

”Katso silmiin, ota syliin”

Voimaa äitiydestä -ryhmän ohjaaminen

Marjo Jantunen
Jaana Remes

Opinnäytetyö

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Marjo Jantunen ja Jaana Remes	
Työn nimi "Katso silmiin, ota syliin" Voimaa äitiydestä -ryhmän ohjaaminen	
Päiväys 20.4.2012	Sivumäärä/Liitteet 45/51
Ohjaaja(t) Marjaana Tuovinen ja Auli Pohjolainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyönä kehitettiin ennaltaehkäisevää perhetyötä ja varhaisen tukemisen työmenetelmää. Kehittämistyönä kokeiltiin musiikki-, taide- ja luontolähtöisten ohjausmenetelmien soveltuvuutta äiti-lapsi ryhmän ohjauksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli äitien osallisuuden vahvistaminen ja heidän valtaistaminen äitiyteen tarjoten heille samalla mahdollisuus vertaistukeen.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry. Toimeksiantaja toteuttaa ennaltaehkäisevää perhetyötä tarjoamalla perheille erilaista toimintaa. Toiminnallisella opinnäytetyöllä kehitettiin toimeksiantajan palveluita perustamalla Voimaa äitiydestä -ryhmä. Toimeksiantajalle tuotettiin toimintamenetelmäkansio, jota voidaan käyttää vanhempi-lapsiryhmien ohjauksessa. Kansiota voidaan hyödyntää myös muissa sosiaalialan ammattilaisten ohjaamisissa vanhempi-lapsiryhmissä.</p> <p>Äidit saivat osallistumalla Voimaa äitiydestä -ryhmätoimintaan rohkeutta osallistua kodin ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan. He saivat voimavaroja ja itsevarmuutta omaan äitiyteen sekä rohkeutta puhua omista tunteistaan. Osallisuuden ja valtaistumisen äidit kokivat lisääntyneen olemalla vuorovaikutuksessa muiden ryhmään osallistuneiden kanssa. Äiti-lapsisuhteen koettiin vahvistuneen. Toimintahetkissä käytettyjä menetelmiä oli otettu käyttöön myös kotona.</p> <p>Jatkotutkimusaiheeksi ehdotettiin ryhmätoiminnan vaikuttavuuden selvittämistä äidin ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen vahvistumiseen. Toisena jatkotutkimusaiheena ehdotettiin selvitystä, kuinka Voimaa äitiydestä -ryhmä on vaikuttanut äitien ja perheiden arkeen pitemmällä aikavälillä. Kehittämissideana ehdotettiin palvelujärjestäjien ja oppilaitosten tekemään yhä tiiviimpää yhteistyötä, jotta Voimaa äitiydestä -ryhmän kaltaisia vertaisryhmiä voitaisiin tarjota entistä enemmän.</p>	
Avainsanat Äitien osallisuus, voimaantuminen, toiminnalliset menetelmät, toiminnallinen opinnäytetyö	

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
THESIS

Abstract

Field of Study Social Services, Health and Sport			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Marjo Jantunen and Jaana Remes			
Title of Thesis "Look in to my eyes and hold me", guiding the Strenght from Motherhood group.			
Date	20.4.2012	Pages/Appendices	45/51
Supervisor(s) Marjaana Tuovinen and Auli Pohjolainen			
Client Organisation/Partners The Association of Mother and Child Homes and Shelters of Upper Savo			
<p>Abstract</p> <p>The aim of this study was to develop preventive family work and a working method for early support. Music, nature and art based activities were employed and tested with child and mother groups in order to develop better training methods. The objective of this study was to strengthen mothers' participation and empower mothers by providing them a chance to peer support.</p> <p>The client organization of this study was the Association of Mother and Child Homes and Shelters of Upper Savo. The association carries out preventive family work by offering different activities to families. This functional study developed the association's services by establishing a group called Strength from Motherhood. A guide book for acting methods was produced for the association. It can be used for guiding Parent and Children groups. It can also be utilized for other Parent and Chlidren groups guided by professionals in the field of social services.</p> <p>By attending the Strength from Motherhood group the mothers received courage to participate in activities outside their homes. They received empowerment and self-confidence as mothers and dared to speak about their feelings. Their level of participation increased and they felt empowered after having interacted with other people who attended the group. The interpersonal relations between the parent and child also strengthened dramatically. The same methods that were used amongst groups were also used at home.</p> <p>As a follow-up research it was suggested to measure the effectiveness of group work in strengthening the mother's and child's early interaction. Other subject could be a research about how Strength from Motherhood group has impacted the mothers' and families' lives in the long run. As a development idea it was suggested more intense collaboration between service providers and educational establishments, so that more peer support groups like the Strength from Motherhood group could be started.</p>			
<p>Keywords Participation of mothers, empowerment, functional methods, functional study</p>			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	OSALLISUUDEN RAKENTAMINEN AMMATILLISESSA TYÖSSÄ.....	10
2.1	Osallisuuden vahvistamisen tavoitteita.....	10
2.2	Osallisuuden vahvistuminen sosiaalipedagogisin keinoin.....	11
2.3	Ryhmätoiminnassa käytettyjen osallistavien menetelmien määrittely	12
3	ÄITIYDEN VOIMAANTUMINEN	14
3.1	Vanhemmuuden kasvuprosessi äitinä	15
3.2	Äitien psyykkinen jaksaminen	16
3.3	Voimaantuminen vertaisryhmän avulla	17
4	OPINNÄYTETYÖN PROSESSIKUVAUS.....	19
4.1	Tuotteistamisprosessin vaiheet	19
4.2	Voimaa äitiydestä -toimintamenetelmäkansion tuotteistaminen.....	20
4.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	26
5	TOTEUTETUN RYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTIA.....	29
5.1	Vertaistuen merkitys äitien voimaantumisessa ja osallisuuden vahvistumisessa.....	29
5.2	Vertaistuen vaikutus äitinä jaksamiseen	31
5.3	Osallistavien menetelmien hyöty vertaisryhmään osallistuneille.....	32
5.4	Voimaa äitiydestä -ryhmän onnistuminen.....	33
6	POHDINTA	35
6.1	Voimaa äitiydestä -ryhmätoiminnan onnistumisen tarkastelua.....	35
6.2	Opinnäytetyö prosessina	37
6.3	Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisidea	41
	LÄHTEET	42

LIITTEET

Liite 1 Toimintamenetelmäkansio Voimaa äitiydestä -ryhmän ohjaamiseen

Liite 2 Tutkimuslupa

Liite 3 Esite Voimaa äitiydestä -ryhmästä

Liite 4 Esimerkki toimintakerran struktuurista

Liite 5 Lupa valokuvaamisesta

Liite 6 Palautelomake

1 JOHDANTO

Ennaltaehkäisevällä työllä on suuri merkitys sosiaalialan työssä. Ennaltaehkäisevää työtä on tärkeää tehdä riittävän ajoissa, jotta ongelmia ei ehdi syntyä eivätkä ne ehdi kasautua liian suuriksi. Usein käy niin, että voimavarat suunnataan jo ilmenneiden ongelmien hoitamiseen, eikä lapsiperheiden tilanne tällöin muutu oleellisesti. Lasten ollessa pieniä perheiden tukeminen on tutkimusten mukaan ennaltaehkäisevän työn kannalta tehokkainta. (Kangaspunta, Kilkku, Kaltiala-Heino & Punamäki 2005, Vesterlinin 2007, 2 mukaan.) Perheillä on annettava varhaista tukea riittävän ajoissa, avoimesti ja kunnioittavasti. Varhaisella tuella tarkoitetaan esimerkiksi kokemuksellista oppimista, hyvän ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen muodostamista, riittävästä ajan antamisesta ja sen oikeaa ajoittamista. (Taskinen 2008, 16.) Sosiaali- ja terveydenhuollon tulisi tarjota perheille palveluita, jotka tarjoavat mahdollisuuden vertaistukeen ja tukevat esimerkiksi varhaista vuorovaikutusta sekä vanhemmuutta (Eirola 2003, Vesterlinin 2007, 6 mukaan).

Lapsiperheiden voimavarojen ehtyminen on huomattu sosiaali- ja terveydenhuollon alalla. Suunnittelemalla ja järjestämällä erilaisia valtakunnallisia sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämishankkeita, kuntien lapsipoliittisia ohjelmia ja järjestöjen hankkeita vastataan lapsiperheiden tarpeisiin. Vanhemmuuden tuen myötä huomiota tulee kiinnittää myös vanhempien parisuhteen tukemiseen. Vertaisryhmätoiminta on hyvä, mutta liian vähän käytetty keino vanhemmuuden tukemisessa. Perheiden tuen tarpeen esille tuominen on tärkeää ja sen eteen on tehtävä työtä yhteistyössä moniammatillisten työryhmien kanssa. (Paavola 2004, Vesterlinin 2007, 2 mukaan.) Vertaisryhmällä tarkoitetaan ryhmää, johon osallistuvat ihmiset ovat samassa elämäntilanteessa olevia. Vertaisryhmässä keskustellaan ja toimitaan yhdessä. Tarkoituksena on luoda osallistujille kokemuksen tunne osallisuudesta ja yhteenkuulumisesta. Jokaisella ryhmällä voi olla oma tavoite, toimintatapa ja kesto. Tärkeitä vertaisryhmätoiminnan periaatteita ovat avoimuus, tasa-arvoisuus, osallistujien keskinäinen kunnioitus ja asioiden yhteinen jakaminen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

Lapsen kasvun ja kehityksen perusta on vanhempien antama vuorovaikutus, jossa hän saa rakkautta, huolenpitoa ja hoivaa. Vanhempien hyvinvointi vaikuttaa siihen, millaista hyvinvointia lapsi saa osakseen. Vanhempien on tärkeää saada tukea omaan kasvatustehtäväänsä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, Vesterlinin 2007, 6 mukaan.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry, joka on yksi valtakunnallisen lastensuojelujärjestön Ensi- ja turvakotiliiton jäsenyhdistyksistä. Yhteistyökumppanina on lisäksi Ylä-Savon SOTE:n Iisalmen äitiys- ja lastenneuvola. Ylä-Savon SOTE on kuntayhtymä, joka toimii Iisalmen, Kiuruveden, Sonkajärven ja Vieremän alueella. Kuntayhtymä järjestää asukkailleen erilaisia sosiaali- ja terveydenhuollon sekä ympäristö- ja terveystalvonnann palveluita. (Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä.)

Toimeksiantaja toteuttaa ennaltaehkäisevää perhetyötä tarjoamalla perheille erilaista toimintaa. Vanhemmat voivat tuoda lapsensa esimerkiksi yökylään toimeksiantajan tiloihin kaksi kertaa kuukaudessa. Lisäksi heillä on mahdollisuus tuoda lapset Mummola-toimintaan keskiviikkoisin toimeksiantajan tiloihin asioinnin tai virkistysajan ajaksi. Mummola-toiminnassa vapaaehtoiset mummit hoitavat maksutta lapsia aamupäivän ajan. Toimeksiantaja tekee yhteistyötä esimerkiksi neuvolan kanssa järjestäen muun muassa vuorovaikutusleikki- ja imetystukiryhmiä. Kevään 2012 aikana toimeksiantaja on kouluttanut kaksi Doula-tukihenkilöä. Doula-tukihenkilö työskentelee Ylä-Savon alueella asuvien äitien tukena synnytyksessä. Äiti voi pyytää Doula-tukihenkilöä tueksi synnytykseen, jos esimerkiksi oma puoliso ei pääse osallistumaan tai äiti on yksinhuoltaja. (Vornanen 2.3.2012.)

Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa äitien osallisuutta tarjoamalla heille mahdollisuus vertaistukeen. Tarkoituksena on kokeilla musiikki-, taide- ja luontolähtöisten ohjausmenetelmien soveltuvuutta äiti-lapsi ryhmän ohjauksessa. Kehittämistehtävänä on saada tietoa, millä tavalla osallistavia taide- ja luontolähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää ryhmän ohjauksessa. Osallistavilla menetelmillä tarkoitetaan työvälineitä, joilla edistetään ihmisten osallistumista ja pyritään lisäämään heidän vaikutusmahdollisuuksia. Valtaistuessaan ja voimaantuessaan ihminen löytää keinoja ja voimavaroja omaan elämäänsä. (Into 2012.)

Kehitämme toiminnallisella opinnäytetyöllä toimeksiantajan palveluita perustamalla Voimaa äitiydestä -ryhmä. Iisalmen äitiys- ja lastenneuvola osallistuu Voimaa äitiydestä -ryhmään osallistuvien henkilöiden kokoamiseen. Kehitämme opinnäytetyön tuotteena vanhempi-lapsiryhmien ohjaamiseen toimintamenetelmäkansion (liite 1). Tuote on avoin, jota voivat toimeksiantajan lisäksi hyödyntää myös muut henkilöt.

Opinnäytetyö on osa Savonia-ammattikorkeakoulun Open Innovation Space eli OIS-hanketta. Ryhmätoiminnan mahdollistamisessa on mukana opiskelijoita Savonia-

ammattikorkeakoulun Iisalmen yksiköstä sekä Ylä-Savon ammattiopistosta. Sairaanhoidajaopiskelijat suorittavat projektipintoja osallistumalla lastenhoitajien tehtäviin Voimaa äitiydestä -ryhmässä. Toisen asteen verhoilu- ja sisustusalan opiskelija kuvittaa toimintamenetelmäkansion liiteosat. Työelämäläheisyys ja moniammatillinen toiminta ovat OIS-oppimisen keskeisiä toimintaperiaatteita. Uusien tuotteiden ja palveluiden kehittäminen työelämälle kuuluvat OIS-ajattelun mukaiseen toimintaan. (Savonia-amk 2012.)

2 OSALLISUUDEN RAKENTAMINEN AMMATILLISESSA TYÖSSÄ

Yhteiskunnassa tarvitaan työntekijöitä, jotka voivat vaikuttaa ihmisten elämään yhteiskuntatasolta aina yksilötasolle saakka. Sosiaalialan asiantuntijoilla, esimerkiksi sosionomeilla, on laaja-alainen ymmärrys siitä, kuinka yhteiskunta- ja sosiaalipoliittisilla keinoilla voidaan vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin. Sosionomi on mahdollistamassa ihmisten sosiaalista yhteisöllisyyttä sekä osallisuutta tarjoten jokaiselle ihmiselle avaimet hyvinvointiin. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 15–16; Talentia ry 2011, 6–7.)

Ihmisillä on luontainen halu kuulua yhteiskuntaan sekä olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa (Allardt 1993, Bardyn 2009a, 37 mukaan). Sosiaalipedagogisella ajattelulla nähdään olevan elementtejä, joilla voidaan vaikuttaa ihmisten sosiaaliseen kasvuun rohkaisten heitä osallisuuteen (Pohjolainen 20.10.2009). Sosionomin työorientaatioon sisältyy yhteisöllisyyden ja osallisuuden mahdollistaminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen niin ryhmien sisällä kuin niiden välillä (Mäkinen ym. 2009, 16–20). Ihmisten erilaiset elämäntilanteet voivat olla esteenä sille, että he eivät pääse tai pysty osallistumaan esimerkiksi erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Sosionomin tehtävänä on olla mahdollistamassa ihmisten osallistumista tällaisiin tilanteisiin.

Erilaisella vastavuoroisella toiminnalla, esimerkiksi osallistumalla vertaisryhmiin ihmisillä on mahdollisuus osallistua sekä saada kokemuksia yhteiskuntaan kuulumisesta (Hämäläinen & Kurki 1997, 11). Erilaisten osallistavien menetelmien, esimerkiksi taidekasvatuksen, keinoin ihmisille voidaan tarjota mahdollisuuksia valtaistua. Osallistavilla menetelmillä ihminen pääsee toteuttamaan itseään niin yhteiskunnan kuin oman arkielämän tasolla.

2.1 Osallisuuden vahvistamisen tavoitteita

Osallisuutta on vaikea määritellä yksiselitteisesti, sitä voidaan tarkastella yksilön tai yhteiskunnan näkökulmasta (Hämäläinen & Kurki 1997, 200–205; Oranen 2008, 9). Osallisuudessa ihmiselle on annettava mahdollisuus vaikuttaa kaikkiin asiakasprosessin eri vaiheisiin, esimerkiksi suunnitelmiin, päätöksiin ja toimenpiteisiin. Osallistu-

jille tulee antaa mahdollisuus vaikuttaa heitä koskeviin asioihin ja ilmaista omat mielipiteensä. (Oranen 2008, 9.)

Tavoitteena osallisuudessa ja innostamisessa on löytää jokaisen ihmisen omat voimavarat sekä mahdollisuus osallistua täysin ryhmän ja yhteisön elämään. Tavoitteena on, että ihmiset osallistuisivat oman arkielämänsä toimijoiksi ja he pystyisivät parantamaan pysyvämmiin omaa elämänlaatuaan. (Hämäläinen & Kurki 1997, 205; Kurki 2000, 14.) Osallisuudessa toiminta on konkreettista ja käytännön läheistä (Oranen 2008, 9). Opinnäytetyössä osallistava toiminta koostui konkreettisesta tekemisestä, esimerkiksi loruttelemisesta, maalaamisesta ja luonnon tutkimisesta.

2.2 Osallisuuden vahvistuminen sosiaalipedagogisin keinoin

Sosiaalipedagogiikassa tarkastellaan yksilön kasvua yhdistäen kasvatustieteellinen ja yhteiskuntatieteellinen näkökulma. Pääpaino sosiaalipedagogiikassa on yksilön ja ryhmän kokonaistilanteen tarkastelussa. Sosiaalipedagogiikka voidaan määritellä monella tavalla ja sillä nähdään olevan kaksi selkeää tehtävää. Ensimmäiseksi sillä on yleinen tehtävä, jossa se nähdään sosiaalisena kasvatuksena, joka pyrkii auttamaan yksilöitä kasvamaan yhteiskuntaan ja olemaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Toisena tehtävänä on syrjäytyneiden ja huono-osaisten ihmisten tukeminen heidän arkipäivässään. Ihmisiä tuetaan pedagogisin keinoin, että he vähitellen kykenisivät kehittämään omaa sekä yhteisön elämää täydemmäksi ja inhimillisemmäksi arkipäivän elämäksi. Sosiaalipedagogiikka pyrkii näkemään kaikki ihmiset ainutlaatuisina ja tärkeinä yksilöinä, jotka saavuttavat oman erityisyyden olemalla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Hämäläinen & Kurki 1997, 11; Kurki 2007, 30–32; Kurki 2010a, 52–53; Kurki & Nivala 2006, 11–12.)

Sosiaalipedagogiikan keskeisiä periaatteita ja tavoitteita ovat osallistaminen, yhteisöllisyyden lisääminen sekä itsekasvatuksellisten prosessien aloittaminen ja tukeminen sekä yksilön että ryhmien elämässä. Toimintoihin liitetään usein myös ihmisten rohkaiseminen ja aktivointi parantamaan heidän omia elinolojaan. Sosiaalipedagogiikassa ollaan kiinnostuneita ihmisten persoonallisista ja sosiaalisista suhteista heidän arkipäivässään. Sosiaalialan asiantuntijoilla on oleellinen asema yhteiskunnan ja yksilön välisen vuorovaikutuksen sekä niiden välisten suhteiden mahdollistamisessa. Ammatillinen toiminta sosiaalipedagogiikassa tarkoittaa tuen antamista ja rinnalla

kulkemista. Tavoitteena on yksilöiden sekä ryhmien integroituminen yhteiskuntaan tukemalla heitä ja löytämään paikkansa yhteiskunnasta. Ihmisiä kannustetaan kehittämään ja toteuttamaan itseään. (Hämäläinen & Kurki 1997, 18–19; Kurki 2010b, 134; Pohjolainen 20.10.2009.)

2.3 Ryhmätoiminnassa käytettyjen osallistavien menetelmien määrittely

Toiminnalliset menetelmät, joista käytetään opinnäytetyössä nimeä osallistavat menetelmät, ovat ohjausmenetelmiä. Osallistavilla menetelmillä pyritään kattamaan erilaiset toimintaan ja tekemiseen liittyvät harjoitteet. Näillä toiminnoilla aktivoidaan yksilöä ja ryhmää toimimaan ja oppimaan. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 30.) Osallistavat menetelmät sopivat ryhmätyöskentelyyn ja niissä voidaan käyttää erilaisia itseilmaisun keinoja. Tavoitteena on aikaan saada osallistujille onnistumisen kokemuksia, jotka puolestaan voimavaraistavat sekä rohkaisevat heitä vuorovaikutukseen muiden kanssa. Osallistavissa menetelmissä toiminta on suuremmassa asemassa kuin puhuminen. (THL 2012.) Opinnäytetyönä ohjatussa äiti-lapsiryhmässä käytettiin osallistavia menetelmiä, jotka koostuivat musiikki-, taide- ja luontokasvatuksesta. Ohjaustoiminnan oppimisympäristö suunniteltiin siten, että siinä oli huomioitu vuorovaikutuksen rakentumisen, tunteiden käsittelemisen ja onnistumisen kokemusten mahdollistaminen.

Taidekasvatuksen tavoitteena on tarjota taiteellista tekemistä, jolla on yhteys ihmisen kasvuprosessiin. Ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisen myötä taidekasvatus pyrkii vahvistamaan yhteiskunnallista kulttuuriperinnettä ja sen jatkuvuutta. Luovuus ja mielikuvitus ovat taidekasvatuksen ilmentäviä tekijöitä. Käyttämällä luovuutta yksilö saa toteuttaa itseään, avata uusia näkökulmia ja kehittää ongelmanratkaisutaitojaan. (Parantainen 2007, 6.) Taiteella voidaan herätellä ajatuksia ja tunteita sekä kuvata tunte-elämää (Ahoniemi, Arola-Anttila & Tirola 1985, Karppisen & Leiviskän 2010, 8 mukaan). Taiteen tekeminen on luova prosessi, jolla ihminen voi edistää omaa hyvinvoinnin tunnetta (Malchiodi 2010, 14).

Luonnon tarjoama ympäristö tarjoaa kokijalleen monipuolisen ja elämysrikkaan oppimisympäristön (Lehto & Rantanen 2011, 11). Tavoitteena luontokasvatuksella on lisätä ympäristötietoutta ja kunnioitusta luontoa kohtaan. Omilla elämyksillä, havainnoilla, oivalluksilla ja kokemuksilla rakennetaan omakohtainen side luontoon. (Tuo-

maala & Myyryläinen 2002, Lehdon & Rantasen 2011, 10–11 mukaan.) Luontoon kohdistuvaa tunnesidettä voi vahvistaa tutkimalla luontoa, hyödyntämällä sieltä löytyviä materiaaleja ja käyttämällä niitä esimerkiksi luovissa toiminnoissa, kuten maalaamisessa.

Musiikkikasvatuksella luodaan mahdollisuus elämyksiin ja onnistumisiin. Musiikki toimii työvälineenä tunnekokemuksille ja erilaisille ajatteluprosesseille tarjoten mahdollisuuden itseilmaisuuksiin, liikkumiseen ja maalaamiseen. Erilaiset musiikkitoiminnan muodot vahvistavat sosiaalisia taitoja. Musiikkikasvatukseen kuuluvat esimerkiksi laulut, lorut, runot ja riimit. (Ruokonen 2009, 22–24, 27.)

3 ÄITIYDEN VOIMAANTUMINEN

Yksi ihmiselämän vaativimpia tehtäviä on kasvaminen vanhemmuuteen. Lapsen syntyminen muuttaa perhe-elämän tavalla, jota ei ole ennakkoon voinut edes ajatella. Lapsen kehityksestä on saatavilla paljon tietoa, mutta sen sisäistäminen ei ole helppoa. Jokainen vanhempi tuo vanhemmuuteensa omat lapsuudenkodin kokemukset, jotka vaikuttavat siihen, millainen vuorovaikutussuhde lapsen ja vanhemman välille muodostuu. (Bardy 2002, 39–40; Vilén, Seppänen, Tapio & Toivanen 2010, 175.) Vanhemmuuden tehtävät ovat ainutlaatuisia verrattuna ihmiselämän muihin tehtäviin, mutta silti vanhemmuus ei ole persoonallisuudesta erillinen asia. Vanhemmuus on suhde lapseen, siihen vaikuttavat molemmat vanhemmat, heitä ympäröivät ihmissuhteet ja elinympäristö. Jokainen vanhempi on oman aikakautensa tuotos ja oman sukupolven jäsen. (Bardy 2002, 39–40.)

Odotusaika ja varhaisen äitiyden aika vaikuttaa psykologisesti esimerkiksi naiseuteen, naisen fyysisyyteen ja hänen identiteettiinsä sekä laajenevaan minäkuvaansa. Äitiys muuttaa naisen identiteettiä. (Armanto & Koistinen 2007, Joutsiluoman, Murtojärven & Talvitien 2010, 40–41 mukaan; Juusola 2009, 129.) Äitiyden identiteetti pohjautuu perusturvallisuudelle ja itsearvostukselle. Äidin tulee hyväksyä oma itsensä kaikkine tunteineen, heikkouksineen ja persoonallisine piirteineen, jotta äitiyden identiteetti voi muodostua. Hyväksymällä itsensä hän kykenee olemaan vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa ja turvaamaan hänelle hyvän perushoivan. (Juusola 2009, 129.)

Opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa käydyissä keskusteluissa nousi esille vanhempien tukemisen tarve. Monet vanhemmat olivat tuoneet ilmi halukkuutensa jakaa arjesta nousevia asioita toisten samassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kanssa. Opinnäytetyön aiheeksi valittiin äitiyden tukeminen ja heidän voimaantuminen, koska naisena ollessa äitiys on läheisempi asia käsiteltäväksi kuin esimerkiksi isyys.

3.1 Vanhemmuuden kasvuprosessi äitinä

Äitiys on muuttuva tila, johon uppoudutaan vaihtelevasti raskauden edetessä. Lapsen synnyttyä äiti löytää tunteen omasta äitiydestään juuri tälle lapselle. Ensimmäisten kolmen kuukauden aikana äitydentila on voimakkain ja tässä vaiheessa varhaisen vuorovaikutuksen merkitys korostuu. (Siltala 2002, 55–58.) Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan lapsen ja vanhemman yhteisesti kokemia asioita ja olemista lapsen ensivuosisien aikana (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012). Äityden tilaan ja äitiidentiteetin muodostumiseen kuuluu laaja tunteiden kirjo. Tunteet voivat olla hyvin ristiriitaisia. Tärkeää äitydessä on muistaa turvallisen arjen merkitys. (Siltala 2002, 55–58; Juusola 2009, 129.)

Lapsi tarvitsee vanhemman hoivaa, hellyyttä ja huomiota selviytyäkseen ja voidakseen hyvin. Vanhemman tehtävänä on vastata lapsen perustarpeisiin ja perusturvallisuuteen, jotta lapsi voi kiinnittyä häneen. Vanhemmalta vaaditaan tietoisuutta, tahtoa ja taitoa, jotta hän voi toimia kasvatustehtävässään. (Korhonen 2002, 53–60; Mikkola & Nivalainen 2009, 16; Vilén ym. 2010, 175.) Vanhempana oleminen on palkitsevaa mutta myös samanaikaisesti vaativaa ja uuvuttavaa monien asioiden yhteensovittamisen vuoksi (Bardy 2009b 180; Mikkola & Nivalainen 2009, 16).

Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde alkaa rakentua heti lapsen syntymän jälkeen (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2006, 36). Ei ole olemassa yhtä oikeaa menetelmää, jolla varhaista vuorovaikutusta ja kiintymyssuhteen muodostumista voidaan tukea. Vanhemman ja lapsen välistä läheistä ihmissuhdetta voidaan kuvata emotionaaliseksi siteeksi, jota kutsutaan kiintymyssuhteeksi. Kiintymyssuhde muodostuu kahden läheisen ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa. (TerveSuomi 2010.) Vanhemman ja lapsen välille on muodostuttava myönteinen tunnesuhde, jotta varhainen vuorovaikutus pääsee toteutumaan. (Korhonen 2002, 53–60; Vilén ym. 2010, 175.) Vanhemmuuden ja lapsen vuorovaikutuksessa on kysymys kehityksellisestä molemminpuolisuudesta, jossa tapahtuu kehitysmahdollisuuksien kohtaamista vanhempien ja lapsen välillä. Toimiva vuorovaikutus edellyttää vastavuoroisuutta. (Siltala 2003, 16.)

Äitiys on ihmissuhde, jossa äiti on vuorovaikutussuhteessa lapsensa kanssa. Tämä ihmissuhde rakentuu päivittäisestä yhdessä olost ja tekemisestä, yhdessä elämisestä ja toisiinsa sitoutumisesta, johon vaikuttavat myös ympärillä oleva paikka ja aika.

Näin ollen moni asia vaikuttaa siihen, millaista äitiyttä lapset saavat osakseen. Lapset kehittyvät eri ikäkausien ja kehitysvaiheiden mukaisesti ja äiti kasvaa lapsen kasvu-prosessien myötä. Äitinä oleminen vaatii kykyä muuttua ja tahtoa olla läsnä lapselleen. (Tamminen 2002, 5–7.) Äitiyden muodostumiselle ja oman identiteetin muutoksille tulee osata antaa aikaa ja tilaa (Juusola 2009, 130).

3.2 Äitien psyykinen jaksaminen

Suomalaisperheissä on yleistä, että äiti jää hoitamaan lasta kotiin. Arkipäivät luovat haasteellisia tilanteita äidin ollessa vauvan kanssa kotona. Tällöin äidin arki koostuu vauvan- ja kodinhoidon rutiineista. Ruoan laittaminen ja pyykin peseminen ovat perustoimintoja, jotka toistuvat useaan otteeseen arjessa. Kotityöt ja pienen lapsen tarpeiden tyydytys voivat usein väsyttää äidin. Väsymys ja yksinäisyys ovat ilmiöitä, joita äidit kuvaavat tunteiksi, joissa ollaan ilman toisen aikuisen seuraa ja tukea. (Pietilä-Hella 2010, 106–107.) Äidin psyykinen jaksaminen koostuu monista eri asioista, esimerkiksi vahvasta itsetunnosta, riittävästä ravinnosta, liikunnan tuomasta hyvästä olosta ja unesta sekä levosta (Malmi, Pulliainen & Sirkka 2009, 8, 32, 48, 56; Savolainen 1999, 39).

Suomalaiselle äitiyskulttuurille on ominaista, että hankalista ja kielteisistä asioista vaietaan. Tätä voidaan kuvata termillä ”hiljaisuuden salaliitto”. Sille on ominaista, että hämmentävistä tunteista keskustellaan vähän tai ei lainkaan. Tähän on pidetty syynä kulttuurista perinnettä, jossa vaietaan puheista, jotka liittyvät äitien arkeen. Jos hämmentävistä tunteista on keskusteltu, niiden on yleensä todettu olevan normaaleja lapsiperheeseen kuuluvia vaiheita, jotka menevät ohi hetkessä. On tyypillistä, että varsinkin esikoisäidit jäävät miettimään yksin mieltään painavia kysymyksiä. Äidit, jotka ovat tottuneet sosiaaliseen kanssakäymiseen, käyvät läpi arkeen liittyviä asioita yhdessä toisten äitien kanssa. Äidit ovat kertoneet olevansa helpottuneita saadessaan jakaa vauvan- ja kodinhoitoon liittyviä asioita toisten ihmisten kanssa. Näissä tilanteissa äitien on helppo avautua ja jakaa myös väsymykseen ja epävarmuuteen liittyviä tunteita. Viime vuosina Internet on avannut uusia keinoja äideille olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, joihin suomalaisessa yhteiskunnassa ei ole ollut aiemmin mahdollisuutta. (Pietilä-Hella 2010, 107–109.)

Äidit kokevat tukiverkoston olevan merkittävä tekijä arjessa. Tukiverkosto auttaa äitejä jaksamaan antaen heille samalla rohkeutta. (Siltala 2002, 55–58.) Tuen myötä äidit tiedostavat, että heistä pidetään huolta joko ystävistä tai sukulaissuhteista muodostuvan tukiverkoston ja yhteiskunnan luoman palvelujärjestelmän avulla (Bardy 2002, 39–40; Siltala 2002, 55–58).

3.3 Voimaantuminen vertaisryhmän avulla

Voimaantuminen eli empowerment on monimerkityksellinen ja moniulotteinen käsite, jossa osallistuminen ja osallistaminen ovat keskeisimmässä asemassa (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 56; Leino 2006, 239). Jotta hahmottaa voimaantumisen, täytyy ymmärtää toisiin kohdistuvan vallan ja ihmissuhteissa vaikuttavan yhteisvoiman käsitteet. Usein puhutaan voimaantumisen puolesta, mutta unohdetaan yhteisvoiman merkitys voimaantumisen ehtona ja korostetaan vain yksilöllistä voimaantumista. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 28.) Voimaantumista kuvaillaan rohkeutta tuovana prosessina, jossa vahvistetaan ihmisen omia voimavaroja, oikeuksia ja mahdollisuuksia selvittää erilaisista tilanteista sekä annetaan mahdollisuus muuttaa omaa käyttäytymistään. Henkilöltä odotetaan kuitenkin ymmärrystä omasta sosiaalisesta tilanteesta, sen reunaehdoista ja mahdollisuuksista. (Haapio ym. 2009, 56–57; Heikkilä & Heikkilä 2005, 29; Herriger 2006, 20.) Herrigerin (2006, 20) mukaan voimaantumisen tavoitteena on oman arkipäivän olosuhteiden itsemäärääminen.

Ryhmätoiminnannalle on ominaista läheisyyden ja kokemusten jakaminen, jotka pohjautuvat keskinäiseen tukeen ja vertaisuuteen. Vertaisryhmät ovat yksi hyvä keino, jolla voimaantumista voidaan lisätä. Vertaisryhmässä olevilla henkilöillä on joku yhteinen tekijä, esimerkiksi äitiys. Tavoitteiden määrittely on tärkeää voimaannuttavassa vertaisryhmässä, jotta voidaan valita tarkoituksen mukaiset menetelmät kohderyhmää ajatellen. Näillä valinnoilla varmistetaan se, että ohjaustilanteesta saadaan mahdollisimman suuri hyöty kohderyhmälle. Jos tavoitteita ei aseteta eikä ohjaustilannetta ole suunniteltu, vaarana on voimaantumisen jääminen saavuttamatta ja kohderyhmä ei saa tyydytystä tarpeilleen. (Haapio ym. 2009, 56–57; Nikula & Rannikko 2010, 29; Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 270–274.)

Ohjauksen kannalta voimaantuminen voidaan jakaa kolmeen erilaiseen ohjauksen tasoon; henkilökohtaiseen, ihmisten väliseen ja rakenteelliseen (Haapio ym. 2009,

56–59; Miley, O’Melia & DuBois 2010, 88–92). Henkilökohtaisen voimaantumisen tasolla autetaan kohderyhmää sisäisen hallinnan kasvussa. Ihmisen omia tunteita, vahvuuksia ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämään hyödynnetään henkilökohtaisten voimavarojen tiedostamisessa. Voimaannuttavassa vuorovaikutuksessa tunne välitetyksi tulemisesta ja todeksi ottamisesta on tärkeää. Ihmisten välisessä voimaantumisen vuorovaikutustaidot, roolit ja tunteet ovat näkyviä asioita. Ohjaajan tulee osoittaa ryhmässä oleville henkilöille kiinnostusta ja empatiaa kuuntelemalla, kannustamalla ja reflektoimalla heitä. Tärkeää on huomioida ryhmäläisten esille nostamia asioita. Myönteinen ja lämmin ilmapiiri vaikuttavat ryhmäläisten ja ohjaajan kesken saavutettavaan läheisyyden ja tasa-arvoisuuden tunteeseen. Ohjaajan tehtävänä on kannustaa ryhmäläisiä jakamaan omaan elämäänsä liittyviä tunteita. Päätöksenteon tukemisessa tulee ryhmälle antaa tarpeeksi tukea. Ohjaajan ymmärrettävä kielenkäyttö ja käsitteiden avaaminen vaikuttavat asioiden ymmärtämiseen ja muistamiseen. Erilaisten ehdotusten ja myönteisen palautteen antaminen tukevat ryhmän jäseniä heidän voimaantumisessaan. (Haapio ym. 2009, 56–59; Miley ym. 2010, 88–92.) Miley ym. (2010, 88–92) mukaan tärkeä asia voimaantumisen on muistaa, että ihmisillä täytyy olla tieto voimaantumisesta ja mahdollisuuksia valita erilaisista toiminnoista sellaisia, jotka auttavat juuri heitä voimaantumaan.

Savolaisen (1999, 73–79) ja Tuomisen (2005, 79–80) mukaan vertaisryhmät antavat äideille yhdessä olemisen ja keskustelujen lisäksi henkistä ja tiedollista tukea. Äidit kokevat saavansa toisilta äideiltä ja ryhmän ohjaajilta tukea riittävään äitiyteen, vaikka ajoittain tuntevatkin itsensä väsyneiksi ja riittämättömiksi. Yhtenä arjen tärkeänä voimavarana he kokevat oppineensa tunnistamaan äitiytensä rajat jakaen arjessa ilmeneviä iloja ja suruja muiden äitien kanssa.

4 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIKUVAUS

Opinnäytetyössä kehitettiin ennaltaehkäisevää perhetyötä ja varhaisen tukemisen työmenetelmää. Opinnäytetyönä kokeiltiin musiikki-, taide- ja luontolähtöisten ohjausmenetelmien soveltuvuutta äiti-lapsiryhmän ohjauksessa sekä tuotettiin toimeksiantajalle toimintamenetelmäkansio vanhempi-lapsiryhmien ohjaamiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli äitien osallisuuden vahvistaminen ja heidän valtaistaminen äitiyteen tarjoten heille samalla mahdollisuus vertaistukeen.

Tehty opinnäytetyö oli toiminnallinen, joka tarkoittaa sitä, että se voi olla muodoltaan esimerkiksi kansio, perehdyttämisosas, jonkin asian ohjeistus, tapahtuman tai toiminnan järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on auttaa ohjeistamaan käytännön toimia, opastaa, järjestää tai järkeistää toimintaa. Tuotteen muodosta riippumatta sen täytyy olla selkeästi rajattavissa ja sisällöltään täsmennettävissä. (Jämsä & Manninen 2000, 13–16; Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Käytännön toteutus ja sen raportointi ohjeiden mukaisesti on toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeää (Vilka & Airaksinen 2003, 9).

Jämsän ja Mannisen (2000, 13–16) mukaan hyvin suunnitellun tuotekehitysprosessin kautta syntyy laadukas ja elinkaareltaan pitkäikäinen aineeton tai aineellinen tuote. Opinnäytetyönä työstetty toimintamenetelmäkansio on toteutettu siten, että sitä on mahdollista käyttää soveltaen vanhempi-lapsiryhmien ohjauksessa. Ryhmätoiminnassa pääpaino oli osallistavissa musiikki-, taide- ja luontolähtöisissä menetelmissä. Tuotteistettu toimintamenetelmäkansio on kuvattu tapahtuneen toiminnan mukaisesti.

4.1 Tuotteistamisprosessin vaiheet

Voimaa äitiydestä -ryhmä ja sen pohjalta työstetty toimintamenetelmäkansio tehtiin saatujen havaintojen, kokemusten ja palautteiden perusteella. Ryhmätoiminnan ja toimintamenetelmäkansion ideointi- ja työstämisvaiheissa käytettiin mukailien Jämsän ja Mannisen teoriatietoa. Tässä luvussa kuvataan toimintamenetelmäkansion työstämisprosessin vaiheet teoriassa.

Kehittämistarpeen ilmentyessä alkaa ideointiprosessi, jossa etsitään erilaisia vaihtoehtoja ratkaisukeinoiksi. Ideoimalla ja keräämällä palautteita tuotetaan erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja ja lopuksi pyritään löytämään yhteinen ratkaisumalli. Ennen kehitettävän tuotteen päätöstä ja valintaa on mietittävä seuraavia asioita:

1. Millaista hyötyä valitusta ratkaisuvaihtoehdosta on ja vastaako se ongelmiin ja kysyntään?
2. Millaisia eroja eri vaihtoehtojen välillä on ja mitkä ovat niiden edut?
3. Muuttaako valittu vaihtoehto nykyistä toimintaa oleellisesti ja kenelle se on suunnattu?
4. Millaiset toteuttamismahdollisuudet tuotteen kehittämiseksi on?

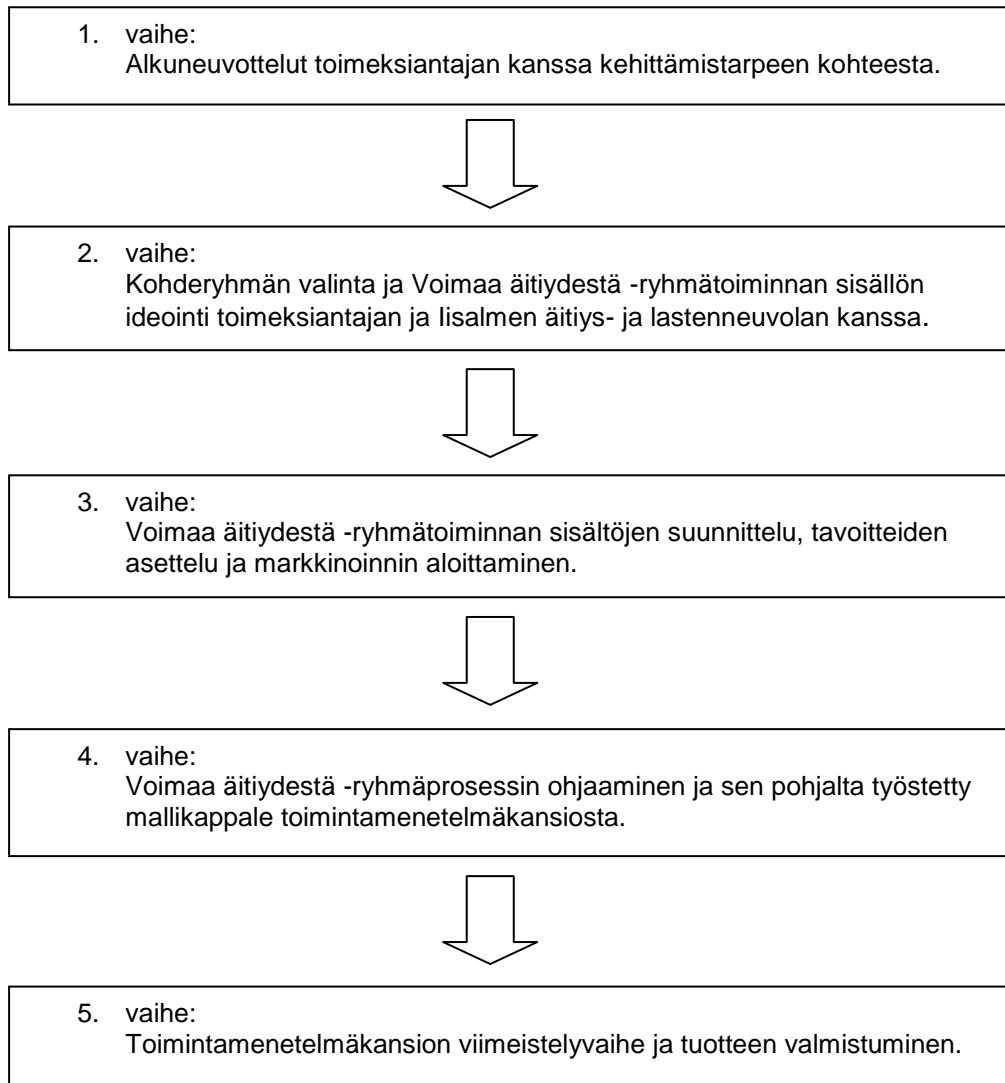
Saatuun vastaukset näihin kysymyksiin kehitellään esittely siitä, millainen tuote on tarpeellista suunnitella ja valmistaa. (Jämsä & Manninen 2000, 35–36, 40.)

Jämsän ja Mannisen (2000, 85) mukaan tuotteistamisprosessin vaiheet voidaan jakaa viiteen eri osaan. Siirryttäessä vaiheesta toiseen edellisen vaiheen ei tarvitse olla päättynyt, esimerkiksi tuotteen luonnosteluvaiheessa voidaan saada asiakkaalta täsmennettäviä kehittämistarpeita. Ensimmäinen vaihe on tunnistaa ongelma tai kehittämistarve. Tavoitteena tässä vaiheessa on varmistaa, että on olemassa ongelma tai tarve, johon tuotekehitys auttaa. Toisessa vaiheessa, joka on ideavaihe, käytetään luovan ongelmanratkaisun menetelmiä. Ideoinnilla pyritään löytämään sellainen ratkaisu tai tuote, joka vastaa tarpeisiin. Kolmas vaihe on tuotteen luonnostelu, jossa hyödynnetään saatua tietoa tarvittavasta tuotteesta. Luonnosteluvaiheessa tietoa täsmennetään erilaisilla analyyseillä ja luodaan periaatteet ja tuotekuvaus siitä, mitä ollaan tekemässä. Neljäs, eli tuotteen kehittäminen vaihe, kattaa tuotteen varsinaisen tekemisvaiheen ja se etenee eteenpäin tehdyn tuotekuvauksen mukaisesti. Tässä vaiheessa tuotetta voidaan esitellä ja arvioida, jonka pohjalta sitä voidaan kehittää edelleen sekä valmistaa mallikappale. Viidennessä vaiheessa tuote viimeistellään. Tuotetta voidaan vielä korjata, jonka jälkeen saadaan aikaan käyttövalmis tuote.

4.2 Voimaa äitiydestä -toimintamenetelmäkansion tuotteistaminen

Tässä luvussa tuodaan esille Voimaa äitiydestä -ryhmästä tuotetun toimintamenetelmäkansion työstämisen vaiheet. Työstämisen vaiheiden pääkohdat on kuvattu tekstiosiossa tummennetuilla asiasanoilla. Tarkka kuvaus kaikkien toimintakertojen tavoitteista,

käytetyistä menetelmistä, tarvittavista materiaaleista sekä aloitus-, toiminta- ja päätösvaiheista löytyy tuotetusta toimintamenetelmäkansiosta. Opinnäytetyön tuotteistamisprosessin vaiheet on kuvattu kuviossa 1.



KUVIO 1. Opinnäytetyön tuotteistamisprosessin vaiheet

Alkuneuvotteluissa toimeksiantajan kanssa aloitettiin yhteissuunnittelu ja neuvottelu ennaltaehkäisevän työn kehittämiseksi. Toimeksiantajan tarjoamissa toiminnoissa oli noussut esille tarve vanhempien kasvatustehtävien tukemisessa. Vanhemmat olivat ilmaisseet kaipaavansa vertaistukea. Tähän vastatakseen toimeksiantaja oli ideoinut Kumppaniksi -perheryhmätoimintaa ja hakenut rahoitusta toiminnan toteuttamiselle raha- ja automaattiyhdistykseltä tuloksetta. Opinnäytetyöllä tähän tarpee-

seen oli hyvä mahdollisuus vastata, koska tilaus vertaisryhmätoiminnalle oli jo olemassa. Yhdessä toimeksiantajan kanssa päätettiin perustaa Voimaa äitiydestä -ryhmä, johon osallistuisi äitejä ja lapsia.

Yhteistyökumppaniksi **kohderyhmän hankintaan, toimintakertojen sisältöjen ideointiin ja toiminnan käynnistämisen** yhteissuunnitteluun osallistui toimeksiantajan ohella lisälmen äitiys- ja lastenneuvola. Kohderyhmäksi valittiin nuoret ensisynnyttäjä-äidit, joiden lapset olivat iältään 0–2-vuotiaita. Pyysimme tutkimusluvan (liite 2) Ylä-Savon SOTE kuntayhtymältä opinnäytetyön tekemistä varten. Ryhmä päätettiin pitää suljettuna, koska ryhmätoimintaan osallistuneet äidit haluttiin sitouttaa toimintaan alusta loppuun asti. Suljetussa ryhmässä osallistujien on mielestämme helpompi rakentaa luottamuksellinen suhde kuin avoimessa ryhmässä. Avoimessa ryhmätoiminnassa osallistuneiden henkilöiden määrä voi vaihdella joka toimintakerta. Voimaa äitiydestä -ryhmän tavoitteena oli äitien osallisuuden vahvistaminen ja heidän valtaistaminen äitiyteen tarjoten heille samalla mahdollisuus vertaistukeen.

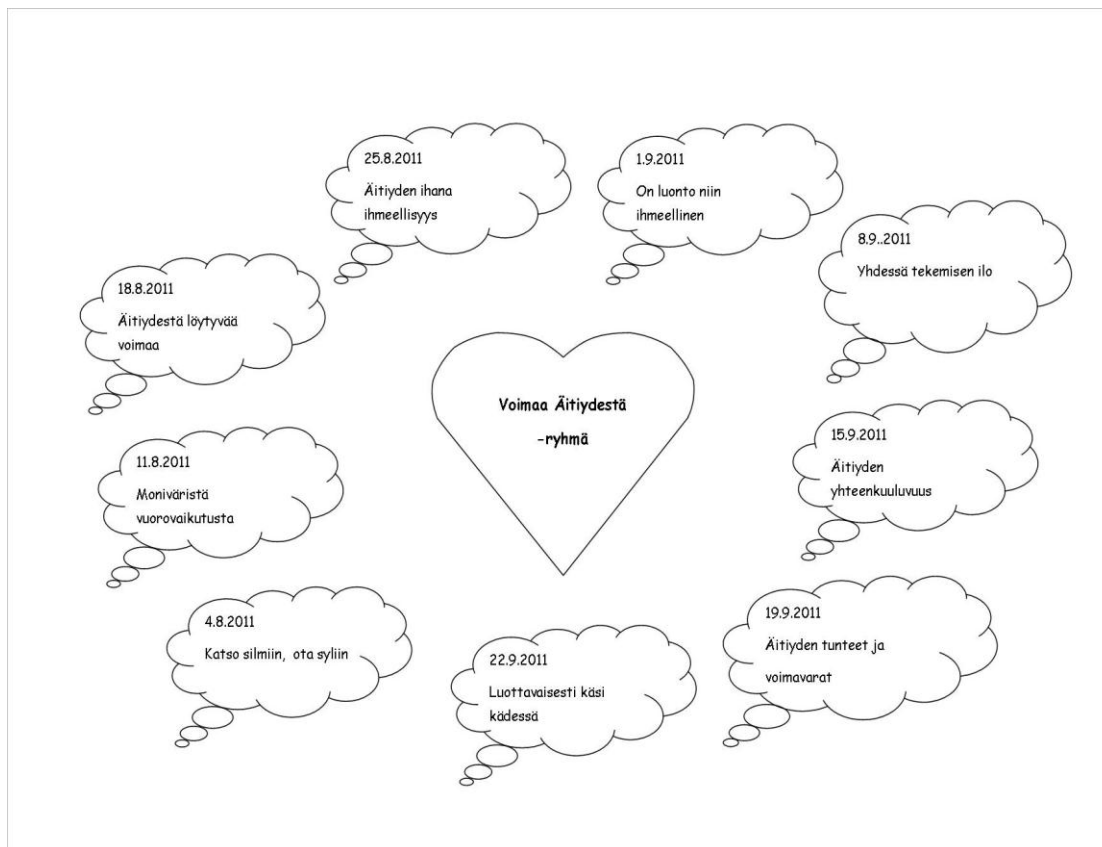
Voimaa äitiydestä -ryhmän toiminnan sisällöt suunniteltiin ja toimintakerroille valittiin osallistavat musiikki-, taide- ja luontolähtöiset menetelmät. Jokaiselle toimintakerralle asetettiin tavoitteet ja teemat. Voimaa äitiydestä -ryhmän toiminnan suunnitteluvaiheessa toiminnan tarkoitus, tavoitteet ja toteutustavat suunniteltiin siten, että ne palvelevat osallistuvia äitejä mahdollisimman hyvin. Suunnitelmallinen toiminta ja tavoitteiden asettelu ovat ryhmän ohjaamisen kannalta oleellisia asioita, jotta ohjaaja tiedostaa mihin hän omalla toiminnallaan pyrkii. Kiinnitimme huomiota jo suunnitteluvaiheessa ryhmän kokoon, rakenteeseen ja osallistujien ikään. Hyvällä ja perusteellisella suunnittelulla haluttiin varmistaa äitien voimaantumisen saavuttaminen sekä yksilö- että ryhmätasolla. Ohjaajan tulee suunnitteluvaiheessa huomioida, miten hän osallistaa ja motivoi ryhmään osallistuvia henkilöitä. Ohjaajien on hyvä kiinnittää huomiota toiminnan havainnollistamiseen. Molemmin puolisella vuorovaikutuksella voidaan vaikuttaa ryhmään osallistuvien voimaantumiseen vertaisryhmässä. Toimintakertoja päätettiin pitää kerran viikossa kahdeksan viikon ajan toimeksiantajan tiloissa. Tavoitteeksi asetettiin, että jokaisella toimintakerralla olisi paikalla kolmesta viiteen osallistujaa.

lisälmen äitiys- ja lastenneuvola aloitti markkinoinnin toukokuussa 2011. Neuvolalle toimitettiin esitteitä (liite 3) ryhmätoiminnasta, joilla he markkinoivat ryhmää valitsemaansa asiakkailleen. Ilmoittautumisaika ryhmään oli heinäkuun loppuun saakka. Toimintakerrat suunniteltiin siten, että puolet kerroista suunnattiin pelkästään äideille ja

puolet äideille sekä lapsille. Tästä johtuen tarvittiin lastenhoitajia. Lastenhoitajiksi saatiin kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Savonia-ammattikorkeakoulun Iisalmen yksiköstä. Näillä valinnoilla mahdollistui se, että äidit saivat omilla toimintakerroilla huomion omaan äitiyteensä ja he pystyivät käsittelemään rauhassa esimerkiksi äitiyteen liittyviä tunteita. Toimintakerroilla, joilla mukana olivat äidit ja lapset, huomio kiinnittyi muun muassa heidän välisen vuorovaikutussuhteen tärkeyteen. Äidit ilmaisivat tyytyväisyytensä päästessään seuraamaan oman lapsen kasvua ja vuorovaikutusta toisten lasten ja aikuisten seurassa. Kaikilla toimintakerroilla haluttiin tarjota mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin. Onnistumisen kokemuksilla haluttiin rohkaista osallistujia vuorovaikutukseen muiden kanssa. Osallistavilla menetelmillä pyrittiin aktivoimaan yksilöä ja ryhmää toimimaan ja oppimaan. Isät päätettiin huomioida ryhmätoiminnassa äideille annettavilla kotitehtävillä. Kotitehtävien tarkoituksena oli, että äidit jakaisivat ryhmätoiminnassa käytyjä asioita puolisonsa kanssa.

Ohjaajien keskinäisestä työnjaosta, toimintahetkien ajankäytöstä, tarvittavien materiaalien hankkimisesta ja toiminnan struktuurista tehtiin suunnitelmat etukäteen. Ohjaamisprosessissa huomioitiin turvallisuus, toimintaympäristön viihtyvyys ja mahdollisimman havainnollistettu ohjaamistyyli. Vauvanukkeä käytettiin toimintakerroilla demonstroimaan toimintaa esimerkiksi laulu- ja loruhetkillä. Toimintakerrat luotiin siten, että asiakaslähtöistä toimintaa pystyttiin järjestämään vuorovaikutuksessa kaikkien ryhmään kuuluvien niin ohjaajien kuin osallistujien kesken.

Voimaa äitiydestä -ryhmäprosessi ohjattiin etukäteen tehtyjen toimintasuunnitelmien mukaisesti. Ryhmään ilmoittautui viisi äiti-lapsiparia, mutta heistä toimintaan osallistui vain kolme äitiä lapsineen. Ryhmätoimintakertoja pidettiin suunnitellun kahdeksan sijasta yhdeksän kertaa, jotta päästiin asetettuun tavoitteeseen osallistujamäärän suhteen. Osallistujamäärät vaihtelivat eri toimintakerroilla. Kuviosta 2 käy ilmi Voimaa äitiydestä -ryhmän aikataulut ja teemat.



KUVIO 2. Voimaa äitiydestä -ryhmän aikataulu ja toimintakertojen teemat

Ensimmäisellä, toisella, viidennellä, kuudennella ja yhdeksännellä toimintakerralla ryhmätoimintaan osallistuivat äidit ja lapset. Näillä toimintakerroilla tavoitteena oli tukea äidin ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta. Toimintakerroilla haluttiin vahvistaa äitien ja lasten kiinnostusta luontoa kohtaan sekä rohkaista heitä toimimaan yhdessä. Äitien ja lasten yhteisillä toimintakerroilla oli myös tavoitteena tarjota mahdollisuus uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen. Toimintakerroilla pyrittiin lisäämään ryhmään osallistuneiden yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Kolmannella, neljännellä, seitsemännellä ja kahdeksannella toimintakerralla ryhmätoimintaan osallistuivat vain äidit. Näillä toimintakerroilla tavoitteena oli nostaa esiin äitien voimavaroja musiikki-, taide- ja luontolähtöisillä menetelmillä. Äitejä rohkaistiin puhumaan omista tunteistaan ja heitä kannustettiin pitämään yhteyttä toisiin äiteihin sekä saamaan sitä kautta voimia arkeen. Esimerkki yhden toimintakerran struktuurista löytyy liiteosiosta (liite 4).

Ryhmään osallistuneilta äideiltä pyydettiin luvat (liite 5) valokuvien ottamiseen ja niiden käyttämiseen tuotetussa toimintamenetelmäkansiossa sekä opinnäytetyön esittämisessä. Opinnäytetyön ideointivaiheesta lähtien pidettiin oppimispäiväkirjaa, johon kirjattiin opinnäytetyöhön liittyviä asioita, kuten toimintasuunnitelmat, tavoitteet, materiaalit, etukäteisvalmistelut, toimintaympäristöt ja varasuunnitelmat. Oppimispäiväkirjaan kirjattiin jokaisen toimintakerran päätteeksi tehdyt havainnot. Vilkan (2005, 119–121) mukaan osallistava havainnointi on tavanomaisin tapa havainnoida ihmisen toimintaa, jolla saadaan tietoa tutkittavien kokemuksista ja käsityksistä. Osallistavan havainnoinnin koettiin toimivan ryhmätoiminnassa. Ennen jokaista toimintakertaa sovimme ohjaajien kesken, kumpi havainnoi ja kumpi ohjaa toimintaa. Vaihdoin toimintahetkissä havainnoijan ja ohjaajan rooleja, jotta molemmat saivat kokemuksen molemmista rooleista. Havainnoinnissa kiinnitimme huomiota esimerkiksi äitien ja lasten väliseen toimintaan, äitien kasvuprosessiin ja osallistavien menetelmien toimivuuteen. Ohjatessa Voimaa äitydestä -ryhmää ohjaajien oli mahdollista olla vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa ja toimia ryhmässä tasavertaisina ihmisinä.

Ryhmätoimintaa arvioitiin koko prosessin ajan. Osallistuneilta äideiltä kerättiin palaute jokaisen toimintakerran jälkeen kartongeille asetetuilla kysymyksillä. Palautekysymykset koskivat toimintakertojen sisältöä, menetelmien sopivuutta ja äideissä heränneitä ajatuksia. Äidit antoivat palautetta avoimesti ja spontaanista. Palautteita käytiin läpi yhdessä keskustellen. Saatujen palautteiden myötä muokattiin tehtyjen toimintasuunnitelmien sisältöä edelleen ryhmätoimintaan sopivaksi. Esimerkiksi ensimmäisillä toimintakerroilla äideille annettiin toimintahetken ajaksi omat laulu-loruvihkot, joista he pystyivät laulamaan ja loruttelemaan yhdessä lapsensa kanssa. Saadun palautteen ja tehtyjen havaintojen pohjalta todettiin, että tämä käytäntö ei ole toimiva. Äidin ja lapsen huomio kiinnittyi enimmäkseen annettuun vihkoon eikä itse toimintaan. Toimintaa muutettiin ja laulu-loruvihkot annettiin äideille vasta jokaisen toimintakerran loppuun.

Viimeisen toimintakerran päätteeksi osallistuneille äideille annettiin palautelomakkeet (liite 6), jotka he saivat täyttää kotona ja palauttaa postin välityksellä ohjaajille. Palautteiden tavoitteena oli saada selville ryhmätoiminnan vahvuuksia ja kehittämideoita. Palautteet toimivat apuna toimintamenetelmäkansion mallikappaleen työstämisessä. Kaikki äidit palauttivat lomakkeet. Emme analysoineet palautteita millään menetelmällä, koska kolmen lomakkeen läpi käyminen onnistui ilman analysointimenetelmää.

Toimintamenetelmäkansion sisällön valintaan vaikuttivat toimintakerroilla tehdyt havainnot ja saadut palautteet. Palautetta saatiin toimeksiantajalta, lisälmen äitiys- ja lastenneuvolasta sekä opinnäytetyön ohjaajalta ja opponenteilta. Saadut palautteet koskivat toimintamenetelmäkansion visuaalista ilmettä, tekstisisältöä sekä kansiossa käytettyä materiaalia. Toimintamenetelmäkansioon valittiin kahdeksan toimintakertaa. Yksi toimintakerta, jonka teemana olivat äitiyden tunteet ja voimavarat pidettiin ylimääräisenä. Tätä toimintakertaa ei valittu toimintamenetelmäkansioon mukaan, koska sen sisältö koostui kolmannen ja neljännen toimintakerran teemoista.

Toimintamenetelmäkansiossa käytettiin otettuja valokuvia havainnollistamaan ohjattua toimintaa. Visuaalisella ilmeellä, fonttivalinnoilla, väreillä, asetteluilla ja käytetyillä materiaaleilla tuotiin esille ryhmätoiminnassa koettua osallisuutta, lämpöä, iloa ja ryhmän kautta saatua voimaa. Näillä valinnoilla toimintamenetelmäkansiosta luotiin käyttökelpoinen ja ohjaajaa houkutteleva tuote.

Työstimme ryhmätoiminnan päätyttyä äideille muistoksi omat valokuva cd-levyt ryhmätoiminnasta. Cd-levyille koottiin valokuvia toimintakerroista, joissa oli kuvattu toimintahetkien sisältöä. Valokuvilla haluttiin välittää äideille sitä iloa, yhdessä tekemisen ihanuutta ja voimaantumisprosessia, jota he kokivat ryhmässä.

4.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Toiminnallinen opinnäytetyö tulee tehdä tutkivalla otteella, vaikka opinnäytetyöstä ei tehdä tutkimuksellista. Tutkivalla otteella tarkoitetaan toiminnallisessa opinnäytetyössä valintojen joukkoa ja niiden tarkastelua sekä valinnan perustelua teoreettiseen viitekehykseen peilaten. Teoreettisen viitekehyksen täytyy liittyä aihetta käsittelevään oman alan kirjallisuuteen. Toiminnallinen opinnäytetyö on luonteeltaan erilainen kuin tutkimuksellinen opinnäytetyö. Päätaivoitteena toiminnallisessa opinnäytetyössä on saavuttaa opinnäytetyölle asetetut tavoitteet. Tämän vuoksi tutkimuksellisten keinojen käyttö voi jäädä toiminnallisessa opinnäytetyössä vähemmälle. Arvioidessa toiminnallista opinnäytetyötä tulee pohtia kriittisesti työn luotettavuutta, onnistumista ja mahdollisia muita keinoja työn toteuttamiseksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154, 158.)

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä on noudatettava eettisiä periaatteita. Eettisyydelle on asetettu tiettyjä arvoja, joita ovat esimerkiksi vastuullisuus ja asiantunte-

mus, luotettavuus, menetelmävalinnat, rehellinen tulosten kertominen ja kriittinen ajattelu. Opinnäytetoissa eettisyyttä tarkasteltaessa huomioidaan oheisten asioiden lisäksi myös aiheen valinta ja sen rajaus, aineiston kokoaminen ja sen käsittely. Opinnäytetyön tekijän on hankittava tutkimusluvut. Tekijän on muistettava osallistujien vapaaehtoisuus ja heidän etujensa suojeleminen. Luotettavuuden lisäksi opinnäytetyön tekijän on kannettava vastuu työstään. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012.) Käyttäessä lähdekirjallisuutta on tehtävä asianmukaiset lähdemerkinnät toisten tekijöiden töitä kunnioittaen. Hyviin käytänteisiin kuuluu tehdä työ rehellisesti tutkimusvilppiä ja piittaamattomuutta välttäen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.)

Toiminnan epäkohtien muuttaminen ja niihin vaikuttaminen yhdessä muiden kanssa katsotaan kuuluvaksi ammattieettiseen työotteeseen. Eettisten periaatteiden tarkoituksena on ohjata ammattihenkilöiden toimintaa. Ammattietiikka merkitsee sosiaalialan työssä halua tarkastella erilaisia asiakkaan arjen toimintoihin sopivia vaihtoehtoja ja kyetä toimimaan asiakaslähtöisesti. (Talentia ry 2009, 5, 11.) Eettiset periaatteet ja niiden mukainen toiminta huomioitiin koko opinnäytetyön prosessin ajan. Opinnäytetyö on tehty ideointivaiheesta saakka vastuullisesti ja luottamuksellisesti huomioiden toimeksiantaja, lisälmen äitiys- ja lastenneuvola sekä Voimaa äitiydestä -ryhmään osallistuneet äidit ja lapset.

Voimaa äitiydestä -ryhmän kokoaminen annettiin lisälmen äitiys- ja lastenneuvolan hoidettavaksi, jotta ryhmään saatiin ne äidit, joille toiminta oli suunnattu. Äidit arvioivat toimintaa koko ryhmätoimintaprosessin ajan. Ryhmätoiminnasta saadut tulokset on tuotu esille rehellisesti. Tuloksista on käyty kertomassa lisälmen neuvolan henkilökunnalleen suunnatussa palaverissa. Toimeksiantajan kanssa on käyty avointa keskustelua koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Tutkimuslupa ja opinnäytetyön tekemiseen vaadittavat sopimukset on laadittu asianmukaisesti. Äideiltä pyydettiin kirjallisesti lupa toimintakertojen valokuvaamiseen ja valokuvien käyttämiseen opinnäytetyössä sekä tuotetussa toimintamenetelmäkansiossa. Opinnäytetyöhön liittyvät luvat ja sopimukset, äideiltä kerätyt palautteet sekä valokuvat säilytettiin luottamuksellisesti. Kerätty palaute, joka toimi opinnäytetyön aineistona, tuhottiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Ihmisten tasa-arvoinen kohtelu ja heidän kunnioittaminen olivat toimintaa ohjaavia periaatteita. Äidit ja lapset, jotka osallistuivat Voimaa äitiydestä -ryhmään, tulivat toimintaan mukaan vapaaehtoisesti. Äitien ja lasten yksityisyyttä on kunnioitettu ja toi-

mintamenetelmäkansiossa olevat valokuvat on valittu tämän periaatteen mukaisesti. Opinnäytetyön tuloksissa esitetyt suorat lainaukset on valittu huomioiden äitien tunnistamattomuus. Voimaa äitiydestä -ryhmätoiminnan suunnittelussa huomioitiin osallistuneiden äitien ja lasten yksilöllisyys.

Pienestä osallistujamäärästä huolimatta Voimaa äitiydestä -ryhmästä saatuja tuloksia pidetään arvokkaina. Pienessä ryhmässä osallistuneet äidit rohkaistuivat osallistumaan toimintaan ja tuomaan sitä kautta esille Voimaa äitiydestä -ryhmän tarpeellisuutta. Ryhmään osallistuneilla äideillä on ollut tieto ryhmään osallistuvista henkilöistä ja ryhmätoiminnan toimintatavoista. Äideillä oli mahdollisuus vaikuttaa toimintaan tuomalla esille itselleen tärkeitä asioita. Opinnäytetyön luotettavuutta sekä uskottavuutta lisää suorien lainausten käyttö opinnäytetyön tulosten havainnollistamisessa. Monipuolinen dokumentointi ja toimintamenetelmäkansiossa käytetyt valokuvat lisäävät myös opinnäytetyön uskottavuutta.

Opinnäytetyö on raportoitu annettujen ohjeiden mukaisesti ja realistisesti ideointivaiheesta työn valmistumiseen asti. Lähteitä tarkasteltiin kriittisesti ja niitä käytettiin monipuolisesti. Lähdeviitteet merkittiin huolellisesti kunnioittaen kunkin kirjoittajan tehtyä työtä.

Voimaa äitiydestä -ryhmän ohjaajien kokemattomuus vertaisryhmien ohjaamisesta voi heikentää työn luotettavuutta. Opiskelujen myötä saatu ymmärrys tällaisen ryhmän ohjaamisesta ja toiminnan merkityksestä ryhmään osallistuville oli kuitenkin ohjaajien tiedossa. Toimeksiantaja antoi positiivista palautetta ryhmätoiminnan aikana ohjaajien luotettavasta, osaavasta ja itsenäisestä toiminnasta.

Suunnittelussa ja ryhmätoiminnassa huomioitiin eettiset näkökulmat. Voimaa äitiydestä -ryhmätoiminta suunniteltiin siten, että se oli voimauttava kokemus äideille. Ohjaajat osasivat huomioida kuitenkin sen, että hyvää tarkoittava toiminta voi myös kääntyä viedäkseen viimeisetkin voimat. Näin ei kuitenkaan käynyt, vaan äideiltä saatujen palautteiden sekä omien ohjauskokemustemme mukaan voidaan todeta äitien osallisuuden ja voimaantumisen vahvistuneen.

5 TOTEUTETUN RYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTIA

Perustetun Voimaa äitiydestä -ryhmän ohjaaminen ja koko prosessin työstäminen oli kokonaisuudessaan opettavainen kokemus. Voimaa äitiydestä -ryhmätoiminnassa koettiin äitien osallistamisen vahvistuneen. Pidetyssä ryhmätoiminnassa nousi esille monenlaisia asioita äitien osallistamisen tärkeydestä. Sosiaalipedagoginen ajattelu ja työote sopivat hyvin sosionomin työnkuvaan. Kurjen (2007) mukaan sosiaalipedagogiikassa ihmiset huomioidaan tasa-arvoisina yksilöinä joille on tarjottava mahdollisuuksia vuorovaikutustilanteisiin toisten ihmisten kanssa. Sosionomilla on kyky nähdä ihminen kokonaisvaltaisesti ja tarjota hänelle mahdollisuuksia vuorovaikutustilanteisiin löytäen sitä kautta keinoja, joilla hän voi parantaa omaa elämänsä laatua. Sosionomilla on valmiudet käyttää sosiaalipedagogista osaamista tarjoten ihmisille mahdollisuus käydä asioita läpi toiminnallisesti ja osallistamalla heitä itseään tukevaan toimintaan. Valittu teoreettinen viitekehys havaittiin oikeaksi, sillä pidetyn ryhmätoiminnan kautta äideille saatiin tarjottua mahdollisuus esimerkiksi osallisuuteen, yhteisöllisyyteen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Teoreettisen viitekehysten onnistumista olemme käyneet läpi alla olevissa alaluvuissa.

Tässä luvussa tuodaan ilmi pidetyn ryhmätoiminnan perusteella esille nousseet tärkeät asiat, joilla voidaan todeta asetettujen tavoitteiden toteutuneen. Opinnäytetyön tavoitteena oli äitien osallisuuden vahvistaminen ja heidän valtaistaminen äitiyteen. Vertaistuen tarjoamisella tavoiteltiin äitien osallistumista ja heidän aktivoimista oman arkielämänsä toimijoiksi. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että asetetut opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat pienestä ryhmästä huolimatta.

5.1 Vertaistuen merkitys äitiyden voimaantumisessa ja osallisuuden vahvistumisessa

Alussa päädyttyyn ratkaisuun jakaa ryhmätoimintakerrat siten, että osa toimintakertoista oli tarkoitettu pelkästään äideille ja osa äideille ja lapsille, oli hyvä päätös. Äideiltä saaduista palautteista voidaan todeta heidän hyötyneen tästä jaottelusta. Äidit kokivat tärkeänä ne keskusteluhetket, jolloin he pystyivät keskittymään täysin aikuisten läsnäoloon.

Ihanaa keskustella välillä muiden äitien ja ohjaajien kanssa ihan rauhassa.

Ihan mukavaa ollut olla vähän ”vappaalla” oppiipa lapsiki olemaan muidenki kanssa kuin äidin ja isin hoidossa.

Äidit toivat esille ryhmätoiminnan tuovan vaihtelua ja virkistystä arkeen. He ilmaisivat vertaisryhmän tärkeyden ja toivoivat mahdollisuutta osallistua tulevaisuudessa samankaltaisiin pieniin vertaisryhmiin. Äidit kokivat saaneen ryhmätoiminnasta rohkeutta lähteä kodin ulkopuolelle. Heidän mielestään tulevaisuudessa lähteminen esimerkiksi vertaisryhmiin tai muihin perheille suunnattuihin toimintoihin on helpompaa kuin aiemmin. Hämäläisen ja Kurjen (1997) mukaan vertaisryhmillä on mahdollisuus tarjota ihmisille osallistumisen kokemuksia ja rohkaista heitä erilaiseen toimintaan mukaan.

Viikon kohokohta. Oli aina jotain mitä odottaa. Mukavaa vaihtelua kotona olemiseen.

Ei niin enää ujostuta lähtee ”uusiin juttuihin” mukaan.

Ryhmätoiminnan myötä äidit kertoivat saaneensa voimavaroja äitiyteen. Voimavarojen esille tuominen ja osallisuuden kokemus toteutuivat käytännön toiminnassa. Vuorovaikutuksessa toisten äitien ja ohjaajien kanssa äideillä oli mahdollisuus osallistumiseen ja sitä kautta he pystyivät valtaistumaan omassa äitiydessä. Tehtyjen havaintojen perusteella voidaan todeta äitien tiedostaneen ryhmässä käytyjen keskustelujen tuovan esille heidän omia tiedostamattomia voimavarojaan. Äidit kertoivat avoimuuden ja rohkeuden lisääntyneen, joka kertoo heidän osallisuuden vahvistumisesta. Savolaisen (1999) ja Tuomisen (2005) näkemys ohjaajien ja toisten äitien tuen merkityksestä tukee toteutetun ryhmätoiminnan onnistumista, sillä heidän mukaan vertaisryhmässä jaetut asiat voimavaraistavat osallistujia.

Voimia ja jaksamista omaan äitiyteen ja arkeen lapsen kanssa. Voimavaroja omien tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn.

Mukava jakaa tuntemuksia muiden äitien kanssa.

Virkistävä ja mielenkiintoinen kokemus. Mukava tutustua toisiin äiteihin ja lapsiin.

5.2 Vertaistuen vaikutus äitinä jaksamiseen

Savolaisen (1999) ja Tuomisen (2005) mukaan vertaisryhmät antavat äideille tukea kokonaisvaltaisesti. Ryhmätoiminta toi äideille itselleen itsevarmuutta heidän äitiyteensä. Äidit sisäistivät laajan tunteiden kirjon, joka kuuluu äitiyteen. Käytyjen keskustelujen myötä havaittiin äitien identiteetin vahvistuneen. He rohkaistuvat lähtemään kotoa, esimerkiksi ulkoilemaan itkevän vauvan kanssa. Erityisesti he kokivat saaneen rohkeutta puhua omista tunteistaan ja asioistaan sekä perheen että ystävien kesken.

Myös oma äitiys on vahvistunut ja kasvanut, olen saanut ns. henkistä pääomaa tulevaisuutta varten.

Ihanaa huomata, että hei minä pärjään, osaan liikkua lapsen kanssa kahdestaan.

Kaikki tunteet on sallittuja.

Pietilä-Hellan (2010) mukaan äidit pystyvät sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa jakamaan omaan arkeen liittyviä asioita ja saamaan sitä kautta helpotusta omaan elämän tilanteeseen. Tämä näkemys tukee Voimaa äitiydestä -ryhmässä esille tulleita asioita. Mileyn ym. (2010) mukaan ryhmäläisten esille nostamat asiat on huomioitava ja keskustelulle on annettava mahdollisuus. Äideille annettiin toimintakerroilla mahdollisuus keskustella heiltä itseltään nousevista asioista, joita ei välttämättä ollut kirjattu toimintasuunnitelmaan. Pidetyin Voimaa äitiydestä -ryhmätoiminnan aikana nousi esille keskusteluiden merkitys ja tärkeys äitien jaksamiseen. Äidit kokivat ryhmän hyvänä luottamuksellisuuden ja avoimuuden vuoksi, jossa oli helppo puhua vaikeistakin asioista.

Mukava kokemus, onneksi lähdin mukaan.

Oli kiva pieni ryhmä jossa voi puhua vapaasti asioista.

Kokemusten vaihtoa ja tukea.

Tärkeä asia äitinä jaksamisessa on luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen muodostuminen äidin ja lapsen välillä. Voimaa äitiydestä -ryhmään osallistuneet äidit kokivat oman äiti-lapsisuhteen vahvistuneen monella tavalla ryhmätoiminnassa. Äidit kertoivat oppineensa tuntemaan lastaan enemmän. He kertoivat, kuinka heidän oma lapsi

tuntuu entistä rakkaammalta ja tärkeältä. Tammisen (2002) mukaan äidin ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde rakentuu yhdessä olosta ja päivittäin tehtävistä asioista.

Suhde on varmastikin vahvistunut. Minulla on ihana lapsi ja hänen kanssaan on mukavaa puuhata yhdessä. Tämä ajatus on vahvistunut.

Ryhmätoiminnalla koettiin olevan positiivista vaikutusta perheiden arkeen. Äidit tunsivat olonsa pirteämmäksi ja kärsivällisemmäksi kuin aiemmin. He myös kokivat, että omista tunteista ja asioista tulee juteltua aiempaa enemmän puolison kanssa. Osallistuessaan Voimaa äitiydestä -ryhmään perheet kokivat saaneensa sisältöä ja säännöllisyyttä päivärytmiin sekä onnistumisen iloa.

Kummasti virkistää päivää kun käy täällä ja jaksaa taas kotona paremmin.

Lapsi ollut virkeempi ja saatu tietynlainen päivärytmi.

5.3 Osallistavien menetelmien hyöty vertaisryhmään osallistuneille

Malchiodin (2010) ja Parantaisen (2007) mukaan esimerkiksi taidekasvatuksessa luovuuden käyttäminen omien tunteiden kuvaamisessa on hyvä menetelmä, jolla ihminen voi edistää omaa hyvinvointia. Voimaa äitiydessä -ryhmässä käytetyillä osallistavilla menetelmillä äidit kertoivat saaneensa uusia ideoita, joita he voivat toteuttaa kotona. Osallistavilla menetelmillä äidit kokivat saaneensa onnistumisen iloa ja voimaantumista, koska näiden menetelmien käytössä ei ole oikeaa tai väärää toteuttamistapaa. Näillä toiminnoilla jokainen äiti sai ilmaista itseään hänelle sopivalla tavalla ja antaa omalle mielikuvitukselleen vallan.

Ryhmätoiminnassa käytetyissä osallistavissa menetelmissä hyödynnettiin luonnosta saatavia materiaaleja. Toiminnot suunniteltiin kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti. Ohjatuilla ryhmätoimintakerroilla käytetyt materiaalit eivät maksaneet paljon. Tämä asia otettiin huomioon jo suunnitteluvaiheessa, jotta äidit voisivat hyödyntää toimintakertojen sisältöjä arjessa. Tämän ratkaisu oli hyvä, sillä äidit kertoivat, että voivat hyödyntää kyseisiä materiaaleja myös oman perheen kanssa niiden edullisuuden vuoksi. Lehdon ja Rantasen (2011) näkemys luonnon tarjoamasta monipuolisesta ja elämysrikkaasta oppimisympäristöstä vahvistaa tekemäämme valintaa oikeaksi hyödyntää luonnonmateriaaleja ryhmätoiminnassa.

Olemme saaneet paljon uusia ideoita joita voimme kotona toteuttaa.

Ryhmätoiminta tarjosi äideille ja lapsille mahdollisuuden yhdessäoloon erilaisessa virikkeellisessä ympäristössä, jossa oli turvallista vahvistaa äiti-lapsisuhdetta. Äideille jaettiin Voimaa äitiydestä -ryhmässä käytetyt materiaalit kotiin. Äidit kertoivat ottaneen ryhmätoiminnassa käytettyjä menetelmiä käyttöön kotona. Esimerkiksi vaipanvaihdon yhteydessä oli alettu loruttelemaan ja arjen touhujen keskellä syntyi myös yhteisiä lauluhetkiä. Voimaa äitiydestä -ryhmässä koettujen toimintahetkien innostamana äidit kertoivat puuhastelevansa lasten kanssa kotona entistä enemmän.

Kiva oppia uusia loruja ja leikkejä.

Mukava puuhastella eri juttuja kun kotona.

5.4 Voimaa äitiydestä -ryhmän onnistuminen

Haapion ym. (2009), Nikulan ja Rannikon (2010) mukaan vertaisryhmän onnistumisen edellytyksenä on hyvä suunnittelu. Äidit kokivat ohjaajien onnistuneen Voimaa äitiydestä -ryhmän ohjaamisessa ja sen toteuttamisessa. He olivat tyytyväisiä, että ryhmätoiminnan onnistumisen eteen oli tehty paljon työtä. Joillekin toimintakerroille olisi toivottu monipuolisempaa ohjelmaa. Lasten ikäerot toivat kuitenkin haasteen toiminnan toteuttamiseen. Jokainen lapsi sai mahdollisuuden elää oman päivärytminsä mukaisesti, jonka johdosta joidenkin lasten päiväunet osuivat toiminnan ajalle.

Ohjaajat olivat ihania. Tuli tunne, että tässähan kokoonnutaan kavereiden kesken. Teille oli helppo jutella ja valtavasti olette tehneet töitä meidän eteen.

Pidetyn Voimaa äitiydestä -ryhmästä saatujen palautteiden ja kokemusten perusteella voidaan todeta, että osallistavia musiikki-, taide- ja luontolähtöisiä menetelmiä on mahdollista käyttää vertaisryhmien ohjaamisessa. Huolellisesti suunniteltu ja kohde-ryhmään nähden tarkoituksenmukainen toiminta mahdollistivat sen, että osallistujat hyötyivät vertaisryhmästä. Tarkoituksen mukaisen toiminnan tärkeys tulee ilmi myös Haapion ym. (2009), Nikulan ja Rannikon (2010) julkaisuissa. Ruokosen (2009) mukaan esimerkiksi musiikkikasvatuksella voidaan vahvistaa sosiaalisia taitoja käytännön tekemisen yhteydessä. Konkreettinen tekeminen ja osallistujien osallistaminen

toimintaan koettiin oleellisiksi asioiksi vertaisryhmän ohjaamisessa. Tämä mahdollisti myös sen, että osallistujat pystyivät keskustelemaan toiminnan lomassa luontevasti.

Ryhmätoiminnan päätyttyä voidaan todeta, että Voimaa äitiydestä -ryhmälle asetetut tavoitteet toteutuivat. Tästä kertoo myös äitien antama palaute, että he olisivat toivoneet ryhmätoiminnan jatkuneen pidempään. Ryhmätoimintakertoja olisi haluttu toteuttavan useita kertoja viikossa.

Ehkä kokoontumiset ois voinu olla useemmin.

6 POHDINTA

Valittaessa opinnäytetyön muotoa voi helposti ajatella, että toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä pääsee vähemmällä. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa, koska itse tuotteen tekeminen vie yllättävän paljon aikaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on haasteellista sen vuoksi, että ammattikorkeakouluissa ei ole tiettyä runkoa työn ohjeistukseen. Toiminnallisen opinnäytetyön prosessissa joudutaan tekemään yksilöllisiä ratkaisuja ja työn laajuutta on haasteellista arvioida opintopisteisiin nähden. (Vilka & Airaksinen 2003, 154.)

Opinnäytetyönä tuotettu raportti ja toimintamenetelmäkansio oli laaja kokonaisuus, jonka työstämiseen kului paljon aikaa. Opinnäytetyöprosessiin sisältyi monenlaisia vaiheita ideointivaiheesta valmistumisvaiheeseen. Tehdessämme opinnäytetyötä olemme pyrkineet tekemään asiat johdonmukaisesti ja rehellisesti huomioiden hyvän tieteellisen käytännön noudattamisen. Hyviin tieteellisiin käytäntöihin luetaan esimerkiksi tutkimustulosten tarkka ja huolellinen raportointi, rehellisyys sekä eettiset periaatteet. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125–127).

6.1 Voimaa äitiydestä -ryhmätoiminnan onnistumisen tarkastelua

Valitessamme kohderyhmää opinnäytetyöhön päätimme tarkastella äitiyttä. Äitiyttä käsiteltäessä toimme esille asioita enemmän äidin kuin lapsen näkökulmasta, huomioiden kuitenkin äidin jaksamisen vaikuttavan koko perheen hyvinvointiin. Emme jättäneet ryhmätoiminnassamme äidin ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä huomioimatta, vaikka teoreettisessa viitekehysessämme asian käsittely jää vähemmälle.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää toimeksiantajan ennaltaehkäisevää perhetyötä perustamalla Voimaa äitiydestä -vertaisryhmä. Toimeksiantajan tavoitteena oli opinnäytetyöllä avata ryhmätoiminnalle vakituinen paikka heidän toiminnassaan. Tehdessämme opinnäytetyötä huomasimme ennaltaehkäisevän työn näkökulman tärkeyden perheille. Mielestämme ennaltaehkäisevää tukea tulisi tarjota riittävän varhain ja useimmilta eri tahoilta. Varhaisella tuella voidaan mielestämme tunnistaa,

ehkäistä ja helpottaa perheiden tuen tarpeita mahdollisimman varhain. Kävimme Voimaa äitiydestä -ryhmätoiminnan päätyttyä kertomassa kokemuksemme ja ryhmätoiminnasta saadut palautteet toimeksiantajalle ja lisälmen äitiys- ja lastenneuvolalle. Käydyissä keskusteluissa toimme esille ryhmätoiminnan tärkeyden ja sen vaikutuksen äideille. Palavereissa esille nousseet asiat ja keskustelu vertaisryhmätoiminnan tärkeydestä vahvistivat käsitystämme siitä, kuinka merkityksellisen työn olemme tehneet tällaisen pienenkin vertaisryhmän ohjaamisessa.

Äitien antamista palautteista nousi selkeästi esille se, miten he kokivat Voimaa äitiydestä -ryhmän tuovan monipuolista vaihtelua arkeen. Voimaa äitiydestä -ryhmällä koettiin olevan suuri merkitys rohkeuden lisääntymisessä ja vuorovaikutuksen mahdollistumisessa toisten samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. Äidit kokivat ryhmätoimintakertojen ilmapiirin luottamukselliseksi ja lämpimäksi. Uskomme sen vaikuttavan siihen, että äidit pystyivät jakamaan osallistujien kesken hyvin syvällisiä ja omakohtaisia kokemuksia. Oli hienoa huomata, että äidit pystyivät tuomaan esille omaa äitiyttään, identiteettiään ja tunnekokemuksiaan olemalla vuorovaikutuksessa toisten äitien kanssa. Toimintakerralla käydyt keskustelut koettiin todella antoisiksi niin äitien kuin ohjaajien puolesta. Äitien jaksaminen näkyi ryhmässä käydyissä keskusteluissa, jota pääsimme ohjaajina seuraamaan ryhmätoiminnan aikana. Toimintakerroilla oli selkeästi havaittavissa, miten äidit nauttivat omasta äitiydestään ja mahdollisuudesta jakaa sitä muiden kanssa. Havaintojen perusteella voidaan todeta äitien hyötyneen, voimaantuneen ja rohkaistuneen ryhmätoiminnasta.

Osallistavilla menetelmillä nähtiin olevan suora yhteys siihen, kuinka äidit pystyivät nauttimaan toistensa seurasta heittäytyen toimintaan mukaan luottavaisin mielin. Osallistavat menetelmät mahdollistivat elämyksellisyyden tunteen, jolla äidit pystyivät vapautumaan ja tuomaan esille omaa itseään. Kaikilla ryhmätoimintakerroilla näkyi innostunut ja motivoitunut toimintaan osallistuminen. Äitien osallistaminen ja heidän mielipiteiden kuunteleminen olivat tärkeässä osassa toimintaamme. Koemme osallistavat menetelmät toimivaksi työvälineeksi vertaisryhmän ohjaamisessa, koska huomioimme äitien osallistamisen toiminnan suunnitteluvaiheesta alkaen. Meidän mielestämme osallistavien menetelmien käyttö toimii, kun ryhmätoimintaan osallistuneet henkilöt osallistetaan toimintaan mukaan. Ryhmätoiminnassa käydyillä sisällöillä äidit kokivat saavansa uusia ideoita ja voimavaroja perheen arkeen. Oli ilahduttavaa huomata, että äidit ottivat erilaisia osallistavia menetelmiä käyttöön myös kotona. Pohdimme vaikuttaako tähän se, että ryhmätoiminnassa käytetyt materiaalit eivät vaadi suuria rahallisia materiaalihankintoja. Mielestämme osallistavat menetelmät sopivat

ryhmän ohjaamiseen silloin, kun on tarvetta vahvistaa asiakkaan osallisuutta ja löytää hänen voimavarojaan.

Päätimme jo suunnitteluvaiheessa valokuvata kaikki toimintakerrat, jotta voisimme tuoda niillä esille ryhmätoiminnan ilmapiiriä ja siellä koettua lämpöä. Saimme kiitosta sekä äideiltä että toimeksiantajalta ja lisälmen neuvolalta havainnollistavasta kerronnasta. Voidaan todeta, että hyvän ja perusteellisen dokumentoinnin avulla saimme tuotua äitien äänen esille. Äitien äänen esille tuominen tukee vahvasti heidän osallisuutta ja voimaantumista.

6.2 Opinnäytetyö prosessina

Halusimme tehdä opinnäytetyöstä sellaisen joka palvelee omaa oppimistamme ja lisää asiantuntijuuttamme sosiaaalialalla. Toimeksiantajan työn kehittäminen ja hänen toiminnan näkyväksi tuominen, olivat myös lähtökohtina opinnäytetyötä aloittaessa. Perheiden tukeminen ja heidän kanssaan tehtävä työ ovat molempien sydäntä lähellä olevia asioita. Tiedostimme alkuvaiheesta saakka, että äiti-lapsi ryhmän ohjaus on haasteellista. Halusimme kuitenkin haastaa oman ammattiosaamisemme. Oma mielenkiintomme ja vahvuutemme käyttää musiikki-, taide- ja luontolähtöisiä menetelmiä rohkaisivat meitä ohjaamisprosessiin. Olemme saaneet myös sosionomin opintojen aikana varmuutta ohjaamistaitoihin suorittaessamme ammatillisia harjoitteluja sekä ammattiopintoihin kuuluvia projektiointoja.

Saimme opinnäytetyöprosessin kautta paljon arvokasta tietämystä ja osaamista, jota voimme hyödyntää toimiessamme sosionomin työtehtävissä. Rohkeutemme lähteä ohjaamaan erilaisia ryhmiä ja kokeilemaan uusia työmenetelmiä, ovat lisääntyneet. Oma asiantuntijuutemme ja ymmärrys sosiaalialan työmuodoista ovat syventyneet. Kannustamme muitakin henkilöitä ohjaamaan vertaisryhmiä ja käyttämään musiikki-, taide- ja luontolähtöisiä menetelmiä rohkeasti. Kyseiset menetelmät ovat mielestämme käyttökelpoisia ja hyvin sovellettavissa olevia. Niitä voi käyttää asiakaslähtöisesti ja ne ovat innostavia sekä innovatiivisia.

Äitien avoimuus ryhmässä yllätti meidät. Äidit toivat esille, että joistakin asioista oli helpompi puhua niin sanotusti vieraammalle kuin läheisemmälle ihmiselle, esimerkiksi omalle puolisolalle. Tämän asian kuuleminen ilahdutti ja opetti meitä. Oli pysähdyttä-

vää kuulla, kuinka olimme saaneet luotua luottamuksellisen ilmapiirin ryhmään. Tämän kuultuamme, kiinnitimme huomiota entistä enemmän avoimien keskustelutilanteiden mahdollistumiseen. Ryhmätoiminnan päätyttyä äidit kertoivat, että olemme ohjaajina olleet erittäin helposti lähestyttäviä. Äidit antoivat palautetta myös siitä, kuinka kanssamme käytyjen keskustelujen avulla he ovat löytäneet omia voimavaroja ja jaksamista arkeen.

Yhteistyömme toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa yhteishenkilön vaihtumisesta huolimatta. Kävimme jokaisen ryhmätoimintakerran jälkeen palautekeskustelut toimeksiantajamme kanssa. Heidän aito kiinnostus ja kannustus työtä kohtaan motivoivat jatkamaan opinnäytetyön tekemistä, vaikka osallistujina oli vain kolme äiti-lapsiparia. Toimeksiantajaltamme saama luottamus ja palaute ryhmätoiminnan tarpeellisuudesta vahvistivat itseluottamustamme. Hyvä yhteistyö lisälmen äitiys- ja lastenneuvolan kanssa sekä siellä käyty palautekeskustelu vahvistivat käsitystämme siitä, että työmme oli tarpeellinen pienestä ryhmästä huolimatta.

Ohjaavalta opettajalta saimme paljon hyviä ideoita ja kehittämissuhteita. Kävimme hänen kanssaan monia rakentavia keskusteluita ja saimme tarvitsemaamme ohjausta työmme etenemisen kannalta. Opponenttien kanssa tehty yhteistyö oli sujuvaa ja heiltä saadut palautteet auttoivat kehittämään työtämme ja katsomaan asioita laajemmista näkökulmista. Yhteistyö lastenhoitajina toimineiden sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa oli toimivaa. Heidän motivoituminen ja sitoutuminen toimintaan oli olennaista toimintamme onnistumisen kannalta. Me ohjaajat pystyimme luottavaisin mielin jättämään lapset heidän hoidettaviksi. Äidit antoivat myös positiivista palautetta sairaanhoitajaopiskelijoiden toiminnasta.

Pohdimme työmme loppuvaiheessa paljon sitä, mitkä asiat vaikuttivat osallistujien vähäiseen määrään. Tiedostimme alusta asti, että uuden ryhmätoiminnan käynnistämisen eteen on tehtävä töitä. Markkinoidessa Voimaa äitiydestä -ryhmää jatkoimme ilmoittautumisaikaa kahdella viikolla, koska emme olleet saaneet määräraikaan mennessä riittävästi ilmoittautuneita. Jo tällöin neuvola toi ilmi, että ryhmästä hyötyvien henkilöiden saaminen osallistumaan ryhmätoimintaan on haasteellista ja ehkä vaikeakin. Sinnikkäällä loppumarkkinoinnilla ja neuvolan tekemällä työllä saimme viisi ilmoittautujaa, joista loppujen lopuksi kolme äiti-lapsiparia sitoutui käymään ryhmässä.

Olemme pohtineet, vaikuttiko Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry nimenä siihen, että ryhmätoimintaan ei saatu enempää osallistujia. Olisiko erilainen markkinointi esimerkiksi yleinen lehtimainos tavoittanut enemmän mahdollisia osallistujia? Keskustelimme tästä asiasta toimeksiantajan ja Iisalmen neuvolan kanssa. Päädyimme kuitenkin yhdessä siihen ratkaisuun, että ainoastaan neuvola markkinoi ryhmätoimintaa valitsemilleen äideille. Osallistuneiden äitien mielestä ryhmätoiminnan markkinointi oli sopivaa ja heidän mielestään neuvolan jakamista esitteestä tuli tarvittavat asiat ilmi. Meistä ohjaajista riippumattomista syistä kaikki ryhmätoimintaan sitoutuneet osallistajat eivät päässeet osallistumaan kaikille toimintakerroille.

Olemme myös pohtineet mihin yhteiskunnassamme tarvitaan tämänkaltaisia ryhmiä, kuin järjestämämme Voimaa äitiydestä -ryhmä oli? Saimme rakentavaa palautetta toimeksiantajalta ja Iisalmen neuvolalta ryhmämme tarpeellisuudesta. Neuvolassa pidetyssä palaverissa keskustelimme esimerkiksi siitä, ovatko tällaiset pienet vertaisryhmät tarpeellisia vai meneekö niihin kiinnitetyt resurssit hukkaan. Totesimme kuitenkin yhdessä, että pienetkin vertaisryhmät ovat merkityksellisiä kauaskantoisesti katsottuna. Mielestämme pidettyä ryhmätoimintaa voidaan pitää varhaisen tuen työmuotona. Varhainen tuki ja avun tarjoaminen riittävän ajoissa ovat mielestämme oleellisia asioita, joihin voidaan vastata esimerkiksi vertaisryhmillä. Riittävän varhain annettu tuki ehkäisee mielestämme tarpeettomien asiakkuuksien syntymistä.

Uskomme, että esimerkiksi Euroopassakin on sellaisia ihmisiä, jotka hyötyisivät vertaisryhmistä ja tarvitsisivat varhaista tukea. Pohdimmekin, voisiko kehittämäämme toimintamenetelmäkansiota käyttää myös Suomen rajojen ulkopuolella? Toimintamenetelmäkansiota voisi mielestämme hyödyntää myös maailmalla.

Tuotettu toimintamenetelmäkansio onnistui mielestämme hyvin. Kansion työstäminen opetti meitä katsomaan asioita entistä syvällisemmin pedagogisesta näkökulmasta. Toimintahetkien struktuurin, oppimisympäristön ja koko suunnittelu- ja ohjaustyön merkitys vahvistui myös kansion työstämisen aikana. Saimme koottua kansioon tärkeitä ohjaukseen liittyviä asioita sekä hyviä ohjaustilanteisiin sopivia toimintahetkiä. Kansiosta saatiin toimeksiantajan toiveiden mukainen. Olemme tyytyväisiä kansion visuaaliseen ilmeeseen. Halusimme kansiota lämpöä ja iloa huokuvan tuotteen, jollainen siitä mielestämme tuli. Osallistavien menetelmien käyttö sopii ohjaustyyliimme, sillä pidämme luovista musiikki-, taide- ja luontolähtöisistä työskentelymenetelmistä.

Arvioidessamme opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista voimme todeta niiden toteutuneen. Saimme Voimaa äitiydestä -ryhmätoiminnalla luotua sellaisia toimintahetkiä joissa äitien osallisuus vahvistui ja heillä oli mahdollisuus valtaistamiseen. Vertaisryhmässä ohjatulla toiminnalla äidit aktivoituivat, heidän äitiyden identiteetti vahvistui ja he saivat rohkeutta tulevaisuutta ajatellen. Uskomme, että omalla havainnollistavalla ohjaustyylillämme ja asettumalla äitien kanssa samalle tasolle tavoitteet saavutettiin. Opinnäytetyömme otsikon ”Katso silmiin, ota syliin” toivotaan kuvastavan sitä, kuinka tärkeänä pidämme äidin ja lapsen hyvinvointia. Otsikolla haluamme herätellä aiheesta kiinnostuneita perehtymään syvällisemmin työhömmе. Opinnäytetyön toivotaan pysäyttävän lukijoita ajattelemaan, voisiko kukin omalla toiminnallaan vaikuttaa läheistensä hyvinvointiin.

Huomasimme opinnäytetyöprosessin aikana, että ennaltaehkäisevän työn esille tuominen olisi sopinut teoreettiseen viitekehukseemme. Ennaltaehkäisevän työn merkitys tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana useita kertoja. Teoreettisessa viitekehyksessä asiaa käsitellään jonkin verran, mutta mielestämme sitä olisi ollut hyvä tarkastella omana kokonaisuutena. Toimeksiantaja ja neuvolan henkilökunta toivat esille, että äideille tarjoamamme ryhmätoiminta oli varhaista tukea ennaltaehkäisevässä muodossa.

Osoitamme kiitokset kaikille henkilöille, jotka mahdollistivat opinnäytetyömme toteuttamisen. Erityisesti kiitämme ryhmätoimintaan osallistuneita äitejä ja lapsia. Kiitämme toimeksiantajan puolelta toimineita yhteyshenkilöitä Erja Heiskasta, Sirkku Nevalaista ja Tuula Vornasta. Iisalmen neuvolan työntekijät Tiina Kainulainen ja Leena Lyytikäinen ansaitsevat suuren kiitoksen ansiokkaasta markkinointityöstä. Ohjaaville opettajillemme Marjaana Tuoviselle ja Auli Pohjolaiselle kuuluvat kiitokset kannustavasta ja idearikkaasta ohjauksesta. Lämpimän kiitoksen ansaitsevat lastenhoitajina toimineet Tiina Kiiskinen ja Reetta Oja. Opponentteina toimineita Mia Lindiä, Jonna Rautavirtaa ja Henna Kärkkäistä kiitämme omistautumisesta opponenteille kuuluvaan tehtävään. Hanna Malmbergin työstämien toimintamenetelmäkansion liitesivuilla olevien kuvien avulla saimme tuotteestamme entistä värikkäämmän. Suuri kiitos tästä kuuluu Hannalle. Kaunis kiitos myös perheillemme, ystäville ja läheisille, jotka olette tukeneet meitä opinnäytetyöprosessin onnistumisessa.

6.3 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisidea

Työstäessämme opinnäytetyötä ja ohjatessamme Voimaa äitiydestä -ryhmää äidin ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen merkittävyyden ymmärtäminen syveni. Omassa työssämme huomion kiinnittäminen varhaisen vuorovaikutuksen merkittävyyteen jätettiin tarkoituksella vähemmälle. Olisi mielenkiintoista tutkia, kuinka tällainen ryhmätoiminta vaikuttaa äidin ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen vahvistumiseen. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi tutkia, miten Voimaa äitiydestä -ryhmä on vaikuttanut äitien ja perheiden arkeen pitemmällä aikavälillä.

Mielestämme tällaiset Voimaa äitiydestä -ryhmän kaltaiset vertaisryhmät ovat tarpeellisia ja niitä tulisi tarjota eri palvelujärjestäjien taholta. Kehittämisideana ehdotamme, että tiiviimmällä palvelujärjestäjien ja oppilaitosten tekemällä yhteistyöllä voidaan tarjota Voimaa äitiydestä -ryhmän kaltaisia vertaisryhmiä entistä enemmän. Erilaisia työmenetelmiä, kuten meidän käyttämiä osallistavia menetelmiä tulisi kehittää enemmän moniammatillisessa yhteistyössä. Tällä tavalla yhteiskunnassa varhaiseen tukemiseen voitaisiin vaikuttaa yhä enemmän ja riittävän ajoissa.

LÄHTEET

Bardy, M. 2002. Mistä vanhemmuus tehdään? Teoksessa Kolbe, L. & Järvinen K. (toim.). *Onks ketään kotona?* Pieksämäki: Tammi, 35–52.

Bardy, M. 2009a. Lapsen oikeudet ja hyvinvoinnin ulottuvuudet. Teoksessa Bardy, M. (toim.). *Lastensuojelun ytimissä*. Helsinki: Yliopistopaino Oy, 30–38.

Bardy, M. 2009b. Vaativa vauvaperhetyö. Teoksessa Bardy, M. (toim.). *Lastensuojelun ytimissä*. Helsinki: Yliopistopaino Oy, 177–189.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. *Perhevalmennus*. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. *Voimaantumisen työyhteisön haasteena*. Turku: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Herriger, N. 2006. *Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung* [verkkokirja]. 3. uudistettu painos. Kohlhammer [viitattu 25.2.2012]. Saatavissa: <http://books.google.fi/books?id=ZvXBy1wKkEC&printsec=frontcover&hl=fi#v=onepage&q&f=false>

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. *Sosiaalipedagogiikka*. Porvoo: WSOY.

Into. 2012. *Osallistavia menetelmiä*. Kansalaisfoorumi [viitattu 21.3.2012]. Saatavissa: http://www.innostaja.net/sivu.php?artikkeli_id=24

Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2006. *Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö*. 3. uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Joutsiluoma, J., Murtojärvi, S. & Talvitie, M. 2010. *Ensiperheiden tukityö ennalta ehkäisevän kotikäyntityön malli ensiperheille*. Tampere: Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry.

Juusola, M. 2009. *Äidin voimakirja*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. *Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012. *Eettisyys* [verkkojulkaisu]. Kajaanin ammattikorkeakoulu [viitattu 19.3.2012]. Saatavissa: http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys.iw3

Karppinen, K. & Leiviskä, S. 2010. *Kynä, paperi ja sakset: Kuvataidekasvatusta varhaiskasvatuksessa* [verkkojulkaisu]. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö [viitattu 28.2.2012]. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21485/Kaisa_Karppinen_Suvi_Leiviska.pdf?sequence=1

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. Juva: Bookwell Oy.

- Korhonen, M. 2002. Aina oli joku kotona. Teoksessa Kolbe, L. & Järvinen, K. (toim.). *Onks ketään kotona?* Pieksämäki: Tammi, 53–74.
- Kurki, L. 2000. *Sosiokulttuurinen innostaminen*. Tampere: Tammer Paino Oy.
- Kurki, L. & Nivala, E. 2006. Sosiaalipedagogiikasta ja kansalaisuudesta. Teoksessa Kurki, L. & Nivala, E. (toim.). *Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 11–15.
- Kurki, L. 2007. *Innostava vanhuus*. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.
- Kurki, L. 2010a. *Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa-aika*. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.
- Kurki, L. 2010b. Sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa. Teoksessa Kurki, L., Kurki-Suutarinen, M. & Taruvuori, K. *Muurien sisällä. Sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 133–212.
- Lehto, M. & Rantanen, E. 2011. *Ryteiköstä lasten leikkipaikaksi. Luontokasvatuksen monipuolistaminen päiväkodissa* [verkojulkaisu]. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö [viitattu 27.2.2012]. Saatavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34667/Lehto_Maiju_ja_Rantanen_Emma.pdf?sequence=1
- Leino, M. 2006. Kansalaisuuden sosiaalipedagogiikan mahdollisuuksia koulussa. Teoksessa Kurki, L. & Nivala, E. 2006. *Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 235–242.
- Malchiodi, C. A. 2010. Taideterapia taitona ja tieteenalana. Teoksessa Malchiodi, C. A. (toim.). *Taideterapian käsikirja*. UNIPress, 14–16.
- Malmi, M., Pulliainen, S. & Sirkka, J. J. S. 2009. *Uuden äidin selviytymisopas*. Helsinki: Karisto Kirjapaino Oy.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012. Vertaisryhmät [verkojulkaisu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto [viitattu 21.3.2012]. Saatavissa: <http://www.mll.fi/perheille/vertaisryhmat/>
- Mikkola, T. & Nivalainen, K. 2009. *Lapselle hyvä päivä tänään – näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen* –. 4. painos. Vantaa: Pedatieto Oy.
- Miley, K., O'Melia, M. & DuBois, B. 2010. *Generalist social work practice. An Empowering Approach*. 6th edition. Pearson Education Inc.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. *Ammattina sosionomi*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Nikula, T. & Rannikko, A. 2010. *Mitä kuuluu? Puhumalla paras – ohjaajan opas*. Helsinki: Multiprint.
- Oranen, M. 2008. *Mitä mieltä! Mitä mieltä! Lasten osallisuus lastensuojelun kehittämisessä*. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 7. Helsinki: Multiprint.

Parantainen, J. 2007. *"Elämä on taulu jonka voi itse maalata": vanhempien ja työntekijöiden näkemyksiä päivähoiton taidekasvatuksesta* [verkkojulkaisu]. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö [viitattu 28.2.2012]. Saatavissa: <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17802/TMP.objires.468.pdf?sequence=2>

Pietilä-Hella, R. 2010. Perhevalmennus äitien kohtaamispaikkana. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.). *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla*. Riika: Livonia Print, 99–110.

Pohjolainen, Auli. 2009. Lehtori. Sosiaalipedagogiikka. Savonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala, Iisalmi. Luentomuistiinpanot. 20.10.2009.

Ruokonen, I. 2009. Musiikillista oppimisympäristöä luomassa. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A.-L. (toim.). *Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä*. Helsinki: Yliopistopaino, 22–29.

Savolainen, T. 1999. *Äitiryhmät äitiyden tukena* [verkkojulkaisu]. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma [viitattu 26.2.2012]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8761/savolainenT.pdf?sequence=1>.

Savonia-amk. 2012. Reppu. *Opiskelu ja oppiminen Savoniassa* [verkkojulkaisu]. Savonia ammattikorkeakoulu [viitattu 21.3.2012]. Saatavissa: http://reppu.savonia.fi/opiskelu/Opiskelu_ja_oppiminen%20Savoniassa/Sivut/default.aspx

Siltala, P. 2002. Äitiys mahdollisuutena. Teoksessa Mannerheimin lastensuojeluliitto (toim.). *Löytöretki äitiyteen*. Helsinki: Makeprint Oy, 55–63.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.). *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Juva: WS Bookwell Oy, 16–43.

Talentia ry 2009. *Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Arki, arvot, elämä, etiikka* [verkkojulkaisu]. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö [viitattu 25.3.2012]. Saatavissa: http://www.talentia.isinteksas.com/edocs/julkaisut/eettinen_opas/eettinenopas.pdf

Talentia ry 2011. *Työelämään! Opas työuraa sosiaalialalla aloittavalle*. Helsinki: Erweko Painotuote Oy.

Tamminen, T. 2002. Vain lapsi mahdollistaa äitiyden. Teoksessa Mannerheimin lastensuojeluliitto (toim.). *Löytöretki äitiyteen*. Helsinki: Makeprint Oy, 5–7.

Taskinen, S. 2008. *Lastensuojelulaki (417/2007). Soveltamisopas*. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

TerveSuomi 2010. *Vanhempien ja lapsen välinen vuorovaikutus – kiintymyssuhteen perusta* [verkkojulkaisu]. Savonia-ammattikorkeakoulu [viitattu 21.3.2012]. Saatavissa: <http://www.terveysuomi.fi/fi/julkaisu/11710>

- THL. 2012. Muita lasta ja perhettä tukevia palveluja ja tukitoimia [verkkajulkaisu]. Sosiaaliportti [viitattu 28.2.2012]. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/muitapalveluja/#toiminnalliset>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuominen, R. 2005. Vertaisryhmän käynnistäminen vauvaperhetapaamisessa. Teoksessa Salminen, P. (toim.). *Yhdessä kasvattamaan. Kohti välittämisen toimintakulttuurista*. Jyväskylä: PS-kustannus, 79–80.
- Vesterlin, H. 2007. *Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta* [verkkajulkaisu]. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma [viitattu 26.2.2012]. Saatavissa: <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01965.pdf>
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. 2010. *Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön*. Helsinki: Oy Nord Print Ab.
- Vilkka, H. 2005. *Tutki ja kehitä*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vornanen, Tuula. Ylä- Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry. Jäi kysymättä yksi asia kysymättä [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Marjo Jantunen. Lähetetty 2.3.2012. [viitattu 2.3.2012].
- Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä [viitattu 2.3.2012]. Saatavissa: <http://www.ylasavonsote.fi/index.asp?tz=-3>

Toimintamenetelmäkansio
Voimaa äitiydestä -ryhmän
ohjaamiseen

Marjo Jantunen & Jaana Remes

Copyright

Marjo Jantunen

Jaana Remes

Valokuvat

Marjo Jantunen

Jaana Remes

Kuvitus

Hanna Malmberg

Paino

Kopio-Raksa, Iisalmi

Kustantaja

Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry

toimisto@ylsasavonensijaturvakotiyhdistys.fi

Valokuvien käyttöön on pyydetty lupa ryhmään osallistuneilta henkilöiltä.

Teoksessa olevien kuvien ja piirrosten käyttäminen, kopiointi tai tallentaminen digitaaliseen muotoon on kielletty.

SISÄLTÖ

<i>Hyvä Voimaa äitiydestä -toimintamenetelmäkansion käyttäjä.....</i>	<i>4</i>
<i>Ohjaustilanteen suunnittelu- ja toteutusvaiheessa huomioitavia asioita.....</i>	<i>6</i>
<i>Katso silmiin, ota syliin.....</i>	<i>8</i>
<i>Moniväristä vuorovaikutusta.....</i>	<i>10</i>
<i>Äitiydestä löytyvää voimaa.....</i>	<i>13</i>
<i>Äitiyden ihana ihmeellisyys.....</i>	<i>16</i>
<i>On luonto niin ihmeellinen.....</i>	<i>19</i>
<i>Yhdessä tekemisen ilo.....</i>	<i>22</i>
<i>Äitiyden yhteenkuuluvuus.....</i>	<i>25</i>
<i>Luottavaisesti käsi kädessä.....</i>	<i>28</i>
<i>Muistoja yhteisistä hetkistä.....</i>	<i>31</i>
<i>Lähteet.....</i>	<i>32</i>

Liite 1 Aamulaulu

Liite 2 Vuorovaikutus laululeikkejä

Liite 3 Läheisyys loruja

Liite 4 Luontoaiheisia loruja

Liite 5 Hellyys lauluja ja loruja

Liite 6 Toiminnallisia loruja

Liite 7 Loppulaulu

Hyvä Voimaa äitiydestä -toimintamenetelmäkansion käyttäjä

Tämä Voimaa äitiydestä -toimintamenetelmäkansio on tuotettu osana opinnäytetyötä, joka on tehty Savonia-ammattikorkeakoulun AMK sosiaali-alan koulutusohjelmassa keväällä 2012. Toimintamenetelmäkansion ajatukset ovat syntyneet niistä kokemuksista ja havainnoista, joita saimme ohjatessamme Voimaa äitiydestä -ryhmää syksyllä 2011.

Toimintamenetelmäkansio on suunniteltu äiti-lapsiryhmän ohjaamiseen. Kansion sisältöä voidaan hyödyntää soveltaen myös muiden vastaavanlaisten vanhempi-lapsiryhmien ohjaamisessa. Kansio on tarkoitettu tueksi ja työvälineeksi kohderyhmän ohjaajalle. Toimintamenetelmäkansion sisältöä voi kehittää ja muokata kullekin ryhmälle sopivaksi. Kansiossa olevat toimintahetket voidaan toteuttaa eri ympäristöissä.

Voimaa äitiydestä -ryhmästä tuotetun toimintamenetelmäkansion toimintahetkien tavoitteena on vahvistaa äitien osallisuutta sekä nostaa esille heidän voimavarojaan. Kansiossa olevilla toimintahetkillä voidaan myös tukea äiti-lapsisuhdetta sekä välittää äideille vuorovaikutuksen tärkeyttä lapsen hoidon yhteydessä.

Kansio on suunniteltu siten, että siinä olevat kahdeksan toimintakertaa voidaan ohjata kansiossa olevassa järjestyksessä tai sieltä voidaan poimia vain joitakin toimintahetkiä. On kuitenkin tärkeää huomioida toimintahetkien kokonaisuus.

Kansiossa olevista toimintahetkistä noin puolet on suunnattu pelkästään äideille ja puolet äiti-lapsipareille. Ohjaajan on tärkeää huomioida lastenhoito niille kerroille, jolloin toiminta on suunnattu pelkästään äideille. Omaa ryhmää ohjatessamme olimme varanneet lastenhoitajat niille toimintakerroille, jolloin toiminta oli eriytetty. Lastenhoitajat olivat lasten kanssa samassa rakennuksessa, jotta lapsi pääsi äidin hoivaan tilanteen niin vaatiessa. Ohjaamamme ryhmä oli suunnattu ensisynnyttäjille, joiden lasten ikä oli nollasta kahteen ikävuoteen.

Kansioon valitut toimintahetket ovat musiikki-, taide- ja luontolähtöisiä, joten ne eivät vaadi suuria rahallisia materiaalihankintoja. Tarkoituksena on, että ryhmään osallistuvat henkilöt voivat hyödyntää toimintahetkissä tehtyjä asioita myös kotona, oman perheen arjessa. Seuraavaksi kerromme toimintakertojen ohjaamiseen liittyviä asioita sekä tuomme esille kaikkien toimintakertojen rungot.

Huhtikuussa 2012

Marjo & Jaana

Ohjaustilanteen suunnittelu- ja toteutusvaiheessa huomioitavia asioita

Alkaessasi suunnitella ryhmän ohjaamista sinun on ohjaajana olennaista sisäistää itsellesi mihin haluat toiminnalla pyrkiä. Sinun on tärkeää asettaa tavoite ohjattavalle ryhmälle sekä toimintahetkille.

Ryhmään osallistuvien motivointiin on hyvä kiinnittää huomiota. Mieti, miten osallistat ja motivoit ryhmään osallistuvia henkilöitä jo suunnitteluvaiheessa. Mitkä asiat heitä kiinnostavat, kuinka voit havainnollistaa ohjaamistasi ja saada haluamasi viestit ymmärrettävästi sekä selkeästi kuuluviin? Mikä saa osallistujat innostumaan ryhmätoiminnasta ja mitkä asiat saavat heidät jatkamaan ryhmässä käymistä?

Ryhmän koko ja rakenne sekä osallistujien ikä on huomioitava jo suunnitteluvaiheessa. Tähän vaikuttaa myös se, kuinka monta ohjaajaa ryhmään tarvitaan. Ryhmään osallistuvilla henkilöillä olisi hyvä olla jokin yhdistävä tekijä, esimerkiksi äitiys. Jos ryhmässä on lapsia, lasten keskinäisen toiminnan ja leikkien onnistumisen kannalta olisi hyvä, että lapset olisivat kehitykseltään suunnilleen samantasoisia.

Toimintaympäristön turvallisuus ja sen toimivuus niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisesta näkökulmasta katsottuna ovat toiminnan ohjaamisessa huomioitavia asioita. Miten voit luoda esteettisesti houkuttelevan, innostavan ja turvallisen toimintaympäristön? Mieti, millaiset tilat ovat sopivat suunnittelemaallesi toiminnalle? Millaisilla asioilla voit luoda turvallisen tunneilmaston?

Mieti ennen jokaista toimintahetkeä ajankäyttö, mahdollinen työnjako ohjaajien kesken ja toiminnan struktuuri vaiheittain. Huomio kohderyhmä suunnitellessasi materiaaleja, joita käytät toimintahetkissä. Ovathan materiaalit sellaisia, jotka kiinnostavat ja ovat toimivia kohderyhmää ajatellen? Millaisia välineitä ja materiaaleja tarvitset? Löytyisikö kaappiesi kätköistä jotakin hyödynnettävää vai voitko hyödyntää esimerkiksi luonnosta saatavia tai kierrätettäviä materiaaleja? Käyttäessäsi joitakin elektronisia laitteita tarkista niiden toimivuus ennen toimintahetkeä. Tarvitsetko muistimpanovälineitä? Jos haluat jakaa osallistujille loruja tai lauluja, varaa kopioita.

Ryhmätoiminnan toimivuuden kannalta katsottuna yksi oleellisimmista huomioon otettavista asioista ovat toimintahetkien selkeä struktuuri eli aloitus-, toiminta- ja päätösvaiheet. Mieti, mitä teet, missä järjestyksessä ja millä tavalla? Esimerkiksi aloitus- ja päätösvaiheessa laulettavat laulut ovat jokaisella toimintakerralla samat. Tällä tavalla luodaan turvallisuutta ja yhtenäisyyttä ryhmätoimintaan. Tärkeä hetki päätösvaiheessa on koota ja kerrata toimintahetkien aikana käydyt asiat yhteen yhdessä osallistujien kanssa. Tällä tavalla on mahdollista osallistaa osallistujia vuorovaikutukseen.

Ryhmätoiminnan arviointi on tärkeä osa ohjaustilanteiden onnistumisen kannalta. Ohjaajana sinun tulee arvioida sekä itse että yhdessä osallistujien kanssa toiminnan kokonaisuutta. Palautteilla, joita on hyvä pyytää osallistujilta, voit kehittää ja muuttaa toimintasuunnitelmia. Asiakaslähtöisyys toteutuu ottamalla huomioon ryhmään osallistuvien henkilöiden mielipiteitä ja ajatuksia. Kiinnitä huomiota vuorovaikutustilanteisiin, dialogisuuteen ja ryhmään osallistuvien henkilöiden tasapuoliseen huomiointiin.

Muista joustavuus käytännön toteutuksessa. Kaikki ei aina mene suunnitelmiesi mukaisesti, joten sinulla on oltava varasuunnitelmat valmiina.

OHJAUSTILANNE ON AINA LUOVA TILANNE!

Katso silmiin, ota syliin

Tavoitteena on tutustua ryhmän jäseniin ja luoda sen myötä pohjaa uusille sosiaalisille suhteille.

Toimintakerralla ovat mukana sekä äidit että lapset.

Menetelmät

Menetelmänä käytetään musiikkikasvatusta.

Materiaalit

Aloitusvaiheeseen alkulaulu (liite 1),

toimintavaiheeseen laululeikkejä (liite 2), loruja (liite 3)

ja päätösvaiheeseen loppulaulu (liite 7).



”Uuden alku”

Katso silmiin, ota syliin

Aloitusvaihe

Toiminta aloitetaan ohjaajien ja osallistujien esittelykierroksella. Jokaisen ryhmäläisen on tarkoitus kertoa jokin itselleen tärkeäksi kokema asia samalla, kun esittelee itsensä sekä lapsensa. Esittelyjen jälkeen ohjaajat kertovat tulevan ryhmätoiminnan sisällöstä. Lauletaan alkulaulu (liite 1).

Toimintavaihe

Toimintavaiheessa ohjaajat laulavat ja loruttelevat yhdessä osallistujien kanssa erilaisia laululeikkejä (liite 2) ja loruja (liite 3).

Päätösvaihe

Kerrataan toimintakerran aikana käydyt asiat. Toimintakerta lopetetaan yhteiseen kahvitteluun, tunnelmakierrokseen ja loppulauluun (liite 7).



”Tullaanko tutuiksi?”

Moniväristä vuorovaikutusta

Tavoitteena on vahvistaa äidin ja lapsen välistä kommunikointia sekä tukea varhaista vuorovaikutusta.

Toimintakerralla ovat mukana sekä äidit että lapset.



Menetelmät

Menetelmänä käytetään musiikki- ja taidekasvatusta.

Materiaalit

Aloitusvaiheeseen alkulaulu (liite 1), höyheniä, villalankakerä, nystyräpalloja, rytmimunia ja erivärisiä huiveja.

Toimintavaiheeseen erilaisia ruokasoseita, esimerkiksi kuningatar-, mango- ja porkkanasoseita, kertakäyttölautasia, voimapaperia sekä suojaliinat.

Päätös vaiheeseen loppulaulu (liite 7).

*Moniväristä vuorovaikutusta**Aloitusvaihe*

Lauletaan alkulaulu (liite 1), jonka jälkeen jokainen äiti-lapsipari saa rauhassa tutustua ja tunnustella edessään olevia materiaaleja. Materiaalien tarkoituksena on herätellä lasten aisteja. Tärkeää on, että lapsella on vain muutama tai yksi materiaali edessään, näin hänen keskittymiskykynsä säilyy kiinnostavimman materiaalin äärellä.



”Ihmettelyä”



Moniväristä vuorovaikutusta

Toimintavaihe

Äidit ja lapset asettuvat lattialle peiton päälle. Jokaiselle parille jaetaan omat paperit sekä kertakäyttölautasille laitetut ruokasoseet, joilla he voivat maalailla oman näköisen taideteoksen. Maalaaminen on tarkoitus tehdä käsillä ja jaloilla. Osa ruokasoseista voidaan lämmittää mikrossa, osa voidaan antaa jääkaappikylinä ja osa huoneenlämpöisinä. Näin lämpötilaeroilla saadaan heräteltyä erilaisia tuntoaisteja.



Päätösvaihe

Kokoonnutaan piiriin ja kerrataan toimintakerran aikana käydyt asiat. Tämän jälkeen keskustellaan vapaamuotoisesti toimintakerrasta sekä tunteista, joita nousi esiin. Juodaan kahvit ja lauletaan loppulaulu (liite 7).



Äitiydestä löytyvää voimaa

Aloitusvaihe

Lauletaan yhdessä alkulaulu (liite 1), jonka jälkeen lapset siirtyvät lastenhoitajien kanssa heille varattuun tilaan. Varsinainen toiminta aloitetaan sillä, että äidit valitsevat pöydälle asetetuista MLL:n Vertaansa vailla -korteista sellaiset kortit, jotka kuvastavat heidän tämän hetkisiä voimavarojaan. Valitut kortit käydään läpi yhdessä keskustellen. Ohjaajat voivat esittää apukysymyksiä, esimerkiksi onko voimavaroja helppo tiedostaa ja onko niistä helppo puhua.



"Kestävä kehitys"

Äitiydestä löytyvää voimaa

Toimintavaihe

Toimintavaiheessa äidit saavat tehdä luonnonmateriaaleilla ja peiteväreillä taideteoksen omista voimavaroistaan. Maalausvälineinä käytetään luonnosta kerättyjä luonnonmateriaaleja. Taideteoksen työstämisen aikana jatketaan keskustelua voimavaroista. Työskentelyn päätteeksi jokainen äiti ripustaa oman teoksensa pyykkinarulle, joka on laitettu toimintatilaan. Lopuksi jokainen äiti saa itse kertoa omasta taideteoksestaan, mikäli haluaa.



”Tunnepyykkiä”

Päätösvaihe

Kerrataan toimintakerran aikana käytyt asiat. Osallistujille annetaan kotitehtäväksi miettiä, miten he saisivat haluamaansa voimavaraa enemmän. Tämän jälkeen osallistujat valitsevat

MLL:n Vertaansa vailla -korteista yhden sellaisen kortin, joka kuvastaa sitä voimavaraa, mitä hän haluaisi lisää tai missä hän haluaisi kehittyä. Kahvinjuonnin jälkeen lastenhoitajat tulevat lasten kanssa yhteiseen lopetukseen, jolloin lauletaan loppulaulu (liite 7).

Äitiyden ihana ihmeellisyys

Tavoitteena on rohkaista äitejä puhumaan omista tunteistaan sekä jakamaan niitä toisten äitien kanssa.

Tällä toimintakerralla ovat mukana vain äidit.

Menetelmät

Menetelmänä käytetään taidekasvatusta.



Materiaalit

Aloitusvaiheeseen alkulaulu (liite 1) ja The Bears nallekortit.

Toimintavaiheeseen karttonkeja, tusseja, huovutusvillaa, huovutusneuloja ja huovutuslustoja. Päätösvaiheeseen loppulaulu (liite 7).

Äitiyden ihana ihmeellisyys

Aloitusvaihe

Lauletaan yhdessä alkulaulu (liite 1), jonka jälkeen lapset siirtyvät lastenhoitajien kanssa heille varattuun tilaan. Äitejä pyydetään valitsemaan pöydälle asetetuista Nallekorteista seuraavanlaiset kortit: ensimmäisenä sellainen kortti miltä nyt tuntuu, toisena kortti, mikä oli ensimmäinen ajatus, kun heräsit tänä aamuna ja kolmantena kortti, joka kuvastaa tunnetta, miten äiti toivoo kyseisen päivän kuluvan. Korttien pohjalta käydään keskustelua.

Toimintavaihe

Ohjaajat asettavat seinille kartongit, joissa on erilaisia lauseen alkujia.

Lauseenalut ovat seuraavanlaisia:

Tunnen oloni onnelliseksi, kun...

Tunnen oloni surulliseksi, kun...

Tunnen oloni iloiseksi, kun...

Tunnen oloni voimattomaksi, kun...



Äitiyden ihana ihmeellisyys

Äidit jatkavat lauseita omien tunteiden mukaan. Kirjoittamistuokion jälkeen käydään yhdessä läpi kartongeille kirjoitetut asiat ja keskustellaan niistä. Keskustelun ohessa huovutetaan oma tunne, josta osallistuja kokee saavansa voimia. Ideana on, että tämän huovutetun tunteen voi asettaa kotona haluamalleen paikalle, johon voi tilanteiden niin vaatiessa turvautua ja saada siitä tunteesta voimaa itselleen.

Päätösvaihe

Kerrataan toimintakerran aikana käytyt asiat, annetaan osallistujille kotitehtävä: tunteiden kanssa ei saa jäädä yksin. Kotitehtävän ideana on, että äidit puhuisivat tunteista myös oman puolison tai jonkun läheisen kanssa. Toimintakerta loppuu yhteiseen kahvitteluun, jonka jälkeen lastenhoitajat tulevat lasten kanssa yhteiseen lopetukseen ja loppulaulun (liite 7) laulamiseen.



On luonto niin ihmeellinen

Tavoitteena on rohkaista äitejä lähtemään luontoon oman lapsensa kanssa löytäen sieltä mukavia yhteisiä kokemuksia.

Tällä toimintakerralla ovat mukana sekä äidit että lapset.

Menetelmät

Menetelmänä käytetään luontokasvatusta.

Materiaalit

Aloitusvaiheeseen alkulaulu (liite 1) ja

luontoaiheisia lauluja (liite 4).

Toimintavaiheeseen koreja, joihin äidit voivat lastensa kanssa kerätä luonnosta löytyviä materiaaleja, esimerkiksi käpyjä, lehtiä ja oksia.

Päätösvaiheeseen loppulaulu (liite 7)

sekä äitien varaamat omat eväät.



On luonto niin ihmeellinen

Aloitustaihe

Lauletaan yhdessä alkulaulu (liite 1), jonka jälkeen käydään läpi osa liitteessä 4 olevista loruista.

Toimintavaihe

Äidit lähtevät etsimään lastensa kanssa luonnosta löytyviä materiaaleja. Etsintäretkellä kuunnellaan luonnonääniä ja ihastellaan luonnon väriloistoa. Äideille on kerrottu aluksi, että tehtävänä on kerätä sellaisia luonnonmateriaaleja, joita voidaan hyödyntää seuraavalla toimintakerralla. Kun materiaalit on kerätty, kokoontaan yhteen ihmettelemään löydöksiä. Käydään läpi loput liitteessä 4 olevista loruista.



”Tutkimusmatkalla”



On luonto niin ihmeellinen

Päätösvaihe

Kerrataan toimintakerran aikana käydyt asiat. Toimintakerta loppuu yhteiseen eväiden syöntiin, jonka jälkeen lauletaan loppulaulu (liite 7).



"Nautinnollinen hetki"

Yhdessä tekemisen ilo

Tavoitteena on tukea sekä rohkaista äitejä ja lapsia toimimaan yhdessä.

Tällä toimintakerralla ovat mukana sekä äidit että lapset.

Menetelmät

Menetelmänä käytetään taide-, luonto- ja musiikkikasvatusta.



Materiaalit

Aloitusvaiheeseen alkulaulu (liite 1), lauluja ja loruja (liite 5) ja cd-soitin sekä Vauvojen laulun aika cd-levy.

Toimintavaiheeseen edellisellä toimintakerralla kerättyjä luonnonmateriaaleja, Color&Co Redimix vesiliukoisia peitevärejä tai Readymix Lekolar vesipohjaisia peitevärejä, ruokaseiteä ja voimapapereä sekä loruja (liite 6).

Päätösvaiheeseen loppulaulu (liite 7).

Yhdessä tekemisen ilo

Aloitusvaihe

Lauletaan yhdessä alkulaulu (liite 1), jonka jälkeen lauletaan lauluja cd:n mukana ja lorutellaan (liite 5).

Toimintavaihe

Äidit ja lapset työstävät yhdessä taideteoksen edellisellä toimintakerralla kerätyillä luonnonmateriaaleilla, jonka jälkeen käydään läpi lisää loruja (liite 6.) Taideteoksen teema voi olla esimerkiksi ilon aiheet, joita äidit ja lapset ovat kokeneet ryhmätoimintojen aikana.



*Yhdessä tekemisen ilo**Päättövaihe*

Kerrataan toimintakerran aikana käydyt asiat. Toimintakerta loppuu yhteiseen kahvitteluun, jonka jälkeen lauletaan loppulaulu (liite 7).



"Maalaamisen lumoa"



Äitiyden yhteenkuuluvuus

Tavoitteena on rohkaista äitejä pitämään yhteyttä toisiin äiteihin ja saamaan sitä kautta voimia arkeen.

Tällä toimintakerralla ovat mukana vain äidit.

Menetelmät

Menetelmänä käytetään taidekasvatusta.

Materiaalit

Aloitusvaiheeseen alkulaulu (liite 1),

cd-soitin ja cd-levy.

Toimintavaiheeseen Color&Co Redimix

vesiliukoisia peitevärejä tai Readymix

Lekolar vesipohjaisia peitevärejä ja siveltimiä.

Päätösvaiheeseen viltit,

rentoutusohjelmia sisältävä cd-levy ja

loppulaulu (liite7).



Äitiyden yhteenkuuluvuus

Aloitusvaihe

Lauletaan yhdessä alkulaulu (liite 1), jonka jälkeen lapset siirtyvät lastenhoitajien kanssa heille varattuun tilaan. Varsinainen toiminta aloitetaan siten, että taustalla soi esimerkiksi musiikkia Kauneimmat äänimaisemat 4 cd-levyiltä. Musiikin pysähtyttyä äidit valitsevat jonkun äidin, jolle käyvät kertomassa yhden positiivisen asian. Tarkoituksena on, että kaikki äidit saavat kuulla jokaiselta äidiltä yhden mukavan asian itsestään.

Toimintavaihe

Ennen yhteisen ikkunamaalauksen tekemistä keskustellaan Voimaa äitiydestä -ryhmän herättämistä ajatuksista sekä äitien tulevaisuuden toiveista. Tämän keskustelun pohjalta äidit ideoivat ja maalaavat yhteisen taideteoksen ikkunaan.



Äitiyden yhteenkuuluvuus

Päätösvaihe

Kerrataan toimintakerran aikana käydyt asiat, jonka jälkeen keskitytään rentoutushetkeen. Rentoutushetkessä kuunnellaan Maailman tuulia cd-levyltä jokin rentoutuskappale. Toimintakerta loppuu yhteiseen kahvitteluun, jonka jälkeen lastenhoitajat tulevat lasten kanssa yhteiseen lopetukseen ja loppulaulun (liite 7) laulamiseen.



"Tulevaisuuden aatoksia"

Luottavaisesti käsi kädessä

Tavoitteena on vahvistaa äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä vahvistaa Voimaa äitiydestä -ryhmässä olleiden osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Tällä toimintakerralla ovat mukana sekä äidit että lapset.

Menetelmät

Menetelmänä käytetään taidekasvatusta.



Materiaalit

Aloitusvaiheeseen alkulaulu (liite 1) ja laululeikkejä (liite 2).

Toimintavaiheeseen EMO-peittovärejä kankaan painantaan, siveltimiä, valmiiksi leikattuja puuvillakankaan paloja, nuppineuloja ja valmiiksi leikattuja styroksi- tai Finnfoam-levyjä sekä silityslauta ja -rauta.

Päätösvaiheeseen cd-soitin ja cd-levy, vilttejä, nystyräpalloja ja pensseleitä sekä loppulaulu (liite 7).

Luottavaisesti käsi kädessä

Aloituvaihe

Lauletaan yhdessä alkulaulu (liite 1) sekä laululeikkejä (liite 2).

Toimintavaihe

Äidit ja lapset käyvät vuorotellen painamassa kämmenen kuvat kankaanpaloihin. Kankaiden kuivuttua äidit silittävät omansa ja kiinnittävät kankaat styroksi- tai Finnfoam-levyjen päälle nuppineuloilla. Taulut jäävät muistoksi Voimaa äitiydestä -ryhmätoimintaan osallistuneille.



”Yhdessä tekemisen voimaa”



*Luottavaisesti käsi kädessä**Päätösvaihe*

Kerrataan toimintakerran aikana käytyt asiat, jonka jälkeen keskitytään rentoutushetkeen. Äidit hierovat palloilla tai ”maalaavat” pensseleillä omaa lastaan rauhallisen musiikin soidessa taustalla, esimerkiksi Sweet Dreams Lullabies by Trio Lyra cd-levyiltä. Toimintakerta lopetetaan yhteiseen kahvitteluhetkeen ja loppulaulun (liite 7) laulamiseen.



”Äidin hellä kosketus”



Muistoja yhteisistä hetkistä



Lähteet

Alho, E., Hautsalo, H. & Perkiö, S. 1999. Vauvojen laulun aika. 5. painos. Porvoo: WSOY.

Cacciatore, R., Hyvärinen, L., Kalland, M. & Penna, O. 2002. Loruleikki. Helsinki: WSOY.

Hongisto-Åberg, M., Viitaila-Pulkkinen, E. & Louhi, K. 1990. Vauvojen laulut. Helsinki: Lasten keskus.

Huovi, H. & Louhi, K. 1995. Vauvan vaaka. Rauma: Kirjapaino Oy West point.

Kauneimmat äänimaisemat 4. Rauhallisilla vesillä. 2007. [CD-äänilevy]. Facile Publishing.

Kunnas, K. 2009. Hanhiemon iloinen lipas. Hämeenlinna: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Maailman tuulia. 2004. [CD-äänilevy]. Topos Oy.

Sweet Dreams Lullabies by Trio Lyra. 1999. [CD-äänilevy]. Avalon Music.

The Bears. 1997. [kortit]. St Luke's Innovative Resources & John Veeken.

Vauvojen laulun aika. 1994. [CD-äänilevy]. WSOY.

Vertaansa vailla - keskustelukortit. MLL Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Päiväkoti Vilinän www-sivu [viitattu 13.6.2011]. Saatavissa: <http://www.vilina.fi/lorut>

KaksPlus.fi www-sivu [viitattu 13.6.2011]. Saatavissa: <http://kaksplus.fi/keskustelu/plussalaiset/mitas-nyt/1852560-mista-loytyis-syksyisia-loruja-lorupussiin/>

Ellin kotisivut www-sivu [viitattu 13.6.2011]. Saatavissa: <http://ellipsi.iki.fi/galleria/tekstit/runot/>

Open omat sivut www-sivu [viitattu 13.6.2011]. Saatavissa: <http://educa6.tripod.com/id91.html>

Liite 1

AAMULAULU

Hei, hei jalka, hei
hyvin nukuitko?
Tömistä, tömistä, tömistä, tömistä
heräsitkö jo?

Hei, hei massu, hei,
hyvin nukuitko?
Kutitan, kutitan, kutitan, kutitan,
heräsitkö jo?

Hei, hei, kätönen,
hyvin nukuitko?
Taputa, taputa, taputa, taputa,
heräsitkö jo?

Hei, hei, pikku pää,
hyvin nukuitko?
Silitän, silitän, silitän, silitän,
heräsitkö jo?

Hei, hei, pikku suu,
hyvin nukuitko?
Jokella, jokella, jokella, jokella,
heräsitkö jo?

Silitä lapsen jalkoja

“tömistele” lapsen jalkoja ilmassa.

Silitä lapsen vatsaa.

Kutita hiukan lapsen vatsaa ja rintaa.

Tartu lasta kädestä ja toivota hyvää päivää.

Taputa lapsen käsiä yhteen.

Hyväile lapsen päätä molemmin käsin.

Silittle lasta päästä varpasiin.

Hipaise varovasti lapsen huulia.

Tee “intiaaniääntä” taputtamalla kevyesti
sormilla lapsen huulia ja omiasi.



Liite 2

TÄSSÄ ON EMMA

Sävel: Pieni nokipoika vaan
*Koskettele lasta siitä kohdasta,
 joka laulussa mainitaan, ja vaihda
 Emman tilalle lapsen nimi.*

Tässä Emman kätönen
 pyöreä ja lämpöinen.
 Pikku jalkaa pehmeää
 ihana on silittää.

Emman massu pullottaa,
 napa sitä koristaa.
 Pieni untuvainen pää
 sinne tänne pyörähtää.

Silmät, korvat paikallaan,
 nenä, suukin tarvitaan.
 Emma katsoo, kuuntelee,
 aivastaa ja juttelee.

Pulloposki punainen,
 voisin vaikka syödä sen.
 Tule pikku pallero,
 muihin puuhiin mennään jo!

Cacciatore, R. ym. 2002. Loruleikki.

NÄIN LENTOKONE LENTÄÄ

Sävel: Se vanha kissa nukkuu

Voit leikkiä laulun sanojen mukaan sekä
 muunnella laulua, käyttää lapsen nimeä jne.

Näin lentokone lentää,
 lentää, lentää,
 näin lentokone lentää,
 se hauskaa on.

Näin heilutamme kättä...

Näin tömistämme maata...

Näin tanssitamme lasta...

Näin keinutamme lasta...

Näin paijaan pikku vauvaa...

Näin vauva pyörää polkee...

Cacciatore, R. ym. 2002. Loruleikki.



Liite 3

HERKUTELLEN

Harakka huttua keittää
hännällensä hämmentää
vie puuroa yhdelle pojalle,
toiselle pojalle,
kolmannelle ja neljännelle.
Ja loput vie pienelle pesään!

Cacciatore, R. ym. 2002. Loruleikki.

UUSIIN SEIKKAILUIHIN

Körö körö kirkkoon,
papin muurin penkkiin,
ruskealla ruunalla,
valkealla varsalla,
kolipäällä koiralla,
pikipäällä pässillä,
laukipäällä lampaalla
peltojen ylitse,
aitojen alitse,
kilikello kaulassa,
punaisessa nauhassa,
pom pom, pom pom, pom!

Cacciatore, R. ym. 2002. Loruleikki.

SII SII SIILI

Sii sii siili,
ruohikossa hiipi,
Mitä se siellä näki?

Päiväkoti Vilinän www-sivu

LEIVOTAAN

Teen teen tattusia,
leivon, leivon leipäsiä
makoisia maitosia.
Silitän, silitän
nakkaan, nakkaan,
uunihin
ja suukkuhun!

Cacciatore, R. ym. 2002. Loruleikki.

**TÄMÄ PIENI POSSU**

Tämä pieni possu meni ostamaan ruokaa.
Tämä pieni possu sanoi: "Syökää ja juokaa!"
Tämä pieni possu huusi: "Perunoita tuokaa!"
Tämä pieni possu nälissänsä huokaa.
Tämä pieni possu itkee suruisasti:
ui ui ui koko matkan kotiin asti.

Kunnas, K. 2009. Hanhiemon iloinen lipas.

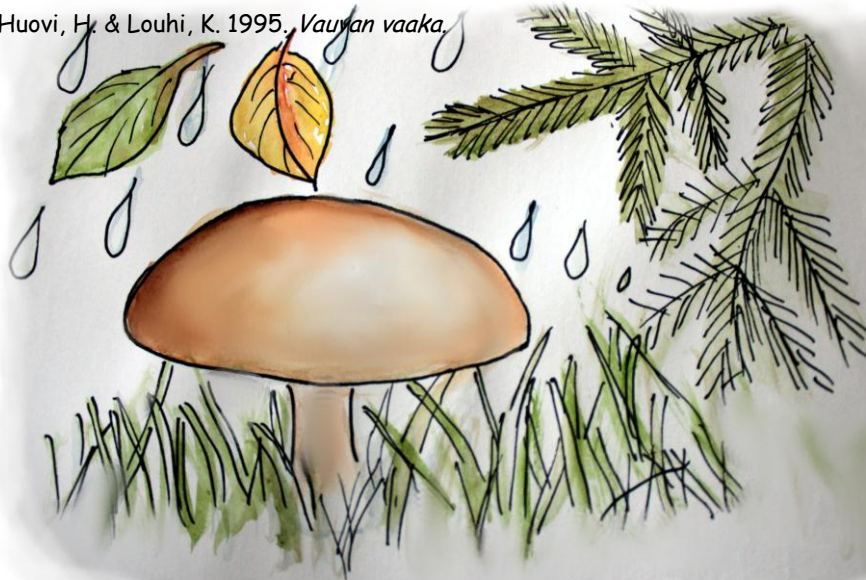
Liite 4

METSÄSSÄ ON MUKAVAA-LORU

Metsä tuoksuu nenänpäässä,
marja maistuu kielenpäässä,
sammalsuukko kantapäässä.
Kirpeässä syksysäässä
kuusen oksa huiskuttaa:
metsässä on mukavaa.

Istu sievän sienien alle
iloiselle kipparalle,
kuule kuusen supatusta,
etanoiden rupertusta.
Sade lakkiin rummuttaa:
metsässä on mukavaa.

Huovi, H. & Louhi, K. 1995. *Vauvan vaaka*.

**LEHTI LORU**

Viisi lehteä koivupuussa,
heiluu oksassa lokakuussa,
tuulen puuska puhaltaa
(puhalletaan yhteen sormeen),
yhden lehden pudottaa."

Neljä lehteä koivupuussa jne...

KaksPlus.fi www-sivu

**HARAKKA**

Harakka hyppii maassa
Västäräkki keikkuu kivellä
Varpunen nokkii katolla
Kissa venyttää selkää
Kaikki linnut pelkää
Tuolla ne jo lentää
Omaan pieneen pesään

KaksPlus.fi www-sivu

ETANA ELLI

Etana Elli
kannolla kelli
katseli kuuta
mut aatteli kaikkea muuta.

Ellin kotisivut [www-sivu](#)

KYMMENEN OMENAA

Kymmenen omenaa omenapuussa.

Viisi sinulle, viisi minulle.

Kun puuta vähän ravistaa,

Omenat maahan tipahtaa.

Yksi, kaksi, kolme, neljä, viisi,

kuusi, seitsemän, kahdeksan,

yhdeksän, kymmenen.

Ojenna kädet oksiksi

Ravista käsivarsia

Heiluta vartaloa

Heiluttele sormia alaspäin

Laske yhden käden sormet

Laske toisen käden sormet

Open omat sivut [www-sivu](#)



Liite 5

MITÄ TEHDÄÄN LAULU

Mitä tehdään, mitä tehdään,
pikkuinen Emma?
Taputetaan, taputetaan,
pikkuinen Emma.

Mitä tehdään, mitä tehdään,
pikkuinen Emma?
Keinutellaan, keinutellaan,
pikkuinen Emma.

Alho, E., Hautsalo, H. & Perkiö, S. 1999.

**PULLAPOIKA**
Silittelyleikki

Äiti leipoi taikinan
pyöritteli, pyöritteli,
pyöritti sieltä
ja pyöritti täältä
pyöritti vielä nenän päältä,
painoi rusinasilmät.

Äiti voiteli pullan,
silitteli, silitteli,
voiteli sieltä
ja voiteli täältä
voiteli vielä nenän päältä,
työnsi pullan uuniin.

Uunissa pulla paistui,
pullisteli, pullisteli,
paistui sieltä
ja paistui täältä
paistui vielä nenän päältä,
sitten se hyppäsi ulos.

Ja pulla juoksi karkuun,
juoksenteli, juoksenteli,
juoksi sinne
ja juoksi tänne,
nyt on teidän ystävänne
tämä pullapoika.

Huovi, H. & Louhi, K. 1995. *Vauvan vaaka*.

RATSASTUSTA

Tytöllä on hyppyri-heppa
hyppyri-heppa
hyppyri-heppa,
hepalla tyttö hyppää
laidan yli, aidan yli
puhemiehen paidan yli.

Pojalla on potkuri-heppa
potkuri-heppa
potkuri-heppa,
pojan heppa potkii
itkupotkun, naurupotkun
lautamiehen laulupotkun.

Huovi, H. & Louhi, K. 1995. *Vauvan vaaka*.

ISO VARVAS JA KANTAPÄÄ LAULU

Isovarvas ja kantapää
ne aina yhdessä tanssii.
Isovarvas ja kantapää
ne aina yhdessä tanssii.

Alho, E., Hautsalo, H. & Perkiö, S. 1999.

HYPPÄÄN TANSSAAN LAULU

Hyppään tanssaan kultani kanssa,
kultani kengät on kallellansa.
Hyppään tanssaan kultani kanssa,
kultani kengät on kallellaan.

Alho, E., Hautsalo, H. & Perkiö, S. 1999.



Liite 6

PIKKU LINTU

Pikku lintu hyppeli,
hyppeli näin.
"Hyppää tänne, hop hop hop,
hyppää tännepäin!"

Pikku lintu keikutti,
keikutti näin
pyrstöänsä top top top,
hyppi tuonnepäin.

Kunnas, K. 2009. *Hanhiemon iloinen lipas.*

HUU - SAI - SAI

Pupu meni puskaan
HUU - SAI - SAI
pään pisti piiloon
HUU - SAI - SAI
pensaassa kyykki
HUU - SAI - SAI
ja nyt se hyppää: AI - AI - AI!

Huovi, H. & Louhi, K. 1995. *Vauvan vaaka.*

JALKAJUMPPA

Tämä poika marssii maantietä pitkin,
kinkkaa, konkkaa kivitietä pitkin,
pyörii näin, pyörii noin,
ja minä annan suukon aina kun voin:
MUISKIS!

Huovi, H. & Louhi, K. 1995. *Vauvan vaaka.*

HÖPSÖT PÖKSYT

Vaipanvaihtoloru

Ensin vauvan hupsut puksut
sitten vauvan höpsöt pöksyt
vihdoin viimein hassut housut,
siellä paketti pikkuinen.
Kuka saa lahjan lämpöisen?

Vauva venyttelee vaan,
vaippoja kun vaihdetaan,
vaipan päälle hassut housut,
viimeiseksi höpsöt pöksyt.

Huovi, H. & Louhi, K. 1995. *Vauvan vaaka.*



Liite 7

LOPPULAULU

Suljen ihanan soittorasian,
kierrän lauluni kippuraan.

Muiston mukavan taskuun taputan
siihen saakka kun tavataan.

Kiitän, kumarran, niiaan, vilkutan,
pian taas yhdessä laulellaan.

Hongisto-Åberg, M., Viitaila-Pulkkinen, E. & Louhi, K. 1990.






Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä

Viranhaltijapäätös

Päätöspvm.
19.5.2011

Viranhaltija	Johtava ylihoitaja	Pykälä	55/2011
Palveluyksikkö	Terveysten ja sairaanhoidon palvelut	Dnro	67/2011
Toimielin	Yhtymähallitus	Päätösluokka	13.00.00
Asiaotsikko	TUTKIMUSLUPA - MARJO JANTUNEN JA JAANA REMES		
Päätösteksti (sis. mahdollisen valmistelijan esityksen)	<p>Savonia ammattikorkeakoulun sosiaali-alan opiskelijat Marjo Jantunen ja Jaana Remes hakevat tutkimuslupaa opinnäytetyölleen, jonka aiheena on "Katso silmiin, ota syyliin" äidit osallisiksi. Tutkimuksen toimeksiantajana on Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry. Työn tarkoituksena on laajentaa toimeksiantajan palveluita tarjoamalla ryhmätoimintaa äiti-lapsi ryhmälle. Äiti-lapsi-parille tarjotaan ryhmätoimintaa 8 viikon ajan elo-syyskuussa 2011. Toimeksiantajan tavoitteena on opinnäytetyön avulla aktivoita ja osallistaa äitejä, antaa mahdollisuus vertaistukeen, tukea äitiyttä sekä tarjota hyviä eväitä arjessa jaksamiseen. Työ on toiminnallinen opinnäytetyö,</p> <p>Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän lisalmen äitiys- ja lastenneuvola osallistuu ryhmätoimintaan tarvittavan ryhmän kokoamiseen markkinoimalla asiakkailleen ryhmätoiminnasta. Ryhmätoiminnan tulokset raportoidaan lisalmen äitiys- ja lastenneuvolassa marras-joulukuussa 2011. Opinnäytetyö valmistuu keväällä 2012.</p>		
Päätös	Myönnän tutkimusluvan oheisen liitteen mukaisesti. Yhdyshenkilönä kuntayhtymässä toimivat Tiina Kainulainen äitiysneuvolassa ja Leena Lyytikäinen lastenneuvolassa.		
Peruste	Hallintosääntö 48 §.		
Nähtävilläolo	lisalmen terveystakeskus 23.5.2011.		
Muutoksenhaku	Oikaisuvaatimus		
Tiedoksi	Eija Jestola, Marja Leena Piippo, Tiina Kainulainen, Leena Lyytikäinen, toimitusjohtaja, yhtymähallituksen puheenjohtaja		
Tiedoksi ltk	Yhtymähallitus		
Saaja	Marjo Jantunen, Jaana Remes, Marjaana Tuovinen Savonia		
Valmistelija ja yhteystiedot			
Allekirjoitus ja Nimenselvennys	 Anne Mikkonen johtava ylihoitaja		

Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä

Viranhaltijapäätös

Päätöspvm.
19.5.2011

Oikaisuvaatimusohjeet

Oikaisuvaatimusoikeus	Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.
-----------------------	--

Oikaisuvaatimusviranomaisen	Viranomaisen, jolle oikaisuvaatimus tehdään, osoite ja postiosoite: Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä / Kirjaamo PL 4 (Meijerikatu 2), 74101 Iisalmi Sähköposti: kirjaamo@ylasavonsote.fi Puhelin: (017) 27 231
Oikaisuvaatimus-aika ja sen alkaminen	Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäville. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erillisen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana.

Pöytäkirjan nähtäväksi asettaminen	Pvm Iisalmen terveyskeskus 23.5.2011.
Tiedoksianto asianosaiselle 1)	<input type="checkbox"/> Lähetetty tiedoksi kirjeellä (kuntalaki 95 §) Asianosainen Marjo Jantunen, Jaana Remes, Marjaana Tuovinen
	Annettu postin kuljetettavaksi, pvm / tiedoksiantaja
	<input type="checkbox"/> Luovutettu asianosaiselle Asianosainen
	Paikka, pvm ja tiedoksiantajan allekirjoitus Vastaanottajan allekirjoitus
	<input checked="" type="checkbox"/> Muulla tavoin, miten s-posti 23.5.2011/uv

Oikaisuvaatimuksen sisältö ja sen toimittaminen	Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on tekijän allekirjoitettava. Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.
Lisätietoja	

Liitetään päätökseen / otteeseen

1) Täytetään otteeseen, jos päätös annetaan erityistiedoksiantona tiedoksi kuntalain 92 §:n 1 momentissa tarkoitettulle asianosaiselle. Tummennettu alue täytetään myös viranomaiselle jäävään kaksoiskappaleeseen.
--

Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä
PL 4 (Meijerikatu 2)
74101 IisalmiPuhelin
(017) 27 231Kotisivu: www.ylasavonsote.fi
Sähköposti: kirjaamo@ylasavonsote.fi
etunimi.sukunimi@ylasavonsote.fi

Tule mukaan

Voimaa äitiydestä -ryhmään



Ryhmä aloittaa toimintansa

4.8.2011,

klo 9.00–11.00

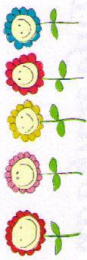


Yhteystiedot:

**Marjo Jantunen Puh.
Jaana Remes Puh.**

**Marjo.K.Jantunen@edu.savonia.fi
Jaana.V.Remes@edu.savonia.fi**

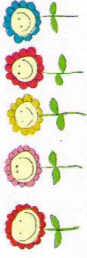
Kuvat: Marjo Jantunen



Äitiyttä voidaan kuvata maisemana, jossa koetaan, kat-
sellaan ja ihastellaan erilaisia näköaloja sekä maamer-
kejä. Maisema voi kätkeä sisälleen kauniita auringon
valaisemia niittyjä sekä kohisevia koskia ja mutkaisia
polkuja. Joskus on hyvä pysähtyä polun varteen vaih-
tamaan ajatuksia toisten äitien kanssa heidän mais-
mistaan.

**Sinä äiti, olet tervetullut mukaamme ryhmätöihin-
taan elokuussa 2011, jolloin äideille ja lapsille suun-
nattu ryhmä aloittaa toimintansa. Tule yhdessä lap-
sesi kanssa viettämään hetki aikaa muiden äitien ja
lasten parissa.**

Ryhmä on suunnattu lähinnä ensisynnyttäjille, joiden
lasten ikä on 0-2-vuotta. Ryhmä on suljettu ja siihen
otetaan mukaan 4-5 äiti-lapsiparia. Ryhmä aloittaa
toimintansa 4.8.2011 ja kokoontuu torstaisin kah-
deksan viikon ajan Iisalmissa Ylä-Savon Ensi- ja
turvakotiyhdistyksen tiloissa Perhetuvalla, Karjalan-
katu 34. Viimeinen ryhmäkokoontuminen on
22.9.2011.



Ryhmän tarkoituksena on saada tukea ja voimaa äitiy-
teen sekä vanhempana jaksamiseen. Ryhmässä saadaan
myös ideoita vanhemman ja lapsen välisiin yhteisiin
hetkiin. Luonto- ja taideaiheisten toimintahetkien avul-
la sinä, äiti, saat toimia yhdessä lapsesi kanssa saman-
henkisesti seurassa.

Ryhmätöiminta on osa opinnäytetyötämme ja sitä tulee
ohjaamaan kaksi sosionomiopiskelijaa, Marjo Jantunen
(Puh. _____) ja Jaana Remes (Puh. _____).

Jos olet kiinnostunut toiminnastamme, ilmoittaudu
suoraan ohjaajille 18.7.2011 mennessä.

Ensimmäinen kokoontumiskerran **teema on nimeltään katso silmiin, ota syliin.**

Tavoite:

Tavoitteena on tutustua ryhmän jäseniin ja luoda sen myötä pohjaa uusille sosiaalisille suhteille. Toimintakerralla mukana ovat sekä äidit että lapset.

Menetelmät:

Menetelmänä käytetään musiikkikasvatusta.

Aika:

Ensimmäiseen kertaan varataan aikaa 2 tuntia. Paikkana toimii Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry:n Perheentupa, Karjalankatu 34, Iisalmi.

Materiaalit:

Aloitusvaiheeseen alkulaulu, toimintavaiheeseen laululeikkejä ja loruja, ja päätösvaiheeseen loppulaulu.

Sisältö:

Aloitus:

Ensimmäinen kerta alkaa ohjaajien esittelyllä. Tämän jälkeen käydään läpi ryhmän jäsenet esittelykierroksen avulla. Jokaisen ryhmäläisen on tarkoitus esitellä itsensä sekä kertoa jokin itselleen tärkeäksi kokema asia. Esittelyjen jälkeen ohjaajat käyvät läpi tulevaa ryhmätoimintaa. Lauletaan alkulaulu, joka on nimeltään Aamulaulu.

Toiminta:

Toimintavaiheessa ohjaajat käyvät läpi erilaisia laululeikkejä ja loruja.

Päätös:

Toimintakerran loppuksi kerrataan toimintahetkessä tehdyt asiat. Toimintakerta loppuu yhteiseen kahvitteluun, palautteiden keräämiseen ja loppulauluun. Palautteet kerätään ohjaajien havaintojen ja seinille asetettujen kysymysten pohjalta, joihin äidit voivat käydä kirjoittamassa tuntemuksiaan musiikin soidessa taustalla.



LUPA VALOKUVAUKSEEN JA VALOKUVIEN KÄYTTÖÖN

Olemme Savonia ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sosionomi opiskelijoita ja toteutamme opinnäytetyönä Voimaa äitiydestä -ryhmätoiminnan. Ryhmätoiminnassa toteutamme toimintahetkiä äiti-lapsi pareille.

Annan luvan ottaa valokuvia itsestäni ja lapsestani liittyen Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden Marjo Jantusen ja Jaana Remeksen opinnäytetyöhön ”Katso silmiin, ota syliin” – Äidit osalliseksi.

Annan luvan käyttää valokuvia opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa.

	Kyllä	Ei
Opinnäytetyössä	_____	_____
Opinnäytetyön esittämisessä	_____	_____
Toimintahetkistä, joista tuotetaan toimintakansio opetuskäyttöön	_____	_____
Valokuviani saa antaa myös muille ryhmään osallistuville	_____	_____

Paikka/Aika

Allekirjoitus/Nimenselvennys

1/2

Palautelomake Voimaa Äitiydestä -ryhmän toiminnasta

1. Miltä Voimaa äitiydestä – ryhmän toiminta on tuntunut?

2. Koetko, että olet saanut rohkeutta ryhmätoiminnan myötä, millaista?

3. Millaisia voimavaroja olet saanut ryhmästä?

4. Miten olet kokenut sen, että joillakin kerroilla on kokoontunut pelkästään äitien kanssa ja joillakin kerroilla yhdessä äitien ja lasten kanssa?

5. Millaista vaikutusta ryhmätoiminnalla on ollut perheenne arkeen?

6. Miten ja millä tavalla ryhmätoiminta on vaikuttanut äiti-lapsisuhteen vahvistumiseen?

7. Koetko ryhmätoiminnasta olevan hyötyä tulevaisuudessa perheellesi ja millaista?

2/2

8. Koetko, että ryhmätoiminnan myötä on helpompaa osallistua tulevaisuudessa muihinkin ryhmiin (mm. vertaisryhmät ja muut erilaiset perheille suunnatut toiminnot)?

9. Oliko ryhmätoiminnan markkinointi mielestäsi riittävää ja tuliko esitteestä tarvittavat tiedot esille?

10. Oliko ryhmäkertoja liikaa tai liian vähän?

11. Olitko tyytyväinen lastenhoitoon?

12. Millaisena koit ohjaajien toiminnan?

13. Ruusuja ja risuja, mitä mielestäsi olisi pitänyt tehdä toisin?

14. Vapaa sana.

Kiitos palautteesta ja osallistumisesta Voimaa äitiydestä – ryhmään! 😊

