



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Ida Närvänen ja Roosa Puruskainen

Tunnetaitojen harjoittelu osana Irti Huumeista ry:n hanketoimintaa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

6.11.2020

Tekijä(t)	Ida Närvänen ja Roosa Puruskainen
Otsikko	Tunnetaitojen harjoittelu osana Irti Huumeista ry:n hanketoimintaa
Sivumäärä Aika	42 sivua 6.11.2020
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaaja(t)	Lehtori Mira Lönnqvist Lehtori Janett Halonen
<p>Tämä toiminnallinen opinnäytetyö liittyy Irti Huumeista ry:n kolmivuotiseen Oikeus turvalliseen arkeen -hankkeeseen. Hankkeen tavoitteena on pyrkiä vaikuttamaan päihdeongelmien ylisukupolviseen kierteeseen ja antaa tukea vähintään vuoden kuntoutusprosessissa oleville perheille, joissa vanhempi tai vanhemmat ovat lopettaneet huumeiden käytön. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä Irti Huumeista ry:n tarjoamia lapsilähtöisiä toimintoja tukemaan lapsen osallisuutta perheen toipumisprosessissa. Tarkoituksena oli suunnitella ja koota hankkeen työntekijöille tietoa ja käytännön työkaluja lasten kanssa tehtävään työhön.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön teoriaosuus pohjautuu lasten osallisuuden edistämiseen perheiden päihdekuntoutusprosessissa, psykososiaalisen kehityksen osa-alueisiin, tunnesäätelyn kehittämiseen eri ikävaiheissa ja vanhempien päihteiden käytön vaikutukseen lapsuuden eri ikävaiheissa. Kehittämisen ja tiedonhankinnan menetelminä käytettiin aikaisempaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta, yhteistyökumppanin kanssa käytyjä jatkuvia dialogisia keskusteluja ja arviointia. Tuotoksen materiaalit valittiin ja analysoitiin toiminnan analyysia hyödyntäen.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Irti Huumeista ry:n henkilökunnan käyttöön suunniteltu verkkomuotoinen materiaalipankki lasten kanssa tehtävään käytännön työhön. Materiaalipankki sisältää tietoa ja toiminnallisia harjoitteita psykososiaalisen- ja sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehysten osa-alueisiin, lasten itsetunnon tukemiseen sekä tunnetaitojen harjoitteluun.</p> <p>Hyvät tunnetaidot vaikuttavat positiivisesti lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tunnetaitojen harjoittelua voidaan tukea monien eri tahojen kautta. Keväällä 2020 puhjennut COVID-19- viruksen aiheuttaman pandemian takia opinnäytetyöprosessia jouduttiin muokkaamaan. Jatkokehitys ideana on materiaalipankin pilotointi ja arviointi.</p>	
Avainsanat	Perhe, toiminnan analyysi, psykososiaalinen kehitys, lapsi lähtöisyys

Author(s) Title	Ida Närvänen ja Roosa Puruskainen The practise of emotional skills as part of Irti Huumeista ry's project activities
Number of Pages Date	42 pages 6 November 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructor(s)	Mira Lönnqvist, Senior Lecturer Janett Halonen, Senior Lecturer
<p>This Bachelor's thesis relates to the project of Oikeus turvalliseen arkeen -project owned by Irti Huumeista ry. The aim of the project is to influence on the intergenerational cycle of drug problems and give support to families and parents in the process of rehabilitation/ in rehabilitation process to stop using drugs. The aim of this thesis is to increase and support the child's participation in the family rehabilitation process considering child-oriented activities offered by Irti Huumeista ry. The purpose was to design and collect information and practical tools for the project staff to work to be done with children.</p> <p>The theoretical part of the functional thesis is based on the promotion of children's involvement in the family's substance abuse rehabilitation process, aspects of psychosocial development, the development of emotional regulation at different age stages and the effect of parental substance use at different childhood stages. The methods of development and information acquisition were previous research data and literature, ongoing dialogue discussions with the partner and evaluation. Output materials were selected and analyzed using activity analysis.</p> <p>The output was a web-based Material Bank for practical work with children, designed for use by Irti Huumeista ry's staff. The material bank is practical and contains information and functional exercises on the aspects of the psychosocial frame of reference and Frame of Reference to Enhance Social Participation, as well as to support the practice of emotional skills.</p> <p>Good emotional skills have a positive effect on a child's overall well-being and the practice of emotional skills can be supported through many different parties. Due to the pandemic caused by the COVID-19 virus, we were forced to modify the thesis process. The idea of further development is to pilot and evaluate the material bank.</p>	
Keywords	Family, activity analysis, psychosocial development, childoriented

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lapsella on oikeus osallisuuteen perheen kuntoutusprosessissa	4
2.1	Lasten oikeudet	6
2.2	Irti Huumeista ry ja Oikeus turvalliseen arkeen -hanke	7
3	Psykososiaalinen kehitys	9
3.1	Temperamentti ja selviytymiskyky	9
3.2	Lapsen ja vanhemman välinen varhainen vuorovaikutus	10
3.3	Leikki, vertaisvuorovaikutus- ja kaveritaidot	12
4	Vanhempien päihteiden käytön vaikutukset lapseen ja tunnesäätelyyn	14
4.1	Aivojen ja tunnesäätelyn kehitys	16
4.1.1	Tunnesäätelyn kehitys varhaislapsuudessa	17
4.1.2	Tunnesäätelyn kehitys esi- ja alakouluiässä	19
4.2	Lapsen tuen tarve ja suojaavat tekijät	19
4.3	Keinoja lapsen auttamiseksi	21
5	Opinnäytetyöprosessi	23
5.1	Opinnäytetyön suunnitelma ja suunnitteluvaihe	24
5.2	Teorian työstö ja materiaalipankin suunnittelu	25
5.3	Viimeistelyvaihe ja valmis materiaalipankki	27
6	Pohdinta	29
	Lähteet	33

1 Johdanto

Lapsuuden ja nuoruuden merkitys on tänä päivänä merkittävässä asemassa yleisessä sekä tieteellisessä vuoropuhelussa. Lasten ja nuorten mielenterveysongelmien merkitys aikuisiällä muodostuviin psykiatriin ongelmiin sekä syrjäytymiseen on noussut keskeiseksi haasteiksi terveydenhuollossa. (Nagin & Tremblay 2001; Lämsä 2009.) Yhdessä kasvuolosuhteet, geneettinen perimä ja ympäröivä yhteiskunta muokkaavat ihmistä ja elämänhallinnan voimavarat siirtyvät sukupolvelta toiselle. Yhteiskuntaan kiinnittyminen alkaa heti syntyessä, siksi hyvinvointia tulisi tukea aikaisin jo ennen ongelmien syntymistä. (Paananen & Gissler 2014: 208.)

Tutkimustieto tuo ilmi mielenterveys- ja päihdeongelmien ja niiden myötä ilmenevän syrjäytymisen kulusta yli sukupolvien. Ylisukupolvisen syrjäytymisen juuret syntyvät vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmien psykologisista, sosiaalisista sekä taloudellisista vaikutuksista, mitkä heijastuvat eri tavoilla lasten ja nuorten elämään. Yleisiä ongelmia ovat lasten koulunkäyntiin liittyvät ongelmat, sopeutumisen haasteet sekä psyykkisen sairastumisen vaarat. (Beardslee & Versage & Gladstone 1998; Hämäläinen & Kangas 2010; Solantaus & Paavonen & Toikka & Punamäki 2010.) Päihdehuoltolaki, lastensuojelulaki sekä terveydenhuoltolaki velvoittavat lasten tukitarpeiden huomioon ottamista silloin, kun aikuinen on mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakkaana (Solantaus & Niemelä & Huilaja & Räsänen 2011: 158–167). Selvitysten perusteella työmenetelmäosaaminen lasten näkökulmien esiin nostamiseksi on päihdetyöntekijöiden kokemusten mukaan kuitenkin vajavaista ja konkreettisille ohjeille ja toimintatavoille on tarvetta (Pitkänen & Kaskela & Halme & Perälä 2014; Kanste & Pitkänen & Perälä 2013). Voimakkaat kielteiset tunnekokemukset voivat muuntua mielenterveyden ja huonon itsetunnon pulmiksi. Sukupolvittain kehittyvän kielteisen kehän katkaisu lapsia tukemalla on tärkeää. (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2011:14.)

Sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen tukemisen tärkeys on noussut akateemisten taitojen kehittämisen rinnalle (Olson 2010: 306). Lasten ja nuorten hyvinvoinnin sekä kehityksen osalta tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat merkittävässä roolissa. Tunnetaidot koostuvat omien ja muiden tunteiden tunnistamisesta sekä tunteiden säätelystä. Sosiaalinen vuorovaikutus pitää sisällään kuuntelemisen, omista asioista puhumisen, vuoropuhelun, avun pyytämisen, muiden kunnioittamisen

sekä sovittujen sääntöjen noudattamisen. Myös ongelmanratkaisutaidot luokitellaan tunne- ja vuorovaikutustaidoiksi. (Payton ym. 2000.) Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot vahvistavat lasten ja nuorten mielenterveyttä, sosiaalisia suhteita, uudenlaisten taitojen oppimista sekä auttavat pärjäämään myöhemmin elämässä ja yhteiskunnassa (Kampman & Solantaus & Anttila & Ojala & Santalahti 2015; Denham & Brown 2010). Tutkittuja ja vaikuttavia metodeja lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen ovat mm. tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen sekä vuorovaikutteisten menetelmien, kuten pelien ja leikkien käyttö (Weare & Nind 2011).

Opinnäytetyön yhteistyökumppani on Irti Huumeista ry. Järjestön kolmivuotinen Oikeus Turvalliseen arkeen -hanke käynnistyi vuonna 2017. Hankkeen tavoitteena on pyrkiä vaikuttamaan päihdeongelmien ylisukupolviseen kierteeseen ja antaa tukea kuntoutusprosessissa oleville perheille, joissa vanhemmat tai vanhempi ovat lopettaneet huumeiden käytön. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Irti Huumeista ry:n tarjoamia lapsille suunnattuja tukimuotoja lisäämään lapsen osallisuutta perheen toipumisprosessissa. Tarkoituksena on suunnitella ja koota hankkeen työntekijöille tietoa ja käytännön työkaluja lasten kanssa tehtävään työhön. Tuotoksena syntyy Irti Huumeista ry:n henkilökunnan käyttöön verkkomuotoinen materiaalipankki, joka sisältää tietoa ja toiminnallisia harjoitteita psykososiaalisen- ja sosiaalisen osallistumisen viitekehyksen osa-alueisiin, lasten itsetunnon ja tunnetaitojen harjoittelun tukemiseen.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö ja se koostuu kirjallisesta teoriaosuudesta, toiminnallisesta osuudesta sekä tuotoksesta. Opinnäytetyön teoriaosuus perustuu psykososiaalisen kehityksen osa-alueisiin, tunnesäätelyn kehittymiseen eri ikävaiheissa ja vanhempien päihteiden käytön vaikutukseen lapsuuden eri ikävaiheissa. Materiaalipankin toiminnoissa pyritään mahdollistamaan ja tarjoamaan lapsille uusia kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä, vahvistamaan lasten itsetuntoa, sekä edistää lasten tunnetaitojen kehittymistä. Toiminnalliset harjoitukset on mahdollista toteuttaa ryhmämuotoisesti tai tehdä kotona vanhemman kanssa ohjaajan ohjeistuksella. Kotona tehtävät harjoitteet yhdessä vanhemman kanssa lisäävät lapsivanhempi tunneyhteyden vahvistumista. Ryhmämuotoinen toiminta lisää lasten vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja mahdollisuuksia kohdata vertaisiaan työntekijöiden ohjauksessa.

Opinnäytetyön toisessa luvussa kuvataan opinnäytetyön merkityksiä ja perusteluita. Kolmannessa ja neljännessä luvussa avataan opinnäytetyön teoreettista pohjaa. Luvussa viisi kuvataan opinnäytetyön toiminnallista osuutta ja opinnäytetyöprosessin kulkua. Viimeisessä luvussa pohditaan opinnäytetyön kulkua, eettisyyttä ja luotettavuutta sekä esitetään jatkoehdotus ideoita.

2 Lapsella on oikeus osallisuuteen perheen kuntoutusprosessissa

Vuosien 2020–2030 kansallisen mielenterveysstrategian yhtenä painopisteenä on lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa. Strategia pitää sisällään mm. mielenterveyden ja itsetunnon sekä onnistumisen kokemusten yhtenäisen turvaamisen jokaiselle lapselle turvaamalla haavoittuvassa asemassa tai elämäntilanteessa olevien lasten ja nuorten oikeudet, sekä lasten ja nuorten syrjäytymisen vähentäminen. (Vuorma & Rotko & Larivaara & Koslof 2020.) Ennaltaehkäisevät toimet ovat merkittäviä ylisukupolvittain kulkevan syrjäytymisen ehkäisemiseksi jo ennen ongelmien kasautumista. Selviytymiskeinojen lisääminen ja onnistumisen kokemusten mahdollistaminen ennaltaehkäisevästi ovat välttämättömiä lapsille ja nuorille, sekä vanhemmille ja perheen lähipiirille. (Heino & Säkkinen 2011: 39.)

Perhekuntoutuksen työmenetelmiä päihdehuollossa on pyritty kehittämään lasten näkökulmaa ja koko perhettä enemmän huomioiviksi. 2000-luvun projekteissa, kuten A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus -projekti tai Lapsen aika -projekti on pyritty keräämään tietoa perheen ongelmakohtiin lapsen näkökulmasta (Holmila & Bardy & Kouvonen 2008: 428.) Lasinen lapsuus- projektissa tehdyn tutkimuksen mukaan sosiaali- ja terveystyöntekijät kokivat haasteelliseksi lasten auttamisen perheissä, joissa vanhemmalla tai vanhemmilla on päihdeongelma ja joissa työskentely lasten vanhempien kanssa ontui (Peltoniemi 2003: 181–183). Enemmistö suomalaisesta tutkimuksesta liittyen vanhempien päihteidenkäytön kokemuksiin pohjautuu lapsuuttaan muistelevien aikuisten tietoon ja kokemuksiin. Tutkimuksia lasten kokemuksista vanhempien päihteidenkäytöstä tässä hetkessä on vähemmän, sillä alaikäisten tutkiminen on käytännöllisesti katsoen haasteellista. (Holmila & Ilva & Itäpuisto & Järventaus 2008.)

On huomioitava, että lapsi voi tuntea vanhemman päihteidenkäytön negatiivisesti ja ongelmalliseksi, vaikkei vanhempi itse havaitse ongelmaa (Itäpuisto 2001; Itäpuisto 2005). Myös vain osa päihdeongelmaisista tunnistetaan hakeutuvan hoidon piiriin (Ilva & Roine 2010). Tällöin lapsen asiakkuutta korostavat toimintamuodot toimivat vaihtoehtona. Myös päihteitä käyttävien vanhempien lasten vertaistukea on pyritty viime vuosina kehittämään, jotta päihteitä käyttävissä perheissä asuvien lasten tuki ja auttaminen ei perustuisi vain aikuisten tukemisen varaan (Holmila & Bardy & Kouvonen 2008.) Lapsen toimijuuden ja kokemusten esiin nostaminen on yksi

nykypäivän haaste ja keskeinen kehittämistarve perheiden päihdekuntoutumisprosessissa (Lahikainen 2001: 37).

Lasten auttamiseen on pyritty kehittämään menetelmiä ja esimerkiksi Suomessa vertaisryhmä-, vertaistuki- ja oma-apu toimintaa on pyritty järjestämään myös lasten tarpeisiin. (Taitto 2002.) Suomessa järjestetään Huomaa lapsi -toimintaa, joka on kohdennettu alle 12-vuotiaille riskiolosuhteissa eläville lapsille. Vertaisryhmätoiminta ei ole terapiaa, vaan pohjautuu psykososiaaliseen viitekehykseen ja ryhmäprosessointiin, jonka tavoitteena on tarjota lapsille tietoa päihteistä ja päihteiden vaikutuksista, sekä ymmärtää omia toimintamalleja, jotka ovat syntyneet perheiden tilanteiden seurauksena. Huomaa lapsi – toiminta koostuu perheviikonlopuista, vertaisryhmätapaamisista, mahdollisesta lasten viikonlopusta sekä toiminnan päättävästä yhteisestä loppuleiristä. (Taitto 2002.)

Tarve tukea ja vahvistaa lasten omia resursseja sekä ottaa lapsi mukaan aktiivisena osallistujana ongelmanratkaisuprosesseihin on korostunut tutkimuskirjallisuudessa (Itäpuisto 2005; Holmila & Raitasalo 2008). Perheille annettu tuki voi merkittävästi ennaltaehkäistä lasten ongelmien syntymistä ja oleellista on, että lapsi myös kuullaan ja nähdään oikeudet omaavana yksilönä (Holmila ym. 2008). Lapsilähtöisyydellä tavoitellaan lasten tarpeiden huomioimista, lasten toiveiden ja kiinnostusten kohteiden selvittämistä (Laitinen & Pohjola 2010). Perheiden kuntoutusprosessissa on tärkeää tarjota lapsille mahdollisuus emotionaalisesti korjaaviin kokemuksiin ja kokemusten työstämiseen. Lasten kuntoutumisen tavoitteena on vanhempien päihteiden käytön tai muiden ongelmien aiheuttamien kokemusten kuntouttaminen. Lasta tulee kannustaa takaisin lapsen rooliin ja tarjota kannattelua, lepoa, ymmärrystä ja välittämistä sekä auttaa rakentamaan jäsentynyttä kuvaa elämästään ja kokemuksistaan. Lapsi tulee kohdata taitoineen, kokemuksineen, tarpeineen ja tunteineen myös yksilötasolla. (Hyytinen 2006: 15–17, 110, 115, 192.)

Ylisukupolvisen kehän ennaltaehkäisemiseksi on muun muassa käynnistetty maanlaajuinen Toimiva lapsi & Perhe (TLP) –hanke vuonna 2001, joka tutkii ja kehittää lasten hyvinvointia tukevia ja ennaltaehkäiseviä käytäntöjä sosiaali- ja terveydenhuollon perus- ja erityispalveluihin sekä kasvatus- ja sivistystyöhön (Solantaus & Niemelä & Huilaja & Räsänen 2011: 158–167). Myös Suomen peruskoulujen opetussuunnitelmissa painotetaan oppilaiden vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittämisen tärkeyttä. Kouluissa on käytössä tieteellisesti tutkittuja tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevia ohjelmia. (Huurre & Santalahti & Anttila &

(Björklund 2015; Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016.) Tunteiden säätelyä on tutkittu osana tunneälyä. Tunneäly pitää sisällään mm. kyvyn tunnistaa ja ilmaista tunteita sekä tunnistaa toisten ihmisten tunteet, kykyä käyttää tunteita ajattelun apuna, sekä erityisesti kykyä säädellä omia sekä muiden ihmisten tunteita. Kouluissa tunnetaitojen opettaminen on mm. vaikuttanut oppilaiden asenteisiin itseään, toisia sekä koulua kohtaan positiivisesti, vähentänyt käyttäytymisen huolia sekä parantanut suoriutumista koulussa. (Mayer & Salovey 1997).

Lapsen tutustuminen itseensä ja omiin tunteisiin on tärkeää ennaltaehkäisyä syrjäytymisriskin pienentämiseksi (Bardy & Barkman 2001). Oleellista on etsiä vastauksia siihen, mitkä tekijät edesauttavat selviytymistä ja mitä keinoja on auttaa lapsia ja nuoria vanhempien päihteiden käytön synnyttämään stressiin ja arjen haasteisiin (Holmila & Kantola 2003; Hurcom & Copello & Orfoes 2000; Itäpuisto 2005). Roine (2010) kuvaa ammattilaisten tarvetta tiedolle vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivien lasten kanssa työskentelyyn. Selvityksen pohjalta kuvattiin, että lasten kanssa työskentelevillä ammattilaisilla on tarvetta monimuotoiselle koulutukselle sekä materiaalille vanhempien päihteidenkäytön vaikutuksista lasten auttamiseksi. Selvityksen mukaan ammattilaiset tarvitsevat lisää konkreettisia työkaluja lasten auttamiseen. (Roine 2010: 39–45.)

2.1 Lasten oikeudet

Yhdistyneiden kansakuntien lasten oikeuksien sopimus antaa suuntaviivoja lasten ja heidän perheidensä hyvinvoinnille. Suomen perustuslain mukaan lapsella on oikeus vaikuttaa omaan elämäänsä vaikuttaviin tekijöihin ikätasoisesti. Lapselle tulee antaa mahdollisuus tulla kuulluksi ja kohdelluksi tasavertaisesti. (Suomen perustuslaki 1993/731 § 6; YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 1991/12.) Lapsen osallisuuden lähtökohtana voidaan pitää YK:n lapsen oikeuksien sopimusta. Lasten oikeuksien sopimuksen keskeisiä tekijöitä ovat lasten syrjimättömyys, lapsen edun huomioiminen, oikeus kehittymiseen, elämään ja osallisuuteen. Lapsen osallisuus määritellään lapsen oikeudeksi tulla kuulluksi ja nähdyksi häntä itseään koskevissa tapauksissa ikätason mukaisesti. Lapsen näkökulma on huomioitava kaikissa häntä koskevissa asioissa ja ympäristöissä. Lapsella on myös oikeus olla osallistumatta. Sopimuksen mukaan huoltajalla on vastuu lapsen huolenpidosta ja kasvatuksesta, tähän heillä on oikeus saada tukea ja ohjausta. (YK:n yleissopimus lasten oikeuksista 1991/12.)

Lapsen fyysisen ja psyykkisen terveyden kehityksen perustana on perusturvallisuus. Lapsella tulee olla mahdollisuus kokea olonsa turvalliseksi, sekä saada kokemuksia ympäröivästä maailmasta hyvänä, suojaavana ja oikeudenmukaisena paikkana. Kun lapsi saa kokemuksen itse olevansa hyvä mahdollistuu ympäristöihin tutustuminen, sekä lapsen kyky reagoida haasteisiin kehittyy ja vahvistuu. Turvattomuuden kokemukset lisäävät riskiä lasten syrjäytymiseen. (Holmberg 2003.)

2.2 Irti Huumeista ry ja Oikeus turvalliseen arkeen -hanke

Opinnäytetyön yhteistyökumppani on Irti Huumeista ry, joka tarjoaa ammatillisia vertaistukipalveluita valtakunnallisesti huumeongelmaisten läheisille, toipuville käyttäjille ja huumeriippuvaisille vuodesta 1984. Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on tukea perheenjäsenten rooleja lapsina sekä vanhempina ottaen huomioon vanhempien huumeongelma taustan, auttaa perheitä arjessa sekä huumeiden käytön ennaltaehkäiseminen niin yksilö kuin yhteiskuntatasolla. Irti Huumeista ry:n toiminnan päämääränä on päästä irti stigmoista ja häpeästä huumeiden käyttöön liittyen, sekä mahdollistaa yhdenvertaisuuden ja ihmisoikeuksien toteutumista. Yhdistyksen toiminta pohjautuu ammatilliseen- sekä vapaaehtoistyöhön. Irti Huumeista ry:n toiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta. (Irti Huumeista ry n.d; Irti Huumeista ry 2019: 4.)

Sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva itsenäinen valtionapuviranomainen STEA pyysi selvittämään keinoja ylisukupolvisen syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Sen pohjalta Oikeus turvalliseen arkeen -hanke käynnistyi. Irti Huumeista ry:n Oikeus turvalliseen arkeen (OTA)-ohjelmahanke kuuluu Lastensuojelun keskusliiton Kaikille eväät elämään- hankekokonaisuuteen. OTA-hanke tukee vähintään vuoden kuntoutumisprosessissa olevia perheitä, joissa ainakin toinen vanhemmista on aiemmin käyttänyt huumeita. Toiminta perustuu ammatilliseen tukeen ja ohjaukseen, sekä vapaaehtoiseen kummitoimintaan ja vertaistukeen. OTA-hankkeessa on mukana kahdeksan perhettä, joissa on vähintään yksi 2–15-vuotias lapsi. (Irti Huumeista ry 2019.) Perheille annetaan tukea heidän asuin- ja elinympäristöissään, mahdollisuuksia yksilö- ja vertaistukitapaamisiin, vapaa-ajan toimintaan sekä leiri- ja retkitoimintaan. Lasten kummitoiminta lisää lasten elämään turvallisten aikuisten määrää, tarjoaa uusia arjen kokemuksia sekä mahdollistaa vanhemmille tilaisuuden omaan aikaan sekä aikuisten välisiin keskusteluihin ja vertaistukeen. Hankkeen yhtenä tavoitteena on tuoda lasta näkyväksi vanhemmilleen ja lapselle itselleen. Tavoitteena on myös

suoda lapselle arjessa toiminnallisia hetkiä ja onnistumisen tunteita. (Nyysönen & Puistovirta 2019: 10–11.)

3 Psykososiaalinen kehitys

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytännön valintoja tulee tarkastella ja perustella oman alan teorioiden ja viitekehysten kautta (Vilkkä & Airaksinen 2003: 41–42). Opinnäytetyötä ohjaa toimintaterapeutti ja filosofian tohtori Laurette Olsonin (1999) kehittämä psykososiaalinen viitekehys (Psychosocial frame of reference), jota käytetään toimintaterapiassa esimerkiksi silloin, kun lapsella on psykososiaalisia toimintakyvyn haasteita (Olson 1999). Viitekehys soveltuu käytettäväksi esimerkiksi lasten kanssa, joilla on huono itsetunto tai haasteita vuorovaikutussuhteissa. Temperamentti, kiintymyssuhde, vuorovaikutus vertaisten kanssa, leikki, selviytymiskyky ja lapsen vuorovaikutus ympäristön kanssa ovat psykososiaalisen viitekehysten osa-alueita, jonka jokainen osa-alue vaikuttaa toinen toiseensa. Selviytymistaitojen, leikin ja vuorovaikutuksen kehittymisen perustana on varhainen vuorovaikutus ja sen kautta muodostuneet kiintymyssuhteet. (Olson 1999.) Opinnäytetyön teoriaosuudessa hyödynnetään myös Olsonin (2010) sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehystä (Frame of Reference to Enhance Social Participation) tarkastellessa perheen tapoja ja rutiineja suhteessa lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen (Olson 2010).

3.1 Temperamentti ja selviytymiskyky

Temperamentti on synnynnäinen tyyli reagoida ympäristöön, tapahtumiin ja ihmisiin. Lapsen ominaisuudet kuten aktiivisuus, biologisten toimintojen säännöllisyys, sopeutumiskyky uusiin tilanteisiin, sensorisiin ärsykkeisiin reagointi, tunnetilat ja tunteiden ilmaisun säätely, keskittymiskyky ja sisukkuus ovat temperamentin piirteitä, jotka ovat havaittavissa jo lapsen syntyessä. Temperamentit jaetaan yleensä karkeasti kolmeen kategoriaan: helpot, hitaasti sopeutuvat ja vaikeat. Helposti ympäristöön sopeutuvat lapset ovat hyväntuulisia hoivaajia kohtaan ja lapsilla on sisäinen säännöllinen rytmi. Osalla lapsista voi olla samanlaisia reaktioita yhteneväisissä ympäristöissä, mutta lapset voivat vetäytyä ja ahdistua muutoksista, jolloin sopeutuminen on hitaampaa. Temperamentiltaan vaikeasti sopeutuvat lapset voivat olla vaikeita miellyttää, lapsilla saattaa olla useammin negatiivisia tuntemuksia ja lasten sisäinen rytmi saattaa olla epäsäännöllinen. Joillakin temperamentiltaan vaikeasti sopeutuvilla lapsilla saattaa ilmetä hyperaktiivisuutta, yliherkkyyttä, häiriöalttiutta ja emotionaalista epätasapainoa. Sosiaalisella ja fyysisellä ympäristöllä voidaan vaikuttaa siihen, kuinka lapsen temperamentti ilmenee. (Olson 2010: 308.)

Psykososiaalisessa viitekehyksessä selviytymiskyky tarkoittaa lapsen tapaa prosessoida vieraita ja haastavia tilanteita. Kiintymyssuhde luo perustan selviytymiskyvylle ja aikuisten tehtävänä on tukea lapsen temperamenttiin sopivia keinoja lapselle vaikeissa tilanteissa. Lapsi alkaa kasvaessaan vähitellen ottaa vastuuta omasta käyttäytymisestään stressaavissa tilanteissa tunnistamalla sen hetkisen emotionaalisen tilansa ja toimimalla sen mukaisesti vähentääkseen tunteista johtuvaa kuormitusta. Lapsen jokapäiväisessä elämässä tulee vastaan tilanteita, joissa lapsi tarvitsee sinnikkyyttä palauttaakseen tasapainon stressaavan tilanteen jälkeen. Lapsen tulee vastata tilanteeseen hyväksyttävästi sekä tavalla, mikä ei vaikuta lapsen itsetuntoon negatiivisesti. (Olson 1999: 341–342.)

3.2 Lapsen ja vanhemman välinen varhainen vuorovaikutus

Lapsen ja vanhemman välille syntymässä muodostunut kiintymyssuhde on pohja lapsen ja vanhemman väliselle vuorovaikutussuhteelle ja lapsen myöhempään kehitykseen. Lapsella on luontainen tarve kiintyä hänestä huolehtivaan aikuiseen. (Hautamäki 2005.) Vauvalla on tarve saada omiin reaktioihinsa vastareaktiota hänestä huolehtivalta aikuiselta. Tapa millä vanhempi reagoi vauvaan ja hänen käyttäytymismuotoihinsa vaikuttaa siihen, millaiseksi vauvan ja vanhemman välinen kiintymyssuhde rakentuu (Luoma & Mäntymaa & Puura & Tamminen 2003; Hautamäki 2005.) Turvallisessa kiintymyssuhteessa oleva lapsi kokee itsensä rakastetuksi sekä hän luottaa vanhempaansa ja itseensä. Lapsi uskaltaa ilmaista niin negatiivisia kuin positiivisia tunteita. (Hautamäki 2005.) Jos lapsen ja vanhemman välille ei ole syntynyt turvallista kiintymyssuhdetta ja lapsi kokee vanhemmat etäisiksi tai vanhemmat eivät huolehdi lapsen tarpeista, lapsi reagoi vetäytymällä vuorovaikutuksesta tai vastavuoroisesti tarrautumalla vanhempaansa. Turvattomasti kiinnittynyt lapsi ei ole saanut vastakaikua tarpeisiinsa oikealla tavalla. Välttelevästi kiinnittynyt lapsi ei luota vanhempaansa eikä hänen kykyensä reagoida ja vastata lapsen tarpeisiin. Lapsi on oppinut selviytymään tilanteesta luottamalla itseensä ja omiin taitoihinsa. Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi on tarrautunut vanhempaan, mutta ei saavuta turvallisuuden ja välittämisen tunnetta. (Hautamäki & Punamäki 2005.) Hajanainen tai jäsentymätön kiintymyssuhde voi edesauttaa psyykkistenhäiriöiden syntymistä (Luoma ym. 2003).

Kiintymyssuhteen muodolla ei ole suoranaisesti yhteyttä lapsen mahdollisiin mielenterveyden ongelmiin (Sinkkonen 2018: 200). Psykkiset häiriöt lapsen kehityksessä ovat monen tekijän summa. Erilaiset vanhempaa kuormittavat tekijät,

kuten esimerkiksi stressi, köyhyys tai sosioekonomiset tekijät, lapsen temperamentti sekä arkipäiväisten toimintojen sujuvuus vaikuttavat siihen, kuinka vanhempi toimii lastensa kanssa ja minkälainen heidän välinen suhteensa on. (Sinkkonen 2012.) Perheissä, joissa esiintyy vanhempien liiallista päihteidenkäyttöä voi lapselle ilmetä liiallista vastuuta aikuisten asioista, arkielämän epätasapainoa, sosiaalista eristäytyneisyyttä, stressiä riitelystä sekä taloudellisia haasteita (Peltoniemi 2005; Itäpuisto 2005; Holmila & Kantola 2003; Dube ym. 2001). Perheenjäsenillä saattaa esiintyä yleistä stressiä perheen elämäntyylisestä ja riitatilanteista sekä perheenjäseniä ja kotia kohtaavista haasteista (Orford ym. 2005: 191). Lapsen stressijärjestelmä kehittyy ensimmäisten vuosien aikana. Kotona tapahtuvat asiat, kuten vanhempien stressi, riidat, päihde- ja alkoholiongelmat sekä mielenterveysongelmat, vaikuttavat lapseen sekä lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen. Perheen sisäisten asioiden salailu muilta ja asioista vaikeneminen nostavat lapsen stressitasoa lapsen suojellessaan vanhempiaan. Lapsi joutuu usein tilanteissa huolehtimaan itse itsestään ja ratkaisemaan aikuisten ongelmia. (Tahkokallio 2018.) Lapsen ja vanhemman välinen leikki, sekä yhdessä vietetty aika ovat merkittäviä tekijöitä vahvan kiintymyssuhteen luomisessa (Sinkkonen 2018; Kalland 2012).

Varhaislapsuudessa lapsen ja ensisijaisen hoivaajan välinen suhde on perusta sosiaalisten taitojen kehittymiselle. Tyypillisesti äidin ja vastasyntyneen tunnesignaalit reagoivat toisiinsa heijastaen emotionaalisia viestejä, joiden pohjalta tunteet ja käytös määrittyvät. Hoivaajan ja lapsen välinen vastavuoroinen vuorovaikutus ja tunnesignaalit mahdollistavat positiivisen kasvualustan. Lapset antavat merkityksiä omille emotionaalisille kokemuksilleen ja oppivat strategioita tunnetilojen säätelyyn muiden reaktioiden, resurssien sekä ympäristöolosuhteiden pohjalta. Lapset oppivat säätelyään omaa käyttäytymistään sen perusteella, kuinka vastaanottavaisia hoivaajat ovat vuorovaikutukselle ja sen mukaan lähestyvät hoivaajan tarjoamia ärsykeitä tai vetäytyvät niistä. (Olson 2010: 307.) Varhaislapsuudessa vuorovaikutussuhteissa opitut mallit ja ohjaus vähitellen opettavat lapselle, kuinka tunnekokemukset tunnistetaan ja nimetään sekä miten tunnereaktioita säädellään (Kuikka & Välimäki & Parviainen 2017: 7).

Useimmat lapset jäljittelevät vanhempien käyttäytymistä ja sen pohjalta lapset muodostavat käyttäytymismalleja erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Lapset oppivat sosiaalisia rutiineja arjen toiminnoissa havainnoimalla muita, jatkuvalla harjoittelulla sekä vanhempien opastuksella ja tuella. Rutiinit ohjaavat ja määrittävät käyttäytymistä sekä tarjoavat luottamusta ja vakautta jokapäiväiseen elämään.

Rutiinien tarjoama järjestelmällisyys tukee lasten kykyä prosessoida kognitiivista ja sosiaalista informaatiota, jota tarvitaan taitojen kehittämiseen toimia sosiaalisissa tilanteissa. Tämä mahdollistaa toimintojen suorittamisen vähäisellä stressillä ja ilman liiallista ajattelua tai suunnittelua. Rutiinit tarjoavat kontekstin vanhempien ja lasten väliseen sosiaaliseen sitoutumiseen sekä tarjoavat mahdollisuuden vahvistaa lapsi-vanhempi suhdetta. Myös tutkimukset osoittavat lasten parempaa menestymistä perheissä, joissa ylläpidetään erilaisia tapoja ja rutiineja. (Haugland 2005; Norton 1993; Keltner 1990.) Lasten psykososiaalisten ongelmien syntymistä voidaan osittain tulkita sillä, onko perheellä pystyvyyttä toimia arjessa yhdessä ongelmista riippumatta (Haugland 2005).

3.3 Leikki, vertaisvuorovaikutus- ja kaveritaidot

Psykososiaalisen viitekehyksen määritelmä leikistä on toimintaa, jonka tavoitteena on tarjota lapselle mielihyvää ja mahdollisuutta tutkia maailmaa eri aistien kautta. Leikki mahdollistaa psykologisten, sosiaalisten, kognitiivisten ja fyysisten taitojen oppimisen lapselle ominaisella tavalla ilman tietoista pyrkimystä oppia. (Olson 1999: 332.) Leikin merkitys on suuressa roolissa lasten kanssa tehtävässä toimintaterapiassa. Leikkiä voidaan käyttää työvälineenä tai se voi olla tavoite, jota kohti pyritään. (Knox 2010: 547.) Leikin tulisi olla lapselle merkityksellistä sekä mielihyvää tuottavaa toimintaa. Lapsen kokiessa leikin nautinnolliseksi ja mieleiseksi on lapsen helpompi motivoitua ja sitoutua leikkiin. (Ferland 2005: 18–19.) Toimintaterapiassa lapsen rooli leikkijänä ja leikki toimintana on oleellista. Leikin kautta pyritään vaikuttamaan positiivisesti lapsen toiminnalliseen suoriutumiseen. Lapsi oppii leikin kautta toiminnallisia rooleja ja miten olla yhteydessä omaan ympäristöön. Ongelmanratkaisutaidot, neuvottelutaidot, jakaminen ja vuorottelu harjaantuvat leikin kautta. Sosiaalinen kanssakäyminen, ymmärrys normeista ja odotuksista sekä tunne-elämän kokemusten käsitteleminen vahvistuu leikin myötä. (Rigby & Rodger 2006: 180–183.)

Lapsen vertaisvuorovaikutustaitojen kehittyminen syntyy varhaisen vuorovaikutuksen pohjalta, mikä on muodostunut lapsen ja vanhemman välille. Jo syntymässä alkava lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus muovaa lapsen kykyä osallistua leikkiin muiden ihmisten kanssa. Ystävyysuhteet ovat yhteydessä lasten positiiviseen itsetuntoon, emotionaaliseen turvallisuuteen sekä sosiaalisen tukeen. Ystävyysuhteet voivat vähentää lasten epämiellyttäviä tai ahdistavia tunteita, jotka liittyvät stressaaviin kokemuksiin. Emotionaalinen säätely tarkoittaa

kykyä muuttaa käyttäytymistä ja tunnetiloja sosiaalisessa tilanteessa vaadittavalla tavalla. Emotionaalinen säätely helpottaa myös huomion keskittämistä ja ongelmanratkaisukykyä. Joustavuus emotionaalisissa tilanteissa on tärkeää ja vaatii nonverbaalisen viestinnän hallintaa sekä tilannetajua eri näkökulmista. Lasten tunteiden intensiteetti ja säätelykyky vaikuttavat siihen, kuinka lapset toimivat sosiaalisissa kohtaamisissa. Lasten ystävyyssuhteet perustuvat vastavuoroisen avun antamisen ja tuen lisäksi toiminnan ja kiinnostuksen kohteiden keskinäiseen jakamiseen. Lasten väliset ystävyyssuhteet poikkeavat sisällöltään, rakenteeltaan ja symmetrialtaan aikuisen ja lapsen välisistä suhteista. Vertaisryhmässä lapsilla on mahdollisuuksia saada ja antaa apua, oppia empatiaa sekä kokea itsensä tuottavaksi jäseneksi ryhmässä. (Olson 2010: 313–312.)

Ryhmävuorovaikutus tarjoaa tukea ja edistää lapsen psykososiaalisten taitojen ja leikkitaitojen kehittymistä. Vertaisten hyväksyntä ja ystävystyminen vaikuttavat leikkiin ja sosiaalisen käyttäytymisen muuntumiseen. Ryhmään kuulumisen on yksi ihmisen perustarve. Yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeää etenkin haastavassa elämäntilanteessa. (Rusi-Pyykönen 2004.) Ryhmävuorovaikutustilanteissa lapsella on mahdollisuus verrata omia taitojaan vertaisten taitoihin. Ryhmävuorovaikutus mahdollistaa omien tunteiden tarkastelemisen ja ymmärtämisen, toisten elämäntilanteisiin eläytymisen, sekä muiden tunteiden huomioimisen. Kokemukset ryhmään kuulumisesta mahdollistavat itsetuntemuksen lisääntymisen sekä omien kokemusten esiintuomisen. (Finlay 2001.) Hyvin strukturoitu yhteisö ja ympäristö luo lapselle mahdollisuuden tutkia ympäristöään turvallisesti. Ryhmässä muiden lasten ja aikuisten roolimallit ovat saatavilla. Ympäristön toimivuus, välineet sekä ohjaajan ohjaustyylit ja positiivinen vuorovaikutus korostuvat. (Olson 1999: 323–350.)

4 Vanhempien päihteiden käytön vaikutukset lapseen ja tunnesäätelyyn

Yhteistyökumppanin kohdennettu asiakasryhmä ovat huumeongelmaisten läheiset, toipuvat käyttäjät sekä huumeriippuvaiset. Tässä opinnäytetyössä päihderiippuvuus on rajattu huumeriippuvuuteen. Huume- ja päihderiippuvuuden sekä alkoholismiin piirteet ovat samankaltaisia, sisältäen päihteen jatkuvan tai pakkokäytön huolimatta sen aiheuttamista moninaisista ongelmista. Huumeriippuvuus on huumausaineiden aiheuttamaa riippuvuutta, joka vaikuttaa ihmisen hermostoon ja psyykeeseen. Addiktio kroonisessa eli fyysisessä vaiheessa mielihyväkokemuksen tilalle syntyy tarve saada ainetta turvaamaan hermoston normaalitoimintaa. Huumeiden käytön lopettaminen voi johtaa voimakkuudeltaan vaihteleviin vieroitusoireisiin käytön lopettamisen jälkeisinä päivinä, mikä yleensä johtaa henkilön huumeiden käytön jatkumiseen. Riippuvuus voi olla luonteeltaan myös psykologista ja pohjautua mielihyvän kokemusten, aistiharjojen tai muiden psyykkisten vaikutusten saavuttamiseksi. Addiktioiden taustalla voi olla ahdistavia tunteita, kuten voimattomuutta, häpeää tai merkityksettömyyttä, joita huumeiden käytön pakonomaisuus voimistaa entisestään. (Huttunen 2018.)

Yhteiskunnan leimaava asennoituminen päihdeongelmista kärsiviä kohtaan voi aiheuttaa ongelmien salaamisen sekä eristäytymistä, jolloin haasteeksi nousee avun saanti ja sen tarjoaminen oikeaan aikaan. Ammatillista tukea tulee tarjota välttämättä tunkeilua ja leimaamista sekä huomioida perhesuhteiden jatkuvuus. (Holmila ym. 2008.) Vanhemman päihteidenkäytöstä kärsivän lapsen oireet eivät automaattisesti näy päällepäin, jolloin lapsen oirehdinnan tunnistaminen vaatii erityistä herkkyyttä lasten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta (Itäpuisto 2008). Ennakkokäsitykset perheistä, joissa ilmenee huumeiden käyttöä, voivat olla muodostuneet kapeiksi ja stereotyyppisiksi. Todellisuudessa perheiden muodot ovat moninaisia. Osassa perheistä saattaa esiintyä mietojen huumausaineiden, kuten kannabiksen käyttöä satunnaisesti, tai vahvempien huumeiden käyttöä siten, että arjen toiminnoista ei selviydytä ilman kovia huumeita. Ongelmavaiheen huumeidenkäyttöön saattaa olla yhteydessä muita liitännäisongelmia, kuten psyykkistä- ja fyysistä oireilua, haasteita sosiaalisissa suhteissa ja taloudellisia ongelmia. Henkilökohtaiset kokemukset ja muiden perheenjäsenten arvomaailma muun muassa määrittävät sen, mikä koetaan haitalliseksi. (Holmberg 2003: 10–12.)

Päihderiippuvuus vaikuttaa monella eri tavalla yksilöllisesti- sekä perheen dynamiikkaan, fyysiseen- sekä psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Näissä

perheissä lapsen elämää saattaa varjostaa arjen epävakaas ja turvattomuus. Lapsi saattaa mahdollisesti kantaa liiallisesti aikuisille kuuluvaa vastuuta ja syyllistää itseään vanhempien huumeidenkäytöstä. Lapsen sosiaalisen ja tunne-elämän kehitys voi olla vaarassa häiriintyä epätasapainoisen arjen takia. Näiden osaluokkien kehityksen viiveet voivat vaikuttaa myös lapsen kognitiiviseen ja fyysiseen kehitykseen, oppimiseen, persoonallisuuteen sekä omanarvontuntoon. (Holmberg 2003: 10.)

Yleisiä lapsilla esiintyviä selviytymisrooleja perheissä, joissa vanhemmalla tai vanhemmilla esiintyy liiallista päihteiden käyttöä, voivat olla pärjääjän rooli, hauskuuttajan rooli, syntipukin rooli ja näkymättömän lapsen rooli. Kaikkien eri selviytymisroolien yhteinen tekijä on lasten todellisten tunteiden peittäminen ja turvattomuuden tunteet. Roolien ylläpitäminen peittää todellisten ongelmien aiheuttamaa tuskaisuutta ja vie energiaa. Lasten roolit eri ympäristöissä voivat olla ristiriidassa keskenään aiheuttaen hämmennystä lapsille suhteessa omaan rooliinsa eri tilanteissa. (Holmberg 2003.) Huolestuneisuus, pelokkuus ja kokemukset erilaisuuden tunteista seuraavat lasta myös kodin ulkopuolelle. Mahdolliset puutteet sosiaalisissa ja emotionaalisissa taidoissa hankaloittavat lapsen kykyä muodostaa ihmissuhteita kodin ulkopuolella ja lapsi voi kokea fyysistä- sekä emotionaalista yksinäisyyttä. On mahdollista, että lapsi voi jäädä yksin vanhempien päihteiden käyttöön liittyvien haasteiden ja huolenaiheiden kanssa. Lasten elämää voi mahdollisesti varjostaa myös etäännyminen ikäistensä kanssa vertaisryhmäsuhteissa. (Itäpuisto 2005.)

Huumeiden käyttö vaikuttaa oleellisesti ihmisen tapaan käyttäytyä sosiaalisesti sekä tapaan osoittaa tunteita. Mikäli vanhemman käytös, omien tunteiden ilmaisuus, sekä lapsen tunteiden tulkinta ja niihin vastaaminen ovat vajavaisia tai vääristyneitä, on todennäköistä, että lapsen emotionaalinen kehitys häiriintyy ja lapselle kehittyy epätasapainoisia tunne-elämän reaktio- ja toimintamalleja. Tämä puolestaan ilmenee mahdollisesti lapsen käytöksessä, esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden haasteina, äärimmäisinä tunnereaktioiden voimakkuutena, tunnereaktioiden vähäisyytenä tai niiden puuttumisena. Perheen erilaiset ongelmat huumeiden käytön takia voivat lisätä riskiä lasten ja nuorten psyykkiseen sairastumiseen, syrjäytymiseen, kriminalisoitumiseen sekä päihteidenkäytön periytymiseen jälkipolville. Lapsen riskit sairastua mielenterveysongelmiin ja sopeutumisen ongelmat ovat yhteydessä siihen, miten paljon lapsi kohtaa vakavia ja traumaattisia kokemuksia. Lasten mielenterveysongelmien riskiä nostaa myös se, että näissä

perheissä lapsen itsetunto ja käsitys itsestään ovat yleisesti keskivertoa huonommat. (Holmberg 2003: 12, 23, 24.) Keskeistä on, kuinka haitallisten mallien eteneminen sukupolvelta toiselle voidaan ehkäistä. Kotoa opittujen haitallisten käytösmallien ymmärtäminen ja toisenlaisten ratkaisujen oivaltaminen voi mahdollistaa parempiin valintoihin elämässä. (Itäpuisto 2001.)

4.1 Aivojen ja tunnesäätelyn kehitys

Tunteet ovat ihmisen käyttäytymistä ja toimintaa tukevia valmiuksia, jotka kohdistavat havainnointia ja aktivoivat kehon toimimaan. Tunteet ilmaisevat meille tärkeitä asioista ja liikuttavat meitä eri tavoin. Ihmisten välisessä sosiaalisessa kanssakäynnissä tunteet ovat tärkeässä roolissa. Alun alkaen tunteet ovat muodostuneet ja kehittyneet eloonjäämisen takaaviksi automaattisiksi toimintavalmiuksiksi. Tunteet voivat aktivoitua esimerkiksi jonkin kuullun tai nähdyn perusteella, ajatuksista tai kehon aistimuksista. Jo vastasyntyneellä lapsella perustunteista vastaavat aivojen osat ovat toimintavalmiudessa ja heti synnyttyään vauva ilmaisee hoivaajalle perustunteita, kuten mielihyvää, pettymystä, innokkuutta, hämmästyttä sekä pelkoa. Tunteiden ilmaisemisen lisäksi vauva kykenee vastaamaan muiden tunteisiin äänensävyyn ja sen voimakkuuden, ilmeiden sekä kehonkielen perusteella. Perustunteiden tarkoituksena on ohjata myönteisten asioiden pariin, jotka tuottavat mielihyvää ja ovat hyödyllisiä, mutta myös välttämään negatiivisia seurauksia ja uhkia. Perustunteiden pohjalta muodostuvat myöhemmät sosiaaliset tunteet, eli tarpeet ja asiat, jotka löytyvät tunteiden taustalta. (Kuikka ym. 2017: 5–7.)

Tunteet voidaan jakaa kokemuksellisiin ja toiminnallisiin tunteisiin. Kokemuksellinen puoli kertoo, miltä tunne tuntuu, miten havainnoimme ja tulkitsemme tunnetta sekä millä tuulella on. Toiminnallinen puoli valmistaa mielen ja kehon tunteen pohjalta toimimiseen. Keholliset tuntemukset ovat tunteiden kokemisessa merkittävässä osassa ja ne voivat näkyä esimerkiksi sykkeen nousuna, hengityksen sekä lihasjänteyden muutoksina. Keholliset tuntemukset syntyvät autonomisen hermoston toiminnan vaikutuksesta. (Kuikka ym. 2017: 7.)

Aivojen kehittyminen alkaa ensimmäisistä raskausviikoista ja jatkuu nuoruusikään asti. Aivojen kehitystä voidaan jakaa rakenteelliseen kehitykseen, jolloin kehitys tapahtuu ennen syntymää sekä toiminnalliseen kehitykseen, jolloin kehitys jatkuu syntymän jälkeen. Toiminnallinen aivojen kehitys mahdollistaa uusien asioiden

oppimisen läpi koko elämän ajan. Aivojen toiminnallisessa kehittämisessä merkittävää on synapsien kehittyminen ja muodostuminen, sekä ylimääräisten yhteyksien pois jääminen. Aivojen kyky muovautua ja mukautua ympäristön vaikutusten sekä ruumiin tarpeiden mukaan lisää ymmärrystä siitä, miksi varhaiset kokemukset vaikuttavat lapsen henkiseen kehitykseen. (Sinkkonen & Kalland 2012.) Aivojen toiminnalliseen kehitykseen vaikuttavat lapsen kokemukset, jotka ovat yhteydessä varhaiseen emotionaaliseen vuorovaikutukseen vanhemman tai muun hoivanantajan kanssa (Mäntymaa & Puura 2011).

Aivojen toiminnalliseen järjestäytymiseen ja kehitykseen vaikuttavat oleellisesti tunteet. Tunteiden tarkoituksena on suunnata informaatiota ja energiaa ihmisen sisällä sekä ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Neuroniyhteyksien syntyyn ja synapsien vakiintumiseen vaikuttaa ihmisen henkilökohtaiset kokemukset sosiaalisesta kanssakäymisestä. Aivojen toiminnallinen järjestäytyminen kuuluu mielen terveeseen kehitykseen, kun taas negatiiviset ja haitalliset vuorovaikutuskokemukset voivat haitata integraatiota ja estää lapsen mielen tervettä kehitystä. Toisaalta aivojen plastisuuden ansiosta aivojen toiminnallinen kehitys mahdollistaa oppimisen sekä uusien kokemusten muodostumisen. Se mahdollistaa haitallisten kokemusten tuloksena syntyneiden integroimattomien yhteyksien käsittelyn ja niiden muuttamisen. (Sinkkonen & Kalland 2012.)

4.1.1 Tunnesäätelyn kehitys varhaislapsuudessa

Vauvan tulee ensimmäisen vuoden aikana luoda pohja tärkeille kehitystehtäville, kuten esimerkiksi kiintymyssuhteen ja tunnetaitojen syntymiselle sekä kielellisille ilmaisutaidoille (Holmberg 2003: 26). Vauvaiässä lapsi ilmaisee omia tarpeitaan perustunteiden avulla. Noin vuoden iässä vauva oppii ymmärtämään eleiden ja ilmeiden lisäksi puhetta sekä liikkeiden säätelyä. Vauvan oppiessa liikkumaan vauva havainnoi ympäristöä ja pystyy suuntaamaan tarkkaavaisuutta. Etuotsalohkot, jotka vastaavat mielentoimintojen säätelystä alkavat vasta kehittymään varhaislapsuudessa ja myös tunteiden ja käyttäytymisen säätely ovat vielä alkuvaiheessa. Uhmaiässä lapsi harjoittelee oman tahdon ilmaisemista sekä asettamaan omia tavoitteita ja toimimaan sen mukaisesti. Varhaislapsuudessa lasta tulee ohjata lyhyesti ja selkeästi, sillä lapsi ei vielä ymmärrä monimutkaisia lauseita. Varhaislapsuudessa lapsen muisti ei ole vielä täysin kehittynyt. Kysyttäessä lapsi voi muistaa esimerkiksi jonkin epämiellyttävän tilanteen, mutta oman toiminnan suunnittelu ei vielä onnistu aiempien kokemusten perusteella. (Kuikka ym. 2017: 18.)

Vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa lapsen tunne-elämän kehittymiseen ja siihen, miten lapsi käsittelee ja jäsentää ajatuksiaan sekä lapsen myöhempiin ihmissuhteisiin. Vanhemman kyky tunnistaa lapsen tarpeita ja niihin vastaaminen oikeaan aikaan, vanhemman toiminnan ennustettavuus, vanhemman läsnäolo sekä kiintymyksellinen hoiva vaikuttavat perusturvallisuuden syntymiseen. Perusturvallisuuden tunteen muodostuminen riippuu siitä, minkälaiset perheen olosuhteet ovat. Vanhempi, jolla on päihdeongelma saattaa puhua vauvalle vähemmän, nimeää ja sanoittaa tunteita harvemmin sekä viettää vähemmän aikaa lapsen kanssa yhteisen tekemisen parissa. Traumaattisessa ympäristössä kasvaneilla vauvoilla on todennäköisesti viiveitä sosioemotionaalissa kehityksessä. (Holmberg 2003: 25–27.) Kahden sukupolven tunteiden säätelystrategioiden tutkimisen tulosten mukaan 7–13-vuotiaiden lasten tunteiden säätely strategiat ovat enimmäkseen samoja kuin heidän 38–40- vuotiaiden vanhempiansa tunteidensäätely strategiat (Tirkkonen & Kokkonen & Pulkkinen 2004).

Perheissä, joissa esiintyy päihteiden tai huumeiden käyttöä leikki-ikäisellä lapsella voi ilmetä haasteita ikävaiheen kehitystehtävistä. Myös lapselle aiemmin tapahtuneet kriisitilanteet voivat aktivoitua uudelleen. Nämä kokemukset voivat pysyä tunne- ja asiamuistissa, jotka voivat ilmetä eri aistien kautta. Kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen tunnekäyttäytymiseen. Lapsi saattaa reagoida tilanteisiin järkeilemällä tai voimakkaan impulsiivisesti ja tunneperäisten viestien ymmärtäminen voi olla lapselle vaikeaa. Lapsi voi kokea muiden tunneperäiset viestit vihamielisesti myös silloin, kun olisi luontaisempaa kokea empatiaa. Huumausaineiden alaisena olevan vanhemman käyttäytyminen on haastavaa ymmärtää leikki-ikäisen lapsen näkökulmasta. Lapsi saattaa yhdistää vanhemman käytöksen leikkimiseksi, sillä lapsi ei hahmota aikakäsitteitä liittyen päihteiden käyttöön. Lapsi saattaa yhdistää vanhemman huumeiden käytön seurauksena omasta huonosta käytöksestään. Vanhempien päihteiden käytön seuraamukset aiheuttavat lapsessa ahdistusta ja herättävät kysymyksiä ja ne voivat näkyä lapsen leikeissä ja piirustuksissa. Somaattisia oireita, kuten pää- ja vatsakipuja voi ilmetä lapsen voidessa psyykkisesti huonosti. Myös painajaiset, fobiat ja ahdistusreaktiot voivat kuulua lapsen oireiluun. (Holmberg 2003: 27–28.)

4.1.2 Tunnesäätelyn kehitys esi- ja alakouluikässä

Kouluikään mennessä lapsen puhetaidot ovat kehittyneet ja sanavarasto on karttunut. Sanaston kehitys auttaa lapsen tunteiden tunnistamista ja säätelyä. Tunteiden nimeämisen kautta lapsi oppii jäsentelemään tunteita ja antamaan tunnekokemuksilleen nimen. Alakouluikäisellä lapsella käsitteelliset selitykset ovat vielä haastavia ja lapsen ajattelu on pitkälti henkilökohtaisen havaintojen, näkemysten ja tuntemusten varassa. Lapsen mielen säätelytoiminnot eivät ole vielä tässä iässä kehittyneet ja siksi kuvitelman ja todellisuuden erottaminen toisistaan on vielä vaikeaa. Mielen toimintojen säätelystä vastaavat aivojen etuotsalohkon etuosat ovat jo kehittyneet ja lapset pystyvät säätelämään omaa käyttäytymistään ja tunnereaktioitaan. Lapsen toimintaa ohjaavat perustunteiden lisäksi myös erilaiset säännöt ja sopimukset. Uudet tunteiden ja käyttäytymiseen liittyvät säätelykeinot kiinnostavat alakouluikäistä ja lapsi alkaa ymmärtää tunteiden säätelyn merkityksen muiden hyväksymällä tavalla edistääkseen toiminta- ja oppimismahdollisuuksiaan. Tässä iässä tunnesäätelyn ja käyttäytymisen kehitys on vielä alkuvaiheessa ja lapsi tarvitsee aikuisten antamaan ohjeistusta eri tilanteissa. (Kuikka ym. 2017: 20.)

Kouluikässä lapsen ymmärrys vanhempien ongelmista ja pärjäämisestä lisääntyy. Sen myötä lapsen kokema häpeä ja huoli nousee näkyväksi. Lapsi tarkkailee ja ennakoii mahdollisia merkkejä huume- tai päihdekierteestä, ja on oppinut sen eri vaiheet. Nämä lapsen mieltä kuormittavat asiat vaikuttavat lapsen arkipäiväisiin toimintoihin ja suoriutumiseen koulussa. Kouluikäinen lapsi saattaa pyrkiä salaamaan perheen ongelmia välttääkseen sen aiheuttamaa häpeän tunnetta. Toisaalta lapsi saattaa toimia huomionhakuiseksi, jotta hänet huomattaisiin. Kotona opitut käyttäytymismallit näkyvät lapsen toiminnassa koulussa ja sosiaalisissa tilanteissa. Vastavuoroisuus, empatia, säännöt ja rutiinit voivat olla lapselle uusia asioita. (Holmberg 2003: 28–29.)

4.2 Lapsen tuen tarve ja suojaavat tekijät

Päihdepalveluita käyttäneiden lasten vanhempien huolia ja tuen tarpeita sekä näkemyksiä on tutkittu haastatteleamalla laitospäivien aikana 34 noin 30-vuotiasta alle 9-vuotiaiden lasten vanhempia. Haastatteluissa vanhempien huolenaiheina nousi esiin huoli lapsen tunne-elämästä, fyysisestä terveydestä ja sosiaalisista suhteista. Haasteltujen huolet lapsista olivat tyypiltään samankaltaisia kuin pienten lasten

vanhemmille tehdyssä väestökyselyssä, kuitenkin laitosmuotoisessa päihdehuollossa olleet vanhemmat olivat monesti huolestuneita lapsen tunne-elämästä. (Perälä ym. 2014.) Vanhempien liiallista päihteidenkäyttöä kokevien lasten kokemuksia, toimijuutta sekä selviytymiskeinoja on tutkittu kvalitatiivisella internetkyselyllä, joka kohdistui 12–18-vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin (Holmila ym. 2008.) Perheissä, joissa esiintyy vanhempien liiallista päihteiden käyttöä, perheiden lasten on täytynyt luoda ja etsiä tapoja sekä keinoja pärjäämiseen. Yksilöllinen tuki, terapia ja tiedon jakaminen nousivat aineistossa asioiksi, joita vastaajat arvostivat. Saman ikäiset ystävät ja myös internetin tarjoama ystäväpiiri, sekä terapeuttiset keskusteluyhteydet olivat vastaajille merkityksellisiä.

Lapsen hyvinvoinnin kannalta vanhempien päihteiden käyttö on huolestuttavaa. Sen vaikutus lapsen myöhäisempään elämään ei kuitenkaan ole mustavalkoista (Hurcom ym. 2000). Useat lapset, jotka kasvavat liiallisesti päihteitä käyttävien vanhempien kanssa kasvavat terveiksi ja menestyvät elämässä (Orford ym. 2005). Päihdeperheissä eläneet lapset eivät koe haittoja elämässään välttämättä yhtenevästi. On mahdollista, että vanhempien päihteidenkäytöstä syntyvät haasteet lasten elämässä ilmenevät vasta aikuisiällä. Lasten kykyyn selviytyä vaikuttaa useat tekijät kuten persoona, ikä ja kehitystaso suhteessa vanhempien päihteidenkäytön aloittamiseen. Myös sisarusten lukumäärä, turvallisten aikuisten tai tukiverkon olemassaolo, sekä ketkä perheessä käyttävät päihteitä vaikuttavat lapsen kykyyn selviytyä. (Taitto 2002: 18.) Vaikeista elämäkokemuksista huolimatta sekä osittain niiden ansiosta osalla lapsista on ominaisuuksia, jotka edesauttavat selviytymistä hankalissa elämäntilanteissa (Holmberg 2003: 30–31).

Lasten auttamista perheissä, joissa ilmenee huumeiden käyttöä ei voida jättää pelkästään vanhempien auttamisen varaan, sillä lasten oireilu voi alkaa vasta myöhemmin. Lapsille suunnatun avun tulee olla lapsilähtöistä ottaen huomioon lapsen kokemukset ja tarpeet, huomioiden kuitenkin myös perheen merkitys lapsen elämässä. Lapsi voi pyrkiä suojaamaan itseään tukahduttamalla tunteita liittyen vaikeisiin kokemuksiin. On kuitenkin tärkeää, että lapsi saa työstää ja ilmaista tunteita ja kokemuksia liittyen elämään perheessä, jossa esiintyy huumeiden käyttöä. (Holmberg 2003: 37–38.) Lapsen todellistuminen päihdekuntoutuksessa velvoittaa lapsilähtöistä työskentelyotetta myös silloin, kun lapsi ei ole tilanteessa konkreettisesti läsnä. Lapsen huomioiminen on oleellista työskennellessä vanhempien tai viranomaisien kanssa. Kuntoutusprosessissa lapselle tulee tarjota kannattelua, lepoa, ymmärrystä ja välittämistä sekä auttaa lasta rakentamaan

jäsentynyttä kuvaa elämästään. Lapsi tulee kohdata yksilötasolla taitoineen, kokemuksineen, tarpeineen ja tunteineen. (Hyytinen 2007: 15–17, 110, 115, 192.)

Suojaavat tekijät lapsen elämässä auttavat lasta selviytymään vaikeista kokemuksista elämässä ja muuttaa kokemuksia, jotka ovat syntyneet traumaattisista tilanteista. Suojaavat tekijät edistävät purkamaan riskitekijöihin vaikuttavia jatkumoa, kuten esimerkiksi sukupolvelta toiselle kulkevaa päihderiippuvuutta. Suojaavia tekijöitä ovat lapsella luonnostaan olevat ominaisuudet sekä ympäristöstä tulevat tekijät. Tunnetaidot ovat tärkeitä suojaavia tekijöitä syrjäytymisen ennaltaehkäisemisessä. Lapsen persoonallisuus, tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, älykyys, päättelykyky sekä itsesäätelykyky vaikuttavat lapsen itsetunnon kehittymiseen sekä vuorovaikutukseen esimerkiksi päiväkodissa ja koulussa. Ympäristöstä peräisin tulevia suojaavia tekijöitä ovat turvallinen kiintymyssuhde vähintään yhteen aikuiseen, hyvät sisaruussuhteet sekä mahdollisuudet korvaaviin ihmissuhteisiin ja kokemuksiin. Myös ystävyysuhteet, kodin sisäiset säännöt sekä harrastusmahdollisuudet edistävät edellytyksiä selviytyä hankalista kokemuksista. Suojaavien tekijöiden määrää voidaan lisätä ja sitä kautta auttaa ja suojella lasta. Itsetunnon tukeminen, tunnetaitojen harjoittelu ja vaihtoehtoisten toimintamallien ja uusien selviytymiskeinojen löytäminen edistävät lasten hyvinvointia ja vaikuttavat lapsen koko persoonallisuuteen. (Holmberg 2003: 37–42.)

4.3 Keinoja lapsen auttamiseksi

Lapsi voi tarvita apua tunnetaitojen oppimisessa kasvettuaan vaikeassa kasvuympäristössä. Tunnetaidot mahdollistavat kokemusten käsittelyn, jakamisen ja ymmärtämisen sekä positiivisten ihmissuhteiden luomisen. Empatian tunteen kokeminen auttaa käsittelemään vaikeiden asioiden aiheuttamaa tuskaa. Tunnetaitoja harjoitellessa aikaisemmin opittujen vahingollisten tai epäsovinnainen toimintamallien tunnistaminen on tärkeää, jotta ne voidaan korvata paremmilla ja käyttökelpoisimmilla keinoilla. Aikuisen empaattinen kohtaaminen ja lapsen kokemusten ja tunteiden kuunteleminen ovat oleellisia tekijöitä tunnetaitojen harjoittelussa. Tunnetaitojen harjoittelu muokkaa aivojen toimintarakenteita ja synnyttää uusia toimintatapoja, jotka vahvistuvat harjoittelun myötä. Harjoitteet tulee suhteuttaa lapsen kehitystasoon sopiviksi ja olla lapselle mieluisia. (Holmberg 2003: 42.)

Selviytymiskeinojen ja itsesuojelun opetteleminen sekä turvallisuuden tunteen palauttaminen ovat merkittäviä asioita lapsen tukemisessa. Itsesuojelukeinojen harjoittelu lisää lapsen voimavaroja ja turvallisuuden tunnetta, jotka ovat tärkeitä varmuutta lisääviä tekijöitä myös lapsen tulevaisuutta varten. Myönteisemmän minäkäsityksen luominen ja itsetunnon vahvistaminen on tärkeää lapsen selviytymisprosessissa. Itsetunnon kasvaessa myös häpeän ja syyllisyyden tunteet heikkenevät. Vakavien ja vaikeiden asioiden käsittelyyn lasten kanssa on hyödyllistä käyttää satuja ja tarinoita, joiden kautta voidaan lisätä lapsen ymmärrystä suhteessa aikuisten maailmaan. Tunnetarinat ovat tarinoita, joiden tarkoituksena on toimia väylänä lapsen omia kokemuksia vastaavaan tunnemaailmaan. Tarinoiden ja satujen kautta on mahdollista käsitellä tosielämän asioita ja tunteita satuhahmojen kautta. Mikäli lapsi on epävarma siitä voiko hän puhua asioistaan, sadut ja tarinat mahdollistavat etäisyyden ottamisen ja turvallisuuden tunteen syntymisen, jolloin lapsella on mahdollisuus puhua ongelmistaan myös niiden kautta. Satuihin ja tunnetarinoihin kuuluu tarinan onnellinen loppu ja opetus, jotka mallintavat selviytymistä ja eheytymistä. (Holmberg 2003: 39–41.)

Lapselle leikki on ominaisin tapa toimia. Lapsen kanssa vaikeiden kokemusten ja tilanteiden läpi käyminen on helpointa leikin ja luovien toimintojen myötä. Lapsi kokee leikkiin heittäytyvän aikuisen luotettavaksi, jolloin lapsen ja aikuisen välille syntyy tasa-arvoinen suhde. Sen myötä lapsen on helpompi käydä läpi vaikeiltakin tuntuvia asioita turvallisen ja luotettavan aikuisen kanssa. Merkityksellisyyden ja turvallisuuden tunne syntyy yhdessä vietetyn ajan myötä. Erilaisilla luovilla ja toiminnallisilla tavoilla lapsi voi purkaa pahaa oloaan ilman tarvetta kommunikoida verbaalisesti. On tärkeää muistaa, ettei lapsen piirustuksien tai kertomisten tulkitseminen ole tärkeintä. Lapselle vertaisten kanssa asioiden jakaminen ja kokemusten kertominen on tärkeää. Lapsen on helpompi ymmärtää ja käsittää asioita, kun hän saa kokemuksen ja ymmärryksen siitä, ettei hän ole ainoa kokemustensa kanssa. (Holmberg 2003. 39–44.)

5 Opinnäytetyöprosessi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy teoria ja käytäntö. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on saada aikaan konkreettinen toiminnallinen tuotos, joka ohjeistaa, järjestää tai opastaa käytännön toimintaa. Tuotoksen lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu myös raportointi. (Vilka & Airaksinen 2004, 6–7, 80–81.) Opinnäytetyön työvaiheet esitetään Salosen (2013) konstruktivisen mallin mukaan sisältäen suunnittelun, jaksottamisen, toiminnallisen oppimisen, tutkimuksellisen kehittämisen sekä menetelmäosaamisen. Konstruktivisessa mallissa painottuvat yhteisöllinen ja osallistava näkökulma. (Salonen 2013: 16.) Taulukot ja kuvat havainnollistavat opinnäytetyön vaiheita.

Aikataulu	Vaihe	Yhteistyö	Menetelmät	Tuotos	
Syksy 2019	-Opinnäytetyön aiheen valinta ja toimeksiannon sopiminen. Ideaseminaari -Aiheen rajaaminen, teoriaosuuden kerääminen, suunnitelman teko ja esittely seminaarissa	-Toimeksiantaja -Ohjaajat -Opponentit	-Sähköposti -Puhelut -Palaveri -Pitchaus -Palaute	-Teoriapohja	<i>Aloitusta ja suunnittelua</i>
Talvi 2020	-Suunnittelutyö (sopimus pohja, tietosuojalomake, suostumuslomake, opinnäytetyösuunnitelma)		-Aineiston keruu -Ideointi	-Teoriapohja	
Kevät 2020	-Suunnittelutyö (Opinnäytetyösuunnitelman muokkaus koronaviruspandemian takia) -Suunnittelutyön viimeistely.	-Toimeksiantaja -Ohjaajat -Opponentit	-Palaveri -Suunnittelu -Keskustelu	-Teoriapohja	<i>Toteutus</i>
Kesä 2020	-Toteutus -Verkkomateriaalin kehittäminen	-Toimeksiantaja	-Palaveri -Keskustelu	-Verkkomateriaalin kokoaminen ja muokkaaminen -Teoriapohja	
Syksy 2020	-Verkkomateriaalin kehittäminen ja arvioiminen -Viimeistely -Tuotoksen esittely ja palautus -Työn lopetus	-Toimeksiantaja -Ohjaajat -Opponentit	-Palaveri -Keskustelu	-Valmis tuotos	<i>Valmis</i>

Kuvio 1. Opinnäytetyön työvaiheet (Salonen 2013: 16–19 mukailen).

Kuvio 1. kuvaa opinnäytetyön suunnittelussa, käytännön toteutuksessa ja viimeistelyvaiheessa käytettyjä kehittämisen- ja tiedonhankinnan menetelmiä, dokumentointia sekä opinnäytetyön aikataulua.

5.1 Opinnäytetyön suunnitelma ja suunnitteluvaihe

Opinnäytetyön aihe varmistui marraskuussa 2019, mutta keskustelua opinnäytetyön aiheista käytiin jo koulujen alkaessa alkusyksystä. Opinnäytetyön alkuvaiheessa tavattiin opinnäytetyön yhteistyökumppanin Oikeus turvalliseen arkeen- hankkeen projektipäällikkö ja projektityöntekijä. Aloituvaiheessa yhteistyökumppanin kanssa arvioitiin ja todettiin tarvetta lisätä lapsille suunnattuja tukimuotoja Irti Huumeista ry:n toimintaan. Tämän jälkeen sovittiin opinnäytetyön työskentelyyn liittyvistä tekijöistä, aiheen rajaamisesta sekä aikatauluista. Opinnäytetyön aihetta esiteltiin ideapaperin muodossa opinnäytetyön ohjaajille ja opponenteille joulukuussa 2019.

Osallistavan havainnoinnin, kehittämisideoiden sekä yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskusteluiden pohjalta tarkoituksena oli suunnitella lasten ryhmämuotoinen toimintamalli ohjeineen Irti Huumeista ry:n henkilökunnan käyttöön. Tarkoituksena oli koota pilottiryhmä hankkeen perheiden lapsista ja järjestää lapsille viisi ryhmäkertaa keväällä 2020. Toiminnallisen osuuden oli tarkoitus koostua pilottiryhmän toteutuksesta, osallistavasta havainnoinnista, reflektointikeskusteluista sekä tuotoksen arvioinnista, kehittämisestä ja viimeistelystä. Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa tehtiin kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma, jossa määriteltiin alustavasti opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus, toimintaympäristö, työskentelyn vaiheet, opinnäytetyön toimijat, menetelmät, aineisto ja materiaalit, tiedonhankinnan menetelmät, dokumentointimenetelmät sekä niiden alustava käsittely.

Alkuvuodesta 2020 opinnäytetyön suunnitelmaa koottiin, ryhmäkertojen rakennetta ja aikatauluja suunniteltiin, sekä sopivia tiloja etsittiin ottamalla yhteyttä eri toimijoihin. Keväällä 2020 koronaviruspandemian takia pilottiryhmiä ja pienryhmätoteutusta ei ollut mahdollista järjestää kokoontumisrajoitusten takia. Tästä syystä opinnäytetyön suunnitelmaa ja toteutus tapaa jouduttiin harkitsemaan uudestaan. Aikataulullisista syistä ryhmäkertoja ei voitu siirtää myöhempään ajankohtaan. Opinnäytetyön tuotos toimintamallin pilotoinnista muutettiin ja suunniteltiin uusiksi verkkomuotoiseksi materiaalipankiksi. Suunnitelmaa muokattiin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa siten, että materiaalipankin toimintoja ja ohjeita on mahdollista hyödyntää etätoteutuksena Irti Huumeista ry:n henkilökunnan toimesta lapsiryhmissä tai antaa perheille kotiin tehtäväksi. Lopullinen opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin vasta huhti-toukokuun vaiheessa 2020.

5.2 Teorian työstö ja materiaalipankin suunnittelu

Suunnitelman hyväksymisen jälkeen varsinainen materiaalipankin toteutus aloitettiin. Opinnäytetyön teoriaosuus pohjautuu aikaisempaan tutkimustietoon ja kirjallisuuteen. Opinnäytetyön toteutusvaiheessa tutkimustietoon ja kirjallisuuteen perehtyminen ja kirjoittamistyö jatkui. Lähteitä etsittiin kirjastosta ja eri tietokannoista. Teoriaosuus lähetettiin tasaisin väliajoin yhteistyökumppanille luettavaksi ja yhteisissä tapaamisissa refleктоitiin tekstin sisältöä. Yhteiskumppanin kanssa käyty jatkuva dialogi toteutui etäpainotteisesti toteutusvaiheen ajan. Opinnäytetyön toteutuksen eri vaiheissa osallistuttiin useisiin tekstinohjauksen ja tiedonhaun pajoihin. Tavoitetta kohti työskenneltiin työstövaiheessa lähes päivittäin. Työstövaiheessa toiminnasta oppiminen on ammatillisesti tärkeää, sillä työskentelyyn tarvitaan vastuullisuutta, suunnitelmallisuutta, itsenäistä työskentelyä, vuorovaikutustaitoja, epävarmuuden sietämistä ja itsen kehittämistä (Salonen 2013: 18). Opinnäytetyön onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen kannalta ohjaus ja vertaistuki olivat tärkeässä roolissa osana koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opinnäytetyön kehittämisen- ja tiedonhankinnan menetelminä käytettiin aikaisempaa ja kirjallisuutta sekä yhteistyökumppanin kanssa käytyjä jatkuvia dialogisia keskusteluja ja arviointia. Jokainen käyty palaveri ja keskustelu kirjattiin ylös muistioon. Muistiinpanot mahdollistivat opinnäytetyön eri vaiheisiin palaamisen raporttia kirjoitettaessa. Jatkuvien etäpalavereiden ja keskusteluiden pohjalta opinnäytetyön etenemistä arvioitiin, suunniteltiin ja muokattiin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa. Materiaalipankkia työstettiin vaihe vaiheelta teoriaosuuden pohjalta. Alussa materiaalipankin runko suunniteltiin paperille Mindmap- muotoon ennen materiaalin siirtämistä verkkomuotoiseksi. Seuraavaksi perehdyttiin eri verkkoalustoihin ja niiden ominaisuuksiin. Tutustuessa verkkoalustoihin oli otettava huomioon tietosuojaan liittyvät tekijät. Kriteerinä oli mahdollisuus ladata materiaalipankki PDF-muotoiseksi, jotta se olisi ladattavissa yhteistyökumppanin sisäiseen pilvipalveluun.

Toimintojen analysointi materiaalipankkiin

Opinnäytetyön tuotoksena syntyvän verkkomateriaalin sisällön toimintojen suunnittelussa hyödynnettiin Crepeau & Schell (2019) toiminnan analyysitulukkoa (Crepeau & Schell 2019: 326–331). Toiminnan analyysin avulla toimintaterapeutit voivat ymmärtää erilaisten toimintojen terapeuttista potentiaalia sekä tunnistaa

toimintoja, jotka ohjaavat asiakkaan suorituskyvyn parantamista mukauttamalla toiminnan strategioita tai hankkimalla uusia taitoja. Toiminnan analyysin avulla voi tunnistaa toimintoja, jotka vahvistavat asiakkaiden suorituskykyä.

Taulukko 1. Esimerkki tehtäväsuuntautuneesta toiminnan analyysistä. Toimintona Taikataikinasta tunteita ilmentävien hahmojen muovaileminen.

Toiminnan kuvaus	Taikataikinasta tunteita ilmentävien hahmojen muovaileminen.
Käytettävät esineet ja niiden ominaisuudet	<ul style="list-style-type: none"> • Ainekset taikataikinaan (3 dl jauhoja, 1,5 dl suolaa, 1,5 dl vettä, 1 rkl ruokaöljyä), • Kulho, • Vispilä/haarukka, • Uunipelti ja leivinpaperia. • Halutessaan esimerkiksi piparkakkumuotteja ja kaulin.
Tila vaatimukset	Työskentelytilana toimii parhaiten keittiö. Tilassa olisi hyvä olla pöytä/työskentelytaso sekä tuolit kullekin osallistujalle. Tilan tulisi olla hyvin valaistu, sekä mahdollisimman rauhallinen ja hiljainen. Tilasta tulisi löytyä myös uuni.
Sosiaaliset edellytykset	Toiminto sopii lapsen ja vanhemman yhteiseksi tekemiseksi. Taikataikinasta muovaaminen ei tarvitse suoranaisesti sosiaalisia taitoja, mutta lapselta ja vanhemmalta odotetaan yhteistyötaitoa sekä kykyä kommunikointiin
Jaksottaminen, aloitus, malli	Toiminnan merkityksellisimmät vaiheet ovat taikataikinän tekemisessä. Aikaa menee noin 1.5 h-2 h. Vaiheet: 1.Pöydän ääreen istuminen ja vaatteiden suojaaminen (esiliina) 2.Tarvikkeiden ottaminen pöydälle 3.Ainesten yhdistäminen taikinaksi 4.Muovailu 5.Työn nostaminen pellille 6.Uuniin laittaminen, 125 astetta/tunti. 7.Tunnehahmojen jäähtyminen ja halutessaan maalaaminen esim. Vesi- tai akryyiliväreillä
Vaadittavat taidot	Motoriset taidot: <i>Asento:</i> Säilyttää tasapainon, oikaisee ja asettaa kehon. <i>Liikkuvuus:</i> Kurkottaa, taivuttaa <i>Voima:</i> Säätely <i>Energia:</i> Jaksaa ja ylläpitää tahtia Prosessuaaliset taidot: <i>Energia:</i> Kiinnittää huomion <i>Tiedon hyödyntäminen:</i> Valitsee ja saavuttaa tavoitteen <i>Työskentelyn ajoittaminen:</i> Aloittaa, jatkaa, jaksottaa ja lopettaa <i>Mukautuminen:</i> Huomaa ja vastaa, muuttaa tekemistään, oppii virheistään. Viestintä- ja vuorovaikutustaidot: Non-verbaali viestintä: Säätelee kehoa liikkeellä ja etäisyydellä, ottaa fyysistä kontaktia, katsoo, elehtii, huomion suuntaaminen. <i>Tiedon vaihtaminen:</i> Ääntää, puhuu, sitoutuu, ilmaisee itsestään. <i>Vastavuoroisuus:</i> Tekee yhteistyötä, mukautuu, keskittää huomion, ottaa kontaktia. Huomioi muita
Kehon rakenteet ja toiminnot	Tarkkaavaisuus, muisti ja havainnointi Näkö, kuulo, tasapaino. Lihakset ja nivelet
Turvallisuus tekijät	Uunin kuumuuden huomiointi. Terävien asioiden turhan käytön välttäminen.

Muokattavuus osallistumisen edistämiseksi	Taikataikinasta muovailmista voi soveltaa kaiken ikäisille lapsille sopivaksi. Mitä pienempi lapsi sitä todennäköisemmin tarvitsee enemmän aikuisen apua. Ympäristöä muokkaamalla pystyy myös edistää osallistumista. Muovailun pystyy tarvittaessa tehdä myös seisten, mutta pöydän äärellä oleminen olisi tärkeää.
Porrastus	Toimintaa voi porrastaa muokkaamalla toiminnan vaikeustasoa ja jakamalla kuinka paljon lapsi tekee itsenäisesti ja kuinka paljon aikuinen esimerkiksi auttaa.

Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi tarkastelee toiminnan tyypillisiä vaatimuksia, toiminnan suorittamiseen liittyviä taitoja sekä erilaisia kulttuurisia merkityksiä. Toimintaterapeutit saavat tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin avulla käsityksen erilaisten toimintojen terapeuttisesta potentiaalista. Tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin tavoitteena on ymmärtää toimintaa ja siihen vaadittavia taitoja. Sen avulla voidaan tunnistaa ja ennaltaehkäistä mahdollisten ongelmien syntyminen mukauttamalla toiminnan vaatimuksia tai ympäristöä, jossa toiminto suoritetaan. Tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin avulla voidaan huomioida mm. käytettävät esineet ja materiaalit, tilavaatimukset ja ympäristötekijät, sosiaaliset tekijät, jaksottaminen, vaadittavat taidot, turvallisuustekijät, toimintojen muokattavuus sekä porrastaminen. (Crepeau & Schell 2019: 326– 331.)

5.3 Viimeistelyvaihe ja valmis materiaalipankki

Viimeistelyvaiheessa kirjallinen opinnäytetyöraportti sekä materiaalipankin sisältö viimeisteltiin ja lähetettiin arvioitavaksi. Vielä viimeistelyvaiheessa pidettiin säännöllisesti yhteyttä yhteistyökumppanin kanssa ja pyydettiin palautetta. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi verkkomuotoinen materiaalipankki sisältäen toiminnallisia harjoitteita sekä käytännön ohjeet pienryhmätyöskentelyn toteutukseen. Materiaalin tarkoituksena on tuoda lasta näkyväksi ja tarjota lapselle mahdollisuuksia korjaaviin kokemuksiin leikin kautta. Materiaalipankki on saatavilla ainoastaan yhteistyökumppanin omasta pilvipalvelusta.



JOHDANTO	3
LEIKIN MERKITYS	4
TEMPERAMENTTI, ITSEMYÖTÄTUNTO JA ITSETUNTO	5
TOIMINTOJA	7
AIKUISEN JA LAPSEN VÄLINEN VUOROVAIKUTUS, KIINTYMYSSUHDE	9
TOIMINTOJA	11
TUNNETAIDOT	14
TOIMINTOJA	18
TAVAT JA RUTIINIT	25
TOIMINTOJA	27
RYHMÄ JA KAVERITAIIDOT	28
TOIMINTOJA	31
RAUHOITTUMINEN	35
LÄHTEET	37

Kuvio 2. Valmiin materiaalipankin sisällysluettelo.

Materiaalipankin sisältö pohjautuu psykososiaalisen kehityksen teemoihin: leikin merkitykseen, temperamenttiin, aikuisen ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen ja kiintymyssuhteeseen, tapojen ja rutiinien merkitykseen, ryhmä- ja kaveritaitoihin, sekä tunnetaitojen ja rauhoittumisen harjoitteluun. Kuvio 2. kuvaa materiaalipankin sisältöä. Materiaalipankki sisältää teoretietoaa, käytännön vinkkejä sekä erilaisia toiminnallisia harjoitteita, jotka valittiin ja suunniteltiin toimintaterapeuttisesta näkökulmasta hyödyntäen toiminnananalyysia.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä lapsille suunnattuja tukimuotoja Irti Huumeista ry:n henkilökunnan käytettäväksi tukemaan lapsen osallisuutta perheen toipumisprosessissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja koota tietoa ja käytännön työkaluja lasten kanssa tehtävään työhön. Verkkomuotoinen materiaalipankki sisältää tietoa ja toiminnallisia harjoitteita lasten itsetunnon tukemiseen ja tunnetaitojen harjoitteluun. Opinnäytetyön teoriaosuus pohjautuu lasten osallisuuden edistämiseen perheiden päihdekuntoutusprosessissa, psykososiaalisen kehityksen osa-alueisiin, aivojen ja tunnesäätelyn kehittymiseen eri ikävaiheissa ja vanhempien päihteiden käytön vaikutuksiin lapsuuden eri ikävaiheissa. Kehittämisen- ja tiedonhankinnan menetelminä käytettiin tutkimustietoa ja kirjallisuutta opinnäytetyön keskeisten aiheiden ympäriltä, sekä yhteistyökumppanin kanssa käytyjä dialogisia keskusteluita ja arviointia.

Työskentely on ollut tavoitteellista ja suunnitelmallista. Voimassa olevat lait ja asetukset on huomioitu opinnäytetyöprosessin suunnittelussa ja toteutuksessa. Opinnäytetyössä on noudatettu tutkimus- ja julkaisuutoiminnan eettisiä ja lainsäädännöllisiä periaatteita. (Suomen Toimintaterapialiitto ry n.d) Opinnäytetyössä sitoudutaan noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen -ohjeita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa tulee noudattaa tutkimuseettikan mukaisia tieteellisen käytännön lähtökohtia ja toimintatapoja koko prosessin ajan. Tutkijoiden tekemää työtä huomioidaan ja kunnioitetaan asianmukaisilla lähdeviitteillä. Tutkimusluvut ja sopimukset hankitaan opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa kirjallisena yhteistyökumppanin organisaatiolta. Tietosuojaa ja yksityisyyttä tulee suojata eettisten periaatteiden mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6–7.)

Keväällä 2019 COVID-19 viruksen aiheuttaman pandemian takia jouduimme muuttamaan opinnäytetyösuunnitelman nopealla aikataululla. Alkuperäisenä tarkoituksena oli kehittää ja suunnitella ryhmämuotoinen toimintamalli Irti Huumeista ry:n työntekijöille. Tarkoituksena oli pilotoida toimintamallia hankkeeseen kuuluvien perheiden lasten kanssa pienryhmämuotoisesti ja muokata toimintamallia arvioinnin ja havainnoinnin perusteella. Kokoontumisrajoitukset ja etätöihin siirtyminen vaikuttivat siihen, ettei suunniteltuja ryhmätapaamisia ollut mahdollista järjestää. Opinnäytetyön menetelmävalintoja harkittiin uusiksi ja todettiin, että

esimerkiksi systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekeminen ei olisi ollut aikataulullisesti mahdollista. Opinnäytetyön teoria perustuu katsauksesta tutkimustietoon ja kirjallisuuteen. Päädyimme suunnittelemaan ja kokoamaan materiaalia verkkomuotoiseksi Irti Huumeista ry:n työntekijöiden käyttöön, sillä etänä toteutettaville toimintamuodoille oli tarvetta. Materiaalipankin toimintoja on mahdollista toteuttaa etämuotoisesti työntekijöiden toimesta lasten vertaisryhmässä tai ohjeistaa vanhempia ja lapsia toteuttamaan toimintoja kotona.

Väestötutkimuksien mukaan suomalaisten huumeiden käyttö on yleistynyt merkittävästi vuosien 1992 ja 2018 välillä (Karjalainen & Pekkanen & Hakkarainen 2020). Suomessa elää kymmeniä tuhansia lapsia, jotka kokevat vanhempiansa päihteidenkäytön haitalliseksi (Savolainen 2014: 158). Kysymys on laajasta painavasta ongelmasta. Lasten parissa työskentelevät sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset kohtaavat usein työssään lapsia, jotka kärsivät vanhempien päihteiden käytöstä ja kaipaavat konkreettisia työkaluja lasten auttamiseksi (Peltoniemi 2003). Opinnäytetyön tarpeellisuus ilmenee myös yhteistyökumppanin toiveiden kautta lisätä hanketoimintaan lapsille suunnattuja tukimuotoja.

Perhekuntoutuksessa ja perheiden kanssa tehtävässä työskentelyssä tulisi mahdollistaa lasten kokemuksia huolenpidosta, luottamuksesta ja kunnioituksesta, sekä antaa lapsille kokemuksia mistä he ovat mahdollisesti jääneet paitsi (Hyytinen 2007: 192–193). Materiaalipankkiin suunnitellut toiminnot on mahdollista toteuttaa ryhmämuotoisesti vertaisryhmässä sekä lapsen ja vanhemman välisenä työskentelynä Irti Huumeista ry:n työntekijöiden ohjaamana, ja tätä kautta tukea ja lisätä lapsen osallisuutta perheen kuntoutusprosessissa. Opinnäytetyön tuotoksen materiaalit pohjautuivat psykososiaalisen- sekä sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehyksen osa-alueisiin ja toiminnalliset harjoitteet valittiin ja analysoitiin toimintaterapeuteille ominaisen toiminnan analyysin avulla. Opinnäytetyö prosessin kannalta on ollut tärkeää yhteistyökumppanin aktiivisuus, joustavuus ja sujuva yhteistyö. Yhteisiä palaverieita oli yhteensä kahdeksan ja lisäksi keskustelua käytiin viesteillä palaverien ulkopuolella. Yhteistyökumppanilta saatu palaute ja kommentit olivat tärkeässä roolissa arvioitaessa teoriaa ja tuotosta.

A-klinikasäätiön Lasinen Lapsuus – toiminta on tutkinut 20-vuoden ajan liika-päihteidenkäytöstä lapsuudenkodissaan eläneiden suomalaisten lukumäärää. Lasinen lapsuus -kyselyiden tavoitteena on ollut lasten kannalta vahingollisen päihteidenkäytön yleisyyden tutkiminen. Viimeisen viidentoista vuoden aikana

liiallista päihteidenkäyttöä lapsena kokeneiden suomalaisten osuus on noussut 16 prosentista 23 prosenttiin, ilmenee vuosina 1994-, 2004- ja 2009 tehdyistä väestökyselyistä. (Peltoniemi 2005; Roine & Ilva & Takala 2010.) Lasinen lapsuus -väestökyselyiden tuottama tieto vanhempien päihteidenkäytöstä kokeneiden suomalaisten määrstä ovat keskeisiä myös kansainvälisestä näkökulmasta, sillä monissa maissa ei ole vielä riittävästi systemaattisesti kerättyä tietoa (Roine 2010). Tietoa suomalaisten lapsuuttaan elävien lasten- ja nuorten kokemuksista liittyen vanhempien päihteiden käyttöön ei ole saatavilla. Ne harvat tutkimukset, joita teemaan liittyen löytyy ovat koottu aikuisilta, jotka muistelevat lapsuuttaan. (Itäpuisto 2005; Fabritius 2007; Kiuru 2003; Heimonen 2006.) Aiheen täsmentäminen yleisesti päihteistä huumeisiin yhteistyökumppanin toiveesta rajasi opinnäytetyön tiedonhakuja ja poissulki mm. vanhempien liiallisen alkoholin käytön vaikutukset lasten kokemana. Materiaalipankin sisällön arviointi asiakasryhmän kanssa sekä harjoittelun merkitys ja kokemukset olisi ollut tärkeää selvittää luotettavuuden ja materiaalin toimivuuden kannalta.

Päihderiippuvuus on aiemmin ajateltu enemmän sosiaalisena ja moraalisen ongelmana, kun taas nykyäsitteyksen mukaan päihderiippuvuus on neurobiologinen sairaus, joka sisältää psykologisen ja sosiaalisen ulottuvuuden (Lääkäriliitto 2013). Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa nousi esiin tutkimuskirjallisuudessa yleisesti käytettävät termit päihdeperhe ja huumeperhe. Opinnäytetyön tekijöinä koimme henkilökohtaisesti kyseiset määritelmät leimaavana ja syrjivänä. Päädyimme käyttämään tekstissä päihdeperheen ja huumeperheen määritelmien sijaan perhettä, joissa toinen tai molemmat vanhemmista käyttää liiallisesti päihteitä. Koemme, että jokainen perhe on omanlaisensa ja ainutlaatuinen omalla tavallaan.

Perheissä, joissa esiintyy vanhempien haitallista päihteiden käyttöä, lasten selviytymiskeinoja ovat mm. erilaisten roolien ottaminen, tunteiden tukahduttaminen sekä terveydelle haitallisten puolustusmekanismien käyttö (Taitto 2002). Tunteiden tukahduttaminen ja negatiivisiin tunnetiloihin jumiutuminen ovat terveyden kannalta haitallisia selviytymiskeinoja, kun taas tunteiden ilmaisu on terveyden kannalta hyödyllinen selviytymiskeino. Myös itsetunto muodostuu tunteiden pohjalta. (Poijula 2018.) Varhaisessa vaiheessa vuorovaikutuksen tukeminen vaikuttaa positiivisesti lapsen tunnekokemuksiin sekä aivojen ja mielen kehitykseen. (Luoma ym. 2003). Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä jo lapsena tunnetaitojen merkitys mielenterveysongelmien ehkäisyssä ja yleisen hyvinvoinnin kannalta on tunnistettu. Jatkossa materiaalipankin pilotoiminen ja arvioiminen käytännössä asiakasryhmän

kanssa olisi tarpeellista. Myös materiaalipankin sisällön käytännön toimivuuden ja hyödyllisyyden selvittäminen työyhteisön näkökulmasta olisi olennaista.

Lasinen lapsuus -toiminta on yksi jatkuva ja kehittyvä lasten näkökulmaa painottava toimintamalli. Päihdetyössä lapsen näkökulman edistäminen on pitkä prosessi, jolla pyritään vaikuttamaan ehkäisevään ja korjaavaan työhön, aiheeseen liittyvään viestintään, osaamisen kehittämiseen, sekä kehittämis- ja tutkimustoimintaan. (Saarto 2010.) Toimintaterapian monipuolista osaamista tulisi hyödyntää ennaltaehkäisevässä ja korjaavassa työssä. Toimintaterapian ydinosaaminen, esimerkiksi toiminnan terapeuttinen käyttö, toimintakyvyn tunteminen ja toimintojen porrastaminen, sekä osallisuuden tukeminen näkyvät opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa. Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan perustaa hyvinvoinnille myöhemmässä elämässä. Lasten ja nuorten mielenterveysongelmien ja syrjäytymisen ehkäisyyn tulisi panostaa ja kiinnittää entistä laajemmin huomiota.

Lähteet

- Bardy, Marjatta & Barkman, Johanna 2001. Tunteet ja ilmaisutaidot sosiaalipoliittisena kysymyksenä. *Yhteiskuntapolitiikka* 66 (3), 199–210.
- Beardslee, William R. & Versage, Eve M. & Gladstone, Tracy R.G. 1998. Children of Affectively Ill Parents: A Review of the Past 10 Years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*: 37:1134-1141.
- Denham, Susanne Ayers & Brown, Chavaughn 2010. "Plays nice with others": social- emotional learning and academic success. *Early Education and Development*, 21(5), 652–680.
- Dube, Shanta R. & Anda, Robert F. & Felitti, Vincent J. & Croft, Janet B. & Edwards, Valerie J. & Giles, Wayne H 2001.: Growing up with parental alcohol abuse: Exposure to childhood abuse, neglect, and household dysfunction. *Child Abuse and Neglect: The International Journal* 25: 12, 1627–1640.
- Fabritius, Saija 2007. Selviytymistä ja haavoittumista. Naisten tarinoita vanhemman alkoholinkäytöstä. *Sosiaalityön pro gradu -tutkielma*, Tampereen yliopisto.
- Ferland, Francine 2005. Play, children with physical disabilities and occupational therapy: The Ludic model. Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Finlay, Linda 2001. Groupwork in occupational therapy. Cheltenham: Nelson Thornes.
- Haugland, Bente Storm Mowatt 2005. Recurrent disruptions of rituals and routines in families with paternal alcohol abuse. *Family relations* 54 (2), 225-241.
- Hautamäki, Airi & Punamäki, Raija-Leena 2005. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Teoksessa: Sinkkonen, Jari & Kalland, Mirjam 2012.
- Heimonen, Päivi 2006. Nyt uskallan olla minä – päihdeongelmaisten läheisten elämäntarinoita ja identiteettejä. *Sosiaalityön pro gradu -tutkielma*, Tampereen yliopisto.
- Heino, Tarja & Säkkinen, Salla 2011. Kansallinen mielenterveys ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Teoksessa Moring, Juha & Martins, Anne & Partanen, Airi & Bergman, Viveca, Nordling, Esa & Nevalainen, Veijo (toim.) 2011. Toimeenpanosta käytäntöön 2010. Raportti. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80007/d5f4cb21-cc45-43989679-8207945705d7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 21.10.2020.
- Holmberg, Tiina 2003. Lapset ja vanhempien päihdeongelma. Helsinki: Lasten keskus.

Holmila, Marja & Kantola, Jonna 2003: Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Helsinki: Stakes.

Holmila, Marja & Bardy, Marjatta & Kouvonen, Petra 2009. Lapsuus päihdeperheessä ja kielteisen sosiaalisen perimän voittaminen. Yhteiskuntapolitiikka 73 (4), 421-432.

Holmila, Marja & Ilva, Minna & Itäpuisto, Maritta & Järventaus, Antti 2008. Sensitive issue – vulnerable informants: Asking children and adolescents about sensitive issues on the Internet. Teoksessa: Järventie, Irmeli & Miia Lähde (toim.): Methodological Challenges in Childhood and Family Research. Tampere University Press, Tampere.

Holmila, Marja & Raitasalo, Kirsimarja 2008. Lapsuudenkodin alkoholin liikakäytön vaikutukset. (Impact of excessive use of alcohol in childhood home). Teoksessa Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari & Simpura, Jussi & Heikkilä, Matti: Suomalaisten hyvinvointi. Stakes, Vammala. 294 -309.

Hurcom, Carolyn & Copello, Alex & Orfoes, Jim 2000. The family and alcohol: Effects of excessive drinking and conceptualization of alcohol over recent decades. Substance use and misuse 35: 4, 473–502.

Huttunen, Matti 2018. Päihde ja huumeriippuvuus. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 2020. Saatavana osoitteessa: <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00414](https://www terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00414)>. Luettu 22.9.2020.

Huurre, Taina & Santalahti, Päivi & Anttila, Niina & Björklund, Katja 2015. Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. Tutkimuksesta tiiviisti 5, maaliskuu 2015. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Hyytinen, Riitta 2006. Lapsi, huumeperhe ja toivo. Lapsen todellistuminen huumeperheen kuntoutusprosessissa. Sosiaalityön erikoistumiskoulutukseen kuuluva lisensiaatin tutkimus. Helsingin yliopisto. Helsinki: Ensi ja turvakotien liitto ry.

Hämäläinen, Ulla & Kangas, Olli 2010. Perhepiirissä. Helsinki: Kela.

Ilva, Minna & Roine, Mira 2010. Vanhempien päihteidenkäytön vaikutukset lapseen: katsaus aiheesta tehtyyn suomalaistutkimukseen. Teoksessa: Roine, Mira & Ilva, Minna & Takala Janne (toim.) 2010. Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57. Helsinki: A-klinikkasäätiö. Saatavana osoitteessa: <https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus_paihteiden_varjossa._vanhempien_paihteidenkaytosta_karsivat_lapset.pdf>.

Irti huumeista ry n.d. Saatavana osoitteessa: <<https://irtihuumeista.fi/>>. Luettu 25.11.2019.

Irti Huumeista ry 2019. Toimintasuunnitelma ja talousarvio. Saatavana osoitteessa: <<https://irtihuumeista.fi/wp-content/uploads/2019/10/toimintasuunnitelma-2019.pdf>>. Luettu 27.11.2019.

Itäpuisto, Maritta 2001. Pullon varjosta valoon. Vanhempien alkoholinkäytöstä kärsineiden selviytymistarinoita. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 22. Itäpuisto, Maritta 2005. Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 124. Saatavana osoitteessa: <<http://www.uku.fi/vaitokset/2005/isbn951-27-0363-7.pdf>>.

Itäpuisto, Maritta 2008. Alkoholiongelmaisten vanhempien lapset psykologian tutkimuskohteena. Psykologia 43 (2), 84-94.

John W. Payton & Wardlaw, Dana.M & Graczyk, Patricia A. & Bloodworth, Michelle R. & Tompsett, Carolyn J. & Weissberg, Roger P. 2000. Social and emotional learning: a framework for promoting mental health and reducing risk behavior in children and youth. Journal of School Health, 70(5), 179–185.

Kampman, Mikko & Solantaus, Tytti & Anttila, Niina & Ojala, Tiina & Santalahti, Päivi & Yhteispeli työryhmä 2015. Yhteispelin toimintatapojen kehittäminen ja teoriatausta. Työpaperi 34/2015. Helsinki: THL.

Kanste, Outi & Pitkänen, Tuuli & Perälä, Marja-Leena 2013. Lapsiperheet hukassa päihdepalveluissa. Premissi 5: 33–35.

Karjalainen, Karoliina & Pekkanen, Niina & Hakkarainen, Pekka 2020. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2020 raportti. Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992–2018. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139059/URN_ISBN_978-952-343-4417.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 19.10.2020.

Keltner, Bette 1990. Family characteristics of preschool social competence among black children in a head start program. Child psychiatry and human development 21 (2), 95-108.

Kiuru, Helena 2003. Kokemus alkoholiperheessä kasvamisesta, selviytymisestä ja tuesta. Hoitotieteen pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto.

Knox, Susan H. 2010. Play. Teoksessa Occupational therapy for Children. Teoksessa Occupational therapy for children. Missouri: Mosby Elsevier.

Kuikka, Pekka & Välimäki, Kaisa & Parviainen, Tiina 2017. Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys. Jyväskylä: Aivotiedon jalostamo.

Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli 2010. Asiakkuus-sosiaalityön ydinteema. Teoksessa Laitinen, Merja & Pohjola Anneli (toim.) Asiakkuus sosiaalityössä. Helsinki. Gaudeamus: 7–18.

Lahikainen, Anja Riitta 2001. Lasten kuulemisesta ja sen esteistä. Teoksessa Järventie, Irmeli & Sauli, Hannele 2001. Eriarvoinen lapsuus. Porvoo: WSOY, 21-46

Luoma, Ilona & Mäntymaa, Mirjami & Puura, Kaija & Tamminen, Tuula 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja toiminnallinen kehitys. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 119 (6) 459-465. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.duodecimlehti.fi/duo93467>>. Luettu 12.5.2020.

Lämsä, Anna-Liisa 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Kasvatustieteiden tiedekunta, kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Oulu: Oulu university press. Saatavana osoitteessa: <<http://jultika oulu.fi/files/isbn9789514290213.pdf>>.

Lääkäriliitto 2013. Lääkärin etiikka. E-kirja. Lahti: Suomen lääkäriliitto. Luku Mielenterveys ja päihdepotilaat.

Mayer, John D. & Salovey, Peter 1997. What is emotional intelligence? Teoksessa: Salovey & Sluyter (toim.). Emotional Development and emotional intelligence: Educational implications: 3–31. New York: Basic Books.

Mäntymaa, Mirjami & Puura, Kaija 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa Sinkkonen, Jari & Kalland, Mirjam (toim.) 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Nagin, Daniel & Tremblay, Richard 2001. Parental and early childhood predictors of persistent physical aggression in boys from kindergarten to high school. Teoksessa: H. John Heinz III School of Public Policy and Management, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, Pa (Dr Nagin); and Research Unit on Children's Psychosocial Maladjustment, University of Montréal, Montréal, Québec (Dr Tremblay). Saatavana osoitteessa: <<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/481746>>. Luettu 21.10.2020.

Norton, Dolores G. 1993. Diversity, early socialization, and temporal development: The dual perspective revisited. *Social work*, 38 (1), 82-90.

Nyyssönen, Johanna & Puistovirta, Emilia. 2019. Taite (2). Pienin askelin turvallisempaan arkeen :10-11. Saatavana sähköisenä osoitteessa: <<https://irtihuumeista.fi/wpcontent/uploads/taite-2-2019.pdf>>. Luettu 25.11.2019.

Olson, Laurette. 1999. Psychosocial frame of reference. Teoksessa Kramer, P. & Hinojosa, J. Frames of reference for pediatric occupational therapy. 3.painos. Philadelphia: Lippicott Williams & Wilkins.

Olson, Laurette 2010. Psychosocial Frame of Reference. Teoksesta: Kramer, P – Hinojosa, J: Frames of Reference for Pediatric Occupational Therapy. 3ed. Baltimore MD: Lippincott Williams & Wilkins. 306-323.

Orford, Jim & Natera, Guillermina & Copello, Alex & Atkinson, Carol & Mora, Jazmin & Velleman, Richard & Crundall, Ian & Tiburcio, Marcela & Templeton, Lorna & Walley, Glen 2005. Coping with alcohol and drug problems. The experiences of family members in three contrasting cultures. London and New York: Routledge.

Paananen, Tiina & Gissler, Mika 2014. Hyvinvointi ulottuu yli sukupolvien. Teoksessa Lammi-Taskula Johanna & Karvonen Sakari (toim.). Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. THL, Teema 21, 2014: 208 – 214.

Peltoniemi, Teuvo 2005. Suomalaisten lasinen lapsuus 1994 ja 2004. Tiimi 2/2005. Saatavana osoitteessa: <https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/suomalaisten_lasinen_lapsuus_1994_ja_2004._artikkeli.pdf>. Luettu 1.4.2020.

Peltoniemi, Teuvo 2003: Päihdeperheiden lapset auttamisjärjestelmässä. Teoksessa: Utoslahti, Kirsi & Peltoniemi, Teuvo (toim.): Pikkuvaikuisia. Kirjoituskilpailun kertomuksia ja tutkimustietoa Lasinen lapsuus -hankkeesta. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 42. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016. Lapinlahden kunta. Sivistyslautakunta 14.6.2016 §35 oheismateriaali. Matin ja Liisan koulu. Lapinlahden kunta.

Perälä, Marja-Leena & Kanste, Outi & Halme, Nina & Pitkänen, Tuuli & Kuussaari, Kristiina & Partanen, Airi & Nykänen, Sirpa 2014. Vanhempi päihdepalveluissa - tuki, osallisuus ja yhteistoiminta. Raportteja 21/2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116150/URN_ISBN_978-952-302-214-0.pdf?sequence=1>. Luettu 26.6.2020.

Pitkänen, Tuuli & Kaskela, Teemu & Halme, Nina & Perälä, Marja-Leena 2014. Päihdehoidossa olevien vanhempien huolet ja tuen tarpeet sekä kokemukset palveluista. Teoksessa: J. Lammi-Taskula & Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: 274.

Poijula, Soili 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Rigby Peter. & Rodger Sylvia. 2006. Developing as a player. Teoksessa Occupational Therapy with Children; Understanding Children's Occupations and Enabling Participation. Blackwell Publishing Ltd.

Roine, Mira & Ilva, Minna & Takala Janne (toim.) 2010. Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Roine, Mira 2010. Työkaluja lasten kohtaamiseen tarvitaan. Teoksessa: Roine, Mira & Ilva, Minna & Takala Janne (toim.) 2010. Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57. Helsinki: A-klinikkasäätiö. Saatavana

osoitteessa:

<https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus_paihteiden_varjossa._vanhempien_paihteidenkaytosta_karsivat_lapset.pdf>. Luettu 15.5.2020.

Rusi-Pyykönen, Mari 2004. Voimaa ryhmästä. Teoksessa: Keinot käyttöön arjen areenoilla käsikirja. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Saarto, Ari 2010. Lapsikeskeinen päihdetyö kehittämis- ja tutkimushaasteena. Teoksessa: Roine, Mira & Ilva, Minna & Takala Janne (toim.) 2010. Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57. Helsinki: A-klinikkasäätiö. Saatavana osoitteessa:

<https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus_paihteiden_varjossa._vanhempien_paihteidenkaytosta_karsivat_lapset.pdf>.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa:

<<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>>. Luettu 12.1.2020.

Savolainen, M. 2014. Päihdehoitotyö ja ihmisen elämänkaari. Teoksessa Havio, Marjaliisa & Inkinen, Maria & Partanen, Airi. Päihdehoitotyö. 5.–8. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 158–199.

Schell, Barbara A. Boyt & Gillen, Glen. Willard and Spackman's Occupational Therapy 13th edition. Wolters Kluwer

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

Sinkkonen, Jari & Kalland, Mirjam 2012. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Saatavana myös sähköisesti osoitteesta:<<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789510383483>>. Luettu 12.5.2020

Sisäasianministeriö 2007. Vanhemmuus ja toimiva viranomaisyhteistyö. Lasten ja nuorten syrjäytymisen ennalta ehkäisyn avaimet. Sisäasianministeriön julkaisusarja, 45/2007.

Solantaus, Tytti & Paavonen, Juulia & Toikka, Sini & Punamäki, Raija-Leena 2010. Preventive interventions in families with parental depression: Children's psychosocial symptoms and prosocial behaviour at 18-month follow-up. Eur Child Adolesc Psychiatry.

Solantaus, Tytti & Niemelä, Mika & Huilaja, Tiina & Räsänen, Sami 2011. Kansallinen mielenterveys ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Teoksessa Moring, Juha & Martins, Anne & Partanen, Airi & Bergman, Viveca, Nordling, Esa & Nevalainen, Veijo (toim.) 2011. Toimeenpanosta käytäntöön 2010. Raportti. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana myös sähköisesti

osoitteessa: <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80007/d5f4cb21-cc45-4398-9679-8207945705d7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 21.10.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2011:14. Päihdeongelmaisten vanhempien lasten tukipalveluiden varmistaminen. Työryhmän raportti. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki 2011.

Suomen perustuslaki 1999/731 § 6. Annettu Helsingissä 1.3.2000. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>>. Luettu 25.11.2019

Suomen Toimintaterapialiitto ry. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Saatavana osoitteessa: <[file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/toimintaterapeutin%20ammattieettisetohjeet2011%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/toimintaterapeutin%20ammattieettisetohjeet2011%20(1).pdf)>. Luettu 23.10.2020

Tahkokallio, Keijo 2018. Uskalla olla lapsellesi aikuinen, kuinka kasvatat lapsistasi onnellisia ja tasapainoisia. Minerva Kustannus Oy 2018. E-kirja

Taitto, Annika 2002. Huomaa lapsi päihdeongelmaperheessä. Opaskirja lasten ja vanhempien vertaisryhmien vetäjille. Helsinki: Lasten keskus.

Tirkkonen, Anni & Kokkonen, Marja & Pulkkinen, Lea 2004. Tunteiden säätelyn siirtyminen vanhemmilta lapsille lapsilähtöisen vanhemmuuden välityksellä. *Psykologia*, 39: 46–58.

Tompuri, Merja 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Teoksessa Varantola, Krista & Launis, Veikko & Helin, Markku & Spoof, Sanna & Sanna & Jäppinen, Kaisa. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuorma, Helena & Rotko, Tuulia & Larivaara, Meri & Koslof, Anu 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministerin julkaisu 2020: 6. Saatavana osoitteessa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Luettu 21.10.2020.

Weare, Katherine & Nind, Melanie 2011. Mental health promotion and problem prevention in schools: what does evidence say? *Health Promotion International* 26, 29–69. Saatavana osoitteessa: <https://academic.oup.com/heapro/article/26/suppl_1/i29/687644>. Luettu 4.11.2010.

YK:n sopimus lapsen oikeuksista 1991/12. Saatavana osoitteessa:
<https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf>. Luettu 25.11.2019