



# 3-vuotiaiden tahtoiästä opas vanhemmille sekä sosiaali- ja terveysalan työntekijöille

Camilla Huotari

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Opas 3-vuotiaiden tahtoiästä vanhemmille sekä sosiaali- ja terveysalan työntekijöille**

Camilla Huotari  
Terveystenhoitaja  
Opinnäytetyö  
Toukokuu 2020

Camilla Huotari

**Opas 3-vuotiaiden tahtoiästä vanhemmille sekä sosiaali- ja terveysalan työntekijöille**

Vuosi

2020

Sivumäärä 55

---

Tässä opinnäytetyössä tuotettiin opas 3-vuotiaiden tahtoiästä vanhemmille sekä sosiaali- ja terveysalan työntekijöille. Tavoitteena oli luoda opas vanhemmille, joka toimisi tukevana apuvälineenä 3-vuotiaan tahtoiässä lasten vanhemmille. Tavoitteena oli, että vanhemmilla olisi opas, jossa on sanotettu valmiiksi mitä tahtoikäiselle lapselle voi sanoa uhmakohtauksen aikana ja vinkkejä, kuinka rajoja voidaan lapselle asettaa. Tavoitteena oli myös antaa sosiaali- ja terveysalan työntekijöille apuväline työhön, joka olisi tukena heidän työssään tahtoiään liittyen ja vanhemmuuden tukemisessa.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Oppaan kehittämisessä hyödynnettiin yhteiskehittämisen prosessia, jossa mukana olivat osa Helsingin pohjoisalueen neuvoloiden terveydenhoitajat. Oppaasta pyydettiin palautetta ja kehittämis ehdotuksia terveydenhoitajilta sähköisen palautekyselyn avulla, johon vastaaminen oli nimettömästi ja vapaaehtoisesti tapahtuvaa.

Oppaan sisältö perustuu teoreettiseen viitekehykseen. Oppaan osa-alueiksi muodostui tahtoiä, itsesäätelykyky ja vanhempien jaksaminen. Opinnäytetyön teoriaosa on jaettu kahteen suurempaan osa-alueeseen. Ensimmäinen osio koostuu lapsen kehityksestä. Toinen osio käsittelee vanhemmuutta. Lisäksi teoriaosassa on kirjoitettu myös neuvolan toiminnasta vanhemmuuden tukemisessa.

Oppaan arviointi koostui itsereflektiosta sekä terveydenhoitajien antaman palautekyselyn avulla. Palautekysely toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella. Tulokseksi oppaan saamien palautteiden perusteella havaittiin oppaan olevan tarpeellinen, ajankohtainen ja käytännönläheinen. Tuloksissa nousi esiin, että 3-vuotiaiden tahtoiästä opas vanhemmille voisi käyttää neuvola päiväkotitoiminnassa ja neuvolassa tehdyissä terveystarkastuksissa apuvälineenä. Jatkokehittämis ehdotuksena opinnäytetyölle olisi pyytää 3-vuotiaiden lasten vanhemmilta palautetta oppaasta ja sen toimivuudesta käytännössä.

Asiasanat: opas, tahtoiä, uhma, temperamentti, vanhemmuus

This Bachelor's thesis produced a guide for 3 years old will-age for parents and social- and healthcare workers. The goal was to produce a guide that provided a supportive tool for 3 years old will age. The goal was that social- and healthcare workers would have a guide to support their work related to will age and supporting the parents.

The Bachelor's thesis was made as a functional thesis. The guide was made by using co-development process in which nurses from Helsinki's northern region were involved. Nurses were asked in an online feedback survey if they had any feedback or development ideas. Answering was done anonymously and was not mandatory. The guides subject matter is based on theoretical frame of reference. The guide's subject matters became will age, self-regulation ability and parents coping. The thesis is separated into to bigger parts. First part consists of child development and the second part consist of parenthood. In addition, the theoretical part includes information about the guidance centers functions in supporting the parenthood.

The guide's evaluation was based of self-reflection and the feedback from the nurse's survey, the survey was done as an online survey. The results based on the inquiry were that the guide is timely and practical. The results showed that the guide for three years old will age could be used in guidance centers and daycares also it would be helpful in health inspections in guidance centers. Further development process would be to ask the parents feedback of the guide.

Keywords: Guide, will age, defiance, temperament, parenthood

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Neuvola päiväkodissa toiminta .....	7
3	Kolmevuotiaan lapsen kehitys.....	7
3.1	Lapsen psykososiaalinen kehitys.....	8
3.1.1	Itsesäätely- ja tunnetaitojen kehittyminen .....	8
3.1.2	Temperamentti .....	10
3.1.3	Tahtoikä .....	10
4	Miten toimin vanhempana .....	12
4.1	Vanhemmuuden eri tunteet .....	12
4.1.1	Mentalisaatiokyky .....	13
4.2	Turvallinen arki.....	13
4.2.1	Vanhemman oma jaksaminen .....	13
4.2.2	Myönteinen kasvatusta.....	14
4.2.3	Rajojen asettaminen .....	15
5	Vanhemmuuden tukeminen neuvolassa .....	16
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	17
7	Opinnäytetyön prosessi.....	17
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	17
7.2	Oppaan suunnittelu ja hyvän oppaan kriteerit .....	18
7.2.1	Oppaan tarkoitus ja tavoite .....	19
7.2.2	Oppaan laatiminen.....	20
7.2.3	Valmis opas.....	21
7.3	Oppaan kehittäminen ja arviointi.....	21
7.4	Oppaan kehittämispalaute .....	23
7.4.1	Oppaan kehittämiskyselyn tulokset.....	23
7.4.2	Valmiin oppaan arviointi .....	24
7.5	Itsearviointi omasta työskentelystä.....	25
8	Pohdinta.....	26
8.1	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys .....	26
8.2	Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset .....	27
	Lähteet .....	28
	Taulukot .....	33
	Liitteet .....	34

## 1 Johdanto

Helsingin kaupunki otti vuoden 2018 loppupuolella käyttöön neuvola päiväkodissa toiminnan. Palvelun tarkoitus on tarjota neuvolan 3-vuotistarkastus päiväkodissa perheille, jolloin vanhempien ei tarvitsisi lähteä moneen eri paikkaan. Toimintaan osallistuu yhteistyössä varhaiskasvatuksen henkilökunta, neuvolasta terveydenhoitajat, hammashoitaja sekä lasten vanhemmat. (Helsingin kaupunki 2019.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Helsingin kaupungin pohjoisalueen yhteistyössä oleville neuvoloille opas 3-vuotiaan tahtoiästä. Opas on suunnattu 3-vuotiaiden tahtoiikäisten lasten vanhemmille vanhemmuuden tukemiseen ja antamaan lisätietoa tahtoiästä. Opasta voi myös käyttää apuvälineenä työssään sekä sosiaali- että terveystieteen työntekijät.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda opas vanhemmille, joka toimisi tukevana apuvälineenä 3-vuotiaan tahtoiässä lasten vanhemmille. Tavoitteena on, että vanhemmilla olisi opas, jossa on sanoitettu valmiiksi mitä tahtoiäiselle lapselle voi sanoa uhmakohtauksen aikana sekä antaa vinkkejä, kuinka rajoja voidaan lapselle asettaa. Tavoitteena on myös antaa sosiaali- ja terveystieteen työntekijöille apuväline työhön, joka olisi tukena heidän työssään tahtoiäkään liittyen ja vanhemmuuden tukemisessa.

Opinnäytetyö on muodoltaan toiminnallinen, jossa kehitetään opas. Opinnäytetyön tarve tulee esille siten, että tahtoiästä on olemassa paljon aiempaan tutkimustietoa ja kirjallisuutta, mutta neuvoloilla ei ole tällä hetkellä yhtenäistä tiivistä ja selkeää opasta vanhemmille jaettavaksi 3-vuotiaiden tahtoiästä. Aihe rajoittui 3-vuotiaiden tahtoiäkään neuvola päiväkodissa toiminnan vuoksi. Aihe mietittiin yhdessä yhteistyössä olevien neuvoloiden osastonhoitajan ja ylihoitajan kanssa.

Neuvolatyötä määrittää neuvolatyön lainsäädäntö, joka sisältää erilaisia lakeja liittyen terveydenhuoltoon. Terveydenhuoltolain 15 § (1326/2010) pykälän mukaan kunnan on järjestettävä alueensa raskaana olevien naisten, lasta odottavien perheiden sekä alle oppivelvollisuusikäisten lasten ja heidän perheidensä neuvolapalvelut. Terveydenhuoltolain tarkoituksena on edistää potilasturvallisuutta sekä terveydenhuollon palvelujen laatua. (THL 2019a.)

## 2 Neuvola päiväkodissa toiminta

Vuoden 2018 loppupuolella Helsingin kaupunki otti jokaisessa Helsingin neuvolassa toiminnan neuvola päiväkodissa. Toimintaan kuuluu varhaiskasvatuksen työntekijän tekemä 3-vuotiaan lapsen etukäteishavainnointi päiväkodissa ja neuvolapäivänä terveydenhoitajan suorittama terveystarkastus sekä hammashoitajan tekemä tarkastus (Helsingin kaupunki 2019).

Yleensä sinä päivänä, jolloin neuvola päiväkodissa toiminta tapahtuu, toimintaan osallistuu varhaiskasvatuksesta kaksi työntekijää, neuvolasta terveydenhoitajia on kaksi ja hammashoitajia yksi. Toimintaan kuuluu terveystarkastusten jälkeen yhteinen keskustelu, johon tarkoituksena on osallistua lasten vanhemmat, varhaiskasvatuksen henkilökunta, terveystarkastuksen tehneet terveydenhoitajat sekä hammashoitaja. Ryhmäkeskustelussa aiheena voi olla esimerkiksi lapsen tahtoikä, ruokailu tai muu vanhempien oma keskustelutoive. Ryhmäkeskustelussa vanhemmat voivat jakaa omia kokemuksiaan ja kysymyksiään yhdessä muiden vanhempien kanssa sekä sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden kanssa. (Helsingin kaupunki 2019.)

Perheet saavat itse valita haluavatko he osallistua terveystarkastukseen päiväkodissa vai käydä omassa neuvolassa 3- vuotias terveystarkastuksessa. Poikkeuksena on, jos perheellä on paljon haasteita tai lapsen kasvussa tai kehityksessä on ollut poikkeavuutta. Tällöin perheelle varataan omaan neuvolaan terveydenhoitajalle aika, koska neuvola päiväkotitoiminnassa terveystarkastusten aikataulu on lyhyempi kuin neuvolassa. Päiväkodin ryhmä pystytään muodostamaan, jos kiinnostuneita perheitä neuvola päiväkoti toimintaan on 6-10 kappaletta. (Helsingin kaupunki 2019.)

## 3 Kolmevuotiaan lapsen kehitys

Lapsen kasvu ja kehitys on ensimmäisten elinvuosien aikana nopeaa. Lapsi ei pelkästään kasva fyysisesti vaan hänellä tapahtuu paljon kehitystä niin persoonallisessa, älyllisessä kuin sosiaalisessa kehityksessä (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d).

Kolmevuotiaalla vuodessa paino lisääntyy yleensä keskimäärin kolme kiloa ja pituutta tulee lisää 5-10cm. Jokaisella lapsella on omat kasvukäyränsä, joiden mukaan hänen kasvuaan seurataan neuvolassa. On tärkeä muistaa, että jokainen lapsi on yksilöllinen ja kasvuun sekä kehitykseen voi vaikuttaa moni asia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019b.) Kolmevuotiaalla lapsella motoriset taidot kehittyvät hienosti ja nopeasti. Kolmevuotias on innokas sekä taitava liikkuja, joka harjoittelee uusia taitoja. Kolmevuotiaana lapsi saattaa osata esimerkiksi hypätä tasajalkaa, seistä hetken yhdellä jalalla ja kävellä varpailla. Sorininäppäryys kehittyy hienosti ja lapsi saattaa olla innokas askartelemaan. Lapsi on usein innoissaan ja ylpeä uusista taidoistaan. Moni 3-vuotias osaa jo itse pukea ja riisua helppoja vaatteita itse, mutta kengät saattavat mennä vielä väärin jalkoihin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019c.)

3-vuotiaalla persoonallisuus ja sosiaalisuus kehittyä, samoin älyllisessä kehityksessä tapahtuu muutoksia. 3-vuotias puhuu jo useita sanoja sekä lyhyitä lauseita, mikä puolestaan auttaa lasta kommunikoimaan esimerkiksi vanhempien kanssa paremmin. Puhe saattaa olla paikoitellen vielä epäselvää ja äännevirheitä saa tulla. Joskus puhe lapsella saattaa olla toistavaa ja takeltelevaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.) Usein lapsi on tässä iässä utelias ja lapsi saattaa pahoittaa mielensä sekä kiukustua herkästi. 3-vuotiaalla on usein tahtoikä, joka on lapsen kehitykseen kuuluva tärkeä ja normaali kehitysvaihe. Vanhemmat ja läheiset auttavat lasta sietämään pettymyksiä ja epäonnistumisia. (Perheentuki 2019.)

### 3.1 Lapsen psykososiaalinen kehitys

Psykososiaalisella kehityksellä tarkoitetaan lapsen sosiaalisuuden, tunne-elämän ja persoonallisuuden kehittymistä. Lapsen kyky säädellä omia tunteitaan sekä toimintaa kehittyä pikkuhiljaa toistuvissa vuorovaikutustilanteissa lapsuuden aikana. (THL 2018.)

Lapsi tarvitsee tunteilleen tulkin, koska hänelle on vielä vähän sanoja ja kykyä tunnistaa sekä eritellä eri tunteitaan. Tulkkina tässä asiassa toimii lapsen vanhempi/vanhemmat. Tunnetaitoja voidaan kehittää ja niitä voidaan opettaa lapselle. (Hermanson 2007, 84.) Vanhemman toiminta opettaa lasta jakamaan myötätuntoa ja iloa sekä hallitsemaan ja suuntaamaan omaa toimintaa ja tarkkaavuutta. Toiminta auttaa myös lasta myös hallitsemaan kielteisiä tunteita kuten surua, kiukkua ja pettymystä. (THL 2018.)

Kun vuorovaikutus ja kanssakäyminen sujuu hyvin lapsen ja vanhemman välillä, lapsi kokee, että vanhempi ymmärtää ja hyväksyy hänen tarpeensa sekä tunteensa. Silloin lapsi oppii myös vähitellen tunnistamaan omia tarpeitaan ja tunnetiloja, joka on tärkeä osa emotionaalisessa itsesäätelykehityksessä. (Hermanson 2007, 85.)

Lapsen psyykinen kehitys ja hyvinvointi ovat ensisijaisesti sidoksissa vanhempien toimintaan ja ympäristöön (Alasuutari 2003, 16). Jos vanhempi antaa riittämätöntä toiminnan ohjausta ja säätelyä lapselle eikä ymmärrä tai siedä tunteita hyvin, sellainen toiminta voi johtaa lapsen tunnehäiriöihin. (THL 2018.) Tunnehäiriöt voivat puolestaan tulla vielä aikuisiälläkin esille vaikeuksina erilaisissa ihmissuhteissa.

#### 3.1.1 Itsesäätely- ja tunnetaitojen kehittyminen

Itsesäätelykyky tarkoittaa kykyä säädellä omaa käyttäytymistämme ja toimintaamme (Duodecim 2017). Se auttaa elämään muiden ihmisten kanssa ja saavuttamaan omia tavoitteitamme sekä kontrolloimaan tiettyjä ärsykeitä, jotka voivat esimerkiksi vaikuttaa negatiiviseen vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. (Aro & Laakso 2014, 10.) Jotta voimme hahmottaa, millainen kehitys lapsella on, tarvitaan avuksi myös käsitys siitä, miten lapsi muuttuu kehityksen kuluessa (Aro & Laakso 2014,7).



Itsesäätelykykyä voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta. Ensimmäisessä näkökulmassa itsesäätelykykyä voidaan ajatella tietyistä näkökulmasta, että se on lasta luonnehtiva piirre, joka osittain määräytyy geneettisestä perimästä eli tämän näkökulman mukaan esimerkiksi toiset lapset onnistuvat helpommin sellaisissa tilanteissa, jossa tarvitaan itsesäätelykykyä. Toisesta näkökulmasta puolestaan voidaan mieltä, että itsesäätelykyky on taito, joka kehittyy ja paranee iän myötä. Kolmannesta näkökulmasta puolestaan itsesäätelykykyä tarkastellaan asiana, joka kehittyy vaiheittain prosessina. Tässä näkökulmassa ajatellaan, että kun lapsen kielellinen kehitys on kehittynyt, tällöin lapsen on helpompi jäsenellä ja tarkastella asioita omassa mielessään tarkemmin ja näin ollen ymmärtää ulkomaailman asiat järkevämmiin. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että itsesäätelykykyyn ja sen kehittymiseen vaikuttavat kaikki nämä kolme näkökulmaa yhdessä. (Aro & Laakso 2014, 7-9.)

Itsesäätelyn kehitykseen vaikuttaa myös ne kokemukset, joita pieni lapsi saa ja kokee muiden ihmisten puolesta tulevasta itsesäätelystä. Itsesäätelyssä ihminen kykenee säädellä emootioitaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa. (Aro & Laakso 2014.) Lapsella psyykkiset häiriöt yleensä liittyvät itsesäätelykykyyn, vuorovaikutukseen tai kokonaistilanteeseen tai molempiin. Itsesäätelykyvyn häiriössä lapsi ei kykene hallitsemaan tunnetilojaan ja reaktioitaan ikätasoisesti. (Hermanson 2007, 152-154.)

Emootioiden ja siihen liittyvällä käyttäytymisen säätelyllä tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja hyväksyä tunnekokemuksensa ja säädellä omien tunteiden ilmaisua sekä pyrkiä toimimaan siten, mikä on tavoitteiden mukaista. Hankalat tunteet, kuten suru, viha tai pettymys haastavat tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä. Esimerkiksi kun 3-vuotiaalle lapselle iskee kiukku tai uhmakkuushetki, lapsi ei tee sitä ollakseen vaikea tai ilkeä vanhemmilleen, vaan lapsen itsesäätely kehittyy vielä ja vaikeat tunteet esimerkiksi pettymys on lapselle vielä haastavia. Itsesäätelykyky kasvaa ja kehittyy iän myötä. Odotukset ja oletukset lapsen kyvyistä säädellä heidän omaa itsesäätelykykyänsä ohjaavat sitä, miten vanhempi toimii lapsen kanssa. Ne vaikuttavat myös siihen, miten ohjaamme, tuemme ja lohdutamme lasta. Onnistumisen tunteet ovat lapselle ja jokaiselle aikuiselle myös tärkeitä tuntemuksia, mutta epäonnistumisen tunteet kuuluvat myös jokaisen ihmisen elämään ja ne auttavat itsesäätelykykyyn rakentumisessa. (Aro & Laakso 2014.)

Itsesäätelykykyyn kuuluva kognitiivisen toiminnan säätelyllä puolestaan tarkoitetaan kykyä säädellä tietoisesti tarkkaavaisuutta, muistia, jäsentää tietoa, suunnitella ja arvioida toimintaa ja luoda sääntöjä (Aro & Laakso 2014, 12-13). Kognitiivisen toiminnan kontrolloinnin kehitys on lapsuusvuosina erittäin nopeaa. Esimerkiksi 3-vuotiaalla lapsella tarkkaavaisuus, keskittyminen ja muistaminen on täysin erilaista kuin 6-vuotiaalla lapsella.

### 3.1.2 Temperamentti

Temperamentti tarkoittaa kullekin ihmiselle tyypillistä ja synnynnäistä tapaa toimia ja käyttäytyä. Joku voi olla luonnostaan rauhallinen, toinen vilkas, toinen puolestaan ilmaisee itseään voimakkaasti, kun taas joku toinen hillitymmin. Temperamentti siis kuvaa kaikenlaisia synnynnäisiä käyttäytymis- ja reagointityylejä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018b.) Jokainen ihminen on omanlaisensa ja uniikki yksilö.

Temperamentilla on biologinen pohja ja persoonallisuus jokaiselle ihmiselle muodostuu temperamentin ja ulkomaailman vuorovaikutuksen tuloksena. Persoonallisuutta muovaavat erityisesti kasvatus ja se kulttuuri, jossa lapsi elää. (Hermanson 2007, 86-88.) Temperamentti kehittyy jo vauvaiästä lähtien ja jokaisella lapsella on omanlaisensa temperamentti. Tietyiltä osin ihmisen persoonallisuus muuttuu ja kehittyy koko elämän ajan. Synnynnäinen temperamentti luo pohjan persoonallisuudelle. Synnynnäinen temperamentti on osa jokaisen ydintä. Se näkyy aina jollakin tavoin tyyliässä ja tavassa olla muiden kanssa ja suhtautua asioihin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018b.)

Temperamenttityypit jaetaan usein kolmeen pääluokkaan: helppoihin, haastaviin ja hitaasti lämpeneviin. Kullakin temperamenttityypillä on omat vahvuutensa ja haasteensa. Lapsen temperamentti vaikuttaa yhdessä kasvatuksen kanssa siihen, kuinka hän toimii. Toimintaan vaikuttaa myös ympäristö ja sen asettamat odotukset. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018b.)

Tärkeää lapsen kehittymiselle on hänen temperamenttinsa ja vanhemman temperamentin ja käyttäytymistyylin yhtenäinen sopivuus (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018). Lapsen vaikea temperamentti saattaa ärsyttää vanhempia, vaikka vanhemmalla itsellään olisi aivan samanlainen temperamentti. Vanhemman on hyvä tunnistaa ja tietää millainen temperamentti lapsella on ja miten se heijastuu lapsen käytökseen. Kun lapsi reagoi tyyliällä, joka ei vastaa vanhemman odotuksia, vanhempi voi hämmentyä ja kokea herkästi syyllisyyttä sekä epäonnistumista vanhempana, vaikka se ei sitä tarkoitaakaan. Lapsi tarvitsee vanhemmalta eri kehitysvaiheissa tukea, ymmärrystä, rajoja ja turvallista ohjausta, jotta lapsi oppii itsesäätelytaitoja. (Aro & Laakso 2014; Hermanson 2007.)

### 3.1.3 Tahtoikä

Tahtoikä eli kansankielellä ehkä paremmin tunnettu uhmaikä on lapsen kasvuun ja kehitykseen kuuluva vaihe (Mackonochie 2004). Tahtoikässä lapsi tutkii, mitä hän voi saada aikaan omalla tahdollaan, aivan kuten hän aiemmissa kehitysvaiheissa tutki, mitä hän voi saada aikaan käyttämällä mm. kehoaan, suutaan ja varpaitaan. (Alfven & Hofsten 2011.)

Tahtoiällä on useita nimiä kuten uhmaikä, itsenäistymisikä, itsenäistymisvaihe tai oman tahdon opettelemisen ikä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018c). Tahtoikä on hyvin yksilöllistä, mutta yleensä se on 2-4 vuoden iässä. Useimmiten se on vahvimmillaan 3-vuotiaana. Joillakin lapsilla tahtoikää ei välttämättä huomaa kovin selvästi. Tahtoikä ja oman tahdon kehittyminen on välttämätön kehityskausi lapsella. Tämä kehityskausi on tärkeä lapselle ja hänen kehitykselleen. Tahtoikä auttaa lasta ottamaan ensimmäisiä askelia kohti itsenäistymistä ja irtautumaan vanhempien jatkuvasta hoivasta. (Greene 2001.)

Kun lapsi ilmaisee usein ja melko voimakkaasti ei-sanana, se on hyvä merkki siitä, että lapsi on itsenäistymässä vanhemmistaan. ”Ei”-sanana käyttäminen antaa lapselle tunteen itsenäisyydestä ja itsensä hallinnasta, vaikka hän ei saisikaan aina tahtomaansa läpi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018c.)

Tyypillistä tahtoiällä on, että uhma kohdistuu voimakkaimmin kaikista läheisimpiin ihmisiin eli yleensä vanhempiin. Tämä johtuu siitä, että vanhemmat ovat useimmiten lapselle se luotettavin henkilö kenen seurassa he uskaltavat harjoitella tunteiden säätelyä. Vanhemmista voi tuntua todella turhauttavalla ja ärsyttävältä kun lapsi saattaa laittaa kaikessa vastaan eikä mikään tahdo kelvata lapselle. On tärkeä muistaa, ettei lapsi tahallaan kiukuttele eikä ole ärsyttävä vaan ne piirteet kuuluvat tahtoikään ja ettei vanhemmat ole epäonnistuneita. Hyvin tyypillistä on myös se, että useimmiten pahimmat uhma-kohtaukset sattuvat tapahtumaan julkisilla paikoilla. Uhma ei onneksi riehunut vuosikautia kerrallaan, kun intensiivinen kehitysvaihe tasaantuu siitä seuraa rauhallisempi palautumisjakso. (Alfven & Hofsten 2011.)

Alla olevassa taulukossa (taulukko 1) on esitetty yleisimpiä tahtoiän piirteitä. On yksilöllistä, miten voimakkaasti mitkäkin piirteet näkyvät lapsen tahtoiässä. (Alfven & Hofsten 2011.)

Taulukko 1 :Tahtoian piirteet

Fyysiset	Muut
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Itkupotkuraivarit</li> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Lyöminen</li> <li>•Potkiminen</li> <li>•Pureminen</li> </ul> </li> <li>•Tavaroiden heittäminen</li> <li>•Tavaroiden hajottaminen</li> <li>•Vaatteiden heittäminen</li> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Itkeminen</li> <li>•Huutaminen</li> <li>•Mököttäminen</li> </ul> </li> <li>•Jaloilla tömistely</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lapsi haluaa tehdä kaiken itse</li> <li>•Tekee asioita kielloista huolimatta</li> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li>•EI-sana on vahva</li> </ul> </li> <li>•Lapsen suusta saattaa kuulua muun muassa: -”osaan itse!” -”tahdon!” -”ei saa auttaa!”</li> <li>•Mikään vaihtoehto ei kelpaa</li> <li>•Siirtymätilanteet saattaa olla haastavia</li> </ul>

#### 4 Miten toimin vanhempana

##### 4.1 Vanhemmuuden eri tunteet

Elämä muuttuu merkittäväällä tavalla, kun tulemme vanhemmiksi. Vanhemmuus tuo elämään uudenlaista vastuuta, ja aikaa omille asioille jää vähemmän. Vanhemmaksi kasvaessamme ymmärrämme paremmin myös oman lapsuutemme merkityksen, ja suhde omiin vanhempiin usein muuttuu. Lapsen kasvaessa vanhemman tehtävät, huolet ja ilonaiheet muuttuvat, ja vanhempi joutuu mukautumaan lapsen uusiin kehitysvaiheisiin. (Hermanson & Martsola 2006.)

Jokainen vanhempi miettii jossain kohtaa elämää, onko hän riittävän hyvä vanhempi. Selkeää yksiselitteistä käsitettä, millainen hyvä vanhempi on, ei ole olemassa vaan hyvä vanhempi voi olla monin eri tavoin. Siihen, miten helppo ihmisen on olla ja kokea olevansa riittävän hyvä

vanhempi, vaikuttaa monet tekijät yhteistyössä. Näitä vaikuttavia asioita on esimerkiksi oma menneisyys, tämänhetkinen elämäntilanne, oma lapsuus ja roolimallit vanhemmuudessa. (Alfen & Hofsten 2011.) Vanhemmuuteen ja kielteisiin kokemuksiin vanhemmuudessa on saatavilla apua terveys - ja sosiaalityöntekijöiltä. Kielteisten kokemusten ketjun sukupolvesta toiseen on mahdollista katkaista, mutta joskus se saattaa vaatia aika paljon töitä, aikaa ja ammattilaisen kanssa työskentelyä.

Vanhemmat ovat kuvanneet monissa eri tutkimuksissa lapsiperheen arjen olevan usein kii-reistä ja kuormittavaa. Esimerkiksi työn ja perhe-elämän yhdistäminen sekä perheen eri ikäis-ten lasten tarpeiden huomioiminen vaativat arjessa paljon aikatauluttamista ja priorisointia. (Hermanson & Martsola 2006.)

#### 4.1.1 Mentalisaatiokyky

Mentalisaatio tarkoittaa kykyä pitää mielessä mieli oma ja toisen. Eli ilman mentalisaatioky-kyä ihminen on kyvytön ennakoimaan omia ja toisen reaktioita eri tilanteissa ja säätelemään omia tunnetilojaan. Jos mentalisaatiokyky on puutteellinen, se tekee elämän arvaamatto-maksi ja hillittömäksi, joka voi näkyä muun muassa yhteydessä epävakaiseen persoonallisu-teen. Mentalisaatiokyky kehittyy varhaisessa vuorovaikutussuhteessa, ja se estyy jos vuorovai-kutuksessa on ongelmia. (Duodecim 2010.)

Vanhemmuudessa mentalisaatiokyky tarkoittaa sitä, että vanhempi on kiinnostunut sekä omista että lapsen ajatuksista, toiveista, tunteista ja kokemuksista. Mentalisaatiokykyyn kuu-luu myös se, että pohtii, miten sekä oma että lapsen mielentilat vaikuttavat käyttäytymiseen. Vanhemman hyvä mentalisaatiokyky auttaa ymmärtämään lasta paremmin ja parantaa per-heen vuorovaikutusta ja tukee lapsen kehitystä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019a.)

## 4.2 Turvallinen arki

Jokaisella lapsella on oikeus turvalliseen kasvuympäristöön ja rakkauteen. Jokainen lapsi tar-vitsee pysyviä, lämpimiä ja vastavuoroisia ihmissuhteita, joissa hän saa käytännössä kokea, että hänestä välitetään, häneen luotetaan ja hänet hyväksytään sellaisenaan, vaikka kaikkia hänen tekojaan ei hyväksyttäisikään. Lapsi tarvitsee huolenpitoa, turvaa, läheisyyttä sekä iän-mukaisia sääntöjä ja rajoja. Lasta ei saa koskaan pahoinpidellä fyysisesti eikä psyykkisesti. Se on laitonta Suomessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018c.)

### 4.2.1 Vanhemman oma jaksaminen

Lapsiperhe arki on kaikilla joskus haastavaa. Lisähaasteen arkeen ja vanhempien jaksamiseen tuo lapsen tahtoikä. (Greene 2001.)

Vanhempien on tärkeää havaita ja tietää omat rajansa omassa jaksamisessaan. Kun vanhemmalla loppuu jaksaminen ja pinna alkaa kiristymään on kaltoinkohtelun riski suurempi. Lapsen uhmaikä voi uuvuttaa erittäin kärsivällisen vanhemmankin. On vahvuutta myöntää olevansa väsynyt, kuin kärvistellä väsymyksen ja ärtyneisyyden kanssa. On hyvä muistaa, että myös muiden tahtoikäisten lasten vanhemmilla on samanlaisia ajatuksia jaksamisesta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017a.)

Vanhempien on tärkeä muistaa, että oma aika on tervettä ja tarpeellista. Itsestään huolta pitäminen erilaisin keinoin on tärkeää koko perheen kannalta. Kun itse on levännyt ja rentoutunut, näkee asiat valoisemmin ja voimakastahtoisena leikki-ikäisen lapsen kanssa oma kärsivällisyys säilyy paremmin. On tärkeää, että vanhemmat voivat vuorotella lapsen hoidossa mahdollisuuksien mukaan tai sukulaisten/ystävien avulla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017a.) Joskus vanhemmalla saattaa tulla raja vastaan ja tulla tunne, ettei enää jaksakaan lapsen huutoa, kiukuttelua, raivareita ja temppuilua. Tällöin voi olla tunne, että saattaa menettää kontrollin ja voi pelätä toimivansa väkivaltaisesti. Silloin kannattaa mennä toiseen huoneeseen ja ottaa itselleen pieni hengähdystauko. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017a.)

#### 4.2.2 Myönteinen kasvatus

Myönteinen kasvatus tarkoittaa, että vanhemmat muistuttavat itseään lapsen hyvistä ominaisuuksista (Furman 1993). Kun vanhemman ilmaisu on myönteistä, se tarttuu lapseen. Myönteinen vuorovaikutus edistää perheen yhteenkuuluvuutta (Savon sanomat 2014).

Arjen rutiinit, yhdessäolo ja hellyys luovat hyviä raameja päivään, jotka ovat lapselle tärkeitä. Kun lapsi haluaa tehdä jotain itse, mikä on hänelle vielä liian vaativaa, voitte yhdessä tehdä asian esimerkiksi lapsi voi auttaa kattamaan päivällispöydän, kaupassa voi antaa ottaa omat pienet ostoskärryt, johon voidaan laittaa osa ostoksista tai huonosti mennyt housunlahje voidaan yhdessä laittaa paremmin. Lapselle on hyvä selittää, miksi esim. kuuma kannu tai terävä veitsi on lapselle vaarallisia asioita ja näyttää kuinka esim. sormi ”poppaa” jos koskee kuumaan kannuun. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018a.)

Lapset rakastavat palkintoja, joten esimerkiksi palkintotaulut ovat hyvä keksintö. Jos siirtymätilanteet, vaikka päiväkotiin lähtö tuottaa vaikeuksia voi 3-vuotiaan kanssa sopia, että hän saa palkintotauluun tarran/merkin, jos lähteminen sujuu hyvin. Kun palkintotaulussa on sovittu määrä tarroja tai merkkejä, lapsi saa jonkin pienen palkinnon, joka voi olla tekemistä tai jokin esine. Näitä voi olla esim. uimahalliin meno, johonkin kivaan puistoon meneminen, tikkari, pieni lelu, tempurata olohuoneessa jne. Se, mikä on teidän perheellenne sopiva. Tämä auttaa lasta tsemppaamaan siirtymätilanteissa.

### 4.2.3 Rajojen asettaminen

Rajojen asettaminen luo lapselle turvaa ja rakkautta. Rajat lapselle asettaa vanhemmat (Alasuutari 2003, 16-17). Rajojen avulla lapsi oppii arvostamaan oikeudenmukaisuutta, pitämään kiinni sopimuksista ja sopeutumaan porukkaan (Furman 1993, 107-108). Tottelemattomuus kuuluu lapsen tahtoikään ja lapsi koettelee rajoja eri ikävaiheissa eri tavalla, joka on kehitykseen kuuluvaa. Rajojen kokeilu ja vanhempien kärsivällisyyden testaaminen on erilaista esimerkiksi 3-vuotiaana, kuin teini-ikäiseen nuoreen verrattuna. Lapset ilmaisevat oman näkemysensä, varsinkin tahtoiässä usein epämääräisellä vastustamisella esimerkiksi kiukuttelemalla tai ruokapöydässä temppuilulla. (Rantala 2014, 13-15.)

Kasvatuksessa aikuisen tulee olla lapselle esimerkkinä, kenenkään vanhemman ei tarvitse olla eikä esittää täydellistä vanhempaa vaan voi myöntää virheensä, olla armollinen itselleen ja ottaa virheistä opiksi. Lapsi oppii aikuisen esimerkin kautta siihen, että välillä epäonnistutaan ja elämässä tulee pettymyksiä, mutta se on täysin normaalia elämässä. Se miten lapsi oppii reagoimaan pettymyksiin, suruun, siihen ettei oma tahto mennytkään läpi, tulee kasvatuksen myötä lapselle. (Viljamaa 2014.)

Joskus tuntuisi varmasti helpommalta vain antaa periksi, mutta pidemmän päälle yhteinen arki sujuu helpommin, kun noudattaa johdonmukaisesti muutamia perusteltuja ja tärkeitä rajoja jotka on teidän perheessä sovittuna. On tärkeää, että lapsi saa uhmata aikuista ja kokeilla rajoja turvallisesti. Rajojen on hyvä olla lapselle selkeitä ja ytimekkäitä sekä ne on hyvä käydä lapsen kanssa rauhallisesti läpi ja sanoittaa miksi nämä rajat ovat nyt meidän perheessämme. (Rantala 2014.) Osa lapsista haluaa vaikeiden tunteiden kourissa konkreettiset rajat. He rauhoittuvat esimerkiksi sylipesässä, jossa heitä pidetään lempeässä otteessa. Toiset taas eivät kestä kiinnipitämistä ollenkaan. Aikuisen asettamissa rajoissa lapsi voi tehdä pienempiä päätöksiä. Mahdollisuus käyttää omaa tahtoa vähentää uhmaamisen tarvetta. Anna lapselle esimerkiksi mahdollisuus valita kahdesta vaihtoehdosta, jotka molemmat ovat turvallisia tai sopivia. Tällainen voi olla esimerkiksi kahdesta paidasta mieluisemman valitseminen. Muista antaa lapselle kiitosta onnistuneesta valinnasta ja kehua lasta, kun hän on käyttäytynyt hyvin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018a.)

Kun uhmakohtaus iskee ei kannata lapselta kysyä asioita, joita hän ei voi päättää, vaan kerro kuinka asia on. Aikuisen tulee olla lapselle auktoriteettina, jämäkkänä, mutta luotettavana henkilönä (Yle 2018). Moite, uhkailu ja rangaistukset eivät ole rakentavia aseita uhman kohtaamiseen. Kun kiukku lapsella alkaa kannattaa lapsen huomion suunnata uuteen asiaan. Voit myös alkaa kaikessa rauhassa puuhata jotain mielenkiintoista ja katsoa, lähtisikö lapsi mukaan. Uhmakohtauksessa lapsi kokee paljon tunteita, joita ei tule vähättele tai pilkata. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018c.)

Lasta ei saa koskaan kurittaa tai pahoinpidellä millään tavalla, se on rikos. Jos koet omien voimiesi olevan lopussa, pyydä mahdollisuuksien mukaan kumppania/ ystävää/ toista vanhempaa/ isompaa sisarusta lapsen seuraksi ja mene toiseen huoneeseen rauhoittumaan. Jos olet yksin lapsen kanssa, katso että lapsi on turvallisessa paikassa ja mene toiseen huoneeseen rauhoittumaan hetkeksi ja soita apua hätänumerosta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018a.) Perheväkivallan todistajaksi joutuminen on lapselle yhtä haitallista kuin väkivallan kokeminen. Lapset saattavat kokea väkivaltilanteet ja esimerkiksi toiseen vanhempaan tai sisareen kohdistuvan väkivallan jopa pelottavammaksi kuin itseensä kohdistuvan. Lapset ovat myös aina tietoisia perheväkivallasta. He heräävät yöllisiin tappeluihin, vaikka vanhemmat luulevat heidän nukkuvan. (Mielenterveystalo nd.)

## 5 Vanhemmuuden tukeminen neuvolassa

Vanhemmat hakevat useimmiten tukea ensi kerran siltä ammattilaiselta, jonka kanssa heillä on hyvä yhteistyösuhde (SOS lapsikylä nd). Neuvolatyötä säätelevä lainsäädäntö ja ohjeistus määrittelevät selkeästi neuvolatyön tavoitteet ja sisällöt, ja niiden tarkoituksena on varmistaa, että neuvoloiden terveysneuvonta ja terveystarkastukset ovat suunnitelmallisia, tasoltaan yhtenäisiä, väestön tarpeet huomioon ottavia sekä erityisesti vanhemmuutta tukevia. (Terveydenhoitajaliitto, 2017.)

Neurolapalveluihin kuuluu mm. sikiön kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin seuranta sekä raskaana olevan ja synnyttäneen naisen terveyden määrääjain toteutettava ja yksilöllisen tarpeen mukainen seuranta sekä edistäminen. Lastenneuvolassa lapsen terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen, vanhemmuuden ja perheen muun hyvinvoinnin tukeminen, lapsen kodin ja muun kasvu- ja kehitysympäristön sekä perheen elintapojen terveellisyyden edistäminen ja lapsen ja perheen erityisen tuen ja tutkimusten tarpeen varhainen tunnistaminen. (THL,2019.)

Vanhemmuus antaa paljon iloa elämään, mutta se on myös jossain vaiheessa elämää rankkaa ja omia voimia kuluttavaa (Webster-Stratton 2009, 21). Vanhempana oleminen on etuoikeus ja omasta vanhemmuudesta, lapsista sekä perheestä saa olla ylpeä. Siitä saa nauttia ja olla onnellinen, mutta on myös lupa olla joskus väsynyt, ärtynyt tai heikko. Tämä kaikki kuuluu vanhemmuuteen ja avun sekä tuen hakeminen ei ole huonon äidin tai isän merkki tai että olisit epäonnistunut vanhempana. Jokaisella vanhemmalla on lupa hakea itselleen tukea ja apua tarvittaessa. Vanhemmuuden tukeminen on tärkeää työtä esimerkiksi neuvolatyössä. Kun vanhemmat ovat levänneitä ja voivat mahdollisimman hyvin, lapsen hyvinvoinnin olosuhteet paranevat samalla.



Vanhemman väsymys, ärtyneisyys, oman hyvinvoinnin laiminlyönti, uupumus tai masennus lisäävät esimerkiksi vanhemman itsetuhoisuuden sekä lapsen kaltoinkohtelun riskiä. On rohkeaa ja normaalia pyytää tarvittaessa apua tai tukea vaikka omasta neuvolasta vanhemmuuteen, kun omat voimat on heikkenemässä. Neuvolan tehtävänä on ennaltaehkäistä ja havaita näitä tilanteita, joissa vanhemman oma jaksaminen on kortilla ja perhe tarvitsee tukea sekä apua arjessa. (THL,2019.)

## 6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Helsingin kaupungin pohjoisalueen yhteistyössä oleville neuvoloille opas 3-vuotiaan tahtoiästä. Opas on suunnattu 3-vuotiaiden tahtoiikäisten lasten vanhemmille vanhemmuuden tukemiseen ja antamaan lisätietoa tahtoiästä. Opasta voi myös käyttää apuvälineenä työssään sekä sosiaali- että terveysalan työntekijät.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda opas vanhemmille, joka toimisi tukevana apuvälineenä 3-vuotiaan tahtoiässä lasten vanhemmille. Tavoitteena on, että vanhemmilla olisi opas, jossa on sanotettu valmiiksi mitä tahtoiikäiselle lapselle voi sanoa uhmakohtauksen aikana ja vinkkejä, kuinka rajoja voidaan lapselle asettaa. Tavoitteena on myös antaa sosiaali- ja terveysalan työntekijöille apuväline työhön, joka olisi tukena heidän työssään tahtoiikään liittyen ja vanhemmuuden tukemisessa.

## 7 Opinnäytetyön prosessi

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön muodoksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö. Toteutustapana voi olla esimerkiksi opas, video, kirja tai jokin tilaisuus tai tapahtuma. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyy tutkimuksellista kehittämistyötä. Kehittämistyö tarkoittaa sitä, että esimerkiksi opinnäytetyöllä pyritään kehittämään ratkaisua työelämän yhteistyökumppanin tutkimusongelmaan tai kehittämistarpeeseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on olla työelämälähtöinen ja siksi useimmiten opinnäytetyössä on yhteistyössä jokin työelämän yhteistyökumppani. (Moilanen, Ojasalo & Ritalahti 2014,11-14.) Kehittämistyössä opittavia tärkeitä piirteitä on mm. ongelmaratkaisu-, vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot. Opinnäytetyön tekijänä myös kehittämistyön avulla oppii suunnitelmallisuutta, järjestelmällisyyttä, kriittisyyttä sekä itsenäistä ajattelua. (Eloranta, Hautala, Kinos & Salonen 2017, 11-14.)

## 7.2 Oppaan suunnittelu ja hyvän oppaan kriteerit

3-vuotiaiden tahtoiän opas suunnitellaan terveysaineistolle tarkoitettujen kriteereiden perusteella. Näin ollen saadaan toteutettua opas vanhemmille sekä sosiaali- ja terveysalan työntekijöille, joka perustuu terveysaineistolle asettamille kriteereille, jotta opas on mahdollisimman hyvä ja hyödyllinen.

Arviointi on määritelty prosessiksi, jonka aikana mitataan mitä on saavutettu ja miten. Toimintaa tai tuotosta tarkastellaan kriittisesti. (Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001, 4.) Valmiin tuotoksen arvioinnissa tarkastellaan kuinka hyvin aineisto täyttää hyvälle terveysaineistolle asetetut laatukriteerit. Nämä laatukriteerit ovat seuraavanlaiset: sisältö (konkreettinen terveystavoite, oikea ja virheetön tieto sekä sopiva määrä tietoa), kieliasu (helppolukuinen), ulkoasu (sisältö selkeästi esillä, helposti hahmoteltavissa ja kuvitus tukee tekstiä) ja kokonaisuus (kohderyhmä on selkeästi määritelty, kohderyhmän kulttuuria on kunnioitettu, herättää huomiota ja luo hyvän tunnelman. Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001, 9-10.)

Sisältöön liittyvät laatukriteerit sisältävät sen, että terveysaineistolla on hyvä olla konkreettinen terveystavoite. Tässä opinnäytetyössä se on kehittää opas 3-vuotiaiden tahtoiästä vanhemmille ja tuoda vanhemmille tietoa uhmaiästä. Kun tavoite on selkeä, on sisältö helpompi suunnitella (Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001, 11). Sisällössä on myös hyvin tärkeää, että teoriatieto on oikeaa ja virheetöntä tietoa. Tiedon tulee olla myös ajantasaista ja päivitettyä. Tietoa tulee olla sopivan verran ja monipuolisesti. Kaikkea tietoa terveysaineistoon ei ole mahdollista kirjoittaa vaan täytyy osata rajata tiedonmäärä sopivaksi, mikä saattaa olla hieman haastavaa. Tilanteen mukaan tulee ratkaista sisältääkö terveysaineisto kattavat perustiedot vai ytimekkäästi keskeiset asiat. (Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001, 12.)

Kieliasuun liittyvät laatukriteerit puolestaan sisältävät sen, että terveysaineisto on helppolukuinen, kielen rakenne on oikeaoppista ja käsitteet on avattu työssä selkeästi. Monimutkaiset lauserakenteet ja vaikeiden käsitteiden käyttö heikentää luettavuutta. (Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001, 13.) Yleiskieli tulisi muuttaa selkokieleksi, koska se on helposti ymmärrettävää kieltä, jossa teksti on tietoisesti muutettu rakenteellisesti ja sisällöllisesti helpommin ymmärrettävään muotoon. Kappalejako ja selkeä kirjaintyyli on tärkeää, koska se helpottaa lukemista. Asioiden esitystavalla on merkitystä ja asiat kannattaa esittää positiivisesti. Tekstin on tärkeä herättää lukijan mielenkiinto. (Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001, 14.) 3-vuotiaiden tahtoiän oppaassa tärkeää olikin tuoda merkityksellinen sanoma esille positiivisella ja mielenkiintoisella tyyllillä. Helppolukuisuus ja selkeys olivat avainsanat oppaan teossa.

Ulkoasun laatukriteerit täyttyvät siitä, että terveystieteissä sisältö on selkeästi esillä, kirjainkoko ja kirjaintyyppi on tasapainossa kuvituksen kanssa, kirjainkoon tulee olla vähintään 12, mielellään 14. Lihavointia ja kursivointia käytetään lähinnä otsikoiden korostuskeinoina sekä pienillä kirjaimilla kirjoitettua tekstiä on helpompi lukea kuin isoilla kirjaimilla. Tekstin sijoittelulla on myös vaikutusta aineiston sisällön selkeyteen. Otsikoinnin ja kappalejaon avulla tekstiä voidaan jakaa osiin ja riittävät rivivälit otsikoiden, luetteloiden ja kappaleiden välillä parantaa luettavuutta. Kontrasti aineistossa tulee olla hyvä tekstin ja taustan kohdalla, koska se helpottaa lukemista. Suositeltavimpia värejä ovat musta, tummanvihreä ja tumman-sininen valkoisella taustalla. (Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001,15-17.)

Kuvituksen käytöstä on terveystieteissä hyötyä, sillä se lisää mielenkiintoa lukea tuotosta ja kuvitus tukee tekstiä. Kuvituksella voidaan myös vaikuttaa lukijan asenteisiin ja tunteisiin. Kuvitus lisää kiinnostuvuutta ja kuvien avulla voidaan parantaa tärkeitä sanomia sekä luoda positiivista tunnelmaa aineistoon. Kuvituksen tulee olla sopivaa yleisilmeeseen ja kuvien tulla on informatiivisia. Terveystieteissä on myös suositeltavaa hyödyntää taulukoita ja kuvioita, mutta niiden tulee olla selkeitä. (Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001,17-18.)

Terveystieteiden kokonaisuuteen liittyvät laatukriteerit sisältävät puolestaan sen, että kohderyhmä on selkeästi määritelty ja kohderyhmää on kunnioitettu. Terveystieteiden tulee herättää huomiota, mutta tuotoksessa tulee olla hyvä ja positiivinen tunnelma. (Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001, 18-21.)

Tämän opinnäytetyön tuotoksena tehty 3-vuotiaiden tahtoiästä opas vanhemmille on pyrkinyt täyttämään hyvän terveystieteiden laatukriteerit. Oppaan ulkoasuun on yritetty panostaa kuvilla, taulukoilla ja kuvioilla. Oppaassa on käytetty väreinä neutraaleita sävyjä. Lukijan mielenkiintoa on pyritty herättämään selkeällä ja harmonisella visuaalisella tyylillä. Opas sisältää selkeää suomen kieltä ja käsitteet on avattu. Kirjainkoko ja tyyli on pyritty pitämään kriteerien mukaisina.

### 7.2.1 Oppaan tarkoitus ja tavoite

Oppaan tarkoitus on olla visuaalisesti selkeä ja tiivis opas, jota terveys- tai sosiaalialan työntekijät voisivat jakaa 3-vuotiaiden lasten perheille joko 3- vuotiaiden neuvola päiväkotitoiminnassa tai neuvolassa terveystarkastuksen yhteydessä. Opas on sähköisessä muodossa pdf-tiedostona, johon vanhemmille voi antaa linkin.

Oppaan tavoitteena on puolestaan antaa vanhemmille lisätietoa tahtoiästä ja antaa käytännön vinkkejä lapsiperheeseen, jossa tahtoiä on läsnä. Oppaan tavoitteena on olla myös työvälineenä terveydenhoitajille neuvolatyössä ja varhaiskasvatuksen henkilökunnalle. Opas sisältää myös yhteystiedot, mihin vanhemmat voivat tarvittaessa olla yhteydessä, jos tahtoiä koettelee kovasti perhettä ja vanhempien voimavarat ovat lopussa.

### 7.2.2 Oppaan laatiminen

Opinnäytetyössä yhteistyökumppanina toimivat osa Helsingin pohjoisalueiden neuvolat. Opinnäytetyön kehittämistyönä on kehittää opas 3-vuotiaiden tahtoiästä vanhemmille sekä mahdollisesti työapuvälineeksi neuvoloiden terveydenhoitajille. Kehittämistarve tuli suoraan pyyntönä työelämän yhteistyökumppanilta.

Kehittämistyö on prosessi, johon kuuluu yleensä seuraavat vaiheet: suunnittelu, toteutus ja arviointi. Kehittämistyö vie aikaa, mutta prosessin avulla pystytään pitämään langat käsissä ja tarkastelemaan omaa työtä selkeämmin eri vaiheissa. Suunnitteluvaiheessa on hyvin tärkeä asettaa työlle tavoitteet ja tarkoitus. Tutkimuksellisen kehittämishankeen lähtökohtana on kehittämiskohteen tunnistaminen ja siihen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen. Työelämän yhteistyökumppanin kanssa on tärkeä selvittää mahdollisimman yksityiskohtaisesti mitä he hankkeelta odottavat ja miten nämä odotukset tulisi näkyä opinnäytetyössä. (Kananen 2012,22-24.)

Aineiston tuotannon huolellinen suunnittelu helpottaa prosessin hallintaa ja aikataulutusta. On tärkeää selvittää aiheuttaako työ rahallisia kustannuksia, kuinka paljon yhteistyökumppaneiden aikaa työ vie ja millaisia lupahakemuksia työ vaatii. (Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001,9.)

Sovimme työelämän yhteistyökumppanin kanssa alkupalaverin, jossa kävimme läpi tarkan aiheen ja kehittämistarpeen, joka lopullisesti oli 3-vuotiaiden tahtoiästä opas vanhemmille. Työelämän yhteistyökumppani kertoi toiveensa oppaaseen liittyen, jotka olivat: selkeä suomenkielinen opas 3-vuotiaiden tahtoiästä. Toiveena oli visuaalisesti kaunis opas, jossa on kuvitusta ja että sisältö olisi mahdollisimman monipuolinen ja siinä olisi käytännönvinkkejä vanhemmille. Näiden avulla lähdin suunnittelemaan opasta yhteistyökumppanille. Alkupalaverissa sovimme myös alustavaa aikataulua ja mikä yhteistyökumppanin osuus opinnäytetyöstä on. Sovimme, että he antavat oppaan ensimmäisestä versiosta palautetta ja kehittämisideoita sekä valmiista versiosta palautetta ja arviointia.

Suunnitteluvaiheen jälkeen prosessissa tulee toteutusvaihe, jossa haetaan kehittämistyöhön liittyvää tietoa ja tehdään teoreettista pohjaa tuolle, koska oppaan tulee perustua ajankohittaiseen teoretietoon. Tiedonhakuja tehdään paljon ja tässä vaiheessa on tärkeä muistaa kriittisyys mitä materiaalia työssä käytetään. Keskeistä on löytää näkökulma, josta katsoen tutkimuksellisessa kehittämistyössä edetään. Tietoperustaa eli teoreettista taustaa/viitekehystä johon oppaan ja opinnäytetyön tieto nojautuu ja perustuu, kirjoitetaan tarkkaan sekä huolella. (Kananen 2012,25.)

Opinnäytetyössä teoretiedolla oli iso osa prosessia. Opas perustuu teoretietoon, joten sen tuli olla kunnossa ennen oppaan tekoa. Lisäksi tärkeää oli saada työelämän yhteistyökumppani

osalliseksi oppaan laatimiseen ja saada heidän näkemyksensä oppaaseen jo tässä vaiheessa. Sen vuoksi yhteistyössä olevat neuvolat saivat antaa vapaaehtoisesti nimettömästi palautetta oppaan ensimmäisestä eli niin sanotusta raakileversiosta. Tulosten perusteella pystyin oppaaseen tekemään muutoksia, joita työelämän yhteistyökumppanit ehdottivat oppaaseen. Palaute löytyy kohdasta 7.4.1.

### 7.2.3 Valmis opas

3-vuotiaiden tahtoiästä opas vanhemmille valmistui maaliskuussa 2020 (Liite 5). Opas on suomenkielinen, siinä on käytetty neutraaleja värejä sekä kriteereiden mukaista fonttikokoa. Opas on yhteensä 11 sivua pitkä. Opas sisältää teoretietoa tahtoiästä, käytännön vinkkejä lapsiperhe arkeen, esimerkkitalanteita kuinka uhmaehtoauksen aikana voi toimia ja miten lapselle kannattaa sanoittaa asiat. Opas sisältää myös osuuden vanhempien jaksamisesta ja oppaan lopussa on ajankohtaiset yhteistiedot joihin vanhempi voi tarvittaessa olla yhteydessä, jos kokee tarvitsevänsä apua lapsen tahtoiäkän tai omaan jaksamiseen. Oppaan (Liite 6) viimeisellä sivulla on lapselle suunniteltu palkintotaulu ja ohjeet, kuinka taulua voi halutessaan käyttää sekä hyödyntää tahtoiäkisen lapsen kanssa arjessa.

### 7.3 Oppaan kehittäminen ja arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeänä osana on arviointi. Oman opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia ja se tulee toteuttaa kriittisesti. Arvioinnissa ensimmäinen kohde on työn idea. Tähän kuuluu aihepiiri, idean kuvaus, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta sekä kohderyhmä. Näiden tulee selvitä opinnäytetyössä lukijalle selkeästi ja täsmällisesti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee usein vastaan asioita, joita ei pystykään toteuttamaan samalla tavalla kuin alussa ajatteli. Opinnäytetyön tavoitteiden tulee olla tarkkoja ja saavutettavissa. (Vilkka & Airaksinen 2003,156.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvä kerätä jonkinlainen palaute tavoitteiden saavuttamisen arviointiin oman arvioinnin tueksi, jotta arviointi ei jää niin yksipuoliseksi ja subjektiiviseksi. Palautteessa on hyvä pyytää kommentteja oppaan ulkonäöstä, luettavuudesta, toiminnallisuudesta sekä tavoitteiden asettelusta. (Vilkka & Airaksinen 2003,158.)

Arviointia tehdään koko prosessin ajan, mutta viimeisessä vaiheessa eli arvioinnissa arvioidaan, miten työ onnistui, täyttyikö kriteerit, millainen luotettavuus tuloksissa on, mitä olisi voitu tehdä toisin ja paremmin, mitkä asiat taas puolestaan onnistuivat. Tässä vaiheessa myös työn tulokset julkistetaan ja niitä arvioidaan. (Moilanen, Ojasalo & Ritalahti 2014,25.) Arviointi kohdistuu sekä kehittämisprosessiin että sen tuloksiin. Myös eettiset kysymykset ovat tärkeitä kaikissa kehittämistyön vaiheissa (Moilanen, Ojasalo & Ritalahti 2014,26).

Toiminnallisen opinnäytetyön arviointisuunnitelmaan kuuluu prosessin arviointi, lopputuloksen arviointi ja vaikutusten arviointi. Prosessin arvioinnissa arvioidaan huolellisesti koko opinnäytetyöprosessia ja halutaan saada kehittämistyön kannalta olevaa tärkeää tietoa. Tässä opinnäytetyössä prosessin arvioinnissa käytän päiväkirjaa, johon kirjaan milloin olen mitään tehnyt ja miten se on vaikuttanut opinnäytetyön edistymiseen. Tämän lisäksi ajattelin hyödyntää valokuvia ja videointia, jotta oma työmäärä tallentuisi dokumenteiksi ja pystyisi seuraamaan, milloin on mitään tehnyt. Oppaan arvioinnissa hyödynnän yksinkertaista palautelomaketta, joka on yhteistyökumppani neuvoloiden terveydenhoitajien täytettäväksi tarkoitettu. Palautelomakkeesta löytyy enemmän tietoa arviointi kohdasta.

Lopputuloksen arvioinnissa puolestaan arvioidaan laadullista, ajallista ja taloudellista onnistumista eli toisin sanoen saavutettiinko tavoitteet. Lisäksi lopputuloksen arvioinnissa kiinnitetään huomiota odotettuihin ja yllättäviin tuloksiin, ympäristön/muiden tekijöiden vaikutus lopputulokseen sekä hankkeen tulosten hyödynnettävyyteen sekä levitettävyyteen. (Vilka & Airaksinen 2003,160.)

Opinnäytetyössä arvioinnissa tärkeää oli saada työelämän puolelta palautetta ja arviointia oppaaseen, koska opas oli mahdollisesti heille työskentelyssä työapuvälineenä 3-vuotiaiden neuvola päiväkotitarkastuksissa ja neuvolassa tapahtuvissa tarkastuksissa.

Opinnäytetyöhön arviointitavaksi on valikoitu sähköinen kysely (Liite 3 & Liite 4) työelämän yhteistyökumppaneiden terveydenhoitajille. Kysely toteutettiin kaksi kertaa: Ensimmäiseksi pyydettiin palautetta ja kehittämideoita oppaan ensimmäisestä eli raakileversioista (Liite 3), toisella kerralla valmiista oppaasta pyydettiin palautetta ja arviointia. Kysely toteutettiin netissä täytettävällä kyselylomakkeella (Liite 4), johon terveydenhoitajat saivat linkin saatekirjeen yhteydessä sähköisesti. Kyselylomake sisälsi molemmilla kerroilla yhteensä kahdeksan (8) kappaletta kysymyksiä sekä tilaa avoimelle palautteelle. Kysymykset hieman muuttivat muotoa valmiin oppaan kyselylomakkeessa. Kysymyksissä vastausvaihtoehtoina oli: täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä, en osaa sanoa, osittain eri mieltä, täysin eri mieltä ja muu vastaus. Muun vastauksen avulla suoraan kyseiseen kysymykseen oli mahdollista antaa palautetta. Kyselylomakkeeseen vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja se tapahtui nimettömästi. Tuloksiin pääsyoikeus on ainoastaan opinnäytetyöntekijällä.

Oppaan ensimmäiseen versioon terveydenhoitajat saivat tutustua ja antaa palautetta alkuvuodesta 2020 kahden viikon ajan. He saivat sähköpostilla saatekirjeen, joka sisälsi linkin oppaaseen sekä linkin palautekyselyyn. Lisäksi jokaiseen yhteistyössä olevaan neuvolaan vietiin kaksi (2) kappaletta opasta paperiversiona kahvihuoneeseen, johon terveydenhoitajat saivat halutessaan tutustua. Tämän kahden viikon jälkeen oppaaseen tehtiin saatujen palautteiden ja kehittämisideoiden perusteella tarvittavia muutoksia ja rakennettiin lopullinen opas.

Valmiin oppaan yhteistyössä olevien neuvoloiden terveydenhoitajat saavat halutessaan itselleen paperiversiona. Asiakkaille opas on pdf-muodossa johon terveydenhoitajat voivat antaa vanhemmille suoran linkin, linkin voi lähettää esimerkiksi sähköisen asioinnin tai tekstiviestin avulla tai antaa pienen paperilapun, jossa linkki on valmiiksi kirjoitettuna.

#### 7.4 Oppaan kehittämispalaute

Palautetta ja arviointi valmiista oppaasta terveydenhoitajilta pyydettiin sähköisen palautekyselyn avulla loppukevästä 2020 kahden viikon ajan.

##### 7.4.1 Oppaan kehittämiskyselyn tulokset

Oppaan ensimmäisestä versiosta pyydettiin alkukevästä 2020 palautetta työelämän yhteistyössä olevien neuvoloiden terveydenhoitajilta sähköisen palautekyselyn avulla. Yhteistyössä olevissa neuvoloissa työskentelee yhteensä 26 terveydenhoitajaa, oppaan ensimmäisestä versiosta palautetta saatiin 10 terveydenhoitajalta.

Oppaan aihetta hyödyllisenä piti 90% vastaajista ja 10% ei osannut sanoa. Oppaan aihetta ajankohtaisena piti vastaajista 90% ja 10% ei osannut sanoa. Vapaamuotoisesta palautteesta esille nousi kommentteja ”hieno ja tarpeellinen työ”, ”erittäin hyvä opas ja hyödyllinen”. Palauteen perusteella voidaan arvioida, että oppaan aihe on hyödyllinen ja ajankohtainen sosiiaali- ja terveysalalla. 80% kyselyyn vastanneista ottaisi oppaan omaan työskentelyyn apuvälineeksi ja 20% ei osannut vastata. Avoimessa palautteessa kommentteina tuli ”otamme mielellään näitä opuksia neuvoloihin jaettavaksi” ja ”voisin jakaa mielelläni tätä asiakkailleni”.

Opas on kirjoitettu arkikielellä ja suomeksi. Oppaan kieltä hyvin ymmärrettävänä piti 70% vastaajista, 30% oli eri mieltä tai ei osannut sanoa. Vapaamuotoisessa palautteessa oli annettu palautetta muutamista kirjoitusvirheistä.

Opas on kymmenen sivua pitkä ja A4 koossa. Opasta sopivan pituisena piti 50% vastaajista ja 50% oli eri mieltä tai ei osannut sanoa. Tämä jakoi mielipiteet kahtia; vapaamuotoisesta palautekyselystä nousi esille, että osa vastaajista olisi toivonut oppaan olevan pidempi ja osa puolestaan olisi toivonut oppaan olevan lyhyempi ja esille tuotiin, onko oppaassa toistoa sekä riittäisikö pelkästään paikoitellen vain kuvat. Osa puolestaan toivoi, että uhmasta olisi ollut enemmän tietoa.

Oppaan sisältöä tarpeeksi monipuolisena 50% ja 50% oli eri mieltä tai ei osannut vastata. Vapaamuotoisessa palautteessa annettiin palautetta onnistuneista asioista: ”Asia on tärkeä ja oppaassa on hienosti perusteltu, miten ja miksi jollain tavalla kannattaa toimia ja miten se heijastuu lapseen”, ”Lisäksi oppaassa on hyvin kuvattu, miksi lapsella on uhmaa ja mistä se kumpuaa”, ”Selkeät ja hyvät yhteistiedot sekä lisälähteet”, ”Käytännön vinkit (lauseet ym.

ohjeet) ovat todella hyviä!” ja ”plussaa siitä, että oppaassa on korostettu vanhempien jakamisen tärkeyttä lapsiperhearjessa”. Kehittämideoita oppaan sisältöön saatiin myös vapaamuotoisessa palautteessa: ”Voisiko oppaaseen lisätä vielä muutaman esimerkkitalanteen ja kuinka niissä voisi toimia?”, ”Voisiko uhmaiän tärkeydestä lapsen kehityksessä mainita ja miksi se on niin tärkeää lapselle?”.

Visuaalisesti opasta selkeänä piti 60% vastaajista ja 40% oli eri mieltä tai ei osannut sanoa. Oppaan kuvituksen määrää sopivana puolestaan piti 70% ja 30% vastaajista oli eri mieltä tai ei osannut sanoa. Visuaalinen selkeys ja kuvitus nousi vapaamuotoisessa palautteessa kaikista eniten esille ja niihin tuli palautetta paljon. Kehittämideana visuaaliselle selkeydelle ja kuvitukselle nousi: ”Opas kaipaisi mielestäni selkeämpää ulkoasua ja tärkeiden kohtien korostamista väreillä”, ”Yhdessä sivussa kuva oli tekstityksen päällä”, ”lisää kuvia”. Selkeys ja kuvitus sai myös paljon hyvää palautetta: ”Kuvat ja erilaiset kuvatekstit/laatikot tuovat kiinnostusta lukemiseen”, ”Selkeä”, ”Kuvitus, väritys ja visuaalisuus on upeaa!” ja ”kiva”. Palautteesta voidaan päätellä, että suunta oppaan visuaaliselle selkeydelle ja kuvitukselle on oikea, mutta opas tarvitsee ulkonäöllisesti ja sisällöllisesti vielä pieniä muutoksia sekä hienosäätöä

#### 7.4.2 Valmiin oppaan arviointi

Opasta muokattiin parin viikon ajan saatujen palautteiden ja kehittämisideoiden perusteella, jolloin saatiin luotua valmis opas. Valmis opas jaettiin sähköisenä pdf-tiedostona yhteistyössä oleville terveydenhoitajille ja heiltä pyydettiin antamaan päivitetyn sähköisen kyselylomakkeen avulla palautetta valmiista oppaasta. COVID-19 epidemian vuoksi oli epävarmaa, kuinka moni yhteistyössä oleva terveydenhoitaja kyselyyn ehtii vastaamaan. Epidemian vuoksi oppaasta pyydettiin myös palautetta oman lähipiirin sote-alan ammattilaisilta. Valmis opas sai palautetta yhteensä kuudelta (6) vastaajalta, joten osallistumismäärä palautekyselyyn on hyvin pieni ja todennäköisesti COVID-19 epidemia vaikuttaa siihen. Palautekyselyn luotettavuutta ei voida pitää kovinkaan luotettavana vähäisen osallistumismäärän vuoksi.

Valmiin oppaan palautekyselystä saaneiden vastausten perusteella 90% vastaajista piti oppaan aihetta hyödyllisenä ja 10 % oli eri mieltä. Oppaan otsikko vastasi kaikkien osallistujien mukaan oppaan sisältöä. Sisällön monipuolisuutta hyvänä piti 90% vastaajista ja 10% oli eri mieltä. Vanhemmille tarkoitettuja käytännön vinkkejä pidettiin selkeinä.

Oppaan kieltä hyvin ymmärrettävänä piti 100% vastaajista ja kielioppivirheitä ei valmiissa oppaassa ilmennyt. Kaikki vastaajat olivat samaa mieltä, että opas on visuaalisesti selkeä ja kuvitusta on tarpeeksi.

Avoimessa palautteessa esille nousi seuraavia kommentteja: ”Täydellinen opas vanhemmille ymmärtämään lapsen tahtoikää paremmin, ”Hieno ja hyödyllinen opas vanhemmille ja hyvää



kertausta ammattikasvattajille ja terveydenhoitajille, kiitos!” ,”Opas oli erittäin ajankohtainen ja tärkeä. Asiaa oli käsitelty hyvin selkeästi. Tämä olisi hyvä antaa vanhemmille neuvolassa pohdittavaksi. Plussaa selkeydestä ja arkikielestä”.

#### 7.5 Itsearviointi omasta työskentelystä

Aloitin opinnäytetyön tekemisen alkuvuodesta 2019 ja alun perin oli tarkoitus tehdä opinnäytetyö parin kanssa, mutta päädyin lopulta tekemään opinnäytetyön yksin. Yksin tekemisessä on sekä hyvä että huonot puolensa. Hyvinä puolina pidin sitä, että aikataulu oli pääosin itse hallittavissa ja opinnäytetyötä pystyi tekemään omassa aikataulussa. Lisäksi etuna oli se, että kirjoitustyyli ja ajatus pysyi opinnäytetyössä samanlaisena koko prosessin ajan, koska tekijöitä oli vain yksi henkilö.

Ymmärrän kuitenkin nyt erittäin hyvin, miksi koulusta suositellaan tekemään opinnäytetyö parin kanssa, koska tämä on todella iso ja vaativa työ tehdä. Parin antama motivaatio ja kannustus olisi ollut tärkeää vaikeina aikoina opinnäytetyössä. Aikataulu olisi todennäköisesti voinut pysyä paremmin kasassa, kun tekijöitä olisi ollut enemmän kuin yksi, sillä työmäärä on suuri opinnäytetyössä. Opinnäytetyölle olisi saanut myös monipuolisemman näkökulman, jos olisi ollut pari kenen kanssa asioita olisi voinut pohtia yhdessä.

Alussa pidin päiväkirjaa työskentelystäni ja dokumentoin valokuvoin mitä olin milloinkin tehnyt, mutta se jäi jossain vaiheessa. Työskentelystä neuvolassa koen olevan hyötyä opinnäytetyötä tekiessä, sillä olen päässyt näkemään kuinka paljon vanhemmat tuovat esille neuvolassa lastensa tahtokäitä ja kuinka tärkeää vanhemmuuden tukeminen on neuvolatyössä terveydenhoitajana. Toisaalta työn tekeminen opiskelun ohella ja varsinkin opinnäytetyön tekemisen ohella on ollut rankkaa ja aikatauluja on pitänyt todella paljon miettiä omassa elämässä. Lisäksi COVID-19 epidemia osui opinnäytetyöni loppuvaiheelle ja valmiin oppaan palautekyselyn kohdalle, joka toi toki lisästressin siihen saanko opinnäytetyöni valmiiksi nyt keväällä 2020.

Koen, että voin hyödyntää opasta itse terveydenhoitajana työssäni neuvolassa. Opinnäytetyössä ja oppaassa löytyy aina jotain korjattavaa sekä hienosäätöä ja jos olisin ottanut opiskelulle vielä enemmän aikaa eli en olisi ollut töissä koulun ohella, se olisi varmasti näkynyt opinnäytetyössä. Pääosin olen tyytyväinen opinnäytetyöhön ja omaan työskentelyyni, jos voisin tehdä nyt jotain eri lailla, olisin ottanut enemmän aikaa opinnäytetyölle sekä tehnyt sen mahdollisuuksien mukaan parin kanssa.

## 8 Pohdinta

### 8.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK edistää Suomessa hyvää tieteellistä käytäntöä ennaltaehkäisten tutkimusvilppiä ja edistään tutkimusetiikkaa koskevaa keskustelua / tiedotusta tavoitteenaan tieteellisen käytännön edistäminen. Hyvän tieteellisen käytännön toteutumiseksi TENK on asettanut hyvän tieteellisen käytännön ohjeen, jonka mukaan tutkimus voi olla luotettava ja eettisesti hyväksyttävä. (TENK 2012,6.)

Oppaassa on otettu huomioon asiakaslähtöisyys ja kunnioitettavuus. Opas on kirjoitettu selkeällä suomen kielellä, joka on helposti ymmärrettävissä. Eettisesti oppaassa pyritään tasa-arvoisuuteen ja antamaan teoriatietoon perustuvaa tietoa vanhemmille. Kirjallisissa lähteissä pyrittiin lähdekriittisyyteen ja lähteinä pääsääntöisesti käytettiin tuoreita ja ajallisesti viimeisten 10 vuoden aikavälille sijoittuvia lähteitä. Kuitenkin joukossa on muutamia 2000 -luvun alkupuolelta olevia lähteitä sekä yksi 90-luvulta.

Oppaan sisältö perustuu teoreettiseen viitekehukseen ja asiankohtaiseen tieteelliseen ja ammattikirjallisuuteen. Teoreettisena pohjana käytettiin muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliiton sivustoja sekä Alison Macknochien uhmaikä kirjaa. Oppaassa on kuvattu lähteet, joita oppaassa on käytetty. Luotettavuutta lähteisiin voidaan pitää hyvänä, mutta tahtoiästä löytyy niin paljon tietoa, että haasteena oli välttää päällekkäiskerrontaa. Lähteet olisivat voineet olla monipuolisempia ja luotettavuutta opinnäytetyön teoriapohjalle olisi antanut englanninkieliset lähdemateriaalit.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan hyvä tieteellisen käytännön keskeisiin lähtökohtiin kuuluu tutkimuksessa noudattaa tiedeyhteisön toimintatapoja eli mm. rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta niin tutkimustyötä tehdessä kuin tulosten tallentamisessa ja niiden esittämisessä ja arvioinnissa (TENK 2012). Työelämäkumppanin kohdalla eettisyydestä ja luotettavuudesta opinnäytetyössä sekä oppaan tekemisen aikana pidettiin koko ajan tarkkaa huolta. Työelämäkumppanin kanssa jaettiin rehellistä ja ajankohtaista tietoa koko prosessin aikana. Kommunikaatio työväliseen osastonhoitajan kanssa toimi sähköposti sekä puhelut. Lisäksi yhteistyössä olevien terveydenhoitajien kanssa käytiin suullisesti läpi mitä opinnäytetyö sisältää ja lisäksi terveydenhoitajat saivat saatekirjeen ennen oppaan ensimmäisestä versiosta annettavaa palautetta sekä ennen valmiin oppaan palautteen antamista (Liite 1 & Liite 2).

Eettisyys pysyi työelämäkumppanin kanssa hyvänä koko prosessin ajan, sillä yhteistyössä olevia neuvoloita ei mainittu missään vaiheessa ja palautekyselyihin vastaaminen tapahtui täysin vapaaehtoisesti ja nimettömästi, joten henkilöllisyystietoja ei tullut esille lainkaan kenellekään. Opinnäytetyö sai myös tarvittavat luvat hyväksytyinä Helsingin kaupungilta.

Luotettavuus oppaan saamasta palautteesta jää hieman vajaaksi, koska palautekyselyihin ei saatu kovinkaan montaa vastausta, jolloin luotettavuus jää heikolle tasolle. Oppaan hyödyllisyyttä olisi voinut tarkastella käytännössä ja pyytää 3-vuotiaiden lasten vanhemmilta palautetta oppaasta, tämä voisi olla jatkokehitysidea.

## 8.2 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas vanhemmille, joka toimisi tukevana apuvälineenä 3-vuotiaan tahtoiässä lasten vanhemmille. Tavoitteena on, että vanhemmilla olisi opas, jossa on sanotettu valmiiksi mitä tahtoikäiselle lapselle voi sanoa uhmaehtoauksen aikana ja vinkkejä, kuinka rajoja voidaan lapselle asettaa. Tavoitteena on myös antaa sosiaali- ja terveysalan työntekijöille apuväline työhön, joka olisi tukena heidän työssään tahtoikään liittyen ja vanhemmuuden tukemisessa. Palautteiden perusteella (liite 4) valmis 3-vuotiaiden tahtoiän opas vanhemmille on onnistunut sekä hyödyllinen. Se kuinka paljon opasta hyödynnetään esimerkiksi neuvola päiväkoti toiminnassa ja kuinka moni terveydenhoitaja oppaan ottaa yhteistyössä olevissa neuvoloissa käyttöön on epävarmaa eikä siitä ole näyttöä antavaa tietoa.

Oppaan tavoitteena puolestaan oli antaa vanhemmille lisätietoa tahtoiästä ja antaa käytännön vinkkejä lapsiperhearkeen, jossa tahtoikä on läsnä. Oppaan tavoitteena oli olla myös työvälineenä terveydenhoitajille neuvolatyössä ja varhaiskasvatuksen henkilökunnalle. Opas sisältää myös yhteystiedot, mihin vanhemmat voivat tarvittaessa olla yhteydessä, jos tahtoikä koettelee kovasti perhettä ja vanhempien voimavarat ovat lopussa. Nämä tavoitteet onnistuivat mielestäni melko hyvin, opas sisältää käytännön vinkkejä arkeen ja oppaan lopussa on yhteystiedot mihin vanhempi voi olla yhteydessä tarvittaessa.

Opas pyrittiin tekemään terveysaineistolle tarkoitettujen kriteereiden perusteella, jossa otettiin muun muassa huomioon kirjainkoko, värimaailma, kuvitus, neutraalisuus sekä sisältö (Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001). Oppaassa on vielä mielestäni muutamia hienosäätökohtia, mutta pääosin opas saatiin toteutettua kriteereiden perusteella.

Jatkokehittämisehdotuksena opinnäytetyölle voisi olla sen käyttöön ottamisen tarkastelu 3-vuotiaiden neuvola päiväkotitoiminnassa sekä neuvolassa tapahtuvissa terveystarkastuksissa. Sillä pystyttäisiin näkemään, kuinka opas toimii käytännössä. Lisäksi jatkokehittämisehdotuksena olisi pyytää 3-vuotiaiden lasten vanhemmilta palautetta oppaasta ja sen toimivuudesta.

Jatkokehittämisehdotuksena tuli myös palautekyselyiden jälkeen työelämäkumppanilta se, että opas voitaisiin ladata esimerkiksi Helsingin kaupungin perheentuki-sivustolle, jotta sitä pääsisi kaikki halutessaan hyödyntämään. Nyt opas on luettavissa ainoastaan sähköisen linkin kautta, jonka ovat saaneet ainoastaan yhteistyössä olevat neuvolat. Olisi kunnia ja viisasta jos opas pääsisi esimerkiksi perheentuki-sivustolle, mutta siihen tarvitsisi hakea lupia ja opas varmasti tarvitsisi joitakin muutoksia.

## Lähteet

### Painetut

Alfven, M. & Hofsten, K. 2012. Uhmakirja. Tammi.

Airaksinen, T. & Vilka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Alasuutari, M. 2003. Kuka lasta kasvattaa?. Helsinki: Gaudeamus.

Aro, T. & Laakso, M. 2014. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 3. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Eloranta, S., Hautala, T., Kinos, S. & Salonen, K. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Furman, B. 1993. Myönteisen kasvatuksen kirja. Keuruu: Otava.

Greene, R. 2005. Tulistuva lapsi. 2. painos. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Hermanson, E. & Martsola, R. 2006. Aikuinen vanhemmuus. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Koskinen-Ollonqvist, P., Parkkunen, N. & Vertio, H. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Trio-offset.

Mackonochie, A. 2004. Uhmaikä. Leikki-ikäisen ongelmallinen käyttäytyminen. Helsinki: Perhemediat Oy.

Moilanen, T., Ojasalo, K. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Rantala, J. 2014. Äiti, älä tottele! Kaiken maailman kasvatusoppaita. Juva: Gummerus Oy.

Viljamaa, J. 2014. Kuka täällä oikein määrää. Juva: Bookwell Oy.

Webster-Stratton, C. 2009. Ihmeelliset vuodet. Ongelmanratkaisuopas 2-8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Profami Oy.

Sähköiset

Duodecim. 2010. Mentalisaatio. Viitattu 11.3.2020.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo98674>

Duodecim koulunerveyskirjasto. 2017. Itsesäätelykyky. Viitattu 23.9.2019.

<https://www.koulunerveyskirjasto.fi/aihe/luontevahvuudet/luontevahvuudet/lrv00003>

Helsingin kaupunki. 2019. Neuvola päiväkodissa palvelu. Viitattu 8.12.2019.

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kasvatus-ja-koulutus/paivahoito/paivakotihoito/neuvola-pkssa>

Lastenmielenterveystalo. N.d. Perheväkivalta. Viitattu 15.4.2020.

[https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe\\_ja\\_vanhemmuus/perhetta\\_kuormittavat\\_tapahtumat/Pages/perhevakivalta.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/perhetta_kuormittavat_tapahtumat/Pages/perhevakivalta.aspx)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. N.d. 3-4 v. Viitattu 28.7.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017a. Vanhemman jaksaminen lapsen uhmaässä. Viitattu 30.4.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejajalapsiperheenarkeen/lapsi-on-uhmaissa/vanhemman-jaksaminen-lapsen-uhmaissa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017b. 3-4- vuotiaan älyllinen kehitys. Viitattu 30.7.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018a. Kuinka komentaa ja kieltää lasta hyvällä tavalla? Viitattu 19.12.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejajalapsiperheenarkeen/lapsi-kokeilee-rajvoja/kuinkakomentaa-ja-kieltaa-lastahyvalla-tavalla/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018b. Lapsen ja nuoren temperamentti. Viitattu 5.5.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-nuoren-temperamentti/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto.2018c.Lapsi on uhmaiässä. Viitattu 7.8.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejaja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaiassa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019a. Mentalisaatio vanhemmuudessa. Viitattu 20.3.2020.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019b. 3-4- vuotiaan fyysinen kasvu. Viitattu 29.7.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019c. 3-4- vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 29.7.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Perheentuki. 2019. 3-vuotiaat. Viitattu 29.7.2019.

<https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/1-6-vuotiaat/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-vuotiaat/>

Savonsanommat. 2014. Suomeen ajetaan uutta kasvatusmallia: Näin kasvatat lapsesi myönteisesti ja kannustaen. Viitattu 13.4.2020.

<https://www.savonsanommat.fi/kotimaa/Nain-kasvatat-lapsesi-myonteisesti-ja-kannustaen/516838>

SOS-lapsikylä. N.d. Vanhemmuuden tukeminen on nähtävä laajana hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuutena. Viitattu 15.3.2019.

<https://www.sos-lapsikyla.fi/ajankohtaista/lehdet/uudistuva-lastensuojelu-lehti/vanhemmuuden-tukeminen-on-nahtava-laajana-hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-kokonaisuutena/>

Terveydenhoitajaliitto. 2017. Neuvoloiden keskeinen tehtävä on vanhemmuuden tukeminen. Viitattu 19.12.2019.

[https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/uutishuone/tiedotearkisto/tiedotteet\\_2017/neuvoloiden\\_keskeinen\\_tehtava\\_on\\_vanhemmuuden\\_tukeminen.509.news](https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/uutishuone/tiedotearkisto/tiedotteet_2017/neuvoloiden_keskeinen_tehtava_on_vanhemmuuden_tukeminen.509.news)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2018. Psykososiaalisen kehityksen ja terveyden arviointi. Viitattu 3.1.2020.

<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/psykososiaalisen-kehitys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).2019. Neuvolatyön lainsäädäntö. Viitattu 23.12.2019.

[https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola/neuvolatyon\\_lainsaadanto](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/neuvolatyon_lainsaadanto)

Yle. 2018. Asiantuntijoiden 6 keinoa uhmaikäisen lapsen kanssa. Viitattu 6.4.2020.

<https://yle.fi/uutiset/3-10083780>

## Taulukot

Taulukko 1 :Tahtoiän piirteet .....	12
-------------------------------------	----



## Liitteet

Liite 1: Saatekirje ennen ensimmäistä palautekyselyä.....	34
Liite 2: Saatekirje ennen valmiin oppaan palautekyselyä .....	35
Liite 3: Ensimmäisen palautekysely.....	<b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b> 6
Liite 4: Valmiin oppaan palautekysely .....	41
Liite 5: 3-vuotiaiden tahtoiästä opas vanhemmille .....	45

Liite1 : Saatekirje ennen ensimmäistä palautekyselyä

Hei!

Olen terveydenhoitajaopiskelija Camilla Huotari ja teen opinnäytetyötäni yhteistyössä teidän neuvoloiden kanssa. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää opas 3-vuotiaiden tahtoiästä vanhemmille, jota voitaisiin hyödyntää neuvola päiväkotitoiminnassa sekä 3-vuotiaiden neuvolatarkastuksissa.

- Tässä sähköpostissa on linkki oppaan ensimmäiseen versioon eli ns.raakileversioon. Jokaisesta neuvolasta löytyy kahvihuoneesta myös 2kappaletta paperiversiona olevaa opasta, jotka Sari on ystävällisesti sinne tuonut.
- Pyytäisin teitä ystävällisesti tutustumaan oppaaseen ja antamaan palautekyselyn(linkki tässä sähköpostissa) avulla rehellistä palautetta oppaan ensimmäisestä versiosta ajalla **24.2-6.3.2020**. Palautteen antaminen on täysin vapaaehtoista ja se tapahtuu nimettömästi. Palautteen antaminen vie n.5minuuttia.
- Muokkaan opasta palautekyselystä saaneiden palautteiden mukaan. Valmiin ja korjatun oppaan saisitte viikolla 12 sähköisesti pdf-muodossa sekä paperiversiona. Johon toivoisin teidän antavan lopullisen palautteen kyselylomakkeen avulla ajalla **23.3-3.4.20** (linkin saatte siihen sähköpostilla lähempänä)
- Opas tulee asiakkaille pdf-muodossa johon saatte valmiin linkin, jonka kautta vanhemmat voivat sen halutessaan itselleen ladata tai tulostaa. Yhteistyössä olevien neuvoloiden terveydenhoitajat saavat jokainen oman oppaan halutessaan paperisenaversiona.

Kiitos kaikille jo etukäteen yhteistyöstä ja joustavuudesta sekä palautteesta! 😊

Jos teillä tulee mitä tahansa kysyttävää oppaasta tai opinnäytetyöstä, saa olla yhteydessä, milloin vain.

~~Yst.tery, Camilla Huotari~~

Linkki oppaaseen:

[OPAS 1 VERSIO.docx](#)

Linkki palautekyselyyn:

<https://www.kyselynetti.com/s/29091a7>

## Liite 2: Saatekirje ennen valmiin oppaan palautekyselyä

Hei!

Kiitos kaikille palautteesta ja kehittämisideoista 3-vuotiaan tahtoiästä vanhemmille oppaaseen liittyen. Olen tehnyt nyt siihen muutoksia ja opas on valmis.


Lähetän teille nyt pdf-tiedoston oppaasta liitteenä. Koronatilanteen vuoksi en valitettavasti pääse tällä hetkellä kouluun oppaita teille terveydenhoitajille tulostamaan paperiversioina, ja asiakkaille tarkoitettu linkki oppaaseen on vielä työn alla teknisten ongelmien vuoksi. Pahoittelut tästä!

**Saatte paperiversiot oppaista itsellenne viimeistään toukokuun loppuun mennessä, samoin linkin, joilla asiakkaat pääsevät oppaan kotona lataamaan.**

**Tällä hetkellä voitte halutessanne ja mahdollisuuksien mukaan tulostaa oppaan asiakkaalle saamanne pdf-tiedoston kautta sekä käyttää sitä työssänne apuvälineenä.**

Ymmärrän hyvin, että koronatilanteen vuoksi teillä ei välttämättä ole aikaa vastaan palautekyselyyn. Jos vain mitenkään kerkeätte, pyytäisin teitä ystävällisesti antamaan valmiista oppaasta palautetta sähköisen palautekyselyn avulla ajalla: **23.3-3.4.2020**.

Vastaaminen vie n.5 minuuttia ja se on täysin vapaaehtoista sekä tapahtuu nimettömästi.

Kiitos kaikille todella paljon yhteistyöstä sekä joustavuudesta! Tsemppiä jokaiselle töihin, teette arvokasta työtä! 

Ystävällisin terveisin Camilla Huotari

**Linkki palautekyselyyn:** <https://www.kyselynetti.com/s/35b5c83>

**Opas on sähköpostiviestissä liitteenä pdf-muodossa.**

### Liite 3: Ensimmäinen palautekysely

(Tehty kyselynetin avulla sähköiseen versioon, johon terveydenhoitajat pääsivät antaa nimettömästi ja vapaaehtoisesti palautetta)

Etusivu:

Palautekysely oppaan 1.versiosta

-Vastaaminen palautekyselyyn tapahtuu nimettömästi ja se on täysin vapaaehtoista

-Palautekysely sisältää yhteensä 8 kysymystä sekä avoimelle palautteelle kohdan

-Palautetta oppaan ensimmäisestä versiosta voi antaa sähköisesti kyselyn kautta ajalla:  
24.2.-6.3.2020

-Palauteen antaminen vie n.5min.

-Palauteet hävitetään asianmukaisesti ja eettisesti heti analysoinnin jälkeen. Palautetta antaessasi annat suostumuksen hyödyntää nimettömästi annettua palautetta oppaan kehityksessä.

Kiitos kaikille jo etukäteen yhteistyöstä ja joustavuudesta sekä palautteesta! 😊

**1. Oppaan aihe on mielestäni hyödyllinen \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**2. Oppaan aihe on ajankohtainen \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**3.Oppaan kieli on hyvin ymmärrettävissä \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**4.Oppaan sisältö on tarpeeksi monipuolinen \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**5. Opas on visuaalisesti selkeä \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**6. Opas sisälsi tarpeeksi kuvitusta \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**7. Opas oli sopivan pituinen \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**8. Tulen käyttämään opasta työkentelyssäni apuvälineenä \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**Vapeamuotoinen palaute**

Riut ja nuusut oppaan ensimmäisestä versiosta



## Liite 4: Valmiin oppaan palautekysely

Hei!

Kiitos kaikille, jotka antoivat palautetta ja kehittämisideoita oppaaseen. 3-vuotiaan tahtoiästä opas vanhemmille on nyt muokattu saatujen palautteiden sekä kehittämisideoiden perusteella valmiiksi versioksi. 😊

-Pyytäisin ystävällisesti teitä antamaan nyt palautetta valmiista oppaasta.

-Vastaaminen palautekyselyyn tapahtuu nimettömästi ja se on täysin vapaaehtoista.

-Palautekysely sisältää yhteensä 8 kysymystä sekä avoimelle palautteelle kohdan.

-Palautetta voi antaa sähköisesti kyselyn kautta ajalla: 23.3-3.4.2020.

-Palauteen antaminen vie n.5min.

-Palauteet hävitetään asianmukaisesti ja eettisesti heti analysoinnin jälkeen. Palautetta antaessasi annat suostumuksen, että palautteita voidaan käyttää opinnäytetyössä arviointi kohdassa.

Kiitos kaikille jo etukäteen yhteistyöstä ja palautteesta! 😊

### 1. Oppaan aihe on mielestäni hyödyllinen \*

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

### 2.Otsikko vastaa oppaan sisältöä \*

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**3. Oppaan kieli on hyvin ymmärrettävissä \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**4. Oppaan sisältö on tarpeeksi monipuolinen \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**5. Vanhemmille tarkoitetut vinkit ovat selkeitä \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**6. Opas on visuaalisesti selkeä \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**7. Opas sisälsi riittävästi kuvitusta \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

**8. Tulen käyttämään opasta työskentelyssäni apuvälineenä \***

Muu vastaus kohdassa voit antaa kyseiseen kysymykseen suoraan palautetta halutessasi

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- Muu vastaus

Mikä yllätti positiivisesti oppaassa? Mitä olisit puolestaan muuttanut oppaassa? Voit antaa halutessasi vapaamuotoista palautetta oppaasta.

## Liite 5: 3-vuotiaiden tahtoiästä opas vanhemmille

**LAU  
REA**AMMATTIKORKEAKOULU  
University of Applied Sciences**”MUTTA KUN MINÄ TAHDON!”**

3-vuotiaiden tahtoiästä opas vanhemmille



## TAHTOIKÄ, MIKÄ SE ON?

### TIETOA TAHTOIÄSTÄ:

- Tahtoiikä eli kansankielellä **uhmaikä on lapsen kehitykseen ja kasvuun kuuluva vaihe.**
- Tahtoiässä lapsi tutkii, mitä hän voi saada aikaan omalla tahdollaan aivan kuten hän aiemmissa kehitysvaiheissa tutki, mitä hän voi saada aikaan käyttämällä mm. kehoaan, suutaan ja sormiaan.
- Tahtoiikä on hyvin yksilöllistä, mutta yleensä se on 2-4 vuoden iässä. Usein miten vahvimmillaan 3-vuotiaana. Joillakin lapsilla tahtoiikää ei välttämättä huomaa kovin selvästi.
- Tahtoiikä auttaa lasta ottamaan ensimmäisiä askelia kohti itsenäistymistä ja irtautumaan vanhempien jatkuvasta hoivasta.
- Tahtoiikä ja oman tahdon kehittyminen on välttämätön kehityskausi lapsella. **Tämä kehityskausi on tärkeä lapselle ja hänen kehitykselleen.**
- Uhma kohdistuu voimakkaimmin kaikista läheisempiin ihmisiin eli yleensä vanhempiin.
  - **Lapsi ei tahallaan kiukuttele eikä ole ärsyttävä vaan ne kuuluvat tahtoiikään.**
  - Usein miten pahimmat uhma-kohtaukset sattuvat tapahtumaan julkisilla paikoilla.
- Uhma ei riehua vuosikautia kerrallaan, kun intensiivinen kehitysvaihe tasaantuu siitä seuraa rauhallisempi palautumisjakso.

## TAHTOIÄN PIIRTEITÄ

Alla taulukoihin on mainittu yleisimpiä tahtoiän piirteitä, joita lapsella saattaa esiintyä. On yksilöllistä miten voimakkaasti mitkään piirteet näkyvät lapsen tahtoiässä.

### FYYSISET:

- Itkupotkuraivarit
- Lyöminen
- Potkiminen
- Pureminen
- Tavaroiden heittäminen
- Tavaroiden hajottaminen
- Vaatteiden heittäminen
  - Itkeminen
- Huutaminen
- Mököttäminen
- Jaloilla tömistely
- Oven paiskaaminen kiinni

### MUUT:

- Lapsi haluaa tehdä kaiken itse
- Tekee asioita kielloista huolimatta
  - Ei-sana on vahva
- Lapsen suusta saattaa kuulua muun muassa:
  - ”osaan itse!”
  - ”tahdon!”
  - ”ei saa auttaa!”
- Mikään vaihtoehto ei kelpaa
- Siirtymätilanteet esimerkiksi päiväkotiin lähteminen tai nukkumaanmeno saattaa olla haastavia
- Lapsella saattaa mennä todella nopeasti hermot
- Vain toinen vanhempi saattaa kelvata avuksi esim. haalarin pukemisessa

## RAJOJEN ASETTAMINEN LAPSELLE

Rajojen asettaminen luo lapselle turvaa ja rakkautta. Rajat lapselle asettaa vanhemmat.



### Vinkkejä rajojen asettamiseen:

- Joskus tuntuisi varmasti helpommalta vain antaa periksi mutta pidemmän päälle yhteinen arki sujuu helpommin, kun noudattaa johdonmukaisesti muutamia perusteltuja ja tärkeitä rajoja.
  - **Rajojen on hyvä olla lapselle selkeitä ja ytimekkäitä**
  - Rajat on hyvä käydä lapsen kanssa läpi rauhallisesti
- Osa lapsista haluaa vaikeiden tunteiden kourissa konkreettiset rajat. He rauhoittuvat esimerkiksi sylipesässä, jossa heitä pidetään lempeässä otteessa. Toiset taas eivät kestä kiinnipitämistä ollenkaan.
- Aikuisen asettamissa rajoissa lapsi voi tehdä pienempiä päätöksiä. Mahdollisuus käyttää omaa tahtoa vähentää uhmaamisen tarvetta. Anna lapselle mahdollisuus valita kahdesta vaihtoehdosta, jotka molemmat ovat turvallisia tai sopivia. Anna kiitosta onnistuneesta valinnasta.



### Esimerkkitilanne uhmakohtauksesta ja kuinka toimia:

**Lapsi kiukuttelee aamulla, ettei halua pukea haalaria päälle ja lähteä tarhaan.**

1. Kun lapselle iskee uhmakohtaus, ota muutama syvä hengitys ja rauhoita oma mielesi. Voit halutessasi sulkea silmät hetkeksi ja laskea kymmeneen. Kun vanhempi on itse rauhallinen uhmakohtauksen aikana, se välittyy lapselle myös.

2. Asetu lapsen tasolle fyysisesti, niin että katseenne ovat samalla tasolla ja muista että sinä olet lapsen vanhempi, auktoriteetti tässä tilanteessa.

3. Kerro lapselle miksi hän ei saa nyt tahtoaan läpi ja sanoita tunteesi: "Äitiä/isää harmittaa, että tarhaan lähteminen viivästyy. Nyt laitetaan haalari päälle, äiti/isä voi auttaa sinua pukemisessa. Jos tämä sujuu voit saada tarran palkintotauluun".

Muista pysyä itse rauhallisena ja pitää oma äänensävy tasaisena sekä rauhallisena.

4. Jos rauhoittuminen ei onnistu ja kiukku ei tasaannu, ota lapsi tarvittaessa syliin ja pue haalari päälle. Lapsella ei ole turvallinen olo, jos hänelle sysätään liikaa valtaa ja vastuuta.

Muista antaa itsellesi taputus olkapäälle ja kiitos kun uhmakohtaus on ohi, hyvä minä!





**Esimerkki sanontoja, joita voit lapselle sanoa uhmakohtauksen aikana:**

*"Tässä on kaksi vaihtoehtoa, joista voit valita. Jos et pysty itse valitsemaan äiti tai isä valitsee"* Pieni vaihtoehto valinta antaa lapselle olon, että hänen mielipidettänsä kuunnellaan myös.

*"Näen että sinua harmittaa, anna äiti tai isä auttaa niin harmitus katoaa"*, Kerro lapselle, että huomaat hänet harmituksen ja sanoita tunteet sekä tarjoa apua, tämä usein rauhoittaa lasta.

*"Lähdemme ihan kohta, joten teehän se piirustus valmiiksi. Kun olet saanut kuvan valmiiksi, mennään laittamaan kengät jalkaan."* Kun lähtö ei tule yllättäen, lapset lähtevät huomattavasti helpommin liikkeelle.

*"Toisia ihmisiä ei saa purra, lyödä, potkia tai heittää tavaroilla, koska silloin toista voi sattua ja tulla pipi, se ei tunnu kivalta"* Kerro miksei väkivaltaisesti saa käyttäytyä ja miltä toisesta se voi tuntua.

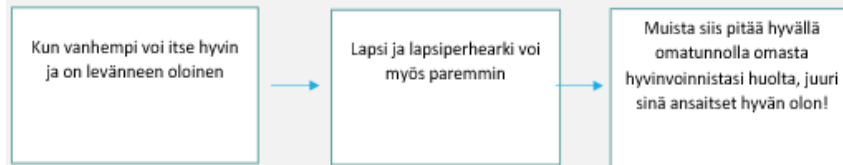
*"Nyt äiti tai isä päättää tämän asian ja me teemme näin"* Joskus lapsi tarvitsee todella ytimekkään kiellon ja ohjeistuksen, miten toimitaan.

## KÄYTÄNNÖNVINKKEJÄ ARKEEN

- Kun lapsi haluaa tehdä jotain itse mikä on hänelle vielä liian vaativaa, voitte yhdessä tehdä asian esimerkiksi lapsi voi auttaa pyykkien laitossa, voitte yhdessä pitää kiinni painavasta mehukannusta ja kaataa mukiin mehua tai huonosti menevä housun lahje voidaan yhdessä laittaa kuntoon.
- Lapselle on hyvä selittää, miksi esim. kuuma kannu tai terävä veitsi on lapselle vaarallisia asioita ja näyttää kuinka esim. sormi ”poppaa” jos koskee kuumaan kannuun.
- Lapset rakastavat palkintoja, joten esimerkiksi palkintotaulut ovat hyvä keksintö. Palkintotaulu löytyy oppaan lopusta.
- Jos siirtymätilanteet, vaikka päiväkotiin lähtö tuottaa vaikeuksia voi 3-vuotiaan kanssa sopia, että hän saa palkintotauluun tarran/merkin jos lähteminen sujuu hyvin.
- Kun palkintotaulussa on sovittu määrä tarroja tai merkkejä, lapsi saa jonkin pienen palkinnon, joka voi olla tekemistä tai jokin esine. Näitä voi olla esim. uimahalliin meno, johonkin kivaan puistoon meneminen, tikkari, pieni lelu, se mikä on teidän perheellenne sopiva. Tämä auttaa lasta tsemppaamaan siirtymätilanteissa.
- Ennakoi tilanteita mahdollisuuksien mukaan.
- Arjen rutiinit, yhdessäolo ja hellyys luovat hyviä raameja päivään.
- Hyvinä hetkinä ihaile lasta ja anna kiitosta hyvistä hetkistä.



## VANHEMPIEN OMA JAKSAMINEN

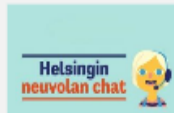


- Oma harrastus tai esimerkiksi kavereiden tapaaminen voi olla suuri voimavara arjessa. On suositeltavaa harrastaa omiakin juttuja arjen vastapainona.
- Vanhempana ei pidä kokea huonoa omatuntoa kodin ulkopuolisesta ajasta
- Lasta ei saa koskaan kohdella väkivaltaisesti ja jos koet omien voimiesi olevan lopussa:

### TOIMI NÄIN:

1. Jos lapsi on sylissäsi, laske hänet turvalliseen paikkaan.
2. Mene toiseen huoneeseen ja vedä muutama syvä hengitys, tarvittaessa päästä, vaikka muutama voimasana, itke...muista ettet ole huono vanhempi!
3. Soita apua (yhteystiedot löytyvät oppaan lopusta)
4. Rauhoitu hyvin ennen kuin palaat lapsesi luo ja olet saanut ohjeet, miten toimia tilanteessa.
5. Muista että olet hieno vanhempi ja vanhemmuus ei ole aina helppoa!

## MIHIN VOIN OLLA TARVITTAESSA YHTEYDESSÄ?



### **Ensisijaisesti yhteys:**

**Omaan neuvolaan terveydenhoitajalle yhteys:**

Helsingin kaupungin neuvoloiden  
puhelinpalvelu p. **09 3105 5530**

Ma-Pe klo:8-14

**Helsingin kaupungin lapsiperheiden sosiaaliohjaajat:**

puh: 09 3101 5454

Ma-Pe klo:9-12

**MML:n Vanhempainpuhelin:**

p. **0800 92277** (puhelu on maksuton)

ma klo 10–13 ja klo 17–20  
ti klo 10–13 ja 17–20  
ke klo 10–13  
to klo 14–20

**Vanhempainnetin chat:**

Chat päivystää:

maanantaisin klo 10–13  
tiistaisin klo 10–13  
torstaisin klo 17-20  
perjantaisin 10-13

<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin/>

**HUOM!** Vaikeissa tilanteissa, kun oma jaksaminen vanhempana on aivan lopussa ja tarvitset HETI apua omaan jaksamiseen, ole herkästi yhteydessä:

HÄTÄNUMERO:

112

avoinna: ympärivuorokauden

TAI

Päivystävä sosiaalityöntekijä

Puh. 0206 96006

avoinna: ympärivuorokauden

## LÄHTEET & MISTÄ LISÄÄ TIETOA TAHTOIÄSTÄ?

- MLL uhma:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaissa/>

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/>

- YLE uhma:

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/10/22/mika-avuksi-kun-uhmaikainen-agressiivinen>

- VAU.FI uhma:

<https://www.vau.fi/vauva/kasvu-ja-kehitys/uhma-taytyy-elaa/>

- Perheentuki.fi uhma:

<https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/1-6-vuotiaat/arjen-haasteet/uhma/>

- Pyydä rohkeasti lastenhoitoapua lähipiiristä tai jos se ei ole mahdollista Mannerheimin lastensuojelu (MLL) järjestää lastenhoitoapua:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lastenhoitovalityspisteet/>

- Kirjoja aiheesta: Uhmakirja., Uhmaikä., Äiti, älä tottele!

## OPPAASTA INFOA

- Opas on osa opinnäytetyötä, joka on tehty yhteistyössä osan Helsingissä sijaitsevien neuvoloiden kanssa.
- Oppaan tekijä terveydenhoitajaopiskelija Camilla Huotari
- Oppaassa käytetyt sanonnat, tiedot, vinkit perustuvat teorian tietoon.

### PALKINTOTALU 3-vuotiaalle

**Ohjeet:** Lapsi saa tarran/merkin (vaikka rastin tai voitte yhdessä leikkaa alhaalla olevia hahmoja, joita voi liimata palkintotaluun) aina kun esim. siirtymätilanne on mennyt hyvin.

Kun tarroja/merkkejä on tarpeeksi kasassa (teidän perheenne määrittää yhdessä, mikä määrä on teidän perheellenne sopiva) lapsi saa jonkin pienen palkinnon.

Palkinnon lapsen huoltaja/huoltajat päättävät yhdessä lapsen kanssa. Palkinto voi olla esimerkiksi retki leikkipuistoon tai uimahalliin, jokin herkku tai pieni lelu ym.

Merkkejä:



--	--	--	--	--