 25-27, 33-34)

1.1.1 Sanallinen vuorovaikutus

Hyvänä puhujana pidetään yleisesti henkilöä, jolla on asiantuntemusta aiheestaan, joka on selkeä ja pitää puhuessaan taukoja. Äänen sävy, nopeus ja voimakkuus vaikuttavat hyvin paljon vastaanottajan viireyteen kuunnella ja vastaanottaa. Kimeä ääni ei ole yhtä miellyttävä kuunnella kuin matala äänensävy. (Enäkoski, 1990, 41)

Saman asian voi sanoa myös monella eri tavalla. Hyvänä ja tärkeänä pidetään avoimuutta, sillä se tekee vuorovaikutuksesta aitoa ja vilpitöntä. On kuitenkin tärkeää muistaa, että suorasukaisuus ei ole avoimuutta. Suorasukaisten töksäytysten ja omien sattumusten ja kokemusten jaarittelun lisäksi mutta –sanon käyttöä kannattaa myös harkita tilanteen mukaan. Mutittelulla saa helposti mitätöityä keskustelukumppanin ajatukset ja ehdotukset. Sanavalintoihin kannattaa kiinnittää huomiota, varsinkin jos aihe on arka ja liikutaan vieraammilla vesillä. Yleisesti ottaen asiat on hyvä tuoda esille positiivisella sävyllä, etenkin, jos on kyse muutoksesta. Huonosti valittua ja sanottua sanaa ei saa takaisin. Sanoilla voi vaikuttaa kuulijan vastaanottokykyyn ja tilanteen ilmapiiriin. Myös kysymykset ovat tärkeitä, ne tuovat vuorovaikutukseen syvyyttä, ja niiden avulla osapuolet huomaavat, mikä toista kiinnostaa. (Enäkoski, Bjurström, 2005, 65, 82, 91. Silvennoinen, 2004, 22, 124)

1.1.2 Sanaton vuorovaikutus

Kehonkieli on spontaania ja osin automaattista, sillä se perustuu aistien, lihasten ja liikehermoratojen toimintaan. Tämän takia elekieli on jopa sa-

noja voimakkaampaa, sillä se on automaattisuudessaan vilpitöntä. Kehon kieli on oikeastaan ensimmäinen viestintätapamme, niin ykslön- kuin lajinkehityksessä. Sen käytössä on oltava tarkkana juuri siksi, että se on niin automaattista. Suuttumus, ilo, inho, onnellisuus, suru ja pelko heijastuvat kasvoistamme lähes tahtomattamme. Nämä ovat myös universaaleja ilmeitä, jotka ovat ominaisia ihmisille kulttuurista riippumatta. Eleiden lisäksi myös ulkoinen olemuksemme, kuten pukeutuminen, ehostus ja tuoksu voivat joko olla eduksi tai haitaksi vuorovaikutukselle. (Hjelt-Putilin, 2005, 109. Silvennoinen, 2004, 23-27. Ahonen, 1992, 108)

Puhuja voi huomioida kuulijansa tunnetilaa tämän eleistä, minkä perusteella puhuja voi kohdentaa sanomaansa entistä tarkemmin ja henkilökohtaisemmin kuulijalleen, sekä ymmärtää paremmin vastapuolen käyttäytymistä ja viestejä. Yksittäisten eleiden tulkinnassa on kuitenkin oltava varovainen, sillä pään pitely voi ahdistuksen tai pitkästymisen sijaan johtua päänsärystä ja leuan hively mielteliäisyyden sijaan yksinkertaisesti vain kutiamisesta. (Hjelt-Putilin, 2005, 110. Silvennoinen, 2004, 25)

1.2 Vuorovaikutusta edistävät ja estävät tekijät

Vuorovaikutusprosessin sanotaan olevan kolmivaiheinen. Siihen kuuluvat aistihavainnot, tulkinnat ja viimeisenä niistä muodostuva merkitys. Molempien viestijäosapuolien asenteet ovat avainasemassa viestien perillemenossa ja vastaanottamisessa. Avoin, positiivinen asennoituminen ja optimismi ovat suotuisia ominaisuuksia tässä asiassa. Vastapuolen asennoitumiseen vaikuttavat kuitenkin monet tekijät, kuten tilanteen ulkopuoliset asiat ja ensivaikutelma. Asennoituminen voi olla myös haitallista, jos esimerkiksi katsomme asiaa liian idealistisin silmin, jää todellisuus usein kokonaisuudessaan huomaamatta. Kuulopuheiden perusteella tietystä henkilöstä tai aiheesta muodostamamme mielikuvat tai uskomukset voivat osaltaan myös edistää tai haitata vuorovaikutustilanteita. Joskus mielikuvat ovat niin voimakkaita, että uskomme vääriäkin olettamuksia vain siksi, että haluamme asian olevan niin. (Ahonen, 1992, 41. Silvennoinen, 2004, 91, 95)

Aikaisemmin mainittu aktiivinen kuuntelu edistää vuorovaikutusta, koska silloin kuuntelemme antaen tilaa uusille asioille ja välttämällä omien mielipiteidemme perusteella tapahtuvaa kritisointia. Aktiivisen kuuntelun menetelmillä kuulija osaa rohkaista puhujaa esimerkiksi nyökkäämällä ja pienin hyväksyvin lausahduksin, sekä antaa tilaa tämän persoonallisuudelle. On tärkeää esittää tarkentavia kysymyksiä ja toistaa omin sanoin vastapuolen esittämiä tunnetiloja, joita puheessa on tullut ilmi. Aktiivisen kuuntelun kautta välittyvä empaattisuus on tärkeää vuorovaikutuksessa etenkin silloin, jos toinen osapuoli on ujo tai hitaammanpuoleinen puhuja. Antamalla aikaa ja tilaa ystävällisten ja hyväksyvien eleiden kera, kuulija luo tilanteeseen luottavaisen ilmapiirin. (Silvennoinen, 2004, 114-116)

Vuorovaikutuksessa on huomioitava myös ammattisanojen käyttöä, etenkin jos osapuolten tietämys puheenaiheesta on eritasoinen. Molempien on hyvä tulla toisiaan vastaan tässä asiassa. Sanavalintoihin on myös kiinnitettävä huomiota, sillä toisilla sanoilla on tietynlainen lataus ja sama sana

saattaa eri ihmiselle merkitä hieman eri asioita. Esimerkiksi sanat, kuten ”myöhään ja paljon” ovat suhteellisia ja tietenkin ”normaali” on jokaisella erilainen. Viestijöiden luonteenpiirteet ja tavat puhua ja ymmärtää asioita, voivat myös olla epäsopivat toisilleen, jolloin syntyy väärinymmärryksiä. Temperamenttierot voivat toisinaan olla raadollisia yhteistyötä ajatellen, jolloin syntyy tilanteita, että ”kemat eivät kohtaa”. Vapaa-ajan tilanteissa tällaiset henkilöt eivät useinkaan hakeudu toistensa seuraan, mutta työyhteisössä ja asiakassuhteissa tilanteet ovat hankalampia. (Ahonen, 1992, 122. Enäkoski, 1990, 25)

Kun sanallinen ja sanaton viestintä ovat ristiriidassa keskenään, viestin ymmärtäminen vaikeutuu, ja päällimmäiseksi jää mielikuva sanattomasta viestistä, jolloin lopullinen tulkinta muodostuu sanattoman viestin perusteella. Tässäkin on tietysti yksilöllisiä eroja, sillä toiset ihmiset painottavat enemmän sanojen merkitystä, kun taas toiset antavat pääosan tunnepuolelle ja elekielelle. (Silvennoinen, 2004, 27, 105)

Kuten jo aikaisemmin on mainittu, liiallinen omien kokemusten korostaminen ja niiden avulla neuvominen tappaa helposti kuulijan kiinnostuksen ja innostuksen. Vaikka puheenaiheena oleva ongelma tai tilanne olisi kuinka samanlainen tahansa kuin itsellä on, tai on ollut, kyseessä on toisen henkilön elämäntapahtuma ja toisen henkilön tavat ja kyvyt käsitellä asiaa. Liiallinen impulsiivisuus ja kiihkeys ei usein myöskään tee hyvää. Joskus vuorovaikutustilanteeseen voi liittyä voimakas tunnelataus, kuten jännitys, pelko tai välinpitämättömyys. Negatiivinen lataus heikentää ja hankaloittaa tilannetta. Tunnetila on tärkeää huomioida ja sen sanominen ääneen helpottaa tilannetta. (Enäkoski, Bjurström, 2005, 91. Silvennoinen, 2004, 34, 139)

1.3 Ammatillinen vuorovaikutus terveydenhoitajan työssä

Terveydenhoitajan työssä vuorovaikutus on enemmän kuin monet muut työtavat, se on yksi tärkeimmistä työvälineistä. On sanottu, että sen on hoitamisen ydintapahtuma ja terveydenhoitajalta odotetaan avointa kommunikointia ja asiakaskeskeisyyttä. Työntekijä-asiakas – vuorovaikutustilanteet terveysasemilla alkavat hoitotyössä usein sillä, että asiakas kutsutaan sisään huoneeseen. Hyvä ensivaikutelma syntyy peruspalikoista, jotka ovat itsestäänselvyksiä kaikissa vuorovaikutustilanteissa. Katsekontakti ja kättely ja itsensä esittely ovat kaikessa yksinkertaisuudessaan tärkeitä, luottamusta ja rehtyyttä osoittavia eleitä. Hoitosuhteessa luottamus ja rehellisyys ovat ensiarvoisen tärkeitä tekijöitä. Jos potilaaksi tuleva kokee olonsa ei-tervetulleeksi tai jopa taakaksi, hoitosuhde ei voi olla hedelmällinen. Hoitaja-potilas –tilanteissa on lisäksi syytä varoa liiallista kaavamaisuutta, siitä voi muodostua asiakkaalle mielikuva, ettei häntä kohdata yksilönä, vaan potilaana kuten kenet tahansa. Ammatillisessa vuorovaikutussuhteessa on tärkeää antaa suunvuoroa asiakkaana olevalle. Usein auktoriteettiin perustuvissa vuorovaikutustilanteissa korkeampi-arvoinen puhuu huomattavan paljon enemmän kuin vastapuoli. Valitettavasti on myös tilanteita, joissa hoitaja alkaa puhua omista asioistaan enemmän kuin kunnella potilasta. (Silvennoinen, 2004, 34, 49, Enäkoski, Bjurström, 2005, 77; Juurakko, 2010, 18-19.)

Aktiivinen kuuntelu kuuluu ammatilliseen vuorovaikutukseen. Ammatti-identiteetti on merkittävässä asemassa, mutta on tärkeää muistaa olla maanläheinen ja avoin, sillä mitä enemmän korostamme ammatillisuuttamme ja auktoriteettiamme, sitä enemmän asiakas tuntee itsensä ”potilaaksi”. Ammatillisuuden ja auktoriteetin korostuminen on hoitotyössä kuitenkin melko näkyvää, koska jo työvaatteena valkoinen takki kertoo asemasta ja osaamisesta. Tässä kohdin persoona astuu esiin, joko positiivisena tai negatiivisena tekijänä. Työvaate toki viestii asiantuntijuuden lisäksi luottamusta, mitkä ovat molemmat suotuisia asioita. Ammatillisuuteen kuuluu myös halu kehittää osaamistaan, ja tämä pätee myös vuorovaikutuksen alueella. (Ahonen, 1992, 50-53. Silvennoinen, 2004, 26, 60)

1.4 Persoona terveydenhoitajan työvälineenä

On huomattu, että hoitotyöhön, kuten muuhunkin auttamistyöhön, hakeutuvilla ihmisillä on luonteenpiirteissään ydistäviä ominaisuuksia, kuten lämpöä, rehellisyyttä, herkkää huomiointikykyä, itseluottamusta, avoimuutta, hyväksyntää, kiinnostusta ja kunnoitusta toista ihmistä kohtaan. Hoitajan työväline on hänen persoonansa ja hän tekee työtään omasta persoonallisuudestaan käsin. (Ahonen, 1992, 55-57)

Empatia on hoitamisessa tärkeää, sen avulla voimme aistia, miltä toisesta tuntuu. Näiden ominaisuuksien lisäksi jokaisella meistä on oma temperamenttinsa, joka säätelee reagoimista ärsykkeisiin, mikä puolestaan heijastuu rauhallisuutena tai kiihkeytenä eri asiayhteyksissä. Sanotaan, että temperamentti on syvintä yksilöllisyyttämme. Jokaisen on hyvä tiedostaa temperamenttinsa ja omat vahvuutensa ja heikot kohtansa, jolloin työskentely erilaisten persoonien kanssa helpottuu. Esimerkiksi voimakastahtoinen persoona jyrää helposti alleen ujommanpuoleisen. Ujolla sensijaan on usein luontaisesti herkkyyttä huomata tunnetiloja ympäristössä, jonka perusteella hän pystyy muokata omaa toimintaansa ja viestintäänsä. Oman temperamentin tiedostaminen on siitakin tärkeä asia, ettei kukaan saa selitellä omaa toimintaansa sen perusteella, mitä on temperamentiltaan. Jokaisen on kyettävä hillitsemään itsensä ja osattava käyttäytyä. Vaikka oma tyyli ja temperamentti olisi millainen tahansa, omia vuorovaikutustaitojaan on mahdollista kehittää. Kaikki ihmiset pystyvät luomaan toimivia vuorovaikutussuhteita. Tärkeintä on ottaa omat vahvuudet käyttöön ja hillitä heikkouksia. Itsetuntemus on tärkeä työväline, kun säädellään ja pohditaan omaa käyttäytymistä, sillä juuri sen avulla tunnistamme vahvuutemme ja heikkoutemme. (Silvennoinen, 2004, 35-36, 53-54)

2. VUOROVAIKUTUS LASTENNEUVOLATYÖSSÄ

Lasten kanssa toimiessa vuorovaikutukseen on kiinnitettävä pientä erityishuomiota. Rakkaus, luottamus, arvostus ja kiinnostus ovat asioita, joiden mukaan jokainen lapsi on hyvä kohdata. Lapselle on puhuttava hänen ikätasonsa mukaisesti ja selkein käsittein, käyttäen apuna myös vertauskuvia, tarinoita tai sananlaskuja. Lapset elävät vahvasti tunteen ja kokemuksen kautta, ja siksi he ovat tarkkoja aistimaan aikuisen tunnetiloja ja miten tämä on läsnä tilanteessa. Aikuisella on puolestaan oltava herkkyyttä huomata lapsen tunnetilat. Tämä on tärkeää etenkin pienten lasten kanssa, varsinkin jos he eivät vielä osaa itse puhua. Aktiivisen vuorovaikutuksen ja kuuntelun merkitys korostuu lapsen kanssa oltaessa. Aikuisen lämmin ja ymmärtävä, aikaa antava suhtautuminen lapsen sanomaan vähentää jännitteitä ja mahdollisia pelkoja tilanteessa, se edistää aikuisen ja lapsen lämmintä suhdetta ja vaivihkaa antaa lapselle aikaa pohtia ja keksiä ratkaisua asiaan itse. Tällä tavoin yhteistyötä tehdessä lapsi on vastaanottavainen, hän tuntee tulewansa kuulluksi ja ennenkaikkea tärkeäksi. Lapsi kokee, että aikuinen pitää hänen sanomaansa tärkeänä ja kiinnostavana. Lapsen kanssa turhan jäykkyyden saa unohtaa, korostunut auktoriteetti voi pelottaa lasta, mikä vaikeuttaa yhteistyötä. On tärkeää osata olla avoin, kärsivällinen ja lempeä, mutta tarpeen tullen kyllin napakka. (Gordon, 2004, 94-96. Vehkalahti, 2007, 123, 17. Pelttonen, 2004, 88.)

Lastenneuvolassa terveydenhoitaja tapaa lasta vanhempineen säännöllisesti ja vuosien varrella terveydenhoitaja ja lapsi tulevat tutuksi toisilleen. Pääsääntöisesti aikuisen on kuitenkin joka kerta ansaittava lapsen luottamus aina uudelleen, tämän takia on tärkeää, ettei petä lapsen luottamusta missään vaiheessa. Lapset ovat erittäin herkkiä vuorovaikutukselle, he huomaavat herkästi sävyjä puheessa, kuten myös sen, kuinka läsnä aikuinen on tilanteessa. Terveydenhoitaja on lapseen nähden auktoriteetti-asemassa, minkä takia luottamus on erittäin tärkeää. Jos luottamusta ei tämmöisessä valta-asetelmasa ole, lapsi voi kokea terveydenhoitajan ”vihollisena”. Tämä on melko loogista, sillä aikuinen, joka on päättämässä lapsen asioista olematta luotettava, koetaan vaarallisena. Tämä näkyy etenkin tilanteissa, jotka ovat lapselle pelottavia, kuten rokottaminen. Koska lapsi elää juurikin kokemusten kautta, hänen luottamuksensa ansaitaan olemalla luotettava, häntä ei saa huijata. (Vehkalahti, 2007, 63. Enäkoski, 1990, 98)

Neuvolan terveydenhoitajan tuki ilmenee vanhemmille niinikään vuorovaikutuksen kautta. Neuvolan tuki voi olla hyvinkin merkittävää elämän vaikeissa tilanteissa perheen muun sosiaalisen verkoston ohella. Sosiaalisella verkostolla tarkoitetaan ihmisiä, joiden kanssa perhe on tekemisissä säännöllisin väliajoin tai hieman satunnaisemmin, eli juurikin neuvolan terveydenhoitajaa. Sosiaalisen tuen on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia yksilön ja perheen hyvinvoinnille. (Juurakko, 2010, 15-18.)

Kuurma (2007) on tutkinut Pro gradu –tutkimuksessaan ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien neuvolakokemuksia. Tutkimuksen tulokset

osoittavat, että vanhemmat ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä neuvolaan ja pitävät sen rennosta ilmapiiristä. Hyvän kokemuksen neuvolakäynnistä muodostaa niinkään terveydenhoitajan kanssa koettu vuorovaikutus. Kiireettömät asiakastilanteet saavat vanhemmat tuntemaan, että juuri heidän asiaansa kuunnellaan ja siitä ollaan kiinnostuneita. Kiireetön ilmapiiri mahdollistaa rentoutumisen, mikä puolestaan mahdollistaa keskustelun tarvittaessa myös ongelmallisista asioista. Neuvolan henkilökuntaan ollaan yleisesti tyytyväisiä ja oma terveydenhoitaja koetaan tuttuna ja luotettavana. Muita terveydenhoitajan hyviä ominaisuuksia ovat tutkimuksen mukaan rentous ja samalla aaltopituudella oleminen asiakkaan kanssa. Isät ovat myös antaneet palautetta terveydenhoitajista ja heidän mielestään terveydenhoitajan hyviä ominaisuuksia ovat ystävällisyys ja tuttavallisuus, tällaisen terveydenhoitajan vastaanotolle isät myös mielellään tulevat. Vanhemmat kokevat terveydenhoitajan usein myös ihmisläheisenä, lämpimänä ihmisenä ja arvostavat sitä, että hän pitää heidän lapsestaan ja on tämän kanssa rauhallinen. Neuvolakäynnit ovat Kuurman mukaan myös odotettuja ja niistä jää vanhemmille käynnin jälkeen hyvä mieli. (Kuurma, 2007, 33-36.)

2.1 Vuorovaikutuksen haasteet lastenneuvolatyössä

Lapsen elämässä on monia haasteellisia asioita, joihin on mahdollista vaikuttaa vuorovaikutuksen kautta. Yksi merkittävimmistä seikoista lienee pelot. Pelot liittyvät ja perustuvat asioihin, joita emme koe hallitsevamme. Lapsilla yleisimmät pelot ovat pimeä, kovat äänet, pahat unet ja monet muut. Aikuisista hassuilta tuntuvat pelon kohteet ovat lapselle todellisia ja lapsen pelko tulee ottaa todesta. Pelkäävä lapsi kaipaa aikuisen tukea ja lohtua. Lapselle on tärkeä selittää, mistä pelon kohteessa on tarkalleen ottaen kyse. Useimmat pelot hälvänevätkin puhumisen ja selittämisen myötä. Tällä tavoin pelon kohde tulee tutuksi, jolloin lapsi huomaa, ettei syytä pelkoon ole. Esimerkkinä tästä on koirapelko. Lapsi voi myös oppia pelkäämään seuraamalla aikuisia. Lapset harvoin pelkäävät tai kammoksuvat hyönteisiä, sensijaan he pitävät niitä mielenkiintoisina, suorastaan viehättävinä, mikä on itsessään hieno asia. Aikuisen kuitenkin hätyytellessä, huutaessa ja mäiskiessä hyönteistä lapsi saa käsityksen, että hyönteisiä pitäisi kohdella niin, jolloin hän alkaa toimia kuten aikuiset. Sinänsä harmittomasta ja vaarattomasta hyönteisestä tehdään pelon kohde. Aikuisen rauhallisuus ja tyyni, luotettava olemus pelottavissa tilanteissa rauhoittavat lasta. Lapsen pelkoon ei saa lähteä mukaan. (Silvennoinen, 2004, 134. Frost, 2006, 166-167)

Vuorovaikutuksen kautta neuvolan terveydenhoitaja saa kuvan lapsesta, tämän luonteesta ja kehityksestä. Kodin ja lapsen elämän ongelmat näkyvät puolestaan lapsen käyttäytymisessä. Neuvola on avainasemassa lapsen elämän käännekohdissa ja muutoksissa. Myönteiset ja kielteiset tapahtumat heijastuvat vuorovaikutustilanteissa neuvolakäynnin aikana. Neuvolassa lapsen maailmaa pyritään kartoittamaan tehtävien ja leikin seuraamisen kautta, toki myös vanhempien kertomilla seikoilla perheen arjesta ja lapsen arkisesta voinnista on merkitystä. Esimerkiksi leikki-ikäisen lapsen masennuksen voi huomata, jos hän ei leiki, on surullinen tai ärtynyt, ei saa ystäviä itselleen. Masentuneisuus näkyy myös kurittomuutena ja levotto-

muutena, lisäksi se voi oireilla psykosomaattisesti selittämättöminä kipuinä. Lapsen käytöksen muuttuessa oleellisesti täytyy miettiä, mitä lapsen elämässä on viimeaikoina tapahtunut. Usein lapset kokevat, että ikävät tapahtumat ovat heidän syytään ja johtuvat siitä, että he ovat tuhmia. Esimerkiksi vanhempien riidellessä lapsi voi kokea kovaakin syyllisyyttä, mikä voi saada lapsen masentumaan. Lapsen kanssa on tärkeä puhua asioista hänen ikätasonsa mukaisesti, jotta lapsi ymmärtäisi asian oikein. Paitsi että leikki kertoo lapsen voinnista, sen avulla lapsi käy läpi häntä koskettavia tapahtumia, leikkien esimerkiksi hautajaisia, lääkäriä tai kotia. Leikin avulla lapsi kohtaa luontevasti ja turvallisesti elämän vaikeimpiakin asioita. Esimerkiksi ikkunaan lentäneen ja menehtyneen linnun hautajaiset metsän reunassa ovat lapselle merkittävämpi asia kuin aikuinen voi heti käsittääkään. Leikkiminen on myös erittäin tärkeä osa lasten psykoterapioissa. (Peltonen, 2004, 40-41, 45, 78)

Terveystenhoitajan on huomioitava koko perheen vointi. Yhdenkin perheenjäsenen ongelma heijastuu jollain tavalla muihin perheenjäseniin. Terveystenhoitajan on huomattava tilanteet, jolloin perhe tarvitsee ulkopuolista apua ja tukea, ja myös uskallettava ottaa asia puheeksi. Suuret menetykset, kuten jonkun perheenjäsenen kuolema, syömishäiriö tai masentuneisuus saattavat usein olla tilanteita, etteivät perheen voimavarat riitä tilanteesta selviämiseen yksin. Jokaisella perheellä on kuitenkin omat voimavaransa, joita on hyvä huomoida. Toinen perhe selviää tilanteista omin voimin, ja toinen perhe saa voimaa ulkopuolisilta auttajilta. (Peltonen, 2004, 101)

2.2 Lapsen itsetunto

Itsetunto ja minäkuva lähtee muodostumaan heti syntymän jälkeen. Psykiatri ja psykoanalytikko John Bowlbyn ja hänen kiintymyssuhdeteoriansa mukaan vauvan turvallista kiintymyssuhdetta edesauttaa vastaaminen vauvan tarpeisiin ja viesteihin, läheisyys ja aktiivinen vuorovaikutus vanhemman tai hoitajan kanssa. Perusluottamus syntyy siis lapsen saaman perushoidon lisäksi siitä, miten aikuinen huomaa lapsen tunnetilat, kuinka asettuu lapsen asemaan ja miten hän on kiinnostunut lapsesta. Se, millaiseksi vauvan kiintymyssuhde muodostuu, heijastuu hänen itsetuntoonsa ja sitä kautta uskallukseen vuorovaikuttaa ja käyttäytymiseen koko elämän ajan. Kun lapsi tuntee olevansa rakastettu ja hyväksytty omana itsenään, hän uskaltaa mennä elämässä kohti uusia haasteita ja kehitystehtäviä. Vanhempien on tärkeää kehua lasta silloin, kun hän onnistuu, ja siinä, missä hän on hyvä, kuin että kertoisi lapselle vain missä tämän tulisi olla parempi. Lapsen omalle minuudelle on annettava tilaa, jotta hän voi kasvaa omaksi itsekseen. (Peltonen, 2004, 29. Gordon, 2004, 61-62)

Itsetunnon kehittymiselle onnistumisen tunteet ovat tärkeitä. Onnistumisen tunteita lapsi kokee erityisesti tekemisen kautta, innostuminen ja onnistuminen mielekkäässä puuhassa ovat tärkeitä. Lapsen ei tarvitse olla paras eikä loistava, tärkeintä on, että hän tuntee iloa. Lapselle on tärkeää myös uuden oppiminen, toisten lasten huomio ja hyväksyntä, sillä tunne yhteenkuuluvuudesta ja ystävyydestä saa itsetunnon kukoistamaan. (Vehkalahti, 2007, 22, 27, 86)

Erittäin tärkeää on myös se, että vanhempi antaa lapselle luottamusta lapsen ikätasoon sopivia määriä. Kun vanhempi luottaa lapseensa, lapsi luottaa myös itseensä, jolloin hän ei koe olevansa turvaton. Vastavuoroisesti jos aikuinen ei luota lapseen, lapsi ei koe olevansa luottamuksen arvoinen, mikä rusentaa lapsen itsetuntoa. Kun vanhempi osoittaa lapselle hyväksyntää ja luottamusta, lapsi tuntee olevansa rakas. Tasapainoinen ja terve itsetunto kantaa lasta läpi elämän ja se edistää mielen ja ruumiin terveyttä. Toimiva vuorovaikutus perheessä on tärkeä jokaisen perheenjäsenen itsetunnolle. Perhe, jossa jokainen kokee olevansa rakastettu omana itsenään, ja jossa jokainen saa kuulla itsestään kauniita sanoja ja ilmaista kaikki tunteensa, antaa hyvät eväät maailman tuuliin. Kodista ja perheenjäsenistä tulee turva, jonka apuun voi aina luottaa vaikeuksien kohdatessa. (Peltonen, 2004, 37, 90)

2.3 Lapsen itsetunnon kehitystä tukeva vuorovaikutus

Lapsen kohtaamisessa on kyse periaatteessa aivan yksinkertaisista asioista. Neuvolassa terveydenhoitaja saattaa huomaamattaan puhua lapsen kuulumisista vanhempien kanssa, vaikka lapsi itse on läsnä. Lasta arvostava kohtaaminen on hänen huomioimistaan ja kuuntelemistaan, toki vanhemmilta voi kysellä lapsen tarkempia kuulumisia sen jälkeen, kun on ensin kysellyt ne lapselta itseltään. Aivan liian harvoin lapselta kysytään, että mitä hänelle kuuluu. Onnistunut alku neuvolakäynnille on, että terveydenhoitaja huomioi lapsen pyydettyä hänet sisään ja hänen tullessa sisään terveydenhoitajan huoneeseen. Tämänkaltainen huomioiminen ei ole vaikeaa, mutta sillä on suuri merkitys lapsen itsetunnolle. Vaikka terveydenhoitajalla on asiakkaanaan satoja lapsia, on jokainen heistä tärkeä kohdata, arvostaa ja huomioda omana itsenään. Kun lapsi ja aikuinen tuntevat toisensa, heidän on helppo toimia yhdessä. Siksi terveydenhoitajan on tärkeää tehdä työtään puhtaasti omasta persoonastaan käsin. (Vehkalahti, 2007, 12, 35)

Lapset arvostavat aikuista, joka tuntee itsensä. Tällainen aikuinen pystyy käyttäytymään lasten seurassa rennosti, vilpittömästi ja luontevasti. Tällaiselta aikuiselta lapsi uskaltaa hakea tukea ja kannustusta, kuten myös kertoa asioistaan. Lapsi pitää häntä luotettavana. Neuvolassa käyminen on lapselle usein mieluista. Lapset kuitenkin pelkäävät rokottamista, minkä takia toimiva yhteistyö, kommunikointi ja luottamus ovat tärkeitä. Terveydenhoitajan on hyvä muistaa rohkaista ja kehua lasta pelottavissa tilanteissa ja niiden jälkeen. Kehun tulee tietenkin aina perusteltua. Rimpuilevaa lasta ei pidä kehua reippaaksi, vaan tällaisessa tilanteessa lasta voi jälkikäteen rohkaista, että hän kesti rokottamisen, vaikka rimpuilikin kovasti. Lapsen vahvuuksiin ja hyviin puoliin huomion kiinnittäminen on myös oivaa tukea itsetunnolle. (Vehkalahti, 2007, 40, 99, 116-117.)

LÄHTEET

- Ahonen, Heidi; Vuorovaikutus auttamisen välineenä, Kirjayhtymä Oy, 1992
- Enäkoski, Ritva; Pistä persoonasi peliin, WSOY, 1990
- Enäkoski, Ritva, Bjurström, Marco; Sitä saa miten tilaa, WSOY, 2005
- Frost, Jo; Lapsityrannit: kehity kasvattajana, WSOY, 2006
- Gordon, Thomas; Toimiva perhe, Lasten keskus, 2004
- Hjelt-Putilin, Paula; Turvallisuutta viestinnällä, Edita, 2005
- Hujala, Eeva; Parrila Sanna; Lindberg, Päivi; Nivala, Veijo; Tauriainen, Leena; Vartiainen, Pirkko; Laadunhallinta varhaiskasvatuksessa, Oulun yliopistopaino, 1999
- Hujala, Eeva; Puroila, Anna-Maija; Parrila-Haapakoski, Sanna; Nivala, Veijo; Päivähoidosta varhaiskasvatukseen, Gummerus, 1998
- Juurakko, Sanna; Lapsiperheen sosiaalisen tuen kulttuurinen jäsentyminen. Jäsenkategoria-analyttinen tutkimus hyvinvointineuvolan vastaanoton vuorovaikutuksesta, Pro gradu –tutkielma, Tampereen yliopisto, 2010
- Keltikangas-Järvinen Liisa; Temperamentti, stressi ja elämänhallinta, WSOY, 2008
- Kuurma, Niina; Onnistumisia, ristiriitoja ja haasteita. Ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien kokemuksia lastenneuvolasta, Pro gradu –tutkielma, Tampereen yliopisto, 2007
- Vehkalahti, Reetta; Kehu lapsi päivässä, Vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon tukemiseen, Lasten keskus, 2007
- Peltonen, Anne; Apua ajoissa –Tunnista lapsen hätä, Kirjapaja Oy, 2004
- Silvennoinen, Markku; Vuorovaikutuksen avaimet, Talentum, 2004