



**Marija Ijäs**  
**Saara Mansikkamäki**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Syrjäytymisvaarassa olevien terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen  
Sosionomi (YAMK)  
Opinnäytetyö, 2020

# MENTALISAATIOPERUSTAINEN PERHERYHMÄ

Vanhempien kokemuksia menetelmästä

---

## TIIVISTELMÄ

Ijäs Marija & Mansikkamäki Saara

Mentalisaatioperustainen perheryhmä. Vanhempien kokemuksia menetelmästä.  
11/2020

61 sivua ja 2 liitettä

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi YAMK

Syrjäytymisvaarassa olevien terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Opinnäytetyössä tutkittiin vanhempien kokemuksia mentalisaatioperustaisesta perheryhmästä. Mentalisaatiokykyä kehittämällä vanhempi valmistautuu kohtaamaan erilaisia lastenkasvatukseen liittyviä haasteita. Mentalisaatiossa, eli mielen tavoittelussa, on toiveikkuutta ja voimaa, mikä auttaa kehittymään ihmisenä ja opettaa armollisuutta. Tavoitteena oli saada lisää tietoa perheryhmän vaikutuksista lapsiperheiden arkeen. Tutkimuksessa selvitettiin, kuinka vanhemman mentalisaatiokyky kehittyy ja miten lapsiperheen arjen tilanteet helpottuvat perheryhmän ansiosta. Yhteistyössä oli mukana Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla. Tutkimusta varten haastateltiin kuutta vanhempaa, jotka osallistuivat Lapsi mielessä -perheryhmään kevätkaudella 2020. Tutkimus antaa lisätietoa muutoksista vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa kyseisessä perheryhmässä käymisen seurauksena. Vanhempien esille nostamien kokemusten ja esimerkkien perusteella voidaan mentalisaatioperustaisen perheryhmien tehtävää yhteiskunnassa pitää ensiarvoisen tärkeänä.

Asiasanat: mentalisaatio, kiintymyssuhde, reflektiivisyys, perhe ja vuorovaikutus.

## ABSTRACT

Ijäs Marija & Mansikkamäki Saara

The mentalization-based family group. Parents' experiences of the method.

61 pages and 2 appendices

11/2020

Master's Degree in the Promotion of the Health and Well-being of People in Danger of Marginalisation

Master of Social Services

In this thesis it was researched parents' experiences of mentalization-based family groups. By enhancing the ability to use mentalization, parents prepare to face different challenges in raising children. A part of mentalization is mental aspiration, which includes hopefulness and mental strength. These help in growing as a human being and teach mercifulness. Our goal was to gain more information on how family groups affected the daily routines of families with children. Our research examined how parents' mentalization ability developed and how family groups help the daily routines of families with children. We worked together with the welfare organization Mannerheim League for Children, Finland.

Information was gathered through semi-structured theme interviews. For this research was interviewed six parents who took part in groups called Child in mind, during the spring of 2020. The research gives more information on the changes in interaction between parents and children after the parents had taken part in these family groups. According to the experiences and examples from parents who took part in mentalization-based family groups, can be said that their effect in our society is extremely important.

Keywords: mentalization, attachment, reflectivity, family and interaction.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 MENTALISAATIO .....	5
2.1 Mentalisaation määritelmä.....	5
2.2 Mentalisaatiokyky.....	6
2.3 Mentalisaatio varhaisessa vuorovaikutuksessa .....	9
2.4 Vanhemman mentalisaatiokyky.....	11
2.5 Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä -perheryhmämallit .....	14
2.6 Perheryhmien yhteiskunnallinen merkitys.....	17
3 REFLEKTIIVINEN KYKY .....	19
3.1 Reflektiivisyys käsitteenä .....	19
3.2 Vanhemman reflektiivisen kyvyn vahvistaminen.....	20
3.3 Lapsen reflektiivisen kyvyn kehitys .....	22
4 KIINTYMYSSUHDETEORIA.....	24
4.1 Kiintymyssuhde .....	24
4.2 Kiintymyssuhteen muodostuminen.....	25
4.3 Turvallinen ja turvaton kiintymismalli .....	26
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	30
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	31
6.1 Aineiston hankinta .....	31
6.2 Aineiston analyysi.....	34
6.3 Eettisyys ja luotettavuus .....	37
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	40
7.1 Muutokset vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa.....	40
7.2 Mentalisaatiokyky kehittyä ja arjen tilanteet helpottuvat.....	42
7.3 Temperamenttierojen rikkaus .....	44
7.4 Ammattilaisten tuki perheryhmässä.....	45
7.5 Vertaistuen voima .....	46

8 POHDINTA .....	48
8.1 Tulosten tarkastelu .....	48
8.2 Mentalisaation mahdollisuudet yhteiskunnassa.....	51
8.3 Ammatillinen kasvu .....	52
LÄHTEET.....	55
LIITE 1. Haastattelukutsu.....	62
LIITE 2. Haastattelukysymykset.....	63

## 1 JOHDANTO

Tutustuminen omaan vauvaan alkaa jo ennen syntymää. Tulevien vanhempien mielessä on paljon kysymyksiä ja kuvitelmia tulevasta. Vanhemmat usein toivovat ja kuvittelevat vauva-arjen täyttyvän esimerkiksi mukavista vaunulenkkeistä, herttaisista leikkituokioista ja seesteisistä kahvilahetkistä. Todellisuudessa vauvan tarpeet ja mieltymykset eivät välttämättä olekaan samat kuin vanhempien kuvitelmat ja suunnitelmat. Vaikka lastenkasvatusta on pyritty systemaattisesti kehittämään monin tavoin, tällä alueella on kuitenkin aina kehitettävää ja parannettavaa. Monet vanhemmat hakeutuvat samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten pariin saadakseen vertaistukea sekä apua lastenhoitopulmiin.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) ja Folkhälsan ovat kehittäneet perheryhmämallit ”Vahvuutta vanhemmuuteen” ja ”Lapsi mielessä”. Näissä ryhmissä vertaistuen ja verkostoitumisen lisäksi vanhemmat perehtyvät mentalisaation hyötyihin. Perheryhmiin on vuoteen 2020 mennessä osallistunut noin 2000 perhettä. Mentalisaatio on avain hyvään vuorovaikutukseen. Mentalisaatioperustaisessa perheryhmässä vanhempi syventää tietouttaan lapsen kasvatuksesta ja kehityksestä keskusteluiden kautta sekä oppii uutta juuri omasta lapsestaan. Ryhmällä on positiivinen vaikutus koko perheen loppuelämään. (Sourander, Oksanen, & Viinikka 2016, 55–56, 62.) Järvisen ja Taajamon (2006,13) mukaan arjesta selviää paremmin, kun löytää arjen iloja ja mahdollisuuden puhua vaikeista tilanteista muiden kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vanhempien kokemuksia mentalisaatiosta ja sen hyödyistä perheiden arjessa. Haastattelimme kuutta vanhempaa, jotka ovat käyneet mentalisaatioperustaisessa Lapsi mielessä- perheryhmässä. Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää työtä mentalisaation, mentalisaatioperustisten perheryhmien ja vanhempien reflektiivisen kyvyn parissa.

## 2 MENTALISAATIO

### 2.1 Mentalisaation määritelmä

Mentalisaatio on mielen pitämistä mielessä (engl. keeping mind in mind). Se tarkoittaa kykyä pohtia omaa ja toisen ihmisen näkökulmaa, kokemusta ja sitä, minäkalaisia tunteita, ajatuksia ja tavoitteita ihmisten reaktioiden ja käyttäytymisen takana on. Täytyy aina muistaa, että jokaisen mieli on erilainen. Mentalisaatio ei ole toisen ajatusten lukemista ja ennalta arvaamista, vaan sen tavoitteena on toisen ihmisen kokemusten ymmärtäminen. (MLL 2017; Mattila & Rantala 2019, 27.)

Mentalisaatio määritellään mielensisäisenä tapahtumasarjana, jossa ihmisen käyttäytyminen tulkitaan perustuvan tavoitteellisiin mielentiloihin, kuten ajatuksiin, tunteisiin, toiveisiin, uskomuksiin ja tarpeisiin sekä pyrkimyksiin. Mentalisointi on sekä automaattista (implisiittistä) että tietoisista (eksplisiittistä). Se on kognitiivis- emotionaalinen prosessi, mikä ymmärretään kykynä kokea omia ja muiden tunteita joutumatta niiden valtaan tai tunteita torjumatta. (Simonaho 2015, 21.) Vanhemman on opittava ja kerrottava, miten omia tunteita säädellään, jotta lapsi oppii, kuinka hänen omia tunteitansa muokataan ja hallitaan. Jos tunteita ei osata säädellä, lapsi tukahduttaa niitä ja samalla kiintymys omiin vanhempiin käärii. Lapsen mielessä voi tällöin liikkua ajatuksia riittämättömyydestä sekä voimakkaita pelon tunteita. (Kanninen & Sigfrids 2012, 33.) Lapselle jää mieleen parhaiten asiat, jotka ovat emotionaalisesti tärkeitä hänelle. Oppimiskykyä laskevat pelko ja jännitys. Emotionaalinen läheisyys toiseen ihmiseen tukee sanojen ja tunteiden ymmärtämistä paremmin. (Keltikangas-Järvinen 2012, 26.)

Mentalisaation kehittyminen on merkittävä saavutus, jossa olemme jatkuvasti mukana suorasti tai epäsuorasti (Freeman 2016, 199). Peter Fonagyn johdolla 1990-luvulta lähtien psykoanalyttikot kehittivät mentalisaatioteoriaa ja -työskentelyä yhdistämällä ideoita psykoanalyttisesta teoriasta, kognitiivisesta psykolo-

giasta ja kiintymyssuhdeteoriasta. Psykologit ja psykoterapeutit käyttävät mentalisaatioteoriaa monenlaisissa hoidoissa. Mentalisaatiota pidetään yhtenä mahdollisena tapana ymmärtää mielenterveyden perustaa. (Mattila & Rantala 2019, 21.) Pajulo ja Pyykkönen (2011, 93) korostavat, että mentalisaatio ja reflektiivinen kyky ovat paljon enemmän kuin vain menetelmä tai menettelytapa. Kyseessä on ajattelu- ja työtavan muutos, jota jokainen pikkulapsiperheiden kanssa työskentelevä voi omassa työssään harjoitella; eli tilanteissa pyritään ”odota, katso ja ihmettele”- malliin.

## 2.2 Mentalisaatiokyky

Vanhemman ja lapsen välistä suhdetta voi tukea kehittämällä mentalisaatiokykyä. Kuten Kalland kirjoittaa: *”Kun lapsen mieli on mielessä, vanhempien oma kyky tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn kasvaa.”* (Kalland 2017, 146.) Mentalisaatiokyky sisältää ymmärryksen itsestä ja muiden ympärillä olevien ihmisten toimintatavoista (Lyyra 2015). Emme voi olla varmoja toisten haluista, toiveista, kokemuksista tai tarkoitusperistä, mutta mentalisaatiokyky tarkoittaa pyrkimistä sen tavoittelemiseksi sekä kykyä arvostaa tätä pinnistelyä. Kyky ohjaa pohtimaan, mitä toinen ihminen kokee silloin, kun hän toimii. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 71.) Mentalisaatiokyvyn kautta ihminen voi säädellä ja hallita omia käyttäytymiseen liittyviä tapoja. Mentalisaatio sisältää ihmiselle ominaista tietoisuutta, joka kehittyy lapsuudesta aikuisuuteen asti ja vaikuttaa koko ihmisen elämänkaaren halki. (Lyyra 2015.)

Simonaho (2015, 21) toteaa, että mentalisaatio toimii suodattimena ihmisen sisäisen tilan ja ulkoisen käyttäytymisen välillä. Mentalisaatiokyvyn kehittyminen alkaa varhaisissa vuorovaikutussuhteissa. Larmon (2010, 2) mukaan lapsen mentalisaatiokyky on havaittavissa noin 4–5 vuoden iässä. Pajulo, Salo ja Pyykkönen (2015, 1054) tuovat esille, että lapsi alkaa tällöin ymmärtää, että ihmisen käyttäytymisen taustalla on hänen oma, erillinen ajatuksensa ja kokemuksensa. Lisäksi hän kykenee ymmärtämään, että todellinen tunne voi hyvin olla eri kuin se, mitä ihmisestä näkyy ulospäin. Larmo (2010, 2) korostaa, että lapselle alkaa kehittyä ymmärrystä siitä, että ajatukset ovat vain ajatuksia, mihin hän voi itse



vaikuttaa. Lisäksi lapsi myös ymmärtää, että itsellä ja toisella on erilaisia mielen-tiloja, uskomuksia ja toiveita, mitkä ohjaavat toimintaa. Jos tietää omat ja toisen uskomukset sekä toiveet, voi ennakoida, mitä itse tulee kokemaan tilanteessa ja kuinka toinen aikoo tilanteessa toimia. Simonahon (2015, 21) mukaan nuoruusvuosina mentalisaatiokyky muovautuu moniulotteisemmaksi abstraktin ajattelun kehittymisen myötä.

Pajulon, Salon ja Pyykkösen (2016, 37) mukaan perheen mentalisaation taso tulee esille perheen arjessa. Mentalisaatiokyky jakautuu lapsiperheessä epätasaisesti, sillä vanhempien taito ymmärtää ja tulkita toisen vanhemman ja lapsen kokemusta on lasta parempi. Lapsen vasta keskeneräinen tunnesäätely sekä ihmissuhteiden ymmärryskyky ovat riippuvaisia vanhempien kyvystä samaan. Mitä pienempi lapsi on ja mitä keskeneräisemmät hänen itsesäätelytaitonsa ovat, sitä enemmän vanhemmalta vaaditaan mentalisaatiokykyä lapsen käytöksen suhteen. Myös Lundan (2012, 113) tuo esille, että lapsen oma ennakoitukyky auttaa häntä jaksamaan ja toimimaan oikein tilanteissa, jotka on hänelle ennalta kerrottu ja sanoitettu.

Mentalisointi on juuri vaikeinta lapsi-vanhempisuhteessa, koska päivän aikana tilanteet ja tunteet vaihtelevat laidasta laittaan ja niiden säätely voi olla haastavaa. Vaikeissa tilanteissa on otettava huomioon myös toisen näkökulmaa, koska silloin omien tunteiden säätely onnistuu parhaiten. (Mattila & Rantala 2019, 31–32, Mattila 2011, 62.) Vanhemmuuteen saattaa liittyä myös erilaiset pelot, jotka liittyvät oman lapsuuden traumaattiseen kokemukseen (Lunen 2012, 124). Mentalisaatiokyky auttaa säätelemään omia tunnetiloja ja rauhoittaa mieltä, mikä auttaa ihmissuhteissa. Turvallisella pohjalla seisovalla ihmisellä on rohkeutta tutkia ja kohdata vaikeitakin asioita elämässään. Mentalisaatiokyvyn avulla vanhempi voi luoda hyvän ja turvallisen suhteen omaan lapseensa. Lapsi voi tällöin olla oma itsensä ja tuoda esille erilaisia tunteita arjessa. Kun taas puutteellisella mentalisaatiokyvyllä on yhteys varhaisiin traumakokemuksiin ja ihmissuhteiden ongelmiin. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015, 1050–1052.) Mentalisaatiokyvyn puute aiheuttaa lapsen käyttäytymisen väärintulkittamista, molemminpuolisia pettymyksiä ja ongelmia vuorovaikutuksessa sekä mahdollisesti jopa lapsen laiminlyöntiä (Pajulo & Pyykkönen 2011, 71).

Mentalisaatiokyvyn vahvistaminen auttaa ihmistä selviytymään vaikeista psykososiaalisista riskitilanteista. Huono mentalisaatiokyky voi johtaa ylisukupolviseen turvattomuuden ketjuun. Isovanhempien huono esimerkki voi vaikuttaa todella kauaskantoisesti, sukupolvesta toiseen. Hyvä kyky hahmottaa toisten tunteita voi toimia negatiivisen ketjun katkaisijana. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015, 1050–1052.) Freemanin (2016, 199) mukaan mentalisaatiokyvyn kehittyminen voi estyä geneettisistä syistä tai irtonaisten kiintymyssuhteiden vuoksi. Lisäksi trauma ja stressi voivat vahingoittaa kykyä hahmottaa omaa ja muiden henkistä tilaa. Näissä tilanteissa mentalisaatiosta on apua henkilön itsetunnon kohentamisessa. Sourander, Oksanen ja Viinikka (2016, 54–55) tuovat esille, että mentalisaatiokyky syventää kommunikointia ja ymmärrystä perheessä sekä auttaa varsinkin ristiriitatilanteissa ja negatiivisten tunteiden käsittelyssä. Interventiot eli väliintulot, joissa vahvistetaan vanhemman taitoa tunnistaa lapsen käytöksen taustalla olevia motiiveja ja tunteita, voivat lisätä vanhemman sensitiivisyyttä enemmän kuin lapsen käyttäytymisen hallintaa painottavat interventiot.

Viinikan (2014, 8–9) mukaan 1600-luvulla filosofi Rene Descartes perusteli olemisen kyvyllään tunnistaa ajatuksenkulkunsa. Descartes lähti etsimään tällä teorialle vahvaa pohjaa. Loppujen lopuksi hän tuli siihen tulokseen, että omaan olemassaoloon ei voinut olla uskomatta, vaan ihminen on olemassa, koska hän ajattelee. Filosofi ei tulkinnut meille olemassaolon tunteen syntymistä tai miten me voimme ottaa huomioon toisen ihmisen ajattelun ja miten se kehittyy meissä. Freeman (2016, 191) tuo esille, että mentalisaatioteoriassa tunnistetaan kykyä ja erilaisia tiloja, kuten ihmisen tunteita, toiveita ja uskomuksia. Kyky oppia yhdistämään ajattelua tunteiden ja kehon kanssa kehittyy elämän aikana ja sitä on harjoiteltava pienestä vauvasta alkaen vanhuuteen saakka. Mentalisaatio sisältää evoluutiotiedettä, neurotiedettä, psykoanalyysia, kiintymysteoriaa ja psykologiaa.

Psykoanalyytikko Peter Fonagy kertoo artikkelissaan *Thinking about thinking* (1991) mentalisaatiota kyvyksi miettiä tietoisia ja tiedostamattomia tunteita ja ajatuksia itsessä ja toisissa ihmisissä. Hänen teoriansa, *theory of mind* kertoo, että meidän toiminnallamme on motiivi, tunteet ja tavoitteet. Mentalisaatiokyky auttaa meitä miettimään omia tekojamme. Esimerkiksi kyky arvioida omia tunteita ja olla

siirtämättä niitä ikäviin tekoihin, vaan sen sijaan oppia pysähtymään ja ottaa vastuuta omista tunteista. (Viinikka 2014, 28.) Vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistamisen on todettu olevan tehokkaampi keino muokata vanhemman vuorovaikutustapaa kuin esimerkiksi mielikuvaharjoitukset tai vuorovaikutuksen opettaminen (Pajulo ym. 2015, 1054).

### 2.3 Mentalisaatio varhaisessa vuorovaikutuksessa

Varhaisessa vuorovaikutuksessa vauva ja vanhempi tekevät ja kokevat asioita yhdessä (Kaisvu, Storvik-Sydänmaa, Talvensaari & Uotila 2013). Tällöin vanhempi vaikuttaa vauvaansa ja myös vauva vanhempaansa. Jatkuva ja toistuva vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä tarkoittaa ihmissuhteen kehittymistä. Vauvat ja vanhemmat osoittavat tunteita toisilleen, tulkitsevat niitä ja toimivat vuorovaikutuksessa tulkintojensa pohjalta. (Mäntymaa & Tamminen 1999, 2447, 2451; Linden 2012, 49.) Kun vanhempi ja vauva ovat yhdessä ja lähekkäin, vanhemmalla on mahdollisuus tunnistaa vauvan tarpeita ja vastata niihin ajallaan. Tämä vaatii vanhemmilta aikaa ja herkkyyttä. Turvallisessa vuorovaikutussuhteessa vauva saa lohtua ja hellyyttä. Kun vauva saa huomiota ja hänen tarpeisiinsa vastataan, hänestä tulee rohkeampi ja hän voi keskittyä ympäristön tutkimiseen ja oppimiseen. (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2014.)

FinnBrain -tutkimuksen ja UC Irvine yliopiston hanke osoitti, että vuorovaikutussuhteen laadun tärkeys korostuu ensimmäisten elinvuosien aikana, jolloin lapsen aivot ovat vielä todella herkät ympäristön vaikutuksille. Vuorovaikutuksen ja ympäristön riittävän ennustettavuuden ajatellaan olevan yksi tärkeimpiä asioita pienen lapsen aivojen kehityksen kannalta. (Turun Yliopisto 2019.) Vuorovaikutus muovautuu kehityksen kuluessa, mutta lapsen ja vanhemman suhde jatkuu läpi elämän sekä myös aikuisen lapsen elämässä vanhemman kuoleman jälkeenkin. Myöhemmät ihmissuhteet rakentuvat niin, että tämä suhde toimii niille pohjana. (Mäntymaa & Tamminen 1999, 2447.) Viinikka ym. (2015, 133) toteaa, että toimiva parisuhde näyttäisi edistävän tasavertaisen vanhemmuuden toteutumista ja

tasavertaisen vanhemmuuden toteutumisella taas on myönteinen vaikutus parisuhteeseen. Vanhemmuuden jakaminen ja toimiva parisuhde vaikuttavat erityisesti isien jaksamiseen ja siihen, miten isät sitoutuvat lapseensa.

Lapsen kehittyessä fyysinen ja motorinen kehitys sekä kognitiivinen ja sosioemotionaalinen kehitys ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Lapsi kehittyy omassa aikataulussaan ja saman ikäiset lapset voivat olla erivaiheissa kehityksessään. Lapsen kehityksen kannalta merkittäviä synnynnäisiä tekijöitä ovat perimä, fyysiset ominaisuudet, älykkyys ja temperamentti. Lisäksi vuorovaikutussuhteet lapsen kasvuympäristössä ovat oleellisia tekijöitä kehityksen kannalta. (Lasten mielenterveystalo. Lapsen kehitykseen vaikuttavat tekijät.)

Lundanin (2012, 60) mukaan lapsen kehitykseen vaikuttaa synnynnäinen temperamentti. Lapset reagoivat asioihin eri tavalla, useimmiten temperamentti määrittää lapsen reaktiota eri tilanteisiin. Lapsilla on erilaiset temperamentit ja siinä on myös syynsä, miksi yksi lapsi on avoin ja toinen ujo. Vanhemmalle oman lapsen temperamentin ymmärtäminen tuo helpotusta arkeen ja kasvatukseen. Aaltosen ym. (2008, 10–12) mukaan lapsen kehityksen tukemisessa pitää huomioida lapsen luonteenpiirteitä. Vanhemman on hyvä havainnoida lapsen temperamenttia ja siihen liittyvää toimintaa. Lapsen tasapainoista kehittymistä ja kasvamista aikuiseksi auttaa, kun vanhemmat hyväksyvät hänen yksilöllisyytensä.

Dunderfeltin (2012, 11) mukaan temperamentti kuvaa ihmisen tapaa reagoida eri tilanteisiin kehollaan ja käyttäytymisellään. Se ei kuvasta ihmisen koko persoonallisuutta, mutta oman ja muiden temperamentin tunnistaminen auttaa ymmärtämään muita sekä itseä. Arjessa temperamentista puhutaan usein vain impulsiivisuutena ja kovana reaktiona johonkin ikävään asiaan, vaikka temperamenttiin kuuluu myös rauhallisuus ja sosiaalisuus. Keltikangas-Järvisen (2004, 40) mukaan lapsen temperamentti on osa sitä ympäristöä, missä hän elää. On tärkeää, että ihminen oppii huomioimaan oman temperamenttinsa, mikä auttaa sopeutumaan eri olosuhteisiin.

Varhaisessa vaiheessa vauvalla ei ole kykyä säädellä ja tunnistaa omia tunteitaan, vaan hän tarvitsee siihen vanhempansa tai hoitajaansa. Lapsella on rajallinen kyky kontrolloida omia tarpeitaan ja tunteitaan. Lapsi saattaa kokea pahoinvointia, jos vanhempi ei vastaa lapsen viesteihin ja tarpeisiin riittävän nopeasti. Vauvasta asti lapsi oppii asteittain tunteiden ja käyttäytymisen kontrollointia ja toisen ihmisen mielen havainnointia ja ymmärtämistä eli toisin sanoen varhaista mentalisaatiota. (Puura, Sannisto & Riihonen 2018, 1346–1347; Gopnik 2010, 218.)

## 2.4 Vanhemman mentalisaatiokyky

Vauvan tulkitseminen ja ymmärtäminen ei ole aina helppoa. Vauvaan tutustuminen vaatii aikaa, joustoa ja kärsivällisyyttä. Vauvalla on oma kieli, jolla hän viestii vanhemmille omia halujaan ja tarpeitaan. On todella tärkeää antaa vuorovaikutukselle aikaa. Vauvan ymmärtäminen auttaa vanhempaa rakentamaan turvallista vanhempi-lapsisuhdetta. Vanhemmat eivät aina ole valmiita luopumaan riittävästi omasta ajastaan tai omista harrastuksistaan, mikä näkyy heidän suhteessaan vauvaan. Vauvan äänen perusteella vanhempi voi nopeasti ymmärtää, mikä on vauvan tarve juuri siinä hetkessä. Esimerkiksi sukulaisten luona kahvihetken aikana vauva viestii inisemällä haluavansa nukkua, mutta vanhemmat haluavat juoda kahvinsa loppuun muiden aikuisten seurassa, jolloin eivät huomaa vauvan viestiä ja tarvetta päästä nukkumaan. Lapsi on vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa alusta asti. Hoito- ja hoivatilanteissa vauva saa ensimmäisten kuukausien aikana kosketus- ja näköhavaintoihin perustuvaa kokemusta (Nurmi, Ahonen & Lyytinen 2014, 34).

Vauva ilmaisee ja viestii tunteitaan ja tarpeitaan aluksi sanattomasti: ilmein, elein, kehollaan, ääntein sekä erilaisilla käyttäytymistavoilla. Kun vauvan viesti on sanaton, vanhempi käyttää koko persoonaansa ottaessaan viestiä vastaan. Ilmaus herättää vanhemmassa tunteita ja hän tahtoo vastata vauvan tarpeisiin. Kokonaisvaltainen kuuleminen ja virittäytyminen johtavat vanhemman mielensisäiseen työhön, jonka avulla lapsen sanaton ilmaus on mahdollista saattaa sanalli-

seen muotoon. Vanhempi kertoo ja osoittaa lapselle, kuinka hän lapsen sanattoman viestin siinä hetkessä ymmärtää. Sanojen lisäksi vanhempi käyttää lapsen kokemuksen merkkäamisessa erilaisia äänenpainoja, kosketusta, ilmeitä ja katsetta. Mikäli merkkäminen vastaa lapsen sisäistä kokemusta edes suunnilleen, lapsi tunnistaa vanhemman ilmauksesta itsensä. (Keinänen & Martin 2019, 26.)

Simonahon (2015, 20) mukaan lapsen käsitys omasta itsestään muodostuu niissä kokemuksissa, millä tavoin hän vaikuttaa vanhempiinsa. Kun vanhempi ilmaisee lapsesta kokemaansa ylpeyttä tai liittyy lapsen iloon ja innokkuuteen, lapsi kokee vanhemman kokemukset aitoina reaktioina häneen. Vanhemman näkemykseen omasta vanhemmuudesta vaikuttaa merkittävästi se, millaisena hän käsittää ja hahmottaa omien tekojen vaikutukset lapseensa. Souranderin, Oksasen ja Viinikan (2016, 60) mukaan lapsen viestien tarkkailun lisääntyminen ja lapsen mielen pohtiminen, voivat luultavasti tarkoittaa vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistumista. Lisäksi vanhemman parantunut kyky sietää, säädellä ja ymmärtää niin omia kuin lapsenkin tunnetiloja syventävät mentalisaatiota.

Mentalisaatio on avain hyvään vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Mentalisointi auttaa näkemään toisen ihmisten tunteita ja ajatuksia. Omien tarpeiden näkeminen auttaa selvittämään vastaan tulevia erimielisyyksiä ja väärinkäsityksiä. Kun vanhempi osaa lukea ja tiedostaa omia tunteitaan, on hänen helpompi nähdä lapsen ajatuksia ja tunteita. Mentalisaatiotaitojen avulla vanhempi oppii paremmin toimimaan vaikeissa tilanteissa: esimerkiksi, kun lapsi huutaa kaupassa, koska haluaa saada uuden lelun. (Mattila & Rantala 2019, 20.) Mentalisoidessa vanhempi toistaa samaa uudestaan ja uudestaan ja ymmärtää, että on välttämätöntä pohtia tietoisuutta ja tiedostamatonta. Hän puhuu tunteista ja yhdistää ne käyttäytymiseen aina uudelleen. Lisäksi vanhempi korostaa jatkuvasti käyttäytymisen ja mielentilojen välisiä yhteyksiä. (Slade 2006, 645.)

Arjessa ajattelemmme muita ihmisiä, huomioimme toisen tarpeita ja näkökulmia. Lapselle on todella tärkeää kokea, että vanhemmat pitävät hänet mielessä. Se on välttämätöntä hyvinvoinnille ja sitä kautta vanhemmat pitävät huolen lapsen tarpeista. Mielessä pitäminen ei tarkoita pelkästään sanoilla ilmaisemista, vaan myös kosketuksessa, katseessa, teoissa ja olemuksessa näkyvää toimintaa.

Usein lapsi tarkkailee ja huomaa tunnetiloja ennen kuin ryhtyy puhumaan. Lapsi näkee ja ilmaisee huolensa, jos vanhempi on vihainen tai surullinen. Kun pidetään toista ihmistä mielessä, on tärkeää muistaa, ettemme voi sanoa kaikkea, mitä mielessä liikkuu, vaan meidän on mietittävä, mitä asioita sanomme ääneen. (Mattila & Rantala 2019, 29.)

*Esimerkiksi, jos vanhempi imettäessään ei ota vauvaan katsekontaktia, vauvalle tulee turvattomuuden tunne. Kokeeko vauva tällöin, ettei hän ole arvokas?*

Kiintymyssuhteessa vanhemman tunnevasteet lapsen tarpeisiin syntyvät informaation lähteiksi lapsen sisäisistä mielentiloista. Tunnevaste tarkoittaa vanhemmassa heräävää tunnetta, jonka lapsen tarve hänessä synnyttää. Jotta mentalisaatiokyky ja sen myötä tunnesäätelykyky voivat kehittyä, täytyy vanhemman olla sellaisessa kosketuksessa lapseen, jossa hänen tunnevasteensa peilaa lapsen mielentilaa. Lisäksi vanhemman täytyy huomioida ja merkata lapsen mielentila niin, että hän reflektoi ja kuvailee lapsen sisäistä tilaa eikä omaansa. (Keinänen & Martin 2019, 27.) Keltikangas-Järvinen (2012,27) korostaa, että hyvän kiintymyssuhteen aikana vanhempi auttaa lasta tunteiden säätelyssä, vanhempi osaa seurata ja nähdä lapsen mielialoja sekä suuntaa omaa toimintaansa tilanteen mukaisesti. Vanhempi opettaa lapselle erilaisia tunteita ja niiden ymmärtämisen; esimerkiksi vanhempi ohjaa lasta positiivisiin tunteisiin ja auttaa häntä pois negatiivisista tunteista.

Ihmisen käytöstä ohjaavat aivotoiminta: mielentilat, ajatukset, tunteet, uskomukset, toiveet, halut ja kaikki sisäiset kokemukset. Ihmettely ja pohtiminen auttavat ymmärtämään toisen ihmisen käytöstä ja toimintaa. Esimerkiksi, kun lapsi hyppii pöydällä, hän ei käyttäydy huonosti, vaan hän on innoissaan. Tämä esimerkki auttaa vanhempaa näkemään, että hyppiminen on iloa ja innostusta, vaikka se on pöydän päällä tapahtuvaa toimintaa. Mentalisaatio ei tarkoita, ettei vanhempi asettaisi rajoja lapselle. Vanhemman täytyisi pyrkiä ymmärtämään lasta, että miksi hän toimii juuri tietyllä tavalla. Mentalisointi tuo vanhemmalle ymmärrystä ja joustoa omaa lasta kohtaan. Kun vanhempi näkee ja ymmärtää lapsen kokemuksen, hän ei vähättele sitä. Esimerkiksi ihmisten väliset riidat saattavat loppua nopeasti, jos molemmat osapuolet osaavat ottaa huomioon toisen kokemuksen.

(Mattila & Rantala 2019, 22,26.) Lapsen ollessa emotionaalisesti läsnä ja reagoiessa vanhemman tunneilmaisuun, hän antaa samanaikaisesti palautetta aikuisen toiminnasta ja vahvistaa lisäksi vanhemman omaa kokemusta siitä, kuinka tärkeä hän itse on lapselleen (Salo & Flykt 2013, 413).

Korpiolan mukaan (2014, 1) mentalisaatio vahvistaa arjessa tapahtuvaa vuorovaikutusta. Vanhemman voimakas reagointi eri tilanteissa muuttuu pysähtymiseen ja rauhalliseen käytökseen, jonka kautta vanhempi luo tasapainoisen ilmapiiirin ja arjen lapselle. Lisäksi Slade (2006, 643) painottaa, että mentalisoiva vanhempi pyrkii aktiivisesti ymmärtämään omaa ja lapsen ajatusta ja lisäksi ymmärtää oman sisäisen kokemuksen vaikuttavan ajatukseen lapsesta. Vanhempi kunnioittaa lapsen riippumattomuutta, itsenäisiä ajatuksia ja tunteita sekä pyrkii hillitsemään omat tunteensa ilman, että hylkäisi lapsen selkeät tarpeet, vaikka ne olisivat ristiriidassa hänen omiensa kanssa. Camoiranon (2017) mukaan vanhemman mentalisaatiokyvyllä on suuria vaikutuksia hoivan laatuun, lapsen tunteiden säätelykykyyn ja lapsen omiin mentalisaatiotaitoihin.

## 2.5 Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä -perheryhmämallit

Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli perustuu Yalen yliopiston Child Study Centerissä kehitettyyn Parents First- ohjelmaan. Ohjelma pyrkii vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistamisen lisäksi lasten päivähoito- ja kouluvalmiuksien lisäämiseen sekä kytkemään vanhemmat tiiviimmin mukaan lapsensa hoitoon ja koulunkäyntiin. Suomessa Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämallin kehittäminen Parents First -ohjelman pohjalta alkoi Folkhälsanin Föräldskapet främst -interventio- ja tutkimushankkeessa vuosina 2007–2009. Mannerheimin Lastensuojeluliitto jatkoi Vahvuutta vanhemmuuteen -hankkeessa vuosina 2010–2014 perheryhmämallin kehittämistä ja levittämistä kuntien perhekeskusverkostoihin ja neuvoloihin. Lapsi mielessä -vanhempainryhmä on jatkoa Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmälle. Lapsi mielessä -ryhmien ohjaajia MLL on kouluttanut vuodesta 2013 alkaen. (Sourander, Oksanen & Viinikka 2016, 55–56.)



Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmä on suunnattu ensimmäisen lapsen saaneille vanhemmille neuvolan perhevalmennustoiminnan jatkoksi. Lapsi mielessä -ryhmä taas on 1–3- vuotiaiden taaperoikäisten vanhemmille. Suljettua ryhmää ohjaavat sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset työparina. Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmä kokoontuu 12 kertaa joka toinen viikko ja Lapsi mielessä -ryhmä 8 kertaa. Tapaamiset kestävät 1,5–2 tuntia kerrallaan. Vauvat ovat Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmän alkaessa 2–4 kuukautta ja ryhmän tullessa päätökseen suunnitellun vuoden ikäisiä. Molemmat vanhemmat ovat tervetulleita ryhmään. Ryhmä on todettu toimivaksi, kun siihen osallistuu 4–6 perhettä. Yksinhuoltaja voi myös hyvin osallistua ryhmään. (Sourander, Oksanen & Viinikka 2016, 56.)

Souranderin, Oksasen ja Viinikan (2016, 54–55) mukaan strukturoitujen ja teoreettiseen tietoon pohjautuvien perheryhmämallien vaikutuksista on positiivista näyttöä. Ryhmästä saatu tuki vahvistaa vanhemman verkostoja, itseluottamusta ja lisää tietoa lapsen kehityksestä sekä vanhemmuudesta. Interventiot, joissa vahvistetaan vanhemman taitoa tunnistaa lapsen käytöksen taustalla olevia motiiveja ja tunteita, voivat lisätä vanhemman sensitiivisyyttä enemmän kuin lapsen käyttäytymisen hallintaa painottavat interventiot. Mentalisaatioperustaisten vanhemmuuden tuen mallien päällimmäisenä tavoitteena on vahvistaa vanhemman mentalisaatiokykyä.

Ensimmäinen ryhmäkerta alkaa yksinkertaisella ajatuksella: mentalisaatioperustaisen ryhmän kulmakivi on, että jopa hyvin pienillä lapsilla on omia ajatuksia, tunteita ja aikomuksia (Slade 2006, 651). Vanhempia rohkaistaan tekemään enemmän havaintoja omasta lapsestaan, pohtimaan ja lisäämään ymmärrystä lapsen kokemuksista sekä vastaamaan lapsen tarpeisiin perustellen. Tärkeää on myös, että vahvistetaan vanhemman kykyä pohtia omia tunteitaan ja ajatuksiaan sekä niiden peilaamista käyttäytymiseen. Ongelmat lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksessa vaikuttaisivat vähenevän, kun mentalisaation taitoa ryhmässä tietoisesti vahvistetaan. (Sourander, Oksanen & Viinikka 2016, 55.)

Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä -perheryhmien ohjaajien koulutuksen keskeinen teoriatausta on mentalisaatioteoria. Koulutuksessa perehdytään mentalisaatioteoriaan perustuvan reflektiivisen työtteen ymmärtämiseen ja sen soveltamiseen perheryhmän ohjauksessa sekä muussa ihmisten kanssa tehtävässä työssä. Koulutukseen osallistuneista sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisista puolet toimivat terveydenhoitajina. Lisäksi koulutettiin perhetyöntekijöitä, varhaiskasvatuksen opettajia, sairaanhoitajia, psykologeja, sosiaalityöntekijöitä ja -ohjaajia. Reflektiiviseen työtteeseen kuuluu uteliaisuus toisen ihmisen kokeesta ja näkemystä kohtaan, ihmetteleminen sekä tahto ja kyky muuttaa omaa näkökantaansa tarvittaessa. Osaamisen kulmakivenä voidaan pitää työntekijän mentalisointikykyä. Mentalisaatiokyky ohjaa työntekijää ajattelemaan lapsen ja vanhemman sisäistä kokemusta sekä myös työntekijän omia tunteita perheryhmässä ja niiden vaikutuksia erilaisissa tilanteissa. (Sourander, Oksanen & Viinikka 2016, 57.)

Keskeistä ryhmässä on työntekijän reflektiivinen työote, jonka ydinasia on turvallinen, utelias ja myötätuntoinen suhde lapseen ja vanhempaan. Työntekijä pyrkii mallintamaan mentalisaatiota ryhmän vanhemmille omalla toiminnallaan. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa vanhemman omien ajatusten ja tunteiden pohtimisen ja näiden yhteyden omaan käytökseen sekä lapsen käyttäytymisen takana olevia mielen tiloja. Perheryhmissä vanhempia autetaan ja rohkaistaan keskustelemaan ja miettimään arkisia tilanteita erityisesti lapsen näkökulmasta. (Sourander, Oksanen & Viinikka 2016, 55.) Työntekijät osallistuvat yhteiseen muutosprosessiin vanhempien kanssa. Reflektiivinen työote tarkoittaa sitä, että työryhmässä esitetyt uudet ajatukset eivät ole objektiivisia tosiasioita, vaan subjektiivisia näkemyksiä, jossa sen jäsenet saavat olla samaa tai eri mieltä. (Väänänen 2013, 58.)

Jokaisella ryhmätapaamisella on oma teemansa, kuten "Minä tarvitsen sinua" liittyen samanaikaiseen tarvitsevyyteen ja omatoimisuuteen ja temperamenttiin liittyvä "Minä olen minä". Tapaamiset etenevät jokaisella kerralla saman kaavan mukaisesti. Ohjelmassa on ensin välipala, sitten keskustelua viime kerralla annettusta kotitehtävästä, teeman alustus ja keskustelu. Ennen ryhmäkerran lopetusta annetaan vielä kotitehtävä perheille. Vanhemmat saavat kotiin viemisiksi paperin, jossa on kuvattu päivän teema ja kotitehtävän, joka antaa vanhemmille ideoita

yhteisten hetkien viettämiseen perheenä ja samalla havainnoimaan niissä lastaan. (Sourander, Oksanen & Viinikka 2016, 56.) Kotitehtävän teemana on esimerkiksi "Ihaninta vauvassani", jolloin vanhempien täytyy pysähtyä tarkkailemaan lastaan ja pohtia mikä hänessä ja perheen arjessa on kaikkein ihaninta juuri sillä hetkellä. Lisäksi vanhempia pyydetään arvelemaan, mikä lapsen mielestä mahtaa olla ihaninta isässä ja äidissä. Vanhemmat kirjaavat näitä ajatuksiinsa ryhmässä jaettuun Ihaninta vauvassani –monisteeseen. (Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmä opas 2012.)

Ryhmissä ohjaajat eivät pidä luentoja, anna suoria neuvoja tai tarjoa valmiita ratkaisuja vanhempien esittämiin kysymyksiin. Ohjaajat ennemminkin auttavat vanhempia mentalisaatiota edistävien kysymysten, ihmettelevän ja arvostavan asennoitumisen avulla pohtimaan arjen tilanteita sekä kuuntelemaan omaa lastaan, itseään sekä puolisoaan. Tavoitteena on, että perheryhmätapaamisten edetessä vanhemmat löytävät erilaisia näkökulmia arjen haastaviin tilanteisiin ja heidän taitonsa tulkita ja arvella lapsen mieltä kasvaa. Syvempi ymmärrys luo iloa ja turvaa sekä läheisyyden tunnetta perheenjäsenten välille ja lisää myös arjen sujuvuutta. (Sourander, Oksanen & Viinikka 2016, 56–57.) Lapsi voi kasvaa luottavaisesti, kun hän tietää, että vanhemmat osaavat selkeästi ja riittävästi kertoa, mikä suunta on oikea (Mattila 2011, 101).

## 2.6 Perheryhmien yhteiskunnallinen merkitys

Sourander, Oksanen ja Viinikka (2016, 61–62) perustelevat artikkelissaan tarvetta kehittää ja toteuttaa vanhempien mentalisaatiokykyä vahvistavia malleja. Sen tukeminen olisi tärkeää yhteiskunnassamme laajemminkin ja tämä ehkäisisi ongelmia. Lisäksi mentalisaatiokyky on merkityksellinen myös yhteisön tasolla ja sen vahvistamiseen kohdistuvia interventioita on tehty hyvin tuloksin esimerkiksi nuorten syrjäytymisen ja koulukiusaamisen ennaltaehkäisyssä. Mentalisaatioperustaisen perheryhmätoiminnan tavoitteellinen ja pitkäjänteinen toteuttaminen vaatii panostusta perheiden varhaisen tuen palveluihin, ammattilaisten lisäkou-

luttamista, valtakunnallista koordinaatiota ja ammattilaisten innostusta työkentällä. Lisäksi mentalisaatiotietoisuuden lisääminen vaatisi muutoksia työtavassa ja työn sisällöissä.

Kontulan (2018, 5) mukaan Suomessa perhepolitiikan eteen on tehty paljon hyviä saavutuksia. Suomessa asuu maailman onnellisin kansa, terveimmät lapset ja meillä on laadukkaita perhevapaajärjestelmiä, mutta haasteitakin riittää, sillä palveluiden saatavuus ja yhteensovittaminen perheen arjessa on haasteellista. Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelmassa (2019) korostetaan, että tarkoitus on luoda hallituskaudet ylittävä ja eri hallinnonalat yhdistävä lapsi- ja perhemyönteisen Suomen visio. Hallitus sitoutuu arvioimaan päätösten lapsivaikutuksia, viemään eteenpäin lapsibudjetointia, lisäämään lasten ja nuorten osallisuutta yhteiskunnassa sekä vahvistaa lasten hyvinvoinnin tietopohjaa. Perheiden oikea-aikainen ja kokonaisvaltainen tukeminen on avain lasten eriarvoisuuden vähentämiseen. (Sosiaali-terveysministeriö 2019; Väestöliitto 2019.) Väänänen (2013, 11) mukaan yhteiskunnallisen hyvinvoinnin epätasa-arvoisuus ja syrjäytymiskehitys ovat riskitekijöitä tasapainoiselle ja terveelle lapsuudelle.

Pajulon ja Pyykkösen tutkimus vuodelta 2011 osoittaa, että mentalisaatiokykyä vahvistavan työtteen käyttäminen olisi erittäin hyödyllistä perusterveydenhuollon äitiys- ja lastenneuvoloissa vuorovaikutuksen hankaluuksia ehkäisevänä lähestymistapana. Mentalisaatiota vahvistavaa työtettä ja vanhemman reflektiivisen kyvyn arviointia on mahdollista soveltaa kaikessa vauvaperhetyössä, lastensuojelussa ja lasten mielenterveystyössä, joissa on suuri tarve uusille välineille perheiden varhaista ja tehokasta auttamista varten. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 93.)

### 3 REFLEKTIIVINEN KYKY

#### 3.1 Reflektiivisyys käsitteenä

Tiuraniemen (2002, 2) mukaan ihminen tekee jatkuvasti havainnointia toisten käyttämisestä omien ja toisen sisäisten tilojen kautta eli toisin sanoin ihminen reflektoi omaa ja toisten olemista. Ihminen yrittää havaita toisten mielialoja omien mielialojen kautta. Toisten ihmisten kanssa käyty sosiaalinen kanssakäyminen voi nostaa itsessä erilaisia ajatuksia ja tunteita, joiden kautta voi pyrkiä vaikuttamaan toisen toimintaan. Viitalan ja Jylhän (2019, 247) mukaan kyky arvioida omaa ajattelua tai toimintaa eli reflektiivisyys on merkittävä tekijä siinä, kuinka tehokkaasti ihminen oppii kokemuksistaan niin työelämässä kuin muillakin elämän alueilla. Reflektiivisyys tarkoittaa etenkin tietoista itsearviointia, jossa ihminen avoimesti analysoi omia tekojaan, niihin johtanutta toimintaa sekä taustalla vaikuttaneita uskomuksia, tietämystä ja tekemiään valintoja.

Pajulon (2004, 2544) mukaan mentalisaatio- käsitteen rinnalla käytetään reflektiivisen kyvyn käsitettä. Kalland (2017, 134) tuo esille, että reflektiivinen kyky osoittaa kykyä havainnoida, ymmärtää ja rakentaa perspektiiviä omaan kokemukseen. Samaan aikaan se osoittaa kykyä vastaanottaa, säädellä ja kokea tunteita aidosti. Kehittyneelle reflektiiviselle kyvyllä on luonteenomaista asioiden laaja käsitteleminen ja yhdistäminen, mikä kertoo rikkaasta tunne-elämästä ja kyvystä kunnioittaa tunteiden moninaisuutta ihmisten välillä. Tieteellisessä tutkimuksessa reflektiivinen kyky on taito, mitä voidaan arvioida. Lisäksi reflektiivinen kyky koetaan käytännön toimintana, joka perustuu mentalisaatioon. Tällöin mentalisaatio on yläkäsite ja reflektiivinen kyky tarkoittaa toimintaa, joka nähdään esimerkiksi vanhemmuudessa käytännössä jokapäiväisenä hoivaamisena. Reflektiivisen toiminnan ja mentalisaation välillä on siis yhteys, muttei silti voida olettaa, että ihminen, jolla on korkeatasoinen kyky mentalisoida, olisi taitava myös reflektiiviseen toimintaan.

### 3.2 Vanhemman reflektiivisen kyvyn vahvistaminen

Vanhemman reflektiivinen kyky on hyvä pohja vuorovaikutuksen kautta kehittyvälle kiintymyssuhteelle. Kun lapselle kehittyy turvallinen kiintymyssuhde vanhempaansa, hänelle itselleenkin syntyy hyvä pohja kehittää reflektiivistä kykyä. Vanhempi, joka osaa reflektoida lapsensa kanssa, näkee lapsen erillisenä ihmisenä, jolla on omat tunteet, toiveet ja pyrkimykset. Kun vanhempi osaa erotella omia ja lapsen tunteita reflektoiden tilannetta, hän pystyy vastamaan hyvin lapsen tarpeisiin ja tunteisiin. Silloin lapsi kokee syvällistä yhteyttä vanhempiin, koska hän on tullut kuulluksi ja ymmärretyksi. (Pajulo 2004, 2544; Larmo 2010, 616–617.)

Reflektiiviselle työskentelylle tulee usein tarve tilanteissa, joissa vanhempi on ihmeissään ja neuvoton jostakin vuorovaikutustilanteesta lapsen kanssa. Vanhempi kokee hämmennystä ja kokee, ettei tiedä yhtään mistä lapsen toiminnassa on kyse. Ihmisellä on perustarve ymmärtää muita ja tulla itse ymmärretyksi. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 88.) Vanhemman reflektiivistä kykyä pitää arvioida aina suhteessa lapsen kehitysvaiheeseen. On helpompi tavoittaa kaksi- kolme- vuotiaan lapsen ajatuksia ja tunteita eri tilanteissa kuin puolivuotiaan tai vuoden ikäisen. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 82.)

Väänäsen (2013, 26) mukaan perheen elämänkaaren kehitystehtäviin kuuluvat erilaiset kehitysvaiheet. Jokaisella kehitysvaiheella on perustehtävä, joka täytyy ratkaista. Tämän jälkeen perhe on valmis taas uuteen kehitysvaiheeseen ja lapsen tarpeiden tyydyttämisen lisäksi hyvinvoinnin turvaamiseen. Mattila (2011, 68) painottaa, että elämään kuuluu erilaisia arjen muutoksia, mitkä yleensä nostavat tunteita pintaan. Kun perheen perusta on turvallinen ja selkeä, perhe selviää näistä elämänmuutoksista. Kasvuvaiheet vaativat vanhemmilta luottamusta ja voimavaroja. Väänäsen mukaan (2013, 62–63) erilaiset elämänvaiheet ja tilanteet aiheuttavat perhedynamiikassa muutoksia ja niillä on suuri vaikutus koko perheen hyvinvointiin. Vanhemman oma säätelykyky ja mahdollisuus asettua vauvaperhearkeen on kiinni vanhemman omasta sen hetkisestä elämäntilanteesta ja hyvinvoinnista. (Turun Yliopisto 2019.)

Kalland (2017, 136–137) toteaa, että vanhemman reflektiivinen kyky vaihtelee eri tilanteissa. Vaihtelu reflektiivisessä kyvyssä liittyy yksilön kehityskaareen, mihin lukeutuu niin kokemukset lapsuudessa kuin myöhemmät reflektiivistä kykyä heikentävät sekä vahvistavat kokemukset. Kyky on lisäksi jokseenkin tilannesidonainen. Stressi, väsymys, suuttuminen ja ärsyyntyminen vaikuttavat kielteisesti reflektiiviseen kykyyn. Lisäksi vuorovaikutus ei ole samanlaista kaikkien ihmisten kanssa. Läheisissä ihmissuhteissa tiedostamattomat ja tietoiset vuorovaikutusmallit sekä niihin liittyvät voimakkaat odotukset ja tunteet saattavat hankaloittaa reflektiivisen kyvyn käyttämistä varsinkin tilanteissa, joihin liittyy aiempia negatiivisia kokemuksia, kuten kokemus hylkäämisestä. Läheisissä ihmissuhteissa reflektiivisen kyvyn käyttäminen on todella tärkeää ja niissä se myös pääsee kehittymään parhaiten. Lyyran (2015) mukaan vanhemman pohtiessa omaa äskettäin tapahtunutta intensiivistä kokemusta, se saattaa muuttua haaleammaksi vanhemman ryhtyessä refleктоimaan omaa mielensä tilaa ja reaktiota kokemuksen aikana. Oman mielen tilasta täytyy olla tietoinen ja sitä pitäisi voida ennakoida, jotta tilannetta voisi paremmin hallita. Tämän lisäksi Mattilan ja Rantalan (2019, 20–27) mukaan ilman kykyä aistia lapsen tunteita ja kokemuksia on vaikeaa rakentaa hyvää suhdetta lapseen.

On todella tärkeää, että vanhempi tavoittaa lapsen seuraavan kehitysvaiheen ja ennakoi seuraavaa kehityskaskelta; tällä tavalla lapsen ja vanhemman vuorovaikutus pysyy hyvässä mallissa. Lapsella saattaa tulla hetkellinen kehityksen taantumisen, jonka aikana aikuisen on säilytettävä uteliaisuus ja kiinnostus sekä annettava aikaa lapsen seuraavan kehityksen tulla rauhallisesti ja omalla ajallaan. Vanhemman täytyisi pyrkiä pitämään lapsen mieli omassa mielessään. Tällöin aikuinen on kiinnostunut, miksi lapsi käyttäytyy nyt juuri sillä tavalla. (Kanninen & Sigfrids 2012, 59–60.) Vanhemmat haluavat tavoitella onnistunutta vanhemmuutta löytämällä hyvän tasapainon vanhemmuuden eri ulottuvuuksissa (Hughes 2011, 16). Mattila (2011,55) pohtii, että vanhempien ja lasten suhdetta on tuettava, autettava ja sille on annettava arvonsa. Kun suhteessa ilmenee haavoittuneisuutta, pitää etsiä keinoja vahvistaa ja parantaa niitä kohtia, jotta lapsen ja vanhemman välinen ihmissuhde voisi säilyä ja kantaa suhdetta eteenpäin.

### 3.3 Lapsen reflektiivisen kyvyn kehitys

Pajulon (2004, 2544–2545) mukaan reflektiivistä kykyä ei ole vauvalla syntyesään, vaan se kehittyy vähitellen toisten kehittyneempien mielten varassa. Vanhempi lisää lapsensa reflektiivistä kykyä syntymästä saakka altistamalla lapsen mentaalille kielelle. Tällöin vanhempi puhuu tunteista ja siitä, kuinka oma käyttäytyminen ja teot vaikuttavat muiden kokemuksiin. Lapsi alkaa ymmärtää omaa psyykkistä kokemustaan tarkastelemalla toisen ihmisen ilmiä käyttäytymisen taustalla olevaa mieltä. Tämä taas on perustana kyvylle hallita omia tunteita, havainnoida itseä ja tuntea hallitsevansa käytöstänsä. Lapsen reflektiivisen kyvyn kehittyessä hän kykenee lukemaan toisen ihmisen mieltä eli tunteita, suunnitelmia, aitoutta, tarkoitusperiä tai teeskentelyä. Tällöin toisen ihmisen käyttäytymisen tulkitseminen on mielekkäämpää ja ennustettavampaa.

Reflektiivinen kyky viittaa lisäksi vanhemman peilitehtävään. Tällöin lapsi kohtaa vanhemman heijastuksessa eli äänessä, kasvoissa ja olemuksessa, mutta hän kohtaa myös itsensä sekä vanhemman kokemuksen itsestään. Lapsi voi tunnistaa itsensä ja kokemuksensa kokonaan, osittain, tai ei laisinkaan vanhemman peilissä eli reflektiossa. Reflektion onnistuessa vauva viestii onnistumisesta vanhemmalle esimerkiksi jokeltelulla, hymyllä, itkun vaimentumisella tai rauhoittamalla vanhemman syliin. Vanhempi puolestaan viestii vauvalle tai lapselle heijastavansa lapsen sisäistä todellisuutta sanoilla, keholla, ilmeillä sekä erilaisilla äänensävyillä ja -voimakkuudella. Samalla vanhempi tulee heijastaneeksi lapselleen omaa kokemustaan lapsen kokemuksesta. (Kalland 2017, 135–136.)

Vanhempien reflektiivinen toiminta liittyy vanhempien halukkuuteen ymmärtää lapsen käyttäytymiseen vaikuttavia psyykkisiä tiloja ja sillä on ratkaiseva merkitys siinä, miten vanhemmat reagoivat lapsensa tarpeisiin, tunteisiin ja käyttäytymiseen. Reflektiivinen toiminta on kognitiivinen ydin, joka yhdistää vanhemman lapsen tunteisiin ja myös vanhemman omiin varhaisiin kiinnittymiskokemuksiin integroidulla tavalla nähdäkseen omat kokemukset erillään ja tarjotakseen turvallisen perustan lapselleen. (Shawn 1999, 2; Gopnik 2010, 164.) Kun aikuinen opettaa lapselle mentalisaation ja reflektiivisyyden taitoja, on lisäksi tärkeää samalla



sanoittaa ja analysoida ääneen, mikä helpottaa lasta uuden taidon vastaanottamisessa. Lapsi oppii miettimään ja punnitsemaan omia ja muiden tunteita ja ajatuksia pohtimalla ja analysoimalla ympäristöä sekä hänen ympärillään olevia ihmisiä. Vanhempien tavoitteena on antaa lapsille prosessi- ja työskentelymalli, joka inspiroi lasta tutkimaan ja havainnoimaan itseään ja muita ihmisiä. (Hughes 2011, 166–167.) Kupias ja Peltola (2019, 38) korostavat, että havaitseminen ja pysähtyminen uuden äärelle on äärimmäisen tärkeä asia oppimisen kannalta. Tämän lisäksi on hyvä tarkastella omia ajatuksia ja tunteita sekä niiden alkupe-  
rää.

## 4 KIINTYMYSSUHDETEORIA

### 4.1 Kiintymyssuhde

Kallandin (2017, 111) mukaan kiintymyssuhde tarkoittaa lapsen ja vanhemman tai ensisijaisen hoitajan välistä biologiaan perustuvaa tunnesidettä. Gopnik (2010,163) päätelee, että kiintymyssuhde on pohja yhdelle tärkeimmälle perustarpeellemme eli rakkauden osoittamiselle. Esimerkiksi vauvat ja taaperot oppivat uskomusten ja halujen lisäksi nimenomaan rakkauden osoituksista. (Gopnik 2010, 163). Keinänen ja Martin (2019, 26) korostavat kiintymyksen muodostumisen tarkoituksen olevan turvallisten tunnesiteiden avulla edistää jälkeläisten kasvua ja kykyä selviytyä tulevaisuudessa omillaan sekä suojella häntä vaaroilta. Silvénin (2010, 152) mukaan kiintymyssuhteessa lapsi päättää sisäisten mallien eli odotusten ja kokemusten kautta, onko toinen ihminen turvallinen ja rakkauden arvoinen ja voiko häneen turvautua hädässä. Pajulo, Salo ja Pyykkönen (2016, 35) taas painottavat, että pitkälle kehittynyt kyky mentalisoida liittyy vahvasti turvalliseen kiintymykseen. Turvallisen kiintymyksen pohjalta ihminen uskaltaa tutkia myös ikäviä ja hankalia asioita elämässään, ja rohkenee pohtimaan toisen ihmisen, myös pienen lapsen, erillistä mieltä ja kokemusta. Myös Rusanen (2011, 57) painottaa, että vanhemmat voivat vaikuttaa turvallisen kiintymyssuhteen syntymiseen kehittämällä mentalisaatiokykyä. Turvallinen kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen sosiaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen.

Bowlbyn (1979) kiintymyssuhdeteoria pohjautuu malliin lapsen säätelytaitojen kehittymisestä vanhempien kanssa käytävässä vuorovaikutuksessa. Lapsi sisäistää vuorovaikutuskokemustensa kautta kiintymiskohteensa ja suhdettaan heihin sekä tähän suhteeseen liittyviä tunteita ja mielikuvan itsestään tässä suhteessa. Nämä luovat sisäisen työskentelymallin, joka eritellään turvallisiin ja turvattomiin kiintymystyyliin. Kiintymystyyli antaa kuvan yksilön tavasta turvautua toisiin stressaavissa tilanteissa. Sisäinen työskentelymalli pitää sisällään uskomuksia toisten luotettavuudesta ja hyvántahtoisuudesta sekä tahtoa omien tunteiden ilmaisuun, avun hakemiseen toisilta niiden säätelyyn ja käsityksen omasta tun-

teidensäätelykyvystä. (Simonaho 2015, 19.) Punamäki (2011, 112–113) kiteyttää, että lapsen viestiessä esimerkiksi inisemällä ja vanhemman vastatessa lapsen tarpeisiin ajoissa, syntyy turvallinen suhde lapsen ja vanhemman välille. Vanhemmalta tämä vaatii emotionaalista läsnäoloa ja tuntosarvia, jotta hän voi ymmärtää omia sekä lapsen haluja, tunteita ja tarpeita. Terveystieteiden tutkimuslaitoksen (2019) mukaan tavallinen perheen arki on elintärkeää ja välttämätön osa ihmisen elämänkaarta. Vanhemman ja lapsen kiintymyssuhde vahvistuu, kun vanhemmat vastaavat lapsen tarpeisiin johdonmukaisesti ja sensitiivisesti.

#### 4.2 Kiintymyssuhteen muodostuminen

Fonagyn mukaan mentalisaatiokyky kehittyy turvallisessa kiintymyssuhteessa, kun taas turvattomassa kiintymyssuhteessa mentalisaation kehittyminen on mahdotonta (Pajulo & Pyykkönen 2011, 76). Rusasen (2011, 57) mukaan kiintymyssuhde syntyy vähitellen lapsen kehittymisen ja lapsen ympärillä oleviin ihmisiin tutustumisen kautta. Pienellä lapsella täytyy olla mahdollisuus muodostaa kiintymyssuhde muutamaan henkilöön, joista yksi on muita tärkeämpi lapsen elämässä. Juusola (2017, 116) painottaa, että lapsi luo turvallisen ja positiivisen kuvan maailmasta, kun hänellä on turvallinen kiintymyssuhde vanhempiin ja muihin ympärillä oleviin aikuisiin. Keltikangas- Järvisen (2012, 39) mukaan kiintymyssuhdetta kutsutaan usein lapsen sosiaaliseksi taidoksi, vaikka vanhemman tehtävänä ei ole toteuttaa lapsen aktiivista sosiaalista kanssakäymistä. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsella on mahdollisuus oppia ihmisten keskinäisistä toimintatavoista ja vuorovaikutuksesta.

Vauvan sisäinen aistimaailma muodostuu raskauden aikana äidin kehon äänistä ja vauvan oman kehon ulkopuolisista ärsykkeistä. Raskauden loppupuolella vauva muistaa vanhempien äänten lisäksi hänelle osoitettuja lauluja ja loruja. Synnytyksen jälkeen vauvalla on valmiudet kiintymyksen syntymiselle. (Puura ym. 2018, 1345). Ollikaisen (2017, 35) mukaan kiintymyssuhde pohjautuu alkuun sensomotoriseen kanssakäymiseen, hoivaajan johdonmukaiseen toimintaan ja sopiviin reaktioihin suhteessa lapsen kehoon, sillä kiintymystarpeet koe-

taan ja ilmaistaan ensisijaisesti kehollisesti. Vanhemman tai hoivaajan aistiyhteys, toiminta ja lapsen fyysinen kohtelu yhdistävät lapsen kehon ja mielen kokemukset toisiinsa ja rakentavat itsesäätelyn perustan. Punamäki (2005, 174) painottaa kiintymyssuhdemallin auttavan lasta havainnoimaan ja tutkimaan maailmaa sekä samalla käsittelemään stressaavia tunteita ja ajatuksia. Kiintymyssuhteen kautta lapsi oppii ja havainnoi, onko hän rakkauden ja hoivan arvoinen. Lisäksi lapsi omaksuu, voiko luottaa muihin ihmisiin ja onko heidän käytöksensä ennakoitavissa. Keltikangas-Järvinen (2012, 8) painottaa, että vauvan ensimmäinen kosketus ihmissuhteisiin tapahtuu pysyvyyden, turvallisuuden ja luotettavuuden kautta. Vauva saa sitä kautta kokemuksen millainen maailma on ja oppii näkemään sekä rakentamaan erilaisia ihmissuhteita, jotka vaikuttavat aikuisuuteen saakka. Varhainen kokemus luotettavista ihmissuhteista näkyy omassa emotionaalisessa käyttäytymisessä sekä eri tilanteiden käsittelemisessä ja ymmärtämisessä.

Simonahon (2015, 19–20) mukaan kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta perheen tehtävänä on mahdollistaa sekä koko perheen toimivuus, että perheenjäsenten yksilöllinen kehitys. Nämä tehtävät toteutuvat rinnakkain, kun vanhemmat ovat turvallinen perusta, josta käsin jokainen perheenjäsen alkaa muodostaa omaa elämäntarinaansa. Lapsen turvallisuuden tunne perustuu vanhempien kykyyn varjella lasta ja olla emotionaalisesti hänen käytettävissään. Vanhempien keskinäinen suhde on perheessä turvallisuuden perusta. Turvallisesti kiinnittyneessä perheessä kaikenlaisia tunteita voidaan yhdessä ilmaista ja säädellä sekä muodostaa monipuolisesti merkityksiä kokemuksille.

#### 4.3 Turvallinen ja turvaton kiintymysmalli

Rusanen (2011, 57) esittää, että kiintymyssuhdeteorian mukaan kiintymyssuhteet voivat kehittyä joko turvallisiksi tai turvattomiksi varhaislapsuudessa. Kiintymyssuhteen laadulla on suuri vaikutus sosiaaliseen, kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen. Simonaho (2015, 19) painottaa, että turvallisesti kiinnittynyt lapsi on johdonmukaisina toistuvien kokemusten ansiosta oppinut, että tunteiden

näyttämisestä saa myötätuntoa omalta vanhemmalta. Lisäksi vanhempi on saatavilla tunteiden yhteissäätelyssä ja tästä seuraa turvallisuuden tunne lapsen rauhoittumiselle. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsen reflektiivinen kyky eli taito tunnistaa sekä tiedostaa oma ja toisen sisäinen maailma on todettu kehittyvän vahvemmaksi kuin turvattomassa kiintymyssuhteessa. Pyykkönen (2017, 112) pääättelee, että turvallisella kiintymyssuhteella on siis suotuista vaikutus oppimiseen, tunnesäätelyyn ja sosiaalisiin suhteisiin. Kun lapsi on turvallisessa ja hyvässä vuorovaikutuksessa muiden turvallisten aikuisten kanssa, lapsen turvallisuuden tunne vahvistuu, korostaa Mattila (2011, 67).

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapselle kehittyvät sisäiset mallit läheisyydestä, turvasta ja oman arvon tunteesta. Nämä mallit ovat pysyviä. Jatkossa hyvä kiintymyssuhde auttaa lasta selviytymään uusissa tilanteissa ja elämän haasteissa. (Silvén 2010, 152; Gopnik 2010, 163.) Punamäen (2005, 183) mukaan turvallisessa kiintymyssuhteessa kasvaneella lapsella on hyvät lähtökohdat ongelmanratkaisun suhteen, sillä hänellä on turvallisia tunnekokemuksia ja ymmärrys syyseuraussuhteista. Sinkkonen (2010, 90) painottaa, että turvallisessa kiintymyssuhteessa lapselle sallitaan kaikki tunteet. Lapsi voi tuoda niitä esille loogisessa ja ennakoitavassa vuorovaikutustilanteessa. Haastavissa tilanteissa lasta on lohdutettu ja mahdollistettu rauhoittuminen. Näissä tilanteissa lapselle kehittyy kyky säädellä omia tunteita ja reaktioita. Vanhemmilla on suuri rooli näissä tilanteissa, koska he voivat ohjeistaa ja kertoa omalle lapselleen, kuinka olisi parasta toimia hankalissa tilanteissa. Lundan (2012, 113) painottaa, että ohjeet ja kommentit täytyisi pyrkiä antamaan lapselle selkeällä kielellä, jotta hän ymmärtäisi, kuinka hänen täytyisi käyttäytyä ja toimia hankalalle tuntuvassa tilanteessa.

Mäntymaan ja Tammisen (1999, 2450–2451) mukaan vanhemman ja lapsen kiintymyssuhde on melko pysyvä. Stressitekijät ja vähentynyt tuki vaikuttavat suhteen muuttumiseen turvallisesta turvattomaan. Turvallisen kiintymyssuhteen merkit ovat vanhemman kyky vastata lapsen tarpeisiin sensitiivisesti. Kun lapsi kasvaa ja kehittyy, hänen tarpeensa muuttuvat. Vanhemman taito huomioida eri ikäisen lapsen tarpeet voi olla erilainen, ja näin vanhemman ja lapsen välisen kiintymyssuhteenkin on mahdollista muuttua. Turvaton suhde voi aiheuttaa käytös- ja

impulssikontrolliongelmia, huonoa itsetuntoa sekä riitoja muiden kanssa. Nykyisin ajatellaan, että kaoottinen kiintymyssuhde on voimakkaasti yhteydessä lapsuuden kokemuksiin ja aikuisiän psyykkisiin häiriöihin. (Mäntymaa & Tamminen 1999, 2450–2451.) Lundan (2012, 56) sekä Keltikangas-Järvinen (2012, 41) korostavat, että lapsen elimistön reagointi stressiin on yhteydessä lapsen turvalliseen kiintymykseen vanhempi-lapsisuhteessa. Turvaton ja puutteellinen kiintymyssuhde lisää stressiä.

Sinkkosen (2004, 1870) mukaan lapsen kokiessa, että hänestä pidetään hyvää huolta, ei hänen täydy käyttää voimiaan päivittäisestä elämässä selviämiseen, vaan energiaa riittää uusien asioiden oppimiseen ja kaverisuhteiden ylläpitämiseen. Huomiotta jätetty tai kaltoin kohdeltu lapsi joutuu käyttämään paljon voimavaroja edes siedettävän sisäisen tasapainon saavuttamiseksi eikä hänellä ole energiaa ulkomaailman tutkimiseen. Pyykkösen (2017, 112) mukaan turvaton kiintymyssuhde altistaa takertuvalle, vetäytyvälle tai epävakaa reagoinnille hankalissa tilanteissa. Turvaton kiintymyssuhde on yhteydessä arvaamattomaan, epäsensitiiviseen ja lasta pelottavaan vuorovaikutukseen, jossa vanhempi ohittaa lapsen tarpeet ja näkökulman. Traumatisoivissa tai puutteellisissa oloissa kasvaneen lapsen mielikuvat vuorovaikutuksesta, itsestä ja kiintymyksen kohteesta kehittyvät epäselviksi ja irrallisiksi. Hänen mahdollisuutensa tutkia omaa ja toisen mieltä jäävät vaillinaiseksi. Punamäki (2005, 183) painottaa, että turvattomassa kiintymyssuhteessa kasvaneella lapsella on vaikeuksia luottaa muihin aikuisiin. Lapsi saattaa tehdä vääriä tulkintoja esimerkiksi silloin, kun toinen lapsi yrittää tutustua häneen. Salo ja Flykt (2013, 407) toteavat, että mikäli kiintymyssuhde muodostuu vauvavaiheessa turvattomaksi, ei myöhemminkään muu emotionaalinen vanhempi-lapsisuhte etene avoimeksi ja vastavuoroiseksi kyvyksi havainnoida ja reagoida toisen osapuolen kommunikaatioon.

Lyyran (2015) mukaan varhaisessa kiintymyssuhteessa vauvalla on kaikki edellytykset oppia ymmärtämään omaa ja muiden mieltä psykodynaamisen mentalisaatio -käsitteen mukaan. Vauva oppii vähitellen tunnistamaan omaa sisäistä tilaansa ja oppii kontrolloimaan sitä, mikäli vanhempi tarjoaa siihen mallin ja tilan. Tätä kautta vauvalle syntyy mahdollisuus tunnistaa ja säädellä omia sisäisiä tiloja ja mieltä. Punamäki (2005, 177) tuo esille, että hyvä kiintymyssuhde ja tasainen

kehitys antavat mahdollisuuden määrittää omia tiloja, omaa toimintaa ja ajattelua itsenäisemmin, kun taas rikkinäinen kiintymyssuhde voi johtaa pitkäaikaisiin traumoihin. Turvallinen kiintymyssuhde ei siis takaa onnistunutta kehitystä, vaikka se antaa lapselle hyvät valmiudet elämää varten.

Ensiarvoisen tärkeää on vanhemman tai hoivaajan sensitiivisyys eli kyky virittäytyä lapsen tarpeiden tunnistamiseen ja vastata niihin oikea-aikaisesti ja sopivalla tavalla (Sinkkonen 2004, 1870). Sensitiivisyys kuvaa vanhemman reagointikykyä lapsen tunteisiin. Sensitiivinen vanhempi niin sanotusti näkee tilanteet lapsensa silmin, kiteyttävät Salo ja Flykt (2013, 403–405.) Rusanen (2011, 98) ja Sinkkonen (2003, 99) lisäävät vielä, että turvallisen kiintymyssuhteen muodostumisessa yksi tärkeimmistä asioista on sensitiivisyys. Vanhempien vahva sensitiivisyys vaikuttaa lapsen turvalliseen kiintymykseen. Bowlbyn mukaan turvallisten ihmissuhteiden suoja tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden tutkia turvallisesti epävarmaa maailmaa (Johnson 2015, 37). Wahlman-Neuvosen ja Hannosen (2015, 26) mukaan vauvan henkiinjääminen riippuu todella paljon siitä, minkälaisessa vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa vauva on ja miten hänen tarpeisiinsa vastataan. Vauvaiässä luodaan koko elämänkaaren kannalta tärkeä pohja kiintymyssuhteelle. Gopnik (2010, 163) kiteyttää, että kaikki lapset ympäri maailmaa tarvitsevat suojaa, hoivaa ja rakkautta. Nämä asiat kuuluvat suojattuun kypsymättömyyden evoluutiiviseen ratkaisuun. Hoiva voi esiintyä eri muodossa, minkä takia vauvojen ajatukset rakkaudesta voivat olla hyvin erilaiset.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vanhempien kokemuksia Lapsi mielessä -perheryhmästä. Tavoitteena on kootun kokemustiedon perusteella saada lisää tietoa vanhempien kokemuksista ja tuoda mentalisaatioperustaista perheryhmätoimintaa enemmän esille yhteiskunnassa.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

Millaisia muutoksia vanhemmat huomasivat ryhmään osallistumisen seurauksena omassa käyttäytymisessään?

Miten vanhemmat ovat voineet hyödyntää mentalisaatioperustaisen ryhmän antia arjessaan?



## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Aineiston hankinta

Syksyllä 2019 tapasimme MLL:n kaksi vanhempainryhmätoiminnan suunnittelijaa ja yhdessä pohdimme opinnäytetyön prosessia. Suunnittelijat toivoivat MLL:n saavan lisää tietoa perheryhmien hyödyistä ja mentalisaation vaikutuksista lapsiperheissä. Lapset, perheet ja mentalisaatio -seminaarissa olimme lokakuussa 2019 verkostoitumassa ja kuuntelemassa lisää mentalisaatiosta, tutkimuksista ja perheryhmiin liittyvistä kokemuksista. Tammikuussa 2020 tapasimme Johanna Souranderin, joka on toiminut MLL:ssä erityissuunnittelijana ja tekee tällä hetkellä väitöstutkimusta liittyen mentalisaatioon. Hän kertoi omasta tutkimuksestaan ja antoi meille näkökulmaa, minkä pohjalta terävöitimme haastattelupohjaa. Tutkimuksen tarkoitus ja teoreettiset lähtökohdat kirkastuivat ajatuksissamme entisestään. Helmikuussa 2020 vierailimme mentalisaatiooperustaisten perheryhmien ohjaajakoulutuksessa Helsingissä esittelemässä opinnäytetyön aihetta ja samalla jaoimme kaikille ryhmän ohjaajille haastattelukutsun jaettavaksi perheryhmien vanhemmille (LIITE 1). Kutsun avulla tahdoimme löytää vanhempia haastateltaviksi. Haastattelukutsusta vanhemmille selvisi lisätietoja tutkimuksestamme.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valitsimme yksilohaastattelun. Menetelmä mahdollistaa keskustelun henkilökohtaisella tasolla haastateltavan kanssa. Ryhmähaastattelussa saattaa ilmetä riskejä tutkimuksen kannalta. Pohdimme, että jollekin voi olla vaikeaa puhua ääneen henkilökohtaisista asioista tai ongelmista suuressa porukassa. Ryhmähaastattelutilanteessa osallistuja saattaa myötäillä muita ryhmäläisiä. Yksilohaastattelussa haastateltava pääsee vapautuneesti pohtimaan perheryhmässä opittuja taitoja ja niiden hyötyjä arjessa. Riski ryhmähaastattelun kannalta on myös se, ettemme saa riittävästi ryhmäläisiä paikalle samaan aikaan perheiden kiireellisten aikataulujen vuoksi. Lisäksi haaste ryhmähaastattelun kannalta on perheiden lastenhoitojärjestelyt. Kevään 2020 COVID-19 pandemian vuoksi ryhmähaastattelun järjestäminen olisi ollut mahdottomuus. COVID-19 tilanne vaati tapahtumien henkilömäärän rajoittamista, jotta altistunei-

den määrää saataisiin vähennettyä (Valtioneuvosto 2020). Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen (2013, 123–124) nostavat esiin, etteivät ryhmään osallistuneet välttämättä halua keskustella sensitiivisestä ja omakohtaisesta aiheesta muiden ryhmän jäsenten kanssa. Yksilöhaastattelussa haastateltavalla on mahdollisuus rauhallisesti saada kertoa oma mielipide asiasta jännittämättä muiden arvostelua.

Yleensä useimmat laadullisen tutkimuksen haastattelut ovat vähemmän tai enemmän puolistrukturoituja. Puolistrukturoitu haastattelu ei rakennu kiinteiden vastausvaihtoehtojen varaan. (Hyvärinen 2017, 20–21.) Kasvatustieteilijät Sirkka Hirsjärvi ja Helena Hurme (1979) käyttivät termiä teemahaastattelu. Tällöin haastattelun perusajatuksena on, että tutkija ei päättää tarkkoja haastattelukysymyksiä ennakkoon, vaan määrittelee keskeiset teemat, joita aikoo käsitellä haastattelussa (Hyvärinen 2017, 21–22). Opinnäytetyössämme käytimme teemahaastattelua, sillä haastattelut kohdentuvat tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Oleellisinta siis on, että yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelut etenivät tiettyjen keskeisten teemojen varassa (Hyvärinen 2017, 22). Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Tässä menetelmässä tietyt teemat on päätetty, mutta siihen saattaa tutkimuksen aikana tulla muutoksia. Teemahaastattelu on sidoksissa tietynlaisiin aihepiireihin ja haastateltavat ovat kokeneet jotakin yhteneväistä. Haastateltavia johdatetaan subjektiivisiin kokemuksiin ja menettelemässä tutkitaan henkilöiden ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.)

Haastattelimme yksilöhaastatteluissa kuutta vanhempaa, jotka olivat ehtineet osallistua ennen COVID-19 rajoituksia mentalisaatioperustaiseen perheryhmään 3–5 kertaa. Ryhmä oli siis edennyt yli puolenvälin ja pääsimme tekemään väliarviointia vanhempien mielteistä ja kokemuksista. Perheryhmä järjestettiin pääkaupunkiseudulla alkuvuodesta 2020. Ryhmäläisten lapset olivat tällöin noin 1–4-vuotiaita. Ryhmän kolme pitämättä jäänyttä kertaa järjestetään syyskaudella 2020. Haastattelut teimme COVID-19 tilanteen vuoksi etänä videopuheluiden kautta touko- ja kesäkuussa 2020. Sovimme haastatteluista vanhempien kanssa sähköpostitse ja tekstiviestitse.

Videopuhelun alussa kerroimme vanhemmille tutkimuksestamme ja pyysimme lupaa haastattelun nauhoittamiselle sekä selvitimme heille, että hävitämme nauhoitusmateriaalit asianmukaisesti. Varmistimme, että vanhemmat ovat tietoisia tutkimuksemme tarkoituksesta ja tahtoivat edelleen osallistua tutkimukseen. Meitä oli kaksi haastattelijaa varmistamassa haastattelun kulkua ja kysymysten sekä vastausten monipuolisuutta ja tarkkuutta. Kerroimme myös, että mikäli vanhempi ei heti osaa vastata johonkin kysymykseen, voimme siirtyä eteenpäin ja palata kysymykseen myöhemmin haastattelun aikana. Haastattelurungossa (LIITE 2) oli kaksi pääteemaa: perheryhmän hyödyt ja muutokset perheen arjessa ryhmään osallistumisen seurauksena. Olimme jakaneet pääteemojen kysymykset puoliksi. Marija kysyi yhden pääkysymyksen ja neljä tarkentavaa kysymystä ja Saara esitti yhden pääkysymyksen sekä kuusi tarkentavaa kysymystä. Lopuksi tiedustelimme, tahtoiko haastateltava kertoa vielä jotain tai täydentää jotakin vastaustaan sekä jätimme tilaa vanhempien mahdollisille lisäkysymyksille. Näin haastattelun vastuunjako oli selkeä ja haastattelu eteni järjestelmällisesti, vaikka olimme fyysisesti eri osoitteissa. Haastatteluihin kului aikaa 20–45 minuuttia haastateltavaa kohti. Kaikki haastateltavat vastasivat kaikkiin kysymyksiin, paitsi yksi vanhempi jätti vastaamatta yhteen kysymykseen.

Eskolan, Lätin ja Vastamäen (2018, 37) mukaan haastattelutilanteen aloitus kannattaa rauhoittaa ja jutustella rennosti yleisistä asioista, viitata vaikkapa haastateltavan arkeen sekä kiittää haastattelun järjestymisestä. Haastattelun aloittamisessa perusidea oli, ettei heti ensimmäiseksi mennä itse aiheeseen vaan starttaamme helpoilla kysymyksillä. Haastattelun aloitimme kertomalla meistä, opinäytetyön tarkoituksesta ja kysymällä vanhemman kuulumisia. Lisäksi kerroimme haastattelun teemat ja kysymysjärjestyksen. Pyysimme vanhempia etukäteen palaamaan ryhmän teemoihin, jotta he voisivat muistella sitä tunnelmaa ja niitä tilanteita, joista he haluaisivat kertoa meille. Kaikkien vanhempien kanssa keskustelut sujuivat luonnollisesti ilman hiljaisia pitkittyneitä taukoja. Koska tutkimuksen aihepiiri ei välttämättä ole haastateltavalle juuri haastatteluhetkellä ajankohmainen eikä pyöri aktiivisena mielessä, voi orientoivilla kysymyksillä muistuttaa teemoista sekä auttaa pääsemään haastattelun aiheen äärelle.

Haastattelijalla voi olla monta roolia, yksi niistä voi olla esimerkiksi havainnointi ja toinen keskustelun seuraaminen. Hyvä haastattelija kuuntelee sekä myös osoittaa kuuntelevansa. Haastattelussa on reagoitava haastateltavaan ja hänen vastauksiinsa. Haastattelija ei missään nimessä saa vain tuijottaa valmista kysymyslistaa ja odottaa jo seuraavaa kysymystä tai koko keskustelu tyrehtyy nopeasti. (Hyvärinen 2017, 31.) Kiinnitimme huomiota siihen, että haastattelijoina meidän päätehtävämme on esittää kysymyksiä ja kannustaa sekä mahdollistaa vanhempaa vastaamaan kysymykseen keskeyttämättä häntä. Johdatimme vanhempaa kuitenkin takaisin teemaan, jos hän alkoi puhua muista kuin teemoja koskevista asioista. Ruusuvuoren ja Tiittulan (2017, 68) mukaan haastattelijan tärkeänä ominaisuutena on usein pidetty neutraaliutta. Haastattelijan täytyy pyrkiä puolueettomuuteen. Tämän vuoksi vältimme omien mielipiteiden osoittamisen, emme heittäytyneet väittelyyn tai hämmästelleet mitään. Haastattelutilanteessa haastattelijan tehtävänä on esittää kysymykset. Hänen muut puheenvuoronsa käsittävät lähinnä jatkamiseen kehottavia tai vastauksen riittävyttä kommentoivia lyhyitä palautteita.

Aineiston keräämisen jälkeen siirryimme tekemään litterointia, johon kului kaksi viikkoa. Nauhoitettua materiaalia kertyi 210 minuuttia ja litteroitua tekstiä näistä haastattelunauhoitteista tuli yhteensä yhdeksän sivua. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 185) mukaan haastattelun laatu paranee, jos haastattelu litteroidaan mahdollisimman pian haastattelun jälkeen. On siis heti järjestettävä aikaa litteroinnille, kun haastattelutilanne on vielä tuoreessa muistissa.

## 6.2 Aineiston analyysi

Tuomen ja Sarajärven (2018, 103,117) mukaan sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan hyödyntää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Kyseisellä analyysimenetelmällä on pyrkimys saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. Sisällönanalyysillä kerätty aineisto järjestellään johtopäätösten tekoa varten. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2013, 223) mukaan kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko ovat tutkimuksen ydinasia. Analyysivaiheessa tutkija saa vastauksia ongelmiin ja

tutkimuskysymyksiin. Hyvärisen mukaan (2017, 24) haastateltavat eivät tarjoa meille valmiita tutkimustuloksia. Tulokset saamme vasta, kun analysoimme aineiston. Analysoidessamme halusimme erityisesti löytää vaikutuksia mentalisatiosta ja sen hyödyistä. Aineistoa analysoidessa löysimme toistuvia teemoja, joiden mukaan valitsimme vanhempien sitaatit.

Hirsijärvi ja Hurme (2008, 185) ovat Silvermaniin (1993) viitaten ehdottaneet, että litteroituja tekstejä olisi hyvä tarkastella ryhmissä. Tutkimme haastatteluaineistoa yhdessä, eli meitä oli kaksi analysoimassa tuloksia, mikä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Luokittelimme ja vertailimme tuloksia erikseen ja kun yhdistimme analyysimme, saimme samat tulokset ja olimme yksimielisiä. Näin varmistimme, että tutkimus on laadultaan hyvä. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 185) mukaan haastatteluaineiston luotettavuus on riippuvainen sen laadusta. Aineistolla on hyvät mahdollisuudet olla luotettavaa, mikäli haastateltavia on riittävästi, haastattelullenne kuuluu selvästi, aineiston litterointi on tasalaatuista ja luokittelu on tarkkaa sekä loogista.

Miles ja Huberman (1994) esittelevät aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysia kolmevaiheiseksi prosessiksi. Ensimmäisenä aineiston redusointi eli pelkistäminen, toisena aineiston klusterointi eli ryhmittely ja kolmantena abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Aineiston pelkistämässä analysoitava informaatio voi olla auki kirjoitettu haastattelu, havainnointi, kirja tai muutoin kuvattu aineisto, kuten dokumentti. Tutkimuksessamme informaatio on yksilöhaastatteluista saatu litteroitu data. Pelkistämässä aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto pois ja auki kirjoitetusta tekstistä etsitään tutkimuskysymyksiä kuvaavia ilmaisuja. Tekstin ilmaisuja ja ilmiöitä voi esimerkiksi erotella ja yhdistää alleviivauksen ja yliviivauksen avulla. Tekstistä etsitään tässä vaiheessa kaikki tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaukset ja niitä kuvaavat ilmaukset, jotka on pelkistetty. Tällöin tulee jo luotua pohja klusteroinnille, jossa samaa ilmiötä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset kootaan omiksi ryhmikseen. On tärkeää huomioida, että yhdestä lausumasta voi löytää useampiakin pelkistettyjä ilmauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–124.) Karsimme litteroiduista teksteistä kaikki ylimääräiset lauseet pois. Poistimme lauseita, mitkä eivät olleet tutkimuskysymystemme kannalta olennaisia. Esimerkiksi, jos vanhempi

kertoi jotakin, mitä emme kysyneet. Näin tekstiin jäi selkeästi pelkistetyt ilmaukset myöhempää käyttöä varten. Teimme molemmat tekstiin merkintöjä alleviivaten tärkeitä asioita tutkimuskysymykset mielessä. Lopuksi vielä vertailimme molempien aineistoja ja totesimme, että molemmat olimme alleviivanneet samoja asioita.

Aineiston pelkistämisen jälkeen on vuorossa klusterointi eli ryhmittely. Ryhmittelyssä koodattu aineisto käydään huolellisesti ja tarkasti läpi etsien samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Silloin kun tekstistä löytyy samaa teemaa käsitteleviä asioita, ryhmitellään ne ja yhdistetään alaluokkiin. Seuraavana tutkija yhdistää alaluokat yläluokkiin ja yläluokat taas pääluokkiin. Luokille annetaan nimet niiden sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–124.) Havainnollistamme (Kuvio 1) kuinka ryhmittelimme tekstiä. Esimerkiksi tällöin ryhmittelyssä alaluokka on “Lapsi saa näyttää omia tunteitaan” ja yläluokka on “Ymmärrys lapsen käytökseen lisääntyy”.

Kolmantena on vuorossa abstrahointi, jolloin luodaan teoreettiset käsitteet. Teoreettiset käsitteet muodostuvat tutkimuksen kannalta olennaisen ja valikoidun tiedon pohjalta. Analyysia ohjaavaksi ajatukseksi otimme Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä - toimintamallia ja vanhemmuuden teemoja käsittelevän teorian. Abstrahoinnissa yhdistellään luokituksia niin kauan kuin se sisällön näkökulmasta on mahdollista. On tärkeää tarkkailla koko analyysin ajan, että aineistossa säilyy yhteys alkuperäisdataan. Abstrahointia kuvataan prosessiksi, jossa tutkija muodostaa käsitteiden avulla kuvauksen tutkimuskohteesta. Aineiston abstrahointia jatkamalla yhdistetään alaluokat sekä yläluokat ja muodostetaan niistä pääluokka. Tulosten analysoinnin jälkeen tuloksia tulee tulkita ja selittää, eli tutkija pohtii analyysin tuloksia ja tekee niistä omia johtopäätöksiä. Johtopäätöksiä tehtäessä tutkija pyrkii ymmärtämään asioiden merkityksiä tutkittavien näkökulmasta kaikissa analyysin vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–127.) Teemojen avulla löysimme vastauksia meidän tutkimuskysymyksiimme, eli muutoksista vanhempien käytöksessä ja hyötyjä mentalisaatioperustaisesta ryhmästä.

Suora lainaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<i>Vaikka lapsi raivoo, että tuliki maitoo eikä piimää, ei se mitään. Se saa raivota.</i>	Lapsi saa raivota, vaikka ei saa piimää.	<b>Lapsi saa näyttää omia tunteitaan</b>	<b>Ymmärrys lapsen käytökseen lisääntyy</b>	<b>Vanhemman mentalisointikyky kehittyy/lisääntyy/vahvistuu</b>
<i>Tulin sallivammaksi. Se on sen ikä, kaikki metkut ja hommat kuuluu ikään.</i>	Lapsen haasteellinen käytös kuuluu kasvuun.			
<i>Ylipäätään sellane, jos lasta harmittaa niin sanon siihen, että tuu tänne ja halataan. Sit jos se auttaa. Sanon itse vaan, anna tulla itkun ulos.</i>	Jos lasta harmittaa, vanhempi on läsnä ja sallii lapsen itkun.			

Kuvio 1. Esimerkki aineiston sisällönanalyysistä.

### 6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Toiminnan eettisyyden on oltava tärkeä koko tutkimuksen tekoa ohjaava periaate. Perustellusti, vastuullisesti sekä hyvin tehty tutkimus on myös eettinen. Eettisinä tutkijoina emme aiheuta vaivaa ihmisille, emmekä kysele vain uteliaisuuttamme mitään. Eettisiin toimintatapoihin kuuluu myös, että haastateltavat tietävät, mistä tutkimuksessa on kysymys ja kuinka haastatellun tietoja säilytetään ja käytetään. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvoori 2017,32.)

Haastattelut tehtiin COVID-19 pandemian aikana. Pyrimme ottamaan huomioon tutkimukseen osallistuvien vanhempien tilanteen ja uudenlaisen arjen luomalla haastattelutilanteista vanhemmille mahdollisimman voimaannuttavia, helppoja ja rentoja hetkiä. Sovimme haastatteluajat perheiden lasten päiväunien tai ulkoilujen ajaksi. Näin varmistimme, että vanhempi voi keskittyä haastatteluun. Kuulan (2006, 64, 86) mukaan tutkimuksessa on pidettävä kiinni yksityisyyden kunnioittamisesta. Itsemääräämisoikeudessa puhutaan siitä, että ihmisillä on vapaus ja oikeus tehdä omia päätöksiä elämästään. Se koskee myös tutkimussuhdetta; tutkimukseen osallistuvalla on oikeus saada kunnioitusta ja suojaa.

Mäkinen (2006, 85) korostaa, että eettisyys on säilytettävä koko tutkimuksen ajan, sen kaikissa vaiheissa. Saimme haastattelutilanteissa tärkeää ja kallisarvoista tietoa ihmisten henkilökohtaisista asioista. Haastatteluiden tuotos on eettisesti kohdattava ja käsiteltävä tarkoin sekä asianmukaisesti. Säilytimme haastatteluista saatua aineistoa luotettavassa paikassa sen litteroinnin ja analysoinnin ajan. Aineistot säilytimme henkilökohtaisissa tietokoneissa salasanojen takana. Läpi tutkimuksen eettinen kestävyys on lisäksi luotettavuuden ja ammattilaisuuden merkki. Haastatteluiden aikana meidän on tutkijoina toimittava mahdollisimman ammattimaisesti pitämällä omat tunteemme hallinnassa ja olla kyseenalaisittamatta vanhempien kokemuksia. Tutkimusetiikan mukaan tutkimus ei saisi millään tavalla vahingoittaa vaikeassa elämäntilanteessa olevaa ihmistä. Orbin, Eisenhauerin ja Wynadenin (2000) mukaan on haastavaa ennustaa eettisiä ongelmia, joita voi ilmestyä haastattelutilanteessa. Tutkijan täytyy esimerkiksi olla tietoinen arkaluonteisista kysymyksistä, sillä haastattelu rinnastetaan yleensä luotamuksellisuuteen, tietoiseen suostumukseen yksityisyyden ja myös ”vanhojen haavojen” jakamiseen.

Kuulan (2006, 64, 86) mukaan tutkimuksessa yksityisyyden kunnioittaminen tarkoittaa sitä, että tutkimukseen osallistuneilla itsellään on oikeus määrittää se, mitä tietoja he tutkimuskäyttöön antavat. Tähän prosessiin kuuluu myös tutkimussuhde ja kunnioitus kokemuksia kohtaan. Sensitiivisen aiheen takia haluamme, että haastateltavat säilyttävät anonymiteettinsä. Haastateltavien status tai sukupuoli ei vaikuta tuloksiin tai johtopäätöksiin. Haastattelusitaatit on valittu myös



niin, etteivät vanhemmat olisi niistä tunnistettavissa. Tällä me varmistamme myös vanhempien anonymiteettia.

Uusitalo (2001, 30–31) painottaa, että tutkijalla on eettisiä velvoitteita yhteiskuntaa ja lukijoita kohtaan. Tutkimuksen täytyy tähdätä luotettavaan tulokseen ja on alusta alkaen torjuttava tulosten väärinkäyttöä tai virheellisiä tulkintoja. Lisäksi tutkijan ja toimeksiantajan välisiin suhteisiin liittyy eettisiä sääntöjä. Tutkija ei voi hyväksyä pyrkimystä joihinkin nimenomaisiin toimeksiantajaa miellyttäviin tuloksiin, vaan tutkimusta on tehtävä tieteen sääntöjä noudattaen. Tutkijan on tehtävä puolueetonta arviointia. Luonnollisesti tutkimuksemme tulokset ovat puolueettomia ja esitämme ne niin, kuin aineistosta ilmenee. Puolueettomuutta lisäsi se, ettemme antaneet millekään teemalle enempää painoarvoa, kuin haastateltavat antoivat.

Metsämuurosen (2006, 56) mukaan tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu on oleellinen osa tutkimustyötä. Eskola ja Suoraranta (1998, 211–214) tarkentavat, että tutkimuksessa tärkeää on tutkijan avoin subjektiviteetti. Tutkija on keskeinen tutkimusväline. Luotettavuuden kriteeri on itse tutkija ja tutkimuksen luotettavuutta tarkistetaan koko tutkimusprosessin ajan. Laadullisessa tutkimuksessa uskottavuus on luotettavuuden kriteeri. Tutkijan on tarkistettava tutkimukseen ja tulokseen liittyviä käsitteitä. Opinnäytetyössä käytämme mentalisaatio ja mentalisaatiokyky käsitteitä sekä lisäksi reflektiivisyys ja kiintymyssuhde käsitteet esiintyvät tutkimuksen yhteydessä. Tutkimustekstissä on tärkeää kertoa mahdollisimman tarkasti, mitä aineistonkeräyksen aikana on tapahtunut, jotta luotettavuus ja uskottavuus säilyvät läpi tutkimusprosessin (Eskola & Suoraranta 1998, 211–214).

Ronkaisen ym. (2011, 129) mukaan tutkimuksen laadun ja pätevyyden arvioimiseen liittyy lisäksi kysymys tutkimustulosten yleistettävyydestä. Yleistämällä tarkoitetaan tutkimustulosten siirtämistä kuvailemaan ilmiötä yleisesti tai kuvaamaan väestöryhmää, esimerkiksi vanhempia. Tutkimuksessamme kuuden vanhemman vastaukset tukevat vahvasti teoreettista tietoa mentalisaation hyödyistä. Mikäli tutkimus on pätevää eli laadukasta ja hyvin tehtyä, sen tuloksia voidaan käyttää jatkotutkimuksissa (Ronkainen ym. 2011, 129).

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Muutokset vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa

Haastatteluaineistosta tuli esille, että suhtautuminen omaan taaperoon muuttui ryhmässä käynnin myötä. Eräs vanhempi kertoo ymmärtäneensä, että lapsella on omat jutut ja välillä menee hermot, mutta sillekin voi nauraa yhdessä. Hänelle avartui ryhmässä, että kaikilla muillakin on tällaista elämää ja lapsen ”minä ite”-asenne on normaalia. Vanhempi pohtii lisäksi, että ymmärtää nykyään paremmin lapsen käyttäytymistä.

*Mulla ei tarvi olla ratkaisuja, vaan mä voin oppia siihen.*

Eräs vanhempi pohtii, että haasteet kuuluvat tähän elämänvaiheeseen, taape-roikäisen lapsen kasvattamiseen. Lisäksi haastatteluaineistosta tuli esille vanhempien ymmärryksen lisääntyminen taaperon suhteen. Yksi vanhempi pohtii, että tunteet saavat tulla esille; vanhempana hänen tehtävänsä on ymmärtää lasta ja olla tukena eri tilanteissa. Hän oivalsi, ettei ole tarve kiirehtiä pois lapsen tunnetilasta. Eräs vanhempi pohtii, että hänen tehtävänsä on auttaa lasta elämään erilaisten tunteiden kanssa. Ymmärrys siitä, että lapsi kokeilee kaikenlaista ja lapsen tunteet heittelevät, on lisääntynyt ryhmässä käynnin myötä.

*Tärkein anti ryhmässä oli ajatus, että se tarvii turvallisen aikuisen rinnalle. Mun tehtävä on tukea häntä, oivaltaa ja olla vieressä.*

Vastauksista välittyi myös se, että perheiden arjen pulmalliset tilanteet ovat muuttuneet selkeämmiksi, kun ymmärrys lapsen käytökseen on lisääntynyt. Eräs vanhempi kokee onnistuneensa, jos konfliktitilanne menee ohi lapsen itkulla. Vanhempi pohtii, että koska hänellä on tietoa taaperon käytöksestä, hän ei hermostu konfliktitilanteissa helposti. Vanhempien mielestä näistä teemoista voi lukea kirjoista, mutta on aivan eri asia päästä juttelemaan tilanteista ja haasteista muiden

samassa tilanteessa olevien kanssa. Toinen vanhempi kertoo tilanteesta, jolloin lapsella oli ruokailutilanteessa hankalaa ja lapsi itki paljon, kun asiat eivät menneet lapsen toivomalla tavalla. Aiemmin vanhempi menetti hermonsa, mutta hän muutti ajatteluaan. Hän asennoitui pysymään tilanteessa rauhallisena ja ajattelee, että lapsi harjoittelee nyt tätä taitoa. Vanhempi suhtautui mielenkiinnolla. Hän kertoo, että auttoi, kun hän katsoi lasta, otti kädestä kiinni ja sanoitti lapsen pahaa mieltä.

*Vaikka lapsi raivoo, että tuliki maitoo eikä piimää, ei se mitään. Se saa raivota.*

*Ennen vaan puhisin. Sit oivalsin, et tää liitty nyt siihen.*

*Ylipäättään sellane, jos lasta harmittaa niin sanon siihen, että tuu tänne ja halataan. Sit jos se auttaa. Sanon itse vaan, anna tulla itkun ulos.*

Yksi haastateltavista pohtii, että ryhmässä käymisen seurauksena suhtautuminen lapseen on nykyään sallivampi ja ymmärtäväisempi. Vanhempi kertoo, että on oppinut suhtautumaan toiveikkaammin eikä pelkää enää, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Aiemmin hän mietti, että loppuuko hänellä keinot, jos lapsi ei tottele vanhempaa. Ennen ryhmässä käyntiä vanhempi pelkäsi tekevänsä virheitä lapsen kanssa, mutta pohtii nyt, että erilaiset tilanteet kuuluvat arkeen ja hänellä on keinot niistä selviytyä. Hänen asenteensa on muuttunut rennommaksi.

*Tulin sallivammaksi. Se on sen ikä, kaikki metkut ja hommat kuuluu ikään. Ei tää oo niin vakavaa.*

*Minulla oli ennen epävarmuus siitä, että kuuluuko antaa periks lapselle vai ei.*

*Jämäkkyys, että pukemisessa nyt tehdään, mennään ja lähdetään.*

Vastauksista välittyi myös vanhempien jämäkkyuden lisääntyminen arkisissa tilanteissa lapsen kanssa. Eräs vanhempi pohtii, että oli pystynyt olemaan jämäkempi. Ryhmästä sai tukea jämäkkään, mutta ystävälliseen toimintaan taaperon kanssa. Taapero kokeilee eri keinoja, mutta vanhempi oppi, että hänen täytyy pysyä omassa päätöksessään taaperon kanssa.

## 7.2 Mentalisaatiokyky kehittyy ja arjen tilanteet helpottuvat

Vanhemmat olivat oivaltaneet lisää omien lastensa kehityskaarta ja temperamenttia ryhmän keskusteluiden aikana. Vanhemmat pohtivat myös sitä, kuinka heille oli tullut tärkeäksi asioiden oivaltaminen ja havainnointi sekä oman että lapsen käytöksen suhteen. Eräs vanhempi kertoo, että koki ryhmään osallistumisen olleen uusi alku hänen ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Toinen vanhempi taas kertoo löytäneensä ymmärrystä, ettei lapsi pystyy vielä moneen asiaan ja hänen on autettava sekä tuettava lastaan. Hän sanoi välittävänsä nykyään enemmän vuorovaikutussuhteesta lapseensa.

*Minussa tapahtuivat muutokset, avautui uusi maailma ja ymmärsin, että asioita voi tehdä eri tavalla.*

Lapsen havainnoinnin lisääntyminen tuli esille kaikissa vastauksissa. Kaikki vanhemmat aktiivisesti pysähtyivät, havainnoivat ja oivalsivat uusia asioita omasta lapsestaan. On helpompi nähdä monia asioita arjessa, kun näkee lapsensa tutkivana ja oppivana pienenä ihmisenä. Yksi vanhemmista vertaa, että he alkoivat puolison kanssa lapsen havainnoinnin lisäksi puhua lapsesta enemmän kuin aiemmin. Toinen vanhempi taas kertoo, että kerran ryhmästä sai jopa kotitehtävän havainnoida omaa lastaan. Hän pohtii, että ryhmässä opitut asiat tulevat mieleen arjessa vielä moneen kertaan myöhemminkin.

*Metsäretkellä pysähdyin lapsen kanssa keppiä ja kivien kohdalla tarkastelemaan niitä lapsen tasolta ja samalla juttelin lapsille metsäaarteista. Aikaisemmin en tajunnut, miten tärkeää se on lapselle.*

Vanhemman oman toiminnan tarkkailun lisääntyminen tuli esille haastatteluai-  
neistosta. Eräs vanhempi kertoo tarkkailevansa lastansa enemmän. Tämä on  
hauska uusi tapa tutustua lapseen. Hän ei puutu tilanteisiin, vaan jättää lapselle  
tilaa ratkaista jonkin asian. Vanhempi kertoo olevansa tilanteessa ja vain katse-  
levansa kuinka lapsi toimii ja reagoi. Hän pohtii, ettei hänen vanhempana tarvitse  
olla koko ajan kontrollissa. Toinen vanhempi taas kertoo tarkkailevansa lapsen  
touhuamista nykyään enemmän ja katsovansa arjen tilanteita objektiivisesti. Li-  
säksi hän tarkkailee nykyään omaakin toimintaansa enemmän. Vanhempi pohtii,  
että usko ja itseluottamus vanhempana ovat kasvaneet ryhmässä käymisen  
myötä.

*Katson, kuinka lapsi viestii tilanteessa.*

*Minä katson nyt, kun hän leikkii.*

Erästä vanhempaa ei mietitytä enää niin paljoa tilanteet, joissa lapsi ei osaa vielä  
tehdä joitakin asioita. Hän kertoo ymmärryksen ja tiedon lisääntymisen helpotta-  
neen hänen vanhemmuuttaan paljon, koska hän ymmärtää omaa lastaan parem-  
min eikä enää vaadi lapselta asioiden osaamista.

*Se harjoittelee noita kaikkia fiiliksiä.*

*Puolin ja toisin opiskelemme toisiamme.*

Vastauksista välittyi myös se, että vanhemmat pohtivat lapsen mieltä ja syitä lap-  
sen ilmiäytymisen taustalla. Eräs vanhempi kertoo pyrkivänsä aavistele-  
maan ja arvaamaan, mitä lapsi haluaa ja tarvitsee eri tilanteissa. Jos lapsi ei ole  
kiinnostunut leikistä sisätiloissa, vanhempi tekee ratkaisun lähteä ulos lapsen  
kanssa. Toinen vanhempi kertoo tiedostavansa, että nyt lapsi harjoittelee tiettyä  
taitoa tai tietyn tunteen käsittelyä.

### 7.3 Temperamenttierojen rikkaus

Selkeästi vastauksissa näyttäytyi, että oma ja lapsen temperamentti oli tullut selvimmin esille ja vanhemmat oppivat uusia asioita lapsistaan. Lapsen luonteenpiirteelle oli löytynyt hyväksyntä ja ymmärrys. Omat luonteenpiirteet ja etenkin temperamentti oli mietityttänyt vanhempia ryhmän aikana. Osa vanhemmista oivalsi, että lapsi ja vanhempi itse ovat erilaisia temperamentiltaan. Yksi vanhempi totesi, että hän on todella nopea toiminnassaan, kun taas oma lapsi todella hidasta tekemään asioita. Temperamenttiin keskittyvä teemakerta oli todella avartava vanhemmille. Eräs vanhempi taas oli oppinut tunnistamaan itsessään erilaisia luonteenpiirteitä kuin omalla lapsellaan ja sitä kautta hän kiinnostui tutustumaan paremmin oman lapsensa temperamenttiin.

*Lapsen temperamentti vaikuttaa meidän perheemme arkeen ja se on rikkaus.*

*Lapsella ja minulla on erilainen temperamentti ja minun on hyväksyttävä ja ellettävä sen kanssa.*

Vastauksista välittyi myös se, että vanhemmat hyväksyvät nyt paremmin itsensä ja lapsensa. Vanhemmat olivat oppineet tunnistamaan lapsensa temperamentin paremmin eivätkä vaatineet itseltään jatkuvaa selitystä, miksi lapsi käyttäytyy juuri näin. Eräs vanhempi oli oppinut tunnistamaan itsessään erilaisen temperamentin ja löysi intoa tutustua paremmin oman lapsen erilaiseen luonteeseen. Yksi vanhemmuuden haasteista on olla laittamatta lapseen kategorisoivia omia odotuksia, toiveita tai pelkoja.

*Minä ja lapseni olemme todella erilaisia, mutta se on meidän perheen rikkaus.*

*Ryhmässä mun silmät avautui, että mä voin kokeilla erilaisia tapoja.*

Eräs vanhempi kertoo, että hän tuntee ylittäneensä itsensä. Hän pohtii tykkäävänsä rauhallisista leikeistä, mutta ryhmässä hoksasi voivansa riehua lapsen kanssa vähän enemmän, koska lapsi nauttii villoista leikeistä vanhemman kanssa.

#### 7.4 Ammattilaisten tuki perheryhmässä

Haastatteluvastauksista välittyi kaikkien kuuden vanhemman kokeneen ensiarvoisen tärkeäksi sen, että saivat olla yhdessä muiden vanhempien sekä sympaattisten ohjaajien kanssa. Kaikki vanhemmat kertoivat, kuinka tärkeää oli, että ryhmän ohjaajat jakoivat tietoa ammattilaisten näkökulmasta ja olivat todella positiivisia sekä myötätuntoisia. Ryhmässä käydessä sai kuulla ja oppia lisää lastenkasvatuksesta laajan kokemuksen omaavilta ohjaajilta. Eräs vanhempi iloitsee ryhmästä olleen suurempi hyöty, mitä olisi voinut ennalta kuvitella.

*Ohjaajat olivat todella empaattisia ja toivat esille ilon asioita.*

*Sain vetäjiltä paljon tukea.*

*Ryhmässä aika ei mennyt vaahtoamiseen tai valittamiseen.*

Eräs vanhempi kiitteli ohjaajien pitäneen huolta, että ryhmässä aika käytettiin tehokkaasti ja pysyttiin teemoissa. Ohjaajat painottivat arjen iloja ja toivat esille kuinka hauskoja ja ihania taaperot ovat, toistui haastatteluvastauksissa usein.

*Semmonen positiivisuus siihen. Ohjaajien asenne oli, että vauksi! Että niin ihania nää taaperot!*

*Mun lapsella on mielenkiintoinen sisäinen maailma. Mä haluan oppia lisää mun lapsesta.*

Ohjaajat viestittivät, että taaperoiden elämän seuraaminen on todella mielenkiintoista ja tietyt seikat sekä haasteet kuuluvat taaperon kehitysvaiheeseen.

### 7.5 Vertaistuen voima

Osa vanhemmista kertoi ottaneensa askeleen omien voimavarojensa aktivoimisessa lähtiessään mentalisaatioperustaiseen perheryhmään. Miltei kaikki vanhemmat, jotka osallistuivat ryhmään ja tulivat tapaamisiin, kokivat tarvetta muiden vanhempien vertaistukeen. Vanhemmista oli mukavaa lähteä tapaamaan muita samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia ja saada hyvien keskustelujen kautta vertaistukea. Kokemus ryhmässä saadusta vertaistuesta oli antoisa, sillä ei tarvinnut ajatella samoja asioita ainoastaan puolison kanssa, vaan sai jutella arjen asioista myös muiden vanhempien kanssa. Yksi vanhempi kuvasi, että oli todella tärkeää päästä purkamaan viime aikojen iloja ja suruja perheryhmään.

*Muiden vanhempien esimerkkien kautta opin lisää lapsestani.*

*Hyvä avata ja jakaa kokemuksia. Ryhmä oli voimaannuttava.*

Eräs vanhempi kertoi että, oli hyvä jakaa kokemuksia, kuinka eri tilanteissa voi toimia. Ryhmässä saa rehellisesti ja luottamuksellisesti keskustella arjen lomassa, kiittelee yksi vanhempi. Vastauksista välittyy, että ryhmässä puheentuotto oli varauksetonta ja oli helppoa jakaa omia mielipiteitä esimerkiksi lapsen temperamentista tai vanhempien parisuhteesta.

*Uskalsin tuoda asioita esille tässä ryhmässä eri tavalla kuin tavallisessa ryhmässä. Kaikki vanhemmat kertoivat kipuilustaan vanhempana.*

*Jokainen käy samat asiat läpi, mutta suhtautuu niihin eri tavalla.*



Säännöllinen tapaaminen muiden vanhempien kanssa nousi tärkeäksi asiaksi lastenkasvatuksessa. Kaikki kuusi haastateltavaa kokivat ensiarvoisen tärkeäksi, että pääsivät puhumaan ja saamaan vinkkejä kotiin vietäväksi. Muiden vanhempien näkeminen oli siis tärkeää ja sillä oli positiivinen vaikutus seuraavaan viikkoon. Eräs vanhempi sanoi, että tuntui hyvältä päästä yhdessä koko perheen kanssa käymään ryhmässä. Neljä haastateltavaa kertoivat, että ryhmässä käyminen oli heille yhteinen koko perheen harrastus.

*Kaikki vanhemmat kertoo elävää esimerkkiä menneeltä viikolta.*

*Ryhmästä oli iso merkitys parisuhteeseen. Me molemmat osallistuttiin ja juteltiin näistä kotona.*

Eräs vanhempi kertoo, että ryhmässä käyminen vahvisti uskoa siihen, että omat havainnot, keinot ja kyky vanhempana ovat riittäviä. Hän on oivaltanut olevansa oman lapsensa asiantuntija ja maalaisjärjellä pystyy ratkaisemaan haastavia tilanteita. Vanhempi pohtii, että usko ja luotto omiin vanhemmuuden taitoihin on aavistuksen vahvistunut ryhmässä käymisen seurauksena.

*Muut vanhemmat taistelevat samojen asioiden kanssa – oon keksinyt omat konstit toimia ja ne on hyviä.*

Selkeästi vastauksissa näyttäytyi, että ryhmässä käydyt hyvät keskustelut ja vertaistuki vahvistivat perheen dynamiikkaa. Ryhmässä haastateltavat kuuluivat muiden mielipiteitä sekä kokemuksia ja näistä keskusteltiin kovasti autossa kotimatalla, kotona ja seuraavina päivinä aina ryhmätapaamisten jälkeen. Ryhmässä käymisen myötä vanhemmat alkoivat puhua lapsesta ja hänen kehityksestään enemmän ja laajemmin. Eräs vanhempi korostaa, että ryhmässä käyminen teki hyvää parisuhteelle; oli avartavaa kuulla ja nähdä erilaisista tavoista olla isä ja äiti.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Mentalisaatioperustaisen perheryhmän päämääränä on vanhemmuuden vahvistaminen ja vanhemman voimaantuminen sekä tutustuminen syvemmin omaan lapseen. Opinnäytetyömme tulokset vahvistavat mentalisaatiokyvyn tärkeyttä ja positiivista vaikutusta perhe-elämään. Mentalisaatioon perustuvat ryhmät tarjoavat perheille tärkeitä asioita arkeen, kuten vertaistukea ja apua vuorovaikutukseen, mikä vahvistaa vanhemmuutta. Meidän tutkimuksemme tulokset vahvistavat jo aiempaa Väänäsen (2013) tutkimusta. Väänäsen mukaan toimivan perhedynamiikan osatekijöitä ovat perheen välinen yhteenkuuluvuus, selkeät roolit, hyvä kommunikointi ja joustavuus. Elämään liittyvät erilaiset tapahtumat ja kokemukset arjesta liittyvät aika pitkälti perhedynamiikan toimivuuteen. Perhedynamiikka ja perheenjäsenten välinen kiintymyssuhde ovat sidoksissa toisiinsa. (Väänänen 2013, 62–63.) Haastatteluiden aikana tuli selkeästi esille perhedynamiikan sekä yhteisten arkisten asioiden ja tilanteiden jakamisen tärkeys puolison kanssa. Vanhemmat kertoivat, että perheryhmässä käyminen oli vahvistanut yhteenkuuluvuuden tunnetta ja lisännyt vanhempien välistä kommunikointia lapsen kasvatukseen liittyvistä haasteista ja iloista.

Opinnäytetyömme teoreettinen taustoitus ja tulokset osoittavat, että mentalisaatioperustaisista perheryhmistä on hyötyä lapsiperheille. Perheen vuorovaikutustaidot paranevat, kun vanhemmat ovat saaneet ryhmässä perehtyä omiin toimintatapoihinsa sekä lapsensa sisäiseen maailmaan. Väestöliiton (2019) mukaan lapsiperheille on tarjottava monipuolisia palveluita perhekeskuksiin, jotka tuottavat vanhemmuuden tukea matalalla kynnyksellä. Tutkimustuloksistamme käy ilmi, että kaikki perhekeskuksissa asioivat perheet voisivat hyötyä mentalisaatioperustaisista perheryhmistä. Tutkimuksemme tuo mentalisaatiota teemana lähemmäs ihmisten arkea.

Mentalisaatio on hyvin arkipäiväinen asia ja läsnä jokapäiväisissä vuorovaikutustilanteissa. Toisaalta taas mentalisaatio käsitteenä ei ole teema, mistä keskustelimme spontaanisti tuttavien kanssa tai minkä onnistumisesta juttelimme päivittäin. Voidaankin ihmetellä, miksi mentalisaatioon tutustuminen heti synnytyksen jälkeen ei ole otettu huomioon Suomessa. Mentalisaatiokyvyn avulla vanhemmat voivat ennaltaehkäistä monia arjen haasteita, joihin he törmäävät joka päivä. Mentalisaatio auttaa vanhempia ymmärtämään paremmin oman lapsensa mieltä ja tunteita. Lapsen ja vanhemman luottamuksellinen suhde on elämän rakentamiselle todella tärkeää, sillä se luo turvallisen pohjan elämälle. Suhteen rakentaminen on helpompaa, kun vanhempi osaa ottaa huomioon toisen tunteita ja oppii hyväksymään ne. Lapset, jotka eivät ole saaneet hyväksyntää kotona, joutuvat käymään näitä asioita myöhemmin läpi. Sinkkosen (2004) ja Kallandin (2017) tutkimusten valossa lapsen perusturvallisuus ja tunteiden säätelykyky vaativat muodostuakseen riittävän hyvän vuorovaikutussuhteen. Tutkimuksemme mukaan perheryhmässä käymisen seurauksena vanhemmat alkoivat pitää lapsen mieltä enemmän omassa mielessään pysähtymällä lapsen äärelle ja havainnoimalla häntä. Lisäksi vanhemmat reflektoivat nykyään enemmän omaa toimintaansa.

Tutkimusten mukaan (Mattila 2011, Mattila & Rantala 2019) stressitilanteissa mentalisaatiokyky laskee ja vanhemmat saattavat tehdä nopeita päätöksiä ilman, että he ottaisivat lapsen tunteet huomioon. Näissä tilanteissa on tärkeää käydä vielä myöhemmin läpi lapsen kanssa tapahtunut tilanne ja sanoittaa, mikä meni väärin ja mikä taas oikein. Meidän tutkimuksemme tulokset osoittivat, että vanhemmat alkoivat pohtia enemmän omaa käytöstään ja ulosantiaan sekä kertoa lapselle omista tunteistaan ja omaa näkemystään tilanteesta. Lisäksi Mattila (2011) sekä Mattila ja Rantala (2019) toteavat tutkimuksessaan, että aivoissa manteliumake rauhoittuu, kun säätelemme omia tunteitamme. Tulostemme mukaan vanhemmat ymmärsivät, että huomion kiinnittäminen omiin tunteisiin ja ajatuksiin auttaa heitä niiden käsittelemisessä ja säätelemisessä.

Tehdessämme tutkimusta meille vahvistui ajatus, että lapsen on helpompi olla niiden aikuisten kanssa, jotka osaavat säädellä omia tunteitaan. Haastatteluissa vanhemmat korostivat, että vanhemmuudessa todella tärkeää on olla omalle lapselleen turvallinen aikuinen. Hyvän ja sensitiivisen suhteen kehityttyä lapsella on rohkeutta lähteä tutkimaan maailmaa, sillä hänellä on turvallinen olo oppia uutta ympäristöstään ja muista ihmisistä. Haastatteluiden aikana vanhemmat pääsivät uudestaan refleктоimaan ryhmässä opittuja asioita. Kohtaamamme vanhemmat ovat vielä siinä vaiheessa elämää, kun tutustuminen oman lapsen persoonaan ja temperamenttiin on rakentumassa. Vanhempien on hyvä tutkia rohkeasti omaa lastaan ja tutustua häneen odottamatta, että lapsi on samanlainen kuin he itse. Vanhemmilta saattaa vielä puuttua kokemusta ja johdonmukaisuutta, mutta vertaistuki ja yhteistyö puolison kanssa takaavat heille vankan alun. Kaikki kuusi vanhempaa lähtivät rohkeasti tutkimusmatkalle perheryhmään ja saivat sitä kautta lisää rohkeutta ja onnistumisen kokemuksia.

Tulosten perusteella vanhemmat saivat paljon uutta tietoa, kuuluivat muiden kokemuksia onnistumisesta ja epäonnistumisesta sekä näkivät, että moni muukin vanhempi elää samassa tilanteessa taaperon kanssa. Tämä lisäsi heidän voimaantumistansa arjessa. Tässä opinnäytetyössä on tutkittu mentalisaation hyötyjä, mutta samalla näimme, miten tärkeää on saada vertaistukea muilta vanhemmilta sekä varmuutta omaan vanhemmuuteen. Vanhemmat ovat saaneet ryhmässä käymisen myötä lisää tahtoa pysähtyä lapsen äärelle ja pyrkivät enemmän pitämään mielessä lapsen tunteita, mieltä ja ajatuksia.

Samanlaisessa elämäntilanteessa tai samoja asioita kokeneen vanhemman antamaa tukea kutsutaan vertaistueksi. Se auttaa ymmärtämään, että ympärillä on muitakin ihmisiä, joilta voi saada tukea sekä emotionaalisiin että käytännön pulmiin. Vertaistuki auttaa vanhempaa löytämään uusia näkökulmia ja ratkaisuja kasvuprosessiinsa. (Mikkonen & Saarinen, 2019.) Vertaistukiryhmät tuovat vanhempien arkeen virkistystä ja tukea. Arjen sisältö vaihtelee mukavasti, kun tietää pääsevänsä mukaan ryhmään, missä on samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia. Ryhmään osallistujat saavat tukea ja vinkkejä uusiin toimintatapoihin muilta vanhemmilta. (Järvinen & Taajamo 2006, 12.) Tutkimuksessamme vanhemmat vahvistivat näitä ajatuksia ja kokemuksia. Tutkimuksessamme korostuu

vahvasti vertaistuesta saatu apu ja tuki. Vanhemmat nostivat esille voimaantumisen ja kertoivat, että luottamus omaan vanhemmuuteen on vahvistunut perhe­ryhmässä käymisen myötä. Tutkimusta tehdessä meille vahvistui ajatus, että vanhempien on tärkeää saada tukea vanhemmuuden haasteisiin jo ennen kuin on­gelmat kärjistyvät ja vanhempien voimavarat loppuvat.

## 8.2 Mentalisaation mahdollisuudet yhteiskunnassa

Suurimmalla osalla vanhemmista on selkeä kuva siitä, millaista on olla hyvä van­hempi. Tämä näkemys on muuttunut paljon vuosikymmenten saatossa. On ko­koon toinen asia, toteutuuko hyvä vanhemmuus. Kasvatuksesta sekä vanhem­muudesta on kirjoitettu paljon ja erilaisia näkökulmia on runsaasti. Vaikka lasten­kasvatuksen tilanteet vaihtelevat, on olemassa tiettyjä kasvatuksen perusasioita, joita jokaisen vanhemman on kaikissa tilanteissa syytä muistaa. Mentalisaatiope­rustaisissa ryhmissä käydään läpi kasvatukseen liittyviä asioita ja samalla poh­dintaan yhdessä, miten aikuinen voi parhaalla mahdollisella tavalla olla mukana lapsen kasvuprosessissa.

Vanhemman ja lapsen välistä suhdetta tuettaessa mentalisaatiokyvyn vahvista­minen voidaan perustellusti nähdä keskeisenä tavoitteena. Tämä sopii sekä pe­rusterveydenhuoltoon että erityisen tuen tarpeessa oleviin lapsiin esimerkiksi las­tenpsykiatriassa, perheneuvoloissa ja lastensuojelun yksiköissä. Perheiden kanssa työskennellessä painopisteen keskittäminen kohti vanhemman mentali­saatiokyvyn vahvistamista vaatii tahtoa tietoiseen muutokseen työtavoissa, työ­kentelyasenteessa ja työn sisällöissä. Mentalisaatiokyvyn lisääminen laajasti yh­teiskunnassa olisi tärkeää, mahdollista ja myös välttämätöntä. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015, 1056.) Sourander, Oksanen ja Viinikka (2016, 60) toteavat tut­kimuksessaan, että vanhempien mentalisaatiokyvyn lisääntymisen osoittaminen perheryhmien ansiosta vaatii vielä laajoja ja perusteellisia lisätutkimuksia. Mei­dän tutkimuksemme osaltaan osoitti, että ryhmistä on hyötyä perheille ja vanhem­mat todella kehittivät mentalisaatiokykyään ryhmän aikana. Mentalisaatiokyky li­sää mahdollisuuksia tasapainoiseen lapsuuteen, missä jokainen perheenjäsen osaa huomioida toisen mielialaa ja tunteita.

Opinnäytetyössämme tutkimme lisää mentalisaation teemaa ja näin tuotimme tietoa perheryhmien hyödyistä MLL:lle. Tästä hyötyy lisäksi yhteiskunta ja varsinkin sen pikkulapsiperheet. Mentalisaatiokyvyn lisääntyminen parantaa elämänlaatua esimerkiksi silloin, kun haastavista tilanteista oppii pääsemään helpommin yli. Mentalisaatioperustaiset perheryhmät ovat tärkeä varhaisen tuen muoto. Pohdimme, että jos tulevaisuudessa kaikki Suomen vauva- ja pikkulapsiperheet pääsisivät osallistumaan mentalisaatioperustaiseen perheryhmään, varmasti haasteet ja ongelmatilanteet päiväkodeissa ja kouluissa vähenisivät.

### 8.3 Ammatillinen kasvu

Mielestämme olisi todella tärkeää, että mentalisaation käsite ymmärrettäisiin ja otettaisiin käyttöön aktiivisemmin sosiaali- ja terveystaloudissa. Itse olemme oivaltaneet mentalisaatio käsitteen aivan uudella tavalla opinnäytetyöprosessin aikana. Mentalisaatioon tutustuminen on saanut meissä aikaan omien työmenetelmien ja oman vanhemmuuden uudelleen asettamisen ja arvioimisen. Opinnäytetyötä tehdessämme pohdimme paljon erilaisia tilanteita lasten kanssa, joissa olisi todella antoisaa hyödyntää mentalisaatiotaitoja. Muistelimme esimerkkejä työelämästä ja pohdimme ääneen, miten olisi voinut toimia toisin näissä tilanteissa. Mentalisaatio on jokapäiväinen prosessi, jota voi oppia kokemusten ja erilaisten tilanteiden kautta aina lisää. On hedelmällistä pohtia omaa ja toisen ihmisen toimintaa sekä mahdollisia ajatuksia toiminnan ja tekemisen taustalla. Mentalisointiin ja kiintymyssuhteen tärkeyteen perehtyminen on auttanut meitä ymmärtämään lapsia ja heidän vanhempiaan laajemmin.

Opinnäyteprosessi oli antoisaa ja todella opettavaista. Haasteena oli saada haastattelut kasaan COVID-19 pandemia tilanteen takia. Rajoitusten takia ryhmät päättyivät suunniteltua aiemmin tai pitivät taukoa kevätkauden 2020 ajan ja näin haastateltavien löytäminen oli ensin haastavaa. Tutkimuksen alussa päätimme järjestää yksilöhaastattelut ryhmähaastattelun sijaan. Halusimme kuulla henkilökohtaisesti jokaisen vanhemman ajatuksia ja pohdintaa. Ryhmähaastattelussa ei

ole aina mahdollista sanoa ääneen kaikkea, mikä tulee mieleen. Yksilöhaastattelussa tutkijoina annoimme haastateltaville tilaa pohtia ja havainnoida ryhmässä opittuja asioita. Aiemmin mainitsemamme COVID-19 tilanteen vuoksi ryhmähaastattelu olisi ollut mahdotonta järjestää. Videohaastattelu antoi meille vapauden järjestää haastattelut vastuullisesti kotoa käsin. Vanhemmilla oli mahdollisuus osallistua videopuheluun kotonaan rennosti omana itsenään, mikä mahdollisesti vapautti heidät monipuolisempaan pohdiskeluun. Saimme kattavia tuloksia, vaikka ryhmä olikin jäänyt kesken. Vanhemmat osasivat monipuolisesti miettiä ja havainnoida omaa käytöstään ja muutoksia vuorovaikutustilanteissa.

Opinnäytetyötutkimuksemme oli teemaltaan hyvin mielenkiintoinen, ajankohtainen sekä tärkeä ja aiommeikin työelämässä nostaa mentalisaation hyötyjä esille aina, kun siihen on mahdollisuus. On tärkeää avartaa ihmisten ajatusta mentalisaatiokyvystä ja reflektiivisestä ajattelusta. Esimerkiksi perheiden kanssa työskennellessä pääsee hyödyntämään tietoutta mentalisaatiosta, mielen tavoittelusta. Se on maalaisjärkistä ajattelua arjessa, mutta syventävillä kysymyksillä esimerkiksi vanhempaa voi haastaa pohtimaan lapsen mielen ja käytöksen yhteyttä tarkemmin. Me molemmat työskentelemme lasten ja perheiden parissa, minkä vuoksi oli mielenkiintoista tutkia uusia tapoja, kuinka perheitä voi tukea ja auttaa. Uskomme, että voimme hyödyntää opinnäytetyöstä oppimaamme monissa tilanteissa tulevaisuudessa sekä työelämässä, että vapaa-ajalla.

MLL on tunnettu ja kunnioitusta herättävä perinteinen järjestö, joten heidän kanssaan oli inspiroivaa tehdä yhteistyötä. MLL hyötyy tutkimuksestamme, sillä he saavat lisää tarkempaa tietoa perheryhmien hyödyistä. MLL voi kehittää materiaalejaan, kuten markkinointimateriaalejaan tutkimuksemme tulosten perusteella. Toivomme, että tutkimuksemme ansiosta mentalisaatioperustaiset perheryhmät saisivat lisää näkyvyyttä. Meidän tekemäämme tutkimusta mentalisaation hyödyistä tullaan mahdollisesti käyttämään tulevaisuudessa mentalisaatiota käsittelevissä artikkeleissa ja tutkielmissa. MLL järjestää kahden vuoden välein Lapset, perheet ja Mentalisaatio -seminaarin ja olemme valmiit esittelemään työmme tulokset tässä seminaarissa vuonna 2021. Lisäksi olemme kirjoittaneet blogikirjoituksen mentalisaatiosta tutkimukseemme liittyen, mitä MLL voi hyödyntää eri foorumeissa.

Mikäli Suomi tahtoo säilyttää asemansa maailman onnellisimpana kansana, jolla on terveimmät lapset, on yhteiskunnan panostettava perheiden hyvinvointiin. Mentalisaatioperustaiset perheryhmät taas ovat yksi osa hyvinvoinnin palettia, mitkä osaltaan lisäävät perheiden ja lasten hyvinvointia sekä luovat pohjaa tasapainoiselle perhe-elämälle. Mentalisaatiotietoisuuteen on syytä panostaa perheiden ja Suomen tulevaisuuden hyväksi.



## LÄHTEET

- Aaltonen, T., Aaltonen, T., Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.
- Aaltonen, R., Lehtinen T., Leppänen, K., Peltonen, T., Tarvo, M-T., Tuunainen, P. & Viherä-Toivonen, A. (2008). Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. *Oppaita ja työkirjoja 2008:3. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa*. Saatavilla [http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi\\_pedagoginen\\_tuki\\_varhaiskasvatuksessa\\_2008.pdf](http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf)
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. 5 painos. Jyväskylä: Psykustannus.
- Camoirano, A. (20.01.2017). *Mentalizing Makes Parenting Work: A Review about Parental Reflective Functioning and Clinical Interventions to Improve It*. Saatavilla <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00014/full>
- Dunderfelt, T. (2012). *Tunnista temperamentit. Väriä elämään ja itsetuntemukseen*. Juva: Bookwell Oy.
- Gopnik, A. (2010). *Filosofinen vauva. Mitä lasten mieli kertoo totuudesta, rakkaudesta ja elämän tarkoituksesta*. Helsinki: Hakapaino.
- Freeman, C. (21.04.2016). *What is mentalizing? An overview*. British Journal of Psychotherapy 32. Saatavilla <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/bjp.12220>
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1* (s.27–51). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Eskola, J. & Suoraranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2013). *Tutki ja kirjoita*. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hughes. D. (2011). *Kiintymyskeskeinen vanhemmuus-Toimivuutta kasvatukseen*. Tampere: Tammerprint Oy.

- Hyvärinen, M., Nikander, P., Ruusuvoori, J., Aho, A. L., & Granfelt, R. (2017). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino.
- Johnson, S. (2015). *Suojelen sinua kaikelta. Kuinka rakastaa ja tulla rakastetuksi*. Juva: Bookwell Oy.
- Juusola, M. (2017). *Vahvaksi rakastetut lapset*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Järvinen, R. & Taajamo, T. (2006). *Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Miktor.
- Kalland, M. (2017). Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa. Teoksessa I. Laitinen & S. Ollikainen (toim.). *Mentalisaatio Teoriasta käytäntöön* (s.131–150). Tampere: Kirjapaino Hermes Oy.
- Kaisvuo, T., Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H. & Uotila, N. (2013). *Lapsen ja nuoren hoitotyö*. 1–2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. (2012). *Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin*. Juva: PS-kustannus.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Keinänen, M. & Martin, M. (2019). *Mieli meissä: Tasapainoista arkea mielentämisen keinoin*. Helsinki: Kirjapaja.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2012). *Pienen lapsen sosiaalisuus*. Helsinki: WSOY.
- Kontula, O. (2018). *2020-luvun perhepolitiikka*. Helsinki: Hansaprint Oy. Saatavilla file:///C:/Users/c1900886/Downloads/netti%202020-luvun%20perhe\_Barö2018.pdf
- Korpiola, L. (2014). *Virittäydy lapsen taajuudelle*. Adoptioperheet-lehti 2/2014. Saatavilla [https://adoptioperheet.fi/wp-content/uploads/2018/02/virittaydy\\_lapsen\\_taajuudelle\\_2\\_14.pdf](https://adoptioperheet.fi/wp-content/uploads/2018/02/virittaydy_lapsen_taajuudelle_2_14.pdf)
- Kupias, P. & Peltola, R. (2019). *Oppiminen työssä*. Tallinna: Printon Trükikoda.
- Kuula, A. (2006). *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.

- Larmo, A. (2010). *Mentalisaatio- kyky pitää mieli mielessä*. Duodecim. Saatavilla [http://www.dila.fi/files/1116/Mentalisaatio\\_-\\_kyky\\_piittaa\\_mieli\\_mielessa.pdf](http://www.dila.fi/files/1116/Mentalisaatio_-_kyky_piittaa_mieli_mielessa.pdf)
- Laitinen, I., Ollikainen, S. & Kalland, M. (2017). *Mentalisaatio: Teoriasta käytäntöön*. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Lastenmielenterveystalo. *Lapset. Vanhemmille. Perhe ja vanhemmuus. Vanhempien merkitys. Lapsen kehitykseen vaikuttavat tekijät*. Saatavilla 4.5.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe\\_ja\\_vanhemmuus/vanhempien\\_merkitys/Pages/lapsen\\_kehitykseen\\_vaikuttavat\\_tekijat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/vanhempien_merkitys/Pages/lapsen_kehitykseen_vaikuttavat_tekijat.aspx)
- Lundan, A. (2012). *Konstit vähissä? Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin*. Juva: Bookwell Oy.
- Lyyra, P. (18.8.2015). *Tietoisuus, mentalisaatio ja kasvatus*. Agon/3. Saatavilla <http://agon.fi/article/tietoisuus-mentalisaatio-ja-kasvatus/>
- Mattila, L. & Rantala, J. (2019). *Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä*. Helsinki: Gummerus.
- Mattila, K-P. (2011). *Lapsen vahvistava kohtaaminen*. Juva: Bookwell Oy.
- Metsämuuronen, J. (2006). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (23.10.2019). Vertaistuki voimavarana. Ajatushautomo Kompassi. Saatavilla <https://www.kompassi.org/vertaistuki-voimavarana/>
- MLL. *Vanhemmille. Toiminta lapsiperheille*. Vahvuutta vanhemmuuteen perheryhymät. Saatavilla 8.12.2019 <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vahvuutta-vanhemmuuteen-perheryhmat/>
- Mäntymaa, M. & Tamminen, T. (17.06.1999). *Varhainen vuorovaikutus ja lapsen psyykinen kehitys*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 115(22):2447–2453 Saatavilla <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo91150.pdf>
- Mäkinen, O. (2006). *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T. & Lyytinen, H. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Ollikainen, S. (2017). Kiintymyssuhde, aivot ja mentalisaatio. Teoksessa I. Laitinen & S. Ollikainen (toim.). *Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön* (s.35). Helsinki: Therapie-säätiö.
- Orb, A., Eisenhauer, L. & Wynaden, D. (2000). *Ethics in Qualitative Research*. Saatavilla <http://www.columbia.edu/~mvp19/RMC/M5/QualEthics.pdf>
- Pajulo, M. (2004) *Vauvan tunnetila ja sen säätely- äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa*. Saatavilla <http://www.ebmguidelines.com/xmedia/duo/duo94604.pdf>
- Pajulo, M. & Pyykkönen, N. (2011). Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.). *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. (2015). *Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä*. Duodecim 2015; 131. Saatavilla <http://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2016/03/duo12278.pdf>
- Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. (2016). *Mentalisaatio –ydinalue lasta suojaavassa työssä*. Perheterapia 1/2016.
- Punamäki, R-L. (2005). Kiintymyssuhteen ja traumaattisen kokemuksen yhteys. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.). *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. Vantaa: Dark oy.
- Puura, K., Sannisto, T. & Riihonen, R. (25.5.2018). *Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa*. Lääkärilehti 21/2018 vsk 73. Saatavilla <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-haluaa-varhaisen-vuorovaikutuksen-tukeminen-neuvolassa/?public=651c21f2876587a7b15d1deb4b0bdc52>
- Pyykkönen, N. (2017). Mentalisaatio ja episteeminen luottamus kehityksen mahdollistajana. Teoksessa I. Laitinen & S. Ollikainen (toim.). *Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön*. (s. 112) Helsinki: Therapie-säätiö.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. (2011). *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Rusanen, E. (2011). *Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys*. Porvoo: Bookwell Oy.
- Salo, S. & Flykt, M. (2013). *Lapsen ja vanhemman välisen emotionaalisen saatavillaolon merkitys lapsen kehityksessä ja hyvinvoinnissa*. Psykologia 48(05-06) (s. 403–405).

- Shawn, N, Fraser. (09.05.1999). *Advancing Optimal Development in Children: Examining the Construct Validity of a Parent Reflective Functioning Questionnaire*. *JMIR Pediatr Parent* 2019;2(1):e11561. Saatavilla <https://pediatrics.jmir.org/2019/1/e11561/pdf>
- Silvén, M. (2010). *Varhaiset ihmissuhteet*. Helsinki: Minerva.
- Simonaho, R. (2015). *Vanhemmuuden tukeminen perheneuvolassa näkökulmia kiintymyssuhdekeskeisestä ja mentalisaatioteoriaan pohjaavasta perheterapiasta*. *Perheterapia-lehti* 3/15. (19)
- Sinkkonen, J. (2004). *Kiintymyssuhdeteoria - tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin*. Saatavilla <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>
- Sinkkonen, J. (2010). *Nuoruusikä*. WS Bookwell Oy.
- Slade, A. (20.11.2006). *Reflective parenting programs: Theory and development*. Saatavilla [http://reflectivecommunities.org/wp-content/uploads/2015/03/Reflective\\_Parenting\\_Programs1.pdf](http://reflectivecommunities.org/wp-content/uploads/2015/03/Reflective_Parenting_Programs1.pdf)
- Sosiaali-terveysministeriö. *Lapsistrategia*. Saatavilla 23.9.2020 <https://stm.fi/lapsistrategia>
- Sourander, J., Oksanen, E. & Viinikka, A. (2016). *Mentalisaatioteoriaan perustuva vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli ja vanhempien kokemuksia perheryhmästä*, 52–64. Saatavilla [https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2018/04/Bulletin-1\\_2016\\_Johanna-Sourander\\_Eeva-Oksanen\\_Anne-Viinikka.pdf](https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2018/04/Bulletin-1_2016_Johanna-Sourander_Eeva-Oksanen_Anne-Viinikka.pdf)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019). *Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen*. Viitattu 28.08.2019. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) - käsikirjat - vammaispalvelujen käsikirja - vammaisuus yhteiskunnassa – vammainen henkilö vanhempana – kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. Saatavilla <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammainen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>
- Tiuraniemi, J. (2002). Reflektiivisyys asiantuntijan työssä. Kirjassa: P. Niemi, & E. Keskinen. *Taitavan toiminnan psykologia*. Turku: Turun yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 2002, s. 165–95. Saatavilla <http://tiuraniemi.fi/Ammaref.pdf>
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Turun yliopisto. Ajankohtaista. Mediatiedote. *Katkeamattomat vuorovaikutustilanteet tukevat lapsen itsesäätelyn kehitystä*. Saatavilla 20.8.2020

<https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/mediatiedote/katkeilemattomat-vuorovaikutustilanteet-tukevat-lapsen-itsesaatelyn-kehitysta>

Uusitalo, H. (2001). *Tiede, tutkimus ja tutkielma*. Juva: WS Bookwell Oy.

Valtioneuvosto. FI. Ajankohtaista. *Tietoa ja neuvontaa koronaviruksesta. Rajoitukset ja suositukset*. Saatavilla 10.9.2020. <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset>

Viinikka, A. (2014). *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa* (Tampere ed.) Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Viitala, R. & Jylhä, E. (2019). *Johtaminen. Käsitteet, teoriat ja trendit*. Helsinki: Edita.

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. Juva: PS-kustannus.

Väänänen, R. (2013). *Perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitys lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille*. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. [viitattu 15.06.2020]. Saatavilla [https://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1271-8/urn\\_isbn\\_978-952-61-1271-8.pdf](https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1271-8/urn_isbn_978-952-61-1271-8.pdf)

Väestöliitto. *Lapsi ja perheystävällisyys*. Saatavilla 02.08.2020 [https://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/mita\\_vaestoliitto\\_tekee/vaikuttamistyo/hallitusohjelma-2019/lapsi-ja-perheystavallisyys/](https://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/mita_vaestoliitto_tekee/vaikuttamistyo/hallitusohjelma-2019/lapsi-ja-perheystavallisyys/)

Wahlman-Neuvonen, K. & Hannonen, R. (2015). Vuorovaikutuksella on väliä-lapsen kognitiivisen kehityksen näkökulmia. Teoksessa K. Mankinen, I. Jokinen, R. Lintu & M. Schulman (toim.). *Pikkulapsesta koululaiseksi- psykodynaaminen näkökulma tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen* (s. 25–47). Helsinki: Terapia-Säätiö.

A 912/1992. Asetus sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista. Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920912>

Helminen, J. (toim.) (2016). *Työelämälähtöistä ammattikorkeakoulupedagogiikkaa rakentamassa*. (Diak työelämä 3). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Ikonen, T. (2015). Kirkko muukalaisen asialla. Kansainvälinen diakonia Suomen evankelis-luterilaisen kirkon hiippakunta- ja keskushallinnossa 1993-2004. (Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A Tutkimuksia 41). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. (Väitöskirja, Helsingin yliopisto)

- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. (toim.) (2012). *Kehitysvammaisuus* (5. uud. p.). Helsinki: Sanoma Pro.
- Karjalainen, A.L. (2013). Kirjoittamalla lisää itseymmärrystä. *Mielenterveys* 52(3), 1–15.
- Karvinen, I. (2015). Tutkiva kehittäminen työelämäyhteistyönä – esimerkkinä terveysalan ylemmät tutkinnot. Teoksessa R. Gothoni, S. Hyväri, M. Kolkka & P. Vuokila-Oikkonen (toim.), *Osallisuutta, oppimista ja arviointia. Diakonia-ammattikorkea-koulun TKI-toiminnan vuosikirja 2015* (s. 207–222). (Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B Raportteja 60). Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-233-2>

## LIITE 1. Haastattelukutsu

13.2.2020

### HAASTATTELUKUTSU

Hei,

Olemme Saara ja Marija. Olemme opiskelemassa Diakonia ammattikorkeakoulussa. Suoritamme sosionomin YAMK tutkintoa.

Teemme opinnäytetyötä, jossa tutkimme Vahvuutta vanhemmuuteen- ja Lapsi mielessä -perheryhmiä. Etsimme haastateltaviksi vanhempia, jotka ovat käyneet perheryhmissä.

Olemme kiinnostuneet kuulemaan teidän kokemuksistanne perheryhmästä.

Teemme haastattelut kevään 2020 aikana. Teemme haastatteluja teille sopivassa paikassa ja tarvittaessa olemme valmiita tekemään haastattelun haastateltavien luona. Aikaa haastatteluun on hyvä varata 30-40min. Nauhoitamme haastattelut tutkimuksen vuoksi. Kaikki haastattelussa kerrotut asiat säilyvät luottamuksellisena. Kirjoitamme haastattelun jälkikäteen tekstiksi. Hävitämme aineiston turvallisesti ja tutkimusjulkaisuista ei voi tunnistaa, keitä haastateltavat ovat olleet.

Pidämme tutkimusaihettamme erittäin kiinnostavana ja tärkeänä. Toivomme, että myös sinä koet niin ja olet kiinnostunut kertomaan meille kokemuksistasi!

Voit ottaa meihin yhteyttä joko puhelimitse tai sähköpostitse, niin sovimme sinulle sopivan haastatteluaajan.

Ystävällisin terveisin,

Saara Mansikkamäki ja Marija Ijäs

[saara.mansikkamaki@student.diak.fi](mailto:saara.mansikkamaki@student.diak.fi), 050 XXXX XXX  
[marija.ijas@student.diak.fi](mailto:marija.ijas@student.diak.fi), 040 XXXX XXX



## LIITE 2. Haastattelukysymykset

### PUOLISTRUKTUROITU TEEMAHAASTATTELU

#### **Teema 1:** Ryhmän hyödyt:

- Mitä ryhmä antoi? (pääkysymys)

#### Lisäkysymykset:

- o Miten koit hyötynneesi ryhmästä? (1)
- Mikä oli erityinen hyöty juuri tästä ryhmästä? (2)
- Mistä et kokenut hyötynneesi? (3)
- Mikä oli ryhmän tärkein anti?

#### **Teema 2:** Muutokset arjessa:

- Minkälaisia muutoksia arjessa on tapahtunut? (pääkysymys)

#### Lisäkysymykset:

- Tuleeko mieleesi joku oivallus, jonka sait ryhmän aikana/sen jälkeen?
  - Koitko oppineesi jotain uutta? Mitä olet oppinut? Kerro esimerkki
  - Millaisia/Mitä muutoksia ryhmän aikana/jälkeen olet huomannut suhteessa itsessäsi/lapsesi?
  - Opitko jotain uutta lapsestasi? Mitä olet oppinut?
  - Tuleeko mieleesi esimerkki jostain tilanteesta, jossa olet toiminut eri lailla ryhmän aikana tai jälkeen, kuin ennen ryhmää?
  - Kertoisitko onnistumisen kokemuksesta?
- 
- o Haluatko kertoa vielä jotain muuta?