

Eroperheiden tukeminen materiaalipaketin avulla

Kehittämistyö Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirille

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (YAMK), Uusyhteisöllisyys, osallisuus ja johtaminen

2021

Anni Kotiranta, Anni-Maria Pekkinen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Kotiranta, Anni Pekkinen, Anni-Maria	Julkaisun laji Opinnäytetyö, YAMK Sivumäärä 37	Valmistumisaika 2021
Työn nimi Eroperheiden auttaminen materiaalipaketin avulla Kehittämistyö Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirille		
Tutkinto sosionomi (YAMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää asiakaslähtöinen väline Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin Nalle-ryhmän käyttöön. Nalle-ryhmä on vanhempien eron kokeneiden varhaiskasvatusikäisten lasten vertaistukiryhmä.</p> <p>Työn tavoitteena oli kehittää Nalle-ryhmän toimintaa ja tukea eroperheille. Tavoitteena oli myös lisätä vanhemman osallisuutta lapsen tukemisessa vertaisryhmän aikana sekä sen jälkeen.</p> <p>Nalle-ryhmän vanhemmille lähetettiin puolistrukturoitu kysely, jossa kartoitettiin vanhempien toiveita lisätuesta eron herättämien tunteiden käsittelyssä lasten kanssa. Vastausten perusteella aloitettiin varsinainen kehittämistyö, minkä tuotoksena valmistui tunnetaitoihin liittyviä tehtäviä ja muuta harjoitusmateriaalia sisältävä materiaalipaketti jaettavaksi ryhmän vanhemmille.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin eroa kriisinä sekä vanhemman että lapsen näkökulmasta, eroauttamisen palveluita sekä tunnetaitojen merkitystä.</p>		
Asiasanat kriisi, eroauttaminen, tunnetaidot		

Abstract

Author(s)	Type of Publication	Published
Kotiranta, Anni	Thesis, UAS	2021
Pekkinen, Anni-Maria	Number of Pages	
	37	
Title of Publication		
Supporting Divorced Families With the Help of a Material package		
Development work for Mannerheim League of Child Welfare		
Name of Degree		
Master's Degree of Social Services Neo-community, Participation and Management		
Name, title and organization of the client		
Mannerheim League of Child Welfare, Southeast Finland District Association		
Abstract		
<p>The purpose of this study was to develop a customer orientated method to help divorced families to cope with children's emotions that can occur with divorce. The work was commissioned by the Southeast Finland district association of the Mannerheim League of Child Welfare. The commissioner has a peer support group for children under 7 years that deals with emotions the divorce process can raise. The developed method would be used by families of the support group.</p> <p>A half-structured questionnaire was sent to the parents of the children's support group. In this inquiry were e.g. questions about the experience with the support group, if parents had any need for more support and what kind of support they would have liked to have.</p> <p>Based on the data collected from said questionnaire, a material package providing tips and useful exercises about children's emotions and interaction skills was developed to parents. Theoretical part dealt with crisis, family support and emotional skills. Further study is required to determine if this material package is helpful.</p>		
Keywords		
crisis, family support, emotion and interaction skills		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Parisuhteen ero vanhempien ja lapsen näkökulmasta	2
2.1	Ero kriisinä.....	3
2.2	Miten lapsi kokee eron.....	5
2.3	Lapsen etu erotilanteessa.....	6
2.4	Vanhemmuus eron jälkeen	8
3	Eroauttaminen	10
3.1	Eropalvelut	10
3.2	Vertaistukiryhmät.....	11
3.3	Tunnetaitojen opettelyn merkitys lapsilla	12
3.4	Toimeksiantajan Nalle-vertaistukiryhmä.....	15
4	Opinnäytetyön toteutus.....	17
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	17
4.2	Opinnäytetyön toteutus.....	17
5	Kehittämistyön tulokset.....	23
6	Yhteenveto ja pohdinta	29
	Lähteet	34

Liitteet

Liite 1. Saatekirje vanhemmille

Liite 2. Kysymykset Nalle-ryhmän vanhemmille

Liite 3. Tutkimuslupa

Liite 4. Kodin tunnetaitajat - materiaalipaketti

1 Johdanto

Vanhempien ero on yksi lapsen yleisimmin koetuista stressitekijöistä elämässä. Ero järkyttää lapsen olemassaolon totuttuja perustuksia sekä on usein myös lapsen kehityksen kannalta selkeä riskitekijä. (Väestöliitto 2020.) Avioerot ovat Suomessa lisääntyneet viime vuosien aikana. Aaltonen (2015) on todennut, että vuosittain yli 30 000 lasta joutuu käymään läpi vanhempien eron sekä Kontula (2013) eroamisen olevan yleisintä 2–4-vuotiaiden perheissä (Pruuki & Sinkkonen 2017, 11).

Ero on kriisi, joka koskettaa koko perhettä. Vanhempien omien kokemusten lisäksi suurta huolta herättää lasten selviytyminen sekä sopeutuminen muuttuvaan tilanteeseen. Erityisesti lapsilla avioeron käsittäminen ja kokeminen vaihtelevat iän mukaan (Karttunen 2010; Pruuki & Sinkkonen, 2017.) Pienet lapset eivät vielä osaa eritellä ja käsitellä tunteitaan kuten aikuiset. Lapset tarvitsevatkin tukea omien tunnetaitojensa opettelussa elämään suuresti vaikuttavassa muutoksessa.

Anna-Maija Castrén, Mia Hakovirta ja Marjo Kuronen toteavat sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön aikakauslehti Januksen julkaisussa tarvittavan mm. lisää empiiristä tutkimusta, teoreettisia jäsennyksiä sekä käsitteitä, jotka auttavat ymmärtämään ja käsittelemään eroja laajakantoisena yhteiskunnallisena ilmiönä. (Castren, Hakovirta & Kuronen 2019, 343.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on pitkään tukenut eroperheitä sekä erityisesti lapsia käsittelemään erosta syntyviä tunteita ja kokemuksia. Tässä opinnäytetyössä kehitetään Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin Nalle-ryhmän vanhemmille asiakaslähtöinen väline tukemaan perheitä eroprosessin läpikäymisessä. Nalle-ryhmä on MLL:n Kaakkois-Suomen piirin järjestämä, vanhempien eron kokeneiden lasten vertaistukiryhmä. MLL:n Kaakkois-Suomen piiri haluaa vahvistaa vanhempien osallisuutta lasten tunnetaitojen käsittelyssä eroprosessin aikana.

Kehittämiskohteen valintaan vaikutti itse organisaation eli MLL:n Kaakkois-Suomen piirin toive kehittää erovertaistukiryhmien vanhempien osallisuutta näkyvämmäksi sekä tehdä vanhemmat tietoisiksi ryhmässä käsitellyistä aiheista, joita pystyy työstämään myös kotona. Vanhempien lisääntynyt osallisuus sekä tietoisuus lastensa läpikäydyistä tunteista ja kokemuksista ryhmässä edesauttaa yhteisymmärryksen, vastavuoroisen keskusteluyhteyden sekä vuorovaikutuksen syntymistä erotilanteessa. Myös vanhempien tietoisuus lapsen kokemuksesta edesauttaa toteuttamaan lapsen etua. Kehittämistyön tuotos tulee MLL:n Kaakkois-Suomen piirin lasten erovertaistukiryhmien käyttöön.

2 Parisuhteen ero vanhempien ja lapsen näkökulmasta

Tammikuussa 2020 julkaistussa Ylen artikkelissa käy ilmi, että erot ovat pienten lasten perheissä yleistyneet. Artikkelissa Väestöliiton asiantuntija Minna Jaakkola toteaa pienten lasten vanhempien päätyvän avioeroon nyt aiempaa useammin. (Yle Uutiset 2020.) Tilastokeskuksen yliaktuaari Timo Nikander kertoo, että noin joka neljäs Suomessa rekisteröity ensimmäinen avioliitto päättyy eroon, ”*Selkeä muutos on tapahtunut siinä, että viime vuosina avioliittoja on solmittu vuosi vuodelta vähemmän*” Nikander toteaa artikkelissa ja kertoo tämän näkyvän lähes kaikissa ikäluokissa. Suomessa avioerot vaikuttavat olevan myös keskimäärin yleisempiä kuin muualla Euroopassa. (Yle Uutiset 2020.)

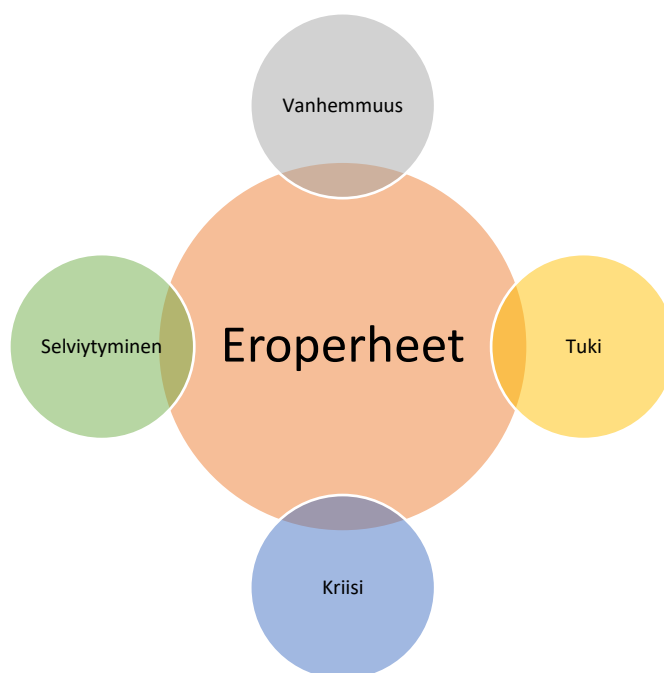
Avioerojen määrä on kasvanut ja 13 365 avioliittoa päättyi eroon vuoden 2019 aikana. Seuraavassa taulukossa on solmittujen avioliittojen sekä avioerojen määristä vuosien 2010–2017 aikana. (Tilastokeskus 2020).

	Vuosi							
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Solmitut avioliitot	31 925	30 557	31 008	27 238	26 551	26 735	26 503	26 542
Avioerot	13807	13 681	13 251	13 989	13 915	14 170	13 775	13 485

Taulukko 1. Solmittujen avioliittojen ja avioerojen määrä. (Tilastokeskus 2020)

Kun otetaan huomioon myös avioerooperheet, joiden määrää ei voida tilastollisesti todentaa, lapsiperheissä tapahtuvia eroja voi todellisuudessa olla paljon enemmän kuin mitä julkisuudessa on määrällisesti esiintynyt, mistä kertoo myös avioliittojen solmimisen väheneminen.

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat eroperheet, vanhemmuus ja sen tukeminen erossa, kriisi ja siitä selviytyminen. Käsitteet ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa, kuten seuraavassa kuviossa näkyy; eroperhe keskeisenä teemana pitää sisällään vanhemmuuden sekä miten perhe selviytyy kriisitilanteesta. Osallisuuteen kannustaminen eroprosessin aikana vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin ja erotilanteesta selviäminen voi helpottaa perheen osapuolten elämää.



Kuvio 1. Käsitekartta.

Opinnäytetyö hyödyttää lopullisena kohteena lasta. Välillisesti kehittämistyöstä hyötyvät Nalle-ryhmään osallistuvien lasten vanhemmat sekä MLL:n työntekijät.

2.1 Ero kriisinä

Erotilanteen kokeminen on elämäntapahtumana hyvin samankaltainen verrattuna ihmisen elämän muihin kriisitilanteisiin. Kriisi voidaan määritellä merkittävänä käännekohtana elämässä, ja se on elämänvaiheena erittäin vaikea ja ongelmallinen. Eroaminen ja avioero sopivat näihin molempiin kriisin määritelmiin. (Divorcemag 2019.) Ero on usein pitkä prosessi, jonka työstämiseen tarvitaan aikaa ja se on puolison kuoleman jälkeen yksi elämän suurimpia muutostapahtumia sekä stressitekijöitä. Se on myös prosessina monivaiheinen, joka muokkautuu jokaisen ihmisen kohdalla yksilöllisesti, mutta siitä huolimatta kaikissa eroprosesseissa on jotain yleistä ja yhteistä. (Mielenterveystalo 2021).

Jokainen kriisi on yksilöllinen, mutta yleisellä tasolla kriisissä esiintyvät neljä eroteltavissa olevaa vaihetta: sokkivaihe, toimintavaihe, korjaamisvaihe sekä uudelleensuuntautumisen vaihe. Vaiheet eivät välttämättä tapahdu kaikilla ihmisillä samassa järjestyksessä, eivätkä samassa ajassa. Jos perheessä eletään samaan aikaan useampia kriisejä, kriisien käsittely myös hidastuu. (Koskela 2009, 14.)

Kriisi ei aina ole yhtä nopeasti tapahtuva asia kuin esimerkiksi auto-onnettomuus (vaikka onnettomuus voi johtaa kriisiin); sen sijaan se on usein sarja stressaavia tapahtumia. Ihmisen omat näkemykset sekä henkilökohtainen suhtautuminen vaikuttavat suuresti tapaan,

jolla ihminen kokee kriisin, eli tässä tapauksessa avioeron, sekä käsittelee siihen liittyviä asioita. McIntosh ja Deacon-Wood (2003) listaavat seuraavat vaikuttavat tekijät:

- Persoonallisuus
- Selviytymismenetelmät
- Tunteet
- Menneet kokemukset
- Terveystaso
- Vuorovaikutustaidot

Näillä tekijöillä on suuri merkitys siinä, miksi osa yksilöistä sopeutuu eroon suhteellisen hyvin, kun osa voi joutua emotionaaliseen syöksykierteeseen, josta ei välttämättä toivu koskaan. (Divorcemag 2019.)

Erilaiset kriisit kuuluvat ihmiselämään ja ne voivat olla luonteeltaan erilaisia. Elämäntieteen kuuluu luonnollisia muutosvaiheita, jolloin kyse on kehityskriiseistä kuten ikäkausikriiseistä tai esimerkiksi eläkkeelle jäämisestä. Elämässä voi tulla äkillisistä tapahtumista syntyviä kriisejä ja jopa positiivisista asioista syntyviä kriisejä (kuten lapsen syntymä) sekä elämäntieteen eli muutostilanteita, jollaisena erotilannetta muun muassa pidetään (Noresvuo 2020, Eiston 2020 mukaan.)

Ihmisen henkilökohtainen resilienssi eli selviytymiskyky vaikuttaa myös kriisistä selviytymiseen. Se on ominaisuus, joka löytyy kaikilta ihmisiltä: se on sinnikkyyttä, joustavuutta, stressinsietokykyä, selviytymistaitojen käyttöä ja uskoa omiin mahdollisuuksiin sekä selviytymiseen. Avun hakemisen tunnistaminen sekä resilienssin harjoittaminen edesauttavat kriisistä selviytymistä (Noresvuo 2020, Eisto 2020 mukaan.)

Kriisiavun tavoitteina ovat rauhoittaminen, turvallisuuden ja toivon tunteen vahvistaminen, yhteisöllisyyden tukeminen sekä minä- ja yhteisöpätevyyden vahvistaminen. Erityisesti kriisiavun tukemiseen kuuluvat resilienssin vahvistaminen ennakolta, parantava vanhemmuus ja vuorovaikutus sekä kriisi-interventiot psykologisesta ensiavusta psykoedukaatioon, trauma- sekä surureaktioiden lieventämisen ja prosessoinnin itseapumenetelmiin, kriisipedagogisiin keskusteluihin sekä kriisi- ja traumaterapeuttisiin menetelmiin. Kriisistä selviämiseen lapsi tarvitsee vähintäänkin yhden välittävän aikuisen. Paras apu sekä tuki on monipuolinen sosiaalinen verkosto eli samansuuntaisesti toimivien aikuisten muodostama huolenpitoympäristö (koti, läheiset, sukulaiset, koulu tai päivähoido). (Poijula 2016, 14.)

2.2 Miten lapsi kokee eron

Vanhemmat ovat universaalisti hyvin suojelevaisia lapsiaan kohtaan ja ajatus lasten altistamisesta henkiselle kärsimykselle, huolelle sekä ahdingolle sotii omaa vanhemmuutta vastaan. Silti ei ole olemassa hyvää tapaa tai lopputulosta, kun vanhempien eroamisesta kerrotaan lapsille. Kerrottaessa erosta oleellista on vanhempien kommunikaatio tilanteessa. Vaikka elämä muuttuu, vanhempien rakkaus, huolenpito, tuki ja kasvatusta eivät lasten kohdalla kärsi eroamisen lopputuloksena. Lapsille erosta kertominen on samalla myös kuuntelemisen harjoitus vanhemmille. Vanhemman tulisi ottaa vastaan ja kantaa lapselle heränneet ahdistuksen, pelon sekä epävarmuuden tunteet ilman, että tilanne tuntuisi katastrofilta. Tämän muistaminen on avainasemassa parempaan erotilanteeseen lasten kanssa. (Leonoff 2015, 51, 52).

Lapset voivat kokea eron hyvin eri tavoin. Reaktiot voivat olla voimakkaita ja tunnetilat voivat vaihdella nopeasti esimerkiksi hämmennyksestä ja epäuskosta epätoivoon ja pelkoon tai vihaan, alakuloisuuteen, jopa helpotukseen. Jos vanhempien välit ovat kireät, lapset voivat erilaisilla myönteisillä tai kielteisillä tavoilla hakea heidän huomiotaan. Lapset pyrkivät vähentämään vanhempien välistä jännitettä. Monet lapset voivat kokea vastuuta perheen koossapysymisestä ja ero voi aiheuttaa syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteita. Lapsi voi kokea myös lojaalisuuden ristiriidan, eli lapsi kokee lojaalisuuden osoittamisen toista vanhempaa kohtaan luopumiseksi lojaalisuudesta toista vanhempaa kohtaan. (Karttunen 2010, 77, 80, 97.)

Eri-ikäiset lapset voivat myös näyttää tunteita eri tavalla, teini-ikäisillä lapsilla eron aiheuttamien tunteiden käsittely voi esimerkiksi näyttäytyä vihana ja aggressiona. Pienemmillä lapsilla reaktio voi olla suru. Lapsille voi tunteiden ilmaisu olla myös vaikeaa ja he saattavat yrittää suojella vanhempiaan omalta surultaan. Lapsi voi kokea jäävänsä yksin oman tuskansa kanssa. Lapset voivat myös vältellä surun aiheuttamaa kipua, mikä voi näyttäytyä aikuisten silmiin siten, ettei ero vaikuta lapsiin. Tunteet voivat kuitenkin tulla esiin leikeissä. Suru voi näyttäytyä hetken, lapsi saattaa jopa itkeä, ja sitten leikki jatkuu jälleen iloisena. Tunteet voivat näkyä myös fyysisinä oireina, kuten vatsakipuna tai päänsärkynä. (Pruuki & Sinkkonen 2017, 81–83.)

Eron aiheuttama suru voi tulla esiin monella tavalla, ja lapsi voi prosessoida asioita pitempään kuin aikuiset luulevat. Vanhempien olisi hyvä seurata lapsen käyttäytymistä ja muutoksia siinä. Vanhempi voi kysyä myös suoraan onko lapsella hyvä olla, vai vaivaako häntä jokin asia. Aikuinen auttaa lasta sanoittamaan ja tunnistamaan omia tunteitaan ja tapahtumien ja tunteiden välisiä yhteyksiä. (Pruuki & Sinkkonen 2017, 83–86.)

Lapsi voi kokea yksinäisyyden tai kuulumattomuuden tunteita eron aikana, mutta myös jo ennen varsinaista eroa, jos vanhemmat esimerkiksi riitelevät tai ovat poissaolevia. Kuulumattomuuden tunne voi liittyä niin vanhempien fyysiseen poissaoloon kuin myös poissaolevuuteen ja huomiotta jättämiseen eroprosessin aikana. Perhesuhteiden laadulla on myös merkitystä eron seurausten kokemiselle. Sosiaalisten suhteiden laatu on lapselle määrää tärkeämpi, ja olennaista eron aiheuttaman yksinäisyyden kokemuksen ratkaisemiseksi onkin, että lapsella on merkityksellisiä ihmisiä perheessä. Merkityksellinen ihminen voi olla myös perheen ulkopuolinen henkilö kuten kaveri. (Kauko 2018, 52–53.) Ero on vanhemmille raskas prosessi, jonka aikana voi olla haastavaa huomioida aktiivisesti myös lapset ja heidät tunteensa.

Lapsen kohtaama kriisi on tärkeää tunnistaa, jotta häntä voidaan auttaa mahdollisimman nopeasti. Avun saaminen on vanhempien sekä valta-asemassa olevien aikuisten vastuulla ja on aikuisen velvollisuus ottaa puheeksi lasta pelottavat sekä järkyttävät tapahtumat ja tukea niistä selviytymisessä. Usein aikuiset eivät välttämättä tunnista eivätkä ymmärrä lapsen avun tarvetta ja lasten oireilua saatetaan pitää lievempänä kuin mitä se lapselta kysyttäessä on. Avun tarjoaminen kannattaa kuitenkin myös viiveellä, vuosienkin kuluttua (Poi-jula 2016, 12).

2.3 Lapsen etu erotilanteessa

Avioliiton tai avoliiton päättyessä, osa vanhemmista voi kysyä itseltään tulisiko pysyä yhdessä lasten takia. Toinen osa vanhemmista kokee eroamisen ainoana vaihtoehtona. Usein suurimpana huolenaiheena vanhemmilla on lasten selviytyminen erotilanteessa. Vaikka vanhempien ero on kaikille lapsille stressiä aiheuttavaa, osa lapsista toipuu toisia nopeammin. Vanhemmat pystyvät kannustavan vanhemmuuden avulla ehkäisemään eron psykologisia vaikutuksia lapseen. Lapselle muuttuva tilanne voi näyttäytyä pelottavana, hämmentävänä sekä turhauttavana. Vanhemmilla on erotilanteessa suuri rooli ja vaikutus lapsen sopeutumiseen. Sopeutumisessa edesauttavat muun muassa seuraavat kasvatukseen ja strategiat: rauhanomainen yhteisvanhemmuus, hyvinvoiva vuorovaikutussuhde vanhemman ja lapsen välillä, johdonmukainen rajojen asettaminen, lasten vapaa-ajan valvominen sekä lasten itsetunnon ja ongelmanratkaisutaitojen (pärsäytyminen ja resilienssi) vahvistaminen sekä turvallisuuden tunteen lisääminen. Olisi myös ensiarvoisen tärkeää ottaa huomioon, ettei lapsi joudu missään vaiheessa erotilanteen keskiöön. (Morin 2019.)

Lapsen kannalta olisi hyvä, jos vanhemmat pystyisivät keskustelemaan ratkaisusta lapsen kanssa yhdessä. Asetelma vahvistaa käsitystä siitä, että vaikka vanhemmat ovat eroamassa, rakkaus lapseen ei ole kadonnut mihinkään. Lapsi tarvitsee useamman vakuuttelun ja keskustelun siitä, että mikään häneen liittyvä asia ei ole vanhempien eron syy (Sinkkonen

2017, 98). Esimerkiksi psykoterapeutti Marianna Stolbow kertoo hänen lastensa kysyvän aikuisenakin syitä asioille, jotka tapahtuivat heidän ollessaan pieniä. Niiden kautta lapset peilaavat elämäänsä aikuisiksi saakka sekä myös edelleen omissa parisuhteissaan. Täten ei ole merkityksetöntä selittää asioita uudelleen ja uudelleen (Rajala 2019, 122–123).

Vanhempien ero aiheuttaa muutoksia lapsen arkeen ja ihmissuhteisiin. Osa lapsista selviytyy erosta psyykkisesti hyvin. Moni voi kuitenkin kärsiä siitä tavalla tai toisella. Vanhempien hyvä yhteistyö erossa, eron jälkeisistä järjestelyistä yhdessä päättäminen ja avoin keskustelu lapsen kanssa eron aikana antaa lapsen oikeuksille parhaat mahdollisuudet toteutua ja tukee lapsen hyvinvointia. Tällaisessa tilanteessa lapsella on vapaus ilmaista omia toiveitaan vanhemmille ja lapsella on lupa rakastaa ja kaivata molempia vanhempiaan, jolloin lojaalisuusristiriita ei aiheuta esteitä. Jos vanhempien ero ei ole kovin sovinnollinen, jos lapsella on esimerkiksi pelko toisen vanhemman menettämisestä, voi lapsi varoa ilmaisemasta omia ajatuksiaan. Vanhempien voimavarat voivat olla myös vähissä, jolloin lapsen tarpeiden erottaminen omista tarpeista voi olla haastavaa. (Karttunen 2010, 58–59, 76.)

Noin 30 000 lasta kokee Suomessa vuosittain vanhempiensa eron ja vaikka valtaosa vanhemmista pystyy sopimaan yhteistyössä huoltajuuteen liittyvät asiat, niin osa eroista kuitenkin kriisiytyy ja sopuun pääsemiseksi tarvitaan ulkopuolista apua ristiriitojen selvittämiseen. YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa sanotaan, että kaikissa lasta koskevissa päätöksissä tulee ensisijaisesti harkita lapsen etua. Monille aikuisille ero on iso elämänmuutos ja kriisi, mutta erityisesti ristiriitatilanteissa tulisi muistaa lapsen oikeudet ja että ero on myös lapselle kriisi (Mikkola, Sykkö, Siltanen & Hänninen 2019).

Lapsen huoltoon ja tapaamisoikeuteen liittyvissä asioissa lapsen omat toiveet sekä mielipide on lapsenhuoltolain mukaan selvitettävä hienovaraisesti lapsen kehitystaso huomioon ottaen ja niin ettei lapsen sekä hänen vanhempiensa välisille suhteille aiheudu haittaa. Täten ennen kuin tuomioistuin tekee ratkaisun liittyen lapsen huoltoon tai tapaamisoikeuteen, lapsen mielipide tulee selvittää ja lasta tulee kuulla. (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta annetun lain muuttamisesta 190/2019.)

Lapsen etu on keskeinen periaate perheammattilaisten erotyössä (Taskinen 2001, Autonen-Vaaraniemi 2019, 371 mukaan), jota ohjaa lainsäädäntö (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta annetun lain muuttamisesta 190/2019; Autonen-Vaaraniemi 2019, 371). Lapsen edun mukainen periaate on kuitenkin moniselitteinen ja sen selvittäminen voi olla haasteellista muuttuvassa elämäntilanteessa kuten eron aikana (Karttunen 2010; Smithson ym. 2015, Autonen-Vaaraniemi 2019, 371 mukaan).

Kiinnostavaa on, jos lapsen etuna nähdään yksioikoisesti vain ja ainoastaan vanhempien yhteistyö. Lapsen etuna voitaisiin nähdä myös riidaton sekä väkivallaton elämä yhden

vanhemman kanssa. Pitkittyneet, monia vuosia kestävät huoltoriidat eri oikeusasteissa hankaloittavat vanhemmuussuhteen vaikutusten arviointia (Nielsen 2017, Autonen-Vaaraniemi 2019, 371 mukaan).

2.4 Vanhemmuus eron jälkeen

Vaikka parisuhde päättyisikin, vanhemmuussuhde ei pääty eroon. Vanhemmuus astuu tällöin uuteen vaiheeseen ja lapsen kannalta oleellista on hyvän yhteistyövanhemmuuden rakentaminen eron jälkeen. Yhteistyövanhemmuus asettaa vanhemmille haasteita ja erosuhteen rakentuminen tarvitsee kehittyäkseen aikaa (Koskela 2009,10).

Yhteistyö ja eron jälkeen jatkuva yhteishuolto vaativat onnistuakseen vaivannäköä, keskustelusta sekä joustavuutta. Yhteistyövanhemmuus on lapsen edun mukaista, suojelee lasta eron kielteisiltä vaikutuksilta sekä lapsen kokemilta menetyksiltä, vaikka yhteistyön toteuttaminen ei olisi aina helppoa eikä mukavaakaan. Siksi on tärkeää, että molemmilla vanhemmilla olisi halu opetella yhteistyötä ja rakentaa yhdessä oman sekä lapsen tilanteen kannalta hyvä sekä toimiva yhteistyösuhde (Vanhemman opas 2020, 25).

Huoltajuusmuodoista yleisin on yhteishuoltajuus ja lain mukaan yhteishuoltajuudessa molemmilla vanhemmilla on oikeus sekä velvollisuus päättää mm. lapsensa terveydenhuollosta, asumisesta, kouluasioista ja päivähoitosta. Lapsen kannalta yhteishuoltajuutta pidetään yleisesti parhaimpana huoltajuusratkaisuna. Eron jälkeen on paljon lapsen asioihin liittyviä kysymyksiä, jotka tulee ratkaista sekä lapsen huoltoon ja elatukseen liittyvät asiat ovat laissa määriteltyjä. Yhteisesti tehdyt sopimukset turvaavat lapsen oikeuksia, joita ovat oikeus tasapainoiseen kehitykseen, hyvinvointiin ja molempiin vanhempiin (Belt 2018, 15, 23).

Ensi- ja turvakotienliitto sekä Väestöliitto ovat huomanneet viime vuosina eroperheissä tapahtuneen muutoksen, yhä useammat jakavat eron jälkeen vanhemmuuden. Yhteiskunnassa on havaittavissa asennemuutos, mihin asiantuntijoiden mukaan vaikuttaa se, että vanhemmuutta tuetaan eri tavalla kuin aiemmin. (Yle Uutiset 2021.) Vanhemmuus ja sen tukeminen on ollut tärkeä teema perhepolitiikassa 2000-luvulla. Tarkastelemalla vanhemmuuden tukemista, voidaan ymmärtää paremmin vanhemmuuteen liitettyjä odotuksia, vastuita ja velvollisuuksia. Vanhemmuutta on erilaisten perheprojektien kautta tuettu sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti. (Sihvonen 2020, 14.)

Vanhemmuussuunnitelma on tarkoitettu tueksi sekä hyväksi apuvälineeksi eron jälkeisessä vanhemmuudessa ja lisäksi suunnitelma edesauttaa vanhempien asiallista keskustelua arjen sujuvuudesta tulevaisuudessa. Suunnitelmalla vanhemmat voivat sopia asioiden järjestyksestä sekä keskinäisestä työnjaosta niin, että molemmat vanhemmat ovat tietoisia mistä

he ovat vastuussa ja mitä heiltä odotetaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Vanhemmuussuunnitelmassa pyritään tuomaan esille lapsen näkökulma ja hänen tarpeensa, ja erottamaan ne vanhemman tunteista erotilanteessa. Suunnitelmassa puhutaan uudelleenkehystämässä, jonka viesti on selkeä, lapselle on annettava lupa rakastaa toista vanhempaa. Lapsella on oikeus rakastaa molempia vanhempiaan huolimatta parisuhteen päätymisen mahdollisesti aiheuttamista haastavista tunteista ja tilanteista vanhemmille. (Haavisto 2019.)

Toimiva erovanhemmuus on monissa tutkimuksissa ja eroon liittyvissä oppaissa todettu keskeiseksi tekijäksi lasten eroon sopeutumisessa. Taskisen (2001) mukaan vanhempien yhteistyö on lapsen sopeutumisen kannalta jopa merkittävämpi tekijä kuin kummankaan vanhemman yksilöllinen suhde lapseen (Taskinen 2001, Pruuki & Sinkkonen 2017, 67-68 mukaan).

3 Erouttaminen

Kahden yksilön välinen ero sisältää myös yhteiskunnallisen tason, ja perheet tarvitsevat lakisääteisiä palveluja avioeron myöntämisestä mahdollisiin tukipalveluihin asti. Avioero voidaan nähdä tapahtumasarjana, johon kuuluu kuusi ulottuvuutta: emotionaalinen ero, juridinen ero, taloudellinen ero, yhteisöllinen ja sosiaalinen ero, psyykinen ero sekä ero yhteisestä vanhemmuudesta (Määttä 2002; Ritari-Alho, Olli, Haring & Savio 2019, 66). Nämä ulottuvuudet konkretisoituvat usein erotilanteen edetessä sekä vaativat päällekkäistä asioiden käsittelyä. Tapahtumasarjaa saattaa seurata vierestä lapsi, jonka elämää onnistuneiden tai epäonnistuneiden ratkaisujen vaikutukset heijastuvat. Useat eropalvelut tähtäävätkin lapsen aseman sekä näkökulman esiin nostamiseen (Ritari-Alho ym. 2019, 66).

Ero herättää paljon erilaisia tunteita, joiden läpikäymiseen on hyvä saada ulkopuolista apua. Vanhemmat kannattelevat omien tuntemuksiensa lisäksi myös lapsiaan ja heidän tunteitaan. Eron emotionaaliossa käsittelyssä voivatkin olla avuksi erilaiset erouttamisen vertaistukiryhmät, joita on olemassa sekä vanhemmille että lapsille.

3.1 Eropalvelut

Vanhemmat tarvitsevat paljon lakisääteisiä palveluja erotilanteessa, mutta monet vanhemmat tarvitsevat myös toisenlaista tukea, jota esimerkiksi erilaiset järjestöt tarjoavat. Tukea kaivataan eroprosessin eri vaiheissa. Vanhemmat voivat tarvita työväliteitä rakentavaan eroon, tukea kriisin aikana sekä sopeutumisessa eron jälkeiseen elämään, lisäksi tukea kaivataan lapsille muuttuvassa elämäntilanteessa. (Julkunen 2019.) Erouttamisen tärkeimpiä tavoitteita on auttaa vanhempia ymmärtämään ja huomioimaan lapsen näkökulma eron aikana ja sen jälkeen. Eropalvelut tekevät näkyväksi lapsen kokemusmaailmaa ja tukevat siten vanhempien ymmärrystä, siitä miten lapsi kokee eron. (Ritari-Alho ym. 2019.)

Järjestöjen tarjoama apu erotilanteissa on usein ryhmämuotoista, joissa painottuu kohtaaminen. Ongelmana on usein palveluiden hajanaisuus, mihin on pyritty vaikuttamaan muun muassa Apua eroon -sivustolla, johon on koottu yhteen yhdistysten ja järjestöjen tuottamia palveluja erotilanteessa oleville. (Heiskanen, Helamaa, Laru, Muuronen, Salmi, Satuli-Kukkonen & Ukkonen-Wallmeroth 2019.) Erouttamisen palvelut ovat moninaisia ja vaihtelevat ympäri Suomea. Parisuhteen tuen eri muotoja palvelujärjestelmässä ovat esimerkiksi erilaiset terapiat kuten pari- tai eroterapia, ryhmätoiminta ja vertaistuki ja sähköiset palvelut kuten chat-palvelut (Roine, Lehikoinen & Nieminen 2019).

Erouttaminen on ollut mukana myös hallituksen kärkihankkeessa. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa eli LAPE-kärkihankkeessa tavoitteena ovat olleet lapsi- ja

perhelähtoisemmät palvelut sekä toimintakulttuurin uudistaminen. Kärkihankkeessa eroauttamisen palveluilla pyritään kohti lapsen edun oikeuksien toteutumista, yhteistyövanhemmuutta, inhimillisen kärsimyksen ja huolen vähenemistä sekä myös taloudellisia säästöjä. (Bildjuschkin 2018.)

Maakunnissa tehdyssä LAPE-muutosohjelman kehittämistyössä teemoina ovat olleet muun muassa eron ensiapupisteet (vanhemmat saavat nopeasti oikeudellista neuvontaa sekä koko perheen tukea erotilanteessa), vanhemmuussuunnitelma, kynnyksettömät sähköiset palvelut sekä perheoikeudellisten palvelujen työmenetelmien kehittäminen. (Bildjuschkin 2018.) Kehittämistyöllä on pyritty vastaamaan vanhempien ilmaisemaan tuen tarpeeseen eroprosessin eri vaiheissa.

3.2 Vertaistukiryhmät

Vertaistuki on omien kokemusten jakamista sellaisten henkilöiden kanssa, jotka ovat kokeneet vastaavaa (Terveyskylä 2020). Vertaistukea haetaan usein vakavan sairauden tai muun elämää suuresti muuttaneen kriisin, kuten avioeron, yhteydessä. Vertaistukea tarjoavat monenlaiset järjestöt kuten esimerkiksi potilasyhdistykset. Termit vertaisuus, vertaistuki ja vertaistoiminta ovat käytössä kuvaamaan samaa asiaa. Vertaisuus tarkoittaa ihmisten välistä suhdetta. Vertaistoiminta on vertaistukea laajempi käsite, ja se käsittää kaiken vertaistukeen sisältyvän toiminnan. Vertaistuki on omaehtoista toimintaa eli vertaiset toimivat omaksi ja toistensa hyväksi. (Mikkonen & Saarinen 2018, 26.)

Vertaistuessa ymmärrys, joka rakentuu yhteisille kokemuksille, luo turvallista ilmapiiriä. Vertaistuki tutkitusti lievittää mm. yksinäisyyden, leimautumisen sekä ahdistuksen tunteita ja omaan elämään liittyviä pelkotiiloja. Vertaistuki voi tuoda haasteellisiin tilanteisiin nopeasti apua ja helpotusta, tukee hyväksytyksi tulemisen tunnetta sekä voimauttaa ihmistä. Vertaistuki voi myös parantaa jaksamista voimavarojen lisääntyessä ja arjessa pärjääminen onnistuu paremmin. (Backström 2021.)

Vertaistukiryhmiä on monenlaisia, avoimia tai suljettuja. Avoimeen ryhmään voi osallistua kuka tahansa, suljetussa ryhmässä osallistujat pysyvät samoina joka kerta. Vertaisryhmä voi kokoontua ilman varsinaista ohjaajaa, mutta yleensä ryhmällä on joku nimetty koollekutsuja. Ryhmässä voi olla myös vertaisohjaaja, joka on koulutettu vapaaehtoinen, tai ryhmää voi johtaa myös ammattilainen. Internetissä ja sosiaalisessa mediassa kokoontuu myös teemakohtaisia ryhmiä tai yhteisöjä, joilla on yleensä joku ylläpitäjä. (Terveyskylä 2020.)

Vertaistuki ei ole vapaaehtoistoimintaa, vaan omaehtoista, keskinäistä toimintaa. Vertaiset ovat keskenään samalla tasolla eikä kukaan asetu toisen ylä- tai alapuolelle.

Vertaisryhmään osallistuminen ja toisten tarinoiden kuuleminen antaa toivoa omasta selviytymisestä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 28.)

Avioerotilanteessa vanhemmille on usein tarjolla erilaisia keskusteluryhmiä, jotka perustuvat vertaisuuteen. Myös lapsille on olemassa vertaistukea, kuten Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin Nalle-ryhmä, jota vetää koulutettu aikuinen. Nalle-ryhmässä käydään läpi vanhempien eron herättämiä kysymyksiä ja tunteita lapsissa.

Nalle-ryhmissä varsinkin omien tunteiden tunnistaminen kuvatuena sekä muiden eri menetelmien avulla auttavat lasta prosessoimaan ajatuksia sekä tukemaan itseilmaisun löytämisessä. Vertaistuen lisäksi lasta usein auttavat toiminnalliset ja mielikuvitusrikkaat menetelmät, joiden avulla lapsi pystyy harjoittelemaan turvallisesti omien tunteidensa hahmottamista sekä niiden ilmaisua eri keinoin. Tunnetaitojen opetteleminen on noussut viime vuosien aikana arvostetumpaan ja ajankohtaisempaan asemaan erityisesti lapsiin- ja nuoriin liittyvien ammattialojen keskuudessa.

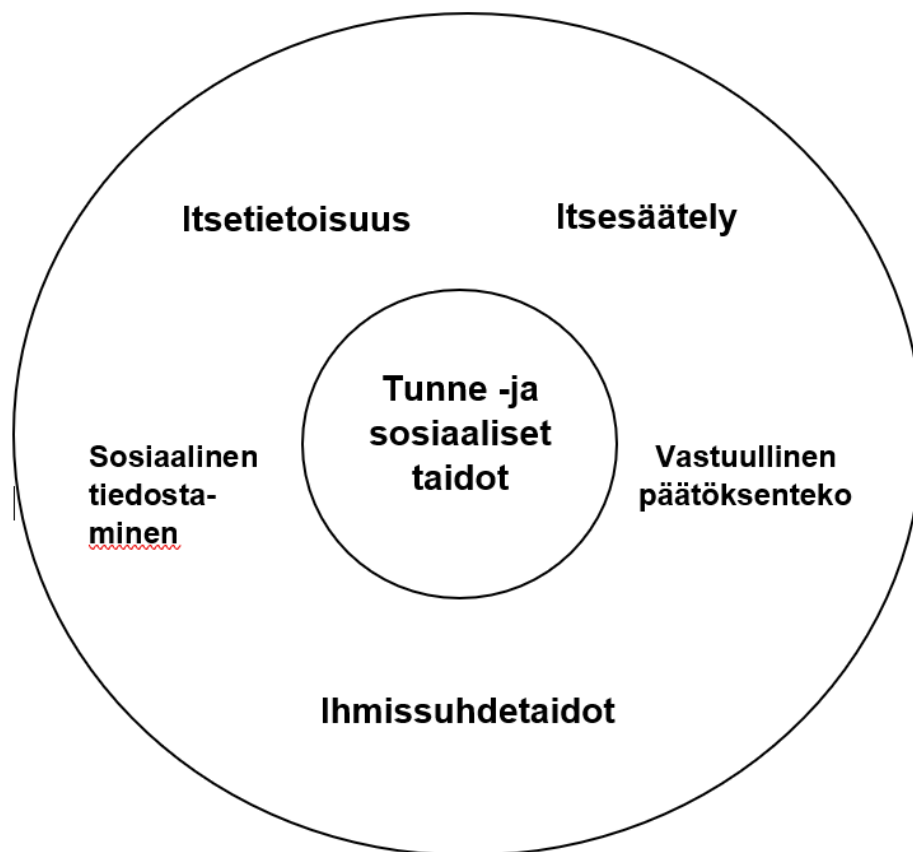
3.3 Tunnetaitojen opettelu merkitys lapsilla

Tunteet vaikuttavat vahvasti ihmisten elämään sekä toimivat keskeisessä roolissa päivittäisen arjen keskellä. Kyky ilmaista, säädellä sekä ymmärtää omia ja toisten tunteita – tunnettu myös käsitteenä ”sosiaalinen kompetenssi” – yhdistyy hyviin vuorovaikutustaitoihin sekä pärjäämiseen koulumaailmassa. Ihmiset ja erityisesti lapset, jotka pystyvät hyödyntämään elämässään myös tunneälyä, ovat usein menestyneempiä sosiaalisissa taidoissa. (Aznar, Hillaire & Rienties 2016.)

Eroavaisuuksia lasten emotionaalisissa kompetensseissa on nähtävissä jo hyvin varhaisessa kehitysvaiheessa. Esimerkiksi osa taaperoikäisistä lapsista saattaa saada raivokohtauksen syystä, ettei saata saada jälkiruokaa etukäteen, kun taas osa kykenee säätelemään tunteitaan jo vaippaikäisestä saakka. Aivan ensimmäisiä tunne- ja vuorovaikutustaitoja aloitetaan harjoittelemaan jo varhain perheen sisäisissä ihmissuhteissa. On myös tunnistettua, että lapset, jotka ovat harjoitelleet ja ylläpitäneet perheen kanssa näitä taitoja, sopeutuvat entistä paremmin muutosvaiheisiin kuten ensimmäiseen hoidon aloitukseen sekä totutumisessa uuteen ympäristöön. (Aznar ym. 2016.)

1940-luvulla tunneäly käsitteenä esiteltiin ensimmäisen kerran. Tänä päivänä on yleisesti tunnistettu kyseisen taidon olevan tarpeellinen sekä hyödyllinen tunteiden ilmaisussa, tunnistamisessa ja niiden kanavoinnissa. Sosiaalisten sekä emotionaalisten taitojen kehittäminen parantaa lasten oppimiskykyä ja auttaa välttämään monia ongelmia (Goleman 1995, Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 10 mukaan). Emootiot sekä tunteet ovat rationaalisen toiminnan perusedellytyksiä (Damasio 1994, Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 10 mukaan).

Sosiaalinen sekä tunnepohjainen oppiminen (Social and emotional learning SEL) edesauttaa monien eri elämäntaitojen kehittämisessä (Casel 2020). Seuraavassa kuviossa (Kuvio 1.) nähdään sosiaalisen ja tunnepohjaisen oppimisen viisi laajaa toisiinsa liittyvää kompetenssin aluetta: ihmissuhdetaidot, vastuullinen päätöksenteko, itsesäätely ja itsetietoisuus sekä yhteiskunnallinen tiedostaminen (sosiaalinen) (Casel 2020).



Kuvio 2. Tunne- ja sosiaalisten taitojen viisi ydinosamisaluetta (Casel 2020).

Psykologit Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston ovat luoneet tunnetaitojen käsikirjan (2020), joka pohjautuu kansainväliseen SEL-teoriaan. SEL-teoria on globaalissa sosioemotionaalisen oppimisen tutkimuksessa käytetty malli, joka vahvistaa tunne- ja sosiaalisten taitojen ydinosamisalueita (Livingston & Pöyhönen 2020, 5). Tunnetaitojen käsikirjaa käytetään lähteenä MLL:n Kaakkois-Suomen piiriä varten kehitetyssä materiaalipaketissa.

Sosiaalisen – ja tunnepohjaisen oppimisen avulla lapset saavat lisää tietoja, taitoja sekä suhtautumistapoja, jotka tukevat terveen identiteetin, emootioiden, sekä empatiakyvyn kehityksessä. Sen lisäksi he oppivat luomaan pysyviä ja kannustavia ihmissuhteita sekä tekemään vastuullisia ja toisista välittäviä päätöksiä. Sosiaalis- tunnepohjainen oppiminen edesauttaa saavuttamaan omien henkilökohtaisten tavoitteiden lisäksi myös yhteisön tavoitteet. (Casel 2020.)

Oppimisen ensisijaisena tavoitteena olisi, että lapset eivät suhtautuisi tunteisiinsa estyneesti ja ahdistuneesti vaan se, että he osaisivat tunnistaa, analysoida sekä prosessoida tunteita rakentavalla ja terveellä tavalla. Emotionaalinen kompetenssi määritellään henkilön kyvyksi osata ilmaista tunteita ja purkaa niitä. Se on myös kyky tunnistaa, tulkita sekä reagoida rakentavasti omiin ja muiden ihmisten tunteisiin. Emotionaalisen kompetenssin kehittäminen edesauttaa lasten terveyttä, itsenäisyyttä, joustavuutta ja kykyä sietää sekä ratkaista ongelmia (Núñez Pereira & Valcárcel 2018, 12).

Hyvät tunnetaidot:

- Auttavat saavuttamaan tavoitteita
- Syventävät ja ylläpitävät ihmissuhteita
- Edesauttavat oppimista
- Auttavat selviämään vastoinkäymisistä ja haasteista
- Lisäävät omaa itseymmärrystä sekä itsemyötätuntoa
- Lisäävät psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia

Tunnetaidot tukevat lapsen oppimista ja kantavat pitkälle aikuisikään saakka. Lapsi jaksaa tunnetaitojen avulla tulevaisuudessa yrittää uudelleen vastoinkäymisistä huolimatta ja hän kestää uusien asioiden sekä haasteiden tuomaa ahdistusta ja epävarmuutta. Lapsi jaksaa myös keskittyä paremmin hetkeen. (Livingston & Pöyhönen 2020, 28.)

Tunteita voi opetella tietoisesti, jolloin tunteelle etsitään nimi ja kuvataan kokemusta. Lapsen kanssa mietitään sen syytä ja ilmaisua. Lasta voidaan ohjata konkretisoimaan tunteen voimakkuutta jonkinlaisen tunnemittarin avulla. Oman tunnekokemuksen kuvaaminen ja ilmaiseminen sanoilla, ja siten ymmärretyksi tuleminen, auttaa haastavan käyttäytymisen vähentämisessä lapsilla. Tunnetaitojen opettelu kuuluu jokapäiväiseen arkeen lapsilla. (Opetushallitus 2020.)

Myös resilienssiä voidaan vahvistaa kriisitilanteissa stressinsäätelyjärjestelmän hallitsemisen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen avulla. Muutostilanteista, menetyksistä sekä traumaista selviytymisen perustana on tosiasioiden tunteminen ja realiteetin kohtaaminen oman kestokykynsä mukaan. Kriisitilanteessa lapsi tarvitsee aikuisen antamaa turvaa ja suojelua, sekä vuorovaikutuksessa syntyvää yhteisymmärrystä ja tapahtuneen tajuaamista. Aikuisen tulisi kyetä lapsilähtöiseen sekä myötätuntoiseen empatiaan turvallisen läsnäolon lisäksi (Poijula 2016, 13).

Tunnetaitojen tärkeys erityisesti lasten yhteisöllisyyden ja koulutuksen näkökulmasta tarkasteltuna nousee myös kansainvälisesti vuonna 2021 uuteen merkitykseensä globaalin pandemian (Covid-19) vaikutuksena. Tunnetaitoihin osataan keskittyä ja fokusoida aiempaa kokonaisvaltaisemmin tulevaisuudessa mitä tulee esimerkiksi oppilaiden kehitykseen sekä oppimiseen. Kansainvälisellä SEL-teorialla voi olla erityistä relevanssia sekä pandemian aikana että sen jälkeen etäkoulun ja opiskelun kohtaamisissa haasteissa. (Bayley, Ramchandani, Rose, Yorke & Wole 2021, 2.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen oppimiselle olisi lisäksi kiireellistä tarvetta lasten ja oppilaiden hyvinvoinnin sekä mielenterveyden näkökulmista katsottuna. Globaalin pandemian vaikutuksen seurauksina nähtiin ainakin seuraavat asiat:

1. Pandemian puhkeamisen seurauksena koulut suljettiin ja etäkoulun järjestäminen ei tavoittanut kaikkia lapsia tai oppilaita. Ymmärtäen tuen tarpeen laajan vaikutuksen suhteessa oppilaisiin, koulujen sulun haittavaikutukset oppimiseen ja kehitykseen ovat kiistattomat.
2. Huomattavaa lisäksi on, että koulujen sulkemisen seurauksena myös eniten marginalisoidut lapsiryhmät ovat kokeneet eniten eri haittavaikutuksia.
3. Kiireellinen huoli lasten mielenterveydestä sekä hyvinvoinnista on lisääntynyt merkittävästi kuluneen pandemian aikana.
4. Pandemia on myös nostanut koulujen arvostusta sekä roolia entistä tärkeämmäksi instituutioksi tuettaessa lasten luku- sekä laskutaitoja.
5. Koulujen taas avautuessa, kohdataan varmasti monia haasteita sekä huomattavia ponnisteluja lasten palatessa koulun piiriin. Lisäksi kesken jääneiden opintojen ja oppiaineiden suorittaminen ajan tasalle ja sopeutuminen uusiin vallitseviin olosuhteisiin vaikuttavat.

Kaiken kaikkiaan tulee ymmärtää ja nähdä tunne- sekä sosiaalisten taitojen tarjoama merkityksellinen ja kasvava rooli lasten elämässä, kehityksessä sekä koulunkäynnin kannalta kuluneen pandemian aikana ja erityisesti sen jälkeen. (Bayley ym. 2021, 2.)

3.4 Toimeksiantajan Nalle-vertaistukiryhmä

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri. Mannerheimin Lastensuojeluliitto on kansalaisjärjestö, joka toimii lasten ja perheiden hyvinvoinnin asialla. MLL:n Kaakkois-Suomen piiri on hallinnoinut Eroauttamistyön ja kohtaamispaikkatoiminnan kehittämishanketta vuodesta 2018 alkaen. Hankkeen tarkoituksena on eri toimenpitein tuoda näkyviin lapsen asemaa ja ääntä vanhempien erotilanteessa sekä tukea

yhteistyövanhemmuutta lapsen etu keskiössä. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakois-Suomen piiri 2021.) Tämän opinnäytetyön tuotos on osa ***Eroauttamistoiminta kohtaamispaikka- ja vertaisryhmätoiminta lapsen edun edistäjänä*** -kehittämishanketta.

Yksi kyseisessä hankkeessa kehitetyistä toiminnoista on Nalle-ryhmä eli vanhempien eron kokeneiden varhaiskasvatusikäisten lasten vertaistukiryhmä. Ryhmän toiminnan tavoitteena on lapsen tunteiden ilmaisun ja puheeksi ottamisen helpottuminen vanhempien erotilanteessa sekä vanhempien ymmärryksen lisääntyminen lapsen kokemuksista arjen muutoksissa. Tapaamiskertoja on kuusi, joiden aikana lapset harjoittelevat erilaisten tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Lisäksi tapaamiskerroilla käydään läpi oman perheen hahmottamista sekä perheen ja muiden läheisten ja yhteisten tekemisten hahmottamista. Ryhmän tarkoituksena on tukea lapsia erokokemuksen käsittelyssä vertaiskokemusten avulla, ryhmän toiminta ei ole terapiaa. (Peronmaa 2020.)

Tapaamiskertojen tavoitteena on, että lapsi tiedostaa ketkä kuuluvat hänen omaan perheeseensä. Ryhmässä he saavat kokea vertaisuutta toisten samantyyppisessä elämänvaiheessa olevien lasten kanssa. Tavoitteena on, että lapsi tunnistaa hänelle läheisiä ihmisiä ja omia eroon liittyviä tunteitaan. Tapaamiskertojen myötä hänellä on kokemus, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja normaaleja. Lapsi saa myös keinoja kohdata hankalia tilanteita ja tunteita ja hän näkee hyviä puolia perhetilanteessaan. (Kovanen 2021.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää asiakaslähtöinen väline Nalle-ryhmän lasten vanhemmille tueksi lasten tunteiden käsittelyyn.

Työn tavoitteena on kehittää Nalle-ryhmän toimintaa ja tukea eroperheille. Tavoitteena on myös lisätä vanhemman osallisuutta lapsen tukemisessa vertaisryhmän aikana sekä sen jälkeen. Tulevaa tietoa ja tuloksia voidaan hyödyntää myös muissa MLL:n vertaistukiryhmissä eroperheille.

Kehittämistehtävät ovat:

- selvittää vanhempien näkemyksiä eroprosessista tarvittavasta tuesta
- yhteiskehittää tukiväline tai menetelmä eroperheen lasten tunnetaitojen tukemiseen
- ottaa käyttöön kehitetty menetelmä

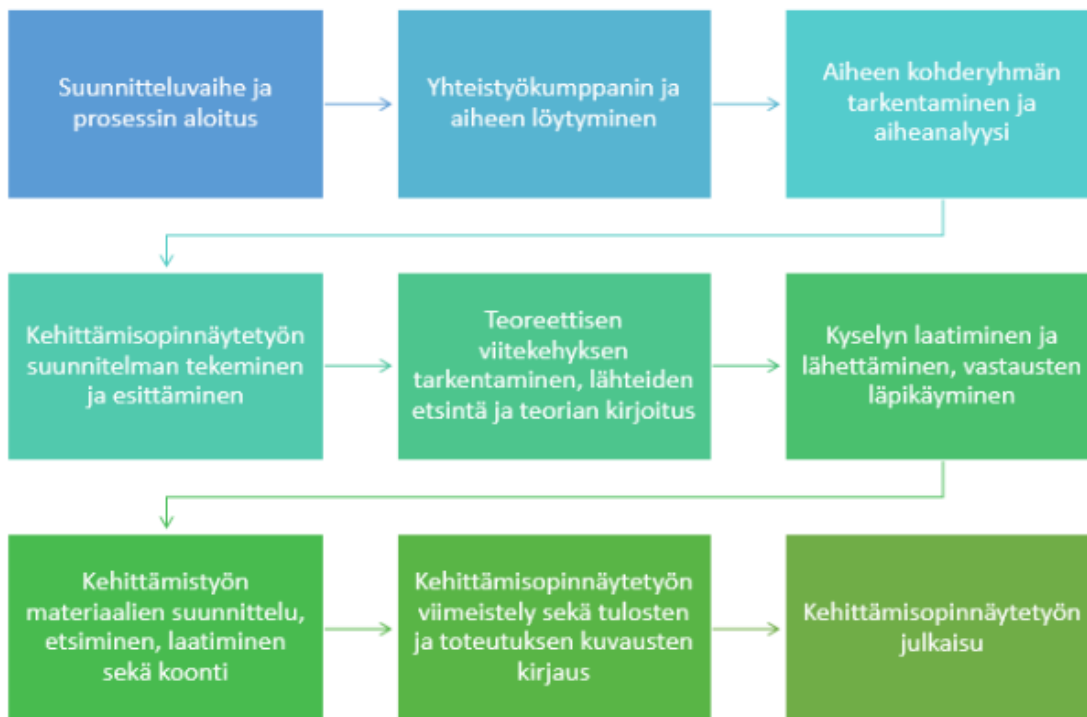
Työvälineen tai menetelmän tarkoituksena olisi tukea lasten tunteiden ilmaisua sekä puheeksi ottamista vanhempien erotilanteessa. Lisäksi tarkoituksena on edesauttaa vanhempien ymmärryksen lisäämistä lapsen kokemuksista arjen muutoksissa.

Lasta suojaa erotilanteissa erityisesti, jos vanhempi pystyy läheiseen vanhemmuuteen ja kykenee käsittelemään eron aiheuttamia tunteita lapsen kanssa. Sen lisäksi lasta auttaa vanhempien riitelyn väheneminen ja muut läheiset ihmissuhteet erotilanteen jälkeen. (Väestöliitto 2020.)

4.2 Opinnäytetyön toteutus

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin työntekijöiden kanssa. Opinnäytetyön toimeksiantajan MLL:n Kaakkois-Suomen piirin toiveena oli saada käyttöön jonkinlainen vanhemmille jaettava osallisuutta lisäävä apuväline tai menetelmä Nalle-ryhmän vaikutuksesta eroprosessiin ja siitä, miten vanhemmat voivat tukea lastaan sen aikana. Lapset käyvät eroprosessia läpi vertaistukiryhmässä, mutta myös kotona käydyt keskustelut vanhempien kanssa ovat merkittävä osa prosessia. Opinnäytetyössä haluttiin saada erovertaisryhmän hyödyt näkyvimiksi ja lisätä vanhempien tietoisuutta sekä perheen vuorovaikutusta. Toimeksiantaja halusi vahvistaa prosessin jatkumista kotioloissa vertaisryhmään osallistumisen jälkeen.

Seuraavassa kuviossa (Kuvio 3) on kuvattu opinnäytetyön vaiheet.



Kuvio 3. Kehittämispinnäytetyön vaiheet.

Kaakkois-Suomen piirin työntekijöiden kanssa käytiin keskustelu alkusyksyllä 2020 työn aiheesta ja siitä, mihin kehittämisen tarpeisiin työ vastaisi. Yhteisen keskustelun sekä idearöiden jälkeen aihetta lähdettiin työstämään ja etsimään soveltuvaa tutkimustietoa sekä teoriapohjaa. Opinnäytetyön alussa ei ollut vielä selvää, millainen lopullinen tuotos tulee olemaan. Opinnäytetyön aihetta, tarkoitusta sekä näkökulmaa tarkennettiin vielä syksyn aikana MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijöiden kanssa. Tarkennuksessa pohdittiin yhdessä työntekijöiden kanssa, halutaanko vanhempien osallisuutta lisätä vertaistukiryhmän aikana ja suhteessa ryhmässä käytyihin asioihin, vai enemmän vertaistukiryhmän jälkeen. Toimeksiantajan toiveena oli alustavasti Nalle-ryhmän jälkeen vanhemmille tarjottava opas. Yamk-kehittämistyön päämääräksi päätettiin kuitenkin yhdessä ohjaavan opettajan kanssa tehdä menetelmällisempi sekä laajempi tukivälineistö kohderyhmää eli perheitä varten. Näin myös itse kehittämistyö vastaisi laajuudeltaan Yamk-tason vaatimuksia ja pääpiirteitä.

Opinnäytetyön aiheanalyysi ja suunnitelma tehtiin syksyllä 2020. Aiheanalyysin hyväksynnän jälkeen opinnäytetyösuunnitelma esitettiin seminaarissa joulukuussa ja suunnitelman hyväksymisen jälkeen siirryttiin varsinaiseen toteuttamiseen vaiheeseen.

Työn ensimmäisessä toteuttamisen vaiheessa etsittiin teoreettista tietoa sekä kirjallisuutta ilmiöön liittyen ennen varsinaista kehittämissaihetta. Tiedon etsinnässä keskeisiksi ja

pääasiallisiksi aihealueiksi tarkentui kaksi aihetta, erotilanteen kokeminen kriisinä sekä eroauttaminen. Tiedonhaussa käytettiin julkaisuarkistoja kuten Julkaria sekä erilaisia hakukantoja kuten LAB Primo ja Google Scholar. Hakusanoina olivat muun muassa kriisi, kriisin määritelmä, ero kriisinä, avioero, eroauttaminen, vertaistuki, peer support, crisis, divorce ja family support. Julkaisuajaksi rajattiin kymmenen vuotta, mutta opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä. Edellä mainittujen aiheiden lisäksi myös tunnetaitoja ja niiden merkitystä lapsille käsiteltiin teoreettisessa viitekehyksessä, sillä Nallevertaistukiryhmässä käydään läpi erilaisia tunteita ja harjoitellaan niiden tunnistamista sekä käsittelyä ja opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa tukea vanhemmille tähän nimenomaiseen tunnetaitoprosessiin. Myös teoreettisen viitekehysten eroa käsittelevistä lähdemateriaaleista nousi esiin tunteiden tunnistamisen tärkeys lapsen hyvinvoinnin kannalta eroproessin aikana.

Teoreettisen tiedon kokoamisen jälkeen opinnäytetyössä siirryttiin kehittämisvaiheeseen. Jotta tiedettäisiin mitä kehitetään ja miten, kerättiin tutkimusaineistoa vanhempien näkemuksista laadullisen tutkimuksen avulla. Tutkimuksellinen kehittämisvaihe voi sisältää tutkimuksellisia piirteitä tai osioita, mutta ei samalla tavalla kuin akateeminen tutkimus perinteisesti. (Salonen 2013, 9.) Nalle-ryhmän vanhemmilta haluttiin saada palautetta ryhmän toiminnasta ja siitä, missä asioissa he kokivat tarvitsevansa lisää tukea. Koska palautteissa oli kyseessä koettu tuntemus, ei määrällisesti mitattava asia, opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen tutkimus. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tarkastellaan ihmisten välistä merkitysten maailmaa. Laadullisella tutkimuksella on siis mahdollista tavoittaa ihmisten omia kuvauksia koetusta todellisuudesta. (Vilka 2015, 118.)

Laadullinen tutkimus on hyvä valinta tutkimusmenetelmäksi myös silloin, kun otanta on pieni ja aiheesta halutaan saada mahdollisimman syvällisesti tietoa. Tavoitteena on, että aineisto toimii apuvälineenä asian tai ilmiön ymmärtämisessä, tai teoreettisesti mielekkään tulkinnan muodostumisessa. (Vilka 2015, 150.) Nalle-ryhmän vanhempia oli opinnäytetyön kehittämisvaiheen aikana mukana pieni määrä, jokaiseen Nalle-ryhmään osallistuu 4-6 lasta, joten vastauksiakin tulisi olemaan vähän, minkä vuoksi laadullinen tutkimusmenetelmä sopi kehittämisvaiheeseen hyvin.

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin avoimia kysymyksiä sisältävää kyselylomaketta (Liite 2), jonka kysymykset opinnäytetyön tekijät hahmottelivat. Kysymysehdotukset käytiin läpi ja muotoiltiin vielä yhdessä MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijöiden kanssa tammi-kuussa 2021, jotta kysymykset kohdistuisivat oikein ja niillä saataisiin haluttua tietoa. Lomakehaastattelu on toimiva aineiston keräämisen tapa, kun tutkimusongelma ei ole kovin laaja ja tavoitteena on kuvata esimerkiksi yhtä asiaa koskevia mielipiteitä tai käsityksiä

(Vilkkä 2015, 123). Lomakekyselyyn vastaaja voi vastata silloin, kun hänellä on aikaa, ja se on myös mahdollista toteuttaa nimettömästi. Lomakkeen kysymykset käsittelivät muun muassa vanhempien kokemusta Nalle-ryhmän hyödyistä tunteiden puheeksi ottamisessa sekä millaista lisätukea vanhemmat kaipaivat eroproessin käsittelyssä lasten kanssa.

MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijät tekivät kyselylomakkeen Microsoft Forms- lomaketyökalun avulla, jotta kysely saataisiin lähetettyä sähköpostitse vanhemmille. Sähköisesti kyselyyn olisi mahdollisimman helppo vastata. Myös vastaukset olivat helposti koottavissa yhteen, sillä Forms-työkalun avulla vastausten koonnit saatiin suoraan ohjelmasta. Vastaa- jien yksityisyyden suojaamiseksi kyselyn lähettivät MLL:n työntekijät, joilla oli ennestään vanhempien yhteystiedot. Opinnäytetyön tekijät eivät missään vaiheessa saaneet tietoonsa vanhempien henkilötietoja. Kyselyn vastaukset tulivat anonymisoituina Forms-työkalun koontina piirin työntekijöiden kautta.

Kehittämistyön yhtenä riskinä oli kyselyn vastausten vähäinen määrä, mitä pyrittiin pienentämään lähettämällä tiedote tulevasta kyselystä ryhmien vanhemmille ennen varsinaista kyselyn lähettämistä. Jotta vastaajia saataisiin mahdollisimman paljon, kysely lähetettiin myös aikaisemmin aloittaneiden ryhmien vanhemmille. MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijät näkivät hyvänä, että lapsen osallistumisesta eroryhmään oli kulunut hieman aikaa, sillä perheille saattoi vasta ajan kuluessa tulla ajatuksia ja kokemuksia siitä, kuinka lasta voisi tukea paremmin.

MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijät lähettivät kyselyn piirin alueella syksyllä 2020 ja keväällä 2021 toteutuneiden Nalle-ryhmien vanhemmille, yhteensä 19 lapsen vanhemmalle. Kysely lähetettiin ensimmäisen kerran helmikuussa ja toisen kerran maaliskuussa. Kyselyn saaneiden vanhempien lapset olivat jo osallistuneet Nalle-vertaistukiryhmään, ja ryhmien kokoontumiset olivat päättyneet myös kevään osalta. Näin vanhemmilla oli ehtinyt muodostua kokonaiskäsitys vertaistukiryhmästä.

Vanhemmille lähetetyssä itse kyselyssä oli mukana saatekirje, jossa selitettiin kyselyn tarkoitus sekä osallistumisen vapaaehtoisuus (Liite 1). Saatekirje muotoiltiin yhdessä MLL:n Kaakkois-Suomen työntekijöiden kanssa, jotta toive ja tarve vanhempien vastauksille vastaisi kyselyn tarkoitusta. Kyselyyn saatiin vastauksia huhtikuussa 2021 yhteensä neljä kappaletta, joiden pohjalta syntyi idea tukimateriaalipaketista perheiden käyttöön.

Kyselyn lähettämisen jälkeen siirryttiin opinnäytetyössä kehittämisen vaiheeseen. Opinnäytetyön alussa ei ollut vielä tarkkaa käsitystä siitä, millainen lopputulos tulisi olemaan, mikä on tyypillistä kehittämistyölle. Kehittämistyön aloitus- ja suunnitteluvaiheissa toimijat eivät kykene tarkasti suunnittelemaan kaikkia työskentelyn vaiheita, joten etukäteen on vaikea sanoa tarkasti, mikä onnistuu ja toimii. Osatekijät tarkentuvat työskentelyn aikana. (Salonen

2013, 17.) Opinnäytetyön toimeksiantajalla oli toive vanhemmille jaettavasta materiaalista kuten oppaasta. Tukivälineen tai menetelmän varsinaisen sisällön ja muodon ideointi lähti liikkeelle paitsi luetuista lähdemateriaaleista myös kyselyyn tulleista vanhempien vastauksista. Tukimateriaaliin alettiin pohtia erilaisia tunnetaitoihin liittyviä harjoituksia, joita lasten on mukava tehdä ja joissa vanhemmat voisivat olla mukana, jotta heidän osallisuutensa lasten tunnetaitojen tukemisessa lisääntyisi.

Lopulliseksi tuotokseksi muodostui näin tunnetaitoja käsittelevä tukimateriaalipaketti. Materiaalipaketin sisällön teemat ja tehtävät koottiin erilaisista tunnetaitoja käsittelevistä lähteistä. Materiaalin lähteinä hyödynnettiin muun muassa virallisia nettisivustoja ja ammattisekä aihekirjallisuutta. Lisäksi toinen opinnäytetyön tekijöistä osallistui tunnetaitoja käsittelevään koulutukseen, jonka antia sovellettiin myös opinnäytetyöhön. Materiaalipaketin sisältöä on kuvattu tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin luvussa 5 Kehittämistyön tulokset.

Materiaalipaketin ensimmäinen alkoversio tehtiin Microsoft Word -ohjelmalla. Tuolloin ajatuksena oli tehdä tunnetaidoista erilaisia osioita, jotka erottuisivat esimerkiksi värin tai kehysten mukaan. Idea materiaalipaketista ja sen sisältämistä tunnetaitoharjoituksista esiteltiin MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijöille, jotka pitivät ideasta. Heiltä tuli myös ehdotus käyttää materiaalipaketin luonnissa graafisen käsittelyn Canva -ohjelmaa, mihin heillä oli tunnukset. Canva-ohjelmalla esimerkiksi erilaisten värien ja muotojen lisääminen materiaaliin onnistuisi helpommin.

Materiaalipaketin visuaalisen ilmeen luonnissa käytettiin MLL:n viestintäosaston hyväksymiä värejä ja muotoja. Materiaalipaketissa käytetyt Nalle-kuvat saivat erillisen luvan MLL:n organisaatiolta, jotta paketissa näkyisi sidonnaisuus Nalle-ryhmään. Vertaistukiryhmässä on käytössä nalle-pehmoeläin, mutta materiaalipaketissa käytetyt nallekuvat eivät olleet MLL:n omasta kuvapankista vaan Canva-ohjelman elementtipankista.

Opinnäytetyön tekijät etsivät ja keräsivät materiaalipaketin sisällön ja sisältöä pohdittiin ja muokattiin yhteistyössä MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijöiden kanssa useaan kertaan. Sisällön tuli vastata paitsi visuaalisesti MLL:n ilmettä myös toimivuudeltaan ja laajuudeltaan toimeksiantajan toiveita ja tarpeita.

MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijät tarkistivat ja korjasivat vielä lopuksi tuotoksen ulkoasun kuten fonttikoot ja -värit sekä yhdistyksen logon asemoinnin sivuilla. Materiaalipaketti tulee olemaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen MLL:n Kaakkois-Suomen piirin kotisivuilla perheiden käytettävissä sekä Nalle-erovertaistukiryhmissä tulostettuna materiaalina kotiin jaettavaksi.

Kun materiaalipaketin sisältö ja visuaalinen ilme oli saanut hyväksynnän toimeksiantajalta MLL:n Kaakkois-Suomen piiriltä, kirjattiin opinnäytetyön raporttiin vielä toteutuksen vaiheet sekä tuotoksen kuvaus ennen opinnäytetyön julkaisemista.

5 Kehittämistyön tulokset

Lähtökohtana itse kehittämistyön eli materiaalipaketin suunnittelussa sekä laatimisessa toimi suurimpana suunnannäyttäjänä ja vaikuttimena eroryhmien vanhemmille lähetetyn kyselyn vastaukset. Kyselyn kysymykset laadittiin yhdessä MLL:n Kaakkois-Suomen piirin kanssa.

Kuten etukäteen oli riskinä, kyselyn vastausprosentti jäi pieneksi ja vastauksia tuli vanhemmilta kaiken kaikkiaan neljä kappaletta. Tässä tapauksessa, kun vastauksia oli määrällisesti ainoastaan neljä, vastauksien sisällöllinen merkitys korostui entisestään kehittämistyön materiaalin ideoinnissa ja suunnittelussa. Vanhempien äänen kuuleminen oli materiaalin etsinnän näkökulmasta katsottuna yksi vahvimpia alullepanevimpiä tekijöitä.

Kyselyssä vanhemmilta tiedusteltiin mikä ryhmässä on ollut hyvää, koettiin, että lapsi on saanut ryhmästä tarvitsemaansa tukea ja apua ja haluaisivatko vanhemmat lisätietoa Nalle-ryhmän toiminnasta, jota voitaisiin hyödyntää myös kotona. Lisäksi lomakkeessa kysyttiin, oliko keskustelu lapsen kanssa lisääntynyt ryhmään osallistumisen myötä, miltä erosta keskusteleminen lapsen kanssa on tuntunut ja mitä ajatuksia ja tunteita se on vanhemmissa ja lapsissa herättänyt. Kyselyssä kysyttiin myös, kun lapsen kanssa on keskusteltu erosta, ovatko vanhemmat kaivanneet lisätukea avuksi keskusteluun ja jos olivat, mihin asioihin erityisesti he haluaisivat lisätukea tai tietoa. Lisäksi kysyttiin, millaisia välineitä vanhemmat toivoivat avuksi keskusteluun lapsen kanssa (esim. satuja tai tarinoita, yhteisiä tehtäviä lapsen kanssa tehtäväksi, keskustelukysymyksiä, kuvia, videoita). Vanhemmilta kysyttiin myös, jos olisi kaivattu lisätukea keskusteluun lapsen kanssa käytävää keskusteluun erosta, millaisessa muodossa vanhemmat haluaisivat mahdollisen tukimateriaalin (esim. sähköisenä vaiko painettuna versiona). Lisäksi tiedusteltiin, oliko vanhemmilla omia kehittämisehdotuksia tai ideoita eroryhmiä varten. Vanhemmilta pyydettiin kyselyssä myös palautetta ryhmän järjestäjille. Kyselyssä pyydettiin vanhempia ottamaan yhteyttä meihin, jos kiinnostus heräsi opinnäytetyön kehittämistä kohtaan.

Vastausten perusteella vanhemmat olivat kokeneet Nalle-ryhmän toiminnan hyväksi, ja totesivat siitä olleen perheille apua. Ryhmien toiminnassa oli koettu hyvänä, että lapsi sai tilaa tunteiden sekä eroasian käsittelyyn. Koettiin myös, että lapsi oli päässyt keskustelemaan tunteistaan eroon liittyen ilman paineita vanhemman miellyttämisestä. Tiedottamisen kerrottiin olevan onnistunut; miten lapsella oli ryhmässä mennyt ja miten lapsi oli käyttäytynyt.

Hyviksi ideoiksi oli koettu muun muassa erilaiset tehtävät ja pelit, joiden avulla lapsen oli mahdollista kertoa tunteistaan, sillä keskustelu lapsen sekä vanhemman välillä oli koettu haastavaksi varsinkin, jos lapsi ei ollut halukas puhumaan omista tunteista.

Kyselyn vastausten perusteella keskustelu erosta lapsen kanssa oli lisääntynyt, joka kävi ilmi kaikista neljästä vanhemman vastauksesta. Myös perheistä keskusteleminen oli lisääntynyt siinä mielessä, että esimerkiksi vanhemman uusi kumppani oli koettu myös perheenjäsenenä.

Yksi vastaajista kertoi etsineensä itse lapsille sopivia tarinoita ja kirjoja avioerosta sekä kahden kodin asumisesta, ja todenneensa sen toimivaksi. Myös vertaistukiryhmästä kotiin saatu tehtäväkansio sai kiitosta. Kaikki eivät kokeneet tarvetta lisätuelle, mutta vastauksissa toivottiin muun muassa lisää pelejä sekä tehtäviä, joiden avulla tunteita voisi käsitellä lapsen kanssa. Lisätukea kaivattiin silloin, kun lapsi sulkeutui eikä halunnut puhua aiheesta. Vastauksista nousi erityisesti esille siis tyytyväisyys jo saatua tehtäväkansioon sekä toiveita toiminnallisista tehtävistä, kuten peleistä. Vanhemmat vaikuttivat olevan vastausten perusteella myös avoimia uusille ideoille, mutta eivät osanneet eritellä tarkemmin mille.

Vastausten määrän takia aineiston analyysia esimerkiksi sisällönanalyysin tai muun menetelmän avulla ei katsottu tarpeelliseksi. Kehittämistyössä piti pystyä toimimaan aikataulullisesti asetettujen tavoitteiden mukaisesti sekä pitämään kiinni MLL:n Kaakkois-Suomen piirin kanssa sovitusta yhteistyösopimuksesta saada aikaan toteutettava ja julkaistava konkreettinen tukimateriaali eroryhmiä varten. Työn onnistumisen kannalta ei haluttu jäädä ainoastaan vanhempien vastausten varaan, ja riski vastausten vähäiseen määrään olikin tiedostettu kehittämistyössä, sillä vanhemmat eivät ole välttämättä motivoituneita vastaamaan kyselyyn, vaikka sen laadinnassa otettiin huomioon kyselyn kesto ja helppo saatavuus. Kysely jaettiin jokaiselle vanhemmalle erikseen henkilökohtaisiin sähköposteihin MLL:n Kaakkois-Suomen piirin yhteyshenkilön toimesta. Tästä huolimatta kyselyn vastausmäärä ei tuottanut laajempaa vastausmäärää, mihin oltiin jo etukäteen varauduttu ja valmistauduttu viemään materiaalipaketin yhteiskehittämistä eteenpäin yhdessä MLL:n työntekijöiden voimin. Perheille jaettavaa materiaalipakettia kehitettiin varsinkin viimeistelyvaiheessa yhdessä MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijöiden kanssa, joilla on asiantuntijuutta, konkreettista kokemusta ja näkemystä perheiden tilanteista.

Materiaalipaketin ideoinnissa sekä laatimisessa edesauttoivat vahvasti opinnäytetyöntekijöiden ammatilliset valmiudet varhaiskasvatuksen opettajina. Materiaalin laadinnassa ja ideoinnissa hyödynnettiin opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaista työkokemusta lapsiryhmien parissa toimimisesta, ammattitaitoa, innovatiivista ja luovaa työtötta sekä saatua kokemusta Yamk- opinnoista.

Tunnetaitojen esille nouseminen eri yhteyksissä oli havaittu jo paljon aikaisemmin esimerkiksi henkilökohtaisen työkokemuksen näkökulmasta, tutkimusten sekä eri asiantuntijoiden toimesta kuten psykologien, toimittajien ja opettajien. Merkille pantavaa oli myös median

kautta nouseva huoli lasten- ja nuorten tunne- sekä sosiaalisten taitojen harjoittelun puutteista kuten esimerkiksi empatiakyvyn tai puheeksi ottamisen haasteissa. Lasten- ja nuorten lisääntyvä pahan olon tunne voi edesauttaa syrjäytymistä sekä tunteiden jättämättä käsitteily kerryttää negatiivisia patoutumia.

Vastausten pohjalta, yhteiskunnallisesti ajankohtaisen, mediasta nousseen sekä lisäksi opinnäytetyön tekijöiden omista ammatillisista näkökulmista käsin valittiin tunnetaidot ohjaamaan erilaisten menetelmävaihtoehtojen pohdintaa ja kartoitusta materiaalipakettia varten.

Tunnetaitojen tuoreeseen materiaaliin tutustuminen lisäsi innostusta aiheen valinnan tärkeystä sekä ajankohtaisuudesta. Esimerkiksi Ympyräiset-tunnemateriaaliin perehdyttiin työn kautta. Ympyräiset- tunnemateriaali koostuu tunneoppimiseen liittyvistä saduista sekä eri eläinhahmoista, joiden persoonallisuuden piirteisiin ja luonteisiin lapset pystyvät samaisumaan, esimerkiksi ”olen samanlainen kuin pomppubansku, yhtä vilkas ja hauskuutta rakastava persoona tai puspupusukala on ujo, niin kuin minäkin”. Ympyräiset ovat psykologien Heidi Livingstonin sekä Julia Pöyhösen käsialaa. Ympyräiset-sarjan tekijöihin lukeutuvat lisäksi monet muut yhteistyöntekijät ja ammattilaiset. Tätä kautta löydettiin Tunnetaitojen käsikirja, johon perehdyttiin ja sen kautta löydettiin tunnetaitoihin liittyvää tietoa sekä tunnemittarin tekemisen esimerkki. Tunnetaitojen käsikirja perustuu kansainväliseen SEL-teoriaan (SEL-teoria: globaalissa sosioemotionaalisen oppimisen tutkimuksessa käytetty malli, joka vahvistaa tunne- ja sosiaalisten taitojen ydinosaamisalueita (Livingston & Pöyhönen 2020, 5).

Samaan aikaan materiaalipaketin ideoimisvaiheessa toinen kehittämistyön tekijöistä pääsi työn puolesta Julia Pöyhösen tunnetaito –koulutukseen, joka käytiin etätoteutuksena ja koulutus koostui kolmesta webinaarista sisältäen tietoa eri-ikäisten tunnetaidoista, menetelmävaihtoehtoista sekä yhteisestä työskentelystä ja vuorovaikuttamisesta alan ammattilaisten kesken. Webinaarien aikana psykologi Julia Pöyhöseltä sai kysyä neuvoa, miten tunteistaan sulkeutuvan lapsen saa helpommin keskustelemaan sekä avautumaan tunteista vanhemman kanssa. Tässä yhteydessä Julia Pöyhönen nosti esille myös tunnekuvien vaikutuksen ja merkityksen keskustelun tukena. Koulutuksen webinaareissa tuotiin ilmi myös tunnemittarin hyödyntäminen työympäristöissä.

Tunnetaitojen oppimateriaalia sekä tietoa ja kirjallisuutta löytyi lisäksi kirjastojen tiedonhaun avulla sekä internetin lähteitä etsimällä. Materiaalin pohjalle löytyi tunnetaitojen käsikirjan lisäksi tunne- ja turvataitoja lapsille – materiaalia, vanhemman tunnetaitojen käsikirja – huomaa hetki perheessä – menetelmäkirja, tunnehetket oppimateriaalia sekä hyviä satuhieronnan ja lisäkirjallisuuden vinkkisivustoja vanhemmille.

Tuoreissa tunnemateriaaleissa nostettiin usein esille tunnekuvien käyttäminen arjessa. Tämä haluttiin tuoda myös kehittämistyöhön ja siksi etsittiin sopivia tunnekuvia liitettäväksi materiaaliin. Tunnekuvien etsinnässä kokeiltiin eri vaihtoehtoja kuvahakuja käyttämällä. Graafisen työkalun Canvan avulla saatiin MLL:n työntekijöiden luvalla valita tunnekuvat Canva-ohjelman elementtipankista, mikä oli lopputuloksen kannalta ihanteellista, koska Nalle-ryhmien teemaan sopi nalle-tunnekuvien käyttäminen luontevasti ylläpitämään ero-ryhmien aiheiden jatkumoa sekä näin ollen myös jatkamaan lapsille tutun ja turvallisen nalle-hahmon teemaa. Kalle-nalle -hahmo on MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijän Marjaana Peronmaan käsialaa ja siksi Nalle-hahmoa käytettiin myös materiaalipaketissa.

Tunnekuvien hyödyntäminen materiaalissa kasvoi materiaalin kehittämis- ja luomisprosessin aikana, koska tunnekuvia pystyi yhdistelemään useampaan osa-alueeseen materiaalipaketissa. Lupa tunnekuvien käyttöön saatiin MLL:n Kaakkois-Suomen piirin visuaalisen ilmeen vastaavalta työntekijältä. Tunnekuvien nallehahmojen ilmeet valittiin itse surusta iloon ja tunnetilojen määrittely jätettiin perheiden tulkittavaksi, mikä edesauttaa perheiden omaa pohdintaa tunteiden käsittelyssä ja tunnistamisessa. Materiaalipaketissa tunnekuvia hyödynnetään muun muassa materiaalin jokaisessa kolmessa tunnepelissä.

Materiaalipaketin työnimenä käytettiin ”Kodin tunnetaitajat” – tunne- ja vuorovaikutusmenetelmiä kotiin” otsikkoa. Työnimi jäi pysyväksi ja sillä haluttiin ilmaista materiaalipaketin käyttötarkoitusta vanhemmille.

Materiaalipaketin ”Kodin tunnetaitajat – tunne- ja vuorovaikutusmenetelmiä kotiin” (Liite 4) alkuun tehtiin alustus vanhempia varten. Materiaalin alustuksessa sekä tehtävien mukana oli myös lyhyesti tietoa tunnetaitojen merkityksestä ja tunteista keskustelemisen tärkeydestä. Tieto-osuuksien lisäksi materiaaliin tehtiin oma kappale vanhemmuuden tukemisesta, joka sisälsi tärkeää tietoa itsemyötätunnosta sekä sen harjoittamiseen ohjaavia linkkejä. Pääasiassa materiaaliin laadittiin yhdessä lapsen kanssa tehtäviä harjoituksia.

Tehtävien joukkoon on lisätty myös pieniä keveämpiä ideoita kuten saippuakuplien puhaltelua yhdessä ja eläinjoogan harjoittelua. Näiden lyhyiden ideoiden tarkoituksena on herättää iloin ja riemun tunteita, joita vanhempi voi yhdessä jakaa lapsen kanssa.

Materiaalin tunnepeleistä yksi kehitettiin opinnäytetyöntekijöiden toimesta lautapelin muodossa. Tunnepelissä inspiraation alkulähteenä oli Bonnie Thomasin - ”*More Creative Coping Skills for Children : Activities, Games, Stories, and Handouts to Help Children Self-Regulate*” -opas. Oppaasta muokattiin muutama kysymysidea lapsille suunnattuihin tehtävälappuihin. Muutoin koko peli on opinnäytetyön tekijöiden ideoima ja kehittämä. Pelissä on kysymyksiä ja tehtäviä tunteisiin liittyen. Peli toimii perinteisen lautapelin tavoin, apuna voi käyttää noppaa. Erivärisissä tehtäväruuduissa tulee nostaa joko kysymys tai tehtävälappu

ja toimia ohjeiden mukaan. Pelilaudan ideana käytettiin Nalle-ryhmän hahmoa eli pelissä on tehtäväruutujen lisäksi kolme nallekuvaa, joiden osuessa kohdalle pelaajan tulee halata pelikaveriaan, tai hymyillä pelikaverille, jos halaus ei tunnu mukavalta. Lisäksi pelilaudalla eteneminen tapahtuu tassun kuvien kautta. Pelin tarkoituksena on lisätä keskustelua sekä yhteistä läsnäoloa vanhemman ja lapsen välillä. Pelin lautapelipohja, kysymys- ja tehtävälaput sekä ohjeet ovat materiaalissa liitteinä.

Materiaalin tunnearvauspeli käännettiin englannista suomeksi suoraan ja siinä arvataan pelaajien kesken mikä tunne on kyseessä. Lisäksi materiaaliin lisättiin perinteinen muistipelin ja kim-leikin ideat, joissa suositellaan tunnekuvien käyttämistä. Pelit toimivat usein hyvinä menetelminä keskustelun ja vuorovaikutuksen syntymisessä.

Materiaalin ”Tehkää yhdessä” -osiossa neuvottiin tunnemittarin teko. Tunnemittarille ideoita tuotiin tunteiden sääkartta ja tunnelämpömittarin muodossa. vanhempi voi siis yhdessä lapsen kanssa tehdä kotiin oman ”säakartan”, johon merkitään päivän tunnetila. Tunnelämpömittarissa tunnekuvat voidaan asetella lämpömittarin muotoon esimerkiksi positiivisesta negatiivisen tunteeseen.

”Huomaatko missä tunne tuntuu” -tehtävä oli opinnäytetyön tekijöiden itsensä kehittämä idea. Tehtävässä tulee pohtia yhdessä lapsen kanssa ohjeistuksen mukaan, miltä tunne tuntuu kehossa. Tehtävän alkuun kirjoitettiin pieni osio siitä, miksi tunteet voivat tuntua myös fyysisinä tuntemuksina kehossa. Sen jälkeen vanhemman yhdessä lapsen kanssa, tai lapsen itsenäisesti, tulisi värittää kohta, missä kukin tehtävässä esiintyvä tunne hänen mielestään tuntuu. Tunteet tehtävässä olivat suru, ilo, pelko, viha, inho sekä hämmästyminen.

”Kalle-nalle on surullinen” -tehtävä oli myös opinnäytetyön tekijöiden kehittämä, jossa eroryhmistä tuttu Kalle-nalle-hahmo esiintyi surullisena. Tehtävässä pyydettiin auttamaan Kallea vastaamalla kysymyksiin. Tehtävän tavoitteena oli saada lasta pohtimaan surun sekä empatian tunnetta. Kysymysten avulla herätellään lapsen empatiakykyä sekä opetellaan toimimaan ratkaisukeskeisellä tavalla tunteiden käsittelyä harjoittelemalla.

Toisessa ”Tehkää yhdessä” -tehtäväosiossa lapsen tuli kirjoittaa yhdessä vanhemman kanssa hauska tavalla omista vahvuuksistaan. Tehtävässä kuplaan kirjataan kummankin nimikirjaimet sekä niiden pohjalta pohditaan kummankin, sekä lapsen että vanhemman, positiivisia luonteenpiirteitä ja vahvuuksia. Tähän idea saatiin Tunne- ja turvataitoja lapselle -materiaalista.

Seuraavassa ”Tehkää yhdessä” -osiossa pyydettiin vanhempaa katsomaan etukäteen ”Taran tarina” -video ja vastaamaan tehtävässä oleviin kysymyksiin. Videon osoite kirjattiin lähdelinkkinä materiaaliin selkeästi ja opinnäytetyön tekijät kehittivät kysymykset itse videon

sisällön pohjalta. Tehtävä tukee lapsen havainnointikykyä ja videossa on eläinjooga- sekä mindfulness ja rentoutumisharjoituksia tarinallisuuden muodossa. Videossa Tara kohtaa eri eläinhahmoja, joiden kanssa Tara harjoittelee mielen rauhoittamista. Videossa lapsiin ve-toavan visuaalisen ilmeen sekä mielikuvituksen kautta lapsi pääsee lisäksi harjoittelemaan rauhoittumisen taitoja yhdessä vanhemman kanssa. Rauhoittumisen, rentouttamisen ja länäolevan pysähtymisen opettaminen on myös lapsille tärkeää. Video on mieli.fi -nettisi-vuston tekemä ja video löytyy myös Youtubesta.

Viimeisessä ”Tehkää yhdessä” -tehtävässä tarkoituksena oli kirjoittaa sekä täydentää yh-dessä lapsen kanssa vastaukset asetettuihin kysymyslauseisiin. Esimerkiksi ” Minä haluan, En halua, Toivon, Mielestäni, En pidä siitä, että, Ajattelen, että, Minusta tuntuu hyvältä tai pahalta. Kysymyslauseosioita on materiaalin sivulla kaksi kappaletta, sekä lapselle että vanhemmalle täytettäväksi. Tehtävän tavoitteena on hahmottaa, pohtia ja vahvistaa omia tunteita sekä mielipiteitä. Tavoitteena on myös tuoda lapselle ja vanhemmalle molemmille tutummaksi asioita, joista pitää tai ei pidä, mitä toivoo tai ajattelee. Tehtävässä käytettiin lähteenä tunne- ja turvataitomateriaalia.

Materiaalipaketin viimeisessä osiossa nostettiin esille satuhieronta. Satuhieronnasta ja sen merkityksestä kerrottiin vanhemmalle ennen satuhieronnan konkreettista esimerkkiohjetta. Satuhieronnan tarkoitus ja tavoite on luoda vanhemman ja lapsen välille yhteistä läsnäoloa ja läheisyyttä lisäävää aikaa, josta voi tehdä perheille yhteisen iltarutiinin. Satuhieronnan sisällöllisesti tärkein asia tapahtuu kosketuksen ja voimaannuttavien satujen yhdistämi-sessä. Lapsi saa ja tarvitsee myönteistä kosketusta tasapainoisen kasvun sekä kehityksen tueksi. Satuhieronta voi pitää sisällään symbolisia viestejä ja vahvistaa perusturvallisuuden tunnetta. Sen avulla voidaan myös viestiä lapsen omasta arvokkuudesta ja ainutlaatuisuu-desta. (Hyvinvoiva perhe 2021.) Satuhieronnan esimerkin lisäksi materiaalissa on vinkki-sivustoja sekä linkkejä siitä, mistä satuhierontoja löytää lisää.

Viimeiselle sivulle materiaalipakettiin laadittiin kattava kirjallisuus- ja linkkisivustoluettelo materiaalissa käsitellyistä aiheista.

Materiaalipaketin visuaalisen ilmeen hahmottamisessa sekä asettelussa auttoivat yhteis-työkumppani MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijät. MLL:n työntekijät tarkastivat mate-riaalin, ehdottivat pieniä visuaalisia muutoksia ja tiivistyksiä pelien ohjeisiin. Tarkoituksena oli tehdä materiaalista helposti lähestyttävä ja luettava perheille. Materiaalipaketin ulkoasun kohdalla värit sekä käytetyt muodot määrittivät MLL:n antaman ohjeistuksen linjaa.

Lopputulokseen olivat molemmat, sekä opinnäytetyön tekijät ja MLL:n työntekijät tyytyväisiä ja materiaalipaketti on julkaisukelpoinen MLL:n Kaakkois-Suomen piirin sivustolle sekä ja-ettavaksi ryhmiin.

6 Yhteenveto ja pohdinta

Tässä opinnäytetyössä kehitimme yhdessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin kanssa materiaalipaketin avuksi eroperheille eron aiheuttamien tunteiden käsittelyyn. Kaakkois-Suomen piirin järjestämälle Nalle-vertaistukiryhmien vanhemmille lähetettiin kysely, jossa heiltä kysyttiin mahdollisia lisätuen tarpeita avuksi keskusteluun tunteista lasten kanssa. Vastausten pohjalta kokosimme tunne- ja vuorovaikutustaidoista materiaalipaketin jaettavaksi perheille.

Työn aihe oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Ajantasaista teoriatietoa sekä aihepiirin teemoihin liittyvää aktuaalista kirjallisuutta löytyi myös kattavasti. Aikaisempia tutkimuksia eroperheistä löytyi lähinnä lapsen tai nuoren näkökulmasta tarkasteltuna. Vanhempien osallisuuden huomioiminen eroprosessin aikana on tutkimuksissa jäänyt huomattavasti vähäisempään rooliin ja vanhempien osallisuutta on selvästi painotettu enemmän varhaiskasvatuksen sekä perusopetuksen puolella ja lapsiperheisiin liittyvissä palveluissa.

Esimerkiksi Maaret Vuorenmaan väitöskirja vanhempien osallisuudesta perheissä ja lasten palveluissa sekä osallisuuteen yhteydessä oleviin tekijöihin käsittelee osallisuutta enemmän perheen sisällä ja vanhempien kokemuksia osallisuudesta perhepalveluiden piirissä. Väitöskirjan tuloksista kuitenkin käy ilmi, että vanhempien osallisuuden lisääminen selkeästi tukee selviytymistä sekä ehkäisee vanhempien heikon osallisuuden tunteen siirtymistä lapsille. (Vuorenmaa 2016, 83, 85).

Opinnäytetöitä löytyi myös vanhempien osallisuudesta ja sen kehittämisestä sekä tutkimuksia eroperheisiin liittyen mutta vanhempien osallisuuden lisäämistä erotilanteessa tai vastaavassa lapseen liittyvässä vertaistukiryhmätoiminnassa ei löytynyt, joten kehittämistyön aiheelle vaikuttaisi olevan tarvetta aikaisempienkin tutkimusten valossa.

Ammatillisesta näkökulmasta katsottuna opinnäytetyöprosessi kehittää samalla sosiaalityön ammattitaitoa erityisesti perheisiin keskittyvällä osa-alueella sekä tuo eroperheiden haasteet näkyviksi. Aiheeseen perehtyminen lisäsi ja syvensi tietoisuuttamme eroperheiden tilanteista nyky-yhteiskunnassa. Erotilanne vaikuttaa monen ihmisen elämään ja yhdenkään osapuolen ei tulisi jäädä tunteiden sekä kokemusten kanssa yksin ilman tukea tai apua. Opinnäytetyö mahdollisti myös vanhempien kuulemisen erotilanteessa ja toi esille, miten vanhempien osallistamista lasten vertaistukiryhmän prosessissa voisi lisätä.

Opinnäytetyön eettiset näkökohdat

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen velvoittaa aina tutkimuksen tekijöitä läpi koko työn tekemisen aina ideointi- ja suunnitelmavaiheesta valmiin työn tiedottamiseen.

Tutkimuksen tekijöiden tulee noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja tutkimusmenetelmiä. Yksi merkittävä tekijä on tutkimuksen läpinäkyvyys. Tutkimustekstissä esimerkiksi kerrotaan tutkimuksen tekijöiden suhde tutkittavaan asiaan ja toimeksiantajaan. (Vilka 2015, 41–42, 198.)

Eettisiä sekä moraalisia velvoitteita tutkijalla on myös tutkimuksen kohderyhmää eli kohteena olevia henkilöitä kohtaan, tutkimusyhteisöä ja ammattialaa sekä tutkimuksen rahoittajaa ja yhteiskuntaa kohtaan. Tutkijalla itsellään on ensisijainen vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisessa unohtamatta kuitenkin myös ohjaajien sekä korkeakoulun vastuuta. Opinnäytetyön tekovaiheen aikana tulee olla rehellinen, huolellinen ja avoin. Tutkimuksessa tulee muistaa myös kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä sekä toteuttaa tutkimus suunnitelmallisesti. (Arene 2019, 8–9.) Teimme opinnäytetyöstä aiheanalyysin sekä opinnäytetyösuunnitelman, joka esiteltiin ja hyväksyttiin seminaarissa ennen varsinaisen kehittämistyön aloitusta.

Tässä opinnäytetyössä vaadittiin hienotunteisuutta, sillä perheen kokema ero on aina paljon tunteita herättävä asia. Kehittämistyössä on myös muistettava, että tilanteet ja tunteet ovat erilaisia ja ihmiset myös käsittelevät niitä eri tavoin. Hienotunteisuus tuli ottaa huomioon esimerkiksi materiaalipaketin alustuksessa vanhemmille, miten tuoda tärkeä asia esille ilman, että vanhempi kokee erityisiä paineita tehtävien tekemiselle.

Tutkimukseen osallistumisen tulisi aina olla vapaaehtoista. Kyselyyn vastaaville vanhemmille lähetettiin saatekirje, jossa selitettiin opinnäytetyön tekijät, sen tarkoitus ja tavoite. Heille myös kerrottiin kyselyyn osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja että heillä on oikeus keskeyttää osallistumisensa missä tahansa vaiheessa.

Ennen tutkimuksen tekoa on myös osapuolten asemat, oikeudet ja vastuut kirjattava (Vilka 2015, 47). Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin kanssa tehtiin yhteistyösopimus opinnäytetyön toteuttamisesta. Lisäksi MLL:ltä anottiin tutkimuslupaa työn tekemiseen (Liite 3).

Yksi opinnäytetyöhön liittyvä eettinen kysymys on vastaajien tietosuojaa. Vastaajien palautteet tulivat opinnäytetyön tekijöille nimettöminä. Kyselylomakkeet lähetettiin MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijöiden kautta. Piirin työntekijät myös saivat vanhempien vastaukset, jotka välitettiin anonymisoituina opinnäytetyön tekijöille. Kehittämistyön kannalta olennaisia kysymyksiä eivät olleet vastaajien henkilötiedot, ainoastaan kokemukset vertaistutkimuksen toimivuudesta sekä mahdollisesta lisätuen tarpeesta. Kyselyyn vastaamisen katsottiin olevan vastaajan lupa kyselyyn osallistumiselle ja vastauksen hyödyntämiselle kehittämistyössä. Opinnäytetyöstä tehtiin myös tietosuojailmoitus ammattikorkeakoululle.

Opinnäytetyön luotettavuus rakentuu siitä, kuinka valideja lähteitä työn teossa on käytetty. Myös lähteiden "tuoreus" eli kuinka uusia lähteitä käytetään sekä niiden sisällöllinen reliabiliteetti merkitsevät luotettavuuden kannalta paljon. (Kyngäs 2018.) Julkaisuaika oli rajattu kymmeneen vuoteen, mutta lähteissä pyrittiin käyttämään viimeisen viiden vuoden aikana ilmestyneitä lähteitä. Muutamia vanhempia lähteitä on myös käytetty, mutta niiden katsottiin sisältävän edelleen relevanttia perustietoa aiheesta.

Tekijänoikeuksien kunnioittaminen on myös osa eettisyyttä. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä on käytetty lähdemerkintöjä osoittamaan tutkimusten alkuperä. Myös materiaalipaketissa käytettiin lähdemerkintöjä osoittamaan käytetyn materiaalin alkuperää.

Tutkimuksen eheys toimii avaintekijänä korkealuokkaisessa tutkimuksen toteutuksessa. Hyvä tutkimus on riippuvainen täsmällisestä sekä rehellisestä prosessinkulusta, joka tuotetaan ja näytetään luotettavasti (University of Cambridge 2020).

Pohdintaa opinnäytetyöprosessista ja materiaalipaketista

Opinnäytetyö on pitkälinen prosessi. Aiheen relevanttius sekä mielenkiintoisuus pitivät motivaation korkealla prosessin aikana, minkä koimme merkittävänä asiana työn etenemisen kannalta. Kehittämistyön alussa lopputulos ei välttämättä ole vielä tiedossa, mikä voi aiheuttaa epävarmuutta ja turhautumista prosessin aikana. Työn tekijöiden on siedettävä epätietoisuutta, ja luotettava prosessiin ja sen toteutumiseen omalla painollaan. Prosessi palkitsee tekijänsä lopulta. Kun opinnäytetyöllä on kaksi tekijää, tarvitaan selkeää työnjakoa ja jatkuvaa yhteydenpitoa, jotta lopputulos on yhteneväinen. Työnjako onnistui hyvin ja tasavertaisesti.

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite määriteltiin yhteistyössä MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijöiden kanssa. Määrittely vei alussa aikaa, mutta on tärkeää, että työn tavoite on tarkasti selvillä, jotta kehittämistyö suunnataan oikeaan kohteeseen. Korona-epidemian vuoksi opinnäytetyöhön liittyvät keskustelut pidettiin alkukeskustelua lukuun ottamatta etäpalavereina. Kasvokkain tapahtuvat tapaamiset olisivat olleet mahdollisesti tuottoisampia, videokuvan ja äänenlaadun taso Zoom- ja Teams-palavereissa oli toisinaan huono, mikä aiheutti haasteita kommunikaatiolle.

Eroprosessi voi olla hyvinkin rankka, vaikka itse ero olisi sovinnollinenkin. Tunne- ja vuorovaikutustaidoista on olemassa paljon materiaalia, mutta eron aikana vanhemmilla ei välttämättä ole voimavaroja lähteä etsimään ja tutustumaan moniin eri sivustoihin ja kirjallisuuteen. Ajattelimme materiaalipaketin olevan hyödyllinen apuväline, ettei vanhempien tarvitse käyttää runsaasti aikaa eri vaihtoehtojen etsimiseen, vaan tarvittava löytyisi jo keräämättämme materiaalista. Tutkimateriaalin avulla halusimme tarjota apukeinoja perheiden

arkeen vuorovaikutuksen lisäämiseksi sekä menetelmällisiä tuen muotoja tunnetaitojen harjoittelemiseen.

Tunnetaitoihin liittyvää materiaalia on runsaasti tarjolla, ja olikin haastavaa tiivistää olennaisimpia asioita materiaalipakettiin. Materiaalipaketista ei myöskään haluttu tehdä liian pitkää, jotta siihen perehtyminen ei veisi liikaa aikaa. Eron kokeneilla vanhemmilla ei välttämättä ole aikaa perehtyä pitkään materiaaliin, mutta vaihtoehtoja haluttiin kuitenkin tuoda kattavasti esille.

Vastauksia kyselyyn tuli vanhemmilta hyvin vähän, mutta vastauksissa esiintyi samankaltaisuuksia. On mielenkiintoista pohtia, olisiko suurempi vastausten määrä tuottanut erilaisia vastauksia ja siten erilaisen kehittämistyön tuotoksen. Voidaan lisäksi pohtia, kuinka paljon kysymykset tuottivat samankaltaisuutta vastauksissa, ohjasivatko ne liikaa tietynlaisiin vastauksiin, tai jäikö jotakin olennaista kysymättä, mitä vanhemmat eivät osanneet tuoda ilmi muissa vastauksissa. Materiaalipaketin vanhempien vastausten perusteella, jäimme myös pohtimaan, miten olisimme voineet muokata kyselyä siihen muotoon, että vanhemmat olisivat halunneet määritellä tarkemmin mitä halusivat tai kaipaisivat. Kyselyn laatiminen ei kuitenkaan ollut pääasiallinen tavoitteemme vaan yhteistyökumppanimme tarpeeseen vastaaminen materiaalipaketin kehittämisellä, joten olemme lopputulokseen eli kehittämistyön tuotokseen tyytyväisiä.

Kehittämistyön edetessä MLL:n Kaakkois-Suomen työntekijät alkoivat pohtia materiaalipaketin jakoa myös muille kuin Nalle-vertaistukiryhmän perheille. He näkivät materiaalin sopivan kaikkien perheiden käyttöön, ei vain eroperheille, joten materiaali päätettiin laittaa nähtäville MLL:n Kaakkois-Suomen piirin kotisivuille. Sieltä materiaali on kenen tahansa ladattavissa.

Kehittämistyössä apuna käytetyistä ohjelmistoista oli hyötyä. Microsoft Forms -lomaketyökalun avulla vanhemmille lähetettävästä kyselystä saatiin helposti vastattava. Myös kyselyn vastausten hyödyntäminen tapahtui helposti, kun aineiston sai suoraan yhdessä tiedostossa, toki vastauksia oli myös melko vähän. Kehittämistyön tuotoksen eli materiaalipaketin tekeminen Canva-ohjelman avulla auttoi tekemään tuotoksen ulkoasusta värikkäämmän ja näyttävämmän. Ohjelman käyttäminen tuotti myös haasteita, sillä vaihtoehtoja visuaaliselle ilmeelle oli paljon, mutta värisävyinä tuli käyttää MLL:n virallisia värejä. Tekstinkäsittely Canva-ohjelmassa oli myös haastavampaa kuin tavallisella tekstinkäsittelyohjelmalla. Materiaalipaketin kokoamisessa haasteita tuotti myös tarjolla olevan materiaalin suuri määrä, lopullinen valinta vaati paljon tiivistämistä. Yhteistyökumppanin kanssa katsottiin paremmaksi, ettei materiaalista tule liian pitkää, jolloin vaarana on, ettei siihen jaksaa perehtyä.

Yhteistyökumppanit MLL:n Kaakkois-Suomen piirissä olivat tyytyväisiä materiaalipaketin sisältöön ja ulkonäköön ja kokivat sen vastaavan toimeksiantoa. He aikovat jakaa materiaalin tulostettuna tulevien Nalle-ryhmien vanhemmille. Heidän on myös tarkoitus selvittää vanhempien mielipiteitä materiaalista ja sen hyödyllisyydestä. Olisi ollut mielenkiintoista saada kuulla käyttökokemuksia heti, mutta Nalle-ryhmiä toteutuu vain tiettyinä aikoina vuodessa. Materiaalipaketin valmistumisen aikaan ei aktiivisia ryhmiä ollut käynnissä.

Jatkotutkimusaiheina olisikin mielenkiintoista tutkia, miten hyvin materiaalipaketti auttaa sekä palvelee perheitä itse arjessa. Lisäksi olisi hyvä selvittää koetaanko materiaalipaketin olevan konkreettisesti hyödyllinen perheille, onko paketti ollut helposti saatavilla ja onko materiaali ollut käytettävyyden kannalta hyvin toteutettu. Myös vanhempien lisätoiveet suhteessa materiaalipaketin jatkokehittämiseen olisi suotuisaa selvittää.

Lähteet

- Arene. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2019. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 9.10.2020. Saatavissa http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382.
- Autonen-Vaaraniemi, L. 2019. Perheammattilaisten aseoituminen vanhemmuuteen ja vanhemmuutta koskevat kehukset erotyössä. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 27(4), 362-378.
- Aznar, A. Hillaire, G. & Rienties, B.- C. 2016. How children use their emotions to learn. Viitattu 2.6.2021. Saatavissa <https://theconversation.com/how-children-use-their-emotions-to-learn-57938>.
- Backström, A. 2021. Erityisvoimia.fi Vertaistuesta voimaa. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa <https://erityisvoimia.fi/vertaistuesta-voimaa/>.
- Bayley, S. Ramchandani, P. Rose, P. Yorke, L. & Wole, D. The Importance of Students' Socio – Emotional Learning, Mental Health, and Wellbeing in the Time of COVID-19. Viitattu 2.6.2021. Saatavissa https://riseprogramme.org/sites/default/files/2021-03/Importance_Students_Socio_Emotional_Learning_Mental_Health_Wellbeing_COVID-19.pdf.
- Belt, H. 2018. Lapsellinen ero. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Kosmos.
- Bildjuschkin, K. (toim.) Eropalveluilla kohti sovinnollisuutta. 2018. Terveystieteiden tutkimuslaitos. Työpaperi 40/2018. Helsinki. Viitattu 28.3.2021. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137330/URN_ISBN_978-952-343-257-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Casel. 2020. Casel's SEL framework. Viitattu 19.4.2021. Saatavissa <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/12/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf>.
- Castrén, A.-M., Hakovirta, M., & Kuronen, M. (2019). Ero yhteiskunnallisena kysymyksenä. Janus Sosiaalipolitiikan Ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti, 27(4), 341-343. Viitattu 27.9.2020. Saatavissa <https://doi.org/10.30668/janus.87969>.
- Divorcemag 2019. Divorce as a crisis. Viitattu 7.11.2020. Saatavissa <https://www.divorcemag.com/articles/divorce-as-a-crisis>.

Eisto, S. 2020. Kriisi heittää elämän raiteiltaan: Millä keinoilla sen läpi? Viitattu 22.11.2020. Saatavissa <https://y-studio.fi/yrityksen-kasvu/jaksaminen/kriisi-heittaa-elaman-raiteiltaan-milla-keinoilla-sen-lapi/>.

Haavisto, V. 2019. Vanhemmuussuunnitelma sovinnollista eroa tukemassa. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) Vanhemmuuden ja parisuhteen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Ohjaus 9/2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 59-65.

Heiskanen, L., Helamaa, T., Laru, S., Muuronen, K., Salmi, A., Satuli-Kukkonen, T. & Ukkonen-Wallmeroth, J. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen järjestöjen yhteistyönä. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) Vanhemmuuden ja parisuhteen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Ohjaus 9/2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 30-37.

Hyvinvoiva perhe. 2021. Mitä satuhieronta on? Viitattu 4.6.2021. Saatavilla <https://hyvinvoivaperhe.fi/category/perheille/satuhieronta/#>.

Karttunen, R. 2010. Isän ja äidin välissä. Lapsen kuulemisen psykologinen kehys huolto- ja tapaamisriidoissa. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Väitöskirja.

Kauko, O. 2018. Lasten yksinäisyys perhesiirtymissä. Lasten merkityksenantoa tutkimassa. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Koskela, R. 2009. Ero lapsiperheessä. Miten tukea lasta ja vanhempia? Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy.

Kovanen, N. 2021. Koordinaattori Noora Kovasen haastattelu sähköpostitse 3.5.2021. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Kaakkois-Suomen piiri, Lappeenranta.

Kyngäs, H. 2018. Tutkimusmenetelmien soveltaminen terveystieteissä. Miten arvioin laadullisen tutkimuksen luotettavuutta? Viitattu 9.10.2020. Saatavissa <http://immonenkati.blogspot.com/2018/11/laadullisen-tutkimuksen-luotettavuus.html>.

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta annetun lain muuttamisesta uudistettu 190/2019.

Leonoff, A. 2015. The good divorce: A psychoanalyst's exploration of separation, divorce and childcare. Taylor and Francis group. Karnac.

Livingston, H. Pöyhönen, J. 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri. 2021. Parisuhde päättyy – vanhemmuus jatkuu. Viitattu 23.4.2021. Saatavissa <https://kaakkois-suomenpiiri.mll.fi/perheille/perheen-auttaminen-erotilanteessa/>.

Mielenterveystalo. 2021. Tietoa erosta. Ero on elämäkriisi. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/eron_omahoito/Pages/osio1.aspx

Mikkola, U. Sykkö, H. Siltanen, S. & Hänninen, M. 2019. Ero on myös lapselle kriisi, eikä siitä tarvitse selvittää omin voimin. Turun ensi- ja turvakoti Ry.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. 2018. Tietosanoma Oy. Tallinna.

Morin, A. 2019. The psychological effects of divorce on children. Viitattu 27.11.2020. Saatavissa <https://www.verywellfamily.com/psychological-effects-of-divorce-on-kids-4140170>.

Núñez Pereira, C. & Valcárcel, R. 2018. Tunnehetket - Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen. PS-Kustannus.

Opetushallitus. 2020. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Opettajan aineisto. Viitattu 29.11.2020. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>.

Peronmaa, M. 2020. Koordinaattori Marjaana Peronmaan haastattelu sähköpostitse 14.9.202. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Kaakkois-Suomen piiri, Lappeenranta.

Poijula, S. 2016. Lapsi ja kriisi. Kirjapaja.

Pruuki, H. & Sinkkonen, J. 2017. Lapsi ja ero, eväitä eteenpäin. Helsinki: Kirjapaja.

Rajala, T. 2019. Isävuoro. Miehekäs selviytymisopas eroon. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Ritari-Alho, O., Olli, M., Haring, A. & Savio, P. 2019. Eropalveluiden mahdollisuudet perheiden tukemisessa – kokemuksia yhteistyöstä. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) Vanhemmuuden ja parisuhteen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Ohjaus 9/2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 66-71.

Roine, E., Lehikoinen, L. & Nieminen, S. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen Uudellamaalla. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.) Vanhemmuuden ja parisuhteen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Ohjaus 9/2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 131-138.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Turku.

Sihvonen, E. 2020. From family policy to parenting support. Parenting-related anxiety in Finnish family support projects. University of Helsinki Finland. Department of Social Research Faculty of Social Sciences. Dissertation.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Lapset, nuoret ja perheet. Vanhemmuussuunnitelma. Viitattu 21.11.2020. Saatavissa https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/kasvatus_ja_perheneuvonta/vanhemmuussuunnitelma.

Terveyskylä. 2020. Tietoa vertaistuesta. Viitattu 15.11.2020. Saatavissa <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/vertaistuen-muodot>.

Tilastokeskus. 2020. Siviilisäädyn muutokset 2019. Viitattu 26.9.2020. Saatavissa https://www.stat.fi/til/ssaaty/2019/ssaaty_2019_2020-05-08_tie_001_fi.html.

University of Cambridge. 2020. Planning on your research. Integrity. Viitattu 22.11.2020. Saatavissa <https://www.research-operations.admin.cam.ac.uk/planning-your-research-0/integrity>.

Vanhemman opas. Tietoa ja tukea lapsiperheen eroon. 2020. Julkaisija: Ensi- ja turvakotien liitto.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy.

Vuorenmaa, M. 2016. Äitien ja isien osallisuus perheessä ja lasten palveluissa sekä osallisuuteen yhteydessä olevat tekijät. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja.

Väestöliitto. 2020. Lapset ja ero. Viitattu 27.9.2020. Saatavissa https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienien_lasten_vanhemmat/lapset_ja_ero/.

Yle Uutiset. 2020. Pienten lasten vanhemmat päätyvät avioeroon nyt aiempaa useammin. Viitattu 20.11.2020. Saatavissa <https://yle.fi/uutiset/3-11176149>.

Yle Uutiset. 2021. 7-vuotiaan Millan äiti ja isä erosivat jo ennen tyttären syntymää, mutta jakavat tämän elämässä kaiken – eroperheiden arjessa on tapahtunut hiljalleen iso muutos. Viitattu 7.3.2021. Saatavissa <https://yle.fi/uutiset/3-11820813>.

Liite 1. Saatekirje kyselyyn

Tervehdys!

Olemme Anni Kotiranta ja Anni-Maria Pekkinen, ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijoita LAB-ammattikorkeakoulusta Lappeenrannasta. Opiskelemme Sosionomi YAMK -tutkintoa, joka koulutusohjelmaltaan on suuntautunut uusyhteisöllisyyteen, osallisuuteen ja johtamiseen.

Teemme opinnäytetyötä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirille. Kehittämistyö liittyy eroperheiden lasten vertaistukiryhmään (Nalle-ryhmä) ja erityisesti vanhempien osallisuuteen lasten kokemusten käsittelyssä. Haluaisimme kuulla teidän vanhempien toiveita ja ajatuksia liittyen lasten tukemiseen eron aikana ja sen jälkeen. Lapset käyvät eropro sessia läpi vertaistukiryhmässä, mutta kotona vanhempien kanssa käyty keskustelut ovat merkittävä osa prosessia, joten on tärkeää saada myös teidän äänenne kuuluviin. Erovertaisryhmän hyödyt tulisivat tällä tavoin näkyvimiksi ja lisäisivät vanhempien tietoisuutta sekä perheen vuorovaikutusta ja vahvistaisivat prosessin jatkumista kotioloissa ryhmän jälkeen.

Ohessa on kysely liittyen Nalle-ryhmän toimintaan sekä teidän kokemanne tuen tarpeesta, toivoisimme teidän vastaavan kyselyyn mahdollisimman huolellisesti. Vastauksia hyödynnetään opinnäytetyön kehittämisvaiheessa.

Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja teillä on mahdollisuus keskeyttää osallistumisenne missä tahansa vaiheessa. Vastauksia käsitellään nimettömästi eikä yksittäinen vastaus tule ilmi tulosten esittelyssä.

Saatte kyselyn MLL:n Kaakkois-Suomen piirin työntekijöiltä.

Jos teillä on kysyttävää opinnäytetyöhön tai palautekyselyyn liittyen, annamme mielellämme lisätietoja.

Yhteistyöterveisin:

Anni Kotiranta, anni.kotiranta@student.lab.fi

Anni-Maria Pekkinen, anni-maria.pekkinen@student.lab.fi

Liite 2. Kysymykset Nalle-ryhmän vanhemmille

1. Lapsesi on osallistunut Nalle-ryhmän toimintaan.
2. Mikä on ollut hyvää ryhmän toiminnassa? Koetko että lapsesi on saanut apua/tukea? Haluaisitko lisätietoa Nalle-ryhmän toiminnasta, jota voisi hyödyntää myös kotona?
3. Onko keskustelu erosta lisääntynyt lapsesi kanssa Nalle-ryhmään osallistumisen myötä? Kyllä / Ei
4. Miltä erosta keskusteleminen lapsesi kanssa on tuntunut? Mitä ajatuksia ja tunteita se on teissä herättänyt?
5. Kun olet keskustellut lapsesi kanssa erosta, oletko kaivannut lisätukea avuksesi keskusteluun? Jos olet, mihin asioihin erityisesti haluaisit tukea tai lisätietoa?
6. Millaisia välineitä toivoisit avuksi keskusteluun lapsesi kanssa? (Esimerkiksi satuja tai tarinoita, yhteisiä tehtäviä lapsen kanssa tehtäväksi, keskustelukysymyksiä, kuvia, videoita)
7. Jos olet kaivannut tukea lapsesi kanssa käytävään keskusteluun erosta, millaisessa muodossa haluaisit itsellesi mahdollisen tukimateriaalin? (Esimerkiksi sähköinen materiaali netissä, painettu materiaali kotiin)
8. Olisiko sinulla kehittämissuhteita tai ideoita eroryhmiä varten vanhemman näkökulmasta? Mahdollinen palaute järjestäjille? Jos haluat olla mukana opinnäytetyön kehittämisvaiheessa, kerrothan kiinnostuksestasi, olet lämpimästi tervetullut mukaan kehittämään!

Kiitos arvokkaista vastauksistasi 

Liite 3. Tutkimuslupa



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tutkimuslupahakemus
Yksityinen sosiaalipalveluala

<p>Organisaatio, jolta tutkimuslupa haetaan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mannerheimin lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri
<p>Opinnäytetyön tekijöiden organisaatio ja organisaation osoite</p> <ul style="list-style-type: none"> - LAB-Ammattikorkeakoulu, Yliopistonkatu 36, 53850 Lappeenranta
<p>Opinnäytetyön nimi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanhempien osallisuutta lisäävän työvälineen kehittäminen Mannerheimin lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirille (Työnimi)
<p>Opinnäytetyön tekijät</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anni-Maria Pekkinen ja Anni Kotiranta
<p>Opinnäytetyön ohjaajat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mari Kokkonen, Yliopettaja
<p>Opinnäytetyösuunnitelman tiivistelmä</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mannerheimin Lastensuojeluliitto on pitkään tukenut eroperheitä sekä erityisesti lapsia käsittelemään erosta syntyviä tunteita ja kokemuksia. Opinnäytetyössä kehitetään Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin Nalle-ryhmän vanhemmille asiakaslähtöinen menetelmä tukemaan lasta eroprosessin läpikäymisessä. MLL:n Kaakkois-Suomen piiri haluaa vahvistaa vanhempien osallisuutta lasten tunnetalton käsittelyssä eroprosessin aikana. Kehittämiskohteen valintaan vaikutti itse organisaation eli MLL:n Kaakkois-Suomen piirin toive kehittää erovertaistukiryhmien vanhempien osallisuutta näkyvämmäksi sekä tehdä vanhemmat tietoisiksi ryhmässä käsitellyistä aiheista, joita pystyy työstämään myös kotona. Vanhempien lisääntynyt osallisuus sekä tietoisuus lastensa läpikäydyistä tunteista ja kokemuksista ryhmässä edesauttaa yhteisymmärryksen, vastavuoroisen keskusteluyhteyden sekä vuorovaikutuksen syntymistä erotilanteessa. Myös vanhempien tietoisuus lapsen kokemuksesta edesauttaa toteuttamaan lapsen etua. Tulevan työvälineen tai menetelmän tarkoituksena olisi tukea lasten tunteiden ilmaisua sekä puheeksi ottamista vanhempien erotilanteessa. Lisäksi tarkoituksena on edesauttaa vanhempien ymmärryksen lisäämistä lapsen kokemuksista arjen muutoksissa. - Kehittämistyön tuotoksen on tarkoitus tulla MLL:n Kaakkois-Suomen piirin lasten erovertaistukiryhmien käyttöön.



Tutkimusmenetelmien kuvaus

- Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus on hyvä valinta tutkimusmenetelmäksi silloin, kun otanta on pieni ja aiheesta halutaan saada mahdollisimman syvästi tietoa. Tavoitteena on, että aineisto toimii apuvälineenä asian tai ilmiön ymmärtämisessä, tai teoreettisesti mielekkään tulkinnan muodostumisessa. (Viikka 2015, 150.)
- Tiedonkeruumenetelmänä käytetään puolistrukturoitua lomaketta, jonka Nalle-ryhmän vanhemmat täyttävät. Lomakehaastattelu on toimiva aineiston keräämisen tapa, kun tutkimusongelma ei ole kovin laaja ja tavoitteena on kuvata esimerkiksi yhtä asiaa koskevia mielipiteitä tai käsityksiä (Viikka 2015, 123). Vastauksia käsitellään sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyössä tarvittava tausta-aineisto

- Ajankohtaisen sekä validin lähdeaineiston käyttäminen, opinnäytetyön kyselyn kohderyhmän vastaukset.

Tutkimusaineiston säilyttäminen ja hävittäminen

- Opinnäytetyön tekijät poistavat aineiston käytöstään työn valmistuttua. Aineisto arkistoidaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin käytettäväksi ilman henkilötunnustietoja.

Opinnäytetyön aikataulu

- Tavoitteena saada kehittämistyö valmiiksi vuoden 2021 aikana. Vanhemmille lähetetään kyselylomake helmikuussa 2021, vastauksen käsittely ja opinnäytetyöraportin kirjoittaminen keväällä 2021.

Opinnäytetyön hyödyntäminen

- Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää asiakaslähtöinen väline tai menetelmä Nalle-ryhmän lasten vanhemmille tueksi lasten tunteiden käsittelyyn. Lopullinen menetelmä tarkentuu kehittämisen edetessä. Työn tavoitteena on kehittää Nalle-ryhmän toimintaa ja tukea eroperheille. Tavoitteena on myös lisätä vanhemman osallisuutta lapsen tukemisessa vertaisryhmän aikana sekä sen jälkeen. Tulevaa tietoa ja tuloksia voidaan hyödyntää myös muissa MLL:n vertaistukiryhmissä eroperheille. Kehittämistehtävät ovat:
 - selvittää vanhempien näkemyksiä eroprosessista tarvittavasta tuesta
 - yhteiskehittää tukiväline tai menetelmä eroperheen lasten tunnetaitojen tukemiseen
 - arvioida kehitettyä menetelmää



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tutkimuslupahakemus
Yksityinen sosiaalipalveluala

Muut yhteistyökumppanit	
Liitteet	
Muuta mahdollista huomioon otettavaa	
Allekirjoitukset ja yhteystiedot	
Paikka ja aika - 1.3.2021 IMATRA 11.3.2021 SIPOO	Hakijan allekirjoitus ANNI KOTIRANTA ANNI PEKKINEN
Hakijan osoite Anni Kotiranta: Anni-Maria Pekkinen:	
Hakijan sähköpostiosoite Anni Kotiranta: Anni-Maria Pekkinen:	Hakijan puhelinnumero Anni Kotiranta: Anni-Maria Pekkinen:
Paikka ja aika	Vastaavan ohjaajan allekirjoitus
Vastaavan ohjaajan sähköpostiosoite Mari Kokkonen:	Vastaavan ohjaajan puhelinnumero Mari Kokkonen:



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tutkimuslupahakemus
Yksityinen sosiaalipalveluala

Tutkimusluvan myöntämistä koskeva päätös

- Tutkimuslupa myönnetään hakemuksen mukaisena
 Tutkimuslupa myönnetään muutoksin (selvitys ja muutosvaatimukset perusteluihin)
 Tutkimuslupaa ei myönnetä (selvitys perusteluihin)

Perustelut:

-

Paikka ja aika

15.3.2021

Hyväksyjän allekirjoitus ja nimenselvennys

Christa Carpelan

Liite 4. Kodin tunnetaitajat – materiaalipaketti



Kodin tunnetaitajat-

Vuorovaikutus- ja
tunnemenetelmiä kotiin



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Alkuun...

Hei Vanhempi

Tämä materiaali on laadittu perheellenne arjen tueksi, tunnetaitojen opetteluun sekä vuorovaikutustilanteita varten.

Ajatus tunteiden työstämisestä ja käsittelemisestä yhdessä lapsen kanssa voi tuntua haasteelliselta sekä kuormittavalta varsinkin suurissa elämänmuutoksissa kuten eron sattuessa. Ymmärrettävästi voimavarat voivat olla vähissä sekä motivaatio ylimääräisiin asioihin olla hukassa. Tunnetaitajat-materiaali soveltuu aivan kaikille, joten voitte käyttää menetelmiä miten haluatte ja soveltaa niitä omaan arkeenne sopiviksi.

Nämä tehtävät ja menetelmät ovat tarkoitus olla yhteistä aikaa perheenne kesken ja niiden tavoitteena on myös lisätä kiireetöntä läsnäoloa sekä voimavaroja arkeen.

Jokainen ihminen kokee tunteita yksilöllisesti, eikä toisen puolesta voida sanoa miltä pitäisi tuntua tai mitä pitäisi tuntea. Tunteet ovat arvokkaita huomata, tunnistaa ja käydä läpi. On tärkeää pyrkiä itse tunnistamaan milloin tunteiden kokemiselle voisi olla oikea hetki perheen kesken.

Tunteiden käsittely lapsen kanssa luo lapselle vahvan pohjan hyvään itsetuntemukseen sekä itsetuntoon. Sen lisäksi tunteiden harjoittelu yhdessä edesauttaa lasta tulevaisuudessa erilaisissa ihmissuhteissa ja harjaannuttaa taitoja käsitellä vastoinkäymisiä. Jokaisella ihmisellä on oikeus omiin tunteisiin sellaisina kuin ne kokee. Varsinkin elämän aikana tapahtuvissa muutoksissa tunteita ei kannata ohittaa, vaan niiden tunnistamista voi turvallisesti harjoitella yhdessä läheisten kanssa.

*Olkaa tunnetaitajia yhdessä ja löytäkää materiaalista teille sopivia harjoituksia.
Tekijät: Anni Kotiranta ja Anni-Maria Pekkinen*



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tunne rohkeasti!

Tukea vanhemmuuteen:

Tiedätkö mitä on itsemyötätunto?

Itsemyötätunto nähdään nykyisin merkittävänä osana tunnetaitoja. Itsemyötätunto on lempeyttä itseään kohtaan.

Itsemyötätunto on sidoksissa itsesäätelyyn sekä itserauhoitteluun ja näitä harjoitetaan usein samanaikaisesti. Mitä enemmän kehitetään näitä taitoja, sitä paremmin pystyy tekemään päätöksiä rauhallisesti ja taitavasti haastavissakin tilanteissa.

Huomaa Hetki-menetelmässä harjoitellaan itsemyötätuntoa sekä uusia toimintatapoja kohdata haastavia tilanteita. (H E T K I - huomaa, erota, tunne, kuuntele, ilmaise)

- Huomaa Hetki-menetelmän sekä lisää tietoa löydät Elina Kauppilan (2018) Huomaa Hetki perheessä- Vanhemman tunnetaitokirjasta.
- Elina Kauppilan itsemyötätuntoharjoituksen löydät myös videona Youtubesta: LKV2020: Elina Kauppila: Itsemyötätuntoharjoitus.
- Youtubesta löydät myös Ronnie Grandellin itsemyötätuntoharjoituksen sekä kiintymysvanhemmuusperheiden ry:n podcastin itsemyötätunnosta.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



Tehkää yhdessä:

Tunnepäiväkirja:

Pitäkää tunnepäiväkirjaa yhdessä viikon ajan. Kysykää itseltänne myös esimerkiksi mistä olin viikon aikana iloinen? Tekikö jokin minut surulliseksi? Lisäapuna voitte käyttää materiaalista löytyviä tunnekuvia tunteiden tunnistamisen apuna. Kirjoittakaa tai piirtäkää tunteet ylös päivittäin ja viikon lopuksi katsokaa minkälaisia tunteita viikkoonne mahtui?

Palautumissuunnitelma:

Jos viikkoon mahtui vähemmän positiivisia tunteita, on hyvä idea tehdä kummallekin oma palautumissuunnitelma! Työviikon tai kouluviikon päätteeksi toteuttakaa palautumissuunnitelmanne: ne voivat sisältää kivoja asioita ja rentoutumista kuten vaahtokylpy vanhemmalle tai lapselle juhlallisempi jäätelöannos tai yhteinen rauhoittumisen hetki valitsemallanne musiikilla perjantai-iltaisain tai lauantain aloitus eläinjoogalla.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Lähde: Julia Pöyhönen 2020,
tunnetaitojen käsikirja

Tehkää yhdessä:

Eläinjoogaa:

Löydät hauskoja eläinjoogavideoita Neuvokas Perhe- sivuston youtube-kanavalta!

Kokeilkaa yhdessä kuinka teiltä onnistuu vaikka perhonen, lisko tai tanssiva hiiri!

Saippuakuplia luonnossa:

Menkää yhdessä luontoon. Tarvitsette mukaanne viltin sekä saippuakuplia. Voitte myös ottaa eväät mukaan.

Saippuakuplia voi hyödyntää eri tavoin. Jos haluatte rentoutua: käy selällesi viltin päälle ja anna toisen puhaltaa kuplia niin että katselet kuplien kulkua rauhassa, kupliin ei saa koskea vaan keskity ainoastaan kuplien seuraamiseen. Toinen vaihtoehto on, että aikuinen käy polvilleen ja puhaltaa kuplia, jotka on saatava kiinni, mikään ei ole hauskempaa kuin kuplien metsästäminen!



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tunnekuvat

Tunnekuvien käyttö on yksi parhaita tapoja käsitellä vaikeita keskustelunaiheita. Ne usein helpottavat lasta sekä aikuista ilmaisemaan miltä tuntuu juuri sillä hetkellä ja silloin keskustelulle voi olla hyvä tilaisuus.



Ota lapsi mukaan yhteiseen projektiin!

Voitte yhdessä laatia perheen oman tavoitteen, jonka saavutettua voi saada yhteisesti sovitun palkinnon tai porkkanan. Esimerkiksi: Kuukauden tai viikon aikana käymme päivittäin läpi tunnekuvien avulla miltä sinä päivänä tuntui, valitsemme tunnekuvan joka kuvaa sen päivän tunnetta ja keskustelemme siitä yhdessä.

Voimme myös kirjata tunnekuvan avulla tunteen ylös (ks.tunnepäiväkirja). Kun tavoite on täyttynyt ja tunnekuvia käyty yhdessä läpi, tärkeää on lisäksi pohtia, toivatko tunnekuvat helpotusta arkeen? Auttoivatko ne purkamaan tunteita? Lisäsivätkö ne yhteistä keskustelua enemmän myös vaikeista tunteista? Lisäsivätkö kuvat välillänne avoimuutta, läheisyyttä sekä läsnäoloa?

Tunnetaitajat-materiaalista löydät nalle-tunnekuvat, jotka voit tulostaa omaan käyttöösi. Lisäksi tunnekuvia pystyt tekemään myös itse esimerkiksi valokuvaamalla sinun ja lapsesi kuvia tai piirtämällä niitä yhdessä.

Tunnekuvilla pystyt tekemään monipuolisesti eri asioita lapsesi kanssa. Seuraavilta sivuilta löydät myös useamman tunnepelin, joita voitte kokeilla tunnekuvien avulla.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tunnearvauspeli

Tunnearvauspeliä voit helposti pelata tunnekuvien avulla. Peli muistuttaa Arvaa kuka-peliä, joten ohjeet ovat samankaltaiset. Tarvitset peliä varten myös esim. hiuspantoja, jotka tulevat pään ympärille sekä lisäksi tunnekuvat.



Pelin idea on arvata mikä tunne on kyseessä.

Sekoita kortit ja laita ne pinoon. Jokainen pelaaja ottaa yhden kortin ja laittaa tämän päähänsä kuminauhan alle. Tämä tulee tehdä niin ettei kuvaa näe itse mutta muiden pelaajien täytyy kuitenkin nähdä kuva. Lopulta jokainen pystyy näkemään muiden tunnekuvan paitsi omansa.

(Nuorimmasta pelaajasta alkaen) voidaan kierros käydä myötöpäivään aina pöydän ympäri. Vuorotellen jokaisen pelaajan pitää kysyä yksi kysymys tunnekuvasta vuorossa olevalta pelaajalta.

Tunnekuvan tunnetta ei saa sanoa ääneen ja kysymykset täytyy kysyä esimerkiksi tähän malliin: "Voisiko minusta tuntua tältä, jos häviäisin jalkapallopelissä?" tai "Voisiko tällainen tunne itkettää minua?" "Tuntuisiko minusta tältä, jos minua sattuisi tai kaatuisin?" Vastata voi ainoastaan Kyllä tai Ei. Kun pelaaja haluaa arvata mikä tunnekuva hänellä itsellään on, arvata voi omalla vuorollaan. **Voittaja on tietenkin se pelaaja, joka ensin on arvannut oikein mikä tunnekuva hänellä itsellään oli.** Muut pelaajat voivat jatkaa pelin loppuun, kunnes jokainen pelaaja on arvannut oman tunteensa.

(Lähde ja peli suomennettu: www.childhood101.com. Tekijä: Christie Burnett.)

Muistipeli ja kim-leikki

Pelit ovat hyvä keino keskustelun tueksi, jos tuntuu että tunteista puhuminen on vaikeaa lapsen kanssa. On myös tärkeää valita oikea hetki, olla läsnä lapselle ja että lapsi olisi motivoitunut pelaamaan sekä viettämään aikaa yhdessä vanhemman kanssa.

Yksi hyvä tapa pelata tunnekuvilla on myös perinteinen kuvamuistipeli. Eli silloin voit tulostaa tunnekuvat kahteen kertaan ja pelata muistipeliä yhdessä lapsen kanssa.

Muistin kehittämisen lisäksi on tärkeää tunnistaa kuvat ja niihin liittyvät tunteet, jolloin tunteista keskustellaan samalla pelin sivussa.

Toinen muistia kehittävä peli on kim-leikki. Eli voit asetella erilaiset tunnekuvat lapsen eteen ja lapsen peittäessä silmät, piilottaa yhden kuvan ja kysyä mikä tunne puuttuu. Tehkää myös toisinpäin.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tunnepelin ohjeet

Tunnepeliä voi pelata kenen kanssa tahansa ja se on helppoa. Tunnepelipohja, tehtävä- ja kysymyslaput löytyvät materiaalista, ne voi tulostaa ja leikata omaan käyttöön.

Tunnepeli alkaa sinisestä Lähtö/Maali-ruudusta ja edetään tassunkuvien osoittamaan suuntaan maaliin asti. Yhdessä voi sopia käytetäänkö noppaa tai edetäänkö yksi ruutu kerrallaan. Pelinappulat voi keksiä myös itse

Tunnepelissä on kysymyksiä sekä tehtäviä (ks.laput). Vanhempi voi tutustua kysymysten ja tehtävien sisältöön etukäteen ja keksiä myös omia niiden lisäksi (tyhjät laput).

Tunnepeliä voi pelata kerralla useamman kierroksen, jos peli tuntui liian lyhyeltä. Pelin tarkoitus ei ole varsinaisesti voittaminen vaan kysymysten ja tehtävien läpikäyminen yhdessä. Pelin lopuksi voidaan sopia jokin kiva tekeminen yhdessä tai sitten voi tehdä jonkin ystävällisen teon toiselle pelaajalla. Kivoja ja luovia pelihetkiä yhdessä!

Huom! Jos kohdalle osuu nallemerkki, pelaajan tulee halata toista pelaajaa tai hymyillä toiselle.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



Leikkaa seuraavat kysymyslaput peliä varten

Millainen päivä sinulla oli tänään ja mikä päivässä oli hyvää?

Jos saisit muuttaa jotain, mitä se olisi?

Jos saisit toivoa toiselta pelaajalta jotain, mitä se olisi?

Kumman valitsisit, (teille tehtäväksi) eväsretken ulkona vai satuhetken sisällä?

Mitä haluaisit tehdä yhdessä toisen pelaajan kanssa?

Minkä uuden taidon haluaisit oppia?

Miltä sinusta tuntuu silloin kun olet vihainen? Mitä silloin teet?

Mitkä asiat tekevät sinut surulliseksi? Kysy sama kysymys myös toiselta.

Miltä sinusta juuri nyt tuntuu? Kuvaile tunnetta ja kysy toiselta sama.

Silloin kun olet surullinen tai vihainen, millä saa tunteen menemään pois?

Mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi tai onnelliseksi?

Mitä toivoisit, jos saisit kolme toivomusta?

Leikkaa seuraavat tehtävälaput peliä varten

Kerro miten
parhaiten tykkäät
rentoutua

Pohdi ensin ja
kerro asia
mikä onnistui tai
sujui tänään hyvin

Näyttäkää toistenne
kiukku-ilmeet

Nouskaa ylös ja venytelkää
yhdessä

Hengitä syvään
kolme kertaa
rauhallisesti

Kehu toista tai
kerro missä toinen
on mielestäsi taitava
tai hyvä

Tehkää yhdessä tai
erikseen eläinjooga-
asennot (voitte myös
keksiä omat)

Missä paikassa kotona
(tai muualla) on sinusta
turvallisinta olla ja
rentoutua

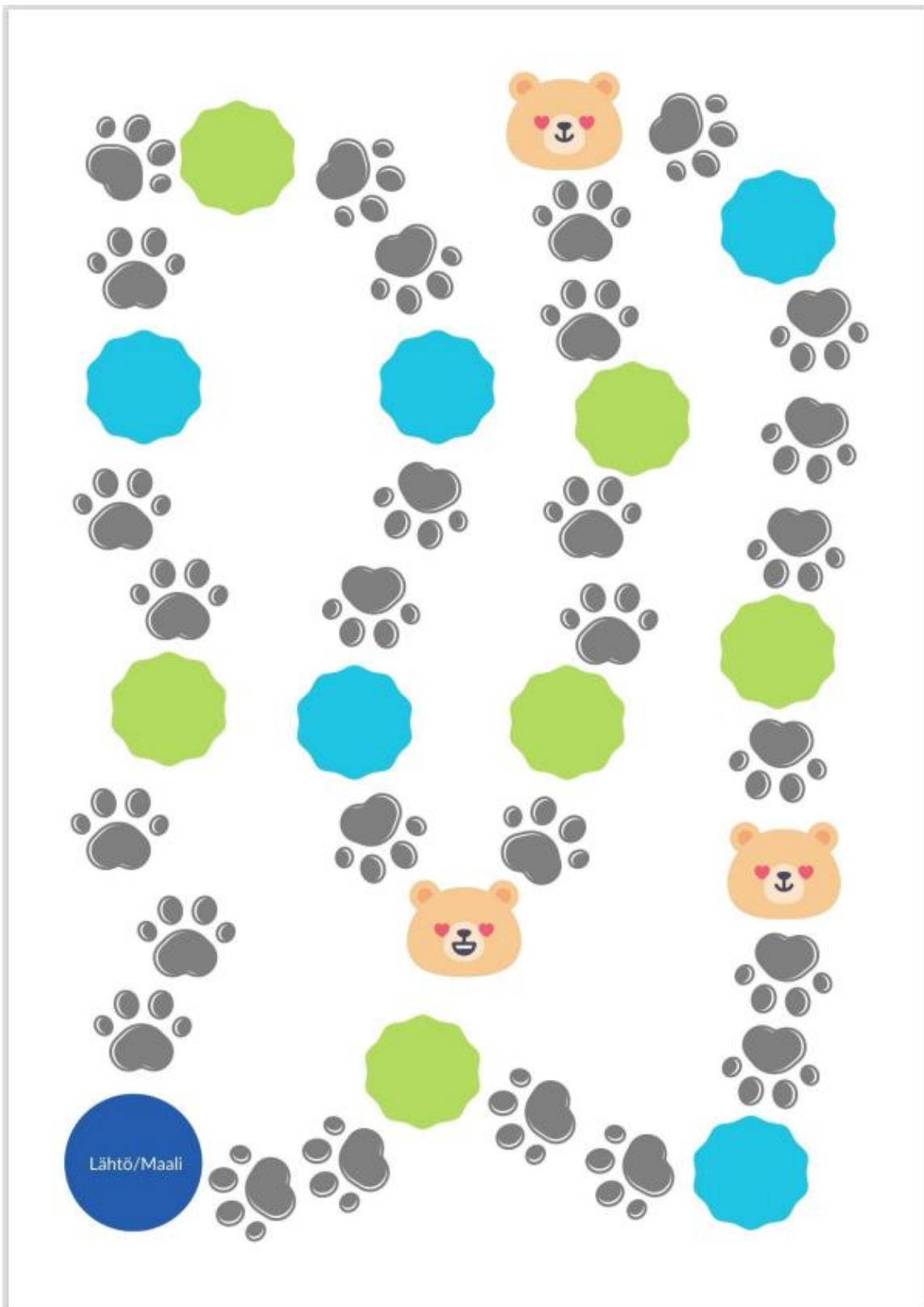
Kerro toiselle vitsi
tai jotain mikä
on mielestäsi
hassua

Keksikää teille uusi
yhteinen harrastus
(esim. iltakävely tai
lauantaielokuva)

Sopikaa yhdessä mitä
teette heti
pelin jälkeen

Tehkää kuva-arvoitus
tai näytelkää toisillenne
jokin tunne, jonka
toinen arvaa

Inspiraationa osassa kysymyksiä ja tehtäviä käytetty lähde:
Bonnie Thomas: More creative coping skills for children 2016.



Tehkää yhdessä:



Oma tunnemittari kotiin!

Tunnemittari voi toimia hyvänä menetelmänä tunteiden tunnistamisessa ja tiedostamisessa perheen sisällä. Joskus voi olla helpompi ilmaista tunteita kuvien tai kirjoittamisen avulla kuin puhua niistä ääneen. Silloin yhteisen tunnemittarin tekeminen kotiin voi olla hyvä idea.

Tunnemittarina voi käyttää esimerkiksi:

- **Tunteiden sääkarttaa:**

Esimerkiksi kuvahaun avulla löytyy erilaisia värityskuvia sadepilvistä, auringoista tai salamoista. Tarvitsette ison pahvin pohjaksi ja kun olette värittäneet sekä leikanneet eri sääkuvia, voitte joko merkata pahviin päivän "sään eli tunnetilan" tai ison pahvin avulla kirjata koko viikon tunteiden säät. Salamoiko tiistaina? Miksi? Tai perjantai vaikutti olevan pelkkää auringonpaistetta, koska? Päätetäänkö yhdessä, että ensi viikolla luvassa voisi olla tyyntä ilmaa? Käyttäkää mielikuvitusta, luovuutta ja huumoria mukana, tunteiden käsitteleminen leikin varjolla saa olla myös hauskaa!

- **Tunnelämpömittari:**

Tunnelämpömittari on helppo tehdä tunnekuvia hyödyntämällä, voit laittaa tunnekuvat perinteisen lämpömittarin mukaan ylhäältä alas haluamassasi järjestyksessä eli tuleeko ylimmäiseksi positiivisin vai negatiivisin? Ääripäät tulevat tietysti mittarin kumpaankin päähän ja niiden välille tasaisemmat tunteet. Voitte "mitata" päivän/illan/aamun tunteen aina kysymällä toisiltanne millainen olosi on nyt?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Käy läpi lapsen kanssa:

Huomaatko missä tunne tuntuu?

Tunteita on erilaisia, perustunteita ovat ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen. Tunteet voivat tuntua fyysisinä tuntemuksina kehossa, esimerkiksi jännitys voi tuntua vatsan alueella.

Lähde: Opetushallitus 2013

Tehkää seuraavilla sivuilla olevat tunnevärytystehtävät ja keskustelkaa jokaisen tunteen kohdalla millaisissa tilanteissa olet kokenut tunteen kehossasi?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Missä tunne tuntuu?

Väritä ihmiseen
se kohta missä tunnet:

Surua?



Iloa?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

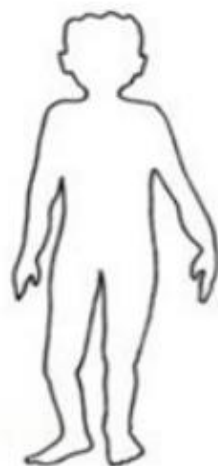
Missä tunne tuntuu?

Väritä ihmiseen
se kohta missä tunnet:

Pelkoa?



Vihaa?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Missä tunne tuntuu?

Väritä ihmiseen
se kohta missä tunnet:

Inhoa?



Hämmästyttä?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkais-Suomen piiri

Kalle-nalle on surullinen...



**Kallella on jostain syystä paha mieli...
pystyisitkö auttamaan Kallea?**

Vastaa Kallen puolesta seuraaviin kysymyksiin:

Miltä arvelet Kallesta tuntuvan tällä hetkellä?

Mitä luulet, mikä on saanut Kallen tuntemaan niin?

Mitä Kalle itse voisi tehdä, että hänelle tulisi parempi mieli?

Pystyisitkö myös joku toinen auttamaan Kallea kuin Kalle itse?

On normaalia tuntea surua, jos on sattunut jotain ikävää...

Minkälaiset asiat tekevät sinut surulliseksi?

Näytä tunnekuvan tai sääkuvan avulla miltä se silloin sinusta tuntuu?

Mikä auttaa sinun suruasi menemään pois?

Miten aikuinen voisi sinua auttaa silloin kun olosi on surullinen?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tehkää yhdessä:

Kirjoittakaa lapsen kanssa omat nimenne kupliin ja keksikää toisianne kuvaavia vahvuuksia nimikirjaimistanne.

*M*ainio, mahtava, murunen

*A*hkera, avulias

*I*hana, iloinen, innokas

*J*oustava, jelppari

*A*urinkoinen

Lähde: THL, Tunne- ja turvataitoja lapselle



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tehkää yhdessä:

Katsokaa "Taran tarina"-video ja vastatkaa alla oleviin kysymyksiin, tehkää lisäksi videolla oleva harjoitus yhdessä.

(Vanhempi voi myös katsoa videon halutessaan etukäteen)

**Taran tarinan löydätte osoitteesta:
www.mieli.fi/pelit-ja-tehtävät tai youtubesta.**

- Huomasitteko, mikä tunne Taralle syntyi aluksi yksin viidakossa?
- Mitä sen jälkeen tapahtui? Mitä Tara huomasi ja mitä Tara teki sen jälkeen?
- Kenestä Tara sai uuden ystävän ja mitä Tara sai lahjaksi?
- Ketkä veivät Taran repun ja kuka auttoi Taraa?
- Minkä sihisijän Tara kohtasi viidakossa?
- Millä Tara ratsasti videon lopussa?
- Millainen olo joogaharjoituksista teille jäi? Mikä oli harjoituksista paras: flamingon, leijonan vai kobran?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



Tehkää yhdessä:

(Vanhempi ja lapsi täydentävät omat vastaukset)

Minä haluan _____

Minä en halua _____

Minä toivon, että _____

Minun mielestäni _____

En pidä siitä, että _____

Minä ajattelen, että _____

Minusta tuntuu hyvältä _____

Minusta tuntuu pahalta _____

Minä haluan _____

Minä en halua _____

Minä toivon, että _____

Minun mielestäni _____

En pidä siitä, että _____

Minä ajattelen, että _____

Minusta tuntuu hyvältä _____

Minusta tuntuu pahalta _____



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



Satuhieronta

Satuhieronta luo vanhemman ja lapsen välille yhteisen läsnäolon ja läheisyyttä lisäävän arvokkaan hetken, josta voi halutessaan tehdä jokapäiväisen yhteisen rutiinin.

Satuhieronnan yksi sisällöllisesti tärkein asia tapahtuu läsnäolevan kosketuksen sekä voimaannuttavien satujen yhdistämisessä. Lapsi saa ja tarvitsee myönteistä kosketusta tasapainoisen kasvun sekä kehityksen tueksi. Satuhieronta voi pitää sisällään symbolisia viestejä ja vahvistaa lapsen perusturvallisuuden tunnetta. Satuhieronnan avulla lapselle voidaan myös viestiä lapsen omasta arvokkuudesta ja ainutlaatuisuudesta (hyvinvoivaperhe.fi)

Olemme liittäneet seuraavalle sivulle esimerkkinä satuhieronnan, joka sopii rauhalliseen hetkeen ennen nukkumaan menoa tai muuhun rauhallista läsnäoloa vaativaan tilanteeseen.

Lisää satuhierontoja löydät:

Satuhieronta: läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa-kirja, tekijä: Sanna Tuovinen 2014.

www.hyvinvoivaperhe.fi/perheille/satuhieronta

www.satuhieronta.fi

www.metsaemo.fi/satuhieronta

www.pinterest.com (hakusanalla satuhieronta)

www.youtube.com (hakusanalla satuhieronta)



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



Satuhieronta



Kesäinen satuhieronta

Kesä on...(pidetään käsiä lapsen selän päällä)

Perhosten lentelyä (lennätetään käsiä selän päällä, välillä käsiä pysäytellen)

Mansikoita (piirretään mansikka selkään)



Askelia hiekalla (tehdään askelia sormilla)

Sateen ropinaa (ropistellaan sormilla)

Auringon paistetta (tehdään auringon säteitä)

Uimista (tehdään sammakkouinti liikettä)

Hymyä ja naurua (pyöritellään kädellä selkään)



Yhdessäoloa ja rakkautta (piirretään sydän)

Hyvää kesää! (pysäytetään kädet selän päälle)

Lähde: Pinterest



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



Kirjallisuutta ja hyödyllisiä linkkejä

- Tunnetaitojen käsikirja- Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle, Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston 2020.
 - Fanni ja suuri tunnemöykky: tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu, Pöyhönen ja Livingston 2020.
 - Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari, Pöyhönen ja Livingston 2020.
 - Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat- Mindfulness-satuja ja -harjoituksia, Kirsi Sjöblom 2018.
 - Satu kameleontille ja muita satuja sinulle, Timo Harju 2017.
 - Avioerotus, Babette Cole 1998.
 - Rakkausliima, Kes Gray 2010.
 - Okko oravan kaksi pesää, Maisa Tonteri ja Virpi Talvitie 2011.
 - Pasin kaksi kotia, Esko Rinnevuori 2013.
 - Huomaa hetki perheessä- Vanhemman tunnetaitokirja, Elina Kauppila 2018.
 - Kahden kodin lapset- Miten tuen lasta vanhempien erossa, Leena Mäkijärvi 2014.
 - Tunne- ja turvataitoja lapsille- Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali, Kaija Lajunen, Minna Andell ja Mirja Ylenius-Lehtonen 2015.
 - Tunnehetket- Ilman tunteitasi et olisi sinä, Cristina Núñez Pereira & Rafael R.Valcárcel 2018.
 - Tunnehetket: Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen, Cristina Núñez Pereira & Rafael R.Valcárcel 2018.
-
- kaakkois-suomenpiiri.mll.fi/perheille/perheen-auttaminen-erotilanteessa
 - apuaeroon.fi/info/oppaat-ja-materiaali/
 - mieli.fi/fi/materiaalit/pelit-ja-tehtavät
 - oppijailo.fi/tunnetaidot-kehittyvat-harjoittelemalla/
 - oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen
 - www.familyboost.fi
 - www.tunnetaitojalapselle.fi
 - hyvakysymys.fi
 - tukinet.net
 - youtube.com (Vanhemmuus erossa ja sen jälkeen-podcast)
 - spotify.com (Turvallista perhe-elämää-podcast)



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri