



Voimavaraistava vanhemmuuden tukeminen - Vanhempien kokemuksia Mannerheimin Lasten- suojeluliiton Uudenmaan piirin ABC-vanhem- muusryhmistä

Piritta Moilanen

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Voimavaraistava vanhemmuuden tukeminen - Vanhempien kokemuksia Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin ABC-vanhemmuusryhmistä

Piritta Moilanen
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2020

Piritta Moilanen

Voimavaraistava vanhemmuuden tukeminen - Vanhempien kokemuksia Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin ABC-vanhemmuusryhmistäVuosi 2020 Sivumäärä 76

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa vanhempien kokemuksia Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin ABC-vanhemmuusryhmistä. ABC-ryhmät ovat 3-12-vuotiaiden lasten vanhemmille suunnattuja matalan kynnyksen vertaisryhmiä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, millaista tukea vanhemmuuteensa vanhemmat ovat kokeneet saaneensa ABC-ryhmästä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri ry.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyön aineisto kerättiin viiden vanhemman teemahaastatteluilla. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla, jossa käytettiin abduktiivista päättelyä. Teoreettinen viitekehys muodostui voimavaraistavasta vanhemmuuden tukemisesta ennaltaehkäisevissä vanhemmuusryhmissä. Vanhemmuuden merkitystä lapsen kehitykselle tarkasteltiin kiintymyssuhdeteorian ja sosiaalisen oppimisen teorian kautta. Vanhemmuutta tukevinä elementteinä tarkasteltiin vertaistukea, vanhemmuustaitojen ohjausta sekä vanhempien minäpystyvyyden vahvistamista.

Tulosten perusteella vanhemmat saivat ABC-vanhemmuusryhmästä monipuolista tukea vanhemmuuteensa kolmella osa-alueella, jotka täydentävät toisiaan. Muilta vanhemmilta saatu vertaistuki ilmeni tuloksissa vertaisten ymmärtävänä ja kannustavana kohtaamisena, kokemusten ja vinkkien vastavuoroisena jakamisena, ongelmien normalisointina sekä lisääntyneenä yhteenkuuluvuuden tunteena. Vanhemmuustaitoihin saatu tuki näyttäytyi uusina selviytymiskeinoina, tukena konfliktitilanteisiin, oivalluksina positiivisen huomion merkityksestä ja lapsilähtöisyydestä sekä lisääntyneinä itsesäätelytaitoina. Vanhempien minäpystyvyyden vahvistuminen näkyi oman pystyvyyden tunteen oivaltamisena sekä uudenlaisena voimaantumisenä ja vanhemmuudesta nauttimisena. Vanhemmuuden tukemiseen liittyvinä jatkotutkimuksen aiheina voisi kartoittaa, millaisia mahdollisuuksia vanhemmuusryhmät tarjoavat vanhempien oman kiintymyssuhteen vahvistamiseen sekä mallioppimiseen. Ajankohtaista lisätietoa tarvittaisiin myös vanhemmuusryhmien verkkototeutuksista.

Asiasanat: Vanhemmuusryhmät, vertaistuki, vanhemmuustaidot, minäpystyvyys

Piritta Moilanen

Empowering support for parents - Parents' experiences of the ABC peer group of the Mannerheim League for Child Welfare

Year 2020

Pages

76

The purpose of the thesis was to find out parents' experiences of the ABC peer groups of Mannerheim League for Child Welfare. ABC groups are low-threshold peer groups aimed at parents of children ages 3 to 12. The objective of the thesis was to provide information about the support the parents have experienced while participating the ABC groups. The thesis was commissioned by Mannerheim League for Child Welfare in the Uusimaa district.

The thesis was carried out as a qualitative study using theme interviews of five parents as a research method. The interview material was analysed using an abductive content analysis method. The theoretical framework consisted of empowering support for parents in preventive parent groups. The significance of parenting to development of child was surveyed through the attachment theory and the social learning theory. In this content, the elements supporting parenting were peer support, guidance of parental skills and parental self-efficacy.

Based on the results, parents got diverse support from the ABC groups in three specific areas complementing each other. Peer support appeared as an understanding and encouraging behaviour, exchanging experiences and tips, normalising of problems and increased feeling of fellowship. Support for parental skills appeared as new means of survival, new ways to handle conflict situations, enhanced awareness of the meaning of positive attention and keeping child in focus as well as improved self-regulation skills. Strengthening of parental self-efficacy was realized as parents finding out their own self-efficacy and as new empowerment and enjoyment of parenting. Further research topics could be finding out the possibilities parental groups offer to enhance parents' own attachment patterns, as well as to model learning. In addition, up-to-date information on online parental groups would be needed.

Keywords: Parental groups, peer support, parental skills, parental self-efficacy

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Vanhemmuus lapsen kasvun ja kehityksen mahdollistajana	8
2.1	Vanhemmuuden merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle.....	8
2.2	Kiintymyssuhde lapsen turvallisuuden tunteen rakentajana	10
2.3	Vanhempi mallin ja esimerkin näyttäjänä	12
3	Ennaltaehkäisevä ja voimavaraistava vanhemmuuden tukeminen	13
3.1	Ehkäisevä lastensuojelu ja vanhemmuuden tukeminen	13
3.2	Voimavaraistava vanhemmuuden tukeminen.....	14
4	Vanhemmuusryhmät vanhemmuuden tukijana	16
4.1	Vertaistuen vahvistava voima	16
4.2	Vanhempien tukeminen vanhemmuustaito-ohjauksen avulla.....	18
4.2.1	Lapsen ohjaama leikki ja yhteiset ilon kokemukset	18
4.2.2	Positiivisen huomion antaminen lapselle.....	19
4.2.3	Rajojen asettaminen ja konfliktien hallinta	20
4.2.4	Lapsen näkökulmaan asettuminen	21
4.2.5	Tunteiden säätelytaidot ja vanhemman vastuunotto käytöksestään.....	22
4.3	Vanhempien minäpystyvyyden tunteen vahvistaminen	23
5	Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin ABC-vanhemmuusryhmät	25
5.1	ABC-vanhemmuusryhmämalli.....	25
5.2	ABC-vanhemmuusryhmien elementit vanhemmuuden vahvistamiseksi.....	26
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite sekä tutkimuskysymykset	28
7	Opinnäytetyön toteutus	29
7.1	Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen	29
7.2	Aineiston analysointi.....	33
8	Tulokset	36
8.1	Tukea vertaisilta	36
8.1.1	Hyväksyvä, luottamuksellinen ja kannustava kohtaaminen	37
8.1.2	Kokemusten ja käytännön vinkkien vastavuoroinen jakaminen.....	38
8.1.3	Omien ongelmien normalisointi	40
8.1.4	Yhteenkuuluvuuden tunne	41
8.2	Tukea vanhemmuustaitoihin.....	41
8.2.1	Uusia selviytymiskeinoja aikaisempien toimimattomien tilalle	41
8.2.2	Positiivisen huomion merkityksen oivaltaminen	42
8.2.3	Tukea konfliktitilanteisiin lasten kanssa	43
8.2.4	Oivalluksia lapsilähtöisyydestä sekä lapsen ohjaamasta toiminnasta	44
8.2.5	Itsesäätelytaitoja sekä oivalluksia oman käyttäytymisen merkityksestä ...	46

8.3	Minäpystyvyyden vahvistuminen	49
8.3.1	Oman pystyvyyden tunteen oivaltaminen vanhempana	49
8.3.2	Voimaantuminen ja vanhemmuudesta nauttiminen	51
9	Pohdinta ja johtopäätökset	53
9.1	Pohdintaa opinnäytetyön tuloksista	53
9.2	Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelua	56
9.3	Jatkotutkimuksen aiheita	60
	Lähteet	62
	Kuviot	70
	Taulukot	70
	Liitteet	71

1 Johdanto

Mannerheimin Lastensuojeluliiton juhliessa parhaillaan 100-vuotistaivaltaan sen alkuperäinen toimintaa ohjaava tavoite, joka julkaistiin kenraali Mannerheimin vetoomuksena Suomen kansalaisille syksyllä 1920 (Kotioja 2020, 23), on kenties ajankohtaisempi kuin koskaan:

”... että jok’ainoa Suomen lapsi äidinkohdusta lähtien ja kautta koko kasvin-aikansa saa oikeutetun osansa siitä hellyydestä ja huolenpidosta, joka yksinään voi laskea pohjan nuorten kehitykselle hyväksi ja hyödylliseksi kansalaisiksi”

Tässä tavoitteessa kiteytyy vielä nykyisenkin tutkimustiedon valossa lapsesta huolta pitävän aikuisen, useimmiten vanhemman, korvaamaton rooli lapsen kasvulle ja kehitykselle. Lapsi tarvitsee kehittyäkseen pysyviä, vastavuoroisia ja lämpimiä ihmissuhteita, joissa lapsi saa kokea toistuvasti, että hänet hyväksytään omana itsenään ja häneen luotetaan. Lapsi tarvitsee vanhemmiltaan turvaa, huolenpitoa, läheisyyttä ja hellyyttä sekä iänmukaisia rajoja. (MLL 2019a.)

Jotta vanhemmat pystyvät toteuttamaan arvokasta tehtävänsä vanhempana, heillä on oikeus saada tukea vanhemmuuteensa. Lukuisat tutkimukset osoittavat, että erilaisia lasten, nuorten ja perheiden ongelmia pystytään tehokkaasti ehkäisemään ja hoitamaan vanhemmuutta tuke- malla. Vanhemmuuden tuen vaikuttavuudesta on kertynyt selkeää näyttöä erityisesti lasten mielenterveysongelmien ja käytöshäiriöiden ehkäisemisessä sekä ongelmien ylisukupolvisuuden katkaisemisessa. (Karjalainen, Santalahti & Sihvo 2016; Wahlbeck & Kouvonen 2016.)

Vanhemmuuden tukemisessa ei tarvitse odottaa ongelmien esiintymiseen asti. Mitä aikaisem- massa vaiheessa vanhemmat saavat vahvistusta vanhemmuuteensa, sitä paremmat lähtökoh- dat kehittyvä lapsi saa kasvuunsa. Ehkäisevällä lastensuojelulla pyritään tarjoamaan apua ja tukea tarpeeksi varhaisessa vaiheessa, jolloin ongelmiin päästään käsiksi ennen niiden synty- mistä tai pahenemista (Lastensuojelulaki 417/2007; THL 2019). Samansuuntainen tavoite lap- sen hyvinvoinnin tukemisesta löytyy kirjattuna myös YK:n lapsen oikeuksien sopimuksesta (Lapsen oikeuksien sopimus 1989).

Tässä opinnäytetyössä tarkastelun kohteena on voimavaraistava vanhemmuuden tukeminen ennaltaehkäisevien vanhemmuusryhmien näkökulmasta. Teoreettisessa viitekehyksessä tar- kastellaan vanhemmuuden merkitystä lapsen kasvulle ja kehitykselle kiintymyssuhdeteorian sekä sosiaalisen oppimisen teorian kautta. Vanhemmuusryhmien vanhemmuutta tukevana ele- mentteinä tarkastellaan vertaistukea, vanhemmuustaitojen ohjausta sekä vanhempien minä- pystyvyyden vahvistamista.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri ry. Tutkimuskohteena ovat ABC-vanhemmuusryhmät, jotka ovat 3-12-vuotiaiden lasten vanhemmille tarkoitettuja matalan kynnyksen vertaisryhmiä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa, millaisia kokemuksia vanhemmilla on ollut Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin ABC-vanhemmuusryhmistä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, millaista tukea vanhemmuuteensa ABC-ryhmään osallistuneet vanhemmat ovat kokeneet saaneensa ryhmästä. Tätä tietoa on tarkoitus hyödyntää Uudenmaan piirin tulevia ABC-ryhmiä suunniteltaessa.

2 Vanhemmuus lapsen kasvun ja kehityksen mahdollistajana

Vanhemmuus on vanhemman ja lapsen välistä kahdensuuntaista vuorovaikutusta, joka luo perustaa lapsen koko elämän ajaksi. Jo vastasyntyneellä vauvalla on kyky ja tarve olla vuorovaikutuksessa häntä hoitavan aikuisen kanssa. (MLL 2018.) Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen pohjan muodostaa kiintymyssuhde, joka on varhaisessa vuorovaikutuksessa kehittyvä pitkäaikainen, emotionaalisesti merkityksellinen side lapselle tärkeään ihmiseen (Keltikangas-Järvinen 2012, 29). Vanhemman vaikutus lapseensa ei rajoitu kuitenkaan pelkästään varhaisvuosiin, vaan vanhemman merkitys lapsen kasvuun ja kehitykselle on suuri koko lapsuus- ja nuoruusiän. Vanhempi toimii käyttäytymisellään, arvoillaan ja asenteillaan lapselleen esikuvana ja roolimallina pitkälle nuoruusvuosiin asti.

Tässä luvussa tarkastellaan aluksi vanhemmuuden merkitystä lapsen kasvuun ja kehitykselle. Tämän jälkeen pureudutaan kiintymyssuhdeteoriaan sekä sosiaalisen oppimisen teoriaan, jotka mallintavat kahta keskeistä tapaa, miten vanhempi vaikuttaa lapsensa kasvuun ja kehitykseen. Kiintymyssuhdeteoria ja sosiaalisen oppimisen teoria toimivat pohjana myös myöhemmin opinnäytetyössä käsiteltävälle ABC-menetelmälle.

2.1 Vanhemmuuden merkitys lapsen kasvuun ja kehitykselle

Vanhemmuus on vanhemman ja lapsen välinen suhde, joka voi olla luonteeltaan biologista, juridista, psyykkistä tai sosiaalista. *Biologinen vanhemmuus* tarkoittaa geeniperimän kautta syntynyttä suhdetta. *Juridinen vanhemmuus* perustuu lainsäädännön määrittämiin oikeuksiin ja velvollisuuksiin. *Psyykkisellä vanhemmuudella* tarkoitetaan sellaista lapsesta huolehtivaa aikuista, johon lapsi kiinnittyy, luottaa ja jonka hän kokee tunnetasolla vanhemmakseen. *Sosiaalisella vanhemmuudella* tarkoitetaan lapsen elämässä olevaa aikuista, joka huolehtii lapsen päivittäisen arjen sujumisesta. (Vilén ym. 2010, 11.) Tässä opinnäytetyössä vanhemmuudella tarkoitetaan psyykkistä ja sosiaalista vanhemmuutta eli lapsen kiintymyksen kohteena olevaa ja lapsen arjessa läsnä olevaa aikuista.

Vanhemmuus näyttäytyy käytännössä usein pieninä tekoina elämän arjessa (Rönkkö & Rytönen 2010, 129). Näillä pienillä teoilla on kuitenkin suuri mittakaava, koska niistä muodostuu perheissä kasvavien lasten lapsuus. Pysyvät ihmissuhteet ja tavallinen lapsiperhe, jossa tutuilla ja toistuvilla rutiineilla pidetään huolta lapsen perustarpeista, asetetaan rajoja sekä annetaan lapselle rakkautta ja hyväksyntää, on yksinkertaisuudessaan riittävä perusta varhaisvuosien hyvälle kasvulle (MLL 2018).

Vanhemmuudessa voidaan kuitenkin tunnistaa laaja kirjo erilaisia tehtäviä, joiden merkitys lapsen kasvun edistäjänä vaihtelee ja painottuu eri tavalla riippuen lapsen ikä- ja kehitysvaiheesta. Näitä tehtäviä kuvaamaan soveltuu hyvin Varsinais-Suomen lastensuojelun kehittämä Vanhemmuuden roolikartta. Roolikartan mukaisia vanhemmuuden rooleja on viisi: huoltajan, rajojen asettajan, rakkauden antajan, ihmissuhdeosaajan ja elämän opettajan roolit. Roolit eivät ole kiinteitä vaan ne muuntuvat vanhemman kokemuksen sekä lapsen kulloisenkin kehitystarpeen mukaisesti. (Tapio ym. 2010, 137-146.)

Huoltajan roolissa vanhemmuus koostuu rutiinien ylläpitämisestä sekä lapsen riittävän ruoan, vaatteiden, levon ja puhtauden tarjoamisesta sekä sairaan lapsen hoitamisesta. *Rajojen asettajana* vanhemman tehtävänä on ensisijaisesti lapsen turvallisuuden takaaminen. Vanhemman tehtävänä on taata lapsen fyysinen koskemattomuus, noudattaa sääntöjä ja sopimuksia, huolehtia vuorokausirytmistä sekä pitää huolta rajoista. Rajat luovat lapselle turvallisuuden tunnetta. *Rakkauden antajan* roolissa vanhempi antaa lapselle hellyyttä, lohduttaa, myötäelää, suojelee ja huomaa hyvän lapsessa. Rooli rakentaa pohjaa lapsen itsetunnolle ja itseluottamukselle. Lapsen kehittyminen edellyttää kannustavaa ja lasta arvostavaa kohtaamista. *Ihmissuhdeosaajana* vanhempi tukee lasta tunteiden ja tarpeiden ilmaisussa. Lapselle syntyy positiivinen minäkäsitys, kun hän kuulee positiivisia asioita itsestään ja kokee tullessa kuuluksi. Ihmissuhdeosaajan roolissa vanhempi keskustelee, kuuntelee, auttaa ristiriidoissa, pyytää ja antaa anteeksi, kannustaa itsenäisyyteen sekä ylläpitää perheen ihmissuhteita. *Elämän opettajana* vanhempi opettaa lapselle sosiaalisia taitoja ja tapoja. Käytännössä tämä rooli näkyy esimerkiksi oikean ja väärän opettajana sekä yhteisön perinteiden ja tapojen opettajana. Lapsena omaksuttu moraalit, arvot ja asenteet sekä taito luoda sosiaalisia suhteita rakentavat pohjaa ihmisen koko elämän ajaksi. (Tapio ym. 2010, 137-146.)

Vaikka vanhemmuuden rooleja ja tehtäviä on paljon, vanhemman ei tarvitse olla täydellinen antaakseen lapselleen hyvät eväät kasvuun ja kehitykseen. On jopa todettu, että vanhemman epätäydellisyys ja virhetulkinnat lapsen tarpeiden tyydyttämisessä edistävät lapsen itsesäätelykykyä, mikäli vanhemmalla on valmiuksia havaita ja korjata omia tulkintojaan (Kalland 2017, 134-134).

Vanhemmuus on elinikäinen, kaiken aikaa keskeneräinen prosessi. Vanhemmuuteen sisältyy aina mahdollisuus kasvaa ja kehittyä. Tämän mahdollistaa erityisesti kahdensuuntainen

vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä. Lapsi vaikuttaa omalla vuorovaikutuksellaan ja temperamentillaan aina vanhempaansa, minkä seurauksena vanhempi voi kasvaa omassa tehtävässään. (MLL 2019b.) Vanhempi voi esimerkiksi lapsensa kautta kehittyä sietämään uudella tavalla haastavia tunteita kuten avuttomuutta, rajallisuutta tai epätoivoa. Vanhemmuus mahdollistaa myös uudella tavalla olemaan rakkauden antajan lisäksi myös lapsen rakkauden vastaanottaja. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi tuntee olevansa jonkin vanhemmalle tärkeän antajana. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 172.)

Vastasyntyneen vauvan vanhempi ottaa lapsensa tarpeiden tyydytyksestä itselleen täyden vastuun. Vuosien kuluessa vanhemman tehtävänkuva muuttuu, ja hän luovuttaa ottamaansa vastuuta vähitellen yhä enemmän lapselle itselleen. Vanhemmuuden yhtenä päämääränä onkin tukea lasta selviytymään itsenäisesti elämässään, osana perhettään ja ympäröivää yhteiskuntaa. (MLL 2019b.)

2.2 Kiintymyssuhde lapsen turvallisuuden tunteen rakentajana

Kiintymyssuhdeteoria kuvaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta sekä varhaisten ihmissuhteiden merkitystä lapsen myöhemmälle kehitykselle. Kiintymyssuhteella on suuri merkitys lapsen kasvuun ja kehitykselle, koska sen myötä kehittyy lapsen perusturvallisuuden tunne elämään. Teoria perustuu alun perin John Bowlbyn (1969, 1973, 1980) tutkimuksiin lasten käyttäytymisestä ja Mary Ainsworthin tutkijaryhmineen (1978) tekemiin havaintoihin lasten käyttäytymisestä ns. vierastilanteissa (Hautamäki 2011, 29-35).

Lapsen kehitystä säätelevät turvallisuuden tarve sekä pyrkimys pysytellä vaaratilanteissa mahdollisimman lähellä aikuista. Lapsi kiintyy lähimpään saatavilla olevaan aikuiseen. Jos lapsen kiintymyksen kohde suojelee ja lohduttaa vaaratilanteessa pelästynyttä lasta, hän kokee olonsa turvalliseksi. Jos kiintymyksen kohde torjuu lapsen hädän toistuvasti tai vastaa siihen epäjohdonmukaisesti, lapsi kokee turvattomuutta. Nämä ihmisen varhaiset vuorovaikutuskokemukset sisäistyvät erilaisiksi kiintymysmalleiksi. (Rusanen 2011, 33-34; Sinkkonen 2019.)

Turvallinen kiintymyssuhde syntyy lapsen eläessä ennakoitavassa maailmassa, jossa lapsi voi ilmaista kaikenlaisia tunteita, myös pettymystä ja raivoa, tarvitsematta pelätä hylätyksi tuleamista. Lapsi kykenee hakemaan vanhemmalta tukea stressitilanteissa. Lapsi pystyy käyttämään voimavarojaan maailmaan tutustumiseen ja oppimiseen, mikä johtaa hyvään sosiaaliseen ja tiedolliseen kehitykseen. Lapsen tunneskaala kehittyy laajaksi ja hän kykenee tasapainoiseen emotionaaliseen ilmaisuun omassa vuorovaikutuksessaan. Turvallinen kiintymyssuhde toimii lapsen minuuden ja itsesäätelytaitojen rakentajana. Keskeistä turvallisen kiintymyssuhteen rakentumisessa ovat lapsen vanhemmiltaan saamat toistuvat, johdonmukaiset ja positiiviset hoivakokemukset, joiden seurauksena lapsen kehollisiin tarpeisiin vastataan ja lapsi kokee itsensä arvokkaaksi. (Keltikangas-Järvinen 2012, 26-27; Ollikainen 2017, 35; Rusanen 2011, 63-64; Sinkkonen 2019, 46-47.)

Turvattomia kiintymyssuhteita on kiintymyssuhdeteorian jäsentelyn mukaan kolmenlaisia: vältteleviä, ristiriitaisia ja jäsentymättömiä. *Välttelevässä kiintymysmallissa* lapsi oppii, että vanhempi odottaa lapselta kykyä selvitä voimakkaista tunnetiloista itsenäisesti, ja vanhempi itse sietää heikosti kielteisiä tunteita. Kiukuttelu, raivoaminen ja lohdutuksen tarve vievät vanhemman pois ja lapsi jää yksin. Oppimisen seurauksena välttelevästi kiintynyt lapsi seuraa valppaasti aikuisen reaktioita ja pyrkii vastaamaan niihin tukahduttamalla voimakkaita tunteilmaisuja vanhemman toivomalla tavalla. Lopputuloksena saattaa olla vanhempiaan kuormittamaton reipas lapsi, jonka yhteys omiin, varsinkin kielteisiin, tunteisiin saattaa kadota. Lapsi pitää etäisyyttä vanhempiinsa ja sisäisenä selviytymismallina on yksin selviytyminen. (Rusanen 2011, 66, Sinkkonen 2019, 46-47.)

Ristiriitaiselle eli ambivalentille kiintymyssuhteelle on tyypillistä, että vanhempi on tunnereaktioissaan ailahtelevainen ja epäjohdonmukainen. Lapsi saa aloitteilleen toisinaan toivomansa vastineen mutta ei pysty ennustamaan, milloin näin tapahtuu ja miksi. Tämä johtaa lapsen omien tunteiden intensiteetin nostamiseen, joilla lapsi pyrkii pakottamaan aikuista reagoimaan. Lapsen suhde vanhempaan voi muodostua vihamielisriippuvaiseksi, ambivalentiksi. Lapsi kokee saavansa aikuiseen yhteyden vain konfliktien kautta ja ylenpalttisella tunteiden liioittelulla. (Rusanen 2011, 67-68; Sinkkonen 2019, 46-47.)

Jäsentymätön kiintymyssuhde kehittyy tyypillisesti sellaisissa olosuhteissa, joissa kiintymyksen kohde on samaan aikaan pelottava ja turvallinen. Vanhempi ei kykene vähentämään lapsen pelkoa ollessaan itse pelon lähde. Lapsella ei ole johdonmukaista strategiaa stressitilanteissa. Pelko hoivaavia aikuisia kohtaan voi häiritä lapsen kognitiivista ja emotionaalista kapasiteettia, ja lapsen ongelmakäyttäytymisen riski kohoaa. (Rusanen 2011, 68-69.)

Kiintymyssuhdemallien siirtymisestä sukupolvelta toiselle on jonkin verran näyttöä. Erityisesti äidin ja lapsen kiintymyssuhteiden samankaltaisuudesta on tutkimuksellista näyttöä (esim. Hautamäki, Hautamäki, Maliniemi-Piispanen & Neuvonen 2008; Keltikangas-Järvinen 2012, 41-42). Vanhemmuuden kannalta olennaista on tieto, että lapsuuden kiintymyssuhdemalli ei ole automaattisesti itseään toteuttava ennuste tai periytyvä ominaisuus, vaan siihen voi myös vaikuttaa. Esimerkiksi vanhemman turvaton kiintymyssuhde voi muuttua turvallisemmaksi vanhemman saadessa tukea vanhemmuuteensa. Tällöin vanhempi pystyy olemaan omalle lapselleen uudella tavalla turvallisen kiintymyssuhteen rakentajana. (Sinkkonen 2019, 59.)

Vaikka vanhemman merkitys kiintymyssuhteen rakentumisessa on keskeinen, lapsi muodostaa merkityksellisiä kiintymyssuhteita myös muihin ympärillään oleviin ihmisiin. Puolitoistavuotiaalla lapsella voi olla jo 2-3 vahvaa kiintymyssuhdetta (Keltikangas-Järvinen 2012, 36-38). Mäkelä (2016) muistuttaa, että lapselle merkityksellisiä kiintymyssuhteita rakennetaan läpi lapsuuden oman perheen lisäksi erilaisissa yhteisöissä, kuten harrastustoiminnoissa. Turvallisen

kiintymyssuhteen muodostaminen useisiin aikuisiin tukee Mäkelän mukaan positiivisesti lapsen minuuden kasvua ja kehitystä.

2.3 Vanhempi mallin ja esimerkin näyttäjänä

Sosiaalisen oppimisen teoria kuvaa, miten vanhempi omalla käyttäytymisellään ja mallillaan vaikuttaa merkittävästi lapsensa kehitykseen lapsuus- ja nuoruusvuosina. Teoria on alkuaan Albert Banduran (1962) tutkimustyön tulosta. Bandura on tunnettu erityisesti aggressiotutkimuksistaan, joissa havainnointiin lasten aikuisilta saaman mallin vaikutusta lasten käyttäytymiseen. Aikuisen aggressiivinen malli lisäsi lasten aggressiivisuutta.

Sosiaalisen oppimisen teorian mukaan ihmisen oppiminen tapahtuu tarkkailemalla ja jäljittelemällä muiden ihmisten toimintaa ns. mallioppimisen kautta. Oppiessaan ihmiset eivät tarkkaile ainoastaan muiden ihmisten toimintaa vaan myös heille koituneita seurauksia. Jos malli saa positiivista palautetta toiminnastaan, jäljittely on todennäköisempää kuin jos mallia rangaistaan. Tällöin puhutaan sijaisvahvistamisesta. Mallioppimista tapahtuu sekä tietoisesti että tiedostamatta. Suuri osa ihmisten käyttäytymisestä, sosiaalisista taidoista, asenteista ja arvostuksista opitaan muita ihmisiä tarkkailemalla ja jäljittelemällä. (Bandura 2018, 28-33.)

Vanhemman rooli mallin ja esimerkin näyttäjänä on tärkeä lapsen kehitykselle. Keltikangas-Järvinen (2005, 112-113; 2010, 148-149) viittaa mallioppimiseen samastumis-termillä. Hän pitää samastumista lapselle tärkeänä kehitysvaiheena ja yhtenä tärkeimmistä sosiaalisen oppimisen muodoista. Suuri osa vanhempien vaikutuksesta lapseen siirtyy hänen mukaansa juuri samastumisen kautta. Aluksi lapsi pelkästään jäljittelee myönteiseksi kokemansa aikuisen käyttäytymistä, minkä jälkeen hän alkaa omaksua vanhempiensa ja lähiympäristönsä käyttäytymisestä sopivan tuntuisia käyttäytymismalleja, asenteita ja mielipiteitä. Samastuminen on osittain tiedostamatonta ja tapahtuu lapsen ihaillessa jotakin ihmistä ja halutessa tulla samanlaiseksi. Vanhempiensa lisäksi lapsi ottaa mallia myös muilta itselleen tärkeiltä aikuisilta, sisaruksiltaan sekä myöhemmin kavereiltaan. Samastuminen on kehitysvaiheena osa lapsen oman identiteetin ja itsetunnon rakentamista.

Mallioppimisen neurologisena perustana pidetään aivojen peilisoluja. Nämä hermosolut aktivoituvat sekä silloin, kun toimintaa suoritetaan, että silloin, kun sitä tarkkaillaan. Kun lapsi havainnoi vanhempansa toimintaa, peilisolut aktivoituvat ja muodostavat uusia hermoyhteyksiä aivan kuin olisi itse toimijana. (Gallese 2011.) Tällainen tietojen ja taitojen oppimistapa nopeuttaa ja tehostaa oppimista huomattavasti verrattuna itse kokeilemalla oppimiseen (Bandura 2018, 28). Vanhempi voi tarkoituksellisesti hyödyntää peilisolujen toimintaa mallintamalla lapselle sellaista käyttäytymistä, jota toivoo lapsen oppivan. Esimerkiksi kun aikuinen käyttäytyy rauhallisesti ja säätelee tunteitaan sen sijaan, että moittisi lasta vihaisena, lapsi oppii vähitellen käyttäytymään samoin, koska tällaiseen käytökseen liittyvät peilineuronien väliset yhteydet lapsen aivoissa vahvistuvat. (Trogen 2020, 217-219.)

Vanhemmat saattavat mallioppimisen kautta huomaamattaan siirtää esimerkiksi omia pelkojaan lapsilleen. Jos vanhempi välttää pelottavaa asiaa tai tilannetta, lapsi oppii saman välttämiskäyttäytymisen. Jos vanhempi usein varoittelee lasta pelon kohteesta, lapsi oppii varoimaan ja pelkäämään asiaa. (Forster 2009, 196-197.) Koska vanhemman rooli mallin ja esimerkiksi näyttäjänä on niin merkityksellinen, vanhemman tulisi oivaltaa vastuunsa omasta käyttäytymisestään ja sen mahdollisesta muuttamisesta. Vanhempi toimii omien pelkojensa ja tunnekuohujensakin keskelläkin aina käyttäytymismallina lapselleen, ja vanhemman vastuulla on oman mahdollisen haitallisen käyttäytymisensä muuttaminen ja tarvittaessa tuen hakeminen, muistuttavat Cazziatore ja Korteniemi-Poikela (2019, 33) sekä Forster (2009, 137-138).

3 Ennaltaehkäisevä ja voimavaraistava vanhemmuuden tukeminen

Vanhemmuuden tukemisessa on perinteisesti keskitytty ongelmalähtöisyyteen. Tukea vanhemmuuteen on usein saanut vasta siinä vaiheessa, kun lapsilla ilmenee käytöshäiriöitä tai vanhemman omat voimavarat ja jaksaminen ovat lopussa. Viime vuosina näkökulma on kuitenkin siirtynyt yhä enenevässä määrin kohti ennaltaehkäisevää tukea. (Wahlbeck & Kouvonen 2016.) Voimavaraistavan näkökulman mukaisesti vanhemmuuden kuormittavien tekijöiden rinnalla on hyvä tarkastella voimavaroja tuovia näkökulmia. Seuraavissa luvuissa keskitytään tarkastelemaan vanhemmuuden tukemista ehkäisevän lastensuojelun ja voimavaraistavan vanhemmuuden tukemisen näkökulmista.

3.1 Ehkäisevä lastensuojelu ja vanhemmuuden tukeminen

Ehkäisevän lastensuojelun tarkoituksena on tarjota apua ja tukea tarpeeksi varhaisessa vaiheessa, jolloin ongelmiin päästään käsiksi ennen niiden syntymistä tai pahenemista (THL 2019). Lastensuojelulain (417/2007) 1 luvun 3 a §:ssä määritellään seuraavasti:

”Ehkäisevällä lastensuojelulla edistetään ja turvataan lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tuetaan vanhemmuutta. Ehkäisevää lastensuojelua on tuki ja erityinen tuki, jota annetaan esimerkiksi opetuksessa, nuorisotyössä, päivähoidossa, äitiys- ja lastenneuvolassa sekä muussa sosiaali- ja terveydenhuollossa.”

Lain mukaan ehkäisevä lastensuojelu on suunnattu kaikille lapsille ja lapsiperheille, joilla ei ole lastensuojelun asiakkuutta. Ehkäisevä lastensuojelu voi koskea myös lastensuojelun asiakkuuksia jälkihuollossa.

Tyypillisiä vanhemmuutta kuormittavia ja voimavaroja verottavia tekijöitä on viime vuosina kartoitettu useissa tutkimuksissa. Jokisen (2019) tutkimuksen mukaan vanhempia kuormittavat erityisesti työn ja perhe-elämän yhdistämisen vaikeudet, väsymys, vähäinen aika

parisuhteelle sekä vähäiset kontaktit toisiin lapsiperheiden vanhempiin. Vuorenmaan (2019) tutkimuksessa nelivuotiaiden lasten vanhemmat kuvasivat myös kokevansa haasteita työn ja perheen yhteensovittamisessa sekä huolta omaan jaksamiseen liittyen. Psykkisinä oireina osa vanhemmista kuvasi masennusta sekä riittämättömyyden tunnetta. Sihvosen (2020) väitöstutkimuksessa ilmeni uutena lisähaasteena, että nykyvanhemmat kokevat paineita suoritua vanhemmuudesta virheettömästi ja täydellisesti, minkä seurauksena vanhemmuus saattaa muoutoutua työlääksi suoritukseksi vailla iloa.

Vanhemmuutta varhaisessa vaiheessa tukemalla pystytään lisäämään vanhemman taitoja ja kykyä nauttia vanhemmuudestaan sekä edesauttamaan perheessä kasvavan lapsen kasvua ja kehitystä mieleltään terveiksi, vahvoiksi aikuisiksi. Mikäli vanhemmat eivät saa tukea vanhemmuuteensa ajoissa, vanhemmat kokevat jäävänsä yksin ongelmiensa kanssa. (Mäkelä 2016.) Kielteinen vuorovaikutuskehä vanhemman ja lapsen välillä vaikuttaa sekä vanhempaan että lapseen negatiivisesti (Korhonen & Holopainen 2016, 28). Kierre tulisivin saada katkaistua heti alkuvaiheessa tai mieluiten jo ennen sen esiintymistä.

Vanhemmuuden tukemisessa voidaan Sihvosen (2020) väitöstutkimukseen sisältyvän kartoituksen perusteella erottaa kaksi tyypillistä vaihtoehtoista näkökulmaa. Vanhemmuuden tukeminen voi olla joko yksilöllistä, vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukemista tai yhteisöllistä vanhempien vertaissuhteiden tukemista. Molempien tukemismuotojen tavoitteena on perheiden hyvinvoinnin lisääminen. Yksilöllisessä vanhemmuuden tukemisen tavassa vahvistetaan vanhempien tietoisuutta, aktiivisuutta ja omaa sisäistä asiantuntijuutta eli reflektiivistä vanhemmuustoimijuutta. Vanhempien odotetaan refleктоivan vanhemmuuttaan lapsikeskeisestä näkökulmasta, jossa keskeistä on lapsen kehitykseen liittyvien tekijöiden pohtiminen. Yhteisöllisessä vanhemmuuden tukemisessa vanhempia kannustetaan tukeutumaan toisiin vanhempiin pohdinnoissaan. Sihvonen kutsuu tätä vanhemmuuden horisontaaliseksi asiantuntijudeksi, jossa vanhemmuuden toivotaan vahvistuvan yhteisössä jaetun tiedon, kokemuksen ja vertaistuen avulla, ei niinkään ammattilaisten ja asiantuntijoiden tukemana.

3.2 Voimavaraistava vanhemmuuden tukeminen

Voimavaraistavalla vanhemmuuden tukemisella tarkoitetaan ammatillista työskentelyotetta, jossa keskitytään vanhemman toiminnan, ajattelun ja arvomaailman myönteisiin ja kantaviin tekijöihin pelkkiin ongelmiin keskittymisen sijaan. Tavoitteena on lisätä perheen hyvinvointia, voimaannuttaa vanhempia sekä vahvistaa vanhemman pystyvyyttä ja toimijuutta vanhemmuudessaan. Voimavaraistavalle tukemiselle on ominaista ajatella, että ongelmatilanteissakin perheiden elämään kuuluu aina myös hyvinvoinnin ja turvallisuuden hetkiä, jotka työskentelyssä pyritään saamaan esiin. (Rönkkö & Rytönen, 2010 189; Vilén ym. 2010, 24.)

Voimavaraistavan työskentelyn avulla vanhempien elämää kuormittavien tekijöiden ja voimavarojen välille pyritään löytämään tasapainoa. Vanhempien voimavarat koostuvat erilaista

vahvuuksista, tiedoista ja taidoista. Voimavarat voidaan nähdä myös tyydytettynä tarpeina. Maslowin tarvehierarkiaa mukaillen vanhemman jaksamiseen ja voimavaroihin vaikuttaa vanhemman terveys sekä perheessä vallitsevat elinolot. Vanhemman voimavarat vahvistuvat, kun vanhempi kokee tulevansa rakastetuksi ja hyväksytyksi sekä päästessään toteuttamaan itseään. Voimavarat lisääntyvät myös vaikeuksista selviytymisen kautta vanhemman saadessa aikaisemmista kokemuksista luottamusta tuleviin haasteisiin. (Vilén ym. 2008, 54-55.)

Voimaantumista ilmiönä ovat tarkastelleet väitöskirjoissaan mm. Hiltunen (2015), Mahla-kaarto (2010) ja Siitonen (1999). Voimaantumisella tarkoitetaan heidän mukaansa ihmisestä itsestään lähtevää prosessia, jossa yksilö saa voimaa, energiaa ja voimavaroja omaan elämäänsä. Voimaantumisen myötä yksilö pystyy paremmin kontrolloimaan itseään ja toimintaansa ja saa kykyä vaikuttaa asioihin. Voimaantuessaan ihminen löytää sisäisen itsensä sekä yhteyden omiin tunteisiinsa. Voimaantumisprosessissa kielteiset tunteet yleensä vähenevät merkittävästi. Tunteiden tasaantuessa ihminen muuttuu itseään kohtaan armollisemmaksi. Koska voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, voimaa ei voi suoraan antaa toiselle. Voimaantuminen on toisaalta kuitenkin myös sosiaalinen prosessi, sillä vuorovaikutus on merkittävä voimaantumista edistävä tekijä. On havaittu, että henkilö, joka on itse voimaantunut, pystyy tukemaan toisen henkilön voimaantumista.

Vanhemman voimaantuminen voi näkyä tunteiden tasolla esimerkiksi niin, että vanhempi kokee nauttivansa elämästä aikaisempaa enemmän tai aikaisemmin koetut vaikeat tunteet, kuten syllisyys ja ahdistus, helpottavat. Vaikeita asioita kohdatessaan ja puhuessaan ongelmista niiden oikeilla nimillä, vanhemmalle vapautuu voimavaroja uudella tavalla. Uudenlaiset itseä kohtaan armollisemmat ajatukset saattavat yleistyä. Oivallukset ja uusien asioiden oppiminen johtavat kokemukseen omasta voimaantumisesta. Lisääntyneet voimavarat näkyvät myös käytännön tasolla esimerkiksi vastuun ottamisena ja myönteisyytenä. (Siitonen 1999; Vilén ym. 2008, 23-25.)

Voimavaraistavaan työotteeseen soveltuvat Sihvosen (2020) kuvaamat vanhemmuuden tukemisen keinot. Tällaisia ovat vastuullistaminen, voimaannuttaminen sekä vanhempien oman asiantuntijuuden korostaminen. Vanhemmille annettava tuki sisältää tällöin vahvan luottamuksen vanhempien sisäisiin taitoihin, joita täydennetään tarvittaessa asiantuntijanäkökulmalla. Voimavaraistavalla työotteella vanhempaa tuettaessa on muistettava, että hän on itse oman elämänsä ja perheensä paras asiantuntija (Rönkkö & Rytönen, 2010 189). Tällöin on tärkeää, että työntekijä ei asetu vanhemman yläpuolelle antamaan ”oikeita ohjeita”. Malttamalla pysyä ei-tietämisen -tilassa työntekijä vahvistaa vanhemman omaa toimijuutta ja pystyvyyden tunnetta. (Korhonen & Holopainen 2016, 10.)

4 Vanhemmuusryhmät vanhemmuuden tukijana

Vanhemmuusryhmät soveltuvat lähtökohdiltaan hyvin voimavaraistavaan vanhemmuuden tukemiseen. Vanhemmuusryhmiä Suomessa aikaisemmin tutkittaessa (mm. Haaranen 2012, Karjalainen 2019, Korja 2012, Sourander, Oksanen & Viinikka 2016) on havaittu, että vanhemmat ovat kokeneet saaneensa vertaisryhmistä tyypillisesti neuvoja vanhemmuuteen ja lasten kasvatukseen, uutta ymmärrystä lapsen käyttäytymiseen sekä uusia vuorovaikutustaitoja lapsen kanssa olemiseen. Vanhemmat ovat kertoneet saaneesta ryhmistä myös itseluottamusta, luottamuksellista vertaistukea, seuraa, virkistystä ja voimaa arkeen. Näiden lisäksi vanhemmat kuvaavat havainneensa vertaisryhmien myötä positiivisia muutoksia käyttäytymisessään sekä erityisesti syllisyyden tunteen vähenemistä.

Tässä opinnäytetyössä keskitytään tarkastelemaan vanhemmuusryhmiä kolmen vanhemmuutta vahvistavan elementin kautta. Ensinnäkin ryhmässä käytävät keskustelut antavat vanhemmille voimaannuttavaa vertaistukea (Mäkelä 2016). Toiseksi vanhemmuusryhmissä pystytään tarjoamaan vanhemmille psykoedukaatiota eli uusia vanhemmuustaitoja aikaisempien mahdollisesti toimimattomien keinojen tilalle (Kristeri 2018, 59-61; Korhonen & Holopainen 2016, 15). Näiden lisäksi vanhemman luottamusta omiin taitoihinsa vanhempana eli vanhemman minäpystyvyyttä voidaan tutkitusti tukea vanhemmuusryhmissä (Bloomfield & Kendall 2012). Seuraavissa luvuissa käsitellään näitä kolmea näkökulmaa tarkemmin.

4.1 Vertaistuen vahvistava voima

Vanhemmuusryhmien keskeinen voimavaroja tuova elementti on vertaistuki. Vertaistuesta puhuttaessa käytetään usein termejä vertaisuus, vertaistuki ja vertaistoiminta samassa tarkoituksessa. *Vertaisuus* tarkoittaa ihmisten välillä vallitsevaa suhdetta, joka syntyy samanlaisten elämäntilanteiden ja kokemusten myötä. Vanhemmuus on elämäntilanne, joka yhdistää taustoiltaan hyvinkin erilaisia ihmisiä vertaisiksi. *Vertaistuki* tarkoittaa kokemukseen perustuvaa ihmisten keskinäistä tukea ja asiantuntijuutta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 26, 187.) *Vertaistoiminnan* tarkoituksena on saattaa samanlaisessa tilanteessa olevat ihmiset yhteen, jotta he voivat jakaa kokemuksia keskenään ja saavat toisiltaan sosiaalista tukea, toivoa sekä uusia näkökulmia (THL 2020).

Vertaistoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja omaehtoisuuteen. Keskeistä toiminnassa ovat jäsenten keskinäinen asiantuntijuus, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus sekä voimavarojen lisääntyminen. Vertaistoiminta voi olla luonteeltaan ennaltaehkäisevää, korjaavaa tai kuntouttavaa tukea. Se täydentää ammattilaisten työtä mutta ei korvaa sitä tukimuotona. Ryhmäohjaajat ovat usein viiteryhmiin kuuluvia, koulutettuja henkilöitä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 26, 188-189.) Vertaistoimintaa voidaan järjestää kaikille avoimena ryhmänä tai ns. suljettuna ryhmänä. Suljetut vertaisryhmät ovat tavoitteellista toimintaa, joissa jäsenet pysyvät samoina

koko ryhmän ajan. Näin varmistetaan luottamuksellisten suhteiden rakentuminen sekä aiheiden turvallinen käsittely ja jakaminen ryhmässä. (THL 2020.)

Vertaisryhmän menetelmällisenä perustana toimivat vastavuoroiset ihmissuhteet ja dialoginen keskustelu vertaisten kesken. Vastavuoroisessa keskustelussa kumpikin osapuoli on vuorollaan kertojan ja vuorollaan kuulijan roolissa. Raja auttajan ja autettavan välillä onkin vertaisryhmissä monesti häilyvä. (Laimio 2017, 19-20; Mehtola 2013, 7; Vertaistalo 2020.) Vertaistuki toimii parhaiten, kun kuulija antautuu kuuntelemaan toisen tarinaa ilman omaa tulkintaa, leimaamista, vertailua tai arvottamista (Natunen 2013, 20-21). Samaa kokeneiden myötätunnon ja aidon kiinnostuksen avulla kertoja voi saada kokemuksen, että häntä ymmärretään jo puolesta sanasta. Kokiessaan tulevansa aidosti kuulluksi, kertojan fysiologinen stressitaso laskee ja kiintymysjärjestelmä rauhoittuu, mikä puolestaan lisää kykyä ottaa vastaan uusia ajatuksia ja näkökulmia. Kuulluksi ja hyväksytyksi tuleminen lisää myös itseluottamusta sekä kykyä kuunnella muita. (Laimio 2017, 20-21; Mäkelä 2016.)

Turvallisessa ympäristössä osallistuja voi vapautua ilmaisemaan sellaisia henkilökohtaisia asioita, joita ei muuten uskaltaisi kertoa. Vastavuoroinen jakaminen lisää keskinäistä luottamusta. Rohkeampi osallistuja toimii aloitteentekijänä, ja hiljaisempi voi kokea helpotusta pelkästä kuuntelemisesta ja asian ääneen sanoittamisesta. Kun jokaista paikallaolijaa koskee sama ongelma tai tilanne, syntyy usein normaaliuden tunne ja ihminen kokee, ettei ole yksin ongelman kanssa. Omat tunteet ja ajatukset ymmärretään normaaleiksi reaktioiksi vallitsevassa tilanteessa. Muiden hyväksyntä ja ymmärrys voivat auttaa vapautumaan asioihin mahdollisesti sitoutuneesta syyllisyydestä ja häpeästä ja löytämään uudenlaista ymmärrystä sekä suvaitsevaisuutta elämään. (Laimio 2017, 19-20; Mehtola 2013, 7; Vilén ym. 2008, 276-278.)

Vertaistukeen liittyikin usein yksilöä voimaannuttava ulottuvuus, vaikka se ei pyrikään olemaan terapiaa. Vertaistuki käynnistää monesti osallistujissa muutosprosessin, jonka kautta yksilö voi löytää voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä ottaa vastuuta elämästään. (Mikkonen & Saarinen 2018, 187.) Vertaisten parissa omat selviytymiskeinot vahvistuvat, kun saa kannustusta ja tukea muilta ryhmäläisiltä. Omaa identiteettiä voi prosessoida yhteisöllisten tarinoiden kautta kunkin osallistujan tunnistaessa niissä omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Muut vertaisryhmän osallistujat toimivat toisilleen esimerkkeinä selviytymisestä ja mahdollisuudesta muutokseen. Pidemmälle vanhemmuudessaan ehtineet tuovat omilla ratkaisuillaan ja kokemuksellaan kaikille toivoa asioiden etenemisestä ja haasteiden voitettavuudesta. Rinnalla kuljijalla on merkittävä rooli myös toivon kantajana. (Laimio 2017, 19-20, Vilén ym. 2008, 66-67.)

Vertaisryhmässä jäsenet saavat peilausta itsestään ja tavoistaan toimia. Ryhmän jäsen voi ottaa mallia ryhmän vetäjiltä tai kanssaryhmäläisiltä. Sosiaalinen tuki ja sen yhdessä luoma kannustava ilmapiiri voivat olla olennaisia elementtejä pyrittäessä yhdessä muutokseen. (Vilén

ym. 2008, 276-278.) Vertaisryhmissä syntyy voimaantumista myös jäsenten päästessä auttamaan toisiaan. Huomatessaan pystyvänsä auttamaan kokemuksellaan muita, auttajan itsetunto vahvistuu ja oma elämähallinnantunne lisääntyy. (Laimio 2017, 19-20; Mehtola 2013, 7; Vertaistalo 2020, Vilén ym. 2008, 66-67.)

Yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeää kaikissa elämänvaiheissa. Jaetussa naurussa on paljon voimaa, samoin jaetussa surussa. Kun voimavarat ovat vähissä, on erityisen tärkeää tietää olevansa osa jotakin ryhmää. Kriisien ja uusien elämäntilanteiden yhteydessä luontevat ystävä- ja tukiverkostot saattavat kadota, jolloin vertaisryhmien merkitys kasvaa. Vertaisryhmän tuki voi olla äärimmäisen tärkeää jaksamisen ja mielekkyyden säilyttämiseksi. (Vilén ym. 2008, 66-67.) Ryhmän jäsenenä oleminen tarjoaa vanhemmille osallisuuden kokemuksia, mikä toimii syrjäytymisen vastavoimana. Sosiaalinen osallisuus puolestaan lisää hyvinvointia, terveyttä sekä elämän mielekkyyttä. (Mehtola 2013, 7.)

4.2 Vanhempien tukeminen vanhemmuustaito-ohjauksen avulla

Vanhemmuuden tukemisessa on tärkeää vahvistaa psykoedukaation avulla sellaisia vanhemmuustaitoja, joilla on todettu olevan yhteyksiä turvalliseen kiintymyssuhteeseen (Korhonen & Holopainen 2016, 6) sekä mallintaa uusia keinoja positiiviseen vuorovaikutukseen. Tässä luvussa tarkastellaan viittä tyypillistä vanhemmuusryhmissä vanhemmille opastettavaa vanhemmuustaitoa, joilla edistetään lapsen positiivista kokonaiskehitystä.

4.2.1 Lapsen ohjaama leikki ja yhteiset ilon kokemukset

Turvallisen kiintymyssuhteen rakentamiseksi tarvitaan sekä sanallista muistuttamista lapsen ihanuudesta että paljon sanattoman tason vuorovaikutusta ja jaetun ilon kokemuksia. Lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa iloiset yhteiset fyysiset kokemukset ja jaetut riemun tunteet tukevat lapsen turvallista kiinnittymistä vanhempaan. Lapsen itsetunnon rakentamisen kannalta on tärkeää, että lapsen kanssa ollaan, häntä kuunnellaan ja aina välillä muistetaan kertoa lapselle, että tämä tavattoman mukava. (Keltikangas-Järvinen 1994, 298; Korhonen & Holopainen 2016, 28-29.)

Lapsen kanssa leikkiminen on oivallinen tapa vahvistaa myönteistä vuorovaikutusta lapsen kanssa. Leikki vahvistaa perheenjäsenten välistä kiintymystä ja helpottaa lämpimän suhteen rakentamista perheenjäsenten kesken. Yhteisissä leikkihetkissä koetut positiiviset tunteet ja kokemukset muodostuvat voimavaraksi, joista voi ammentaa ristiriitatilanteissa. Leikki lisää myös lasten mielikuvitusta sekä auttaa lapsia ratkomaan ongelmia omien oivallusten kautta. Aikuisen kanssa leikkiminen lisää sanavarastoa, auttaa lasta kertomaan ajatuksistaan ja tunteistaan sekä vahvistaa sosiaalisia taitoja. Leikki vahvistaa myös lasten itseluottamusta, luovuutta ja osaamisen tunnetta. (Webster-Stratton 2010, 29).

Lapsen kanssa leikkiessään vanhemman kannattaa välttää tuomitsemista, liikaa ohjeistamista, kiistelemistä sekä kilpailua. Vanhempi ei myöskään saisi omia lapsen leikkiä itselleen. Oikeanlaisen leikkivan vaatiminen rajoittaa lapsen omaa luovuutta ja leikkihetki saattaa muovautua kokoelmaksi käskyjä ja moitteita. Vanhemman olisi hyvä löytää lapsen tekemisestä oivalluksia ja luovuutta, joita tukea. Yhteisissä leikkihetkissä aikuisen on tärkeää muistaa myös itse pitää hauskaa ja jakaa ilontunteita lapsen kanssa. (Webster-Stratton 2010, 32-39.)

Vanhemmusrhythmissä vanhempia saatetaan opastaa kokeilemaan lapsen ohjaamaa leikkiä säännöllisesti arjessa, esimerkiksi noin 15 minuuttia päivässä. Lapsen ohjaamalla leikillä tarkoitetaan sellaista tekemistä, jossa lapsi saa leikkihetken ajaksi vanhemman jakamattoman huomion. Lapsi saa ohjata leikkiä ilman, että vanhempi mitenkään ohjaa toimintaa omilla kysymyksillään, kommentaillaan tai ehdotuksillaan. Vanhempi voi osoittaa lapsen leikkiä kohtaan kiinnostusta kuvailemalla lapsen tekemistä ja esimerkiksi vahvistamalla leikissä esiintyviä tunteita ja lapsen aloitteita. Tällaisen yhteisen tekemisen on todettu säännöllisesti harjoitettuna vähentävän vanhempi-lapsisuhteessa olevia ongelmia ja lisäävän lapsen yhteistyökykyä. Lapsen ohjaamaksi toiminnaksi kannattaa valita sellainen yhteinen tekeminen, josta sekä lapsi että vanhempi molemmat nauttivat. (Forster 2009, 21-30.)

4.2.2 Positiivisen huomion antaminen lapselle

Lapsen perustarpeena on saada vanhemmaltaan huomiota ja kokea tunneyhteys häntä hoitavaan aikuiseen. Vanhempien osoittama huomio, rohkaisu ja kannustus auttavat lasta rakentamaan myönteistä minäkuvaa itsestään ja vahvistavat lapsen pystyvyydentunnetta. (Forster 2009, 44-47; Trogen 2020, 49-51.)

Voidakseen hyvin, lapsen tulisi saada vanhemmiltaan päivittäin moninkertaisesti enemmän huomiota positiivisissa yhteyksissä kuin tehdessään jotakin väärin tai huonosti (Forster 2009, 19). Lasta on tärkeää kehua ja rohkaista jo yrittämisestä, ei pelkästä lopputuloksesta. Lapselle kannattaa antaa positiivista palautetta aina toivotunlaista käyttäytymistä havaitessaan, eikä pitää mitään käytöstä itsestäänselvytenä. Tämä kannustaa lasta toimimaan vastaavalla tavalla jatkossakin. Kehuissa tulisi olla mahdollisimman täsmällinen eli kertoa, mikä lapsen käyttäytymisessä oli hyvää. Valheellista ja ristiriitaista kehumista tulee välttää, samoin kehujen ja moitteiden yhdistämistä. (Forster 2009, 58-66, Webster-Stratton 2010, 41-51.)

Vanhemmusrhythmissä vanhempaa voidaan neuvoa käyttämään lapsen positiivista vahvistamista keinona lapsen käyttäytymisen ohjaamiseen toivottuun suuntaan. Tällä tarkoitetaan lapsen johdonmukaista palkitsemista toivotunlaisesta käytöksestä. Vanhempi kertoo tai osoittaa ilmeillä ja eleillä, että lapsen toiminta on toivotun kaltaista. Palkitsemisen tulisi tapahtua johdonmukaisesti aina toivotun käyttäytymisen jälkeen, mieluiten välittömästi. Positiivinen vahvistaminen soveltuu erityisesti tilanteisiin, jolloin halutaan opettaa lapselle kokonaan uusi käyttäytymismalli tai taito tai halutaan vahvistaa sellaista käyttäytymistä, jonka lapsi

hallitsee, mutta ei sovelle. Lapsen ikä määrittää, millaisia konkreettisia positiivisia vahvistajia kannattaa käyttää. Konkreettisia vahvistajia ovat erilaiset etuoikeudet, vapautukset velvollisuuksista, mahdollisuus tehdä jotain hauskaa. Sosiaalisia vahvistajia ovat lapsen kehuminen ja kannustaminen. Pienelle lapselle sosiaalisten vahvistajien arvoa lisää, kun ne annetaan kaikkien kuullen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 229-231.)

Aineellinen palkitseminen on lapsen positiivisen käyttäytymisen vahvistamiskeino, jota voidaan käyttää harkiten motivoitaessa lasta opettelemaan uusia asioita. Palkintona lapsi voi saada esimerkiksi tarran käyttäytyessään toivotulla tavalla. Menetelmää käytettäessä vanhemman on otettava aina huomioon lapsen yksilöllisyys ja ikätaso. Menetelmä soveltuu parhaiten alle kouluikäisten käytännön taitojen harjoitteluun. Ulkoisten vahvistajien lisäksi lapsi voi ajan kasvaessaan oppia käyttämään myös sisäisiä vahvistajia, mikä tarkoittaa, että lapsi oppii itse palkitsemaan itseään lisääntyvän itsearvostuksen ja itsekunnioituksen keinoilla. (Keltikangas-Järvinen 2010, 230-240; Webster-Stratton 2010, 52.)

4.2.3 Rajojen asettaminen ja konfliktien hallinta

Rajojen asettaminen on tärkeää lapsen psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. Johdonmukainen rajojen asettaminen auttaa lasta tuntemaan olonsa turvalliseksi. Rajojen asettamisen tavoitteena voi olla esimerkiksi ei-toivotun käytöksen lopettaminen ja lapsen ohjaaminen sallittuun tapaan toimia. Pitkän aikavälin tavoitteena on tukea lapsen empatiakykyä ja itsesäätelytaitoja. (Korhonen & Holopainen 2016, 20.)

Vanhemmusr ryhmässä vanhemmille voidaan mallintaa uusia keinoja rajojen asetantaan ja erilaisten konfliktien hallintaan perinteisten, usein rankaisemiseen perustuneiden keinojen tilalle. Esimerkiksi kun lapsen jokin ei-toivottu käyttäytymismalli halutaan saada vähenemään, se saadaan rankaisemisen sijaan monesti parhaiten aikaan siten, että käytös jätetään täydellisesti vaille huomiota. Tällöin lapsen käytös ei johda lapsen kannalta mihinkään. Samanaikaisesti lapsen olisi hyvä saada jostakin toisesta asiasta positiivista huomiota. Keltikangas-Järvinen (2010, 240-243) kutsuu tätä huomiotta jättämistä sammuttamiseksi. Lapsi ei saa käytöksellään enää sellaista huomiota kuin aikaisemmin. Sammuttaminen on menetelmänä melko hidas, sillä aluksi vanhemman on monesti kestävä jopa ei-toivotun käyttäytymisen lisääntymistä. Tämä vaatii vanhemmalta kärsivällisyyttä ja itsehillintää olla moittimatta. Sammuttaminen soveltuu menetelmänä esimerkiksi vaarattoman pelleilyn ja ilveilyn poiskitkentään. Sen sijaan aggressiiviseen ja toisia vahingoittavaan käytökseen se ei sovellu.

Vanhemman antamalla huomiolla on muutenkin iso vaikutus lapsen käyttäytymiseen. Sellainen käytös, jolla lapsi saa huomiota, vahvistuu. Jollei lapsi saa positiivista huomiota, hän saattaa alkaa hankkimaan huomiota negatiivisella käytöksellään. Tätä pidetään useiden lasten käytösongelmien lähtökohtana. Vanhempi voi omaa käytöstään muuttamalla vaikuttaa lapsen saaman negatiivisen huomion määrään. Vanhempi voi esimerkiksi vähentää omaa

jankuttamistaan, minkä seurauksena lapsen saaman negatiivisen huomion määrä vähenee. (Forster 2009, 47-48.)

Luonnollisten seuraamusten käyttäminen konfliktitilanteissa lapsen kanssa on yksi tapa vaalia lapsen päätöksenkkyä, vastuullisuutta ja kykyä oppia virheistä. Luonnollinen seuraamus on sellainen, joka lapsen tekemisistä seuraisi, jollei aikuinen puuttuisi tilanteeseen. Esimerkiksi jos lapsi rikkoo suutuspäissään lelunsa, hänellä ei ole enää ehjää lelua käytössään. Luonnollisten seuraamusten tulee olla kohtuullisia lapsen ikätaso huomioon ottaen, eivätkä ne saa aiheuttaa lapsen loukkaantumista fyysisesti. Seuraamukset eivät myöskään saa olla luonteeltaan rankaisevia. (Webster-Stratton 2010, 115.)

Vanhemmille voidaan opastaa myös ennakoinnin ja johdonmukaisuuden käyttämistä konfliktitilanteissa. Tällöin vanhemmat ovat jo etukäteen valmiiksi pohtineet, millaiset säännöt ja periaatteet ovat omassa perheessä ehdottomia, joista ei missään tilanteissa jousteta. Tällaisia voivat olla esimerkiksi turvallisuuteen liittyvät periaatteet tai toisen satuttamiseen liittyvät kiellot. Ehdottomista periaatteista on tärkeää pitää kiinni johdonmukaisesti kaikissa olosuhteissa ja ne on hyvä erottaa tilanteista, joissa joustaminen on mahdollista ja riidat usein tarpeettomia. Tällä menettelytavalla lapselle annettavien käskyjen ja kieltojen määrää voidaan merkittävästi vähentää. (Webster-Stratton 2010, 75.)

4.2.4 Lapsen näkökulmaan asettuminen

Vanhemmuusryhmässä vanhempaa voidaan tukea lapsen näkökulman uudenaikaiseen tarkasteluun. Tällöin tuetaan vanhemman mentalisaatiotaitoa, jolla tarkoitetaan kykyä nähdä itsensä ja toinen ihminen erillisinä olentoina, joilla on omat halunsa, uskomuksensa ja päämääränsä. Mentalisaatio on kykyä pitää samanaikaisesti sekä oma että toisen mieli mielessä. (Larmo 2017, 15-16.) Hyvän mentalisaatiotaidon on havaittu liittyvän turvalliseen kiintymyssuhteeseen (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015, 1052).

Vanhemman mentalisaatiotaito tarkoittaa vanhemman empaattista kiinnostusta lapsen erilliseen, yksilölliseen kokemukseen ja näkökulmaan. Mentalisaatiotaito auttaa vanhempaa pohtimaan lapsensa kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita samaan aikaan, kun pohtii omia ajatuksiaan ja tunteitaan sekä niiden vaikutusta vuorovaikutustilanteisiin. (Kalland 2014, 26.) Mentalisaatiotaito auttaa vanhempaa näkemään lapsen ulkoisen käyttäytymisen takana olevia vaihtoehtoisia selityksiä lapsen käyttäytymiselle, mikä lisää lapsen ymmärretyksi tulemisen todennäköisyyttä. Vanhemman hyvä mentalisaatiokyky on yhteydessä hyvään vuorovaikutukseen lapsen kanssa sekä lapsen suotuisaan kokonaiskehitykseen. (Kalland 2014, 26; Pajulo, Salo, Pyykkönen 2016, 34.)

Vanhemmuudessa mentalisaatiotaitoa tarvitaan erityisesti silloin, kun tapahtuu oletetun ja todellisuuden yhteentörmäys - esimerkiksi lapsi itkee, vaikka vanhempi odotti lapsen

innostuvan. Mentalisaatiotaitoa on pysähtyä tällöin kysymään joko mielessään tai konkreettisesti, mitä tapahtui ja pyrkiä ymmärtämään lasta. (Kalland 2014, 29.) Mentalisaatiokykyyn liittyy myös sen hyväksyminen, ettei vanhempi voi koskaan täysin ymmärtää lapsessaan kaikkea. Sensitiivisen vuorovaikutuksen merkinä on vanhemman kyky korjata virheitään ja joutaa tulkinnoissaan. Mentalisaatioon kuuluu siis myös armollisuus ja epätäydellisyyden sietäminen. (Kalland 2017, 133-134.)

Vanhemman mentalisaatiokyky ei ole pysyvä ominaisuus vaan se vaihtelee eri ajankohtina. Väsymys, stressi ja kiihtyneet mielentilat vaikuttavat kielteisesti mentalisaatiokykyyn. Vanhemman mentalisaatiokyvyn aleneminen voi näkyä esimerkiksi lapsen käyttäytymisen väärin tulkintana tai keskittymisenä siihen, mikä näkyy päällepäin. Uupunut vanhempi voi tulkita vauvan nälkäitkun väärin ajatellen vauvan esimerkiksi tahallaan kiusaavan ja estävän leppäämistä. Myös lapsen tunnekokemuksen vähättely tai uppoutuminen lapsen tunnekokemukseen ilman erillisyyttä, esimerkiksi suuttumalla, kun lapsi suuttuu, ovat merkkejä alentuneesta mentalisaatiokyvystä. Tällöin vanhempi ei pysty auttamaan lasta kokemuksen yli. (Kalland 2014, 34-35.) Vanhemman taholta tapahtuva ylimentalisaatiokin saattaa olla haitallista. Tällöin lapsen mielen erillisyyttä ei kunnioiteta, vaan sinne sijoitetaan aikuisten tilanteeseen sopivia tunteita tai ajatuksia, jotka eivät ole lapsen omia (Pajulo, Salo, Pyykkönen 2016, 38-38).

Vanhemman mentalisaatiotaitoa ja lapsen näkökulmaan asettumista voidaan vanhemmuusryhmissä tukea esimerkiksi katsomalla videoita tai näytelmäkohtauksia, joissa kuvataan vanhemman ja lapsen välisiä vuorovaikutustilanteita. Vuorovaikutustilanteiden tarkastelu ja pohtiminen erityisesti lapsen näkökulmaan asettuen saattaa auttaa vanhempaa oivaltamaan oman käyttäytymisensä vaikutuksia lapsen kokemana. Ryhmissä käytävät keskustelut voivat auttaa löytämään tutuistakin tilanteista uudenlaisia näkökulmia.

4.2.5 Tunteiden säätelytaidot ja vanhemman vastuunotto käytöksestään

Vanhemmuus herättää monenlaisia tunteita. Omasta vanhemmuudesta, lapsesta ja perheestä on lupa tuntea ylpeyttä, iloa ja nautintoa. Vanhemmalla on lupa olla myös väsynyt, ärtynyt ja heikko. (MLL 2019a.) Kun vanhempi opettelee sietämään ensin omia moninaisia tunteitaan pelkäämättä ja torjumatta, vanhempi voi opettaa myös lapselleen samoja tunteiden hallinnan taitoja. Tunteiden säätelykyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä hallita tunnereaktioihin liittyviä neurofysiologisia, biokemiallisia, käyttäytymiseen liittyviä ja kognitiivisia reaktioita kiihtymystä herättävissä tilanteissa (Webster-Stratton 2010, 134).

Cazziatore & Korteniemi-Poikela (2019, 19-25) kuvaavat tunteita aaltona, jotka nousevat, ovat hetken huipussaan, jonka jälkeen ne laskevat ja katoavat. Aallon harjalla vanhempi voi rauhoittaa itseään esimerkiksi sanomalla, että kohta olo helpottaa ja tunne menee ohi. Tunteelle voi antaa mielessään myös tunnetta kuvaavan sanan, joka auttaa irtautumaan tunteesta sen ulkopuolelle. Uteliaan sivustakatsojan roolista voi tarkkailla oman kehon reaktioita

tunnekokemuksen aikana. Opittuaan ensin rauhoittamaan itseään, vanhempi pysyy helpommin rauhallisena lapsen tunteiden kuohuessa ja voi opettaa rauhoittumistaitoja myös lapselleen.

Tunnereaktioiden taustalla vaikuttavien voimien ymmärtäminen auttaa vanhempia säätelemään tunteitaan. Suuttumusketjun eri vaiheiden tunnistaminen auttaa tunteiden ja niitä seuraavien käyttäytymisylläkkeiden hallinnassa. Suuttumusta voidaan tarkastella esimerkiksi viidentenä peräkkäisenä vaiheena (Cazziatore & Korteniemi-Poikela 2019, 35-39). Ensimmäinen vaihe ilmenee häiriötekijän ilmetessä. Toisessa vaiheessa syntyy kielteisiä ajatuksia. Kolmannessa vaiheessa syntyy erilaisia tunteita. Neljännessä vaiheessa myös keho reagoi. Ajatukset, tunteet ja keho reagoivat kokonaisvaltaisesti adrenaliini- ja noradrenaliiniryöppyyn. Keho jännittyy, sydän hakkaa, kädet puristuvat nyrkkiin ja ihminen valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. Ajatukset keskittyvät häiritsevään asiaan, ajattelutoiminta rajautuu. Viidentenä vaiheena suuttumus purkautuu mahdollisiin tekoihin, joiden luonne riippuu yksilöstä. Tunteista seuranneet teot ja niiden seuraukset ovat aina jokaisen omalla vastuulla. Rakentavia reagoititapoja suuttumuksen kanavointiin ovat esimerkiksi pysähtyminen ja tietoisien tauon ottaminen, hengittämisharjoitukset sekä rauhoittavan musiikin kuuntelu. (Cazziatore & Korteniemi-Poikela (2019, 35-39.)

Vanhemman tulisi olla tunteiden säätelyssään niin vahva, että pystyy hetkellisesti kannattelemaan sekä omia että lapsen tunteita samanaikaisesti. Tämä ei ole aina helppoa, sillä monesti lapsen vaikeat tunteet tarttuvat ja aikuisen voimavarat menevät omien tunteiden käsittelyyn. Tunteidensäätelykykyä on tällöin todeta lapselle, että vanhempi menee hetkeksi sivuun hengittelemään, kunnes pystyy taas ajattelemaan selkeämmin. Tällainen tauon ottaminen toimii lapsellekin mallina vaikeiden tunteiden säätelystä. (Trogen 2020, 181.)

4.3 Vanhempien minäpystyvyyden tunteen vahvistaminen

Bandura (1997, 35-39, 191) pitää vanhemman minäpystyvyyttä merkittävänä avaintekijänä vanhemmuudessa. Mikäli vanhempi ei luota omaan kyvykkyyteensä vanhempana, menettävät parhainkin tieto, taito ja osaaminen merkitystään. Tällöin vanhempi saattaa jäädä omien olettustensa ja ajatustensa vangiksi, eikä pysty suuntaamaan toimintaansa siihen, miten asiat olisivat hallittavissa ja voitettavissa.

Pystyvyyden tunteella tarkoitetaan yksilön luottamusta suoriutua annetusta tehtävästä. Yksilö pyrkii välttämään sellaista toimintaa, jossa hän uskoo epäonnistuvansa mutta sitoutuu sellaiseen toimintaan, joista hän uskoo selviytyvänsä. Pystyvyyden tunne on uskoa omiin kykyihin selvittää vaativistakin tilanteista ja haasteista. Se heijastuu yksilön tapaan toimia, kuinka paljon vaivaa yksilö on valmis näkemään ja kuinka hän kohtaa haasteita. Se näkyy myös yksilön itselleen asettamissa tavoitteissa, toiveissa ja odotuksissa. (Bandura 1997, 3.)

Vanhemman minäpystyvyydellä (PSE eli Parenting Self-efficacy) tarkoitetaan vanhemman arviota kyvykkyydestään suoriutua vanhemmuuden tehtävästä ja kyvyistään vaikuttaa positiivisesti lapsen käyttäytymiseen ja kehitykseen (Coleman & Karraker 1997, 58). Vahva minäpystyvyys auttaa vanhempaa kohtaamaan vaikeitakin tilanteita voitettavina haasteina (Bandura 1997, 35-39).

Vanhemman minäpystyvyydellä on suuri merkitys vanhemmuuden laatuun ja vanhemman tapaan olla vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa. Minäpystyvyys vaikuttaa vanhemman tapaan pitää huolta lapsestaan sekä siihen, kuinka paljon vanhempi nauttii vanhemmuudestaan. (Benedetto & Ingrassia 2016; Coleman & Karraker 1997). Albanesen, Russon & Gellerin (2019) kirjallisuuskatsauksessa vanhemmuuden minäpystyvyyden todettiin vaikuttavan vanhemman ja lapsen hyvinvointiin kolmella osa-alueella. Ensinnäkin minäpystyvyys vaikuttaa vanhemman käytökseen ja vanhemmuustyyliin, lapsen ja vanhemman väliseen kiintymyssuhteeseen, vanhemman sitoutumiseen lapseensa sekä vanhemman tyytyväisyyteen vanhempana olemisesta. Toiseksi havaittiin, että vanhemman matala minäpystyvyys on riskitekijä, joka saattaa johtaa pitkällä aikavälillä vanhemman masennukseen ja lapsen käytöshäiriöihin. Kolmantena hyvinvoinnin osa-alueena löytyi yhteyksiä vanhemman minäpystyvyyden sekä lasten käyttäytymisen, koulumenestyksen, mielenterveyden ja fyysisen terveyden välillä.

Koska pystyvyyden tunne ei ole ihmisen synnynnäinen ominaisuus, sitä ja sen taustalla olevia uskomuksia pystytään muokkaamaan. Tutkimusten mukaan vanhemmuusryhmät soveltuvat todistetusti vanhemman pystyvyyden tunteen vahvistamiseen. (Benedetto & Ingrassia 2016; Bloomfield & Kendall 2012.) Banduran (1977, 195-199) mukaan minäpystyvyyteen voidaan vaikuttaa tarkastelemalla yksilön aiempia kokemuksia, hyödyntämällä mallioppimista, hyödyntämällä muilta ihmisiltä saatavaa palautetta sekä työstämällä yksilön omia tunteita. Vanhemmuusryhmässä voidaan hyödyntää etenkin kolmea ensimmäistä Banduran mainitsema elementtiä vanhempien minäpystyvyyden tunteen tukemiseksi.

Vanhemman minäpystyvyyden kannalta on merkityksellistä, kokeeko vanhempi arjessaan enemmän onnistumisen vai epäonnistumisen kokemuksia (Bandura 1977, 195-199). Vanhemmuusryhmässä vanhemman aikaisempia kokemuksia voidaan tarkastella vertaisten ja ohjaajien kanssa löytäen vanhoihinkin kokemuksiin uusia katsantokantoja. Vanhemmuusryhmässä voidaan luoda myös uusia onnistumisen kokemuksia, kun vanhemmille opastetaan uusia vanhemmuustaitoja ja rohkaistaan vanhempia kokeilemaan kotona uusia vanhemmuustaitoja käytännössä. Kokeilujensa tueksi vanhempien tulee saada vahvistusta ja uskoa omiin kykyihinsä. (Bloomfield & Kendall 2012.)

Jonesin ja Prinzin (2005, 342) näkemyksen mukaan onnistuminen lapsen kanssa johtaa myönteiseen kierteeseen, jolloin vanhempi saa onnistumiselleen vahvistusta lapsessa havaitsemiensa myönteisten muutosten kautta. Minäpystyvyys vahvistuu entisestään, jos vanhempi saa

ryhmässä positiivista palautetta toiminnastaan. Epäonnistumiset yhdistettynä vanhemman heikkoon minäpystyvyyteen saattavat Jonesin ja Prinzin mukaan johtaa negatiiviseen kierteseen ja kielteisiin kokemuksiin lasten kanssa, minkä seurauksena vanhempi voi turhautua ja menettää uskoaan kykyynsä toimia vanhempana.

Mallioppiminen muilta vanhemmilta mahdollistaa vanhemman omien pystyvyyssodotusten kasvun. Kun vanhempi huomaa, että muut vanhemmat pystyvät suoriutumaan tehtävästä onnistuneesti, hän luo myös itselleen odotuksia positiivisesta suoriutumisestaan. Toisten vanhempien toiminnan tarkkailu sekä sosiaalinen vertailu voivat tarjota tietoa omista piilevistä taidoista ja näin vahvistaa minäpystyvyyttä. Muilta ihmisiltä saatu palaute ja rohkaisu vahvistavat myös minäpystyvyyttä. Vanhemmuusryhmissä käytävät keskustelut vertaisten kesken tarjoavat mahdollisuuden mallioppimiseen ja omien pystyvyyssodotusten nostamiseen. Ne tarjoavat tilaisuuden saada vertaisilta kannustusta ja rohkaisua. (Mouton, Loop & Roskan 2018, 6-7.)

5 Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin ABC-vanhemmuusryhmät

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) on avoin kansalaisjärjestö, jonka päämääränä on lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen. Toiminnan keskiössä on lasten oikeuksien puolesta toimiminen yhteiskunnassa. MLL määrittelee strategiassaan itsensä lasten, nuorten ja perheiden asiantuntijaksi, arjen tuen kehittäjäksi, vapaaehtoistyön organisoidjaksi sekä yhteiskunnalliseksi vaikuttajaksi. MLL muodostuu keskusjärjestöstä, kymmenestä piirijärjestöstä sekä 548 paikallisyhdistyksestä. (MLL 2020.) Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja MLL Uudenmaan piiri toimii itsenäisenä aluejärjestönä Uudenmaan alueella tarjoten lapsiperheille monimuotoista arjen tukea sekä merkityksellistä vapaaehtoistoimintaa.

MLL:n toimintaan kuuluvat erilaiset vanhemmille suunnatut vertaisryhmät. Vuonna 2018 MLL Uudenmaan piiri lisäsi tarjontaansa ensimmäiset ABC-vanhemmuusryhmät. ABC-menetelmä on hyväksytty keväällä 2020 suomalaiselle Kasvun tuki -sivustolle, jonne on koottu tietoa sellaisista vaikuttaviksi todetuista varhaisen tuen työmenetelmistä, joilla edistetään lasten ja nuorten psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Kasvun tuki 2020.) Tässä luvussa tarkastellaan ABC-menetelmää vanhemmuuden tukemisen näkökulmasta.

5.1 ABC-vanhemmuusryhmämalli

ABC-vanhemmuusryhmät ovat 3-12 -vuotiaiden lasten vanhemmille suunnattuja ryhmämuotoisia interventioita, joiden tavoitteena on edistää lasten terveyttä ja sen myönteistä kehitystä vahvistamalla lasten ja vanhempien välistä kiintymyssuhdetta (Kasvun tuki 2020). ABC-ryhmät ovat luonteeltaan universaaleja, kaikille vanhemmille suunnattuja, matalan kynnyksen ryhmiä, joihin osallistuminen on vanhemmille vapaaehtoista ja maksutonta. Vanhempi saa ryhmässä vertaistukea, käytännön työkaluja toimivan suhteen rakentamiseksi lapseensa sekä

tutkimukseen perustuvaa tietoa vanhemmuudesta ja lapsen kehityksestä. (ABC esittely 2020; MLL Uudenmaanpiiri 2020).

ABC-vanhemmuusryhmämalli (Föräldrträffarna ABC - Alla Barn i Centrum) on alun perin kehitetty Ruotsissa Tukholman kaupungin ja Karoliinisen instituutin psykologien yhteistyönä vuosina 2010-2011. Menetelmä perustuu tutkimustietoon lapsuuden mielenterveyden häiriöiden riskitekijöistä ja suojaavista tekijöistä. Menetelmää kehitettäessä on otettu huomioon myös vanhempien, ryhmänohjaajien sekä lasten toiveet ja tarpeet. ABC-vanhemmuusryhmä poikkeaa useista muista vastaavatyypisistä vanhemmuusryhmistä tavoiteasetannaltaan. Siinä, missä useimpien vanhemmuusryhmien tavoitteena on ehkäistä tai vähentää lasten käytöshäiriöitä, ABC:n ensisijainen tavoite on edistää lasten hyvinvointia ja psykososiaalista kehitystä. (Ulfsdotter 2016, 23; Kasvun tuki, 2020; Alla Barn i Centrum 2020.)

ABC-vanhemmuusryhmien teoreettisen taustan muodostavat kiintymyssuhdeteoria sekä sosiaalisen oppimisen teoria. Kiintymyssuhdeteorian antia on vanhemman sensitiivisen herkkyyden merkityksen korostaminen lapsen hyvinvoinnille. Sosiaalisen oppimisen näkökulma ilmenee mallioppimisen kautta - vanhemman käyttäytymisellä katsotaan olevan keskeinen merkitys vanhemman ja lapsen välisen suhteen rakentumisessa. Perheen ja sitä ympäröivien tekijöiden katsotaan vaikuttavan myös olennaisesti vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen sekä perheen toimintaan. (Ulfsdotter 2016, 23; Kasvun tuki, 2020.)

ABC-menetelmä koostuu neljästä 2,5 tunnin mittaisesta, kahden viikon välein järjestettävästä ryhmätapaamisesta, joita ohjaavat koulutetut ABC-ohjaajat. Ryhmiin otetaan noin kymmenen vanhempaa kerrallaan. Tapaamisten sisältöä ohjaa ryhmänohjaajan käsikirja. Ryhmätapaamisissa yhdistyvät ammatillinen ohjaus ja vertaisnäkökulma. Jokainen tapaaminen keskittyy yhteen vanhemmuuden teemaan - kiintymyksen osoittamiseen, läsnäoloon, esimerkkinä toimimiseen tai ratkaisujen etsimiseen arjen ristiriitatilanteissa. Ryhmätapaamiset sisältävät keskusteluita, rooliharjoituksia ja esimerkkivideoita. Neljän tapaamiskerran jälkeen vanhemmille voidaan järjestää jatkotapaaminen 2-3 kuukautta ohjelman päättymisen jälkeen. Tällöin tapaamisen sisältönä on vanhempien valinnan mukaan sisaruusteema, tytöt ja pojat -teema tai murrosikä. Jatkotapaamisella kerrataan myös aikaisempien tapaamisten sisältöjä. (Ulfsdotter 2016; MLL Uudenmaanpiiri 2020.)

5.2 ABC-vanhemmuusryhmien elementit vanhemmuuden vahvistamiseksi

ABC-menetelmä pyrkii vahvistamaan vanhempia vanhemmuuden roolissaan ja tuomaan esille heidän omat taitonsa. Kunkin vanhemman ajatellaan olevan oman lapsensa paras asiantuntija. ABC-malli tarjoaa vanhemmille vinkkejä siitä, mikä toimii tutkimusten mukaan useimmissa perheissä. Vanhemman tehtäväksi jää poimia omaan perheeseensä parhaiten sopivat ideat. (ABC ryhmänohjaajan kansio 2020.) Työskentelytapana tällainen vanhemmuuden

tukemisen malli muistuttaa aiemmin tässä opinnäytetyössä kuvattua voimavaraistavaa vanhemmuuden tukemista.

ABC-ryhmänohjaajan tehtävänä on toimia keskustelunohjaajana ja rinnalla kulkijana. Ohjaaja aktivoi, jäsentää ja vahvistaa vanhempien kertomaa. Tarkoituksena on normalisoida vanhempien käytöstä, vahvistaa ja kannustaa. Ohjaajan tehtävänä on myös pitää keskusteluissa lapsi mielessä ja muistuttaa lapsen näkökulmasta tarvittaessa. (ABC ryhmänohjaajan kansio 2020.)

ABC-tapaamisten teemat rakentuvat portaittain (kuvio 1). Ensimmäisen tapaamisen teema, osoita lämpöä ja rakkautta, muodostaa koko ohjelman perustan, joka toimii pohjana seuraaville teemoille. Toisen tapaamisen teema, ole läsnä, jatkaa hyvän vuorovaikutussuhteen rakentamista arjessa lapsen kanssa. Kolmas ja neljäs teema, tien näyttäminen ja riitojen valitseminen, keskittyvät arjessa vastaantulevien konfliktien hallintaan. (ABC ryhmänohjaajan kansio 2020.)



Kuvio 1 ABC-portaat (ABC ryhmänohjaajan kansio 2020)

ABC-tapaamisilla käsiteltäviä keskeisiä aiheita ovat lapsen saaman huomion vaikutus sekä vanhemman antaman mallin merkitys lapsen oppimiselle. Vanhempia kannustetaan antamaan lapselleen runsaasti positiivista huomiota ja kannustusta, ns. 5:1 -periaatteella. Vanhempia kehoitetaan kiinnittämään huomiota hyviin asioihin arjessaan ja aikaansaamaan näin positiivisia kierteitä. Kiintymyssuhteen vahvistamiseksi suositellaan kokeilemaan lapsen ohjaamaa toimintaa. (ABC ryhmänohjaajan kansio 2020)

Tapaamisissa pohditaan vanhempien kanssa lapsiperheiden tyypillisiä konfliktitilanteita, mahdollisuutta ennakoida tilanteita ja valita riitoja etukäteen. Konkreettisenä työkaluna vanhemman ja lapsen käyttäytymisen tarkasteluun ehdotetaan vuorovaikutusketju-työkalua.

Vanhempien kanssa tarkastellaan myös lyhyen tähtäimen harhaa sekä pohditaan luonnollisia seurauksia. Haastavia konfliktitilanteita varten vanhemmille opastetaan tauon pitämistä omien tunteiden rauhoittamiseksi. Jokaisella ryhmätapaamisella vanhempia rohkaistaan kokeilemaan kotona omien lasten kanssa muutamia keskeisiä läpikäytyjä asioita. Näistä kerätään vanhemmilta kokemuksia seuraavalla tapaamiskerralla. (ABC ryhmänohjaajan kansio 2020.) ABC-tapaamisten sisältöä on eritelty tarkemmin liitteessä 3.

ABC-ryhmän aikana psykoedukaationa vanhemmille tarjottavat vanhemmuustaidot pohjautuvat pitkälti samoihin menetelmiin, jotka on todettu tehokkaiksi lasten käytöshäiriöiden ennaltaehkäisyssä (Ulfsdotter, Enebrink & Lindberg, 2014). ABC-materiaali mukailee ruotsalaisen psykologin Martin Forsterin (2009) vanhemmuustaitoja käsittelevää ”Fem gånger mer kärkek” -kirjaa, jonka perustana ovat olleet useat ruotsalaiset ja kansainväliset tutkimustulokset. ABC:n pedagogiikkaan kuuluvat lisäksi vertaiskeskustelut, pienoisnäytelmät ja videoesimerkit, joilla pyritään havainnollistamaan teoriaosion aiheita käytännön esimerkein. Näiden lisäksi vanhempia rohkaistaan ja kannustetaan kokeilemaan uusia vanhemmuustaitoja käytännössä kotona lasten kanssa, mikä on todettu tehokkaaksi psykoedukaation vahvistajaksi.

ABC-ryhmien vaikuttavuutta on tutkittu Ruotsissa (Enebrink ym., 2014; Ulfsdotter 2016). Näiden tutkimusten perusteella on havaittu tilastollisesti merkitseviä positiivisia muutoksia ABC-ryhmiin osallistuneiden vanhempien vanhemmuustaidoissa, itsesääätelytaidoissa, minäpystyvyydessä sekä mielenterveydessä. Myös tutkimukseen osallistuneiden lasten fyysinen hyvinvointi parani ja itsenäisyys lisääntyivät. Myönteiset muutokset olivat havaittavissa vielä neljän ja kuuden kuukauden päästä seurantamittauksissa.

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite sekä tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa, millaisia kokemuksia vanhemmilla on ollut Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin ABC-vanhemmuusryhmistä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, millaista tukea vanhemmuuteensa ABC-ryhmään osallistuneet vanhemmat ovat kokeneet saaneensa ryhmästä. Tätä tietoa hyödynnetään MLL Uudenmaan piirissä, kun suunnitellaan tulevia ABC-vanhemmuusryhmiä. Tietoa voidaan hyödyntää laajemminkin myös muita ehkäisevän lastensuojelun puitteissa järjestettäviä matalan kynnyksen vanhemmuusryhmiä suunniteltaessa. Opinnäytetyö lisää lisäksi opinnäytetyön tekijän omaa osaamista vanhemmuuden tukemisesta.

Opinnäytetyön tavoitteesta johdetaan opinnäytetyön tutkimuskysymys:

Millaista tukea vanhemmuuteen ABC-ryhmään osallistuneet vanhemmat ovat kokeneet saaneensa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin ABC-vanhemmuusryhmästä?

Alakysymyksiä selvitetään

Millaista vertaistukea vanhemmat ovat kokeneet saaneensa muilta vanhemmilta ryhmän aikana?

Millaista tukea vanhemmuustaitoihinsa vanhemmat ovat kokeneet saaneensa?

Millaista vahvistusta omaan minäpystyvyyteensä vanhempana vanhemmat ovat kokeneet saaneensa?

Vastausta tutkimuskysymyksiin haetaan tekemällä teemahaastatteluita vanhemmille, jotka ovat osallistuneet MLL Uudenmaan piirin järjestämiin ABC-vanhemmuusryhmiin.

7 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön tilaajana toimi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri. Opinnäyteyhteistyöstä oli alustavasti sovittu jo edellisenä syksynä työharjoittelun yhteydessä, mutta varsinainen opinnäytetyön suunnittelu ja toteutuksen aloitus ajoittui keväälle 2020. Opinnäytetyöstä sopimisen yhteydessä minulle tarjoutui mahdollisuus osallistua opinnäytetyön ohessa ABC-ohjaajakoulutukseen ja ryhmän vetämiseen. Koin tämän ohjausmahdollisuuden tuovan lisäsyvyyttä opinnäytetyöni aihepiiriin, joten päätin käyttää tilaisuuden hyväkseni. Tutkimusluvan sain MLL Uudenmaan piiriltä maaliskuussa 2020. Tässä luvussa tarkastellaan opinnäytetyöni kuluessa tekemiäni ratkaisuja tutkimusmenetelmän ja aineiston keräämisen sekä tulosten analysoinnin osalta.

7.1 Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena, joka sopii lähtökohdiltaan kvantitatiivista tutkimusta paremmin tutkimuskohteenani olevaan ihmisten kokemusmaailman esilletuomiseen. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Sen tavoitteena on löytää ja paljastaa tosiasioita tutkittavasta ilmiöstä. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että tutkimuskohdetta tarkastellaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Koska tutkija tuo tutkimaansa ilmiöön omat arvolähtökohtansa ja tutkija vaikuttaa omalla olemassaolollaan tutkittavaansa, objektiivisuutta laadullisessa tutkimuksessa ei ole perinteisessä mielessä mahdollista saavuttaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.)

Laadulliselle tutkimukselle ominaisia piirteitä on koottu Hirsjärven ym. (2007, 160) laatimaan kirjallisuuskatsaukseen. Nämä yleiset linjaukset helpottivat useita opinnäytetyössäni vastaan tulleita ratkaisuja ja antoivat tutkimukselleni suuntaa. Kirjallisuuskatsauksen perusteella laadullisessa tutkimuksessa tyypillisesti hyödynnetään kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, joka

toteutetaan todellisissa tilanteissa. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tutkittavia tapauksia käsitellään luonteeltaan ainutlaatuisina. Koska aineistosta on tavoitteena löytää jopa ennalta odottamattomia seikkoja, induktiivinen eli yksityisestä yleiseen etenevä analyysi on usein käyttökelpoisen. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on myös tutkimussuunnitelman joustava täsmentyminen ja muuttuminen. Näistä ominaisuuksista erityisesti viimeinen kohta osoittautui omalle tutkimuksenteolleni olennaiseksi tiedoksi, koska tutkimussuunnitelmani muuttui ja täsmentyi useaan otteeseen ensimmäisen puolen vuoden aikana.

Laadullisessa tutkimuksessa yleisimmin käytettyjä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi sekä erilaiset dokumentit. Menetelmiä voidaan käyttää joko erikseen tai eri tavoin yhdistettynä riippuen tutkimusongelmasta ja tutkimuksen resursseista. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 71.) Alkupohdinnan jälkeen valitsin opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun. Haastattelun etuna pidetään erityisesti sen joustavuutta. Haastattelijasta pystyy toistamaan kysymyksen, selventämään ilmaustaan, oikaisemaan väärinymmärryksiä sekä käymään keskustelua haastateltavan kanssa. Lisäjoustoa haastatteluun tuo mahdollisuus esittää kysymykset tutkijan parhaaksi arvioimassa järjestyksessä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 71.) Haastattelun joustavuus sekä kysymysten täsmentämis- ja lisäkysymysmahdollisuudet saivat minut päättämään henkilökohtaiseen haastattelun eikä määrämuotoiseen kyselyyn.

Erilaisista haastattelutyypeistä valitsin opinnäytetyöhöni teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun. Tämä haastattelumuoto tuntui aloittelevalla ja haastatteluista hieman etukäteen jännittävälle tutkijalle sopivalta vaihtoehdolta. Ratkaisua tehdessäni pohdin, rajaako teemahaastattelu avoimeen haastatteluun verrattuna joitakin haastateltavien kokemuksia ja näkökulmia kokonaan pois, jos en ole osannut nostaa niitä ennakkoon teemoiksi. Tämän riskin tiedostaen päätin kuitenkin edetä teemahaastattelulla.

Teemahaastattelun ideana on edetä ennalta valittujen keskeisten teemojen sekä niitä tarkentavien kysymysten mukaisesti käyttämättä kuitenkaan tarkkoja yksityiskohtaisia kysymyksiä. Näin haastattelu vapautuu tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavan äänen esiin. Teemahaastattelussa keskitytään ihmisten antamiin tulkintoihin ja merkityksiin, sekä siihen miten ne rakentuvat vuorovaikutuksessa. Haastattelun aihepiirit ovat kaikille haastateltaville samat. Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen ongelmanasettelun tai tutkimustarkoituksen mukaisesti. Haastattelijan tehtävänä on välittää kuva haastateltavan ajatuksista, käsityksistä, kokemuksista ja tunteista. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 41-42, 48.)

Teemahaastattelun runkona toimii ennalta laadittu teema-alueuuttelo. Teema-alueet muodostavat teoreettisten pääkäsitteiden spesifioituja alakäsitteitä ja -luokkia. Ne ovat yksityiskohtaisempia kuin ongelmat, pelkistettyjä, iskusanamaisia luetteloita. Haastattelutilanteessa

luettelot toimivat haastattelijan muistin tukena ja keskustelua ohjaavana elementtinä. Teema-alueiden tulisi olla niin väljiä, että tutkittavaan ilmiöön liittyvä moninainen rikkaus saadaan esiin. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 66-67.) Laadin teemahaastattelurungon tarkentavine kysymyksineen opinnäytetyön teoriataustan pohjalta ennen haastatteluista sopimista. Ensimmäiseen laatimaani haastattelurunkoversioon tuli lukuisa määrä yksityiskohtaisia kysymyksiä, mikä heijasteli omaa epävarmuuttani haastatteluihin lähtiessäni. Saamani palautteen pohjalta laadin varsinaisia haastatteluja varten uuden rungon, joka perustui enemmän teemahaastattelun hengen mukaisesti pää- ja alakäsitteisiin. Käyttämäni teemahaastattelurunko löytyy liitteestä 2.

Opinnäytetyöni aineistonkeruu ajoittui kesälle 2020. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruu tapahtuu tyypillisesti harkinnanvaraisesti valitsemalla tutkimukselle kohdejoukko, eli ei satunnaisotannan kautta (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Alkuperäisen suunnitelman mukainen aineistonkeruu olisi tapahtunut keväällä 2020 ABC-ryhmään osallistuneiden vanhempien henkilökohtaisina haastatteluina. Covid-19 -pandemiarajoitusten vuoksi kevään ABC-ryhmätoiminta keskeytettiin, joten suunnitelmaa muutettiin yhteistyössä MLL:n kanssa. Haastattelujen kohteeksi vaihtuivat syksyllä 2019 ABC-ryhmän käyneet vanhemmat, ja haastattelut sovittiin video- tai puhelinhaastatteluiksi. Muutos sai minut pohtimaan tutkimukseni luotettavuutta, jonka koin ratkaisun myötä mahdollisesti heikentyneen, koska haastateltavien käymästä ABC-ryhmästä olisi haastatteluhetkellä kulunut jo reilu puoli vuotta aikaa. Toisaalta näin muutoksessa myös sen mahdollisuuden, että haastateltavien kokemukset ovat ajan myötä kiteytyneet ja olennaiset asiat jääneet mieleen päällimmäisenä.

Haastateltavien vanhempien löytämiseksi sovimme MLL Uudenmaan piirin kanssa, että perhe-toiminnan koordinaattorit kartoittaisivat haastatteluun halukkaita vanhempia syksyn 2019 ABC-ryhmistä. Vanhempien rekrytointia varten laadin kirjallisen tiedotteen teemahaastatteluista (liite 3), missä kerroin tutkimuksen käyttötarkoituksesta, haastattelujen toteutustavasta ja nauhoittamisesta, tietojen säilytyksestä sekä tuhoamiskäytännöstä. Tiedotteessa myös kerroin, että lopullisesta opinnäytetyöstä yksittäisiä haastateltavia ei voi tunnistaa. Kun koordinaattorit olivat löytäneet viisi vapaaehtoista vanhempaa tulemaan haastatteluihin, sain vanhempien yhteystiedot haastatteluajkojen sopimista varten. Osallistujat olivat kahdesta MLL Uudenmaan piirin ABC-ryhmästä vuodelta 2019. Kahdella eri ryhmällä varmistuttiin, että yksittäisten ryhmänohjaajien vaikutus ei painottuisi liikaa haastatteluvastauksissa.

Toteutin neljä haastattelua kesäkuussa ja yhden heinäkuussa 2020. Perheiden kesäloma-aika aiheutti hieman haasteita sopivien haastatteluajankohtien löytämiseksi. Kaksi haastatteluista toteutui Teams-videohaastatteluna ja kolme puhelinhaastatteluna. Olin haastatteluajkaa sopiessani antanut haastateltaville mahdollisuuden valita video- ja puhelinhaastatteluista itselleen sopivimman vaihtoehdon, mikä saattoi olla ratkaiseva tekijä siinä, että pystyin toteuttamaan kaikki haastattelut loma-ajoista huolimatta. Nauhoitin haastattelut sekä tietokoneelleni

että puhelimeni sanelimelle. Pyysin haastateltavilta etukäteen luvan tallennukselle. Ennen haastattelun aloittamista olin haastateltavan toiveen mukaisesti lähettänyt haastattelun teemat joko sähköpostitse tai kerroin käsiteltävät teemat ennen haastattelun alkua. Yhteen haastatteluun kului aikaa 50 -70 minuuttia.

Haastattelu on vuorovaikutustilanne. Haastatteluun osallistuneet pyrkivät välittämään haastattelijalle omaa mielellistä suhdettaan maailmaan. Haastattelijan tavoitteena on selvittää, miten tutkittavan kohteen merkitykset rakentuvat haastateltavan mielessä. Haastattelutilanteissa voidaan luoda myös kokonaan uusia merkityksiä. Tämä mahdollistuu, koska haastattelijan vaikutus haastateltavaan on väistämätöntä haastattelutilanteessa. Haastatteluvastaus heijastaa aina haastattelijan läsnäoloa ja hänen tapaansa kysyä kysymyksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 49.) Omassa haastattelijan roolissani minulla oli etunani oma vanhemmuus sekä kokemus ABC-ryhmästä ohjaajan ominaisuudessa, joiden ansiosta oletin pystyväni tavoittamaan haastateltavien luomia merkityksiä melko vaivattomasti. Toisaalta nämä samat seikat myös vaikeuttivat neutraalina haastattelijana olemista. Haastattelujen kuluessa ja haastatteluja purkaessani havaitsin, että taipumuksenani oli varsinkin ensimmäisissä haastatteluissa ennakoita ja huomaamattani johdatella haastateltavia eteenpäin teemoissa. Tämän seikan havaituani pyrin loppuhaastatteluissa pitäytymään mahdollisimman puhtaasti haastattelijan roolissa.

Puhelinhaastattelu eroaa hieman kasvokkain tehtävästä haastattelusta. Hirsjärvi ja Hurme (2015, 66-67) suosittelevat mukauttamaan haastattelutekniikkaa siten, että kysymykset olisivat lyhyemmässä muodossa ja puherytmi hieman hitaampaa kuin kasvokkain. Taukojen yhteydessä vastapuolta on hyvä vahvistaa hyväksyvillä ”hm”-tyyppisillä äännähdyksillä yhteyden ylläpitämiseksi haastateltavaan. Mikäli puhelinhaastattelut tehdään ilman videoyhteyttä, haasteena on näkyvien kehon vihjeiden puuttuminen. Haastattelijalla saattaa lisäksi olla myös vaikeuksia tulkita hiljaisuudesta, onko yhteys katkennut, miettiikö vastaaja kysymystä vai keskittyykö johonkin toiseen asiaan. Havaitsin tekemissäni haastatteluissa hieman Hirsjärven ja Hurmeen mainitsemaa problematiikkaa erityisesti kehonkielen puuttumisen ja hiljaisuuden tulkinnan osalta. Haastattelujen edetessä havaitsin, että useimmiten hiljaisuudessa mahtoi olla kyse haastateltavan pohdinta-ajasta, jota varsinkin alkuhaastatteluissa lähdin herkästi täyttämään uusilla lisäkysymyksillä.

Saturaation ideana on haastatella niin kauan, että haastateltavat eivät tuota enää mitään olennaisesti uutta tietoa. Tämä kysyy tutkijan ammattitaitoa, koska tutkijan on itse pystyttävä päättämään, missä pisteessä haastattelut voidaan lopettaa. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 60.) Tehdessäni haastatteluita havaitsin pääsääntöisesti neljännen haastattelun kohdalla, että useat aihealueet teemojen sisällä nousivat hyvin samantyyppisinä esiin haastattelusta riippumatta. Tämä havainto vahvisti alkuperäistä ajatustani, että viisi haastattelua voisi olla sopiva otoskoko opinnäytetyöhöni.

Haastatteluaineistojen purkamiseen tutkijalla on pääsääntöisesti kaksi tapaa: päätelmien ja teemojen koodaaminen suoraan tallennetusta materiaalista tai aineiston kirjoittaminen tekstiksi. Sanasanainen puhtaaksikirjoitus eli litterointi on mahdollista tehdä koko haastattelumateriaalista tai valikoiden esimerkiksi vain teema-alueista. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 138.) Päädyin purkamaan aineiston litteroimalla aineiston haastattelu kerrallaan välittömästi haastatteluiden jälkeen. Kirjoitettua aineistoa kertyi yhteensä 37 sivua Calibri-fontilla kirjoitettuna, fonttikoolla 11 ja rivivälillä 1. Haastatteluaineiston purun yhteydessä käytin haastateltavista koodeja H1-H5, joilla eriytin aineistot henkilötiedoista. Haastatteluaineiston nopea purkaminen heti haastattelun jälkeen toimi itselleni hyödyllisenä oppimisprosessina seuraaviin haastatteluihin. Nauhoituksia kuunnellessani sain itseni kiinni malttamattomuudesta odottaa vastauksia sekä liian nopeista käsiteltävien teemojen vaihdoista. Näiden itsehavaintojen oppeja pystyin hyödyntämään loppuhaastatteluissa rauhallisempana tahtina.

7.2 Aineiston analysointi

Laadullisen aineiston analyysi sisältää käytännössä aineiston lukemista useita kertoja, tekstien pohtimista, vertailua, tulkitsemista ja niihin liittyvää teoretisointia. Aineiston käsittely vaatii tutkijalta monimuotoisen aineiston luokittelua, vertailua ja tulkintaa. (Rantala 2015, 110.) Aineistosta pyritään analyysivaiheessa etsimään rakenteita, prosesseja ja malleja, joiden avulla aineistoon kätkeytyvä viesti saadaan esiin (Kananen 2010, 61). Opinnäytetyöhöni liittyvät pääteemat erottuivat teemahaastattelun ansiosta heti analyysin alkuvaiheesta lähtien hyvin, mutta niiden sisällä olevien viestien ja kokonaisuuksien hahmottaminen oli analyysivaiheen päätehtävä.

Laadullisen tutkimuksen tyypillinen perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi. Se soveltuu aineiston systemaattiseen ja objektiiviseen analysointiin. Sisällönanalyysillä tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan tiivistetty kuvaus yleisessä muodossa. Sisällönanalyysi on käytännössä tekstinanalyysiä, jolla etsitään merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 103.) Sisällönanalyysi soveltui mielestäni lähtökohdiltaan niin hyvin laadullisen opinnäytetyöni analyysimenetelmäksi, etten tässä vaiheessa harkinnut juurikaan muita vaihtoehtoja.

Laadullisessa analyysissä päättelyn logiikkana voidaan käyttää induktiivista, deduktiivista tai abduktiivista logiikkaa. Induktiivinen analyysi etenee yksittäisestä yleiseen ja deduktiivinen yleisestä yksittäiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95.) Abduktiivisessa päättelyssä teorianmuodostus tapahtuu käyttämällä havaintojen tekemisessä jotakin johtoajatusta, jota seurataan. (Alasuutari 1994; 1996, Tuomi & Sarajärvi 2013, 95 mukaan).

Toinen tapa tarkastella laadullista analyysiä on pohtia, onko se luonteeltaan aineistolähtöistä, teorialähtöistä vai teoriaohjaavaa analyysiä (Eskola 2015, 188). Koska opinnäytetyölläni ei ollut yksiselitteistä selkeää teoreettista mallia testattavaksi, puhdas teorialähtöinen analyysi karsiutui analyysivaihtoehtoista pois. Sen sijaan aineistolähtöisen ja teoriaohjaavan analyysin

välillä puntaroin pitkään. Aineistolähtöisessä analyysissä teoreettinen kokonaisuus pyritään rakentamaan puhtaasti tutkimusaineiston pohjalta. Aikaisemmillä havainnoilla tai teorialla ei pitäisi tällöin olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen kanssa. Aineistolähtöisen analyysin logiikka on tällöin induktiivinen. Aineistolähtöisen tutkimuksen haasteena on säilyttää tutkijan havainnot objektiivisina, sillä käytetyt käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät ovat tutkijan asettamia ja vaikuttavat tuloksiin. Teoriaohjaavassa analyysissä on teoreettisia yhteyksiä, mutta ne eivät pohjautu suoraan teoriaan tai teoria toimii vain apuna analyysin etenemisessä. Analyysistä pystytään tunnistamaan aikaisemman tiedon vaikutus mutta se on lähinnä uusia ajatusuria avaava kuin teoriaa testaava. Teoriaohjaavan analyysin logiikka on usein abduktiivinen päättely, jolloin tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit. Yhdistelyn tuloksena saattaa syntyä aivan uuttakin tietoa. (Eskola 2015, 188; Tuomi & Sarajärvi 2013, 95-97.) Lopulta valitsin opinnäytetyöni analyysimenetelmäksi teoriaohjaavan sisällönanalyysin, jossa päättelylogiikkana käytin abduktiivista päättelyä. Havaitsin, että ajatteluprosessissani luontevasti vuorottelivat aineistolähtöisyys ja valmiit teoriasta nousevat näkökulmat Tuomen ja Sarajärven kuvauksen mukaisesti.

Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee tyypillisesti kolmivaiheisena prosessina aineistolähtöisen analyysin tapaan. Prosessiin kuuluu aineiston pelkistäminen, ryhmittely sekä käsitteellistäminen. Ero aineistolähtöiseen teoriaan tulee siinä vaiheessa, kun empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Teoriaohjaavassa analyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan valmiina, ilmiöstä ennalta tiedettyinä. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, yläluokat tuodaan valmiina mutta alaluokat muodostetaan aineistolähtöisesti. (Tuomi & Sarajärvi 117)

Opinnäytetyöni sisällönanalyysi eteni käytännössä litterointivaiheesta aluksi haastatteluaineistoon tutustumalla lukemalla sitä useaan kertaan läpi. Aineistoa lukiessani merkitsin eritelmakokonaisuuksiin sisältyvät haastattelupätkät ja niiden keskeisimmät kohdat eri väreillä sekä tein sivuun merkintöjä omista havainnoistani. Värikoodausta hyödyntäen ryhmittelin aineistokatkelmat tutkimuskysymyksiäni vastaavien teemojen mukaiseen järjestykseen tietokoneelle. Koska haastattelut olivat käyttämästäni teemahaastattelurungosta huolimatta rönsyilleet, samaan teemaan kuuluvia aineistopätkiä saattoi olla pitkin haastatteluaineistoa.

Seuraavaksi analyysissä oli vuorossa pääluokkien alla olevan aineiston pelkistäminen lyhyiksi ilmauksiksi ja näiden ilmausten ryhmittely uusiksi alakäsitteiksi. Tässä vaiheessa käytin apunani ruutuvihkoa, mindmap-tekniikkaa sekä aputaulukkoa hahmottaakseni toisiinsa liittyviä kokonaisuuksia. Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa on esimerkki tästä työvaiheesta (taulukko 1).

Pääluokka	Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka
Vertais-tuki	<p><i>Siellä pystyi tosi kipeitäkin asioita sanomaan, niin kuin vaikka, että mulla on tällainen haaste omassa elämässä lapsen kanssa.</i></p> <p><i>Meillä vaihdettiin mun mielestä tosi rohkeesti kokemuksia. Ekalla kerralla enemmän kuulosteli ja pohti, mikä tää juttu on. Joka kerta enemmän ja enemmän. Ihan sitä, mitä keinoja on kokeillu mutta myös haastavampia tilanteita.</i></p> <p><i>Meillä oli hirveen hyvä vuorovaikutus keskenään, keskustelu oli hyvin avointa ja kannustavaa, paljastakin tietyllä tapaa, niitä vanhemmuuden kipukohtia. Se ryhmä antoi tosi paljon.</i></p>	<p>Kipeiden asioiden ja haasteiden jakaminen vertaisille</p> <p>Rohkeaa kokemusten ja haasteiden jakamista</p> <p>Vanhemmuuden kipukohtien jakaminen</p>	Haastavien kokemusten jakaminen	Kokemusten ja käytännön vinkkien vastavuoroinen jakaminen
Vertais-tuki	<p><i>Just sellaista kokemusten vaihtamista. Tuli sellaisia, että ahaa, vau - vähän siistii, mäpä kokeilen tota ens kerralla! Kyllä se sellainen ajatusten ja kokemusten vaihto oli ehdottomasti parasta antia.</i></p> <p><i>Jaettiin myös semmoisia positiivisia onnistumisia, mitä on kokeiltu ja mikä on auttanut. Musta ne oli ihan hirveän tärkeä asia siinä ryhmässä.</i></p>	<p>Vinkkien vaihtaminen</p> <p>Positiivisten onnistumisten jakaminen</p>	Vinkkien jakaminen	Kokemusten ja käytännön vinkkien vastavuoroinen jakaminen
Vertais-tuki	<p><i>Kun jakaa itse kokemuksia, niin muillakin voi olla ideoita, mitä voisi kokeilla. Tavaltaan kyllähän se kannustaakin jakamaan kokemuksia, kun saa itsekin koko ajan.</i></p> <p><i>Kyllä meillä tuli siitä aina jatkokeskustelu, kun joku antoi jonkun vinkin: ootteko kokeillut tällaista, meillä auttaa tällainen, voisiko tuohon aatella...</i></p>	<p>Kokemusten ja ideoiden jakaminen toisille vuorotellen</p> <p>Jatkokeskustelu toisen vinkistä</p>	Vastavuoroinen kokemusten vaihtaminen	Kokemusten ja käytännön vinkkien vastavuoroinen jakaminen

Taulukko 1 Esimerkki haastatteluaineiston käsitteellistämisestä

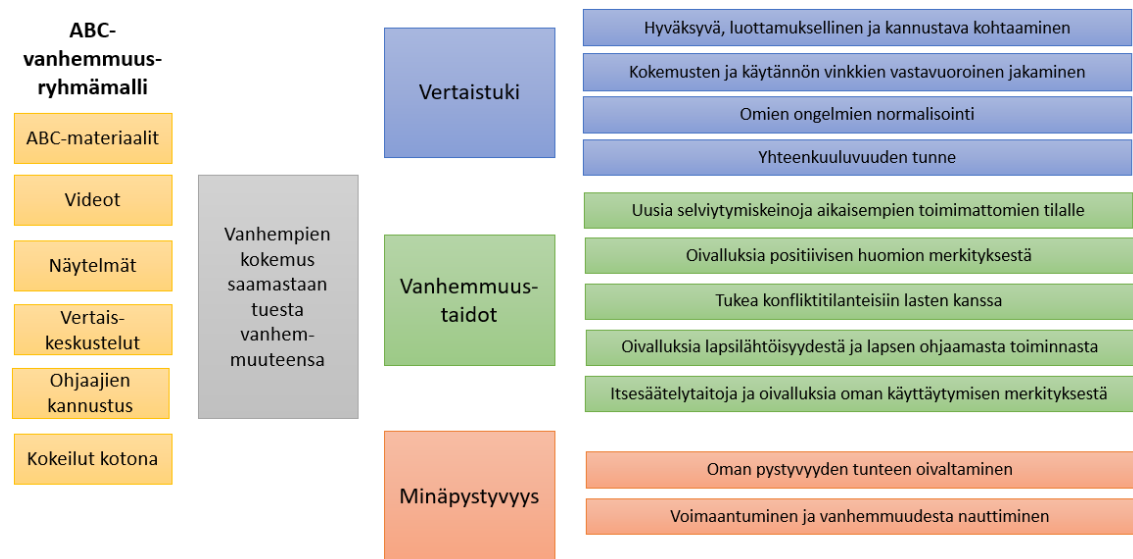
Analyysin työläin ja samalla mielenkiintoisin vaihe oli pelkistettyjen ilmausten yhtenevien ja eriävien tekijöiden löytäminen sekä niiden taustalla olevan logiikan ja punaisen langan keksiminen. Useissa kohdissa jouduin ryhmittelemään aineistoa yhä uudelleen ja uudelleen, jotta löysin mielestäni parhaimman mahdollisen tulkinnan. Aina välillä kävin hakemassa näkökulmaa teoria-aineistosta mutta pyrin kunnioittamaan tulkinnoissani mahdollisimman pitkälle suoraan haastatteluista noussutta intuitiota asioiden yhteyksistä. Analyysin viimeisessä vaiheessa vertailin haastatteluaineistosta löytyneitä löydöksiä aiemmin keräämäni teoria-aineistoon abduktiivisen päättelyn logiikkaa käyttäen.

8 Tulokset

Tässä luvussa tarkastellaan opinnäytetyön kysymyksiä haastatteluaineiston valossa. Ensimmäisessä aluvussa tarkastellaan, millaista vertaistukea vanhemmat ovat kokeneet saaneensa muilta vanhemmilta ABC-ryhmästä. Seuraavassa aluvussa pureudutaan siihen, millaista tukea vanhemmuustaitoihinsa vanhemmat ovat kokeneet saaneensa ABC-ryhmästä. Kolmantena kokonaisuutena tarkastellaan, millaista vahvistusta omaan minäpystyvyyteensä vanhempana haastateltavat ovat kokeneet saaneensa.

Opinnäytetyötä varten haastateltiin viittä vanhempaa Uudenmaan alueella. Osallistujat olivat kahdesta eri ABC-vanhemmuusryhmästä siten, että toisesta ryhmästä haastatteluun osallistui kolme ja toisesta kaksi vanhempaa. Vanhemmat olivat osallistuneet ryhmätapaamisiin syksyn 2019 aikana. Ryhmät olivat koostuneet neljästä tapaamiskerrasta ja yhdestä jatkotapaamiskerrasta. Kaikki haastateltavat olivat naisia. Haastateltavien perheissä oli yhdestä neljään lasta, joiden iät vaihtelivat 0 ja 13 vuoden välillä.

Opinnäytetyön tulokset on tiivistetty oheiseen kuvioon (kuvio 2). Seuraavissa aluvuissa kutakin kohtaa tarkastellaan yksityiskohtaisesti.



Kuvio 2 Opinnäytetyön tulokset

8.1 Tukea vertaisilta

Kaikki haastatellut vanhemmat kuvasivat saaneensa ABC-ryhmästä vertaistukea itselleen. Aihe nousi yhtä haastattelua lukuun ottamatta esille heti ensimmäisenä vanhemmille mieleen jääneenä asiana heidän muistellessaan edellisen syksyn ABC-ryhmää. Seuraavissa aluvuissa tutustutaan, millaisista elementeistä vertaisilta saatava tuki vanhempien kokemusten mukaan rakentui.

8.1.1 Hyväksyvä, luottamuksellinen ja kannustava kohtaaminen

Vertaisryhmässä vallitseva ilmapiiri luo puitteet ryhmän toiminnalle ja vaikuttaa merkittävästi ryhmän toimivuuteen. Vanhempien antamista ilmapiirin kuvauksista pääsee kiinni tunnelmaan, joka vertaisryhmissä vallitsi. Siitä saa kiinni myös vanhempien kokemuksista, millaisina he kokivat muiden vertaisten suhtautumisen olleen ryhmän kuluessa.

Haastatellut vanhemmat kuvasivat osallistumansa ABC-ryhmän ilmapiiriä ja muiden vanhempien suhtautumista kolmentyyppisillä ilmauksilla. Ensinnäkin ilmapiiriä luonnehdittiin lämpimäksi, hyväksyväksi ja ymmärtäväiseksi, mikä kuvannee ryhmäläisten kokemusta kuulluksi ja hyväksytyksi tulemisesta ryhmässä. Merkittävänä tekijänä hyväksyvän ilmapiirin luomisessa olivat haastateltavien mukaan ryhmänohjaajien lämmin ja ystävällinen vastaanotto ryhmiin heti alussa.

Sinne luotiin tosi sellainen lämmin ja hyväksyvä tunnelma.

Toisekseen ilmapiiriä kuvattiin avoimeksi, rehelliseksi ja luottamukselliseksi, mikä viitanee ryhmäläisten kokemaan luottamuksen ja turvallisuuden tunteeseen ryhmässä. Useimmat vanhemmat kokivat luottamuksellisen ilmapiirin rakentuneen heti ensimmäiseltä tapaamiselta lähtien. Muutama vanhempi kuvasi tarkkailleensa ensin tilannetta ryhmässä ja liittyneensä mukaan sitten, kun havaitsi ryhmän turvalliseksi. Avoimuus mahdollisti sen, että ryhmäläiset pystyivät näyttämään erilaisia tunteitaan ryhmässä avoimesti - mukaan mahtui itkua, naurua ja huumoriakin.

Olin positiivisesti yllättynyt. Meillä oli ainakin todella avoin se ilmapiiri ja ryhmä ja jokainen tuli omien asioiden kanssa ja meillä oli todella hyviä ajatusvaihtoja ja vertaistukea. Oli itkua ja naurua aika paljon, ja huumoria samassa suhteessa.

Osallistujat kokivat tärkeänä turvallisuutta luovana tekijänä sen, ettei kenenkään sanomisia arvosteltu, vähätelty tai kyseenalaistettu missään vaiheessa ryhmän aikana. Tämä oli edellytyksenä sille, että osallistujat uskalsivat kertoa henkilökohtaisista haasteistaan ja ongelmistaan toisilleen rehellisesti, koska pystyivät luottamaan, että heitä ei arvosteltaisi tai tuomittaisi niistä. Myös selkeät pelisäännöt ryhmäläisten kesken auttoivat turvallisuuden tunteen luomisessa.

Pelisäännöt sen ryhmän kesken oli luotu turvalliseksi. Silloin kaikki uskalsi niistä asioistaan puhua.

En kokenut, että siellä olisi missään määrin dissattu tai kyseenalaistettu.

Keskustelu oli äärettömän avointa, joka jäi mulle tosi lämpimästi mieleen. Silleen, että todella rehellisesti kertoi omista haasteistaan ilman, että kukaan koki, että tulee millään tavalla tuomituksi. Tosi mahtavaa.

Kolmantena ulottuvuutena ryhmän ilmapiiriä ja vertaisten suhtautumista kuvattiin kannustavaksi ja rohkaisevaksi, mikä kuvanee vanhempien vertaisilta saamaa kannustavaa tukea vanhemmuuteensa. Vanhemmat kertoivat, kuinka rohkenivat kertoa toisille vanhemmille vaikeita ja arkaluonteisia asioita elämästään, ja tuomitsemisen ja arvostelun sijaan annettu kannustus ja rohkaisu tuntuivat vanhemmista hyvältä. Itselle saatu rohkaisu kannusti myös itse antamaan rohkaisua toiselle vanhemmalle.

Hirveen kannustava ja valoisa ja hyväksyvä [ilmapiiri].

Siellä jokainen uskalsi sanoa aika vanhemmuuden kipukohtia ja haasteita lasten kanssa ja siihen se suhtautuminen oli hyvin kannustavaa.

8.1.2 Kokemusten ja käytännön vinkkien vastavuoroinen jakaminen

Vertaisryhmän ydintä on kokemusten vaihtaminen muiden vertaisten kesken. Vanhempien keskinäinen kokemusten ja vinkkien jakaminen koettiin merkittäväksi osaksi vertaisryhmätoimintaa myös ABC-ryhmässä. Iso ja merkittävä osa kokemuksen vaihtamisesta liittyi erilaisiin arjen haasteisiin, ongelmatilanteisiin lasten kanssa sekä vanhemmuuden kipukohtiin. Vanhemmat kuvailivat tällaisia keskusteluja sanoilla avoin, rehellinen, henkilökohtainen ja paljas. Turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin vallitessa haastateltavat kokivat pystyneensä jakamaan ryhmässä henkilökohtaisia, arkaluonteisia ja vaikeita asioita. Vastaavalle keskustelulle ei ollut monenkään haastateltavan normaalissa arkielämässä juurikaan luontevia tilaisuuksia. Tällaiset keskustelut vertaisten kesken koettiin erittäin antoisina ryhmässä.

Siellä pystyi tosi kipeitäkin asioita sanomaan, niin kuin vaikka, että mulla on tällainen haaste omassa elämässä lapsen kanssa.

Meillä vaihdettiin mun mielestä tosi rohkeesti kokemuksia. Ekalla kerralla enemmän kuulosteli ja pohti, mikä tää juttu on. Joka kerta enemmän ja enemmän. Ihan sitä, mitä keinoja on kokeillu mutta myös haastavampia tilanteita.

Meillä oli hirveen hyvä vuorovaikutus keskenään, keskustelu oli hyvin avointa ja kannustavaa, paljastakin tietyllä tapaa, niitä vanhemmuuden kipukohtia. Se ryhmä antoi tosi paljon.

Haasteiden vastapainona vanhemmat kertoivat jakaneensa toisilleen kokemuksia myös positivistisista onnistumisistaan ja omassa arjessa toimivista asioistaan. Onnistumisista puhuttiin yleensä vanhempien kesken jaettuina vinkkeinä. Vertaiselta saatuja käytännön vinkkejä, joita

on toisessa lapsiperheessä kokeiltu, pidettiin painoarvoltaan merkittävinä ja uskottavina. Vanhemmat kuvasivat myös, kuinka kynnys kokeilla jotakin uutta tapaa toimia oli matalampi, kun joku toinen vanhempi oli jo sitä valmiiksi sitä testannut. ”Pidemmälle vanhemmuudessaan eh-tineiden”, isompien lasten vanhemmat toimivat esimerkkeinä ja toivat esimakua tulevasta. Vertaisilta saadut vinkit loivat osallistujille toivoa tilanteiden helpottamisesta ja toimivien ratkaisujen löytymisestä arjen haasteisiin.

Just sellaista kokemusten vaihtamista. Tuli sellaisia, että ahaa, vau - vähän siistii, mäpä kokeilen tota ens kerralla! Kyllä se sellainen ajatusten ja koke-musten vaihto oli ehdottomasti parasta antia.

Jaettiin myös semmoisia positiivisia onnistumisia, mitä on kokeiltu ja mikä on auttanut. Musta ne oli ihan hirveän tärkeä asia siinä ryhmässä.

Iso osa kokemusten vaihtoa oli vastavuoroisuus. Vanhemmat kokivat saavansa parhaimman hyödyn ryhmästä rohkaistumalla jakamaan omia asioitaan sekä kuuntelemalla muita. Vanhemmat tunnistivat itsessään halun auttaa. Muiden kuuntelu antoi mahdollisuuden samastua toisen kokemukseen, tarjota toiselle neuvoja sekä oppia itse. Vanhemmat kokivat antoisaksi myös ryhmien yhteiset pohdinnat, jolloin pysähdyttiin yhdessä pohtimaan ratkaisuja eri ikäisten lasten kanssa vastaan tuleviin haasteisiin. Tämä laajensi näkökulmaa oman perheen ja omien haasteiden ulkopuolelle. Saaduista vinkeistä vanhemmat saattoivat poimia itselleen so-pivimmat ideat. Toimivien vinkkien saaminen muilta vanhemmilta kannusti puolestaan itseä yhä uudelleen jakamaan omia vinkkejä ja kuuntelemaan muita.

Kun jakaa itse kokemuksia, niin muillakin voi olla ideoita, mitä voisi kokeilla. Tavallaan kyllähän se kannustaakin jakamaan kokemuksia, kun saa itsekin koko ajan.

Kyllä meillä tuli siitä aina jatkokeskustelu, kun joku antoi jonkun vinkin: - ootteko kokeillut tällaista, meillä auttaa tämmönen, voisiko tuohon aatella...

Haastatteluihin osallistuneet vanhemmat korostivat, kuinka heidän kohdallaan rohkeus olla avoin ja jakaa vaikeitakin kokemuksia auttoi saamaan mahdollisimman paljon hyötyä ryh-mästä itselleen. Eräs vanhempi pohti, että mikäli pelkästään kuuntelee muita ryhmässä, ryh-män anti jää kenties vähäisemmäksi.

Silleen täytyisi olla itekin avoin siinä ja valmis olla jakamaan kokemuksia. Jos lähtee mukaan pelkästään kuuntelemaan, siitä ei ehkä oo puolin ja toisin hir-veen paljon hyötyä.

8.1.3 Omien ongelmien normalisointi

Yhdelläkään haastateltavista ei ollut aikaisempaa kokemusta vastaavaan vertaisryhmään osallistumisesta. Usea haastateltava kertoi arastelleensa etukäteen, että oma perhe on muiden ryhmäläisten silmissä jollakin tavalla omituinen tai että oma lapsi osoittautuu muiden kertomusten rinnalla erityisen haastavaksi. Usea vanhempi muisteli omaa lähtötilannettaan ryhmään tullessa, jolloin tyypillisenä huolenaiheena oli ollut, miksei kellään muulla perheellä ole samanlaisia haasteita kuin itsellä. Usea arvioi tällöin, että oma tilanne poikkeaa suuresti muiden tilanteesta. Tällaiset pohdinnat olivat vanhempien kertoman mukaan sellaisia, joita ei useinkaan uskalla puhua ääneen muille ihmisille.

Vertaisryhmän yhtenä suurimpana antina vanhemmat kuvasivat helpotuksen tunnetta, joka syntyi ryhmäkerroilla sen seurauksena, kun he tajusivat, etteivät ole ongelmiansa kanssa yksin. ”Meidän perheemme ei olekaan omituinen tai friikki - muillakin on samanlaisia haasteita” -lausahdus kuvasi vanhempien tekemää havaintoa oman perheensä tilanteesta suhteessa muihin. Vanhemmat kuvasivat ABC-ryhmän myötä ymmärtäneensä, että eivät olekaan ongelmiansa kanssa yksin, vaan muillakin vanhemmilla on samoja ongelmia, muidenkin lapset käyttäytyvät välillä huonosti ja muutkin tekevät virheitä. Tunteiden tasolla vanhemmat kuvasivat havaintoaan helpotuksena sekä ahdistuksen vähenemisenä.

Helpottaa omaa arkea psykologisesti, kun tietää, että tämä ei ole vain meillä eikä meidän perhe ole mitenkään friikki. Kaikki muut painiskelee samoista asioista.

Monesti tuntuu siltä, että onkohan jollain muulla näin. No aika monella on mutta sitä ei uskalla puhua, kun pelkää, että me ollaan niin omituinen perhe. Lapsi on niin haastava tai muuta. Se avartuu aika nopeasti, että hei, kyllä niitä haasteita on kaikilla. Se myös vähentää sitä omaa ahdistusta niitten ajankohtaisten haasteiden kanssa.

Muiden perheiden haasteiden ja kokemusten kuunteleminen auttoi vanhempia normalisoi-
maan oman perheen tilannetta ja asetti ongelmia uusiin mittasuhteisiin. Oman perheen on-
gelmat ja haasteet asettuivat uudelle mitta-asteikolle vanhempien mielessä eivätkä tuntu-
neet enää niin poikkeuksellisilta. Tällaista oman perheen tilanteen normalisointia kuvattiin
haastatteluissa seuraavasti:

Tulee monesti mieleen, että kellään muulla ei varmaan oo tällaista, apua, miks meidän perhe on tällainen. Ja sitten sitä huomaa, että kaikilla muillakin on ihan samat ongelmat.

Toisillakin on ollut näitä haasteita. Toisetkin tekee virheitä. Toistenkin lapset käyttäytyy välillä huonosti.

8.1.4 Yhteenkuuluvuuden tunne

Yhteisten ongelmien ja kokemusten jakaminen toimi ABC-ryhmässä vahvasti yhdistävänä tekijänä. Erillisyys vaihtui yhteyden tunteeksi ryhmän aikana vanhempien jakaessa kokemuksiaan ja samastuessa toistensa kertomuksiin. Ryhmä sai aikaan sen, että vanhemmat eivät tunteet enää olevansa yksin haasteinensa. Yhteenkuuluvuutta ja samankaltaisuutta koettiin, vaikka osallistujien perhetilanteet ja lasten iät saattoivat erota paljonkin toisistaan.

Hei, meillä oli justinsa viime viikolla tällainen! Koin kyllä nimenomaan samankaltaisuutta, että mä en ole yksin niiden haasteiden kanssa.

Koin, että me ei olla näiden asioiden kanssa yksin. Monessa perheessä löytyi yhteneväisyyksiä.

Osallistujat kuvasivat ryhmässä kokemaansa yhteenkuuluvuuden tunnetta jopa hieman hämmentäväksi ja yllättäväksi kokemukseksi, jollaiseen eivät olleet törmänneet aikaisemmin elämässään. Tuiki tuntemattomat ihmiset alkoivat ryhmäkertojen edetessä tuntua vanhoilta tutilta.

Se oli sinänsä aika hämmentävää, että ihmiset, joita ei oo koskaan tavannut ja jotenkin onnistuttiin tosiaan luomaan hirveen avoin ilmapiiri heti. Se oli itel-lekin vähän hämmentävää, että miten pystyy niinkin henkilökohtaisia asioita jakamaan aivan tuiki tuntemattomille ihmisille.

Jotenkin puhuttiinkin siellä, että ihan niin kuin me tunnettaisiin toisemme jo pitemmän ajan takaa.

8.2 Tukea vanhemmuustaitoihin

Tässä luvussa tarkastellaan, millaista tukea haastateltavat kokivat saaneensa vanhemmuustaitoihinsa. Kaikki haastateltavat kuvasivat vanhemmuustaitojensa vahvistuneen ABC-ryhmän käymisen myötä.

8.2.1 Uusia selviytymiskeinoja aikaisempien toimimattomien tilalle

ABC-ryhmä tarjosi vanhemmille uusia selviytymiskeinoja haastaviin tilanteisiin aikaisempien, mahdollisesti huonosti toimineiden selviytymiskeinojen tilalle. Tyypillisiä tällaisia tilanteita olivat vanhempien kuvailemina sellaiset, joissa itseltä tai lapselta ”menee hermot”, tai esimerkiksi sisarukset riitelevät keskenään tai ruokapöydässä on hulabaloo. Näissä vanhemmat

kokivat aikaisemmin usein tunteneensa itsensä neuvottomiksi tai keinottomiksi tai sortuvansa käyttämään toimimattomia keinoja, kuten huutamista tai jankuttamista.

Vanhemmat kokivat saaneensa ABC-ryhmästä apua ja ideoita erilaisiin arjessaan kohtaamiinsa vaikeuksiin, miten toimia niissä uudella tavalla. Vanhemmat kuvasivat näitä uusia vanhemmuustaitoja työkaluiksi, selviytymiskeinoiksi, ongelmanratkaisukeinoiksi, ideoiksi tai vinkeiksi. Kaikki haastateltavat arvostivat erityisesti ABC:n käytännönläheisyyttä sekä sitä, että teoreettinenkin tieto oli muunnettu vanhempien kielelle ja käytännön esimerkeiksi.

Vanhemmat kokivat saaneensa keinoja, jotka olivat aikaisemmin käyttämiään keinoja järkevämpiä. Useisiin ongelmatilanteisiin oli tarjolla jopa useita vaihtoehtoisia tapoja, joita kokeilla. Tämä uudenlainen keinovalikoima puolestaan antoi vanhemmille uudenlaista varmuutta, että selviävää haastavissakin tilanteissa. Vanhempien kokema keinottomuus tai yksi-puoliset keinot vaihtuivat ohjaajien ehdottamiin työkaluihin tai vertaisten jo valmiiksi kokeilemiin ideoihin.

8.2.2 Positiivisen huomion merkityksen oivaltaminen

Kaikki haastateltavat nostivat ABC-koulutuksen tärkeänä antina positiivisen huomion antamisen merkityksen ymmärtämisen. Vanhemmat käyttivät haastatteluissa sanoja ”positiivinen palaute, viiden suhde yhteen, positiivisuus, hyvän kierre” viitatessaan lasta kannustavaan ja rohkaisevaan vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Vanhemmat kuvasivat haastatteluissa muistavansa kyseisen teeman hyvin ryhmäkerroilta sekä kuvasivat saaneensa sen käyttämisestä hyviä käytännön kokemuksia omien lastensa kanssa.

Mulle mieleen jäänyt asia oli just se viiden suhde yhteen. Pitäis olla sellaista positiivista niin paljon enemmän.

Omaan ajatusmaailmaan on ainakin tosi vahvasti jäänyt. Pitää jatkuvasti itselleen muistuttaa, että sitä positiivista pitää olla tosi paljon. Muistaa antaa itsestään selvistäkin asioista.

Vanhemmat kuvasivat käyttävänsä ABC-koulutuksesta oppimaansa positiivista palautetta sekä hyvien ja toimivien asioiden vahvistamiseen, että negatiivisten haasteiden kohtaamisen apuna. Kun lapsi saa kaiken aikaa rohkaisua ja kannustusta, ongelmatilanteisiin puuttuminen on helpompaa. Menetelmä nousee vanhemmille mieleen usein siinä vaiheessa, kun jokin ongelmatilanne lapsen kanssa alkaa nostaa päätään arjessa. Vanhemmat kuvasivat tyypillisinä esimerkkeinä lasten ruokapöytäkäyttäytymiseen liittyviä haasteita, iltarutiinien noudattamista, lasten keskinäistä tönimistä. Vanhemmat kokivat pääsevänsä helpommalla ja vähäisemmällä vaivalla ongelmatilanteissa, kun muistavat säilyttää samanaikaisesti positiivisen näkökulman.

Omasta mielestäni olen ainakin pyrkinyt nimenomaan vahvistamaan sitä positiivisuutta ja yrittänyt aloittaa negatiivisetkin asiat vähän niin kuin positiivisella.

Aina kun jonkun kanssa on jossain asiassa haasteita, se [positiivinen huomio] on semmoinen, joka tulee heti ekana mieleen. Että hei, keskitypä nyt siihen hyvään ja koeta kaivamalla kaivaa positiivista. Sen jälkeen yleensä paljon pienemmällä huomautuksella ne asiat korjaantuu ja lasten käytös automaattisesti paranee. Sitten kerkiää itsekkin keskittymään niihin hyviin juttuihin paremmin.

Kun oikein keskittyy antamaan sitä positiivista, niin kyllä se alkuperäinenkin ongelma helpottaa heti.

Osalla vanhemmista positiivisen huomion antaminen oli muuttunut jopa vakiintuneeksi tavaksi perheessä. He kokivat, että positiivisuus synnyttää lisää positiivisuutta, ja kertoivat ABC-ryhmästä lähteneestä positiivisesta tai hyvän kierteestä perheessään.

8.2.3 Tukea konfliktitilanteisiin lasten kanssa

ABC-materiaali tarjosi tukea myös riitoihin ja konfliktitilanteisiin lasten kanssa. Tällaisia keinoja olivat muun muassa ennakointi sekä riitojen valitseminen. Eräs vanhempi kuvasi, miten oli kokenut hyötynensä kurssilla läpikäydyistä ennakoinnin taidoista sekä positiivisen palautteen antamisen yhdistämisestä. Vanhempi käytti esimerkkinä kaupassa käyntiä, jossa käymisestä lasten kanssa oli tullut uusien käytäntöjen myötä positiivinen arkitilanne perheessä.

Mä osaan nyt ennakoida autossa, kun lähdetään ja käyn läpi, miten kaupassa ollaan. Ja kun tullaan kaupasta, mä annan niille [lapsille] positiivista palautetta. Lapset tietää, siitä on tullut sellainen positiivinen kehä.

Vanhemmat nostivat esille myös tarpeellisten ja tarpeettomien riitojen valitsemisen merkityksen. Eräs äiti kertoi aihepiiristä oivaltaneensa, että joidenkin tarpeettomien riitojen kohdalla on vanhempana viisaampaa olla lähtemättä lainkaan riitelyyn mukaan. Hän pohti myös, että pelkän auktoriteetin säilyttämisen vuoksi riitelyyn lasten kanssa ei kannata lähteä mukaan. Tällä menettelytavalla riidat perheessä vähenevät ja perheen ilmapiiri paranee.

Mä oon ajatellut sitä myös sillä tavalla, että riitatilanteessa on joskus ihan fine antaa lapselle periksi ja ei lähde edes väittelemään tai ränklämään sen lapsen kanssa. Onko se riita sen arvoinen, että sä saat ikään kuin vanhempana sanoa viimeisen sanan.

Vanhemmat saivat ABC-ryhmästä eväitä myös sisarusten välisten riitojen ratkomiseen. Eräs vanhempi kertoi saaneensa luottamusta antaa lastensa välillä ratkaista itse keskenään riitojaan ja muutenkin rohkeutta antaa enemmän tilaa lapsilleen tehdä omia valintojaan.

Valitsee ne riidat, mihin kannattaa puuttua ja antaa myös lapsille mahdollisuuden välillä itse selvittää riidat eikä oo aina ite siellä selvittämässä. Ei lapsellekaan tuu aina kokemusta, että äiti nyt aina puolustaa jotain toista tai aina tekee näin, vaan sit kun keskenään selvittää riidan vaikka jostain lelusta, niin joskus tuntuu että menee paremmin. Ehkä tän ABC-vanhemmuuden myötä mä oon myös antanut tilaa omille lapsille tavallaan kokeilla omia siipiään, tietynlaisissa asioissa tehdä omia valintojaan, iänmukaisesti nimenomaan.

Useimmat vanhemmat kokivat, että ABC-ryhmän myötä haasteelliset tilanteet ja riitely omassa perheessä olivat vähentyneet. Perheen arki oli kokonaisuudessaan muuttunut helpommaksi ja paremmaksi, josta pystyi vanhempana nauttimaan aikaisempaa enemmän.

Mun mielestä lapset on rauhallisempia ja niitä riitatilanteita tulee paljon vähemmän.

No on siinä sillä tavalla muutosta, että kun se arki helpottuu näiden asioiden myötä ja keskittyy siihen, että arjesta tulee parempaa ja että ne asiat selviää riitelemättä. Silloin siitä pystyy nauttimaan. Meillä on ollut sellaisia kausia, että kaikki on yhtä hurlumheitä ja kaikki vaan huutaa yhtä aikaa ja koko ajan joku itkee tai siltä se on ainakin tuntunut.

8.2.4 Oivalluksia lapsilähtöisyydestä sekä lapsen ohjaamasta toiminnasta

ABC vahvisti vanhempien taitoa katsoa asioita lapsen näkökulmasta. Eräs vanhempi kertoi omaa mentalisaatiotaitoaan käyttäen oivaltaneensa uudella tavalla, että lapsen kiukuttelun taustalta löytyy aina jokin lapsen tyydyttymätön tarve, jota lapsi ei osaa ilmaista muuten kuin kiukuttelemalla. Toinen vanhempi kuvasi, kuinka ABC:n myötä pystyy aikaisempaa paremmin näkemään lapsen käyttäytymisen taakse ja pystyy nyt uudella tavalla sanottamaan asioita ja tunteita lapselle lapsen näkökulmasta käsin.

Lapsi ei tahallaan kiukuttele eikä oo paha, vaan siellä on tavallaan tarve siellä. Jos sä vastaat uhmaan uhmalla, niin siitä tulee kauheampi kehä. Mutta jos sä vastaat uhmaan rakkaudella, kun sillä lapsella on hätä, se on positiivisempi sen lapsen kannalta.

Näkee tavallaan sen lapsen käyttäytymisen taakse, niin siihen se [ABC] on antanut eväitä. Nyt osaa tunnetasolla sanoittaa lapselle, että sua harmittaa, että äiti taas syöttää vauvaa.

ABC-ryhmässä esitelty ja kotikokeiluna ollut lapsen ohjaama toiminta, jossa lapsen annetaan ohjata leikkiä aikuisen mitenkään sitä ohjaamatta, herätti useissa vanhemmissa oivalluksia ja ahaa-elämyksiä. He totesivat, etteivät olleet koskaan aikaisemmin ajatelleet, että vanhemman ohjailu leikissä ja päätösten tekeminen leikin aikana saattaisi häiritä lapsen leikkimistä. Riippui vanhemmasta, tuntuiko tällaiseen toimintaan heittäytyminen aluksi vaikealta vai helpolta. Kun vanhemmat olivat sen tehneet, vanhemmat kuvasivat, miten he oppivat nauttimaan uudella tavalla lapsensa kanssa olemisesta ja leikkiminen tuntui vaivattomammalta.

Se oli mulle ihan älyttömän vaikeeta. Mutta sit kun mä opin sen [lapsen ohjaaman toiminnan], niin leikkiminen oli ihan älyttömän helppoa. Ja se lapsi nauttii siitä ihan hulluna, kun se saa tehdä kaikki päätökset ja sitten mä vaan oon ja ootan, tuleeko niitä käskyjä tai sitten niitä ei tuukaan ja sitten vaan leikitään. Eikä mun tarvii puhua eikä keksiä mitään vuorosanoja, ihan luksusta. Sen huomasi kyllä lapsista, että ne nautti siitä leikistä kyllä sitten vielä enemmän ja siitä, että mä en koko ajan jotakin selostanut.

Sitä kyllä tekee lapsen kanssa paljon asioita ja yrittää viettää lapsen kanssa aikaa mutta se ei ollut lapsen vetämää. Sitä ei vaan ollu ajatellu, että se olisi arvokkaampaa tai tärkeää. Että se on ollut aina aikuisen ehdottamaa, mitä tehdään.

Eräs vanhempi kertoi soveltavansa lapsen ohjaaman toiminnan periaatteita myös perheensä kouluikäisille lapsille. Sovelias toiminnan kohde oli löytynyt kotitöiden tekemisestä. Vanhempi kertoi antaneensa lapsille mahdollisuuden kokeilla asioita omalla tavallaan, ja vanhemman rooliksi jäi pitäytyä rauhassa taka-alalla ja pidättäytyä neuvojen antamisesta.

Sitä kiinnitti huomiota niin kun vaikka lasten kotitöiden tekemiseen, että antoi heidän näyttää ja antoi heidän oppia ite eikä mennyt korjaamaan, vaikka se nyt ei mennyt ihan omien toiveiden mukaan.

ABC-ryhmässä läpikäyty informaatio lapsen ohjaaman toiminnan hyödyllisyydestä oli saanut useimmat haastateltavat vakuuttuneiksi, että uudenlaisesta tavasta on heidän lapsensa kehitykselle selkeää hyötyä. Vanhemmat eivät puhuneet tällöin pelkästään lapsen ohjaamasta toiminnasta vaan myös kiireettömän ajan ja läsnäolon antamisesta lapselleen. Lapsen katsottiin saavan tällaisesta yhdessä olemisesta kokemuksia, että lapsi on vanhemman mielestä mukava seuraa ja riittävän hyvä, mitkä heijastuvat vanhempien arvioin mukaan positiivisesti myös tuleviin kaverisuhteisiin. Eräs toinen äiti arvioi lapsensa itseluottamuksen kasvavan lapsen ohjaaman toiminnan myötä.

Että antaa lapselle läsnäoloa ja kiireetöntä aikaa. Se, että mä oon vartin vaan sun, kertoo sille lapselle, että mä haluan olla sun kanssa nyt, mä olen sun

käytettävissä ja mä tykkään sun seurasta ja mä haluan nyt leikkiä sun kanssa keskeytyksettä, sellaiset asiat on niitä, jotka vahvistaa lapsen käsitystä siitä, että hän on riittävän hyvä ja kelpaa seuraksi muille ja varmaan kaverisuhteiden luomiseen ja kaikkeen semmoiseen.

Jos mä joka tapauksessa vietän aikaa lapsen kanssa, niin sehän ei oo mikään iso asia, että se lapsi ohjaa sitä. Ja se vaikuttaa hänen itseluottamukseensa tosi positiivisesti.

Eräs vanhempi koki, että päivittäisen ajan varaaminen kullekin lapselle oli rauhoittanut sisarusten välistä nahistelua ja äidin huomiosta taistelemista. Äiti itse oli kokenut keinon myöskin helpottaneen hänen kokemaansa riittämättömyyden tunnetta usean pienen tarvitsijan välissä tasapainoillessa. Lapselle annettu aika sisälsi tässä perheessä ihan perusasioita, kuten kahdestaan perunoiden kuorimista, värityskirjan värittämistä tai sylissä kirjan lukemista. Jo 15 minuuttia tällaista aikaa oli osoittautunut toimivaksi.

Se on jättänyt meidän perheeseen esimerkiksi semmoisen käyttäytymisjutun, että kun on monta lasta, niin että 15 minuuttia per päivä jokaiselle lapselle antaisi sellaista spesiaaliaikaa, vaikka perunoita kuorimaan tai äiti tulee värittämään sun kanssa värityskirjaa. Kun vanhempana kokee, kun on monta tarvitsijaa ja riittämättömyyttä, niin oon huomannut, että se on rauhoittanut meidän lapsia. Että mä en laita sitä pyykkikonetta päälle, vaan sen ehtii myöhemminkin laittaa, vaan mä otan lapsen syliin ja luen hänen kanssaan kirjaa 15 minuuttia tai jotain muuta.

8.2.5 Itsesäätelytaitoja sekä oivalluksia oman käyttäytymisen merkityksestä

Kaikki haastatellut vanhemmat kuvasivat saaneensa ABC-ryhmästä apua oman käyttäytymisen tarkasteluun sekä uusia itsesäätelykeinoja stressitilanteisiin itselleen. Vanhemmat käyttivät haastatteluissa useaan kertaan sanoja ”pysäytti, herätti, herätteli ajattelemaan, muistutti, sai oivaltamaan, antoi ahaa-elämyksiä” kuvatessaan tapaa, jolla ABC-ryhmä vaikutti vanhempiin. ABC-ryhmä sai vanhemmat pysähtymään pohtimaan uudenlaisia näkökulmia ja nykyistä käytöstään.

Vanhemmat kuvasivat, että ryhmästä saadut opit haastoivat heitä tarkastelemaan omaa käytöstään vanhempana uudella tavalla. Eräs vanhempi kuvasi omalla kohdallaan hyötyneensä erityisesti vanhemman jankutuksen haitallisen vaikutuksen läpikäymisestä.

Se oli hyvä, kun käytiin läpi sellaista tietynlaista jankuttamista, mitä ite tekee. Hirveen monesti sanoo asioista monta kertaa. Se on jäänyt mieleen ja mitä oon yrittänyt aina muistellakin.

ABC-ryhmissä näytetyt videot ja näytelmät vanhempien ja lasten erilaisista vuorovaikutustilanteista saivat vanhemmat tarkastelemaan videoilla ja näytelmissä esiintyvien vanhempien käytöstä ulkoapäin. Vaikka esitykset olivat karrikoituja esimerkkejä, niihin oli vanhempien mukaan tiivistetty hyvin vanhemmuuden ydinhaasteita. Samastuminen puhelinta selailevaan vanhempaan tai lasta syyttelevään tai jankuttavaan vanhempaan sai vanhemmat pohtimaan, kuinka paljon omassa perheessä tapahtuu vastaavaa käyttäytymistä. Tunteina nämä havainnot nostattivat jossain määrin syyllisyyttä, mutta myös halua korjata tilannetta lapsen kannalta positiivisempaan suuntaan.

Ne oli mun mielestä aika hyviä, kun ohjaajat teki omia näytelmiä. Niissä oli aika hyvin tiettyjä vähän karrikoituja esimerkkejä. Pystyi näkemään vähän ulkopuolisena, miltä näyttää se tilanne, kun vanhempi menee siihen tilanteeseen eri tyyleillä.

[Videoissa] vanhemmat saattoi puuttua, vaikkei olisi tarvinnut puuttua tai meni suoraan syyttämään [lasta]. Tai sitten ei annettu huomiota, jolloin lapsi jatkoi negatiivista toimintaa, jotta sai sen huomion. Kyllä ne on sivusta katsottuna helpompia. Ja sitten voi miettiä, että tapahtuuko meillä kuinka paljon tuota?

Kun katsoi sitä tilannetta ulkopuolelta, niin pystyi näkemään itsensä siinä tilanteessa ja mitä pystyisi itse jatkossa vastaavissa tilanteissa tekemään ja vähän pysähtymään ja miettimään.

Vanhemmat kuvasivat myös uudenlaista vastuunottoa omasta käyttäytymisestä ja omista reagoititavoista. Vanhemmat kertoivat kiinnittävänsä uudella lailla huomiota omaan käyttäytymiseensä ABC-ryhmän myötä. Vanhemmat kuvasivat, kuinka ABC-ryhmän ansiosta pystyvät pysymään helpommin tietoisena eivätkä ole niin helposti tunteiden armoilla. Eräs vanhempi kuvasi esimerkiksi oivaltaneensa, kuinka oma hermostuminen ja huonotuulisuus vain pahentaa tilannetta konfliktitilanteita. Toinen puolestaan koki, että omaa ymmärrystä oli edesauttanut tunteiden sanoittaminen omalle lapselle, jolloin oli samalla itsekin oppinut.

Kyllä mä huomaan, että siitä on ollut hyötyä, kun vähän tietoisemmin oon aatellut, että ei se hirveesti auta, jos ite hirveesti hermostuu. Ehkä silleen oon pystynyt rauhallisemmin käymään erilaisia tilanteita läpi.

Mitä enemmän se ymmärrys kasvaa näistä asioista, niin sitä paremmin pystyy hillitsemään itsensä. Samalla kun sanottaa lapsille niitä asioita samalla sitä tajuaa itsekin niitä asioita.

Usea vanhempi kertoi havainneensa omassa käyttäytymisessään positiiviseksi kokemia muutoksia ABC:n myötä, mikä heijastui vanhempien mielestä positiivisesti myös lapselle. Esimerkiksi eräs uhmaikäisen lapsen äiti koki saaneensa ABC-ryhmästä itselleen tukea ja voimavaroja uhmaikäisen kohtaamiseen ja erityisesti rauhallisena pysymiseen uhmaavan lapsen rinnalla. Toinen vanhempi puolestaan koki, että oma ABC-kouluttautuminen oli auttanut häntä parantamaan vuorovaikutustaan lapsensa kanssa, minkä seurauksena negatiivisia mielenilmauksia esiintyi aikaisempaa vähemmän. Kolmas vanhempi oli havainnut, että kun oli lakannut huutamasta riitatilanteissa, lapsikaan ei enää korottanut ääntään samoissa tilanteissa.

Se antoi meille itselle tukea ja voimavaroja vastata tällöisen uhmaikäisen itsenäistymisvaiheeseen. Kenenkään [muun lapsen] kohdalla mä en oo ollut koskaan niin rauhallinen, mitä mä oon ollut tämän kolmannen kohdalla, vaikka se on kaikkein haastavin. Mä uskon, että tämä kurssi ja nimenomaan se, että vanhemmille käsitteellistettiin tiettyjä asioita, se on auttanut näkemään vanhemmuuden eri palapelejä ja paloja. Ihan käytännön tasolla huomaan, että sitä toimii eri tavalla kolmannen uhmaikäisen kohdalla kuin esimerkiksi ensimmäisen tai toisen kohdalla.

Vaikka se esimerkiksi, miten toimii niissä riitatilanteissa ja stressitilanteissa, niin ei korota enää ääntä. Mä huomaan, että lapsetkaan ei enää korota samalla tavalla ääntä.

Meillä varsinkin vuorovaikutus on tosi paljon parantunut vuoden aikana ja ollaan menty eteenpäin. Kun minä kävin niin sanotusti kouluttamassa itseäni vanhempana, se on auttanut siihen, että ollaan pystytty kohtaamaan lapsen kanssa eikä oo ovet paukkuneet läheskään yhtä paljon kuin ennen.

Vanhemmat kuvasivat saaneensa ABC-ryhmästä myös uusia itsesäätelykeinoja itsensä rauhoittamiseksi sellaisissa tilanteissa, joissa perinteisesti ”menee hermot”. Tauon pitämistä oman itsensä rauhoittamiseksi pidettiin hyödyllisenä mutta haastavana taitona. Tauon pitämiseksi ryhmissä jaettiin myös omia vinkkejä - yksi laski hengityksiä, toinen poistui viereiseen huoneeseen, kolmas viikkasi pyykkejä saunassa. Myös musiikinkuuntelua suositeltiin kiperiin tilanteisiin.

Se antoi mulle sellaisia työkaluja ja painetilanteessa toimimista.

Sain voimavaroja niihin ristiriitatilanteisiin. Ja jos itellä menee hermot niin siihen keinoja.

Itelle on jäänyt sellainen malli, että kun tulee johonkin tilanteeseen, niin muistaa hengittää. Sen muistan siellä ryhmässä, että se oli itelle tosi tuttu

tilanne, että kun tulee vaikka kotiin töistä ja lapset on sillä aikaa vaikka pistänyt paikkoja sekaisin, tai tehneet jotain, mitä ei olisi saanut tehdä. Ne on ehkä ollut sellaisia tilanteita, että tulee hirveen huonotuulisena ite siihen tilanteeseen. Silloin muistaa hengittää. Muuten menee vaan hankalammaksi se tilanne.

8.3 Minäpystyvyyden vahvistuminen

Opinnäytetyön kolmantena tutkimuskysymyksenä oli selvittää, millaista vahvistusta minäpystyvyyden tunteeseensa vanhemmat olivat kokeneet saaneensa ABC-ryhmästä. Vanhempien minäpystyvyyttä haastatteluissa kartoitettiin kysymällä vanhemman luottamuksesta omaan kykyihinsä vanhempana. Minäpystyvyyttä-termiä ei sen teoreettisuuden vuoksi käytetty haastatteluiden aikana. Vanhemmat käyttivät useimmiten sanoja ”luottamus”, ”itseluottamus”, ”osaaminen” ja ”varmuus” kuvatessaan pystyvyyden tunnetta vanhempana. Seuraavissa alaluvuissa luvussa tarkastellaan vanhempien esille tuomia näkökulmia.

8.3.1 Oman pystyvyyden tunteen oivaltaminen vanhempana

Vanhemmat kertoivat, että olivat oivaltaneet ABC-ryhmän kuluessa osaavansa toimia useissa arjen tilanteissa lastensa kanssa vaistomaisesti hyvin ja oikein. Havainnot syntyivät joko ABC-teemojen pohjalta tai vanhemman vertaillen omia vanhemmuustaitojaan muihin vanhempiin. Verratessaan omia kokemuksia vertaisen kertomukseen vanhemmat kuvasivat oivaltaneensa osaavansa jo monia asioita ja ohittaneensa jo joitakin haasteita ja kehitysvaiheita lastensa kanssa. Oivallukset omasta pärjäämisestä vanhempana vahvistivat vanhempien itseluottamusta ja herättivät vanhemmissa helpotuksen ja ilon tunteita. ”On tullut tehtyä jotakin oikeinkin” tai ”en ole voinut ihan väärin toimia” olivat tyypillisiä kommentteja.

En mä ihan täysin vikaan oo menossa.

Tajusi, että jotkut asiat, joita mä teen, niin mähän teenkin jo tosi hyvin.

...että ehkä on tullut tehtyä jotain oikeinkin, oon ehkä osannut ihan intuitiivilakin joitakin asioita hoitaa asioita aikaisemmin.

Mä en sano, että mä ajattelin, että mä oon täydellinen vanhempi tai onnistunut vanhempi, mutta mä koen, että sain mä sellaista itsetuntoa, että mä olen valveutunut vanhempi.

Eräs vanhempi, jolla oli takanaan haastavia vuosia lapsensa kanssa, koki helpotusta ryhmän aikana tajutessaan, että on haasteellisinakin aikoina oman epävarmuutensa keskellä osannut toimia vanhempana monesti oikein ja tehdä oikeanlaisia ratkaisuja. ABC-ryhmästä saatu tuki kannusti vanhempaa luottamaan omaan tapaan toimia vanhempana.

Oamalla kohdalla on ollut haastavia vuosia ja on ollut kateissa usko, että teenkö minä nyt oikein ja onko tämä toimintatapa oikea. Kyllä mä koen, että mä sain nimenomaan sitä, että luota vaan siihen, mitä teet ja että sinä olet se paras ihminen tuntemaan omat lapset. Ja kyllä mä koen, että mä sain sitä tosi paljon.

Omaa osaamista ja siihen luottamista vahvistavana elementtinä pari vanhempaa nosti esille ABC-ryhmän kotiharjoitusten merkityksen itselleen. Kotona asioita testatessa ryhmän aikana käyty teoreettinen tieto muuntui käytännön kokemukseksi. Kotitehtävän aikana uusia taitoja pystyi soveltamaan omaan elämään sopivaksi. Käytännön kokeilun kautta oma onnistuminen oman lapsen kanssa muunsi teoriaosaamista käytännön osaamiseksi.

Kotitehtävissä tieto ikään kuin muunnettiin omaan ajatustapaan sopivaksi, esimerkiksi positiivinen kierre ja minkälainen vaikutus sillä on. Sä pääsit kokeilemaan sitä ja sait kokemuksen, että hei tähän toimii. Se vahvisti sitä olemassa olevaa puhuttua.

ABC-ryhmän myötä vanhemmat kokivat, että oma persoonallinen tapa toimia vanhempana sai vahvistusta. ABC-ryhmän aikana korostettiin useasti, että jokainen vanhempi on oman lapsensa paras asiantuntija. Omat ajatukset ja näkökulma vanhemmuuteen vahvistuivat, luottamus omaan intuitiiviseen vanhemmuuteen vahvistui. ABC-ryhmän vetäjien kannustus koettiin merkittävänä tukimuotona, joka antoi osallistujille luottamusta omaan itseen ja omiin taitoihin. Eräs haastatelluista kuvasi, kuinka koki saaneensa ryhmävetäjiltä samanlaista positiivista kannustusta, jota lapsille tulisi antaa. Haastattava koki tällaisen kannustuksen lisänneen hänen itseluottamustaan.

Hirveestihän sieltä vetäjien puolelta tuli sellaista, että ”vau, tosi hienosti!” Positiivista kannustusta, että luota itseesi ja siihen, miten sinä toimit ja että sinä tunnet omat lapsesi parhaiten. Sitä sai itsekin sitä kannustusta, mitä myös pitäisi antaa niille lapsille, positiivista palautetta. Sekin toi sitä, itse-luottamusta, että kyllä minä nämä pystyn hoitamaan.

Merkittävänä osoituksena uudeltaisesta luottamuksesta vanhemmuuteensa eräs vastaaja kertoi, kuinka oli saanut ABC-ryhmästä rohkeutta toimia toisin kuin omat vanhemmat aikoinaan. Vanhempi kuvasi haastattelussa, kuinka merkityksellisenä hän koki, että uskaltaa nyt aikaisempaa enemmän tarkastella arjessaan asioita lapsen silmin eikä perinteisen järkipärisesti aikuisen katsantokannasta.

Sen kurssin myötä tuli pehmeyttä mun kasvatustyyliin tosi paljon. On sitä aina ollut, mutta nimenomaan se vahvistui. Semmoisen kasvatustyylin, minkä minä olen saanut kotona tai puoliso on saanut kotona, jossa vanhempien sana on laki

*ja tavallaan ehkä hyvin sellainen vanhanaikainen, mitä varmaan monessa suomalaisessa perheessä on ollut. Se [ABC-ryhmä] vahvisti entisestään omaa intuitiivista kasvatusta, että mä haluan olla lähempänä lasta, hänen ajatustasol-
laan. Ja lempeämpi siinä suhteessa, että katsoo sitä elämää ja asioita sen lapsen silmin eikä silleen järkipäisästi aina niin kuin aikuisen näkökulmasta. Sitä se on tuonut meidän elämään kyllä paljon.*

8.3.2 Voimaantuminen ja vanhemmuudesta nauttiminen

Vanhemmat kokivat ABC:n tuoneen uusia voimavaroja arkeensa. Vanhempien havaitsemia muutoksia arjessa olivat arjen helpottaminen ja jaksamisen lisääntyminen. Uudet taidot olivat myös helpottaneet sisarusriitoja ja vähentäneet lasten keskinäistä riitelyä. Eräs vanhempi kuvasi havainneensa, että lapset ovat olleet aikaisempaa rauhallisempia. Toinen puolestaan kertoi vuorovaikutuksen lapsen kanssa parantuneen, keskustelun lisääntyneen ja ”ovien paukuttelun” jääneen huomattavasti aikaisempaa vähäisemmälle. Vanhemmat myös kokivat, että ongelmat ratkeavat nykyään aikaisempaa helpommin ja nopeammin lasten kanssa ja vähemmillä riitelyillä. Vanhempien kokemuksen mukaan, kun ongelmat helpottavat ja riitely perheessä vähenee, voimavaroja vapautuu vanhemmuudesta nauttimiseen uudella tavalla.

Vanhemmat kuvasivat saaneensa ABC-ryhmästä uudenlaista luottamusta, että tulevistakin haasteistakin selvitään. He kuvasivat saaneensa uskoa omiin selviytymiskeinoihinsa ja ongelmanratkaisukykyynsä. Vanhemmat kuvasivat saaneensa ABC-ryhmästä myös luottamusta ja toivoa tulevaan. Eri-ikäisten lasten vanhempien tapaaminen antoi erityisesti nuorempien lasten vanhemmille eväitä tulevaisuuden varalle lasten tuleviin kehitysvaiheisiin.

Saa sitä vertaistukea ja eväitä tulevaan. Mennään vaiheesta vaiheeseen koko ajan lasten kanssa. On sitten joka tapauksessa varmempi olo.

”Siellä oli niin paljon sellaisia asioita, joita pystyi ottamaan pienen lapsen kanssa tavaksi, jotka kantaa tonne teini-ään kynnykselle asti.

Vanhemmat kertoivat myös, kuinka olivat alkaneet nähdä asioita arjessaan aikaisempaa positiivisemmassa valossa. He kokivat saaneensa ABC-ryhmästä vahvistusta hyvän näkemiselle omassa lapsiperhearjessaan ja omissa toimintatavoissaan. Positiivisia asioita oli heidän mukaansa aikaisempaa helpompi löytää, ja ongelmakeskeinen ajattelutapa oli vähentynyt. Positiivisen näkökulman löytäminen lapsiperhearkeen haasteiden keskelläkin on auttanut löytämään uudenlaisia voimavaroja ja tapoja nauttia vanhemmuudesta:

Mulla on ollut aika haastavia vuosia lasten kanssa, niin ehkä se vanhemmuudesta nauttiminen vähän katosi ja siitä alkoi tulla pakkopullaa ja selviämistä seuraavasta haasteesta toiseen. Ei missään vaiheessa löytänyt sitä iloa ja

riemua niissä pahimmissa hetkissä. Kyllä mä koen, että nämä ryhmätapaamiset pysäytti aina myös miettimään niitä hyviä asioita. Vaikka on haasteita ja tulee, niin ei ne asiat kuitenkaan ehkä niin huonosti ole, ja yrittää löytää niitä positiivisia asioita ja iloita siitä.

Eräs vanhempi koki, että oli ABC:n myötä päässyt kiinni positiivisen onnistumisen kierteseen oppinut uudella tavalla nauttimaan vanhemmuudestaan sekä nauttimaan lapsensa kanssa olemisesta. Hän kuvasi tuntevansa uudenlaista iloa lapsestaan sekä asioiden ja elämän kokemisesta lapsensa kanssa.

Tuki tuli sieltä niin semmoiselle käytännön tasolle ja siitä lähti niin semmoinen positiivinen kierre. Paljon vähemmän on niitä päiviä, että mä koen vanhemmuuden taakkana ja lapset taakkana niin sanotusti. Enemmän sen kurssin myötä voimistui se, että lapset on mulle ilona ja että elän, tällainen kesä kun on, jotain omaa ihanaa vanhaa lapsuutta. Sen kurssin myötä vahvistui, että lapsiperhearki voi olla, kaikesta siitä huolimatta, mitä media sanoo, oikeasti ihanaa ja mukavaa ja valoisaa ja tosi semmoista ainutlaatuista aikaa, minkä ite kokee. Kun on saanut niitä työkaluja, miten sitä arkea rakentaa oman näköiseksi, sitä tää kurssi anto.

ABC:n koettiin myös vähentäneen paineita suoriutua vanhemmuudesta täydellisesti. Vastalääkkeenä täydellisuuden tavoitteluun ja vanhemmuuden suorittamiseen haastateltavat nostivat armollisuuden ja itselleen anteeksiantamisen virheitä tehtäessä. Tämä näkyi ajatuksena, että asioita on aina mahdollisuus korjata jälkikäteen, jos tulee omasta mielestä käyttäytyttyä huonosti.

Jos ajattelee koko sitä kurssia, voi tulla helposti vanhempana semmoinen olo, että tällaiseen täydellisyyteen hänen pitäisi koko ajan pyrkiä. Mutta semmoista armollisuutta pitää löytää sieltä, että ei tarvii suorituspainetta siitä ottaa.

Kyllä se toi semmoista luottamusta siihen, että vaikka välillä menee vähän pihaksi niin kyllä niitä asioita pystyy sitten myöskin korjaamaan ja siihen on myös ihan toimintatapoja.

Vanhemmat kuvasivat tuntevansa uudenlaista armollisuutta itseään kohtaan silloin, kun kaikki arjen tilanteet lasten kanssa eivät suju suunnitelmien mukaan. Itsensä moittiminen ja soimaaminen oli haastateltavien mukaan vähentynyt ABC:n myötä. ABC-ryhmän ymmärtäväisen ja tuomitsemattoman ilmapiirin koettiin auttaneen vanhempia näkemään itsensä ja oman toimintansa aikaisempaa armollisemmin. Armollisuutta löytyi myös siitä näkökulmasta, että vanhemmuutta ei tarvitse suorittaa, vaan siinä riittävät perusasiat.

Aina ei vaan pysty käyttäytymään sillä tavalla. Mä oon oppinut, että mä en soimaa itseäni niistä, tää arki on kuitenkin aikamoista koko ajan.

Ehkä semmoinen, minkä ryhmän kautta saavutti, oli tietyllä tapaa semmoinen armollisuus itseä kohtaan myös, että vanhemmuutta ei tarvitse suorittaa. Oleellista on se, että lapsi saa syliä ja rakkautta ja läsnäoloa. Ja ehkä ennen kaikkea, että se lapsi kohdataan ja asetutaan sen tasolle ja katotaan silmiin. Tavallaan tosi tämmöinen yksinkertainen, mikä sieltä ryhmästä jäi mieleen.

9 Pohdinta ja johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa vanhempien kokemuksia Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin ABC-vanhemmuusryhmistä. Laadullisen tutkimuksen ja teemahaastattelun avulla tuotettiin tietoa, millaista tukea vanhemmat olivat kokeneet saaneensa ABC-ryhmästä vanhemmuuteensa. Opinnäytetyössä haettiin vastausta kolmeen tutkimuskysymykseen: millaista vertaistukea vanhemmat olivat kokeneet saaneensa muilta vanhemmilta, millaista tukea vanhemmuustaitoihinsa vanhemmat olivat kokeneet saaneensa sekä millaista vahvistusta minäpystyvyyteensä vanhempana vanhemmat olivat kokeneet saaneensa.

Seuraavassa luvussa tarkastellaan opinnäytetyön tuloksia teoriakirjallisuuden sekä aikaisempien tutkimusten valossa. Tuloksia tarkastellaan myös luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmista. Luvun lopussa nostetaan esiin potentiaalisia jatkotutkimusaiheita vanhemmuuden tukemisen aihealueelta.

9.1 Pohdintaa opinnäytetyön tuloksista

Tämän opinnäytetyön tulokset osoittavat, että vanhemmat kokivat saaneensa monipuolista tukea vanhemmuuteensa ABC-vanhemmuusryhmistä. Vanhempien kokema tuki ryhmiteltiin opinnäytetyössä tutkimuskysymysten mukaiseen kolmeen teemaan, jotka mukailivat teoreettista viitekehystä.

Ensimmäinen teema, vanhempien muilta vanhemmilta saama vertaistuki, näyttäytyi tutkimuksessa neljänä osa-alueena. Vanhemmat kokivat saaneensa ryhmässä osakseen ensinnäkin hyväksyvää, luottamuksellista ja kannustavaa kohtaamista muilta vanhemmilta. Tämä löydös vastasi mm. Natusen (2013, 20-21) ja Laimion (2017, 19-20) havaintoja vertaisten toisilleen antamasta kannustavasta tuesta ja ymmärryksestä. Toisekseen vanhemmat kokivat päässeensä ABC-ryhmässä jakamaan vastavuoroisesti kokemuksia ja käytännön vinkkejä muiden vanhempien kanssa. Vastavuoroisesta jakamisesta sekä auttajan ja autettavan roolin vuorottelusta vertaisryhmässä mainitsevat myös mm. Mehtola (2013, 7) ja Vilén ym. (2008, 276-278). Kolmantena vertaistuellisena elementtinä tutkimuksessa nousi esiin vanhempien

kokemus omien ongelmien normalisoinnista ja tämän myötä tapahtuneesta helpotuksen tunteesta, mikä vastasi erityisesti Vilénin ym. (2008, 276-278) esille tuomaa näkökulmaa. Neljäntenä vertaistukeen liittyvänä tukimuotona vanhemmat toivat esille kokemansa lisääntyneen yhteenkuuluvuuden tunteen muiden vanhempien kanssa aikaisemman erillisyyden tunteen vastapainoksi. Tämäkin löydös vastaa aikaisempaa teoriakirjallisuutta. Vilén ym. (2008, 66-67) on tarkastellut yhteenkuuluvuuden tunteen merkitystä vertaisille erityisesti kriisien ja uusien elämäntilanteiden yhteydessä. Mehtolan (2013, 7) näkökulma yhteenkuuluvuuteen on vertaisten kokema osallisuuden tunne syrjäytymisen vastavoimana, mikä on samansuuntainen tämän tutkimuksen kanssa.

Opinnäytetyön toisena vanhemmuutta tukevana teemana tarkasteltiin vanhempien saamaa tukea vanhemmuustaitoihin. Tutkimustulosten perusteella vanhemmat kokivat saaneensa ABC-ryhmän aikana uudenlaisia vanhemmuustaitoja ja työkaluja vanhemmuuteen. Tämä tulos on samansuuntainen Enebrinkin ym. (2014) ja Ulfsdotterin (2016) Ruotsista saatujen ABC-menetelmän vaikuttavuutta koskeneiden tutkimustulosten kanssa. Tämän opinnäytetyön tuloksissa ilmeni viisi näkökulmaa vanhemmuustaitojen tukemiseen. Ensinnäkin ABC-ryhmä antoi vanhemmille uudenlaisia selviytymiskeinoja aikaisempien osin toimimattomien keinojen tilalle. Tämän lisäksi vanhemmat kokivat saaneensa oivalluksia positiivisen huomion antamisen merkityksestä lapsilleen. Vanhemmat kuvasivat saaneensa uudenlaisia oivalluksia myös liittyen lapsilähtöisyyden ja lapsen ohjaaman toiminnan merkitykseen lapsen kasvuille. Neljäntenä vanhemmuustaitoihin liittyvänä seikkana vanhemmat kokivat saaneensa tukea konfliktitilanteisiin lastensa kanssa. Viidentenä näkökulmana nousi esille vanhempien kokemus lisääntyneistä itsesäätelytaidoista sekä tähän linkittyvä oivallus vanhemman oman käyttäytymisen merkityksestä. Tuloksissa esille nousseet näkökulmat heijastelevat ABC-menetelmän sisältöä (Ryhmäohjaajan materiaali 2020) sekä mm. Forsterin (2009), Webster-Strattonin (2010), Keltikangas-Järvisen (2010) sekä Cazziatore & Korteniemi-Poikelan (2019) kirjallisuudessa esille tuomia näkökulmia lapsen positiivista kehitystä vahvistavista vanhemmuustaidoista. Lapsilähtöisyyttä opinnäytetyön teoriaosiossa käsiteltiin vanhemman mentalisaatiotaitojen näkökulmasta (mm. Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015, Kalland 2014, 24-26). Vaikka vanhempien vastauksissa mentalisaatiotaito ei noussut sanana tai käsitteenä esille, vanhempien vastauksissa näkynyt lapsen näkökulman oivaltaminen kuvastanee vanhempien lisääntynyttä mentalisaatiotaitoa. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tulokset vanhemmuustaitojen osalta heijastelivat pitkälti teoriakirjallisuutta.

Minäpystyvyyden alueella vanhemmat kuvasivat oivaltaneensa ABC-ryhmän myötä oman jo olemassa olevan osaamisensa eli pystyvyyden tunteensa vanhempana. Tämä oivallus piti sisällään sen, että vanhemmat kokivat olevansa oman lapsensa asiantuntijoita ja kokivat oman itsetuntonsa nousseen vanhempana. Myös luottamus selviytyä haastavistakin tilanteista kasvoi. Nämä tulokset ovat pitkälti samansuuntaisia Banduran (1997, 3) minäpystyvyysteorian kanssa. Banduran mukaan pystyvyyden tunne heijastuu yksilön uskoon selviytyä vaativistakin

tilanteista ja haasteista. Toisena minäpystyvyyttä vahvistavana elementtinä vanhemmat kuvasivat ABC-ryhmän myötä voimaantuneensa ja pystyvänsä nauttimaan vanhemmuudestaan uudella tavalla. Jones & Prinz (2005, 342-345) kuvaavat minäpystyvyyden vahvistumisen ja onnistumisten myötä syntyvää myönteistä kierrettä vanhemmuudessa, joka muistuttaa tässä opinnäytetyössä vanhempien antamia kuvauksia vanhemmuutensa vahvistumisesta. Tulokset vahvistivat myös Banduran (1997, 35-39) näkemystä siitä, että minäpystyvyys toimii vanhemmuudessa avaintekijänä, jota ilman parhainkin tieto, taito ja osaaminen menettävät merkitystään. Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni hyvin myös Colemanin & Karrakerin (1998, 70) toteamus, että vahva minäpystyvyys antaa vanhemmille toivoa ja myönteisyyttä tulevaisuutta kohtaan. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tulokset osoittavat Benedetton ja Ingrassian (2016) sekä Bloomfieldin ja Kendallin (2012) tavoin, että vanhemmuusryhmät soveltuvat vanhempien minäpystyvyyden tunteen vahvistamiseen.

Opinnäytetyön tulokset vanhempien saamasta tuesta vanhemmuuteensa vastaavat kokonaisuudessaan pitkälti Enebrinkin ym. (2014) ja Ulfsdotterin (2016) ABC-ryhmän vaikuttavuudesta Ruotsissa saatuja tuloksia. Vanhemmuustaitojen, vanhempien itsesäätelytaitojen ja minäpystyvyyden vahvistuminen näkyi myös tämän opinnäytetyön tuloksissa. Sen sijaan vanhempien mielenterveyden muutoksista tämän tutkimuksen valossa ei voi tehdä päätelmiä. Tulokset vahvistivat monilta osin myös aikaisemmista suomalaisista opinnäytetöistä ja tutkimuksista saatuja tuloksia (mm. Haaranen 2012, Karjalainen 2019, Korja 2012, Sourander ym. 2016). Yhteneväisyyksiä löytyi vanhempien saamien neuvojen, uuden ymmärryksen, uusien vuorovaikutustaitojen sekä luottamuksellisen vertaistuen ja voiman osalta. Sen sijaan aikaisemmissa tutkimuksissa esille tulleet seura ja virkistys eivät nousseet tässä opinnäytetyössä merkitykselliseksi näkökulmiksi.

ABC-menetelmä kokonaisuudessaan vaikuttaa tulosten perusteella toimineen teoriataustassa kuvattuna voimavaraistavana menetelmä. Voimavaraistavalla vanhemmuuden tukemisella pyritään Rönkön & Rytkösen mukaan (2010, 189) keskittymään myönteisten ja kantavien asioiden löytämiseen. Voimavaraistavaa menetelmää käytettäessä ajatellaan, että ongelmatilanteissakin perheiden elämään sisältyy myös hyvinvoinnin hetkiä, joita pyritään työskentelyn aikana saamaan esiin (Rönkkö & Rytkönen 2010, 189). ABC-menetelmä vastaa myös Sihvosen (2020) näkemystä toimivasta vanhemmuuden tukemisesta, jossa elementteinä on vastuullistaminen, voimaannuttaminen sekä vanhempien oman asiantuntijuuden korostaminen ja kannustaminen omiin pohdintoihin.

Tämän opinnäytetyön tuloksissa vanhemmat kuvasivat ABC-ryhmän auttaneen heitä näkemään uudella tavalla hyviä asioita perheessään sekä saamaan uusia voimavaroja arkeensa. Vanhemmuuden kipupisteiden ja haasteiden jakaminen muiden vanhempien kanssa mahdollisti voimavarojen vapautumisen hyvän näkemiseen ja vanhemmuudesta nauttimiseen. Nämä tulokset viittaavan vanhemmissa tapahtuneeseen voimaantumiseen ABC-ryhmän myötä. Hiltunen

(2015), Mahlakaarto (2010) ja Siitonen (1999) ovat väitöstutkimuksissaan kuvanneet vastaavan tyyppistä voimaantumista, jonka kuluessa yksilön on mahdollista saada uudenlaisia voimavaroja elämäänsä ja löytää uudenlainen yhteys tunteisiinsa. Voimaantumiseen liittyy usein negatiivisten tunteiden vähentyminen ja uudenlaisen armollisuuden lisääntyminen. Tällaista kehitystä oli havaittavissa myös ABC-ryhmän käyneissä vanhemmissa opinnäytetyön tutkimusten perusteella.

Koska opinnäytetyön tulokset on koottu verraten pienestä haastatteluaineistosta, tulokset eivät ole suoraan siirrettävissä koskemaan muita vanhemmuusryhmiä. Kokonaisuudessaan opinnäytetyö tarjosi aiempaa tutkimusta tukevaa tietoa vanhemmuusryhmistä sekä niiden mahdollisuuksista vanhempien ennaltaehkäiseväksi tukemiseksi. Tässä opinnäytetyössä on yhdistetty useita aikaisemmissa tutkimuksissa ja teoriataustoissa olleita elementtejä yhdeksi kokonaisuudeksi. Tämän opinnäytetyön perusteella ABC-ryhmän kaltainen vanhemmuuden tukimuoto vaikuttaa toimivalta ja monipuoliselta ratkaisulta vanhemmuuden vahvistamiseksi ennaltaehkäisevässä vaiheessa. Opinnäytetyön tulosten valossa voin suositella Mannerheimin Lastensuojeluliitolle ABC-ryhmätoiminnan jatkamista nykyisellä mallillaan ja jopa toiminnan laajentamista yhä useamman vanhemman saataville. Opinnäytetyön tuloksista voivat hyötyä myös muut mahdolliset matalan kynnyksen vanhemmuusryhmien järjestäjätahot, jotka voivat suunnitella ABC-ryhmän kaltaisia vanhemmuutta vahvistavia elementtejä ryhmätoimintaansa.

Opinnäytetyön tuloksiin perustuen voi yhteenvedona todeta, että vanhemmuuden optimaaliseksi tukemiseksi tarvitaan kaikkia opinnäytetyössä käsiteltyä kolmea elementtiä - vertaistukea, vanhemmuustaitojen tukemista sekä minäpystyvyyden vahvistamista. Mikään osa-alueista ei yksistään toimi optimaalisella tavalla vaan paras tulos saadaan eri elementtejä yhdistelemällä. Tutkimukseen osallistuneista vanhemmista valtaosa suosittelisi ryhmää jo neuvolaikäisten lasten vanhemmille, koska katsoi siitä olevan suurta hyötyä vanhemmuuden vahvistamisessa heti alusta lähtien. Vanhemmuutta tuettaessa on tärkeää, että vanhemmille on tarjolla matalan kynnyksen vaihtoehtoja, joissa tukemisen päätavoitteena on lapsen hyvän kasvun ja kehityksen edesauttaminen, ei pelkästään potentiaalisten ongelmien väheneminen.

9.2 Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelua

Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu on olennainen osa laadukasta tutkimusprosessia. Yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa tutkimuskohteena oleva ihminen itsessään asettaa haasteita luotettavuuden arvioinnille, koska tutkimuksen kohde ajattelee ja tuntee eri aikoina eri tavalla eikä toimi aina rationaalisesti. Laadullisessa tutkimuksessa olennaista onkin huomioida luotavuuskysymykset jo tutkimuksen suunnittelun alkuvaiheessa, koska jälkikäteen luotettavuuden parantaminen ei enää onnistu. (Kananen 2010, 68-69.) Omassa opinnäytetyössäni sisällytin alustavia pohdintoja luotettavuudesta jo tutkimussuunnitelmaani.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta eli saadaanko samat tulokset, jos tutkimus toistetaan uudelleen. Tällä mittarilla pyritään varmistumaan, että tutkimustulokset eivät ole sattumanvaraisia. (Hirsjärvi ym. 2010, 226; Kananen 2010, 69.) Tässä opinnäytetyössä pohdittavaksi nousi erityisesti ABC-ryhmätoteutuksen ja haastattelujen välisen pitkän ajan vaikutus, koska haastatteluun osallistuneiden vanhempien ABC-ryhmästä oli ehtinyt kulua jo useita kuukausia. Ihannetapauksessa haastattelut olisi pystynyt ajoittamaan esimerkiksi muutamana viikoksi ABC-ryhmän viimeisestä tapaamiskerrasta, jolloin haastateltavilla olisi ollut ABC-ryhmän anti tuoreena muistissa. Covid-19 -pandemian myötä tällaisia ryhmiä ei ollut tarjolla koko opinnäytetyöni tekemisen aikana, joten ainoaksi vaihtoehdoksi jäi haastatella edellisen syksyn ryhmäläisiä. Ajan kulumisen pyrin ottamaan haastatteluissa huomioon muun muassa siten, että ABC-ryhmän sisältöön viittaavissa kysymyksissä kysyin ensin vastaajien päällimmäisiä ajatuksia. Tämän jälkeen saatoin luettelomaisesti muistutella vanhempia erilaisista ABC-teemoista, joista vanhemmat tarttuivat haluamiinsa aihepiireihin. Ajan kuluminen vaikutti oman näkemykseni mukaan niin, että erityisesti vanhemmuustaitoihin liittyvässä osiossa joitakuista aihepiirejä jäi kenties kokonaan käsittelemättä. Nämä olivat tulkintani mukaan olleet vastaajille kenties vähämerkityksisempiä, koska olivat unohtuneet. Näin tässä tutkimuksellisesti myös hyviä piirteitä, sillä oletin, että vanhemmille mieleen jääneet asiat olivat olleet perheiden arjen kannalta kaikkein tärkeimpiä. Jos olisin kysynyt samoja asioita tuoreeltaan heti ryhmän jälkeen, olisi kenties noussut enemmän pelkkiä hyviä aikoja, nyt nousi kenties enemmän todellisia toteutuneita ja hyödyllisiä havaittuja asioita, joilla on tutkimustuloksina enemmän merkitystä. Aika toisaalta vaikeuttaa sen arvioimista, mitkä perheiden elämässä tapahtuneet muutokset ovat ABC-ryhmän vaikutusta ja mitkä esimerkiksi lasten kehitysvaiheisiin liittyviä edistysaskelia.

Reliabiliteettiin liittyen pohdin myös haastatteluun valikoituneita vanhempia. Saattaa olla, että haastaviksi ilmoittautui sellaisia vanhempia, jotka olivat kokeneet saaneensa kaikkein eniten ryhmästä irti. Kenties sellaiset vanhemmat, joille anti oli ollut vähäisempi, eivät olleet halukkaita myöskään haastateltaviksi. Näin ollen tutkimustulokset eivät ole oman arvioni mukaan yleistettävissä suoraan kaikkien ABC-ryhmän kävijöiden näkemyksiksi ja kokemuksiksi ryhmästä. Ne kuvastavat oman arvioni mukaan sen sijaan potentiaalia, johon tällaisella vanhemmuusryhmällä voidaan päästä. Jos samanlainen tutkimus toistettaisiin kooten haastateltavat muissa vastaavissa ryhmissä eri aikoina olleista, oletan, että silloinkin haastateltaviksi ilmaantuisi saman logiikan mukaan eniten ryhmästä irti saaneet, jolloin esille nousisi samantyyppisiä asioita.

Kolmantena reliabiliteettiin liittyvänä seikkana pohdin Covid-19 -pandemian mahdollista vaikutusta haastattelutuloksiin. Oma ennako-oletukseni oli, että haastatteluajana vallinnut pandemia perheitä suuresti rajoittavine toimenpiteineen saattaisi heijastua vanhempien vastauksiin jonkinlaisena negatiivisena yleisäsenteenä, eivätkä tutkimustulokset olisi siten

vertailukelpoisia aikaa ilman pandemiaa. Haastatteluita tehdessäni koin, että ko. pandemia ei noussut kuin muutamassa yhteydessä esille, ja tällöinkin ABC:n koettiin antaneen siihen voimavaroja, joten oletamani negatiivinen vaikutus ei sellaisenaan toteutunut yksittäisten kysymysten osalta eikä yleishengeltäänkään.

Validiteetilla tarkoitetaan oikeiden asioiden tutkimista (Kananen 2010, 69). Tämän opinnäytetyön validiteettiin on saattanut vaikuttaa jossain määrin pandemiarajoitukseen liittynyt kirjastojen sulku useaksi kuukaudeksi keväällä 2020, koska se osui opinnäytetyöni teorianmuodotuksen kannalta kriittiseen vaiheeseen. Koska kirjastot samalla pidensivät asiakkaidensa laina-aikoja puoleen vuoteen, osan varattuina olleista kirjallisista lähteistä sain käsiin vasta syksyllä usean kuukauden odotuksen jälkeen. Rakensin teoreettista viitekehystä rinnakkain teema-haastatteluiden ja haastattelutulosten purkamisen ja analysoinnin kanssa. Validiteetin kannalta merkityksellistä on, tulivatko rajatuissa olosuhteissa rakennettuun teoriaaustaan ja teemahaastattelurunkoon mukaan kaikki ilmiön kannalta olennaiset seikat. Validiteettia lisätkäseni lisäksi teemahaastattelukysymysten loppuun yleisen lisäkysymyksen, jossa tiedusteltiin, oliko vanhemmilla mielessään muita kokemuksia tai palautetta ABC-ryhmästä. Useimmat haastateltavat kokivat, että kaikkea olennaista oli jo käsitelty eikä heillä ollut lisättävää. Vain yksi vanhemmista nosti tässä vaiheessa keskusteluun armollisuuden merkityksen vanhemmuudessa. Uusien näkökulmien vähyys antoi tässä yhteydessä viitettä haastattelukysymysten validiteetista.

Vaikka tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, niitä saattaa sinne silti jäädä. Laadullisessa tutkimuksessa dokumentaatio on yksi tärkeimmistä tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta lisäävistä seikoista. Tämä tarkoittaa kaikkien eri vaiheissa tehtävien ratkaisujen ja valintojen perustelua. Tiedonkeruu-, analysointi ja tulkintamenetelmien osalta olennaista on kuvata ratkaisujen syyt ja perustelut. Myös aineiston tuottamisen olosuhteet tulisi kertoa selvästi ja totuudenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2010, 226-227; Kananen 2010, 69.) Tässä opinnäytetyössä kaikki keskeiset ratkaisut ja niiden perustelut ja eri vaiheet on pyritty kuvaamaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti opinnäytetyön kahdeksannessa luvussa. Aineiston tulkintaan on silti saattanut jäädä tutkijaan liittyviä tulkintoja ja oletuksia. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on väistämättä tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija (Tuomi & Sarajärvi 2013, 136). Tässä opinnäytetyössä saattaa heijastua oma ennako-oletukseni, jonka mukaan arvelin, että ABC-ryhmästä on ollut ryhmäläisille hyötyä ja apua. Tämä on saattanut heijastua huomaamattani kysymysten asetteluun sekä siihen, että olen alitajuisesti poiminut tuloksiin mukaan ennako-oletustani tukevat kommentit, vaikka olen sitä tietoisesti pyrkinyt välttämään. Tällöin tutkimus ei heijasta vanhempien kokemuksia puhtaimmillaan vaan todellisuutta omien näkökulmieni kautta suodatettuna, mikä on otettava huomioon tämän laadullisen tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa.

Aineiston analyysivaiheessa havaitsin tekemieni valintojen ja tulkintojen merkityksen. Samaa aineistoa saattoi ryhmitellä lukuisin eri tavoin ja samassa haastatteluvirkkeessä saattoi olla aineksia useaan alakohtaan. Esimerkki tulkinnanvaraisesta kohdasta oli vertaisilta saatavien vanhemmuustaitoihin liittyvien vinkkien ja ABC-vanhemmuustaitojen erotteleminen, mikä oli joissakin kohdissa lähes mahdotonta. Tekemiäni tulkintoja on saattanut heikentää myös se, että en päässyt tekemään haastatteluita kasvokkain. Näin ollen aineiston tulkinnasta on jäänyt pitkälti pois vastaajien ilmeistä ja eleistä tapahtunut tulkitseminen, koska kolmessa haastattelussa viidestä tätä elementtiä ei ollut lainkaan mukana. Myös videovälitteisenä haastatteluna ilmeet ja eleet saattavat näyttäytyä eri tavalla, koska suora katsekontakti haastateltavaan puuttuu, vaikka kuva välittyikin.

Oma kokemattomuuteni tutkijana ja jännittämiseni saattoi näkyä erityisesti ensimmäisissä haastatteluissa. Tämä ilmeni erityisesti haastattelurungon tarkkana noudattamisena, kiirehtimisenä seuraavaan asiaan ja mahdollisena johdatteluna seuraavaan kysymykseen. Tällöin vastaajien spontaanisti mieleen tulleet aiheet jäivät kuulematta ja mahdollisesti joitakin antoisia näkökulmia jäi avautumatta. Loppuhaastatteluja kohti koin itse rentoutuvani ja tunsin luottamukseni lisääntyvän erityisesti siitä, että kaikki kolme haastatteluteemaa nousevat esille luonnostaan jossakin vaiheessa haastattelua, mikä mahdollisti teemasta poikkeamisen ja uusiin aiheisiin tarttumisen silloin, kun haastateltava itse niitä nosti esiin. Jälkikäteen tarkasteltuna koehaastattelu olisi voinut olla hyvä ratkaisu, joka oman aikataulun kiirehtimisen vuoksi jäi käyttämättä. Myös ABC-ohjaajakokemus saattoi lisätä tahatonta haastateltavien johdattelua. Ohjaajarooli saattoi toisaalta myös auttaa tulosten tulkinnassa ja haastateltavien ymmärtämisessä. En kertonut haastateltaville etukäteen, että olin itse toiminut ABC-ohjaajana, koska ajattelin, että se olisi voinut johtaa jonkinlaiseen ennakkosuhtautumiseen ja pyrkimykseen antaa sosiaalisesti sopivia ja hyväksyttäviä vastauksia.

Hyvän tieteellisen käytännön edistämiseksi ja tieteellisen epärehellisyyden ennaltaehkäisemiseksi Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut HTK-ohjeen (HTK-ohje 2012). Ohjeen vaikuttavuus pohjautuu tiedeyhteisön vapaaehtoiseen sitoumukseen noudattaa ohjetta. Ohjeen noudattaminen lisää tieteellisen tutkimuksen uskottavuutta, eettisyyttä sekä luotettavuutta. Omassa opinnäytetyöprosessissani olen pyrkinyt noudattamaan HTK-ohjetta parhaan osaamiseni mukaan. HTK-ohjeessa lähtökohtana hyvälle tieteelliselle tutkimukselle toimii rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen tutkimuksen teon kaikissa vaiheissa. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien on oltava tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia, ja tutkimukseen liittyvän viestinnän avointa ja vastuullista. Edellä mainittuihin ohjeisiin olen vastannut avoimella ja huolellisella dokumentaatiolla prosessin eri vaiheissa.

HTK-ohje (2012) edellyttää, että tutkimuksenteossa kunnioitetaan muiden tutkijoiden työtä ja viitataan heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla ja painoarvolla. Tässä opinnäytetyössä on käytetty Laurean ohjeistusta lähdeviitteistä ja lähteiden merkintätavoista. HTK-

ohjeen mukaan tutkimusluvut tulee olla asianmukaisesti hankittu ja hankkeen eri osapuolten oikeuksista, periaatteista sekä vastuista ja velvollisuuksista sovittuna. Omasta opinnäytetyöstäni sopiminen tapahtui ensin suullisella sopimuksella Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaanpiirin vastuuhenkilön kanssa, mitä seurasi yksityiskohtainen suunnitelman laatiminen sekä kirjallisen tutkimusluvan saaminen maaliskuussa. Rahoituslähteitä tai muita taloudellisia sidonnaisuuksia opinnäytetyöhän ei liittynyt. HTK-linjauksen mukaisesti tutkija pidättäytyy tutkimukseen liittyvistä arviointi- ja päätöksentekotilanteista, joissa on tutkijan näkökulmasta esteellisyyttä. Omassa opinnäytetyössäni tämä kohta otettiin huomioon haastateltavien valinnassa, johon minulla ei tutkijan ominaisuudessa ollut päätösvaltaa. Sain haastateltavien tiedot vasta kun he olivat ensin antaneet oman suostumuksensa yhteydenottoon.

Viimeisenä eettisenä tarkastelukohteena HTK nostaa esiin tietosuojaa koskevat kysymykset. Opinnäytetyössäni tietosuoja tuli tarkasteluun erityisesti haastatteluiden teko- ja tallennusvaiheessa. Suoritin haastattelut omassa kotonani rauhallisessa tilassa, jonne ei haastatteluiden aikana muilla perheenjäsenillä ollut pääsyä. Tällä pyrin turvaamaan haastatteluiden yksityisyyttä. Aineiston tallensin puhelimen tallentimelle. Kaksi videohaastattelua tallensin lisäksi haastateltavien luvalla myös Teams-videotallenteena, jonka poistin palvelimelta heti haastattelut purettuani parin päivän sisällä haastattelusta. Tämän jälkeen aineistoa löytyi ainoastaan puhelimeltani sekä omalta tietokoneelta salasanojen takaa.

Haastatteluaineistoa purkaessani käytin haastateltavista ainoastaan itse laatimiani koodeja, joten en yhdistänyt missään vaiheessa haastateltavan nimeä hänen kertomaansa aineistoon. Koodituksella pystyin kuitenkin varmistamaan työssäni, että pystyin erottelemaan eri vastajien antamat kommentit toisistaan analyysivaiheessa, senkin jälkeen, kun ne oli irrotettu alkuperäisestä yhteydestään litteroidussa aiheistossa. Näin pystyin seuraamaan opinnäytetyön loppuvaiheeseen asti, että hyödynsin monipuolisesti kaikkien viiden haastattelun antia, enkä perustanut päätelmiäni pelkästään yhden tai kahden haastateltavan näkemyksille, mikä lisää työn luotettavuutta.

Raportointivaiheessa pyrin varmistamaan, että haastateltavien henkilöllisyyksiä ei ole aineostosta pääteltävissä. Työn valmistuttua poistin kaikki opinnäytetyötä varten tallentamani haastatteluaineistot myös puhelimelta ja tietokoneelta. Näillä kaikilla toimenpiteillä pyrin vastamaan haastateltaville antamaani lupaukseen aineiston luottamuksellisesta ja huolellisesta säilyttämisestä ja käsittelystä.

9.3 Jatkotutkimuksen aiheita

Opinnäytetyön tulosten valossa ABC-vanhemmuusryhmän voi nähdä yhtäältä symboloiveen ryhmäkokoontumisten ajan turvallista kiintymyssuhdetta. Vanhempien antamat kuvaukset ABC-vanhemmuusryhmästä viittaavat siihen, että se on tarjonnut vanhemmille ryhmän ajan turvallisen ja luottamuksellisen ympäristön, jossa vanhempi on voinut rehellisesti ja avoimesti

kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan vailla pelkoa tulevana tuomitukseksi. Tällainen ympäristön kuvaus tulee lähelle turvallisen kiintymyssuhteen kuvausta (Rusanen 2011, 63-64; Sinkkonen 2019, 46-47). Vanhemmuusryhmä on näin ollen saattanut tarjota osalle vanhemmista mahdollisuuden jopa Sinkkosen (2019, 59) mainitsemaan lapsuuden kiintymysmallien muuttamiseen turvattomasta astetta turvallisemmaksi. Mikäli näin on tapahtunut, ABC-vanhemmuusryhmä voi potentiaalisesti mahdollistaa sen, että ABC-ryhmän käynyt vanhempi pystyy tarjoamaan jatkossa omalle lapselleen astetta aikaisempaa turvallisemmän kiintymyssuhteen elämän perustaksi. Tämä näkökulma tarjoaisi mielenkiitoisen jatkotutkimusaiheen, jossa voisi tutkia vanhemmuusryhmän vaikutusta vanhemman kiintymyssuhteeseen laatuun ja siinä mahdollisesti tapahtuviin muutoksiin turvallisemmän kiintymysmallin suuntaan. Tämä näkökulma soveltuisi erityisesti vielä pidempiaikaisten vanhemmuusryhmien tarkasteluun.

Toinen potentiaalinen jatkotutkimusaihe vanhemmuuden tukemiseen aukeaisi opinnäytetyön taustateoriaan olleen sosiaalisen oppimisen kautta. ABC-vanhemmuusryhmä vaikuttaa tulosten perusteella toimineen mallioppimisen lähteenä vanhemmille. Opinnäytetyön tutkimustulokset viittaavat vahvasti siihen, että vanhemmat ovat ryhmän aikana oppineet muiden vanhempien esimerkeistä ja ABC-ryhmäohjaajien opastamista taidoista, videoilta ja näytelmistä uudenlaisia käyttäytymistapoja, joita eivät kenties arkiympäristössään ole aikaisemmin kohdanneet. Vanhemmat ovat siis ABC-ryhmän aikana saaneet mahdollisuuden mallioppia viite-ryhmältä, tässä tapauksessa ABC-ryhmältä, uusia taitoja Banduran (2018, 28-33) sosiaalisen oppimisen teorian ja Keltikangas-Järvisen (2010, 148-149) kuvaaman samastumisen kaltaisesti. Mallioppiminen näyttäisi tämän opinnäytetyön tulosten valossa soveltuvan lapsen oppimista kuvaavan mallin lisäksi myös vanhempien uusien taitojen oppimisen viitekehyykseksi. Merkityksellisen tästä havainnosta tekee se, että uusien oppimiensa mallien avulla vanhempi pystyy olemaan uudenlaisena mallina lapsilleen. Tämä näkökulma voisi toimia jatkotutkimuksen kohteena, josta voisi aueta myös käytännön sovelluksia vanhemmuuden tukikeinoiksi esimerkiksi mallivideoiden muodossa.

Kolmas ajankohtainen jatkotutkimusnäkökulma vanhemmuuden tukemiseen löytyisi vanhemmuusryhmien verkkototeutuksista. Covid-19 -pandemian myötä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri on siirtänyt ison osan ABC-vanhemmuusryhmätoimintaa pääasiassa verkossa tapahtuviksi online-ryhmiksi. Mielenkiintoisena jatkotutkimusaiheena olisikin selvittää, millaisia kokemuksia vanhemmilla on näistä verkossa tapahtuvista vanhemmuusryhmämuodoista. Tutkimuksen kohteena voisi olla, millaisia uusia mahdollisuuksia verkossa tapahtuva vanhemmuusryhmätoiminta tuo sekä miten se eroaa tukimuotona perinteisestä kasvokkain tapahtuvasta vanhemmuusryhmästä.

Lähteet

Painetut

Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman & Company.

Bandura, A. 2018. Sosiaalis-kognitiivinen teoria. Teoksessa Vasta, R. 2017. *Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä*. Suom. Toppi, A. 4. painos. Helsinki: Unipress, 13-82.

Cazziatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019. *Sisu, tahto, itsetunto. Portaavat itkupotkuraiva-reista aggression hallintaan*. Helsinki: Minerva Kustannus.

Eskola, J. 2015. *Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta*. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 185-206.

Forster, M. 2009. *Fem gånger mer kärlek: forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv*. Stockholm: Natur & Kultur.

Hautamäki, A. 2011. *Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen*. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland M. (toim). *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. Helsinki: WSOYpro, 29-69.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13. painos. Helsinki: Tammi.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. *Perheen parhaaksi: perhetyön arkea*. 2. painos. Helsinki: Edita.

Kananen, J. 2010. *Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkakoulu.

Kalland, M. 2014. *Vanhemman mentalisaatiokyky*. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto, 26-38.

Kalland, M. 2017. *Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa*. Teoksessa Laitinen, I. & Ollikainen, S. (toim.). *Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön*. Helsinki: Therapiea-säätiö, 131-150.

Kalland, M. 2019. *Vahvuutta vanhemmuuteen tutkimuksen tuloksia: perhekahvila ja mentalisaatio*. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) *Vanhemmuuden ja parisuhteen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön*. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 38-44.

Keltikangas-Järvinen, L. 2005. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taitot. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Korhonen, S. & Holopainen, L. 2016. Vanhempana vahvemmaksi - kohti myönteistä vuorovai-
kutusta. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta. Toinen painos. Satu Korhonen.

Kotioja, E. 2020. Hyvän lapsuuden rakentajat: Mannerheimin Lastensuojeluliitto 1920-2020.
Helsinki: Siltala.

Kristeri, I. 2018. Näe minut. Vanhemmuus ja lapsen kohtaaminen. Helsinki: BoD™ - Books on
Demand.

Laajasalo, T. & Santalahti, P. 2019. Näyttöön perustuvat vanhemmuuden tuen työmenetel-
mät. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) Vanhemmuuden ja parisuh-
teen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 45-52.

Larmo, A. 2017. Mentalisaatio - kyky pitää mieli mielessä. Teoksessa Laitinen, I. & Ollikainen,
S. (toim.). Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terapia-säätiö. 15-27.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.

Mehtola, S. 2013. Vertaisuus & osallisuus. Teoksessa Ojuri, A. Vertaisryhmä: Väkivaltaa koke-
neiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Helsinki: Ensi- ja turvakotien
liitto, 6-9.

Natunen, L. 2013. Mitä tulisi ottaa huomioon -ryhmän tarpeet. Teoksessa Ojuri, A. Vertais-
ryhmä: Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Helsinki:
Ensi- ja turvakotien liitto, 20-21.

Ollikainen, S. 2017. Kiintymyssuhde, aivot ja mentalisaatio. Teoksessa Laitinen, I. & Ollikai-
nen, S. (toim.) 2017. Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terapia-säätiö. 28-54.

Rantala, I. 2015. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J.
(toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 108-
133.

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: FinnLectura.

Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. 2019. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. 1-4. painos. Helsinki: Duodecim.

Tapio, N., Seppänen, P., Hyppönen, T., Janhunen, T., Prusila, L., Salo, S. Toivanen, R. & Vilén, M. 2010. Teoksessa Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja, 101-167.

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Vilén, M., Hansen, M. Janhunen, T., Kytöpuu, K, Salo, S., Seppänen, P., Seppänen, S. & Tapio N. 2010. Teoksessa Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.). Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja, 9-59.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Webster-Stratton, C. 2010. Ihmeelliset vuodet. Ongelmanratkaisupuokas 2-8-vuotiaiden lasten vanhemmille. 12. uudistettu painos. Helsinki: Profami.

Sähköiset

ABC esittely 2020. Viitattu 6.3.2020. <http://uudenmaanpiiri-mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/fa8f34679b8b09fd8a3fcca1471e0249/1583533701/application/pdf/987072/ABC%20Esittely%202020.pdf>

Albanese, A., Russo, G. & Geller, P. 2019. The role of parental self-efficacy in parent and child well-being: A systematic review of associated outcomes. Child: care, health and development 3/2019. 333-363. Viitattu 1.6.2020. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cch.12661?af=R>

Alla Barn i Centrum. 2020. Viitattu 6.3.2020. <http://www.allabarnicentrum.se/>

Bandura, A. 1962. Behavior theory and identificatory learning. Social reinforcement and behavior change - symposium, 1962. American Journal of Orthopsychiatry, 33(4), 591-601. Viitattu 30.10.2020. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1111%2Fj.1939-0025.1963.tb01007.x>

Benedetto, L. & Ingrassia, M. 2016. Parental Self-efficacy in Promoting Children Care and Parenting Quality. Teoksessa Ingrassia, M. (toim.) Parental Self-efficacy in Promoting Children Care and Parenting Quality, 31-56. Viitattu 6.3.2020. <https://pdfs.semanticscholar.org/539f/16f6289d51e074e33712a6455117229abd2a.pdf>

Bloomfield, L., & Kendall, S. 2012. Parenting self-efficacy, parenting stress and child behaviour before and after a parenting programme. *Primary Health Care Research & Development* 13/2012, 364-372. Viitattu 30.10.2020. https://www.researchgate.net/publication/223992759_Parenting_self-efficacy_parenting_stress_and_child_behaviour_before_and_after_a_parenting_programme

Coleman, P. & Karraker, K. 1997. Self-Efficacy and Parenting Quality: Findings and Future Applications. *Developmental reviews* 18/1997. 47-85. Viitattu 1.6.2020 https://www.researchgate.net/publication/247322803_Self-Efficacy_and_Parenting_Quality_Findings_and_Future_Applications

Enebrink, P., Danneman, M., Benvestito Mattsson, V., Ulfsson, M., Jalling, C. & Lindberg, L. 2014. ABC for Parents: Pilot Study of a Universal 4 -Session Program Shows Increased Parenting Skills, Self-Efficacy and Child Well-Being. *Journal of Child & Family* 7/2015, 1917-1931. Viitattu 3.3.2020. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-014-9992-6>

Gallese, V. 2011. Intersubjektivisuus neurotieteen näkökulmasta. Suomentanut Väkki, T. *Psykoterapia* 1/2011. 4-17. Viitattu 1.6.2020. <https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/gallese111.htm>

Haaranen, A. 2012. Realistinen arviointi lapsiperheiden vanhempainryhmistä. Muutokset perheen terveydessä ja vaikuttavuutta edistävät toiminnot. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto, hoitotieteen laitos. Kuopio. Viitattu 6.3.2020. https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0968-8/

Hautamäki, A., Hautamäki, L., Maliniemi-Piispanen, S. & Neuvonen, L. 2008. Kiintymyssuhteen välittyminen kolmessa polvessa - äidinaitien paluu? *Psykologia* 6/2008. 421-442. Viitattu 6.10.2020. https://www.researchgate.net/publication/230633870_Kiintymyssuhteen_valittyminen_kolmessa_sukupolvessa_-_aidinaitien_paluu

Hiltunen, T. 2015. Äitiys, huostaanotto ja voimaantuminen. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Jyväskylä. Viitattu 20.8.2020. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47882/1/978-951-39-6408-5_v%C3%A4it%C3%B6s12122015.pdf

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

HTK-ohje. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 30.10.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Jokinen, L. 2019. Vanhemmuuden varhainen tukeminen ja ohjautuminen tuen piiriin. Asiakasmääritys kolmesta kunnasta Keski-Suomessa. SOS-lapsikylä. Viitattu 31.3.2020.

https://www.sos-lapsikyla.fi/fileadmin/user_upload/tiedostot/kuvat/pdf-tiedostot/Vanhemmuuden_varhainen_tukeminen_ja_ohjautuminen_tuen_piiriin_Liisa_Jokinen.pdf

Jones, T. & Prinz, R. 2005. Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review* 25/2005, 341-363. Viitattu 6.6.2020.

<https://www.sciencedirect-com.nelli.laurea.fi/science/article/pii/S027273580500005X?via%3Dihub#bib3>

Karjalainen, L. 2019. Vanhemmuuden vertaistuki. Vanhempien mentorointiin liittyvät tuen tarpeet ja motivaatiot. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Viitattu 6.3.2020.

<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63945/Karjalainen.Laura.pdf?sequence=1>

Karjalainen, P., Santalahti, P. & Sihvo, S. 2016. Vaikuttavatko vanhemmuustaitoja tukevat ohjelmat lapsen käytöshäiriöiden ja -ongelmien ehkäisyssä ja vähentämisessä? Aikakauskirja *Duodecim* 10/2016. Viitattu 1.6.2020.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo13151>

Kasvun tuki 2020. Viitattu 1.6.2020. <https://kasvuntuki.fi/tyomenetelmat/>

Korja, O. 2012. ”Se on niin voimakas yhdistävä juttu, se että ymmärtää toisiaan. Alle kouluikäisten lasten vanhempien kokemuksia ohjatusta vertaisryhmästä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden laitos. Jyväskylä. Viitattu 6.3.2020.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37696/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201204141537.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laimio, A. 2017. Koulutan vertaisryhmän ohjaajia. *Kansalaisareenan julkaisuja* 2/2017. Viitattu 13.6.2020.

https://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2017/10/Opassarja_2_2017_Laimio_nettiversio.pdf

Lapsen oikeuksien sopimus 1989. Unicef. Viitattu 6.3.2020. <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>

Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 6.3.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Mahlakaarto, S. 2010. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Jyväskylä. Viitattu 20.8.2020.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24957/9789513939922.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

MLL 2018. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Viitattu 17.10.2020.

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

MLL 2019a. Vanhemmuus ja kasvatus. Viitattu 18.10.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/>

MLL 2019b. Lapsen kasvatus ja kasvatustietoisuus. Viitattu 17.10.2020.

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

MLL 2020. MLL:n strategia. Viitattu 1.3.2020 <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlln-strategia/>

MLL Uudenmaanpiiri. 2020. Vanhemmuuden ABC ryhmät. Viitattu 6.3.2020 <http://uudenmaanpiiri.mll.fi/perheille/vanhemmuuden-abc-ryhmat/>

Mouton, B., Loop, L. & Roskam, I. 2018. Confident parents for easier children: A parental self-efficacy program to improve young children's behavior. Education Sciences 8/2018, 1-19. Viitattu 6.6.2020. https://www.researchgate.net/publication/327285230_Confident_Parents_for_Easier_Children_A_Parental_Self-Efficacy_Program_to_Improve_Young_Children's_Behavior

Mäkelä, J. 2016. Lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen sekä vanhemmuuden voimavarojen vahvistaminen -luentotalenne. THL. [video] Viitattu 2.4.2020 <https://www.youtube.com/watch?v=izusw-sD3IY>

Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 11/2015 Viitattu 6.11.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>

Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2016. Mentalisaatio - ydinalue lasta suojaavassa työssä. Perheterapia 1/2016. S. 34-43. <https://www.lehtiluukku.fi/lue/perheterapia/01-2016/102621.html>

Sihvonen, E. 2020. From family policy to parenting support. Parenting-related anxiety in Finnish family support projects. Väitöskirja. Department of Social Research Faculty of Social Sciences. Helsingin yliopisto. Viitattu 1.6.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/311925/FROMFAMI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Oulu. Viitattu 20.8.2020. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>

Sourander, J., Oksanen, E. & Viinikka, A. 2016. Mentalisaatioteoriaan perustuva Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli ja vanhempien kokemuksia perheryhmästä. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti 26/2016. Niilo Mäki -säätio. Viitattu 6.11.2020 https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2018/04/Bulletin-1_2016_Johanna-Sourander_Eeva-Oksanen_Anne-Viinikka.pdf

THL 2019. Lastensuojelu. Lapset, nuoret ja perheet. Viitattu 6.3.2020. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/ehkaiseva_lastensuojelu

THL 2020. Vertaisryhmätoiminta - Lapset, nuoret ja perheet. Viitattu 13.6.2020. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/vertaisryhma-toiminta>

Ulfsdotter, M. (2016) Evaluation of a swedish universal helth-promoting parenting program effectiveness, cost-effectiveness and promotions. Väitöskirja. Karolinska Institut. The department of clinical neuroscience. Viitattu 3.3.2020 https://openarchive.ki.se/xmlui/bitstream/handle/10616/45320/Thesis_Malin_Ulfsdotter.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ulfsdotter, M., Enebrink, P. & Lindberg, L. 2014. Effectiveness of a universal health-promoting parenting program: a randomized waitlist-controlled trial of All Children in Focus. BMC Public Health 14/2014. Viitattu 3.3.2020. <file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Effectiveness-sofauniversalhealth-promotingparentingprogram-arandomizedwaitlist-controlledtrialofAllChildreninFocus.pdf>

Vertaistalo 2020. Tietoa vertaistuesta. Viitattu 1.6.2020. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta>

Vuorenmaa, M. 2019. Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. THL tilastoraportti 10/2019. Viitattu 31.3.2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138082/Pienten%20lasten%20ja%20heid%c3%a4n%20perheidens%c3%a4%20hyvinvointi%202018final.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Wahlbeck K. & Kouvonen P. 2016. Ennaltaehkäisevä työ edellyttää vaikuttavia vanhemmuuden tuen ohjelmia, joita arvioidaan, levitetään ja seurataan valtakunnallisesti. Viitattu 6.3.2020 <https://www.lskl.fi/teemat/ehkaiseva-tyo/ennaltaehkaiseva-tyo-edellyttaa-vaikuttavia-vanhemmuuden-tuen-ohjelmia-joita-arvioidaan-levitetaan-ja-seurataan-valtakunnallisesti/>

Julkaisemattomat

ABC ryhmänohjaajan kansio 2020. Käännös Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri. Alkuperäinen materiaali 2012, Stockholms stad & Statens folkhälsoinstitut.

Kuviot

Kuvio 1 ABC-portaat (ABC ryhmänohjaajan kansio 2020)	27
Kuvio 2 Opinnäytetyön tulokset	36

Taulukot

Taulukko 1 Esimerkki haastatteluaineiston käsitteellisämisestä.....	35
---	----

Liitteet

Liite 1: ABC-tapaamiskertojen sisältö	72
Liite 2: Teemahaastattelun runko.....	74
Liite 3: Tiedote teemahaastattelusta.....	76

Liite 1: ABC-tapaamiskertojen sisältö

Ensimmäinen teema, lämmön ja rakkauden osoittaminen lapselle, toimii koko ABC-ohjelman perustana. Vanhempia motivoidaan tapaamisen alussa pohtimaan omia vanhemmuuden tavoitteita 20 vuoden päähän. Tavoitteisiin palataan viimeisellä kerralla. Vanhemmille esitellään vanhemmuuden keskeisinä rakennuspalikoina esikuvan vaikutus (mallioppiminen) sekä vanhempien antaman huomion vaikutus lapsen käyttäytymiseen. ABC:n ”viiden suhde yhteen” -periaate tarkoittaa nyrkkisääntöä, jonka perusteella lapselle on tärkeää antaa enemmän positiivista kuin negatiivista huomiota. Saadessaan yltäkylläisesti positiivista huomiota, lapsi hakee vähemmän negatiivista huomiota. Vanhemmille kuvataan, miten keskittyminen perheen arjessa hyvin toimiviin asioihin johtaa positiiviseen kierteeseen perheessä. Ryhmätapaamisen lopuksi vanhempia kannustetaan kokeilemaan kotona harjoitusta, jossa yhden päivän ajan keskitytään siihen, mikä perheen arjessa toimii. (ABC ryhmänohjaajan kansio 2020.)

Toisen tapaamiskerran aiheena on yhteisen ajan viettäminen lapsen kanssa. Lasten kanssa vietetty yhteinen aika luo perustan hyvälle suhteille perheessä ja se vähentää konflikteja. Tapaamisessa syvennyttään lapsen ohjaaman toimintaan, jolla tarkoitetaan lapsen ideoimaa ja johtamaa toimintaa, jossa vanhemman roolina on kannustaa, innostaa, olla antamatta ohjeita sekä sanoittaa ja vahvistaa lapsen leikkiä. Tällaisen toiminnan on todettu tukevan lapsen kehitystä. Tapaamiskerran lopussa vanhemmille tarjotaan arkisiin tilanteisiin työkaluksi vuorovaikutusketju, joka auttaa ymmärtämään, miten aikuiset ja lapset vaikuttavat käytöksellään toisiinsa. Vuorovaikutusketjun avulla pohditaan arkisia konfliktitilanteita, niiden ennaltaehkäisyä sekä lapsen kannustamista positiiviseen käytökseen. Vanhempia evästetään käyttämään lastensa kanssa positiivista kannustamista eli mieluummin kertomaan lapselle, mitä tämän tulisi tehdä kuin mitä tämän tulisi lakata tekemästä. Vuorovaikutusketjua tarkastellaan myös pelkojen ennaltaehkäisemisessä ja ymmärtämisessä. Vanhempia kannustetaan kokeilemaan kotona lapsen ohjaamaa toimintaa jollakin lapsen ikätasolle sopivalla tekemisellä. (ABC ryhmänohjaajan kansio 2020; Forster 2009.)

Kolmannen tapaamiskerran aiheena on esimerkin näyttäminen lapselle. Tarkastelun kohteena on vanhemman ärtymyksen ja suuttumuksen hetkellä ilmentämän käytöksen siirtyminen malliesimerkinä lapselle. Vanhempien kanssa pohditaan suuttumisen tunteen nousemista ja sen aikaansaamaa käyttäytymistä, sekä vanhemman mahdollisuuksia vaikuttaa omaan käyttäytymiseensä. Vanhemmille kuvataan, miten ns. lyhyen tähtäimen harhan vallassa ihminen usein tekee asioita, jotka tehoavat juuri sillä hetkellä mutta pitkällä tähtäimellä ovat haitallisia. Pohditaan, millaisia lyhyen ja pitkän tähtäimen vaikutuksia esimerkiksi huutamisella tai nälviemisellä on lapselle. Vanhempien kanssa keskustellaan vanhemman kokeman kokonaisvaltaisen stressin vaikutuksesta vanhemman käyttäytymiseen sekä pohditaan keinoja stressin vähentämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi. Vanhempia motivoidaan tunnistamaan omat henkilökohtaiset kriittiset tilanteensa perheen arjessa, jolloin suuttumisreaktio käynnistyy herkästi. Lisäksi

keskustellaan, millaisia ajatuksia ja fyysisiä reaktioita kehossa stressi aiheuttaa ja miten reaktion saa katkaistua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa tunnekäyrää. Vanhempia opastetaan ottamaan tauko keskellä vahvaa tunnereaktiota. Ryhmässä pohditaan erilaisia käytännön vaihtoehtoja tauon pitämiseksi. Vanhemman malli taukojen ottamisesta siirtyy lapselle. Ryhmätapaamisen lopuksi vanhempia rohkaistaan kotona kokeilemaan tauon ottamista omassa arjessaan. (ABC ryhmänohjaajan kansio 2020; Forster 2009.)

Neljännän tapaamisen aiheena on riitojen valitseminen. Tällä teemalla tarkoitetaan vanhemman viisautta olla lähtemättä mukaan kaikkiin mahdollisiin päivän mittaan esille tuleviin riitoihin ja konfliktitilanteisiin. Tutkimuksissa on havaittu, että vanhemmat antavat lapsilleen noin 20 kehotusta puolessa tunnissa, minkä johdosta lapsen on vaikea erottaa, mikä kehotuksista on oikeasti tärkeää. Päättämällä etukäteen, minkä tyyppiset riidat ovat tärkeitä ja mitkä voi jättää pois, vanhemman on helpompaa olla johdonmukainen. Vanhempien kanssa pohditaan, millaisia luonnollisia seurauksia riitojen ja kieltojen poisjättämisellä voi olla, ja miten lapsi kokee mahdolliset seuraukset. Niiden riitojen osalta, joita ei voi jättää pois, käytännön ohjeeksi vanhemmille annetaan ”Vahvista-toista-suuntaa” -neuvo, jolla tuetaan toisaalta lapsen tunnetta ja kokemusta samalla kun autetaan häntä pääsemään yli haastavasta tilanteesta. Päätökerran lopulla palataan vielä ensimmäisellä kerralla asetettuihin henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Vanhempia evästetään myös oman kunnan vanhemmuuden tukipalveluista. (ABC ryhmänohjaajan kansio 2020; Forster 2009.)

Mikäli vanhemmat toivovat, 2-3 kuukauden jälkeen voidaan pitää vielä ABC-lisätapaamiskerta. Tällä kerralla kartoitetaan, millaisia kokemuksia vanhemmilla on ollut ABC-ryhmässä opituista taidoista sekä kerrataan neljän ensimmäisen tapaamisen ydinteemoja. Valinnaisena teemana käsitellään yhtä kolmesta ennalta valitusta aiheesta: sisarus, teini-ikä, tytöt ja pojat -teema. Sisaruusteemassa pohditaan, miten vanhemmat voivat vahvistaa sisarusten välejä ja ehkäistä riitoja. Teini-ikään liittyvänä näkökulmana on pohtia, miten teini-ikäisten tyypillisiä ongelmia voidaan ehkäistä ABC-periaatteiden avulla. Tytöt ja pojat -teeman alla pohditaan vanhempien tietoisia ja tiedostamattomia odotuksia lastensa suhteen ja miten odotukset saattavat erota riippuen siitä, mikä on lapsen sukupuoli. Tarkastellaan myös esikuvien ja yhteiskunnan ihanteiden vaikutusta vanhempien odotuksiin. (ABC ryhmänohjaajan kansio 2020; Forster 2009.)

Liite 2: Teemahaastattelun runko

Teemahaastattelun runko

Perheen taustatiedot

- Perheen rakenne
- Lasten iät, lkm

Vanhemman motiivi lähteä ABC-ryhmään

- Mistä sai tietoa ryhmästä?
- Mikä sai lähtemään mukaan ABC-ryhmään?
- Mitä asioita odotti ryhmältä?
- Aikaisemmat kokemukset vanhempainryhmistä?

Päällimmäisenä mieleen jäänyt asia ABC-ryhmästä?

VANHEMMUUSTAITOT

Millaisia vanhemmuustaitoja/työkaluja vanhemmuuteen ABC-ryhmä antoi?

- (Mahdollisia ABC-teemoja mainittavaksi, jos vanhempi ei muista ABC-sisältöä)
 - o hyvän huomaaminen arjessa ja lapsen positiivinen kannustaminen (5:1)
 - o lapsen ohjaama leikki, yhteiset ilon kokemukset
 - o konfliktien ennaltaehkäisy (negatiivisen huomion vähentäminen, vuorovaikutusketju)
 - o konfliktien hallinta (riitojen valitseminen, tauon pitäminen, vahvista-toista-suuntaa)
 - o asioiden tarkastelu lapsen näkökulmasta
 - o tietoa lapsen kehityksestä ja vanhemmuudesta
- Mikä ABC-teemoista hyödyllisin? Miksi?
- Jotakin muuta sisältöä ABC-tapaamisiin? Millaista?

Millaisia kokemuksia ABC-ryhmässä läpikäydyistä vanhemmuustaidoista arjessasi?

- Oma kokemus/miten lapsi reagoi?
- Kotona tehtävä harjoitukset?
- Onko jokin ABC:ssä opittu taito jäänyt pysyväksi osaksi arkeasi? Anna esimerkkejä...
 - o haastavat tilanteet?
 - o positiivisen näkeminen?

VANHEMMAN MINÄPYSTYVYYS

Kerro luottamuksestasi omiin vanhemmuustaitoihisi ennen ABC-ryhmää/sen jälkeen.

- Luottamus omaan vanhemmuuteen ennen/jälkeen ryhmän
 - o usko selviytyä haastavista tilanteista lasten kanssa
 - o kyky vaikuttaa positiivisesti lapsen käyttäytymiseen ja kehitykseen
 - o vanhempana olemisesta nauttiminen

Kuvaile, millaista rohkaisua vanhempana olemiseen sait ryhmässä?

- oman lapsen paras asiantuntija? Miten näyttäytyy?
- ABC-kotiharjoitusten merkitys?

- mahdolliset onnistumiset/epäonnistumiset, vaikutus motivaatioon
- ABC-koulutuksen esimerkkivideoiden ja demonstraatioiden merkitys?
- ryhmänohjaajien toiminnan merkitys?
 - rohkaisevat/lannistavat kokemukset
- muiden ryhmäläisten toiminnan/kokemusten/palautteen merkitys?
 - rohkaisevat/lannistavat kokemukset

VERTAISTUKI

Miten ryhmä tuki yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden vanhempien kanssa?

- Kuvaile ryhmän ilmapiiriä. Miten vaikutti ryhmän toimintaan?
 - luottamuksellisuus, avoimuus, turvallisuus yms?
 - ryhmäläisten keskinäinen suhtautuminen toisiinsa?
- Kuvaile, missä asioissa koit yhteenkuuluvuutta muiden ryhmäläisten kanssa?
 - yhteiset kokemukset/haasteet? Anna esimerkkejä.
- Kuvaile, missä asioissa koit erilaisuutta muiden ryhmäläisten kanssa? Anna esimerkkejä.
 - uskallus tuoda esille erilaisia näkemyksiä?
 - ryhmän suhtautuminen erilaisiin näkemyksiin?

Kuvaile, millaista kokemusten jakamista ja vertaistukea ryhmässä tapahtui (vastavuoroisuus)?

- Miten ryhmä tuki ja kannusti osallistujia? Mainitse esimerkkejä.
- Millaista vertaistukea annoit itse muille vanhemmille?
- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita heräsi kokemusten vaihdosta?
- Omien kokemusten jakaminen
 - Minkä tyyppisiä kokemuksia/vinkkejä jaoit?
 - Millaista vertaistukea sait?
- Muiden kokemusten kuunteleminen ja vertaistuen antaminen
 - Millaisia kokemuksia/vinkkejä/neuvoja?
 - Millaista hyötyä itselle? Esim...
 - samastuminen muiden kokemuksiin, oman vanhemmuuden normalisointi
 - muiden onnistumiset - motivaatio kokeilla samaa, toivo
 - muiden epäonnistumiset - lupa itsekin epäonnistua

Loppuun yhteenvetona:

Miten ryhmä vastasi odotuksia?

Ryhmän tärkein anti?

Kenelle voisit suositella ABC-ryhmää? Millaista hyötyä osallistuja saisi mielestäsi?

Muita kokemuksia tai palautetta ABC-ryhmästä?

Liite 3: Tiedote teemahaastattelusta



Tiedote teemahaastatteluista

6/2020

Hei MLL Uudenmaanpiirin ABC-vanhemmusrhmään osallistuja!

Opiskelen sosionomitutkintoa Laurea ammattikorkeakoulussa Porvoossa. Teen opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kartoittaa vanhempien kokemuksia MLL Uudenmaanpiirin ABC-vanhemmusrhmistä.

Olisitko halukas kertomaan kokemuksiasi ryhmästä? Opinnäytetyössäni minua kiinnostaa kuulla, millaisia kokemuksia sinulla on ryhmästä ja millaista tukea vanhemmuuteesi koet saaneesi. Kaikenlaiset näkemykset ja kokemukset ovat arvokkaita. Tuloksia pystytään hyödyntämään suunniteltaessa tulevia MLL:n koulutuksia ja ABC-ryhmätoiminnan laajentamista Uudenmaanpiirissä.

Tutkimus toteutetaan yksilöllisinä teemahaastatteluina, jotka tallennetaan. Kaikki tutkimusta varten keräämäni tiedot säilytetään ehdottoman luottamuksellisesti ja niitä käytetään vain opinnäytetyössäni. Saamani haastatteluaineisto tuhoetaan työn valmistumisen jälkeen, eikä lopullisesta työstä voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Halutessasi sinulla on mahdollisuus lukea valmis opinnäytetyöni.

Haastattelut järjestetään kesä-heinäkuun aikana joko online-videotapaamisena tai puhelimitse sinulle sopivana ajankohtana arkisin tai viikonloppuisin klo 9.00-20.00 välillä. Haastattelu kestää maksimissaan tunnin. Haastatteluun osallistuminen on sinulle täysin vapaaehtoista.

Mikäli innostuit tulemaan haastatteluun, ilmoittaisitko halukkuudestasi MLL:n koordinaattorillesi, joka välittää yhteystietosi minulle. Otan sinuun viikon kuluessa yhteyttä sopivan haastatteluajankohdan löytämiseksi. Mikäli sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, yhteystietoni löytyvät alta ja vastaan mielelläni kysymyksiisi.

Ystävällisin terveisin,

Sosionomiopiskelija

Piritta Moilanen

piritta.moilanen@student.laurea.fi

p. XXXXXXXXXXXX