

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Kätilötyö

2011

Annikka Katto & Jenni Rouhiainen

VARHAINEN VUOROVAIKUTUS JA RASKAUDENAIKAINEN MIELIKUVATYÖ PERHEVALMENNUKSESSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

Turun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma | Kätilötyö

Marraskuu 2011 | Sivumäärä 50 + 22

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

Annikka Katto & Jenni Rouhiainen

VARHAINEN VUOROVAIKUTUS JA RASKAUDENAIKAINEN MIELIKUVATYÖ PERHEVALMENNUKSESSA

Opinnäytetyö pohjautuu Turun sosiaali- ja terveystoimen sekä Turun ammattikorkeakoulun yhteistyöhankkeena toteutettavaan Neuvolatoiminta 2010-luvulle (Kymppi-hankkeen) Valmiina Vanhemmuuteen -osaprojektiin. Hankkeen tarkoituksena on perhevalmennusmateriaalin kokonaisvaltainen uudistaminen sekä materiaalin yhtenäistäminen eri Turun äitiysneuvoloiden kesken.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kirjallisuuskatsauksen avulla tuottaa laadukasta ja tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa vanhemman ja lapsen välisestä varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä sen vaikutuksesta lapsen tulevalle kehitykselle. Viimeaikaisten tutkimusten perusteella voidaan todeta, että varhainen vuorovaikutus on yksi tärkeimmistä osista lapsen kehityksessä. Lapsen ensimmäisten elinvuosien merkitys on ymmärretty yhä paremmin neurobiologisen tietämyksen lisääntyessä ja tieto varhaisen vuorovaikutuksen kauaskantoisesta merkityksestä lisääntyy nopeasti.

Vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhde alkaa jo raskausaikana ja kehittyy edelleen lapsen syntymän jälkeen. Vanhempien kiinnittymisellä lapseen jo raskausaikana on merkitystä positiivisen vuorovaikutussuhteen kehittymiselle. Raskaudenaikaisten mielikuvien ennustavuus tulevasta vuorovaikutussuhteesta on merkittävä tutkimustulos perhevalmennuksen kannalta. Raskaudenaikaisen mielikuvatyöskentelyn avulla perhevalmennuksessa on mahdollisuus vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteen vahvistamiseen.

Vanhemman ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen näkökulma tulisi olla perhevalmennuksessa läsnä jokaisella valmennuskerralla, sillä varhainen vuorovaikutussuhde on läsnä kaikessa lapsen kanssa olemisessa. Keskeinen merkitys on sillä, että terveydenhoitaja on sisäistänyt varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen näkökulman ja se näkyy kokonaisvaltaisena työotteena läpi koko perhevalmennuksen.

Opinnäytetyön liitteenä olevassa käsikirjaosiossa on teoriapohjan lisäksi esitelty käytännön ideoita ja toteuttamisehdotuksia perhevalmennuksen ryhmätapaamisille raskaudenaikaisesta mielikuvatyöstä ja varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta.

ASIASANAT:

Perhevalmennus, Varhainen vuorovaikutus, Raskaudenaikainen mielikuvatyö

Annikka Katto & Jenni Rouhiainen

EARLY PARENT-INFANT INTERACTION AND PRENATAL MENTAL REPRESENTATIONS IN FAMILY TRAINING

This thesis is based on the Ready for Parenthood Project, which is a subproject of the Upgrading Maternity and Child Health Care Clinics to the 21st Century Project (Kymppi - project), a co-operative project between the Turku Municipal Social Services and Health Care Department and the Turku University of Applied Sciences. The aim of this development project is the complete revision of all family training materials, as well as the harmonization of materials used by the different Turku Maternal Health Clinics.

Through a systematic literature review of recent research, this thesis aims to generate information on early parent-child interaction and its effects on a child's future development. Based on the latest research it can be argued that the early parent-infant interaction is one of the most important factors in a child's development. The significance of the early years of a child's life has become better understood with the increase in neurobiological knowledge. Moreover, information on the far-reaching significance of early parent-infant interaction continues to rapidly increase.

The parent-infant relationship begins already during pregnancy and develops further after the child's birth. Parental attachment to the child already during the pregnancy has a positive influence on the development of the relationship. Research indicating a predictive link between prenatal mental representations and the future parent-infant relationship is a significant finding for family training. Through focusing on prenatal mental representations, family training has a possibility to strengthen the parent-infant relationship.

The perspective of supporting early parent-infant interaction should be included in every family training session as the early parent-infant relationship is present in everything that involves childcare. It is very important that the public health nurse internalizes the significance of strengthening early parent-infant interaction, and that this approach is maintained throughout the whole family training process.

In the manual attached to the thesis, in addition to the presentation of the theoretical framework, practical suggestions are made for family training group sessions on how to strengthen early parent-infant interaction through prenatal mental representation exercises.

KEYWORDS:

Family training, Early parent-infant interaction, Prenatal mental representations

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TOTEUTTAMINEN	6
2.1 Opinnäytetyön teoreettista osuutta ohjaavat kysymykset	6
2.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	7
3 PERHEVALMENNUS	9
3.1 Neuvolatoiminta 2010-luvulle (Kymppi-hanke)	12
3.2 Katsaus aikaisempiin hankkeisiin	13
4 VANHEMMAN JA LAPSEN VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUTKIMUS	16
4.1 Varhainen vuorovaikutus tutkimuksen kohteena	16
4.2 Raskaudenaikaisen vuorovaikutussuhteen tutkimus	17
5 VANHEMMAN JA LAPSEN VUOROVAIKUTUSSUHDE JA SEN MERKITYS	19
5.1 Varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen liittyviä käsitteitä	20
5.2 Lapsi on yksilö	24
5.3 Tunteiden säätely	25
5.4 Sosiaalisten aivojen kehittyminen	27
5.5 Lapsen kiintymyssuhde	28
6 RASKAUDENAIKAINEN MIELIKUVATYÖ	32
6.1 Vanhemman mielikuvat omasta vanhemmuudestaan	33
6.2 Oman taustan vaikutus vanhemmuuteen	34
6.3 Raskaudenaikainen mielikuvatyö perhevalmennuksen näkökulmasta	35
6.4 Vanhempien reflektiivisen kyvyn vahvistaminen	38
7 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	40
8 POHDINTA	43
LÄHTEET	47
LIITTEET	

Liite 1. Perhevalmennus: Varhainen vuorovaikutus ja raskaudenaikainen mielikuvatyö

1 JOHDANTO

Viimeaikaisten tutkimusten perusteella voidaan todeta, että varhainen vuorovaikutus on yksi tärkeimmistä osista lapsen kehityksessä ja tästä syystä sen huomioiminen perhevalmennuksessa on erittäin tärkeää. Vanhemman ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutus tulisi alkaa jo raskauden aikana. Jos näin ei kuitenkaan tapahdu, voi perhevalmennustapaamiset luoda puitteet näiden taitojen vahvistamiseen. Kun tulevaa äitiä autetaan jo raskausaikana, on hänellä paremmat mahdollisuudet kehittää turvallinen suhde syntyvään lapseensa (Broden 2006, 18).

Tämä opinnäytetyö kuuluu Neuvolatoiminta 2010-luvulle (Kymppi-hankkeen), Valmiina Vanhemmuuteen -osaprojektiin, jonka yksi tarkoituksista oli Turun perhevalmennusmateriaalin kokonaisvaltainen uudistaminen sekä materiaalin yhtenäistäminen eri Turun neuvoloiden kesken. Valmiina Vanhemmuuteen -osaprojektin perhevalmennus-aiheet ovat rajautuneet seitsemään teema-alueeseen: vanhemmuuteen kasvu; isyys, äitiys, varhainen vuorovaikutus ja mielikuvavauva, parisuhde ja seksuaalisuus, loppuraskauden hyvinvointi, imetys, vauvanhoito, elämä vauva-arjessa. Opinnäytetyön varsinainen aihe on lähtöisin perhevalmennusta pitäviltä terveydenhoitajilta, jotka toivat esiin kehittämissuhteena perhevalmennusmateriaalin kokonaisvaltaisen uudistamisen sekä materiaalin yhtenäistämisen eri neuvoloiden kesken (Tuominen 2009, 73). Tästä johtuen koko opiskeluryhmä on tuottamassa perhevalmennuksenohjaajan käsikirjaan teoriapohjaa, jossa perustellaan jokaisen teeman tärkeys ja sisältö sekä esitellään suunnitelma siitä, miten aiheita tulisi konkreettisesti käsitellä perhevalmennuksessa. Teema-alue, jota tässä opinnäytetyössä käsitellään, on varhainen vuorovaikutus ja mielikuvavauva. Teeman kaksi osa-aluetta eivät ole toisistaan erilliset, sillä ne liittyvät läheisesti toisiinsa. Vanhemman ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutussuhde pohjautuu raskaudenaikaiseen mielikuvatyöskentelyyn ja jo raskauden aikana syntyneeseen suhteeseen mielikuvavauvan kanssa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö kuuluu Neuvolatoiminta 2010-luvulle (Kymppi-hankkeen) Valmiina Vanhemmuuteen -osaprojektiin, jonka tarkoituksena on kehittää perhevalmennusta Turun sosiaali- ja terveystoimen äitiysneuvoloissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kirjallisuuskatsauksen avulla tuottaa laadukasta ja tutkittuun näyttöön perustuvaa tietoa vanhemman ja lapsen välisestä varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä sen vaikutuksesta lapsen tulevalle kehitykselle. Tavoitteena on käsitellä tutkimuksia sekä kirjallisuutta ja niiden pohjalta perustella, miksi uudistuvassa perhevalmennuksessa varhaisen vuorovaikutuksen ja mielikuvavauvan korostaminen on entistä tärkeämpää.

Tämän opinnäytetyön ja sen liitteeksi kootun perhevalmennuksen käsikirjan avulla perhevalmennusta suunnitteleva ja pitävä terveydenhoitaja pystyy vastaamaan entistä paremmin turkulaisten ensisynnyttäjäperheiden tarpeisiin. Käsikirjaosioon on koottu tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja mielikuvavauvasta sekä esitelty käytännön ideoita ja toteuttamisvaihtoehtoja ryhmätapaamisille.

2.1 Opinnäytetyön teoreettista osuutta ohjaavat kysymykset

Opinnäytetyön kaksiosainen tavoite, tuottaa tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja mielikuvavauvasta sekä luoda käsikirja aiheesta perhevalmennukseen, ohjasi asetettuja tutkimuskysymyksiä. Opinnäytetyölle asetetut tutkimuskysymykset olivat:

1. Mikä on varhaisen vuorovaikutussuhteen sisältö ja merkitys?
2. Miten teema-aihetta varhainen vuorovaikutus ja mielikuvavauva tulisi käsitellä perhevalmennuksessa?

2.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toteutustapana on käytetty systemaattista kirjallisuuskatsausta soveltaen. Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten ohjeistus tai tietopaketti (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–52). Tämä toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta vaiheesta: teoreettisesta osuudesta varhaisesta vuorovaikutuksesta ja mielikuvavavasta sekä teoriaosuuden pohjalta luodusta käsikirjasta (Liite 1).

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä, jossa kerätään tietyn aihepiirin rajatusta ilmiöstä jo olemassa olevaa tietoa, arvioidaan tiedon laatua ja yhdistetään tuloksia. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus täyttää tieteellisen tutkimuksen kriteerit, joten se on yksi käytetty menetelmä tieteellisen tiedon tuottamisessa. (Malmivaara 2002, 877.) Kirjallisuuskatsaus ei ole ainoastaan luettelo yksittäisten tutkijoiden tuotannosta, vaan aihepiirin looginen jäsentely tutkimussuuntauksista ja -tuloksista sekä tutkimuskirjallisuuksista (Estola & Viitanen 2002, 5).

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tutkimusprosessi, jonka vaiheet on nimettävissä ja jokainen vaihe rakentuu järjestelmällisesti edelliseen vaiheeseen. Tutkimusprosessi alkaa yksityiskohtaisen tutkimussuunnitelman laatimisella, joka ohjaa koko prosessin etenemistä. Tämän jälkeen määritetään tutkimuskysymykset, joilla rajataan se, mihin systemaattisella kirjallisuuskatsauksella vastataan. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37.) Aineiston analysoinnin ja tulosten esittämisen tarkoituksena on vastata mahdollisimman kattavasti sekä riippumattomasti, mutta myös ymmärrettävästi ja selkeästi tehtyihin tutkimuskysymyksiin. Koska nyky-yhteiskunnassa tiedon määrä kasvaa nopeasti, on tarpeellista saada ja hyödyntää tietoa näyttöön perustuvassa päätöksenteossa. Se tarkoittaa tutkitun tiedon tuomista päätöksenteon tueksi tai sitä varten. Näyttöön perustuva päätöksenteko etsii ja luo parhaimman, tehokkaimman ja tuloksellisemman toimintatavan. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 38, 43; Salminen 2011,10.)

Alkuperäistutkimusten haku ja valinta tehdään systemaattisesti tutkimusaiheeseen perustuen, joten haut kohdistetaan niihin tietolähteisiin, joista oletetaan saavan aiheen kannalta oleellista tietoa. Sähköisessä haussa tulee käyttää eri tietokantoja. Hakustrategiat vaihtelevat eri tietokannoissa, joten haut ja niiden rajaukset määritetään kuhunkin erikseen. Sähköisesti suoritettua hakua tulee täydentää manuaalisella tiedonhaulla niin, että haku olisi riittävän kattava. Manuaalista hakua voi tehdä tutkimusaiheen kannalta keskeisistä lehdistä, teoksista, konferenssijulkaisuista, tutkimusrekistereistä ja abstrakteista. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 40–41.)

Teoriaosuuden tiedonhaku käynnistyi aiheen varmistuttua ja hakusanat tarkentuivat hakuprosessin aikana. Tietokannoista suomenkielistä materiaalia haettaessa hakusanoina käytettiin ”vanhemmuus”, ”perhe”, ”perhe ja neuvola”, ”perhevalmennus”, ”äitiys”, ”äitiysneuvola”, ”vauva”, ”mielikuvavauva”, ”raskausaika ja mielikuvatyö”, ”varhainen vuorovaikutus”, ”kiintymyssuhde” ja ”reflektiivisyys”. Englanninkielistä materiaalia haettaessa termeinä käytettiin ”parenting”, ”family”, ”family training”, ”prenatal care and education classes”, ”maternity”, ”maternal health centers”, ”infant”, ”prenatal and attachment”, ”mother-infant and interaction and relationship” sekä ”maternal and representation”.

Tiedonhaussa käytettiin apuna kotimaista lääke- ja terveystieteiden tietokantaa Medicia, kansainvälisiä hoitotyön- ja hoitotieteen artikkeliviitetietokantoja Chinalia, Cochranea ja MedLine Ovidia, Turun ammattikorkeakoulun kirjaston kokoelmatietokanta Auraa, Yliopistokirjastojen yleistietokanta Lindaa, Turun- ja paikalliskirjastojen tietokantoja sekä Kansalliskirjaston ylläpitämää julkaisuarkisto Doriaa. Lisäksi apuna käytettiin tieteellistä kirjallisuutta edustavaa Google Scholaria sekä terveydenhuollon ammattilaisille suunnattua verkkopalvelu Terveysporttia ja Terveysportin Duadecim-palvelua. Materiaalin hankinnassa käytettiin apuna myös Sosiaali- ja terveysministeriön ja Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen omia tietokantoja sekä Valtion säädöstietopankki FINLEXia. Näiden lisäksi aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja artikkeleita löytyi Hoitotiede ja Tutkiva hoitotyö -lehdistä.

3 PERHEVALMENNUS

Äitiysneuvola on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisessa yhteiskunnassa ja se on palvellut lasta odottavia perheitä jo yli 50 vuoden ajan. Suomessa äitiyshuolto on hyvin organisoitu palvelujärjestelmien kokonaisuus, joka muodostuu perusterveydenhuollon äitiysneuvoloista sekä erikoissairaanhoidon synnytyssairaaloista. Perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteistyöllä pyritään äitiyshuollon toimivaan ja joustavaan palveluketjuun, jossa raskaana oleva ja hänen perheensä hoito on hallinnassa riippumatta hoitoa antavasta yksiköstä. Tämä palveluketju vaatii aktiivista ja käytännöllistä yhteistyötä sekä hyvää tiedonkulkua eri yksiköiden välillä. Ajantasainen, yhtenäinen ja luotettava tieto on perheen hyvän hoitotuloksen edellytys. (Haapio & Pietiläinen 2009, 201.)

Valtioneuvoston asetuksen (380/2009) mukaan:

Jokaiselle ensimmäistä lasta odottavalle perheelle on järjestettävä moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta, johon sisältyy vanhempainryhmätoimintaa. Perhevalmennuksen terveysneuvontaa tulee tarjota molemmille vanhemmille ja sen tulee antaa tietoa raskausajasta ja siihen liittyvistä riskeistä, synnytyksestä ja lapsen hoidosta sekä odotusaikaan ja synnytykseen mahdollisesti liittyvistä mielenterveyden muutoksista. Neuvonnan on tuettava myös lapsen ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta.

Perhevalmennus on kokonaisvaltaista valmentamista tulevaan vanhemmuuteen ja siihen tulisi sisältyä tiedon ja tuen antaminen raskauteen, synnytykseen ja perhe-elämään liittyen (Tuominen 2009, 13). Sosiaali- ja terveysministeriö (2007) on laatinut Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelman vuosille 2007–2011. Toimintaohjelmassa suositellaan perhevalmennuksessa käsiteltävän muun muassa seuraavanlaisia teema-alueita kuten raskauden tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset, erilaiset tunteet, odotukset ja ajatukset raskaudesta ja tulevasta vanhemmuudesta, synnytyksen jälkeisten mielialamuutosten huomiointi, perheeksi kasvaminen ja yhteenkuuluvuuden tunne sekä isän tai toisen vanhemman merkitys perhe-elämässä ja parisuhteessa. Perhevalmennuksessa tietoa tulisi myös saada vauvan hoidosta ja imetykseen liittyvistä asioista. Perhevalmennuksen yksi

suuri osa-alue on synnytysvalmennus, johon suositellaan liitettäväksi tutustumiskäynti synnytyssairaalaan.

Neuvoloiden järjestämä perhevalmennus tavoittaa suuren osan tulevista vanhemmista (Haapio ym. 2009, 10). Perhevalmennuksen aloitusajankohta on yleensä raskauden puolessavälissä, suunnilleen 20.–22. raskausviikolla (Haapio & Pietiläinen 2009, 202). Ensisynnyttäjien raskaudenaikaiseen perhevalmennukseen sisältyy pääsääntöisesti 4-6 tapaamiskertaa ja synnytyksen jälkeen 1-3 tapaamista (Hakulinen-Viitanen ym. 2005, 65; Hakulinen-Viitanen ym. 2008, 28).

Hakulinen-Viitanen ym. (2008, 28) mukaan uudelleensynnyttäjillä on mahdollisuus osallistua harvemmin perhevalmennukseen kuin ensisynnyttäjillä. Heidän selvityksestään ilmeni, että osallistuneista 187 eri terveyskeskuksesta 38 % järjesti perhevalmennusta uudelleensynnyttäjille, mutta näistä terveyskeskuksista vain seitsemän järjesti uudelleensynnyttäjille perhevalmennusta synnytyksen jälkeen. Kaikista osallistuneista terveyskeskuksista 51 % ilmoitti, että ensisynnyttäjille synnytyksen jälkeen tarkoitettuja perhevalmennustapaamisia ei järjestetä. Tämän vuoksi nykykäytäntö onkin ristiriidassa perheiden tarpeiden kanssa, sillä tiedon ja tuen tarve synnytyksen jälkeen on hyvin suuri (Haapio ym. 2009, 9). Hakulinen-Viitanen ym. (2007, 333) selvityksessä ilmeni, että perhevalmennusta tulisi tarjota kaikille lasta odottaville vanhemmille, niin ensi- kuin uudelleensynnyttäjille.

Aikaisemmin isä on pidetty neuvoloissa enemmänkin äitien tukijoina, sivustaseuraajien roolissa. Ryttyläinen ym. (2007, 27) totesivat tutkimuksessaan, että tulevaisuudessa tulee entistä enemmän huomioida isää, parisuhdetta ja perhettä. Nyt kasvavassa määrin on alettukin kiinnittää huomiota isien tuen ja tiedon tarpeeseen neuvoloissa ja perhevalmennuksessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 3). Uusimpien tutkimusten ja selvitysten mukaan (Hakulinen-Viitanen ym. 2005, 68; Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 27) lähes jokainen isä osallistuu neuvoloiden järjestämään perhevalmennukseen. Isän osallistuminen ja mukanaolo odotusaikana voi

edistää tulevien vanhempien yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vahvistaa ajatusta isyyteen siirtymisestä. Näillä on puolestaan parisuhdetta ja vanhemmuutta vahvistava vaikutus, joka luo pohjan yhteiselle hyvälle vanhemmuudelle. (Paavilainen 2003, 136.)

Perhevalmennusta voidaan tarkastella lasta odottavien perheiden oppimistilanteina, joissa heillä on mahdollisuus oppia raskauteen, synnytykseen, naiseuteen ja miehuuteen, äitiyteen ja isyyteen liittyvistä asioista. Oppimisen tehokkuuteen voidaan vaikuttaa erilaisilla opetusmenetelmillä, joiden avulla pyritään herättämään yksilön kiinnostus asiaa kohtaan. Luennointi on edelleen yksi suosituimmista ja perinteisimmistä tavoista välittää tietoa, mutta nykyvanhemmat toivovat kuitenkin valmennustilanteilta enemmän osallistuvien opetusmenetelmien käyttämistä perhevalmennustilanteissa. (Haapio ym. 2009, 52, 64, 66.)

Tuominen (2009) tutkimuksessa Perhevalmennuksen kehittäminen Turun sosiaali- ja terveystoimessa ilmeni, että erilaisten opetusmenetelmien soveltaminen oli monipuolista, mutta kuitenkin ohjaustilanteet painottuivat terveydenhoitajien pitämiin luentoihin. Terveystoimijat kokivat keskustelemaan opetusmenetelmän vieraana, he epäilivät keskustelun aikaansaamista sekä vanhempien halua osallistua perinteisestä luentotyypistä opetusmenetelmästä poikkeavaan perhevalmennukseen. Vehviläinen-Julkunen (1996, 9) tutkimuksen mukaan vanhempien toiveena oli kehittää perhevalmennusta keskustelempaan suuntaan. Tarkasteltaessa Helsingin Lapaset -perheverkostohanketta sekä Jyväskylän seudun Perhe-hanketta, voidaan yhtyä Vehviläinen-Julkunen tutkimustulokseen ja todeta vanhempien toiveen keskustelempammasta opetusmenetelmästä toteutuneen Helsingin ja Jyväskylän seudulla.

3.1 Neuvolatoiminta 2010-luvulle (Kymppi-hanke)

Kymppi-hankkeessa on keskitytty erityisesti äitiysneuvoloiden sisällölliseen ja menetelmälliseen kehittämiseen (Ahonen ym. 2010, 14). Hankkeen päätavoitteena on terveyttä ja hyvinvointia tukevien toimintamallien kehittäminen äitiysneuvolatyöhön, terveyttä edistävien palveluketjujen saumattomuuden vahvistaminen sekä palvelurakenteiden uudistaminen. Kymppi-hanke on Turun ammattikorkeakoulun vetovastuussa oleva hanke, jossa yhteistyössä toimivat Turun sosiaali- ja terveystoimi, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt ry sekä Turun yliopisto (Projektisuunnitelma Neuvolatoiminta 2010-luvulle 2007.)

Kymppi-hankkeeseen kuuluu Valmiina Vanhemmuuteen -osaprojekti, jonka pääasiallinen tarkoitus oli selvittää Turun äitiysneuvoloiden nykytilanne ja kehittämistarpeet sekä luoda uusi perhevalmennusmalli, joka vastaa perheiden sekä perhevalmennusta vetävien asiantuntijoiden tarpeita ja toiveita. Valmiina Vanhemmuuteen osaprojekti on Turun ammattikorkeakoulun, Turun sosiaali- ja terveystoimen, Mannerheimin lastensuojeluliiton, Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymien sekä Ensi- ja turvakotien liiton yhteistyöhanketta (Tuominen 2009, 40.)

Valmiina vanhemmuuteen -hankkeen lopputuloksena syntyi uudistettu perhevalmennuksen toteutusmalli, joka pohjautuu nykyisiin neuvolatyötä ohjaaviin suosituksiin. Uudistetun perhevalmennusmallin pilotointi tapahtui vuoden 2010–2011 aikana neljässä Turun äitiysneuvolassa. Perhevalmennuksen toteutusmallissa vanhempainryhmät kokoontuvat neljä kertaa ennen vauvan syntymää ja kahdesti syntymän jälkeen. (Tuominen 2009, 96.) Uudistetun perhevalmennuksen sisältöalueet pohjautuvat muun muassa Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelma 2007–2011 suosituksiin. Jokaisella valmennuskerralla on oma tema ja jokaisessa teemassa oma sisältöalue. Teemat koostuvat raskaudesta, synnytyksestä, lapsivuodeajasta ja vanhemmuudesta.

3.2 Katsaus aikaisempiin hankkeisiin

2000-luvun alussa Suomessa kirjattiin valtakunnallinen tavoite kehittää perhekeskustoimintaa. Toiminnan tavoitteen tuli pohjautua perheiden tarpeisiin ja samalla vahvistaa perheiden keskinäistä vertaistukea. Tämän johdosta käynnistettiin PERHE -hanke suunniteltujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Hanke toteutettiin vuosina 2005–2007 osana sosiaalialan ja terveydenhuollon kansallista kehittämishanketta. (Viitala ym. 2008, 11.) Kehittämishankkeen seurauksena muutamissa Suomen paikkakunnissa aloitettiin kokonaisvaltainen perhevalmennusten uudistaminen. Hyvänä esimerkkinä toimivat Helsingin Lapaset -perheverkostohanke sekä Jyväskylän seudun Perhe-hanke. (Helsingin Lapaset Perheverkosto-hanke 2007; Jyväskylän seudun Perhe-hanke 2008.)

Helsingin kaupungissa perhevalmennusta on kehitetty Lapaset -perheverkostohankkeen avulla. Tavoitteena heillä oli luoda työskentelytapa, joka tuki perheiden omia vahvuuksia ja voimavaroja. Pyrkimyksenä oli myös luoda perheiden peruspalvelujen yhteyteen vanhempien vertaistoimintaa sekä vertaisryhmiä ja samalla edistää isien osallisuutta, isyyden vahvistumista ja jaettua vanhemmuutta. Hankkeen lopputuloksena syntyi perhevalmennuksen käsikirja, joka tukee moniammatillista ja ryhmämuotoista perhevalmennusta sekä antaa siihen käytännön työkaluja ja ajankohtaista taustatietoa. (Helsingin Lapaset Perheverkosto-hanke 2007, 1.)

Helsingin mallin perhevalmennus -käsikirjassa käsitellään vauvamielikuvia sekä varhaista vuorovaikutusta. Raskausaika nähdään elämän tärkeänä siirtymävaiheena ja mahdollisuutena identiteetin muutokseen ja kehittymiseen vanhemmuudessa. Käsikirjassa kuvataan kuinka tunnesuhde syntymättömään vauvaan luodaan mielikuvien avulla sekä millaiset ovat normaalin raskauden kehitysvaiheet. Raskaudenaikaiset vauvamielikuvat, mielikuvat omasta lapsuudesta sekä omasta itsestä äitinä ja isänä käydään läpi keskustelemalla työntekijän kanssa, valmiita mielikuvia herätteleviä kysymyksiä apuna käyttäen. (Helsingin Lapaset Perheverkosto-hanke 2007.)

Varhaista vuorovaikutusta lapsen ja vanhemman välillä vauvan syntymän jälkeen käsitellään käsikirjassa pitkälti teoriaan pohjaten. Teoriassa käydään läpi varhaisen vuorovaikutussuhteen kehittyminen lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana. Työvälineenä lapsen syntymän jälkeen vanhemmille opetetaan vauvatus, joka on kehitetty menetelmäksi vauvojen kehityksen tukemiseen. Vauvatuksessa käydään läpi vauvatanssin liikkeitä, joiden puitteissa opitaan varhaista vuorovaikutusta vauvan ja vanhemman välillä. (Helsingin Lapaset Perheverkosto-hanke 2007.)

Jyväskylän seudun Perhe-hankkeen tavoitteena oli luoda alueelle yhtenäinen perhevalmennuksen hoitopolku, jossa lasta odottavat perheet kulkivat joustavasti eri yhteistyötahojen välillä neuvolasta keskussairaalaan ja takaisin. Tavoitteena uudistuvassa perhevalmennusmallissa oli laatia yhtenäinen odotusajan perhevalmennusmalli, jolloin asiakkaat saivat asuinpaikasta riippumatta tasavertaista palvelua. Kehittämistyön tuloksena syntyi perhevalmennuskansio, johon koottiin odotus- ja vauva-ajan perhevalmennusryhmien sisältöä. Perhevalmennuskansion tavoitteena oli samalla helpottaa ryhmäohjaajan työtä. (Jyväskylän seudun Perhe-hanke 2008, 2.)

Perhe-hankkeen perhevalmennuskansiossa käsitellään vauvamielikuvia ja varhaista vuorovaikutusta kaksi kertaa ennen lapsen syntymää. Syntymän jälkeen vauva-ajan ryhmässä käsitellään kiintymyssuhdetta sekä vielä uudelleen varhaista vuorovaikutusta. Perhevalmennustapaamisissa käydään läpi raskaudenaikaisia vauvamielikuvia pari- tai ryhmäkeskustelujen avulla. Ohjaaja näyttää PowerPoint diaesityksen sikiön kehityksestä ja ohjaa keskustelua eteenpäin herättäen vanhempien mielikuvia vauvasta. Toisella tapaamiskerralla ennen vauvan syntymää käydään läpi teoriapohjaisesti varhaista vuorovaikutusta, jonka jälkeen annetaan vanhemmille tilaa keskustella aiheesta. (Jyväskylän seudun Perhe-hanke 2008.)

Ensimmäisessä vauva-ajan perhevalmennusryhmässä tavoitteena on vanhempien ymmärrys siitä, mitä varhainen vuorovaikutus tarkoittaa ja mikä merkitys sillä on lapsen myöhemmälle kehitykselle ja kiintymyssuhteen

syntymiselle. Tapaamisen aluksi vanhemmille näytetään dvd, joka käsittelee varhaista vuorovaikutusta. Dvd:n katsomisen jälkeen keskustellaan ryhmässä siitä, mistä tietää, että vuorovaikutus on hyvää ja miten hyvä vuorovaikutus näkyy omassa lapsessa. (Jyväskylän seudun Perhe-hanke 2008.)

4 VANHEMMAN JA LAPSEN VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUTKIMUS

4.1 Varhainen vuorovaikutus tutkimuksen kohteena

Varhainen vuorovaikutus on ollut neljän viime vuosikymmenen aikana monipuolisesti tutkimuksen kohteena ja tutkimustulokset ovat mullistaneet käsityksen lapsen varhaiskehityksestä. Alkuvaiheissa tutkittiin äidin käytöstä ja yritettiin löytää siitä lapsen suotuisaa kehitystä ennustavia piirteitä. Myöhemmin tutkimukset monipuolistuivat koskemaan myös isiä ja lapsen kehitystä laajemmin. Huomiota alettiin kiinnittää erityisesti siihen, mitä tapahtuu kasvovokkain vauvan ja vanhemman vuorovaikutuksessa. Tämä oli tutkimukselle suuri askel sekä teoreettisesti että menetelmällisesti. Sen sijaan, että olisi käytetty arviointiperusteena olemassa olevia teorioita, alettiin kehitellä luotettavia menetelmiä sen tutkimiseen, mitä vanhemman ja lapsen vuorovaikutus todellisuudessa sisältää ja millainen rakenne ja dynamiikka näissä hetkissä on. Tutkimustulokset ovat lisänneet tietoa onnistuneiden vuorovaikutustapahtumien merkityksestä lapsen kehitykselle ja tämä tieto on perustana erilaisille vanhemmuutta koskeville interventioille. (Pesonen 2010, 515–516.)

Varhaista vuorovaikutusta on tutkittu useista eri näkökulmista. Mäntymaa ym. (2006, 213, 215, 220) tutkivat äidin oman lapsuudenaikaisen äiti-suhteen, nykyisen parisuhteen sekä raskaudenaikaisen ja synnytyksen jälkeisen mielenterveyden vaikutusta äidin ja lapsen väliseen varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen lasten ollessa 8 – 11 viikon ikäisiä. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös sosioekonomisen aseman ja äidin koulutustason liittymistä äidin ja lapsen vuorovaikutuksen laatuun. Tutkimuksessa keskeiseksi vuorovaikutuksen laatuun vaikuttavaksi tekijäksi ilmeni lapsuudenaikainen oma vuorovaikutussuhde äitiin. Tutkimustuloksissa havaittiin merkittävä ero sen suhteen, oliko lapsuudenaikainen äiti-suhde positiivinen vai negatiivinen. Negatiivisen tai neutraalin lapsuudenaikaisen äiti-suhteen omaavilla

vuorovaikutus oman lapsen kanssa jäi tunneilmaisuiltaan merkittävästi köyhemmäksi kuin positiivisen lapsuudenaikaisen äiti-suhteen omaavilla. Negatiivisen äiti-suhteen omaavilla riski heikompaan vuorovaikutussuhteeseen lapsensa kanssa oli kolmenkertainen.

4.2 Raskaudenaikaisen vuorovaikutussuhteen tutkimus

Viime vuosina varhaisen vuorovaikutuksen tutkimus on laajentunut myös raskausaikaan. 2000 -luvulla on tehty useita tutkimuksia siitä, miten äidin raskaudenaikainen mielikuvatyö ja tutustuminen sikiövauvaan voi vaikuttaa äidin ja vauvan tulevaan varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen. Tutkimustyö on tuottanut yksityiskohtaisia kuvauksia ja teorioita varhaisen yhteyden syntymisestä sikiövauvaan ja vanhemman ja lapsen välisen suhteen kehittymisestä. (Broden 2006, 76.)

Siddiqui ym. (2000, 1-2, 5) tutkivat sitä, miten raskaana olevat naiset muistelivat omia vanhempiaan ja lapsuuden kokemuksiaan ja miten nämä kokemukset olivat yhteyksissä kiintymyksen luomisessa vielä syntymättömään vauvaan. Tutkimustulos osoitti, että lapsuudenaikaiset muistot omasta kasvatuksesta ovat ratkaiseva tekijä kiintymyssuhteen laadulle sikiövauvaa kohtaan. Ne äidit, joiden kokemukset omasta äidistä olivat emotionaalisesti lämpimiä, olivat luoneet rakastavan suhteen syntymättömää vauvaa kohtaan. Hylkäämisen lapsena kokeneilla suhde omaa syntymättömää vauvaa kohtaan oli etäisempi siitä huolimatta, että heillä oli ollut voimakas toive saada oma lapsi.

Thun-Hohenstein ym. (2008, 9-10, 16) tutkivat raskaudenaikaisten mielikuvien ennustavaa vaikutusta äidin ja lapsen vuorovaikutukselle. Tulevaa äitiä haastateltiin raskauden viimeisen kolmanneksen aikana ja lisäksi äidin ja syntyneen lapsen vuorovaikutusta videoitiin ja arvioitiin lapsen ollessa kolmen kuukauden ikäinen. Videotallenteista tutkittiin äidin käyttäytymisen lisäksi myös lapsen vuorovaikutuskäyttäytymistä, kuten vuorovaikutusvalmiutta ja katsekontaktien määrää. Tutkimustulokset vahvistivat äidin raskaudenaikaisten

mielikuvien ennustavan äidillistä sensitiivisyyttä, säätelykykyä sekä kiintymyssuhteen laatua. Lapsen katsekontaktien määrä ja vuorovaikutusvalmius korreloitui vanhemman säätelykykyyn ja vuorovaikutustaitoihin.

Äidin ja lapsen välisen kiintymyssuhteen rakentumista tutkivat Araneda ym. (2010, 30–43) analysoimalla 4 – 7 kuukaudella raskaana olevien ensisynnyttäjien raskaudenaikaisia mielikuvia ja kiintymystä vauvaan sekä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin yhteyttä kiintymyksen tasoon. Tässä tutkimuksessa, samoin kuin monissa muissa tutkimuksissa aikaisemmin, tulokset osoittivat raskaana olevan kokemuksella omasta äidistään olevan merkittävä yhteys kiintymyskokemukseen omaa sikiövauvaa kohtaan. Mielikuva lapsesta ja itsestä äitinä oli yhteyksissä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin kanssa.

Pajulo (2004 a, 92–94, 96) tutki korkean riskin, päihdeäitien ensikodeissa hoidossa olevien äitiysmielikuvia ja niiden muuttumista raskaudenaikana sekä lapsen ollessa kuuden kuukauden ikäinen ja näiden yhteyttä äidin vuorovaikutuskykyyn ja depressiivisiin oireisiin. Tuloksista ilmeni niillä äideillä, joilla oli negatiivinen mielikuva oman äitinsä sensitiivisyydestä ja vuorovaikutustaidoista, olevan enemmän vaikeuksia varhaisessa vuorovaikutussuhteessa lapsensa kanssa. Negatiivinen mielikuva lapsen isästä oli myös yhteydessä suurempiin vuorovaikutusongelmiin. Negatiivinen mielikuva itsestä äitinä oli yhteydessä depressiivisiin oireisiin.

5 VANHEMMAN JA LAPSEN VUOROVAIKUTUSSUHDE JA SEN MERKITYS

Lapsen ensimmäisten elinvuosien merkitys on ymmärretty yhä paremmin neurobiologisen tietämyksen lisääntyessä ja tieto varhaisen vuorovaikutuksen kauaskantoisesta merkityksestä lisääntyy nopeasti. Varhaisessa vuorovaikutuksessa luodaan pohjaa ihmisen koko myöhemmälle kehitykselle vaikuttamalla lapsen tunnekokemuksiin ja sitä kautta aivojen ja mielen kehitykseen. Varhainen vuorovaikutus, emootiot sekä aivojen kehitys ja toiminta muodostavat kokonaisuuden, jossa kaikki osatekijät vaikuttavat toisiinsa ja nämä tekijät yhdessä ohjaavat lapsen psyykkistä kehitystä. (Mäntymaa ym. 2003, 459, 464; Sinkkonen 2008, 112.)

Varhainen vuorovaikutus alkaa jo raskausaikana äidin ja sikiövauvan ruumiillisena dialogina liikkeiden, rytmien, äänien, kosketusten, makujen ja tuntoaistien avulla. Sikiövauva aistii äidin sydämen, verenkierron ja kävelyn rytmit sekä valveillaolon ja nukkumisen eron. Hän erottaa myös äidin äänen toisten äänistä. Äidin lämmin ääni saa sikiövauvassa aikaan mielihyvän liikkeitä, eleitä ja ilmeitä, kun taas kylmä ja kova ääni säpsähdyttää ja pelästyttää sikiövauvan. Äitikin voi aistia monenlaista sikiövauvastaan. Äiti voi tunnistaa liikkeitä, rytmejä, hiljaisuutta ja erilaisia tilakokemuksia ja tulkita niitä ja vastata niihin omalla tavallaan. Myös psykologinen kemia siirtyy äidin ja sikiövauvan välillä. Äidin mielihyvä ja mielihyvä saavuttavat sikiövauvan ja vastaavasti sikiövauvan kokemus saavuttaa äidin. Parhaimmillaan yhteiset hetket ja tunnetilat löytyvät jo raskausaikana. Lapsen läsnäolo vaikuttaa suuresti äitiin raskausaikana ja isälle lapsi voi tuntua etäisemmältä. Silti isällä on oma suhteensa sikiövauvaan. Isän on mahdollista olla dialogissa sikiövauvan kanssa koskettelemalla äidin vatsanpeitteiden läpi vauvan liikkeitä. Isä tekee myös havaintoja sikiövauvasta äidin muuttuneen vartalon ja mielentilan kautta. (Siltala 2003, 19, 21–22; Broden 2006, 70.)

5.1 Varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen liittyviä käsitteitä

Vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteessa olemista on käsitteellistetty monenlaisin termein. Tutkimuskirjallisuudessa on laajasti käytetty sensitiivisyyden käsitettä. Jotta voitaisiin ymmärtää paremmin, mitkä ovat vanhemman ja lapsen välisen hyvän vuorovaikutuksen oleelliset ominaisuudet, on sensitiivisyyden käsitettä täsmennetty ottamalla lisäksi käyttöön kaksi hyvin lähellä toisiaan olevaa termiä: mentalisaatio ja reflektiivinen funktio. (Sinkkonen 2008, 90, 107–108.)

Vanhemman **sensitiivisyys** on keskeinen tekijä lapsen kehityksen kannalta lapsen viestiessä tarpeitaan ja kommunikoidessaan vanhempansa kanssa. Sensitiivisyyttä on pidetty avaintekijänä turvalliseen kiintymyssuhteelle. (Pajulo 2004 b, 2543.) Mitä sensitiivisempi vanhempi on lapsensa signaaleille, sitä varmemmin lapsen kiintymyssuhde muodostuu turvalliseksi. Sensitiivisyys on vanhemman kykyä havaita ja tulkita lapsen signaaleja ja vastata niihin nopeasti, asianmukaisesti ja ennakoitavalla tavalla. Lapsen turvallisuuden tunne kumpuaa vanhemman konkreettisesta läsnäolosta ja vanhemman kyvystä tulkita oikein hänen kokemuksensa ja vastata hänen tarpeisiinsa. Sensitiivinen vanhempi on ilmeikäs ja juttelee ja äänтелеe kannustavasti lapselle. Äänenpainot ja tunneilmaisut ovat vaihtelevia ja seuraavat lapsen mielentiloja. Sensitiivisen vanhemman lapsella on kokemus, että hänellä on tilaa ilmaista vuorovaikutuksessa kaikenlaiset tunteet, myös pelko, kiukku ja lohdun tarve, eikä voimakkainkaan tunteiden ilmaiseminen johda hylätyksi tulemiseen. Huomatuksi tuleminen on peruskivi minuuden kokemukselle. Lapsi mittaa turvallisuuttaan fyysisellä läheisyydellä. Sensitiivinen vanhempi ei jätä lasta selviytymään yksin tunnemyrskystään. Sensitiivinen vanhempi osaa antaa tilaa lapsen omille valinnoille, mutta tarjoaa myös uusia virikkeitä, jos lapsi osoittaa menettäneensä kiinnostuksen edelliseen toimintaan. (Kivijärvi 2003, 252; Punamäki 2003, 181; Sinkkonen 2008, 92, 105; Hautamäki 2011, 36, 63.)

Mentalisaatio tarkoittaa sellaisia psykologisia valmiuksia, jotka mahdollistavat ymmärtämään oman ja toisten käyttäytymisen taustalla olevia mielentiloja ja yhteyksiä mielentilan ja käyttäytymisen välillä (Sinkkonen 2008, 109). Mentalisaatio on metakognitiivinen kyky ajatella ja tunnistaa omia ja toisten tunteita, uskomuksia, tarpeita ja toiveita sekä niiden yhteyttä käyttäytymiseen. Se edellyttää mielen sisäisten tilojen ymmärtämistä ja perusolettamusta siitä, että itsellä ja toisella on aktiivisesti työskentelevä mieli. Pyrkimys mentalisaatioon on kehitystä suojaava tekijä. Kun ymmärtää toisen mielentilaa, muuttuu hänen käyttäytymisensä ymmärrettäväksi ja mielekkääksi sekä ennakoitavaksi, joka luo turvallisuutta. Viime vuosien aikana Peter Fonagy kollegoineen on kehittänyt mentalisaatioteoriaa ja liittänyt sitä varhaiseen vuorovaikutukseen sekä psykoterapeuttiseen ja psykoanalyttiseen työskentelyyn. (Kalland 2006, 377.)

Varhaisessa vanhemmuudessa mentalisaatiokyky tarkoittaa vanhemman kykyä pohtia lapsensa kokemusta ja tunnetta, jopa raskaudesta lähtien. Mentalisaatiokyky mahdollistaa kurkistamaan lapsen ilmiikäyttäytymisen taakse. Se ohjaa pohtimaan, mitä lapsi kokee toimiessaan tietyllä tavalla ja auttaa miettimään vaihtoehtoisia selityksiä käyttäytymiselle. Toisen ihmisen kokemuksesta, halusta, toiveesta ja tarkoitusperästä ei voi koskaan olla täysin varma. Mentalisaatiokyky tarkoittaa ponnistelemista tämän ymmärryksen tavoittelemiseksi. Monille vanhemmille tällainen pohdinta on täysin luonnollista ja spontaania. Se mahdollistaa vanhemman sensitiivisen vuorovaikutuksen lapsen kanssa ja turvallisen kiintymysmallin kehittymisen. Mentalisaatiokyvyn puutteen seuraukset voivat olla vakavia. Ne aiheuttavat lapsen käyttäytymisen väärintulkintoja, molemminpuolisia pettymyksiä, vuorovaikutusongelmia ja pahimmillaan jopa lapsen laiminlyöntiä ja pahoinpitelyä. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 71, 94.)

Jokaisella lapsella on syntymästä lähtien valmius kehittää mentalisaatiokykyään, mutta se voi kehittyä vain sillä edellytyksellä, että lapsen mielentilaa ja kokemuksia ymmärretään ja huomioidaan riittävästi hänen kehityksensä aikana. Varhaiset vuorovaikutussuhteet ja hoivaympäristö

määrittävät siis, miten pitkälle ja monipuoliseksi lapsen oma mentalisaatiokyky kehittyi. Jos lapsen vanhemmalla on riittävä mentalisaatiokyky, kehittyi myös lapsen mentalisaatiokyky. Hyvän mentalisaatiokyvyn omaava vanhempi kykenee varhaisesta vaiheesta lähtien pitämään mielessään lapsensa olevan persoona, jolla on omia tunteita, toiveita ja pyrkimyksiä. Kun vanhempi antaa lapsen kokemuksille arvoa, on lapsella itsellä tila antaa arvoa omille kokemukselle ja tunteille. Lapselle kehittynyt mentalisaatiokyky helpottaa toisten ja oman käyttäytymisen ymmärtämistä ja ennakoimista. Lapsen on mahdollista kiinnostua yhä enemmän toisista ihmisistä, jonka seurauksena hänen sosiaaliset taitonsa kehittyvät. Tämä kaikki on perustaa abstraktisemmalle ajattelulle ja oman identiteetin kehittymiselle. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 73, 74.)

Reflektiivinen funktio -termiä käytetään ajoittain tieteellisessä tutkimuksessa ja kliinisessä kirjallisuudessa mentalisaation synonyymina ja nämä käsitteet ovatkin hyvin lähellä toisiaan. Reflektiivinen funktio on mentalisaatio -termin käsitteellistämiseksi luotu termi, jolla kuvataan, kuinka mentalisaatio tapahtuu käytännössä ja kuinka eri yksilöiden kyvyt tähän eroavat toisistaan. Reflektiivinen kyky (reflective functioning) sisältää monta eri osa-aluetta, jotka kaikki ovat mentalisaatiota. Reflektiivinen kyky on taitoa havainnoida, ymmärtää ja luoda perspektiiviä omaan kokemukseen sekä kykyä vastaanottaa, säädellä ja kokea tunnetta. Hyvin kehittynyt reflektiivinen kyky mahdollistaa asioiden monipuolisen käsittelyn ja yhdistelyn ja kertoo tunne-elämän rikkaudesta. Mentalisaatiota ei voida arvioida tai mitata, reflektiivistä kykyä sen sijaan voi. Reflektiivisen kyvyn arvioimiseksi kehitetyt haastattelumenetelmät on tarkoitettu erityisesti tutkimuskäyttöön, tosin kysymysten herättämä pohdinta on itsessään jo interventiivistä ja hoidollista. Sen vuoksi haastatteluja käytetään myös kliinisen työn tukena. (Pajulo 2004 b, 2544; Kalland 2006, 378; Pajulo & Pyykkönen 2011, 72, 79.)

Englanninkielinen sana reflective on varsin hyvin käsitettä kuvaava viitatessaan sekä pohdiskeluun että heijastamiseen. Varhaiseen vuorovaikutukseen yhdistettynä sana viittaa siihen, että reflektiivinen vanhempi kykenee

peilaamaan omaa lapsuudenkokemustaan nykyhetkessä kypsällä tavalla. Hän ymmärtää itsessään vaikuttavan sisäisen havainnoijan, joka rakentaa mielikuvia omista tunteista, ajatuksista, toiveista ja uskomuksista. Reflektiivinen vanhempi kykenee näkemään itsensä yksilönä ja myös lapsensa yksilönä ja heijastamaan oikealla tavalla lapselle takaisin tämän tunnetilan ja käyttäytymisen. Vanhempi hymyilee lapselle kun lapsi hymyilee ja vauvan itkiessä näyttää surulliselta, mutta samalla ottaa vauvan syliin ja lohduttaa. Tämän seurauksena lapselle syntyy kokemus, että on tullut huomatuksi ja ymmärretyksi. Lapsi kokee vanhemman ymmärtävän ja vastaanottavan hänen tunteensa, mutta huomioi vanhemman oman tunnetilan olevan erilainen. Vanhemman kasvot toimivat ikään kuin peilinä, jossa lapsi näkee vanhempansa lisäksi myös oman kokemuksensa. (Pajulo 2004 b, 2544–2545.)

Vanhemman heikko reflektiivinen kyky näkyy usein kaavamaisina ratkaisuina ja ulkokohtaisina temppuina. Vanhempi toimii lähinnä omien mielenliikkeidensä pohjalta, eikä pysähdy kuuntelemaan ja tavoittamaan lapsensa kokemusta. Heikon reflektiivisen kyvyn omaava vanhempi tekee virheellisiä johtopäätöksiä lapsen käyttäytymisen syistä. Seurauksena tästä lapselle syntyy kokemus, ettei hänen viestinsä tavoita vanhempaa, häntä ei ymmärretä eikä halutakaan ymmärtää. (Sinkkonen 2008, 110.)

Varhaisessa vuorovaikutussuhteessa lapselle luodaan ympäristö, jossa oman ja toisen mielen ymmärtäminen voi kehittyä. Lapsen reflektiivisen kyvyn kehittyminen edellyttää, että lapsi on itse saanut kokea hyvää varhaista peilaavaa vuorovaikutusta. Pohja lapsen kyvylle säädellä omia tunteita ja impulsseja syntyy sekä mahdollisuus kokea itsensä hallittavaksi. Varhaisimmat kokemukset vaikuttavat aikuiseen minään paljon enemmän kuin monet ymmärtävät. Kun varhaisissa vaiheissa on ensi kerran kokenut tunteita ja oppinut mitä tehdä niillä, järjestyy kokemukset tavalla, joka vaikuttaa tulevaan käyttäytymiseen ja ajattelukykyyn. (Pajulo 2004 b, 2544; Gerhardt 2007, 22; Sinkkonen 2008, 110.)

5.2 Lapsi on yksilö

Vielä kolmekymmentä vuotta sitten kuvattiin vastasyntynyt passiivisena ja ei-kommunikoivana lapsena, joka tarvitsi ensisijaisesti suojaa ja hoitoa. Näkökulma muuttui voimakkaasti, kun uusia tutkimuksia vastasyntyneen kyvykkyydestä tuli esiin. Oivallettiin, että vastasyntynyt lapsi pystyy vuorovaikutukseen syntymästään alkaen. Tutkimukset osoittivat, että vastasyntyneellä on kaikki aistit käytettävissään jo syntyessään ja hän kykenee tunnistamaan äitinsä äänen, hajun, ulkonäön ja liikkumistavan perusteella ja hakee aktiivisesti katsekontaktia alusta alkaen. Vanhemmuuden tehtäväksi muuttui pelkän hoitamisen sijaan oppia tuntemaan lapsi ja rakentaa turvallinen suhde lapseen. Vanhemmuuden muuttuneen näkökulman myötä myös isän rooli ymmärrettiin paremmin ja isä sai entistä keskeisemmän ja tasa-arvoisemman roolin suhteessa lapseen. (Broden 2006, 75.)

Jokainen lapsi on yksilö, joten vanhemman tehtävä on oppia tuntemaan oma lapsensa. Vanhemmat havainnoivat lasta ja opettelevat tuntemaan, millainen temperamentti, millaiset reagoitavat, mielihyvän ja mielihänen lähteet sekä muut kehittyvän persoonan osatekijät lapsella ovat. Lapsen temperamentti- ja piirteet voivat erottua jo ensimmäisinä viikkoina. Ärsytyskynnys, tarmokkuus, valmius ja herkkyys reagoida ulkomaailmaan sekä tyypillinen reaktiotapa kertoo paljon lapsen temperamentista. Varhaisessa vuorovaikutussuhteessa lapsen oma osuus on merkityksellinen, sillä vanhemman käsitys lapsen temperamentista vaikuttaa vanhempien käytökseen vuorovaikutussuhteessa. Aktiivinen ja pirteä lapsi houkuttelee helposti esiin vastakaikua vanhemmistaan ja saa aikaan enemmän paneutumista ja herkkävaistoista yhteispeliä kuin passiivinen lapsi. Jos lapsella on jostakin syystä vaikeuksia vuorovaikutuksessa suunnata keskittymistään ja tarkkaavaisuuttaan, vähentää se vastakaikun syntymistä vanhemmissa ja tämä vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Helpoksi koettu lapsi herättää vanhemmissaan enemmän reaktioita ja tunteita, kun taas vaikeaksi koetun lapsen vanhemmat näkevät vähemmän vuorovaikutushalukkaana ja kiinnostuneena. Vaikka lapsen osuus

vuorovaikutuksessa on tärkeää, olennaista on kuitenkin, että vuorovaikutuksen lopputulos riippuu paljon enemmän vanhemmasta kuin lapsesta. Ärsytyskynnykseltään matalat lapset selviytyvät hyvin vastavuoroisten vanhempien kanssa, jotka sopeutuvat vauvan tarpeisiin, eivätkä vanhemmat välttämättä edes tunnista lastaan vaikeaksi. (Broden 2006, 96; Gerhardt 2007, 32; Sinkkonen 2008, 29.)

5.3 Tunteiden säätely

Varhaisen vanhemmuuden tärkein tehtävä on ruumiillisen hoivan eli vauvan fyysisiin tarpeisiin vastaamisen lisäksi vauvan tunnetilojen havaitseminen ja säätely. Lapsen kokemus itsestä perustuu hänen varhaisiin hoivakokemuksiinsa. Varhaisvaiheen vuorovaikutus on kahdensuuntaista. Kun vanhempi katsoo hymyillen lastaan, katse on rakkauden värittämä ja tästä katseesta lapsi voi lukea olevansa hyvä ja huolenpidon arvoinen. Katsekontaktista myös vanhempi saa osansa, sillä tyytyväisenä katsekontaktissa viihtyvä vauva synnyttää kokemuksen hyvänä vanhempana olemisesta. Lapsi tarvitsee kokemuksen itsestään toisen mielessä tuntevana ja ajattelevana yksilönä. Toisin sanoen lapsi ei voi oppia tunteiden tunnistamista ja säätelyä, ellei hänelle ole syntynyt kokemusta ulkopuolisesta tunteiden tunnistamisesta ja säätelystä. (Kalland 2003, 201; Kalland 2006, 381.)

Varhainen säätely alkaa vanhemman samaistumisella vauvaan niin voimakkaasti, että vauvan tarpeet tuntuvat omilta tarpeilta. Jos vauvasta tuntuu pahalta, tuntuu vanhemmasta pahalta ja vanhempi haluaa välittömästi tehdä jotakin helpottaakseen vauvan oloa. Nykyisin äidinmaidonvastikkeiden aikakaudella voisi teoriassa kuka tahansa hoitaa vauvaa, kuitenkin riittäväillä sisäisillä voimavaroilla varustettu äiti on omien hormoniensa vaikutuksesta parhaiten virittynyt vauvan tunteisiin samaistumiseen. (Gerhardt 2007, 35, 36.)

Tunteiden säätely on vastaamista vauvan tunteisiin esim. kasvojen ilmeillä, äänensävyllä ja kosketuksella. Vanhempi käyttää erilaisia sanattomia keinoja

johtaakseen vauvan takaisin tasapainotilaan, jossa vauvalla on turvallinen olo. Esimerkiksi vauvan ollessa itkuinen ja ylikiihottunut, vanhempi menee mukaan vauvan mielentilaan vetäen vauvaa voimakkaalla peilaavalla äänellä puoleensa ja asteittain ääntään laskemalla vie vauvan kohti rauhallisempaa tilaa. Apeaa vauvaa vanhempi houkuttelee kohti onnellisempaa oloa hymyilevillä kasvoilla ja laajentuneilla, säteilevillä silmillä. Vauva oppii havaitsemaan omia tilojaan ja tasapainon ylläpitämistä, kun vanhempi tekee sen alussa hänen puolestaan. (Gerhardt 2007, 36.)

Vanhempi on käytettävissä ja virittyneenä vauvan vaihtuviin tunnetiloihin ja vähitellen auttaa vauvaa seuraavalle kehitystasolle. Perusreaktiot kehittyvät vanhempien ohjauksessa, esimerkiksi paha olo eriytyy monenlaisiksi tunteiksi, kuten ärtymykseksi, pettymykseksi, kiukuksi, kiusaantumiseksi ja loukkaantumiseksi. Vanhempi tuo vauvan yhä hienostuneempaan tunnemaailmaan tunnistamalla tunteita, nimeämällä niitä ja käyttämällä korostettua peilaamista. Vanhempi auttaa vauvaa tulemaan tietoisiksi tunteistaan pitämällä ikään kuin kuvitteellista peiliä vauvan kasvojen edessä. Vanhempi korostaa ja liioittelee sanoja ja eleitä ja puhuu vauvakieltä. Vauva voi ymmärtää, ettei tässä ole vain vanhempi ilmaisemassa tunteitaan, vaan hän näyttää minulle omia tunteitani. Vauvan tunnetilan peilaamisen lisäksi vanhemman käytöksessä on mukana myös aina vanhemman oma tunnetila. Oleellista on, että vauvan tunnetilan tavoittaessaan vanhempi säilyttää samalla oman kykynsä rauhoittaa lasta. Silloin vauvan on mahdollista tavoittaa viesti, että vanhempani ymmärtää, miltä minusta tuntuu, mutta vanhempani oma tunnetila on erilainen. Vauva voi rauhoittua liittymällä vanhempansa tunnetilaan. Samalla vauva oppii jotakin hyvin tärkeää; kyky eritellä omia ja muiden tunnetiloja alkaa kehittyä. (Kalland 2006, 381–382; Gerhardt 2007, 37–38.)

Vauvat ovat hyvin herkkiä sanattomille viesteille ja kykenevät huomioimaan kasvonilmeitä ja äänensävyjä jo vastasyntyneinä. Jos vanhemmalla itsellään on vaikeuksia tunteiden huomaamisessa ja säätelyssä, eikä hän pysty sen vuoksi tuntemaan vauvan olotiloja, siirtyy tämä taipumus lapseen. Tällaisen vanhemman lapsella on kokemus siitä, ettei tunteita oikeastaan pitäisi olla

lainkaan, koska vanhemmat eivät näyttäneet huomaavan niitä tai olevan niistä kiinnostuneita. Lapsi voi kasvaa aikuiseksi tässä uskomuksessaan ja jäädä vaille selkeää ymmärrystä siitä, miten tasapainoa pidetään yllä. Jos esimerkiksi kiukun tai vihan ilmaukset ovat olleet kiellettyjä, lapselle ei ole voinut syntyä mitään keinoja rauhoittaa itseään kiihtymystilassa ja ainoa mahdollisuus on vetäytyä. Tällainen toimintamalli on sen vuoksi vaarallinen, että epäonnistuessaan se voi päättyä tuhoavaan, säätelöttömään käytökseen ja suhteiden rikkoutumiseen. (Gerhardt 2007, 36, 43–44.)

5.4 Sosiaalisten aivojen kehittyminen

Raskaus ja kaksi ensimmäistä elinvuotta ovat lapsen kehityksen kannalta erittäin merkityksellistä aikaa. Tänä aikana muodostuvat myös lapsen sosiaaliset aivot. Jokaisella lapsella on syntyessään geneettinen malli ja ainutkertainen mahdollisuuksien valikoima. Vastasyntyneen elimistössä on toimintavalmiita järjestelmiä, mutta useimmat järjestelmistä ovat vielä epätäydellisiä ja kehittyvät vain toisen ihmisen vaikutuspiirissä. Vastasyntynyt on siis vielä keskeneräinen. Koska aivojen kehitys tapahtuu vasta kohdun ulkopuolella, ovat aivot alttiit sosiaaliselle vaikutukselle. Lapselle kehittyneet aivot ovat tulosta hänen ainutlaatuisista kokemuksistaan ihmisten kanssa, toisin sanoen aivot ovat kokemuksista riippuvaiset. Lapsen kokemusmaailma on sosiaalisten aivojen kehittymisen näkökulmasta avainasemassa, jotta jokainen lapsi muovautuisi siihen ympäristöön, jossa elää. (Gerhardt 2007, 15, 30, 56.)

Lapsen aivot kasvavat ensimmäisen vuoden aikana niin paljon, että niiden paino yli kaksinkertaistuu. Hermosolut ovat valmiina jo syntyessä, mutta ne on saatava yhteyteen toistensa kanssa. Kun yhteyksiä on paljon, mahdollisuus käyttää aivojen eri alueita lisääntyy ja suorituskyky paranee. Lapsen iän ollessa puolesta vuodesta vuoden ikään hermosolujen väliset yhteydet saavuttavat suurimman tiheyden eli juuri silloin kun mielihyvän sävyttämä suhde vanhempiin on kiihkeimmillään ja kiintymyssuhteet muodostuvat. Orbitofrontaalinen aivokuori, joka on olennainen ihmisyyden tekijä, kehittyy melkein kokonaan

vasta syntymän jälkeen ja kypsyy kahden ensimmäisen elinvuoden kuluessa. Jos vauvalle ei synny suhdetta kasvokkain rakastavan aikuisen kanssa, vauvan orbitofrontaalinen aivokuori ei todennäköisesti kehity hyvin. Orbitofrontaalisella aivokuorella on olennainen merkitys tunne-elämässä, esimerkiksi empatia eli mahdollisuus kokea toisen rinnalla, mitä toinen kokee ja taito päätellä toisen mielen tila, edellyttää kehittyntä orbitofrontaalista aivokuorta. (Gerhardt 2007, 49, 51–52, 56.)

5.5 Lapsen kiintymyssuhde

Kiintymyssuhdeteorian perusteet (1969, 1973, 1980) loi brittiläinen psykiatri ja psykoanalyttikko John Bowlby. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden kuluessa kiintymyssuhdeteorian merkitys on entisestään kasvanut, samalla kun vauvatutkimus on ollut lisääntyneen mielenkiinnon kohteena. Kiintymyssuhdeteoriaa voitaneenkin täydellä syyllä pitää eräänä nykyaikaisen kehityspsykologian vaikuttavimmista ja hedelmällisimmistä näkemyksistä (Sinkkonen 2008, 86). Vanhemman ja lapsen vuorovaikutusmalli rakentuu varhain, jo lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana. Kiintymyssuhdeteoria on tuottanut menetelmiä lapsen vanhempiinsa kohdistaman kiintymyssuhdemallin arvioimiseen ja luokitteluun. (Brodén 2006, 30; Hautamäki 2011, 29.)

Lapsen eloonjäämisen ja sosiaalistumisen perusedellytys on pitkäaikainen kiinnittyminen häntä hoivaavaan aikuiseen. Lapselle kehittyy jatkuva tunneside eli kiintymyssuhde ihmiseen, joka pitää hänestä päivittäin huolta. Pieni lapsi pyrkii aktiivisesti kiinnittymään hoivaajaansa ja pitämään yllä fyysistä ja psyykkistä läheisyyttä. Lapsen yhteydenpidon keinoina on erilaisten viestien ilmaisu, kuten imeminen, katsekontakti, hymy, tarttuminen ja kiinni tarraaminen, itkeminen, jäljittely, ääntely, jokeltelu, seuraaminen ja syliin pyrkiminen. Vauvan viestit aiheuttavat vanhemmassa erilaisia vasteita. Miten vauvan kannalta oikealla tavalla, oikea-aikaisesti, johdonmukaisesti ja herkästi vanhempi vastaa vauvan viesteihin, vaikuttaa siihen millainen kiintymyssuhde lapselle syntyy. (Mäntymaa ym. 2003, 462; Hautamäki 2011, 30.)

Lapsen tavat kiinnittyä vanhempiinsa eroavat toisistaan. Lapsella voi olla luottavainen kiintymyssuhde molempiin vanhempiinsa tai vain toiseen vanhemmista. Mahdollista on myös, ettei lapsi ole turvallisesti kiinnittynyt kumpaankaan vanhempaansa. Lapsi ei voi olla kiinnittymättä vanhempiinsa, sillä kiinnittymisen tarve on biologista. Lapsen kiinnittyminen tapahtuu läsnä olevaan hoivaajaan melkeinpä poikkeuksetta, riippumatta siitä, onko hoivaaja rakastava ja lämmin vai etäinen ja kylmä. Kiintymyssuhteen syntymisen ja kehittymisen määrittää hoivaajan ja lapsen vastaustapojen yhteensopivuus. Kiintymyssuhde muodostuu lapsen reaktiona siihen, miten vanhempi hoivaa, ilmaisee tunteita ja ymmärtää lasta. (Hautamäki 2003, 33; Punamäki 2003, 177, 180; Broden 2006, 30–31.)

Lapsen ja vanhemman välille syntynyt vuorovaikutus voi olla lapselle turvallista tai turvatonta. Turvallisesti kiinnittyneen lapsen elämässä asiat ovat tapahtuneet johdonmukaisesti ja tunteiden ilmaiseminen on johtanut vanhemman myötätuntoiseen lähestymiseen ja sitä seuranneeseen huojennukseen. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi hakee läheisyyttä ja turvautuu vanhempaansa, kun hänellä on turvaton olo, mutta lapsi voi myös tutkia ympäristöään ja jakaa tunnekokemuksiaan leikissä, kun mikään vaara ei uhkaa. Lapsella, jolla on turvallinen kiintymyssuhde, on läsnä olevat ja herkkävaistoiset vanhemmat ja lapsella on luottamus vanhempiinsa. (Sinkkonen 2004, 1867; Broden 2006, 31,33.)

Turvattomat kiintymyssuhteet voivat olla vältteleviä, ristiriitaisia tai jäsentymättömiä. Välttelevässä kiintymyssuhteessa tyypillistä on loogisuuden ja järkipäisyyden painottuminen sekä vähäinen tunneperäinen kosketus vanhempiin. Lapsi ilmaisee vähän tunteita, koska hän on kokenut jääneensä selviämään niistä yksin. Lapsi on oppinut, ettei äiti tai isä pysty auttamaan häntä tunteiden säätelyssä, eikä siedä hänen läheisyyden tai riippuvuuden tarpeen ilmauksiaan. Välttelevästi kiinnittyneet lapset eivät opi ilmaisemaan näitä tarpeitaan ja vetäytyvät tunneperäisesti takaisin itseensä. Lapsi joutuu suojelemaan vanhempaansa omilta tunteiltaan ja oppii hillitsemään itseään ja tukahduttamaan tunteitaan, mutta tosiasiasa tunteet eivät häviä mihinkään.

Vaikka lapsi esiintyy rauhallisena, on hän kiihtymystilassa ja epätasapainossa. Ääritapauksissa lapsi voi menettää kokonaan yhteyden omiin tunteisiinsa. (Sinkkonen 2004, 1867; Broden 2006, 33; Gerhardt 2007, 38–39.)

Lapsen kiintymyssuhde muodostuu ristiriitaiseksi, kun kokemus hoivaajasta on epäjohdonmukainen ja impulsiivinen. Lapsi ei koe hänellä olevan suojautumiskeinoja maailmassa, joka on vaarallinen. Lapsi tuntee tarvetta herättää vanhempansa intensiivisillä tunteiden ilmaisuilla, jotka voivat vaihdella provokatiivisesta kiusanteosta raivokohtauksiin tai regressiiviseen vetoamiseen. Välillä lapsi etsii vanhempaansa ja välillä välttää häntä lyömällä ja potkimalla. Ristiriitaisesti kiinnittyneen lapsen on vaikea erota vanhemmistaan ja hän on varovainen kohdatessaan uusia ihmisiä ja tilanteita. Lapsi on oppinut vanhempansa käytöksen olevan ennakoimatonta ja sen seurausta on lapselle kehittynyt tunne avuttomuudesta ja kykenemättömyydestä vaikuttaa tilanteisiin. (Sinkkonen 2004, 1867; Broden 2006, 33.)

Jäsentymätön kiintymyssuhde syntyy silloin, kun lapsen on vaikea löytää keinoja käsitellä ristiriitaista vuorovaikutusta ja luoda jäsentynyttä käyttäytymistä. Vanhempi, johon lapsi on kiinnittynyt, herättää lapsessa myös pelkoa. Kun lapselle tulee tarve hakeutua vanhemman läheisyyteen, lisääntyy samalla myös pelko. Lapselle syntyy välttelevien ja ristiriitaisten tapojen sekoitus. Lapsi joutuu joko kokonaan sopeutumaan toisten tarpeisiin ja kehittää vale-itsen tai lapsi luopuu kokonaan suojaavan vanhemman mielikuvasta ja näkee ihmiset epäluotettavina ja on koko ajan varuillaan. Jäsentymätön kiintymyssuhdemalli on yleinen niillä lapsilla, joiden oikeuksia on pahasti loukattu. (Broden 2006, 33–34.)

Olipa kiintymyssuhde turvallinen tai turvaton, se on aina lapselle ainoa mahdollinen. Lapsen kehityksen kannalta on kuitenkin suuri ero, onko kiintymyssuhde turvallinen vai turvaton. Varhaiset vuorovaikutussuhteet toimivat harjoituskenttänä tunteiden ja ajattelun kehittymiselle. Lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana opitut mallit tunteiden ilmaisusta, vuorovaikutuksesta ja syy- ja seuraussuhteista ovat tärkeitä myöhemmän kehityksen ja psyykkisen selviytymisen kannalta. Lapsi oppii, onko hän hoivan arvoinen, voiko ihmisiin

luottaa ja onko heidän käyttäytymisensä ennakoitavissa. Rakentunut vuorovaikutusmalli ohjaa lapsen odotuksia suhteessa muihin ihmisiin ja määrittää, miten lapsi havainnoi ja tulkitsee ympäristöään ja miten hän käsittelee stressaavia tunteitaan ja ajatuksiaan. Turvallisesti kiinnittyneet osaavat käyttää ihmissuhteissaan sekä järkeä että tunnetta ja ovat avoimia uusille kokemuksille. Turvattomasti kiinnittyneet ovat haavoittuvia, koska heidän tunteidenkäsittelynsä on vinoutunut ja vaaran havainnointikyky on kaventunut ja sitä hallitsevat pikimminkin mielensisäiset uhat kuin ympäristön todellisuus. (Punamäki 2003, 174, 177, 182, 187, 197; Broden 2006, 30.)

6 RASKAUDENAIKAINEN MIELIKUVATYÖ

Raskausaikana muodostuneessa suhteessa lapseen on mukana vuorovaikutus sikiövauvan kanssa ja vanhemman mielikuvat tulevasta lapsesta. Vanhemman mielikuviin lapsesta sisältyy sikiövauvalta saatu tieto eli todellinen sikiövauva, joka syntyy vauvan liikkeiden, reagoinnin, ultraääni-kokemusten ja vuorokausirytmien mukaan, mutta myös fantasia- tai toivevauva. Fantasiavauva alkaa muodostua jo paljon ennen raskautta. Sillä on pohja lapsuuden nukkeleikeissä, haaveissa, toiveissa ja hoivakokemuksissa. Fantasiavauvan lähtökohtana on suhde omaan vanhempaan ja se sisältää tiedostamattoman toiveen saada lapsi ja kyetä jatkamaan sukua. (Brodén 2006, 81; Salo 2011.)

Mielikuvat ovat tärkeä apukeino vanhemmaksi syntymisessä. Mielikuvien lapsen voidaan ajatella olevan työmalli, joka auttaa kehittämään psykologista vanhemmuutta. Kun ei vielä ole tietoa siitä, millainen lapsi on ja mitä elämä lapsen kanssa tulee sisältämään, sen voi kuvitella. Kuvitelmat voivat koskea sitä, mitä lapsi tekee juuri nyt vatsassa tai tulevaisuutta, kun lapsi on jo isompi. Mielikuva lapsesta helpottaa vanhempia puhumaan hänestä ja se auttaa heitä luomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta lapseen. Mielikuvan avulla kehittyy vähitellen suhde lapseen jo raskausaikana. Usein mielikuviin sisältyy lapsen sukupuoli ja työnimi lapselle. Kuvitelmat muuttuvat ja kehittyvät raskauden aikana, eivätkä ole kiinteitä ja pysyviä. Raskauden edetessä vanhempien kuvitelmat lapsesta tulevat konkreettisemmiksi ja vanhemmat ilmaisevat mielikuviaan aktiivisemmin sanoin ja kosketuksin. Vanhempien kuvitelmat lapsen ulkonäöstä, sukupuolesta, ominaisuuksista, suunnitelmat lapsen tulevaisuudesta, yhä spontaanimpi puhe lapselle sekä odotuksen ja uteliaisuuden ilmaisut ilmaisevat lapseen kiintymistä ja kiinnittymistä. Lähellä synnytystä mielikuvat voivat niukentua. Syynä tähän saattaa olla se, että valmistaudutaan avoimemmin kohtaamaan todellinen lapsi, eivätkä mielikuvat hallitse mieltä. (Brodén 2006, 77, 81–85.)

6.1 Vanhemman mielikuvat omasta vanhemmuudestaan

Raskausaika on paitsi biologinen myös psykologinen prosessi, jonka tarkoituksena on valmistaa vanhemmuuteen. Raskausaikana tapahtuu kaksi rinnakkaista kehitysprosessia, jotka vaikuttavat toisiinsa. Nainen kehittyy henkisesti ja sisäisesti äidiksi ja mies isäksi ja samanaikaisesti kehittyvät mielikuvat sikiövauvasta ja suhde häneen. Raskausaika on tärkeä ja erityinen muutosvaihe. Se on raja-alueita erilaisten identiteettien välillä. Ensimmäistä lastaan odottava nainen ei ole ihan vielä äiti, mutta ei enää ei-äitikään. Hän luo mielessään tilaa tulevalle lapselle ja pohtii paljon sitä, millainen äiti hänestä tulee. (Broden 2006, 13, 27, 50.)

Vanhemmalle ei synny pelkästään mielikuva lapsesta, vaan myös mielikuva itsestä tämän lapsen vanhempana. Vanhemmaksi tulemiseen sisältyy sekä tietoisia että tiedostamattomia mielikuvia, toiveita ja pelkoja. Vanhemmat katsovat nykyhetken läpi sekä menneisyyteen että tulevaisuuteen ja ihmissuhteiden historia, nykyhetki ja tulevaisuus sidotaan yhteen. Menneisyyteen kuuluu parisuhteen ja perheen historia, omilta vanhemmilta saatu vanhemmuus ja kokemus varhaisesta vuorovaikutuksesta. Tulevaisuutta sävyttää kysymys, mitä nyt on edessä ja siihen muodostuu monenlaisia mielikuvia. Äidillä niissä on mukana mielikuva sikiövauvasta, omasta äitiydestään, vauvan isästä, heistä yhdessä vauvan vanhempina, omista vanhemmistaan ja itsestä vauvana. Isän mielikuvilla on vastaavasti pohja hänen vuorovaikutuskokemuksissaan hänelle tärkeiden ihmisten kanssa. (Siltala 2003, 19–20; Tamminen 2003, 248.)

Vanhemmuuteen liittyvät mielikuvat lähtevät rakentumaan jo alkuraskaudesta ja perusta niihin on lapsuuden omissa hoiva- ja suhdekokemuksissa. Äidin ja isän omat varhaiset vuorovaikutuskokemukset aktivoituvat psyykkiselle näyttämölle juuri silloin, kun he ovat rakentamassa suhdetta tulevaan lapseensa. Kun nämä kokemukset ovat pääosin myönteiset, kypsyminen vanhemmuuteen ja kiintymyssuhteen muodostuminen vauvaan jo raskausaikana tapahtuu luonnollisen kehitysprosessin kautta. Jos omissa varhaisen vuorovaikutussuhteen kokemuksissa on enemmän epävakaa kuin vakaata,

enemmän puutetta kuin läsnäoloa, enemmän kaaosta kuin eheyttä, enemmän katkoja kuin jatkuvuutta, enemmän tuhoavuutta kuin rakkautta, alkavat nämä kokemukset häiritä vastavuoroisuuden syntymistä. Äidin ja sikiövauvan vuorovaikutuksessa näyttäytyy uudelleen suhde omaan äitiin niin hyvässä kuin pahassa. Samoin isä elää uudelleen suhteensa molempiin vanhempiinsa ja monet tiedostamattomat kokemukset voivat lähteä liikkeelle symbolisen tai ruumiin muistin tasolla. Ratkaisemattomat ristiriidat voivat heittää varjonsa mielikuviin sikiövauvasta. Näin ollen raskaudenaikaiset mielikuvat voivat olla joko vuorovaikutusta tukevia ja eheyttäviä tai sitä tuhoavia ja vääristäviä. Ulkopuolisen hoidollisen puuttumisen avulla on mahdollisuus katkaista varhaiseen vuorovaikutukseen sisältyvät sukupolvesta toiseen siirtyvät ongelmat. (Siltala 2003, 18, 20–21; Broden 2006, 13; Salo 2011.)

6.2 Oman taustan vaikutus vanhemmuuteen

On hyvin tavallista, että lasta odottavat tekevät ajatuksissaan matkaa ajassa taaksepäin ja käyvät läpi suhteitaan omiin vanhempiinsa. Mieleen tulevia kysymyksiä voivat olla: Millainen minun äitini oikeastaan oli? Halusiko hän minut? Rakastiko hän minua? Millainen äiti hän oli minulle? Osasiko hän lohduttaa minua? Oliko minulla turvallinen olo hänen lähellään? Mitä teimme yhdessä? Oliko hän iloinen? Mikä oli hänelle vaikeaa? Missä hän epäonnistui? Millä tavalla hän petti tai loukkasi minua? Haluanko tulla hänen kaltaisekseen? Mitä haluan ottaa mukaani? Missä hän oli hyvä? Millainen hän oli isää kohtaan? Vastaavanlaisia kysymyksiä pohditaan myös isästä. Raskaus on ajanjakso, jolloin tietoisesti tai tiedostamattomasti käydään läpi omaa lapsuutta ja sen vaikutusta tulevaan vanhemmuuteen. Lasta odottavia vanhempia tulee rohkaista tämäntyyppiseen pohdintaan. Ei ole kuitenkaan tarkoituksenmukaista työstää läpi kaikkia vaikeita lapsuuden kokemuksia, vaan kohdentaa pohdinta kokemuksiin omista vanhemmistaan lapsuuden aikana. Omien kokemusten kautta on mahdollisuus pohtia, mitä on itse saanut, mitä on puuttunut, mitä haluaa ja mitä ei halua ottaa mukaansa vanhemmuuteensa. Kyky pohtia omaa taustaansa voi vähentää riippuvuutta omista vanhemmista ja helpottaa

yksilöllistymistä ja eriytymistä. Raskaus toimii silloin käännekohtana, jolloin vedetään raja suhteessa omiin vanhempiin. Raskausaika voi olla myös ajanjakso, jolloin suhde omiin vanhempiin syvenee ja voidaan tehdä sovinto. (Broden 2006, 207, 225.)

Raskaana oleva työstää mielikuvaa omasta äidistään ja se vaikuttaa hänen sisäiseen kuvaansa itsestään äitinä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että oman äitinsä taholta lämpöä kokeneet kykenevät vahvaan tunnesuhteeseen syntymättömän lapsensa kanssa. Lapseen luotavan suhteen kannalta on ongelmallista, jos raskaana olevalta puuttuvat kuvitelmat itsestä äitinä tai hän ei koe voimavaroja itsessään. Todennäköistä on silloin, että häneltä puuttuu myönteinen äitihahmo, johon samaistua. Jos äidillä ei ole tuntumaa alkavan äitiyden avuttomiin puoliin, ei hän hae itse apua. Silloin tarvitaan muiden silmät ja korvat havaitsemaan avuntarve. Merkit voivat olla hyvin hienovaraisia, kuten äidissä havaittava tyhjyyden tunne, huoli, sitoutumisen puute tai tarkoituksettomuuden tunne. Tällaisessa tilanteessa äitiysneuvolan ja muiden tuki- ja hoitoverkostojen merkitys korostuu. Hyvässä hoidollisessa vuorovaikutuksessa äiti saa mahdollisuuden tutkiskella omaa äitiyden tilaansa ja omia mielenliikkeitään ja saa tarvitsemaansa kannattelua raskauden aikaan ja syntyvään äitiyteen. (Siltala 2003, 21; Broden 2006, 13, 50.)

6.3 Raskaudenaikainen mielikuvatyö perhevalmennuksen näkökulmasta

Raskaudenaikaisten mielikuvien ennustavuus tulevasta vuorovaikutussuhteesta on merkittävä tutkimustulos perhevalmennuksen kannalta. Vanhempien kiintymisellä ja kiinnittymisellä lapseen jo raskausaikana on merkitystä positiivisen vuorovaikutussuhteen kehittymiselle. Raskaudenaikaisen kiintymyksen kehitys vaikuttaa suhteeseen lapsen syntymän jälkeen. Jo raskausaikana perhevalmennuksessa on mahdollisuus vanhempien vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen raskaudenaikaisen mielikuvatyöskentelyn avulla. Jos raskaana olevalla ei ole ajatuksia lapsesta tai äidiksi tulemisesta, on se merkki puutteellisesta psykologisesta valmistautumisesta äitiyteen. Syitä ja

esteitä tähän voi olla monenlaisia, mutta näistä esteistä on tärkeä tulla tietoiseksi. Jos raskaana oleva kärsii ahdistuksesta tai masennuksesta, merkitsee se vaaraa, että äiti kärsii masennuksesta myös vastasyntyneisyyskaudella. Lähes aina äidin ja vauvan välisen suhteen ongelmilla on juurensa jo raskausajassa ja siksi hoidollisen väliintulon ajoittaminen jo ennen syntymää on tärkeää. Raskausaika on hoidollinen mahdollisuus, sillä raskaana oleva nainen on poikkeuksellisen valmis ottamaan tukea vastaan ja sisäiset vuorovaikutusmallit ovat alttiita muuttumaan. Kun tulevaa äitiä autetaan jo raskausaikana, hänen mahdollisuutensa kehittää turvallinen suhde lapseen lisääntyy. Parhaimmillaan raskaudenaikainen apu ennaltaehkäisee ongelmia suhteessa lapseen. (Pajulo 2004 b, 2547; Broden 2006, 14, 17–19, 47, 134; Thun-Hohenstein ym. 2008, 16.)

Vauvan kuvittelemisen ja näkemisen sielunsa silmin helpottaa vuorovaikutusta vauvan kanssa. Tätä kuvittelua auttavat hyvin mielikuvaharjoitukset, joiden alkuun voidaan liittää erilaisia rentoutumis- ja hengitysharjoituksia harjoitusten syvyyden lisäämiseksi. Ruumiin ja mielen rentouttaminen edesauttaa pääsyä tietoisuudentilaan, jossa omien tunteiden ja ajatusten havaitseminen helpottuu. Mielikuvaharjoituksessa rohkaistaan omassa mielessä näkemistä ja erilaisten tilanteiden kuvittelemista. Mielikuvituksessa voi kokeilla sitä, miltä tuntuu olla lapsen kanssa erilaisissa tilanteissa, vaikkapa silloin, kun vauva makaa rinnalla, on isän tai isoäidin sylissä, kun vauva itkee, kun vauva hymyilee jne. Rentoutuneessa tilassa äiti voi ottaa mielikuvittelun lisäksi kaikki aistit käyttöön lapsen havainnoimiseen ja kokonaisvaltaisesti aistia lasta, lapsen liikkeitä tai tunnustella sitä, miltä lapsen kantaminen tuntuu. (Broden 2006, 175.)

Kun lapsen liikkeitä voidaan jo havaita, antaa se paljon mahdollisuuksia keskusteluun lapsen vuorokausirytmistä ja temperamentista. Vanhemmille on hyvä kertoa, että lapsen tapa liikkua kohdussa on ilmausta lapsen temperamentista ja että liikkeitä tunnustelemalla vanhemmilla on mahdollisuus saada aavistus siitä, millainen heidän odottamansa lapsi on. Tämä tieto herättää usein vanhempien uteliaisuuden ja keskittyminen lapseen lisääntyy. Näinkin yksinkertainen väliintulo voi siis lisätä uteliaisuutta ja sitoutumista lasta

kohtaan. Lapsen tavasta liikkua ja lapsen temperamentista saa paljon lisää ainesta mielikuvitteluun. Lapsen tavasta liikkua voi esittää yksityiskohtaisia kysymyksiä ja auttaa vanhempia etenemään mielikuviin, mitä he luulevat lapsen puuhailevan vatsassa parhaillaan tai millainen nukkumisasento vauvalla on. Lapsen temperamentti -mielikuvasta voi edetä pohtimaan, mitä tunteita lapsen temperamentti herättää ja miten se sopii yhteen äidin tai isän temperamentin kanssa. (Broden 2006, 182–183.)

Vuorovaikutus lapsen kanssa tapahtuu tunnetasolla ja sen vuoksi ei- sanalliset ja luovat menetelmät toimivat erityisen hyvin. Raskausaikaan kuuluu paljon uusia, vaikeasti käsiteltäviä ja epätavallisia tunnekokemuksia, joille voi joskus olla vaikea löytää sanoja. Taide, runous tai musiikki ilmaisumuotona voi usein tavoittaa tunteen, jolle ei ole sanoja. Piirtämisestä voi olla apua ja sitä kautta voi näkyville tulla myös se, mikä voisi mahdollisesti huolestuttaa vanhempaa. Vanhempia voidaan ohjata piirtämään lapsensa tai itsensä ja lapsi yhdessä tai lapsi perheensä keskelle. (Broden 2006, 177, 180.)

Kirjeen kirjoittaminen lapselle ja kirjeen lukeminen on voimakas tunteita herättävä työskentelymuoto, jolla voi olla parhaimmillaan vapauttava vaikutus. Kirjeen sisältö heijastaa vanhemman tarpeita ja tuo esiin lasta koskevia ajatuksia ja tunteita. Vanhempi voi kirjeen avulla toivottaa lapsen tervetulleeksi, kertoa koko perheestä lapselle, pyytää anteeksi lapselta, kertoa huolestaan tai kertoa, mitä hän vanhempana osaa ja tahtoo tarjota lapselleen tai unelmistaan tulevaisuudessa. Kirjeet voivat vaikuttaa suhteeseen lapsen kanssa ja johdattaa jotakin uutta kohti tai olla vahvistuksena jollekin jo saavutetulle. (Broden 2006, 178.)

Hyvässä tilanteessa lapsi alkaa elää vanhempien mielessä jo raskausaikana persoonana. Vanhemmat ovat tunnustelleet, millainen juuri tämä vauva on ja kokevat hänet persoonana, jolla on omia fyysisiä ja emotionaalisia tarpeita. Kun vanhemmat ovat kehittäneet herkkyyden lasta kohtaan jo raskausaikana, suhde lapseen on lapsen syntyessä jo olemassa ja valmiina kehittymään edelleen uudessa tilanteessa. Syntyessään lapsi on tuttu, jota ei vain vielä ole nähty ja

vanhemmat voivat kohdata lapsensa kiinnostuneena: ”Vai tällaiselta sinä näytät?” (Pajulo 2004 b, 2547; Broden 2006, 89, 91.)

6.4 Vanhempien reflektiivisen kyvyn vahvistaminen

Vanhemman reflektiivisen kyvyn tutkiminen ja tukeminen raskausajan ehkäisevässä ja hoidollisessa väliintulossa on uutta ja lupaavaa. Viime vuosien aikana on pikkulapsipsykiatriassa ja Ensi- ja turvakotien liitto ry:n Pidä kiinni -hoitojärjestelmään kuuluvissa päihdeperheiden ensikodeissa ja avopalveluyksiköissä kehitetty hoidollisia väliintuloja vanhemman reflektiivisen kyvyn vahvistamiseksi ja sitä kautta vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteen tukemiseen. Näiden kokemusten perusteella on havaittu vanhemman sensitiivisyyden lisääntymisen olleen riippuvainen siitä, miten hyvin työntekijä on kyennyt vahvistamaan vanhemman reflektiivistä kykyä. (Pajulo 2004 b, 2547; Pajulo & Kalland 2008, 169.)

Reflektiivisen kyvyn vahvistaminen raskausaikana tarkoittaa sitä, että äidin mieleen raivataan tilaa vauvalle. Tämä tapahtuu yksinkertaisesti mielikuvittelemalla vauvaa, käyttämällä aikaa, olemalla utelias ja kysymällä yksityiskohtaisia kysymyksiä. On tärkeää myös pohtia äidissä nousevia tunteita ja niiden merkitystä sekä hänelle itselleen että vauvalle. Vauvan kannattelemisen äidin mielessä tähtää siihen, että äiti valmistuu sekä konkreettisesti että mielensä sisällä riittävästi vauvan tuloon. (Pajulo 2004 b, 2547; Pajulo & Kalland 2008, 169.) Margareta Brodenin (2006, 88-89, 173) kirjassa Raskausajan mahdollisuudet on käytännönläheisiä esimerkkejä kysymyksistä, jotka auttavat mielikuvien herättelyssä. Kysymykset voivat esimerkiksi olla seuraavia: ”Mitä lapsesi tekee nyt? Millaisia käyttäytymisiä olet huomannut? Mistä tiedät, että hän on turhautunut? Miksi hän on ärtynyt? Miten hän osoittaa sen? Milloin hän tekee niin? Tekeekö hän usein niin? Mitä luulet hänen yrittävän sanoa sinulle? Onko se poika vai tyttö? Mitä Sinä toivot? Kuvitteletko, miltä hän näyttää? Ketä hän muistuttaa? Kuka se on? Millainen ihminen? Ketä toivoisit hänen muistuttavan? Toivotko, että hänestä tulisi sinun

kaltaisesi? Mitä miehesi toivoo? Mitä hän ajattelee? Miten hän ottaa kontaktia lapseen? Miten luulet lapsen voivan? Miltä sinusta tuntuu, kun ajattelet, että olet äiti? Millaistahan on tavata hänet? Kuunteleeko hän meitä juuri nyt? Mitähän hän siellä ajattelee äidistä, jonka on saanut?”

Lapsesta puhumisessa on monia näkökulmia ja kysymykset voivat vaihdella loputtomasti. Esimerkiksi kysymys: ”Kuka siellä vatsassasi asuu?” välittää ”kuka” -sanalla ajatuksen, että lapsi on oma yksilönsä ja ”asuu vatsassasi” vahvistaa äidin ja lapsen välistä yhteyttä. Työntekijän roolina on asetettujen kysymysten avulla käynnistää luova mielikuvittelun maailma ja suunnata vanhempien huomio niihin alueisiin, joita eivät ole ajatelleet. Kysymysten avulla pyritään tuomaan lapsi keskipisteeseen ja osoitetaan mielenkiintoa lasta kohtaan. Näin voidaan viestiä lapsen olevan yksilö ja herättää vanhempien uteliaisuus ja mielenkiinto. Kun tavoitteena on käynnistää kiinnittyminen lapseen, käytetään tietoisesti avuksi sanoja, jotka houkuttelevat esiin tunteita. Lapsesta puhuminen ja asian jakaminen tekee lapsesta todellisen ja epämääräisyys vähenee. Samalla autetaan vanhempia luomaan merkityksiä sille, mitä parhaillaan tapahtuu. (Broden 2006, 172–173, 180.)

Työntekijän suhtautumistavalla äidin vatsassa olevaan lapseen on hyvin tärkeä rooli lapsen läsnäolon tekemisessä konkreettiseksi. Kun työntekijän mielessä on lähtökohtana se, että huoneessa on mukana myös vatsassa oleva lapsi ja hän keskustelun kuluessa viittaa toistuvasti lapseen, tulee lapsen läsnäolo huoneessa käsinkosketeltavaksi. Kun lapsen läsnäoloa tilanteessa pidetään realiteettina, vaikuttaa se tunnelmaan ja tunteet tulevat pintaan. (Broden 2006, 172.)

7 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen on osoitettu olevan luotettavampia tapoja yhdistää aikaisempaa tutkittua tietoa (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37). Tämän vuoksi alkuperäistutkimusten laatu tulee arvioida, sillä laadun arvioinnilla pyritään lisäämään kirjallisuuskatsauksen yleistä luotettavuutta. Alkuperäistutkimusten laatua arvioitaessa kiinnitetään huomiota siihen, miten luotettavaa tutkimuksen antama tieto on, mutta samalla myös arvioidaan alkuperäistutkimuksen tulosten tulkintaa sekä kliinistä merkitystä. (Kontio & Johansson 2007, 101.) Luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin ajan (Eskola & Suoraranta 2003, 210).

Laadittaessa kirjallisuuskatsausta tulee olemassa olevaa kirjallisuutta kohtaan olla kriittinen. Huomiota tulee kiinnittää olemassa olevien tutkimusten ikään, jolloin käytetään vain tuoretta tietoa tutkimuksen perustana. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 70–71.) Opinnäytetyössä on arvioitu käytettyjen lähteiden luotettavuutta ja todellisuutta. Kaikki lähteet on valittu kriittisin perustein jo tiedonhaku vaiheessa, jolloin huomio kiinnitettiin tutkimusten ja kirjallisuuden ikään. Tiedonhaut hakukoneilla rajattiin koskemaan 2000-lukua, jotta aineistoon valikoituisi uusin tieto. Vanhempaa tutkimustietoa hyödynnettiin silloin, kun uudempaa tietoa ei löytynyt tai tieto oli pysynyt samana. Lisäksi lähdeaineistoon valikoitui yksi vanhempi 90-luvun tutkimus, joka kuitenkin työn kannalta on relevantti ja sisällöltään sopiva.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden lisäämiseksi on syytä käyttää vain alkuperäistutkimuksia, jolloin vältetään virheellisten siteerauksien vaaraa. Kirjallisuuskatsauksen laatimisen yhteydessä on myös hyvä harjoittaa lähdekritiikkiä ja yleisenä ohjeena suositellaankin, että kirjallisuuskatsaukseen valitaan vain mahdollisimman tasokkaita tieteellisiä julkaisuja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 70–71.) Luotettavuuskysymys kulminoituu siihen, kuinka uskottavasti ja pätevästi lähdeaineistoa on käytetty, miten keskeisiä lähteet ovat aiheen kannalta sekä kuinka merkityksellisiä lähdeviitteet ovat (Tuomi & Sarajärvi 2004, 21). Tutkimusprosessin aikana on pyritty olemaan mahdollisimman lähdekriittisiä ja lähteinä on käytetty kirjallisuuden lisäksi

ainoastaan alkuperäistutkimuksia. Varhaisen vuorovaikutuksen ja mielikuvavauvan tutkimus on Suomessa vähäistä, mutta kansainvälisesti aihetta on tutkittu melko laajasti. Tämän vuoksi työssä on hyödynnetty niin suomalaista kuin kansainvälistä näkökulmaa. Opinnäytetyön teoriaosuuden luotettavuutta heikentää englanninkielisten tutkimusten käyttö lähdemateriaalina, jolloin on saattanut tapahtua käännöstyössä tulkintavirhe.

On myös esitetty, että tutkijan tunnettavuus ja arvostettavuus ovat kriteereitä kirjallisuuden valinnalle (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 72). Kun sama tekijä toistuu useampien julkaisujen tekijänä, on kirjoittajalla todennäköisesti alalla arvovaltaa (Hirsjärvi ym. 2007, 109). Lähdeaineistoon on valikoitunut arvostettujen kirjoittajien tutkimuksia ja kirjallisuutta kyseisten alojen saralta. Lähdeaineistoa tarkasteltaessa huomio kiinnitettiin tekijöiden useampiin tutkimuksiin, joita oli tehty niin suomen kuin englannin kielellä.

Teoreettista osuutta varten aluksi perehdyttiin varhaista vuorovaikutusta ja mielikuvavauvaa koskevaan kirjallisuuteen sekä aihetta koskeviin tutkimuksiin, perhevalmennukseen tutustuminen tapahtui neuvolatyötä koskevien selvitysten, suositusten ja tutkimusten läpikäynnillä. Työn luotettavuuden lisäämiseksi kirjallisuuskatsaukseen otettavat materiaalit arvioitiin molempien tekijöiden toimesta ennen lopullista valintaa. Työn huolellinen suunnittelu ja eteneminen sekä tarkoituksenmukaiset kirjallisuushaut tekivät työn prosessista luotettavamman. Tutkimusprosessin alussa asetettujen tutkimuskysymysten avulla muodostettiin kirjallisuuskatsaus. Nousseiden tutkimustulosten perusteella sekä analysoidun kirjallisuuden avulla luotiin käsikirja uudistuvaan perhevalmennukseen. Tällä tavalla vältyttiin tekijöiden ennakkokäsityksistä sekä omista olettamuksista.

Tutkimusetiikka on kaiken tieteellisen toiminnan ydin ja se ohjaa tekemään hyvää ja luotettavaa tutkimusta (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 285; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172). Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tutkimusetiikassa tarkoitetaan sitä, että tutkijat noudattavat eettisesti päteviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä sekä kykenevät osoittamaan esitettyjen tulosten johdonmukaisen hallinnan. Tutkimuksen on siis tuotettava uutta tietoa

tai esitettävä, kuinka vanhaa tietoa voidaan hyödyntää ja yhdistää uudella tavalla. Tutkimusetiikka edellyttää tutkijan rehellisyyttä, tarkkuutta ja yleistä huolellisuutta koko tutkimusprosessin ajan. (Vilka 2005, 29–30.)

Opinnäytetyön toteutusprosessissa on pyritty toimimaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Käytettävät tiedonhankintamenetelmät suunniteltiin huolella ja kirjallisuuskatsauksen tekemiseen käytettiin ainoastaan eettisesti hyväksyttäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Kirjallisuuskatsauksesta nousseet tulokset hyödynnettiin uudistuvan perhevalmennuksen käsikirjaan, jolloin vanhaa tietoa yhdistettiin uudeksi kokonaisuudeksi. Kirjallisuuskatsaus tuki siis aiempaa tietoa ja toi esille uutta tietämystä ja uusia näkökulmia uudistuvaan käsikirjaan.

Tehtäessä hyvää ja eettisesti luotettavaa tutkimusta ovat tutkijat vastuussa nimissään julkaistuista teksteistä. Vastuu ulottuu koko tutkimusprojektiin, sen oikeakielisyyteen ja laatuun. Kirjoittaja on vastuussa siitä, että tekstissä käytetyt viittaukset ovat oikein ja siitä, ettei mikään tekstissä sisällä plagioituja kohtia. (Mäkinen 2006, 123.) Kirjallisuuspohjaista tutkimusaineistoa käsiteltäessä on toimittu luotettavasti, rehellisesti ja huolella noudattaen tutkimusetiikalta edellytettäviä hyviä käytäntöjä. Kirjallisuuskatsauksessa tutkimustulokset ja johtopäätökset on viitattu alkuperäisiin lähteisiin, jolloin on välttytty tutkimustulosten vääristelystä.

8 POHDINTA

Varhainen vuorovaikutus on käsitteenä useimmille tuttu ja herättää jokaisessa joitakin mielikuvia. Silti yksinkertainen kysymys, mitä varhainen vuorovaikutus on, saattaa saada hämmentyneeksi. Varhainen vuorovaikutus pitää sisällään niin paljon, ettei käsitteen selittäminen muutamalla lauseella ole helppoa. Vanhemmuuden taitojen ja hyvien vuorovaikutustapojen opettaminen on vaikeaa. Sen sijaan, että työntekijä kertoisi ja opettaisi varhaisesta vuorovaikutuksesta, on tuloksellisempaa, että työntekijä ja vanhempi ponnistelevat yhdessä sen tavoitteen saavuttamiseksi, että vanhemmat ymmärtäisivät paremmin lapsen yksilöllistä kokemusta, ajatuksia ja toiveita kullakin hetkellä (Pajulo 2004 b, 2547). Ei ole olemassa yhtä luonnonmukaista vuorovaikutusta, vaan kukin vauva ja hänen vanhempansa löytävät omanlaisensa (Siltala 2003, 16). Lapsen kehityksen kannalta tärkeintä on se, että vanhemman ja lapsen välinen suhde vahvistuu, vanhemman kyky vastata vauvan viesteihin ja tarpeisiin sensitiivisesti kehittyy ja turvallinen kiintymyssuhde mahdollistuu. On tärkeää, että perhevalmennusta pitävä terveydenhoitaja rohkaisee vanhempia viipymään lapsen äärellä ja kertoo vanhemmille heidän kasvojensa ja äänensä riittävän ja olevan parasta mahdollista antia heidän lapselleen hänen kehityksensä kannalta.

Opinnäytetyössä korostetaan vanhemman ja lapsen välisen varhainen vuorovaikutussuhteen olevan jatkumo, joka alkaa jo raskausaikana ja kehittyy edelleen lapsen syntymän jälkeen. Perhevalmennuksessa on hyvät mahdollisuudet varhaisen vuorovaikutuksen tukemiselle, sillä vanhempia tavataan sekä ennen lapsen syntymää että lapsen syntymän jälkeen.

Vanhemman ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen näkökulma tulisi olla perhevalmennuksessa läsnä jokaisella valmennuskerralla, sillä varhainen vuorovaikutussuhde on läsnä kaikessa lapsen kanssa olemisessa. Jotta perhevalmennusta pitävä terveydenhoitaja voisi parhaimmalla mahdollisella tavalla tukea varhaista vuorovaikutusta, tulee hänen tietää, miksi varhainen vuorovaikutus on tärkeää. Tämän vuoksi perhevalmennuksen käsikirjaan on

liitetty kattava, joskin tiivistetty teoriaosuus käytännön ideoiden ja toteuttamisehdotusten lisäksi.

Tärkeämpää ja hoidollisesti tuloksellisempaa on perhevalmennuksen terveydenhoitajan kokonaisvaltainen ote varhaisen vuorovaikutuksen tukemisessa läpi koko perhevalmennuksen, kuin pelkästään aiheen esille tuominen tietyillä valmennuskerroilla. Tämä edellyttää, että perhevalmennusta pitävä terveydenhoitaja omaksuu kokonaan uudenlaisen ajattelutavan, ymmärtää mentalisaatiokyvyn ja reflektiivisyyden merkityksen ja ottaa sen huomioon työtöteessään (Pajulo & Pyykkönen 2011, 93). Opinnäytetyössä on kuvattu reflektiivistä työtöteettä vanhemman reflektiivisyyden vahvistamisena ja esitetty joitakin käytännönläheisiä menetelmiä, joiden avulla suhdetta lapseen voidaan tukea.

Terveydenhoitajan sanavalinnoilla ja kysymysten asetteluilla on keskeinen merkitys. Esimerkiksi keskustelun pohjaksi kysymys: ”Miltä äitiys tai isyys tuntuu?” ohjaa pohtimaan asiaa yleisemmällä tasolla, kun taas kysymys: ”Miltä tuntuu olla tämän lapsen äiti tai isä?” saattelee lapsen äärelle ja tukee vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta huomattavasti enemmän. Imetystä koskevilla keskusteluilla tulisi terveydenhoitajan muodostaa kysymykset siten, että niissä on aina mukana myös lapsi, ettei imetys korostuisi liiaksi vain äidin toimintana ja ettei äidin ja lapsen välisen yhteistyön merkitys unohtuisi. Kysymys: ”Miten imetys sujuu?” voi ohjata äitiä lähestymään asiaa vain omasta näkökulmastaan tai pohtimaan maidon riittävyttä, kun taas kysymykset: ”Millaisia hetkiä imetystilanteet sinulle ja lapsellesi ovat?” tai ”Millaisen vauvan saat rinnallesi?” ohjaavat paremmin pohtimaan imetystilanteita myös lapsen näkökulmasta.

Lasten läsnäolon huomioiminen ja mielessä pitäminen on mallittamista ja ohjaamista lapsen äärelle, jota varhainen vuorovaikutussuhde on parhaimmillaan. Kun terveydenhoitaja huomioi vauvojen aloitteet, äännähdykset, itkut ja hymyt ja antaa niille ison tilan ja merkityksen, toimii se hyvänä mallittamisena sille, että lapsen aloitteen ja kokemuksen huomioiminen on tärkeää. Toimiva keino vaikuttaa vuorovaikutukseen on toimia lapsen

äänenä (Puura 2003, 482). Jos esimerkiksi vanhempi ei huomaa lapsen väsymisen viestejä, voi terveydenhoitaja suoran ohjauksen sijaan hieman muuttaa äänenpainoaan ja todeta: ”Voi, voi kun en millään jaksaisi olla enää valveilla. Mitenköhän äiti tai isä voisi minua nyt auttaa?”

Ensi- ja turvakoti ry on mukana yhteistyökumppanina Kymppi -hankkeessa ja sitoutunut yhteistyössä kehittämään uusia toimintamalleja uudistuvaan perhevalmennukseen. Uudistuva perhevalmennus -seminaarissa Ensi- ja turvakoti ry:n esitys sisälsi mielikuvavauva -rentoutuksen sekä muutamia kotitehtäviä, joita on otettu mukaan perhevalmennuksen käsikirjaan. (Kronlund & Salminen 22.10.2010, uudistuva perhevalmennus-seminaari.)

Raskausajan perhevalmennuskerroilla olisi hyvä toteuttaa mielikuvaharjoitus jokaisen kerran alussa, jotta saataisiin vanhemmat orientoitumaan sikiövauvojensa äärelle ja siten myös vauvat tuntumaan konkreettisemmilta ja enemmän läsnä olevilta ryhmässä. Raskaudenaikaisia perhevalmennuskertoja on kaiken kaikkiaan neljä kertaa, joten toistettujen harjoitusten avulla voidaan mahdollisesti saada vanhempien mielikuvat lapsesta lisääntymään ja kehittymään ja niiden avulla vanhempien mieleen enemmän tilaa lapselle. Mielikuvaharjoitukset voivat toistojen avulla tulla vanhemmille helpommiksi ja luontevimmiksi toteuttaa. Vanhempia voisi myös rohkaista tekemään vastaavia harjoituksia kotona.

Luovat ja ei-sanalliset menetelmät ovat toimivia raskaudenaikaisessa mielikuvatyössä, koska vuorovaikutus lapsen kanssa tapahtuu tunnetasolla. (Brodén 2006, 177). Assosiativiset Spectro -kortit ovat käyttökelpoinen keino herättelemään mielikuvitusta. Kuvakorttisarjaan sisältyy 75 valokuvaa, joiden avulla voidaan tarkastella tunnelmia ja kokemuksia monista eri näkökulmista. Perhevalmennuksessa kuvakortteja voisi käyttää luovasti ja monipuolisesti apuna mielikuvien ja tunteiden herättelyssä sekä avoimeen vuorovaikutukseen rohkaisussa. Perheryhmäkerran aluksi voisi valita kortin osoittamaan ”Millainen on vanhemmuuden tunne tänään?” tai ”Millä tuulella vauva on juuri nyt?”. Kortin valinnan jälkeen kuvan herättämistä ajatuksista ja tunteista tulisi kertoa ryhmälle. Menetelmä toimii hyvin avoimen ja luovan ilmapiirin herättäjänä ja se

voi mahdollistaa pääsyn mielikuvavauvojen äärelle. (Spectrovisio 2010 [viitattu 23.10.2011].)

Monilla vanhemmilla vuorovaikutus oman vauvan kanssa sujuu luonnostaan sillä luontaisella mallilla, jonka itse on omilta vanhemmiltaan saanut. Tällöin varhainen vuorovaikutus voi olla riittävää luontaisesti. Vuorovaikutus lapsen kanssa sujuu, lapsen tarpeet tulevat tunnistetuksi ja niihin vastataan viipymättä. Vanhempi toimii lapsen tunteiden tulkkina, vaikka ei varsinaisesti ajattelisikaan tekevänsä nimenomaan varhaisen vuorovaikutuksen tekoja. Erittäin tärkeää on varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen korostaminen ja ohjaaminen niille vanhemmille, jotka itse eivät ole saaneet riittävää vanhemmuutta tai joiden saama vanhemmuus on ollut joillakin tavoilla vaillinaista. Tämä on haaste perhevalmennukselle. Koska lapsen näkökulmasta varhaislapsuuden ensimmäiset vuodet ovat ainutkertainen mahdollisuus hyvään kehitykseen, on myös perhevalmennuksen varmistettava, että jokainen lapsi sitä saa.

LÄHTEET

- Ahonen, P., Cornu, T. & Tuominen, M. 2010 Kymppi-hanke – Saumatonta äitiyshuoltoa. Teoksessa Ahonen, P. (toim.) Varsinaissuomalaisista äitiyshuoltoja kehittämässä. Kymppi-hanke innovaatioympäristönä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 98. Tampere. Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy. (6-19)
- Araneda M., Santelices, M. & Farcas. 2010. Building infant-mother attachment: the relationship between attachment style, sosio-emotional well-being and maternal representations. Journal of Reproductive & Infant psychology 2010 Feb; 28(1):30-43.
- Brodén, M. 2006. Raskausajan mahdollisuudet. Therapie-säätiö. Helsinki: Gummerus kirjapaino oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Tampere: Vastapaino.
- Estola, M. & Viitanen, J. 2002. Ohjeita tutkimuksen tekemiseen, opponointiin ja arviointiin. Joensuun yliopisto. Taloustieteiden laitos. Kansantaloustiede. [viitattu 25.09.2011] Saatavissa <http://www.joensuu.fi/taloustieteet/ktt/kurssit/graduohjeet.pdf>
- Gerhardt, S. 2007. Rakkaus ratkaisee. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittämiselle. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Porvoo: Edita.
- Haapio, S. & Pietiläinen, S. 2009. Perhe- ja synnytysvalmennus. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. (toim.) Kätilötyö. 1.-3.painos. Helsinki: Edita. (201-205)
- Hakulinen-Viitanen, T., Pelkonen, M. & Haapakorva, A. 2005. Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:22. Helsinki.
- Hakulinen-Viitanen, T., Perälä, M-L., Koponen, P., Paunonen-Ilmonen, M., Julin, A-M. & Luoto, R. 2007. Asiakasnäkökulma äitiyshuollon palvelujen saatavuuteen ja jatkuvuuteen. Hoitotiede Vol. 19(6) (326-337).
- Hakulinen-Viitanen, T., Pelkonen, M., Saaristo, V., Hastrup, A. & Rimpelä, M. 2008. Äitiys- ja lastenneuvolatoiminta 2007. Tulokset ja seurannan kehittäminen. Stakesin raportteja 21. Helsinki: Valopaino Oy.
- Hautamäki, A. 2003. Kiintymyssuhdeteoria –teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY. (13-66)
- Hautamäki, A. 2011. Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Helsingin Lapaset Perheverkosto-hanke. 2007. Perhevalmennuksen käsikirja. [viitattu 7.10.2011]. Saatavissa http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/0e82ea004a179dbca67cee3d8d1d4668/Perhevalmennuksen_kasikirja07.pdf?MOD=AJPERES
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Jyväskylän seudun Perhe-hanke 2008. Perhevalmennuskansio. [viitattu 7.10.2011]. Saatavissa http://jyvaskylanseutu.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/25088_Perhevalmennuskansio_valmis.pdf

Kalland, M. 2003. Kiintymyssuhdeteorian kliininen merkitys: soveltaminen erityistilanteissa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY. (198-233)

Kalland, M. 2006. Mentalisaatio, reflektiivinen kyky ja psykoanalyysi Peter Fonagyn ajattelussa. Teoksessa Mälkönen, K., Samallahti, P., Saraneva, K. & Sitolahti, T. (toim.) Psykoanalyysin isät ja äidit. Teoreettisia näkökulmia. Therapie-säätiö. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy. (377-395)

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.

Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Niemelä, P., Siitola, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY. (252-260)

Kontio, E. & Johansson, K. 2007. Systemaattinen tarkastelu alkuperäistutkimuksien laatuun. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A:51/2007 (101-108)

Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. 2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. Hoitotiede Vol. 18(1) (37-44)

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2003. Etiikka hoitotyössä. 1.-3. painos. Helsinki: WSOY.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Malmivaara, A. 2002. Systemoitu kirjallisuuskatsaus – työkalu tutkimusnäytön tavoittamiseen. Duodecim 118: (877-879)

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Duodecim 2003;119:459-465.

Mäntymaa, M., Tamminen, T., Puura, K. & Luoma, I. 2006. Early mother-infant interaction: associations with the close relationships and mental health of the mother. Journal of reproductive and infant psychology 2006, Vol. 24(3), 213-231.

Paavilainen, R. 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Tampere: Hoitotieteenlaitos, Tampereen yliopisto.

Pajulo, M. 2004 a. Maternal representations, depression and interactive behaviour in the postnatal period. Journal of reproductive and infant psychology 2004, Vol.22(2), 91-98.

Pajulo, M. 2004 b. Vauvan tunnetila ja sen säätely. Äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa. Duodecim 2004; 120:2543-8.

Pajulo, M. & Kalland, M. 2008. Äidin reflektiivinen kyky ja sen vaikutus päihde-ensikotien hoidon tulokseen. Teoksessa: Andersson, M., Hyytinen, R. & Kuorelahti, M. (toim.) Vauvan parhaaksi. Kuntoutuminen päihteistä odotus- ja vauva-aikana. Pidä kiinni –hoitojärjestelmä. Ensi- ja turvakotien liitto ry. Helsinki. (158-183)

Pajulo, M. & Pyykkönen, N. 2011. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys, *Duodecim* 2010;126:515-20.

Projektisuunnitelma. Neuvolatoiminta 2010-luvulle KYMPPI-HANKE 2007. Tutkimus- ja kehittämisprojekti. Turun ammattikorkeakoulu.

Punamäki, R-L. 2003. Kiintymyssuhteen ja traumaattisen kokemuksen yhteys. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. Helsinki: WSOY. (174-197)

Puura, K. 2003. Terveystoiminta varhaisen vuorovaikutuksen tukijana. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Helsinki: WSOY. (475-487)

Ryttyläinen, K., Vehviläinen-Julkunen, K. & Pietilä, A-M. 2007. Äitiyshuolto tulevaisuudessa – naisten näkemykset. *Tutkiva hoitotyö* Vol. 5(2), 22-28.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. *Vaasan yliopiston julkaisuja, opetusjulkaisuja* 62, Vaasa 2011.

Siddiqui, A., Hagglöf, B. & Eisemann M. 2000. Own memories of upbringing as a determinant of prenatal attachment in expectant women. *Journal of reproductive and infant psychology* 2000, Vol. 18(1),67-74.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Helsinki: WSOY. (16-43)

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria –tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. *Duodecim* 2004; 120:1866-73.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WS Bookwell Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:17. [viitattu 22.2.2011] Saatavissa http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1058193

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:24.

Spectrovisio 2010. Spectrokortit. [Viitattu 23.10.2011] Saatavissa <http://www.spectrovisio.net/>

Tamminen, T. 2003. Poikkeavat kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. Helsinki: WSOY. (234-249)

Thun-Hohenstein, L., Wienerroither, C., Schreuer, M., Seim, G. & Wienerroither, H. 2008. Antenatal mental representations about the child and mother-infant interaction at three months post partum. *Eur. Child Adolesc Psychiatry* 17:9-19.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-3. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuominen, M. 2009. Valmiina vanhemmuuteen. Perhevalmennuksen kehittäminen Turun sosiaali- ja terveystoimessa. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 30. Tampere: Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 28.5.2009/380. [viitattu 28.2.2011]. Saatavissa <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/2009038>

Vehviläinen-Julkunen, K. 1996. Perhevalmennus perheiden tukena. Neuvolan asiakkaiden arviointia sisällöstä ja käytetyistä menetelmistä. Hoitotiede. Vol. 8, no.1, 3-10

Viitala, R., Kekkonen, M. & Paavola, A. 2008. Perhekeskustoiminnan kehittäminen. PERHE-hankkeen loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:12. [viitattu 7.10.2011]. Saatavissa [http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3767.pdf&title=Perhekeskustoiminnan kehittäminen PERHE hankkeen loppuraportti fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3767.pdf&title=Perhekeskustoiminnan%20kehittaminen%20PERHE%20hankkeen%20loppuraportti%20fi.pdf)

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

Julkaisemattomat lähteet

Kronlund, M. & Salminen, H. 2010. Raskausajan työskentely ja masu-vauva menetelmä perhevalmennuksen tukena. Uudistuva perhevalmennus-seminaari. Turun ammattikorkeakoulu 22.10.2010.

Salo, S. PsT, Theraplay-terapeutti ja kouluttaja, 2011. Raskausajan, vauva ja taapero MIM – Marschak Interaction Method –kolulutus. Turun ensi- ja turvakoti ry: Avopalveluyksikkö Olivia ja Ensikoti Pinja, Turku 11.9 ja 20-21.9.2011.

PERHEVALMENNUS

Varhainen vuorovaikutus ja
raskaudenaikainen mielikuvatyo

Sisältö:

RASKAUDENAIKAINEN MIELIKUVATYÖSKENTELY	3
VANHEMMAN MIELIKUVAT OMASTA VANHEMMUUDESTAAN	4
OMAN TAUSTAN VAIKUTUS VANHEMMUUTEEN	5
RASKAUDENAIKAISET MIELIKUVAT	6
MIELIKUVARENTOUTUS	7
VAUVAN RYTMIN SEURANTA	8
LUOVAT MENETELMÄT	9
VANHEMPIEN REFLEKTIIVISEN KYVYN VAHVISTAMINEN	10
VARHAINEN VUOROVAIKUTUS	11
VANHEMMAN JA LAPSEN VUOROVAIKUTUKSEEN LIITTYVÄT	
KÄSITTEET	13
LAPSI ON YKSILÖ	15
TUNTEIDEN SÄÄTELY	16
LAPSEN SOSIAALISTEN AIVOJEN KEHITTYMINEN	17
LAPSEN KIINTYMYSSUHDE	18
LÄHTEET	21

RASKAUDENAIKAINEN MIELIKUVATYÖSKENTELEY

Tavoite: Mielikuvatyöskentelyn avulla tukea vanhempia luomaan suhde sikiövauvaan ja vahvistaa varhaista vuorovaikutusta. Keskustelun avulla kokemusten vaihtaminen ja vertaistuen saaminen ryhmässä.

Varhainen vuorovaikutus alkaa jo raskausaikana äidin ja sikiövauvan ruumiillisena dialogina liikkeiden, rytmien, äänien, kosketusten, makujen ja tuntoaistien avulla. Sikiövauva aistii äidin sydämen, verenkierron ja kävelyn rytmit sekä valveillaolon ja nukkumisen eron. Hän erottaa myös äidin äänen toisten äänistä. Äidin lämmin ääni saa sikiövauvassa aikaan mielihyvän liikkeitä, eleitä ja ilmeitä, kun taas kylmä ja kova ääni säpsähdyttää ja pelästyttää sikiövauvan. Äitikin voi aistia monenlaista sikiövauvastaan. Äiti voi tunnistaa liikkeitä, rytmejä, hiljaisuutta ja erilaisia tilakokemuksia ja tulkita niitä ja vastata niihin omalla tavallaan. Myös psykologinen kemia siirtyy äidin ja sikiövauvan välillä. Äidin mielihyvä ja mielipaha saavuttavat sikiövauvan ja vastaavasti sikiövauvan kokemus saavuttaa äidin. Parhaimmillaan yhteiset hetket ja tunnetilat löytyvät jo raskausaikana. Lapsen läsnäolo vaikuttaa suuresti äitiin raskausaikana ja isälle lapsi voi tuntua etäisemmältä. Silti isällä on oma suhteensa sikiövauvaan. Isän on mahdollista olla dialogissa sikiövauvan kanssa koskettelemalla äidin vatsanpeitteiden läpi vauvan liikkeitä. Isä tekee myös havaintoja sikiövauvasta äidin muuttuneen vartalon ja mielentilan kautta.

Raskausaikana muodostuneessa suhteessa lapseen on mukana vuorovaikutus sikiövauvan kanssa ja vanhemman mielikuvat tulevasta lapsesta. Vanhemman mielikuviin lapsesta sisältyy sikiövauvalta saatu tieto eli todellinen sikiövauva, joka syntyy vauvan liikkeiden, reagoinnin, ultraääni-kokemusten ja vuorokausirytmien mukaan, mutta myös fantasia- tai toivevauva. Fantasiavauva alkaa muodostua jo paljon ennen raskautta. Sillä on pohja lapsuuden nukkeleikeissä, haaveissa, toiveissa ja hoivakokemuksissa. Fantasiavauvan lähtökohtana on suhde omaan vanhempaan ja se sisältää tiedostamattoman toiveen saada lapsi ja kyetä jatkamaan sukua.

Mielikuvat ovat tärkeä apukeino vanhemmaksi syntymisessä. Mielikuvien lapsen voidaan ajatella olevan työmalli, joka auttaa kehittämään psykologista vanhemmuutta. Kun ei vielä ole tietoa siitä, millainen lapsi on ja mitä elämä lapsen kanssa tulee sisältämään, sen voi kuvitella. Kuvitelmat voivat koskea sitä, mitä lapsi tekee juuri nyt vatsassa tai tulevaisuutta, kun lapsi on jo isompi. Mielikuva lapsesta helpottaa vanhempia puhumaan hänestä ja se auttaa heitä luomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta lapseen. Mielikuvan avulla kehittyvä vähitellen suhde lapseen jo raskausaikana. Usein mielikuviin sisältyy lapsen sukupuoli ja työnimi lapselle. Kuvitelmat muuttuvat ja kehittyvät raskauden aikana, eivätkä ole kiinteitä ja pysyviä. Raskauden edetessä vanhempien kuvitelmat lapsesta tulevat konkreettisemmiksi ja vanhemmat ilmaisevat mielikuviaan aktiivisemmin sanoin ja kosketuksin. Vanhempien kuvitelmat lapsen ulkonäöstä, sukupuolesta, ominaisuuksista, suunnitelmat lapsen tulevaisuudesta, yhä spontaanimpi puhe lapselle sekä odotuksen ja uteliaisuuden ilmaisut ilmaisevat lapseen kiintymistä ja kiinnittymistä. Lähellä synnytystä mielikuvat voivat niukentua. Syynä tähän saattaa olla se, että

valmistaudutaan avoimemmin kohtaamaan todellinen lapsi, eivätkä mielikuvat hallitse mieltä.

VANHEMMAN MIELIKUVAT OMASTA VANHEMMUUDESTAAN

Raskausaika on paitsi biologinen myös psykologinen prosessi, jonka tarkoituksena on valmistaa vanhemmuuteen. Raskausaikana tapahtuu kaksi rinnakkaista kehitysprosessia, jotka vaikuttavat toisiinsa. Nainen kehittyy henkisesti ja sisäisesti äidiksi ja mies isäksi ja samanaikaisesti kehittyvät mielikuvat sikiövauvasta ja suhde häneen. Raskausaika on tärkeä ja erityinen muutosvaihe. Se on raja-alueita erilaisten identiteettien välillä. Ensimmäistä lastaan odottava nainen ei ole ihan vielä äiti, mutta ei enää ei-äitikään. Hän luo mielessään tilaa tulevalle lapselle ja pohtii paljon sitä, millainen äiti hänestä tulee.

Vanhemmalle ei synny pelkästään mielikuva lapsesta, vaan myös mielikuva itsestä tämän lapsen vanhempana. Vanhemmaksi tulemiseen sisältyy sekä tietoisia että tiedostamattomia mielikuvia, toiveita ja pelkoja. Vanhemmat katsovat nykyhetken läpi sekä menneisyyteen että tulevaisuuteen ja ihmissuhteiden historia, nykyhetki ja tulevaisuus sidotaan yhteen. Menneisyyteen kuuluu parisuhteen ja perheen historia, omilta vanhemmilta saatu vanhemmuus ja kokemus varhaisesta vuorovaikutuksesta. Tulevaisuutta sävyttää kysymys, mitä nyt on edessä ja siihen muodostuu monenlaisia mielikuvia. Äidillä niissä on mukana mielikuva sikiövauvasta, omasta äitiydestään, vauvan isästä, heistä yhdessä vauvan vanhempina, omista vanhemmistaan ja itsestä vauvana. Isän mielikuvilla on vastaavasti pohja hänen vuorovaikutuskokemuksissaan hänelle tärkeiden ihmisten kanssa.

Vanhemmuuteen liittyvät mielikuvat lähtevät rakentumaan jo alkuraskaudesta ja perusta niihin on lapsuuden omissa hoiva- ja suhdekokemuksissa. Äidin ja isän omat varhaiset vuorovaikutuskokemukset aktivoituvat psyykkiselle näyttämölle juuri silloin, kun he ovat rakentamassa suhdetta tulevaan lapseensa. Kun nämä kokemukset ovat pääosin myönteiset, kypsyminen vanhemmuuteen ja kiintymyssuhteen muodostuminen vauvaan jo raskausaikana tapahtuu luonnollisen kehitysprosessin kautta. Jos omissa varhaisen vuorovaikutussuhteen kokemuksissa on enemmän epävakaata kuin vakaata, enemmän puutetta kuin läsnäoloa, enemmän kaaosta kuin eheyttä, enemmän katkoja kuin jatkuvuutta, enemmän tuhoavuutta kuin rakkautta, alkavat nämä kokemukset häiritä vastavuoroisuuden syntymistä. Äidin ja sikiövauvan vuorovaikutuksessa näyttäytyy uudelleen suhde omaan äitiin niin hyvässä kuin pahassa. Samoin isä elää uudelleen suhteensa molempiin vanhempiinsa ja monet tiedostamattomat kokemukset voivat lähteä liikkeelle symbolisen tai ruumiin muistin tasolla. Ratkaisemattomat ristiriidat voivat heittää varjonsa mielikuviiin sikiövauvasta. Näin ollen raskaudenaikaiset mielikuvat voivat olla joko vuorovaikutusta tukevia ja eheyttäviä tai sitä tuhoavia ja vääristäviä. Hoidollisen puuttumisen avulla on mahdollisuus katkaista varhaiseen vuorovaikutukseen sisältyvät sukupolvesta toiseen siirtyvät ongelmat.

OMAN TAUSTAN VAIKUTUS VANHEMMUUTEEN

On hyvin tavallista, että lasta odottavat tekevät ajatuksissaan matkaa ajassa taaksepäin ja käyvät läpi suhteitaan omiin vanhempiinsa.

Mieleen tulevia kysymyksiä voivat olla:

Millainen minun äitini oikeastaan oli? Halusiko hän minut? Rakastiko hän minua? Millainen äiti hän oli minulle? Osasiko hän lohduttaa minua? Oliko minulla turvallinen olo hänen lähellään? Mitä teimme yhdessä? Oliko hän iloinen? Mikä oli hänelle vaikeaa? Missä hän epäonnistui? Millä tavalla hän petti tai loukkasi minua? Haluanko tulla hänen kaltaisekseen? Mitä haluan ottaa mukaani? Missä hän oli hyvä? Millainen hän oli isää kohtaan?

Vastaavanlaisia kysymyksiä pohditaan myös isästä. Raskaus on ajanjakso, jolloin tietoisesti tai tiedostamattomasti käydään läpi omaa lapsuutta ja sen vaikutusta tulevaan vanhemmuuteen. Lasta odottavia vanhempia tulee rohkaista tämäntyyppiseen pohdintaan. Ei ole kuitenkaan tarkoituksenmukaista työstää läpi kaikkia vaikeita lapsuuden kokemuksia, vaan kohdentaa pohdinta kokemuksiin omista vanhemmistaan lapsuuden aikana. Omien kokemusten kautta on mahdollisuus pohtia, mitä on itse saanut, mitä on puuttunut, mitä haluaa ja mitä ei halua ottaa mukaansa vanhemmuuteensa. Kyky pohtia omaa taustaansa voi vähentää riippuvuutta omista vanhemmista ja helpottaa yksilöllistymistä ja eriytymistä. Raskaus toimii silloin käännekohtana, jolloin vedetään raja suhteessa omiin vanhempiin. Raskausaika voi olla myös ajanjakso, jolloin suhde omiin vanhempiin syvenee ja voidaan tehdä sovinto.

Raskaana oleva työstää mielikuvaa omasta äidistään ja se vaikuttaa hänen sisäiseen kuvaansa itsestään äitinä. Lapsen luotavan suhteen kannalta on ongelmallista, jos raskaana olevalta puuttuvat kuvitelmat itsestä äitinä tai hän ei koe voimavaroja itsessään. Todennäköistä on silloin, että häneltä puuttuu myönteinen äitihahmo, johon samaistua. Jos äidillä ei ole tuntumaa alkavan äitiyden avuttomiin puoliin, ei hän hae itse apua. Silloin tarvitaan muiden silmät ja korvat havaitsemaan avuntarve. Merkit voivat olla hyvin hienovaraisia, kuten äidissä havaittava tyhjyyden tunne, huoli, sitoutumisen puute tai tarkoituksettomuuden tunne. Tällaisessa tilanteessa äitiysneuvolan ja muiden tuki- ja hoitoverkoston merkitys korostuu.

RASKAUDENAIKAISET MIELIKUVAT

Vanhempien kiintymisellä ja kiinnittymisellä lapseen jo raskausaikana on merkitystä positiivisen vuorovaikutussuhteen kehittymiselle. Raskaudenaikaisen kiintymyksen kehitys vaikuttaa suhteeseen lapsen syntymän jälkeen. Jo raskausaikana perhevalmennuksessa on mahdollisuus vanhempien vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen raskaudenaikaisen mielikuvatyöskentelyn avulla. Jos raskaana olevalla ei ole ajatuksia lapsesta tai äidiksi tulemisesta, on se merkki puutteellisesta psykologisesta valmistautumisesta äitiyteen. Syitä ja esteitä tähän voi olla monenlaisia, mutta näistä esteistä on tärkeä tulla tietoiseksi. Jos raskaana oleva kärsii ahdistuksesta tai masennuksesta, merkitsee se vaaraa, että äiti kärsii masennuksesta myös vastasyntyneisyyskaudella. Lähes aina äidin ja vauvan välisen suhteen ongelmilla on juurensa jo raskausajassa ja siksi hoidollisen väliintulon ajoittaminen jo ennen syntymää on tärkeää. Raskausaika on hoidollinen mahdollisuus, sillä raskaana oleva nainen on poikkeuksellisen valmis ottamaan tukea vastaan ja sisäiset vuorovaikutusmallit ovat alttiita muuttumaan. Kun tulevaa äitiä autetaan jo raskausaikana, hänen mahdollisuutensa kehittää turvallinen suhde lapseen lisääntyy.

Vauvan kuvittelemisen ja näkemisen sielunsa silmin helpottaa vuorovaikutusta vauvan kanssa. Tätä kuvittelua auttavat hyvin mielikuvaharjoitukset, joiden alkuun voidaan liittää erilaisia rentoutumis- ja hengitysharjoituksia. Ruumiin ja mielen rentouttaminen edesauttaa pääsyä tietoisuudentilaan, jossa omien tunteiden ja ajatusten havaitseminen helpottuu. Mielikuvaharjoituksessa rohkaistaan omassa mielessä näkemistä ja erilaisten tilanteiden kuvittelemista.

Mielikuvituksessa voidaan kokeilla, miltä tuntuu olla lapsen kanssa erilaisissa tilanteissa esimerkiksi silloin,

- *kun vauva makaa rinnalla,*
- *on isän tai isoäidin sylissä,*
- *kun vauva itkee, kun vauva hymyilee jne.*

Rentoutuneessa tilassa äiti voi ottaa mielikuvittelun lisäksi kaikki aistit käyttöön lapsen havainnoimiseen ja kokonaisvaltaisesti aistia lasta, lapsen liikkeitä tai tunnustella sitä, miltä lapsen kantaminen tuntuu.

MIELIKUVARENTOUTUS

Raskausajan perhevalmennuskerroilla toteutetaan mielikuvaharjoitus jokaisen tapaamiskerran alussa, jolloin saadaan vanhemmat orientoitumaan sikiövauvojensa äärelle ja siten myös vauvat tuntumaan konkreettisemmilta ja enemmän läsnä olevilta ryhmässä. Toistettujen harjoitusten avulla voidaan saada vanhempien mielikuvat lapsesta lisääntymään ja kehittymään ja niiden avulla vanhempien mieleen enemmän tilaa lapselle. Mielikuvaharjoitukset voivat toistojen avulla tulla vanhemmille helpommiksi ja luontevimmiksi toteuttaa. Vanhempia voi myös rohkaista tekemään vastaavia harjoituksia kotona.

Rentoutuksen ohjeet/kulku: (Kesto n. 10 minuuttia. Taustalla rauhallista musiikkia)

Etsi itsellesi mahdollisimman mukava ja rento asento tuolilla. Voit halutessasi sulkea silmäsi tai luoda katseesi lattiaan johonkin kohtaan. Hengitä rauhallisesti ja syvään pari kertaa...(pieni tauko)

Kuulostelee hetken aikaa hengitystäsi ... ja hellitä (pieni tauko).

Jätä mielestäsi kaikki päivän aikana mielessä pyörineet ajatukset ja touhut hetkeksi sivuun. Jos ne pyrkivät tulemaan esiin, voit todeta ne ja siirtää sitten lempeästi odottelemaan (pieni tauko).

Kuulostelee nyt vointiasi: Miltä kehossa tuntuu? Jos jossakin kohtaa tuntuu kiristystä tai jännitystä, hengittele rauhassa siihen kohtaan ja sitten... hellitä. (pieni tauko)

Halutessasi voit tunnustella vatsaasi, missä asennossa vauva on, tunnetko vauvan kädet, jalat, pään... Missä tuntuu liikkeit? (tauko)

Kuulostelee sitten: Mitä vauvalle kuuluu? Mitä vauva haluaisi sinulle sanoa tai kertoa? (tauko)

Mitä sinä haluaisit hänelle sanoa tai kenties kertoa? (tauko)

Voit mielessäsi sanoa vauvalle jotakin ja sitten... alkaa pikku hiljaa, omaan tahtiin palata mielessäsi paikan päälle ja tulla tietoiseksi tästä hetkestä. Voit ryhtyä availemaan silmiäsi, jos ne olivat kiinni harjoituksen aikana. Voit venytellä jäseniäsi, kurotella käsilläsi suoraan ja pitkinä ylöspäin ja antaa niiden tulla sivukautta alas.

Rentoutuksen jälkeen pieni purku (kaksi minuuttia) pariskunnittain: Miltä tuntui harjoitus?

VAUVAN RYTMIN SEURANTA

Kun lapsen liikkeitä voidaan jo havaita, antaa se paljon mahdollisuuksia keskusteluun lapsen vuorokausirytmistä ja temperamentista. Vanhemmille on hyvä kertoa, että lapsen tapa liikkua kohdussa on ilmausta lapsen temperamentista ja että liikkeitä tunnustelemalla vanhemmilla on mahdollisuus saada aavistus siitä, millainen heidän odottamansa lapsi on. Tämä tieto herättää usein vanhempien uteliaisuuden ja keskittyminen lapseen lisääntyy. Näinkin yksinkertainen väliintulo voi siis lisätä uteliaisuutta ja sitoutumista lasta kohtaan. Lapsen tavasta liikkua ja lapsen temperamentista saa paljon lisää ainesta mielikuvitteluun.

Lapsen tavasta liikkua voi esittää yksityiskohtaisia kysymyksiä, esimerkiksi ”Mitä he luulevat lapsen puuhailevan vatsassa parhaillaan?” tai ”Millainen nukkumisasento vauvalla on?”

Lapsen temperamentti -mielikuvasta voi auttaa vanhempia etenemään pohdintaan: ”Mitä tunteita lapsen temperamentti herättää?” ja ”Miten se sopii yhteen äidin tai isän temperamentin kanssa?”

Kotitehtävä: Vauvan rytmin seuranta (kolme päivää). Pyydä vanhempia seuraamaan:

Milloin vauva nukkuu? Milloin vauva on aktiivisimmillaan? Miltä liikkeet tuntuvat? Miten päin vauva on vatsassa? Onko liikkeiden havaitseminen helppoa? Mistä vanhemmat tietävät, milloin vauva on hereillä? Miten vauvan rytmi sopii vanhemmille/perheelle? Millaisia kuvitelmia liikkeet nostattavat?

LUOVAT MENETELMÄT

Vuorovaikutus lapsen kanssa tapahtuu tunnetasolla ja sen vuoksi ei- sanalliset ja luovat menetelmät toimivat erityisen hyvin. Raskausaikaan kuuluu paljon uusia, vaikeasti käsiteltäviä ja epätavallisia tunnekokemuksia, joille voi joskus olla vaikea löytää sanoja. Taide, runous tai musiikki ilmaisumuotona voi usein tavoittaa tunteen, jolle ei ole sanoja. Piirtämisestä voi olla apua ja sitä kautta voi näkyville tulla myös se, mikä voisi mahdollisesti huolestuttaa vanhempaa. Vanhempia voidaan ohjata piirtämään lapsensa tai itsensä ja lapsi yhdessä tai lapsi perheensä keskelle.

Assosiatiiiviset Spectro -kortit ovat toimiva keino herättämään mielikuvia. Kuvakorttisarjaan sisältyy 75 valokuvaa, joiden avulla voidaan tarkastella tunnelmia ja kokemuksia monista eri näkökulmista. Perhevalmennuksessa kuvakortteja voi käyttää luovasti ja monipuolisesti apuna mielikuvien ja tunteiden herättelyssä sekä avoimeen vuorovaikutukseen rohkaisussa.

Ryhmäkerran alussa voidaan valita kortti osoittamaan

- *Millainen on vanhemmuuden tunne tänään? tai*
- *Millä tuulella vauva on juuri nyt? jne.*

Kortin valinnan jälkeen kuvan herättämistä ajatuksista ja tunteista tulisi kertoa ryhmälle. Menetelmä toimii hyvin avoimen ja luovan ilmapiirin herättäjänä ja se voi mahdollistaa pääsyn mielikuvavauvojen äärelle.

Kirjeen kirjoittaminen lapselle ja kirjeen lukeminen on voimakas tunteita herättävä työskentelymuoto, jolla voi olla parhaimmillaan vapauttava vaikutus. Kirjeen sisältö heijastaa vanhemman tarpeita ja tuo esiin lasta koskevia ajatuksia ja tunteita. Vanhempi voi kirjeen avulla toivottaa lapsen tervetulleeksi, kertoa koko perheestä lapselle, pyytää anteeksi lapselta, kertoa huolestaan tai kertoa, mitä hän vanhempiana osaa ja tahtoo tarjota lapselleen tai unelmistaan tulevaisuudessa. Kirjeet voivat vaikuttaa suhteeseen lapsen kanssa ja johdattaa jotakin uutta kohti tai olla vahvistuksena jollekin jo saavutetulle.

Kotitehtävä: Kirjoita vauvalle kirje: voit toivottaa vauvan tervetulleeksi ja kertoa esimerkiksi millaiseen perheeseen vauva on syntymässä?

Hyvässä tilanteessa lapsi alkaa elää vanhempien mielessä jo raskausaikana persoonana. Vanhemmat ovat tunnustelleet, millainen juuri tämä vauva on ja kokevat hänet persoonana, jolla on omia fyysisiä ja emotionaalisia tarpeita. Kun vanhemmat ovat kehittäneet herkkyyden lasta kohtaan jo raskausaikana, suhde lapseen on lapsen syntyessä jo olemassa ja valmiina kehittymään edelleen uudessa tilanteessa. Syntyessään lapsi on tuttu, jota ei vain vielä ole nähty ja vanhemmat voivat kohdata lapsensa kiinnostuneena: "Vai tällaiselta sinä näytät?"

VANHEMPIEN REFLEKTIIVISEN KYVYN VAHVISTAMINEN

Vanhemman reflektiivisen kyvyn tukeminen raskausajan ehkäisevässä ja hoidollisessa väliintulossa on uutta ja lupaavaa. Reflektiivisen kyvyn vahvistaminen raskausaikana tarkoittaa sitä, että äidin mieleen raivataan tilaa vauvalle. Tämä tapahtuu yksinkertaisesti mielikuvittelemalla vauvaa, käyttämällä aikaa, olemalla utelias ja kysymällä yksityiskohtaisia kysymyksiä. On tärkeää myös pohtia äidissä nousevia tunteita ja niiden merkitystä sekä hänelle itselleen että vauvalle. Vauvan kannattelemisen äidin mielessä tähtää siihen, että äiti valmistuu sekä konkreettisesti että mielensä sisällä riittävästi vauvan tuloon. (Kts. Varhainen vuorovaikutus -teeman alta aihetta koskeva teoria)

Lapsesta puhumisessa on monia näkökulmia ja kysymykset voivat vaihdella loputtomasti. Esimerkiksi kysymys ”Kuka siellä vatsassasi asuu?” välittää ”kuka” -sanalla ajatuksen, että lapsi on oma yksilönsä ja ”asuu vatsassasi” vahvistaa äidin ja lapsen välistä yhteyttä. Työntekijän roolina on asetettujen kysymysten avulla käynnistää luova mielikuvittelun maailma ja suunnata vanhempien huomio niihin alueisiin, joita eivät ole ajatelleet. Kysymysten avulla pyritään tuomaan lapsi keskipisteeseen ja osoitetaan mielenkiintoa lasta kohtaan. Näin voidaan viestiä lapsen olevan yksilö ja herättää vanhempien uteliaisuus ja mielenkiinto. Kun tavoitteena on käynnistää kiinnittyminen lapseen, käytetään tietoisesti avuksi sanoja, jotka houkuttelevat esiin tunteita. Lapsesta puhuminen ja asian jakaminen tekee lapsesta todellisen ja epämääräisyys vähenee. Samalla autetaan vanhempia luomaan merkityksiä sille, mitä parhaillaan tapahtuu.

Työntekijän suhtautumistavalla äidin vatsassa olevaan lapseen on hyvin tärkeä rooli lapsen läsnäolon tekemisessä konkreettiseksi. Kun työntekijän mielessä on lähtökohtana se, että huoneessa on mukana myös vatsassa oleva lapsi ja hän keskustelun kuluessa viittaa toistuvasti lapseen, tulee lapsen läsnäolo huoneessa käsinkosketeltavaksi. Kun lapsen läsnäoloa tilanteessa pidetään realiteettina, vaikuttaa se tunnelmaan ja tunteet tulevat pintaan.

Mielikuvia herätteleviä kysymyksiä, käydään keskustelua pareittain tai ryhmissä.

”Mitä lapsesi tekee nyt? Millaisia käyttäytymisiä olet huomannut? Mistä tiedät, että hän on turhautunut? Miksi hän on ärtynyt? Miten hän osoittaa sen? Milloin hän tekee niin? Tekeekö hän usein niin? Mitä luulet hänen yrittävän sanoa sinulle? Onko se poika vai tyttö? Mitä Sinä toivot? Kuvitteletko, miltä hän näyttää? Ketä hän muistuttaa? Kuka se on? Millainen ihminen? Ketä toivoisit hänen muistuttavan? Toivotko, että hänestä tulisi sinun kaltaisesi. Mitä miehesi toivoo? Mitä hän ajattelee? Miten hän ottaa kontaktia lapseen? Miten luulet lapsen voivan? Miltä sinusta tuntuu, kun ajattelet, että olet äiti? Millaistahan on tavata hänet? Kuunteleeko hän meitä juuri nyt? Mitähän hän siellä ajattelee äidistä, jonka on saanut?”

VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Tavoitteena on, että ryhmäläiset ymmärtävät, mitä tarkoittaa varhainen vuorovaikutus ja mikä merkitys sillä on lapsen myöhemmälle kehitykselle sekä kiintymyssuhteen syntymiselle. Varhaisen vuorovaikutussuhteen tukeminen.

Lapsen ensimmäisten elinvuosien merkitys on ymmärretty yhä paremmin neurobiologisen tietämyksen lisääntyessä ja tieto varhaisen vuorovaikutuksen kauaskantoisesta merkityksestä lisääntyy nopeasti. Varhaisessa vuorovaikutuksessa luodaan pohjaa ihmisen koko myöhemmälle kehitykselle vaikuttamalla lapsen tunnekokemuksiin ja sitä kautta aivojen ja mielen kehitykseen. Varhainen vuorovaikutus, emootiot sekä aivojen kehitys ja toiminta muodostavat kokonaisuuden, jossa kaikki osatekijät vaikuttavat toisiinsa ja nämä tekijät yhdessä ohjaavat lapsen psyykkistä kehitystä.

Vanhemman ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutus on jatkumo, joka alkaa jo raskausaikana ja kehittyy edelleen lapsen syntymän jälkeen. Perhevalmennuksessa on hyvät mahdollisuudet varhaisen vuorovaikutuksen tukemiselle, sillä vanhempia tavataan sekä ennen lapsen syntymää että lapsen syntymän jälkeen. Vanhemman ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen näkökulma tulisi olla perhevalmennuksessa läsnä jokaisella valmennuskerralla, sillä varhainen vuorovaikutussuhde on läsnä kaikessa lapsen kanssa olemisessa. Jotta perhevalmennusta pitävä terveydenhoitaja voisi parhaimmalla mahdollisella tavalla tukea varhaista vuorovaikutusta, tulee hänen tietää, miksi varhainen vuorovaikutus on tärkeää.

Hoidollisesti tuloksellisempaa on perhevalmennuksen terveydenhoitajan kokonaisvaltainen ote varhaisen vuorovaikutuksen tukemisessa läpi koko perhevalmennuksen, kuin pelkästään aiheen esille tuominen tietyillä valmennuskerroilla. Tämä edellyttää, että perhevalmennusta pitävä terveydenhoitaja omaksuu kokonaan uudenlaisen ajattelutavan, ymmärtää mentalisaatiokyvyn ja reflektiivisyyden merkityksen ja ottaa sen huomioon työotteessaan. (Kts. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutukseen liittyvät käsitteet)

Lasten läsnäolon huomioiminen ja mielessä pitäminen on mallittamista ja ohjaamista lapsen äärelle, jota varhainen vuorovaikutussuhde on parhaimmillaan. Kun terveydenhoitaja huomioi vauvojen aloitteet, äännähdykset, itkut ja hymyt ja antaa niille ison tilan ja merkityksen, toimii se hyvänä mallittamisena sille, että lapsen aloitteen ja kokemuksen huomioiminen on tärkeää. Toimiva keino vaikuttaa vuorovaikutukseen on toimia lapsen äänenä. Jos esimerkiksi vanhempi ei huomaa lapsen väsymisen viestejä, voi terveydenhoitaja suoran ohjauksen sijaan hieman muuttaa äänenpainoaan ja todeta: ”Voi, voi kun en millään jaksaisi olla enää valveilla. Mitenköhän äiti tai isä voisi minua nyt auttaa?”

Sanavalinnoilla ja kysymysten asetteluilla on keskeinen merkitys varhaisen vuorovaikutuksen tukemisessa. Kysymykset ja keskustelun aiheet on hyvä muodostaa siten, että ne ohjaavat oman lapsen äärelle.

Esimerkkejä:

Kysymys, ”Miltä äitiys tai isyys tuntuu?”, ohjaa pohtimaan asiaa yleisemmällä tasolla, kun taas kysymys, ”Miltä tuntuu olla tämän lapsen äiti tai isä?”, saattaa lapsen äärelle ja tukee vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta huomattavasti enemmän.

Kysymys, ”Miten imetys sujuu?”, voi ohjata äitiä lähestymään asiaa vain oman toimintansa näkökulmasta tai pohtimaan maidon riittävyttä, kun taas kysymykset ”Millaisia hetkiä imetystilanteet sinulle ja lapsellesi ovat?” tai ”Millaisen vauvan saat rinnallesi?” ohjaavat paremmin pohtimaan imetystilanteita myös lapsen näkökulmasta.

Monilla vanhemmillä vuorovaikutus oman vauvan kanssa sujuu luonnostaan sillä luontaisella mallilla, jonka itse on omilta vanhemmiltaan saanut. Tällöin varhainen vuorovaikutus voi olla riittävää luontaisesti. Vuorovaikutus lapsen kanssa sujuu, lapsen tarpeet tulevat tunnistetuksi ja niihin vastataan viipymättä. Vanhempi toimii lapsen tunteiden tulkkina, vaikka ei varsinaisesti ajattelisikaan tekevänsä nimenomaan varhaisen vuorovaikutuksen tekoja. Erittäin tärkeäksi nousee varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen korostaminen ja ohjaaminen niille vanhemmille, jotka itse eivät ole saaneet riittävää vanhemmuutta tai joiden saama vanhemmuus on ollut joillakin tavoilla vaillinaista.

Vanhemmuuden taitojen ja hyvien vuorovaikutustapojen opettaminen on vaikeaa. Teoreettisen opetuksen sijaan tuloksellisempaa on tukea vanhempia ymmärtämään paremmin oman lapsensa yksilöllistä kokemusta, ajatuksia ja toiveita kullakin hetkellä. On tärkeää rohkaista vanhempia viipymään lapsen äärellä ja kertoa vanhemmille heidän kasvojensa ja äänensä riittävän ja olevan parasta mahdollista antia heidän lapselleen hänen kehityksensä kannalta. Ei ole olemassa yhtä luonnonmukaista vuorovaikutusta, vaan kukin vauva ja hänen vanhempansa löytävät omanlaisensa. Lapsen kehityksen kannalta tärkeintä on se, että vanhemman ja lapsen välinen suhde vahvistuu, vanhemman kyky vastata vauvan viesteihin ja tarpeisiin sensitiivisesti kehittyä ja turvallinen kiintymyssuhde mahdollistuu.

VANHEMMAN JA LAPSEN VUOROVAIKUTUKSEEN LIITTYVÄT KÄSITTEET

Vanhemman **sensitiivisyys** on keskeinen tekijä lapsen kehityksen kannalta lapsen viestiessä tarpeitaan ja kommunikoidessaan vanhempansa kanssa. Sensitiivisyyttä on pidetty avaintekijänä turvalliselle kiintymyssuhteelle. Mitä sensitiivisempi vanhempi on lapsensa signaaleille, sitä varmemmin lapsen kiintymyssuhde muodostuu turvallisesti. Sensitiivisyys on vanhemman kykyä havaita ja tulkita lapsen signaaleja ja vastata niihin nopeasti, asianmukaisesti ja ennakoitavalla tavalla. Lapsen turvallisuuden tunne kumpuaa vanhemman konkreettisesta läsnäolosta ja vanhemman kyvystä tulkita oikein hänen kokemuksensa ja vastata hänen tarpeisiinsa. Sensitiivinen vanhempi on ilmeikäs ja juttelee ja äänтелеe kannustavasti lapselle. Äänenpainot ja tunnelmaisut ovat vaihtelevia ja seuraavat lapsen mielentiloja. Sensitiivisen vanhemman lapsella on kokemus, että hänellä on tilaa ilmaista vuorovaikutuksessa kaikenlaiset tunteet, myös pelko, kiukku ja lohdun tarve, eikä voimakkainkaan tunteiden ilmaiseminen johda hylätyksi tulemiseen. Huomatuksi tuleminen on peruskivi minuuden kokemukselle. Lapsi mittaa turvallisuuttaan fyysisellä läheisyydellä. Sensitiivinen vanhempi ei jätä lasta selviytymään yksin tunnemyrskystään. Sensitiivinen vanhempi osaa antaa tilaa lapsen omille valinnoille, mutta tarjoaa myös uusia virikkeitä, jos lapsi osoittaa menettäneensä kiinnostuksen edelliseen toimintaan.

Mentalisaatio tarkoittaa sellaisia psykologisia valmiuksia, jotka mahdollistavat ymmärtämään oman ja toisten käyttäytymisen taustalla olevia mielentiloja ja yhteyksiä mielentilan ja käyttäytymisen välillä. Pyrkimys mentalisaatioon on kehitystä suojaava tekijä. Kun ymmärtää toisen mielentilaa, muuttuu hänen käyttäytymisensä ymmärrettäväksi ja mielekkääksi sekä ennakoitavaksi, joka luo turvallisuutta.

Varhaisessa vanhemmuudessa mentalisaatiokyky tarkoittaa vanhemman kykyä pohtia lapsensa kokemusta ja tunnetta, jopa raskaudesta lähtien. Mentalisaatiokyky mahdollistaa kurkistamaan lapsen ilmiäytymisen taakse. Se ohjaa pohtimaan, mitä lapsi kokee toimiessaan tietyllä tavalla ja auttaa miettimään vaihtoehtoisia selityksiä käyttäytymiselle. Toisen ihmisen kokemuksesta, halusta, toiveesta ja tarkoitusperästä ei voi koskaan olla täysin varma. Mentalisaatiokyky tarkoittaa ponnistelemista tämän ymmärryksen tavoittelemiseksi. Monille vanhemmille tällainen pohdinta on täysin luonnollista ja spontaania. Se mahdollistaa vanhemman sensitiivisen vuorovaikutuksen lapsen kanssa ja turvallisen kiintymysmallin kehittymisen.

Jokaisella lapsella on syntymästä lähtien valmius kehittää mentalisaatiokykyään, mutta se voi kehittyä vain sillä edellytyksellä, että lapsen mielentilaa ja kokemuksia ymmärretään ja huomioidaan riittävästi hänen kehityksensä aikana. Varhaiset vuorovaikutussuhteet ja hoivaympäristö määrittävät siis, miten pitkälle ja monipuoliseksi lapsen oma mentalisaatiokyky kehittyy. Jos lapsen vanhemmalla on riittävä mentalisaatiokyky, kehittyy myös lapsen mentalisaatiokyky. Hyvän mentalisaatiokyvyn omaava vanhempi kykenee varhaisesta vaiheesta lähtien pitämään mielessään lapsensa olevan persoona, jolla on omia tunteita, toiveita ja pyrkimyksiä. Kun vanhempi antaa

lapsen kokemuksille arvoa, on lapsella itsellä tila antaa arvoa omille kokemukselle ja tunteille. Lapselle kehittynyt mentalisaatiokyky helpottaa toisten ja oman käyttäytymisen ymmärtämistä ja ennakointia. Lapsen on mahdollista kiinnostua yhä enemmän toisista ihmisistä, jonka seurauksena hänen sosiaaliset taitonsa kehittyvät. Tämä kaikki on perustaa abstraktisemmalle ajattelulle ja oman identiteetin kehittymiselle.

Reflektiivinen kyky (reflective functioning) ja mentalisaatiokyky -käsitteet ovat hyvin lähellä toisiaan. Reflektiivisellä kyvyllä kuvataan, kuinka mentalisaatio tapahtuu käytännössä ja kuinka eri yksilöiden kyvyt tähän eroavat toisistaan. Reflektiivinen kyky on taitoa havainnoida, ymmärtää ja luoda perspektiiviä omaan kokemukseen sekä kykyä vastaanottaa, säädellä ja kokea tunnetta. Hyvin kehittynyt reflektiivinen kyky mahdollistaa asioiden monipuolisen käsittelyn ja yhdistelyn ja kertoo tunne-elämän rikkaudesta. Englanninkielinen sana reflective on varsin hyvin käsitettä kuvaava viitatessaan sekä pohdiskeluun että heijastamiseen. Varhaiseen vuorovaikutukseen yhdistettynä sana viittaa siihen, että reflektiivinen vanhempi kykenee peilaamaan omaa lapsuudenkokemustaan nykyhetkessä kypsällä tavalla. Reflektiivinen vanhempi kykenee näkemään itsensä yksilönä ja myös lapsensa yksilönä ja heijastamaan oikealla tavalla lapselle takaisin tämän tunnetilan ja käyttäytymisen. Vanhempi hymyilee lapselle kun lapsi hymyilee ja vauvan itkiessä näyttää surulliselta, mutta samalla ottaa vauvan syliin ja lohduttaa. Tämän seurauksena lapselle syntyy kokemus, että on tullut huomatuksi ja ymmärretyksi. Lapsi kokee vanhemman ymmärtävän ja vastaanottavan hänen tunteensa, mutta huomioi vanhemman oman tunnetilan olevan erilainen. Vanhemman kasvot toimivat ikään kuin peilinä, jossa lapsi näkee vanhempansa lisäksi myös oman kokemuksensa.

Vanhemman heikko reflektiivinen kyky näkyy usein kaavamaisina ratkaisuina ja ulkokohtaisina temppuina. Vanhempi toimii lähinnä omien mielenliikkeidensä pohjalta, eikä pysähdy kuuntelemaan ja tavoittamaan lapsensa kokemusta. Heikon reflektiivisen kyvyn omaava vanhempi tekee virheellisiä johtopäätöksiä lapsen käyttäytymisen syistä. Seurauksena tästä lapselle syntyy kokemus, ettei hänen viestinsä tavoita vanhempaa, häntä ymmärretä eikä halutakaan ymmärtää.

Varhaisessa vuorovaikutussuhteessa lapselle luodaan ympäristö, jossa oman ja toisen mielen ymmärtäminen voi kehittyä. Lapsen reflektiivisen kyvyn kehittyminen edellyttää, että lapsi on itse saanut kokea hyvää varhaista peilaavaa vuorovaikutusta. Pohja lapsen kyvylle säädellä omia tunteita ja impulsseja syntyy sekä mahdollisuus kokea itsensä hallittavaksi. Varhaisimmat kokemukset vaikuttavat aikuiseen minään paljon enemmän kuin monet ymmärtävät. Kun varhaisissa vaiheissa on ensi kerran kokenut tunteita ja oppinut mitä tehdä niillä, järjestyy kokemukset tavalla, joka vaikuttaa tulevaan käyttäytymiseen ja ajattelukykyyn.

LAPSI ON YKSILÖ

Vielä kolmekymmentä vuotta sitten kuvattiin vastasyntynyt passiivisena ja ei-kommunikoivana lapsena, joka tarvitsi ensisijaisesti suojaa ja hoitoa. Näkökulma muuttui voimakkaasti, kun uusia tutkimuksia vastasyntyneen kyvykkyydestä tuli esiin. Oivallettiin, että vastasyntynyt lapsi pystyy vuorovaikutukseen syntymästään alkaen. Tutkimukset osoittivat, että vastasyntyneellä on kaikki aistit käytettävissään jo syntyessään ja hän kykenee tunnistamaan äitinsä äänen, hajun, ulkonäön ja liikkumistavan perusteella ja hakee aktiivisesti katsekontaktia alusta alkaen. Vanhemmuuden tehtäväksi muuttui pelkän hoitamisen sijaan oppia tuntemaan lapsi ja rakentaa turvallinen suhde lapseen. Vanhemmuuden muuttuneen näkökulman myötä myös isän rooli ymmärrettiin paremmin ja isä sai entistä keskeisemmän ja tasa-arvoisemman roolin suhteessa lapseen.

Jokainen lapsi on yksilö, joten vanhemman tehtävä on oppia tuntemaan oma lapsensa. Vanhemmat havainnoivat lasta ja opettelevat tuntemaan, millainen temperamentti, millaiset reagoitavat, mielihyvän ja mielihänen lähteet sekä muut kehittyvän persoonan osatekijät lapsella ovat. Lapsen temperamentti-ominaisuudet voivat erottua jo ensimmäisinä viikkoina. Ärsytyskyky, tarmokkuus, valmius ja herkkyyden reagoimaan ulkomaailmaan sekä tyypillinen reaktiotapa kertoo paljon lapsen temperamentista. Varhaisessa vuorovaikutussuhteessa lapsen oma osuus on merkityksellinen, sillä vanhemman käsitys lapsen temperamentista vaikuttaa vanhempien käytökseen vuorovaikutussuhteessa. Aktiivinen ja pirteä lapsi houkuttelee helposti esiin vastakaikua vanhemmistaan ja saa aikaan enemmän paneutumista ja herkkävaistoista yhteispeliä kuin passiivinen lapsi. Jos lapsella on jostakin syystä vaikeuksia vuorovaikutuksessa suunnata keskittymistään ja tarkkaavaisuuttaan, vähentää se vastakaikun syntymistä vanhemmissa ja tämä vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Helpoksi koettu lapsi herättää vanhemmissaan enemmän reaktioita ja tunteita, kun taas vaikeaksi koetun lapsen vanhemmat näkevät vähemmän vuorovaikutushalukkaana ja kiinnostuneena. Vaikka lapsen osuus vuorovaikutuksessa on tärkeä, olennaista on kuitenkin, että vuorovaikutuksen lopputulos riippuu paljon enemmän vanhemmasta kuin lapsesta. Ärsytyskykykseltään matalat lapset selviytyvät hyvin vastavuoroisten vanhempien kanssa, jotka sopeutuvat vauvan tarpeisiin, eivätkä vanhemmat välttämättä edes tunnista lastaan vaikeaksi.

TUNTEIDEN SÄÄTELY

Varhaisen vanhemmuuden tärkein tehtävä on ruumiillisen hoivan eli vauvan fyysisiin tarpeisiin vastaamisen lisäksi vauvan tunnetilojen havaitseminen ja säätely. Lapsen kokemus itsestä perustuu hänen varhaisiin hoivakokemuksiinsa. Varhaisvaiheen vuorovaikutus on kahdensuuntaista. Kun vanhempi katsoo hymyillen lastaan, katse on rakkauden värittävä ja tästä katseesta lapsi voi lukea olevansa hyvä ja huolenpidon arvoinen. Katsekontaktista myös vanhempi saa osansa, sillä tyytyväisenä katsekontaktissa viihtyvä vauva synnyttää kokemuksen hyvänä vanhempana olemisesta. Lapsi tarvitsee kokemuksen itsestään toisen mielessä tuntevana ja ajattelevana yksilönä. Toisin sanoen lapsi ei voi oppia tunteiden tunnistamista ja säätelyä, ellei hänelle ole syntynyt kokemusta ulkopuolisesta tunteiden tunnistamisesta ja säätelystä.

Varhainen säätely alkaa vanhemman samaistumisella vauvaan niin voimakkaasti, että vauvan tarpeet tuntuvat omilta tarpeilta. Jos vauvasta tuntuu pahalta, tuntuu vanhemmasta pahalta ja vanhempi haluaa välittömästi tehdä jotakin helpottaakseen vauvan oloa. Tunteiden säätely on vastaamista vauvan tunteisiin esim. kasvojen ilmeillä, äänensävyllä ja kosketuksella. Vanhempi käyttää erilaisia sanattomia keinoja johtaakseen vauvan takaisin tasapainotilaan, jossa vauvalla on turvallinen olo. Esimerkiksi vauvan ollessa itkuinen ja ylikiihottunut, vanhempi menee mukaan vauvan mielentilaan vetäen vauvaa voimakkaalla peilaavalla äänellä puoleensa ja asteittain ääntään laskemalla vie vauvan kohti rauhallisempaa tilaa. Apeaa vauvaa vanhempi houkuttelee kohti onnellisempaa oloa hymyilevillä kasvoilla ja laajentuneilla, säteilevillä silmillä. Vauva oppii havaitsemaan omia tilojaan ja tasapainon ylläpitämistä, kun vanhempi tekee sen alussa hänen puolestaan.

Vanhempi on käytettävissä ja virittyneenä vauvan vaihtuviin tunnetiloihin ja vähitellen auttaa vauvaa seuraavalle kehitystasolle. Perusreaktiot kehittyvät vanhempien ohjauksessa, esimerkiksi paha olo eriytyy monenlaisiksi tunteiksi, kuten ärtymykseksi, pettymykseksi, kiukuksi, kiusaantumiseksi ja loukkaantumiseksi. Vanhempi tuo vauvan yhä hienostuneempaan tunnemaailmaan tunnistamalla tunteita, nimeämällä niitä ja käyttämällä korostettua peilaamista. Vanhempi auttaa vauvaa tulemaan tietoisiksi tunteistaan pitämällä ikään kuin kuvitteellista peiliä vauvan kasvojen edessä. Vanhempi korostaa ja liioittelee sanoja ja eleitä ja puhuu vauvakieltä. Vauva voi ymmärtää, ettei tässä ole vain vanhempi ilmaisemassa tunteitaan, vaan hän näyttää minulle omia tunteitani. Vauvan tunnetilan peilaamisen lisäksi vanhemman käytöksessä on mukana myös aina vanhemman oma tunnetila. Oleellista on, että vauvan tunnetilan tavoittaessaan vanhempi säilyttää samalla oman kykynsä rauhoittaa lasta. Silloin vauvan on mahdollista tavoittaa viesti, että vanhempani ymmärtää, miltä minusta tuntuu, mutta vanhempani oma tunnetila on erilainen. Vauva voi rauhoittua liittymällä vanhempansa tunnetilaan. Samalla vauva oppii jotakin hyvin tärkeää; kyky eritellä omia ja muiden tunnetiloja alkaa kehittyä.

Vauvat ovat hyvin herkkiä sanattomille viesteille ja kykenevät huomioimaan kasvonilmeitä ja äänensävyjä jo vastasyntyneinä. Jos vanhemmalla itsellään on vaikeuksia tunteiden huomaamisessa ja säätelyssä, eikä hän pysty sen vuoksi tuntemaan vauvan olotiloja, siirtyy tämä taipumus lapseen. Tällaisen vanhemman lapsella on kokemus siitä, ettei tunteita oikeastaan pitäisi olla lainkaan, koska vanhemmat eivät näyttäneet huomaavan niitä tai olevan niistä kiinnostuneita. Lapsi voi kasvaa aikuiseksi tässä uskomuksessaan ja jäädä vaille selkeää ymmärrystä siitä, miten tasapainoa pidetään yllä. Jos esimerkiksi kiukun tai vihan ilmaukset ovat olleet kiellettyjä, lapselle ei ole voinut syntyä mitään keinoja rauhoittaa itseään kiihtymystilassa ja ainoa mahdollisuus on vetäytyä. Tällainen toimintamalli on sen vuoksi vaarallinen, että epäonnistuuessaan se voi päättyä tuhoavaan, säätelemättömään käytökseen ja suhteiden rikkoutumiseen.

LAPSEN SOSIAALISTEN AIVOJEN KEHITTYMINEN

Raskaus ja kaksi ensimmäistä elinvuotta ovat lapsen kehityksen kannalta erittäin merkityksellistä aikaa. Tänä aikana muodostuvat myös lapsen sosiaaliset aivot. Jokaisella lapsella on syntyessään geneettinen malli ja ainutkertainen mahdollisuuksien valikoima. Vastasyntyneen elimistössä on toimintavalmiita järjestelmiä, mutta useimmat järjestelmistä ovat vielä epätäydellisiä ja kehittyvät vain toisen ihmisen vaikutuspiirissä. Vastasyntynyt on siis vielä keskeneräinen. Koska aivojen kehitys tapahtuu vasta kohdun ulkopuolella, ovat aivot alttiit sosiaaliselle vaikutukselle. Lapselle kehittyneet aivot ovat tulosta hänen ainutlaatuisista kokemuksistaan ihmisten kanssa, toisin sanoen aivot ovat kokemuksista riippuvaiset. Lapsen kokemusmaailma on sosiaalisten aivojen kehittymisen näkökulmasta avainasemassa, jotta jokainen lapsi muovautuisi siihen ympäristöön, jossa elää.

Lapsen aivot kasvavat ensimmäisen vuoden aikana niin paljon, että niiden paino yli kaksinkertaistuu. Hermosolut ovat valmiina jo syntyessä, mutta ne on saatava yhteyteen toistensa kanssa. Kun yhteyksiä on paljon, mahdollisuus käyttää aivojen eri alueita lisääntyy ja suorituskyky paranee. Lapsen iän ollessa puolesta vuodesta vuoden ikään hermosolujen väliset yhteydet saavuttavat suurimman tiheyden eli juuri silloin kun mielihyvän sävyttämä suhde vanhempiin on kiihkeimmillään ja kiintymyssuhteet muodostuvat. Orbitofrontaalinen aivokuori, joka on olennainen ihmisyyden tekijä, kehittyy melkein kokonaan vasta syntymän jälkeen ja kypsyy vasta kahden ensimmäisen elinvuoden kuluessa. Jos vauvalle ei synny suhdetta kasvokkain rakastavan aikuisen kanssa, vauvan orbitofrontaalinen aivokuori ei todennäköisesti kehity hyvin. Orbitofrontaalaisella aivokuorella on olennainen merkitys tunne-elämässä, esimerkiksi empatia eli mahdollisuus kokea toisen rinnalla, mitä toinen kokee ja taito päätellä toisen mielen tila, edellyttää kehittyntä orbitofrontaalista aivokuorta.

LAPSEN KIINTYMYSSUHDE

Kiintymyssuhdeteorian perusteet (1969, 1973, 1980) loi brittiläinen psykiatri ja psykoanalyttikko John Bowlby. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden kuluessa kiintymyssuhdeteorian merkitys on entisestään kasvanut, samalla kun vauvatutkimus on ollut lisääntyneen mielenkiinnon kohteena. Kiintymyssuhdeteoriaa voitaneenkin täydellä syyllä pitää eräänä nykyaikaisen kehityspsykologian vaikuttavimmista ja hedelmällisimmistä näkemyksistä. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutusmalli rakentuu varhain, jo lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana. Kiintymyssuhdeteoria on tuottanut menetelmiä lapsen vanhempiinsa kohdistaman kiintymyssuhdemallin arvioimiseen ja luokittelemiseen.

Lapsen eloonjäämisen ja sosiaalistumisen perusedellytys on pitkäaikainen kiinnittyminen häntä hoivaavaan aikuiseen. Lapselle kehittyy jatkuva tunneside eli kiintymyssuhde ihmiseen, joka pitää hänestä päivittäin huolta. Pieni lapsi pyrkii aktiivisesti kiinnittymään hoivaajaansa ja pitämään yllä fyysistä ja psyykkistä läheisyyttä. Lapsen yhteydenpidon keinoina on erilaisten viestien ilmaisu, kuten imeminen, katsekontakti, hymy, tarttuminen ja kiinni tarraaminen, itkeminen, jäljittely, ääntely, jokeltelu, seuraaminen ja syliin pyrkiminen. Vauvan viestit aiheuttavat vanhemmassa erilaisia vasteita. Miten vauvan kannalta oikealla tavalla, oikea-aikaisesti, johdonmukaisesti ja herkästi vanhempi vastaa vauvan viesteihin, vaikuttaa siihen millainen kiintymyssuhde lapselle syntyy.

Lapsen tavat kiinnittyä vanhempiinsa eroavat toisistaan. Lapsella voi olla luottavainen kiintymyssuhde molempiin vanhempiinsa tai vain toiseen vanhemmista. Mahdollista on myös, ettei lapsi ole turvallisesti kiinnittynyt kumpaankaan vanhempaansa. Lapsi ei voi olla kiinnittymättä vanhempiinsa, sillä kiinnittymisen tarve on biologista. Lapsen kiinnittyminen tapahtuu läsnä olevaan hoivaajaan melkeinpä poikkeuksetta, riippumatta siitä, onko hoivaaja rakastava ja lämmin vai etäinen ja kylmä. Kiintymyssuhteen syntymisen ja kehittymisen määrittää hoivaajan ja lapsen vastaustapojen yhteensopivuus. Kiintymyssuhde muodostuu lapsen reaktiona siihen, miten vanhempi hoivaa, ilmaisee tunteita ja ymmärtää lasta.

Lapsen ja vanhemman välille syntynyt vuorovaikutus voi olla lapselle turvallista tai turvatonta. Turvallisesti kiinnittyneen lapsen elämässä asiat ovat tapahtuneet johdonmukaisesti ja tunteiden ilmaiseminen on johtanut vanhemman myötätuntoiseen lähestymiseen ja sitä seuranneeseen huojennukseen. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi hakee läheisyyttä ja turvautuu vanhempaansa, kun hänellä on turvaton olo, mutta lapsi voi myös tutkia ympäristöään ja jakaa tunnekokemuksiaan leikissä, kun mikään vaara ei uhkaa. Lapsella, jolla on turvallinen kiintymyssuhde, on läsnä olevat ja herkkävaistoiset vanhemmat ja lapsella on luottamus vanhempiinsa.

Turvattomat kiintymyssuhteet voivat olla vältteleviä, ristiriitaisia tai jäsentymättömiä. Välttelevässä kiintymyssuhteessa tyypillistä on loogisuuden ja järkipäisyyden painottuminen sekä vähäinen tunneperäinen kosketus vanhempiin. Lapsi ilmaisee vähän tunteita, koska hän on kokenut jääneensä

selviämään niistä yksin. Lapsi on oppinut, ettei äiti tai isä pysty auttamaan häntä tunteiden säätelyssä, eikä siedä hänen läheisyyden tai riippuvuuden tarpeen ilmauksiaan. Välttelevästi kiinnittyneet lapset eivät opi ilmaisemaan näitä tarpeitaan ja vetäytyvät tunneperäisesti takaisin itseensä. Lapsi joutuu suojelemaan vanhempansa omilta tunteiltaan ja oppii hillitsemään itseään ja tukahduttamaan tunteitaan, mutta tosiasiaa tunteet eivät häviä mihinkään. Vaikka lapsi esiintyy rauhallisena, on hän kiihtymystilassa ja epätasapainossa. Ääritapauksissa lapsi voi menettää kokonaan yhteyden omiin tunteisiinsa.

Lapsen kiintymyssuhde muodostuu ristiriitaiseksi, kun kokemus hoivaajasta on epä johdonmukainen ja impulsiivinen. Lapsi ei koe hänellä olevan suojautumiskeinoja maailmassa, joka on vaarallinen. Lapsi tuntee tarvetta herättää vanhempansa intensiivisillä tunteiden ilmaisulla, jotka voivat vaihdella provokatiivisesta kiusanteosta raivokohtauksiin tai regressiiviseen vetoamiseen. Välillä lapsi etsii vanhempansa ja välillä välttää häntä lyömällä ja potkimalla. Ristiriitaisesti kiinnittyneen lapsen on vaikea erota vanhemmistaan ja hän on varovainen kohdatessaan uusia ihmisiä ja tilanteita. Lapsi on oppinut vanhempansa käytöksen olevan ennakoimatonta ja sen seurausta on lapselle kehittynyt tunne avuttomuudesta ja kykenemättömyydestä vaikuttaa tilanteisiin.

Jäsentymätön kiintymyssuhde syntyy silloin, kun lapsen on vaikea löytää keinoja käsitellä ristiriitaista vuorovaikutusta ja luoda jäsentynyttä käyttäytymistä. Vanhempi, johon lapsi on kiinnittynyt, herättää lapsessa myös pelkoa. Kun lapselle tulee tarve hakeutua vanhemman läheisyyteen, lisääntyy samalla myös pelko. Lapselle syntyy välttelevien ja ristiriitaisten tapojen sekoitus. Lapsi joutuu joko kokonaan sopeutumaan toisten tarpeisiin ja kehittää vale-itsen tai lapsi luopuu kokonaan suojaavan vanhemman mielikuvasta ja näkee ihmiset epäluotettavina ja on koko ajan varuillaan. Jäsentymätön kiintymyssuhdemalli on yleinen niillä lapsilla, joiden oikeuksia on pahasti loukattu.

Olipa kiintymyssuhde turvallinen tai turvaton, se on aina lapselle ainoa mahdollinen. Lapsen kehityksen kannalta on kuitenkin suuri ero, onko kiintymyssuhde turvallinen vai turvaton. Varhaiset vuorovaikutussuhteet toimivat harjoituskenttänä tunteiden ja ajattelun kehittymiselle. Lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana opitut mallit tunteiden ilmaisusta, vuorovaikutuksesta ja syy- ja seuraussuhteista ovat tärkeitä myöhemmän kehityksen ja psyykkisen selviytymisen kannalta. Lapsi oppii, onko hän hoivan arvoinen, voiko ihmisiin luottaa ja onko heidän käyttäytymisensä ennakoitavissa. Rakentunut vuorovaikutusmalli ohjaa lapsen odotuksia suhteessa muihin ihmisiin ja määrittää, miten lapsi havainnoi ja tulkitsee ympäristöään ja miten hän käsittelee stressaavia tunteitaan ja ajatuksiaan. Turvallisesti kiinnittyneet osaavat käyttää ihmissuhteissaan sekä järkeä että tunnetta ja ovat avoimia uusille kokemuksille. Turvattomasti kiinnittyneet ovat haavoittuvia, koska heidän tunteidenkäsittelynsä on vinoutunut ja vaaran havainnointikyky on kaventunut ja sitä hallitsevat pikimminkin mielensisäiset uhat kuin ympäristön todellisuus.

Alustuksen jälkeen annetaan tilaa keskustelulle.

Millaisia ajatuksia ryhmäläisille heräsi? Millaisena koen vuorovaikutuksen oman lapseni kanssa? Millainen vuorovaikuttaja itse olen? Miten lapseni ilmaisee tunteitaan ja tarpeitaan?

LÄHTEET

Broden, M. 2006. Raskausajan mahdollisuudet. Therapie-säätiö. Helsinki: Gummerus kirjapaino oy.

Gerhardt, S. 2007. Rakkaus ratkaisee. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehitykselle. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hautamäki, A. 2003. Kiintymyssuhdeteoria –teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY. (13-66)

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

Kalland, M. 2003. Kiintymyssuhdeteorian kliininen merkitys: soveltaminen erityistilanteissa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY. (198-233)

Kalland, M. 2006. Mentalisaatio, reflektiivinen kyky ja psykoanalyysi Peter Fonagyn ajattelussa. Teoksessa Mälkönen, K., Samallahti, P., Saraneva, K. & Sitolahti, T. (toim.) Psykoanalyysin isät ja äidit. Teoreettisia näkökulmia. Therapie-säätiö. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy. (377-395)

Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY. (252-260)

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Duodecim 2003;119:459-465.

Pajulo, M. 2004. Vauvan tunnetila ja sen säätely. Äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa. Duodecim 2004; 120:2543-8.

Pajulo, M. & Kalland, M. 2008. Äidin reflektiivinen kyky ja sen vaikutus päihde-ensikotien hoidon tulokseen. Teoksessa: Andersson, M., Hyytinen, R. & Kuorelahti, M. (toim.) Vauvan parhaaksi. Kuntoutuminen päihdeistä odotus- ja vauva-aikana. Pidä kiinni –hoitojärjestelmä. Ensi- ja turvakotien liitto ry. Helsinki. (158-183)

Pajulo, M. & Pyykkönen, N. 2011. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Punamäki, R-L. 2003. Kiintymyssuhteen ja traumaattisen kokemuksen yhteys. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY. (174-197)

Puura, K. 2003. Terveystenhoitaja varhaisen vuorovaikutuksen tukijana. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY. (475-487)

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY. (16-43)

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria –tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Duodecim 2004; 120:1866-73.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WS Bookwell Oy.

Spectrovisio 2010. Spectrokortit. [Viitattu 23.10.2011] Saatavissa <http://www.spectrovisio.net/>

Tamminen, T. 2003. Poikkeavat kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY. (234-249)

Thun-Hohenstein, L., Wienerroither, C., Schreuer, M., Seim, G. & Wienerroither, H. 2008. Antenatal mental representations about the child and mother-infant interaction at three months post partum. Eur. Child Adolesc Psychiatry 17:9-19.

Julkaisemattomat lähteet

Kronlund, M. & Salminen, H. 2010. Raskausajan työskentely ja masu-vauva menetelmä perhevalmennuksen tukena. Uudistuva perhevalmennus-seminaari. Turun ammattikorkeakoulu 22.10.2010.

Salo, S. PsT, Theraplay-terapeutti ja kouluttaja, 2011. Raskausajan, vauva ja taapero MIM – Marschak Interaction Method –kolulutus. Turun ensi- ja turvakoti ry: Avopalveluyksikkö Olivia ja Ensikoti Pinja, Turku 11.9 ja 20-21.9.2011.