



Annika Alander-Tiihala
Mari Nissi
Saara Pyymäki
Minna Väänänen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosionomidiakoni
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2021

VANHEMMUUDEN RASTIRATA

Riittävän vanhemmuuden tukeminen toiminnallisin keinoin

TIIVISTELMÄ

Annika Alander-Tiihala, Mari Nissi, Saara Pyymäki, Minna Väänänen
Vanhemmuuden rastirata. Riittävän vanhemmuuden tukeminen toiminnallisin
keinoin.

35 sivua, 3 liitettä

Kevät, 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli vanhemmuuden tukeminen käyttäen rastirataa työmenetelmänä. Rastiradan teeman taustalla oli Yhteisvastuu keräyksen vuoden 2020 *Riittävän vanhemmuuden* -kampanja. Tarkoituksena oli vahvistaa vanhemmat huomaamaan, että jokaisella on edellytykset riittävän hyvään vanhemmuuteen, arjen haasteista huolimatta. Opinnäytetyön yhteistyökumppaneina toimi Joroisten ja Ruskon seurakunnat.

Opinnäytetyön rastirata toteutettiin osana Joroisten seurakunnan *Sinä riität* -tapahtumaa lokakuussa 2020. Rastiradasta valmistettiin tapahtumapaketti käyttöohjeineen Ruskon seurakunnalle. Tapahtuma tuki vanhempien parisuhdetta ja arjessa voimaantumista tarjoamalla vanhemmille tilaisuuden viettää laatuaikaa ilman lapsia.

Rastirata on toiminnallinen menetelmä käsitellä erinäisiä teemoja. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan ohjata ja tukea asiakasta löytämään omat vahvuutensa ja samalla kehittämään itseään. Rastirata mahdollisti vanhemmuuden teemojen käsittelemisen hausalla tavalla. Samalla teemat tarjosivat keskustelun avauksia pariskunnille heidän arjestaan.

Opinnäytetyön toiminnallinen osio sisälsi rastiradan suunnittelun ja toteutuksen. Rasteja oli yhteensä viisi, niiden tarkoitus oli lähestyä käsiteltäviä teemoja haastuksen kautta. Rastiradan jokainen piste heijasti jotakin vanhemmuuden tai parisuhteen keskeistä teemaa, jota haluttiin tuoda esille riittävän vanhemmuuden periaatteella. Rastirata muistutti vanhempia siitä, että jokaisen arki on omanlaisensa, eikä vanhemmuuden tarvitse olla täydellistä ollakseen riittävää.

Rastirata oli osa tapahtumaa, jossa oli tarjolla myös muuta ohjelmaa vanhemmuuden ja parisuhteen teemalla. Kävijöiltä kerättiin palautetta rastiradasta palautekyselyllä. Vanhemmuuden rastiradasta tuotettiin tapahtumapaketti Ruskon seurakunnalle. Rastiradan ja tapahtumapaketin lisäksi yhteistyötahoille tuotettiin tapahtuman mainos, lehdistötiedote, video tapahtumasta sekä palautekysely.

Asiasanat: parisuhde, rastirata, vanhemmuuden tukeminen

ABSTRACT

Annika Alander-Tiihala, Mari Nissi, Saara Pyymäki, Minna Väänänen
“Checkpoint task course of parenthood”. Supporting parenthood using functional methods.

35 Pages, 3 appendices

Spring, 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor’s Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services, Diaconal Work

The aim of this thesis was to support parenthood by using the checkpoint task course as a method. The theme of the checkpoint task course comes from the *Yhteisvastuu* fundraising in 2020 slogan “Good enough parenthood.” The goal was to make parents understand that everyone has what it takes to be a good parent, despite the challenges in everyday life. The collaborators in this thesis were the Evangelical Lutheran parishes in Joroinen and Rusko. The checkpoint task course was a part of the event *Sinä riität* in Joroinen in October 2020. A guidebook of the Checkpoint task course was made for the parish in Rusko.

The checkpoint task course is a functional method to handle different themes. Functional methods help participants to find out their own strengths and give support for self-improvement. The checkpoint task course enables handling the themes of parenthood in a positive way. It also helps parents to start a conversation about their everyday lives.

The functional part of the thesis contains planning and realisation of the checkpoint task course. There are five different courses which handle different themes of parenthood and adult relationships in a positive and entertaining way. The checkpoint task course points out that every family has their own way to live their everyday lives, and that you don’t have to be perfect to be a parent who is good enough.

The checkpoint task course was one part of the *Sinä riität* event in Joroinen. There was also another program within the theme of parenthood and relationship. The participants filled in a feedback form. A guidebook of Checkpoint task course was made for the parish in Rusko. For the event an advertisement and a press release were made. A video of the event was made afterwards.

Keywords: checkpoint task course, relationship, supporting parenthood

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 VANHEMMUUS, PERHE JA PARISUHDE	5
2.1 Vanhemmuus ja perhe	5
2.2 Vanhemmuuden tukeminen	7
2.3 Parisuhteen vahvistaminen	9
3 Kirkko ja seurakunta tukemassa perheitä	10
3.1 Seurakuntien diakoniatyö ja Yhteisvastuukeräyksen merkitys	10
3.2 Kirkko ja seurakunta tukemassa perheitä ja parisuhdetta	11
3.3 Kirkon tilastot.....	14
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	15
5 TAUSTA JA YHTEISTYÖKUMPPANI.....	16
6 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT	18
6.1 Rastirata toiminnallisena menetelmänä	18
6.2 Vanhemmuuden rastirata.....	19
7 RIITTÄVÄ VANHEMMUUS -TAPAHTUMAN PROSESSIN KUVAUS.....	21
8.1 Joroisten tapahtuman arviointi	24
8.2 Kävijäpalautteiden tulokset	24
8.3 Kävijämäärät.....	25
8.4 Yhteistyötahon palaute.....	25
8.5 Ruskon tapahtumapaketti	26
8.6 Ryhmän oppimisen pohdinta.....	26
9 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	27
10 POHDINTA	28
LÄHTEET	31
LIITTEET.....	36

LIITE 1. Tapahtumapaketti.....	36
LIITE 2. Palautekysely osallistujille	59
LIITE 3. Palautekysely yhteistyötahoille.....	60

1 JOHDANTO

Yhteiskunta on jatkuvassa muutoksessa ja omalta osaltaan se on vaikuttanut myös parisuhteen merkityksen muuttumiseen. Viime vuosikymmeninä käsite perheestä on kokenut suuria muutoksia. 1970-luvun jälkeen perinteisten avioliittojen rinnalle on tullut yhä enemmän avoliittoja, uusioperheitä, sateenkaariperheitä, kumppanuusperheitä sekä yksinhuoltajia.

Toimiva parisuhde on iso voimavara ja sitä olisikin siksi hyvä hoitaa ja kehittää. Parisuhdetta on pyrittävä hoitamaan niin, että sen molemmat osapuolet voivat hyvin. Useimmiten parisuhteen alkuvaiheessa parisuhde voi hyvin ilman suuria ponnisteluja. Lasten saaminen on kuitenkin yksi parisuhdetta suuresti muuttava ja haastava tekijä. Perheiden jaksaminen arjessa on ajankohtainen aihe. Lasten ja vanhemmuuden myötä parisuhteen hoitamiselle jää entistä vähemmän aikaa. Parisuhdetyytyväisyyttä voi koetella myös lasten myötä lisääntynyt huoli taloudellisista ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista. Iso osa vanhemmista kokee arjen liian kiireisenä ja kuormittavana. Parisuhteen hoitamiselle ja vanhempien omalle ajalle, esimerkiksi harrastusten parissa, ei tunnu löytyvän riittävästi aikaa.

Vuoden 2020 Yhteisvastuukeräyksen aihe, Sinä riität hyvään vanhemmuuteen, toimi innoittajana opinnäytetyömme keskiössä olevan Sinä riität -tapahtuman järjestämiselle. Yhteistyöehdotus tapahtuman järjestämisestä tuli Joroisten seurakunnasta, mutta heti tapahtuman suunnittelun alussa päätettiin yhteistyöhön ottaa mukaan myös Ruskon seurakunta. Ideointi ja toteutus tehtiin yhdessä molempien seurakuntien diakonia- ja nuorisotyöntekijöiden kanssa, luoden samalla yhteistyötoimintaa eri hiippakuntien seurakuntien välille.

Sinä riität -tapahtuman tavoitteena oli käsitellä vanhemmuuden ja parisuhteen teemoja hausalla tavalla. Tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa huomioitiin erilaiset perherakenteet ja isänäkökulma. Isänäkökulma haluttiin tuoda esille, koska isät jäävät usein perheen tukemisessa vähemmälle huomiolle. Tapahtuman toteuttamista varten kerätyn tiedon ja yhteistyökumppaneiden toiveiden

pohjalta tapahtumaan suunniteltiin toiminnallinen rastirata, käsittelemään vanhemmuuden ja parisuhteen haastekohtia hauskalla tavalla. Tapahtuman avulla paikallisille lapsiperheille tarjottiin mielekästä tekemistä avuksi parisuhteen vahvistamiseen, lapsivapaata aikaa sekä mahdollisuus sosiaalisiin kontakteihin muiden vanhempien kanssa.

2 VANHEMMUUS, PERHE JA PARISUHDE

2.1 Vanhemmuus ja perhe

Perinteisesti perheen ovat muodostaneet avioliitossa elävät isä ja äiti ja heidän yhteiset lapsensa. Viime vuosikymmeninä perheen käsite on kokenut suuria muutoksia länsimaissa. Avioliiton rinnalle on tullut avoliittoja, uusioperheitä, yksinhuoltajia ja sateenkaariperheitä sekä kumppanuusvanhemmuus. (Abela & Walker, 2013, s. 38.)

Biologinen vanhempi on henkilö, joka on synnyttänyt tai siittänyt lapsen. Jos lapsi on saanut alkunsa luovutetusta munasolusta, tämä luovuttaja on lapsen geneettinen vanhempi. (Moring, 2013, s. 56–57.) Vanhemman uusi puoliso voi toimia sosiaalisena vanhempana, joka pitää huolta lapsen perustarpeista ja viettää tämän kanssa aikaa, mutta vanhemman uusi kumppani ei ole automaattisesti sosiaalinen vanhempi. Tarvitaan molemminpuolinen hyväksyntä ja luottamus uuden aikuisen ja lapsen kesken, jotta sosiaalinen vanhemmuus mahdollistuu. (Ritala-Koskinen, 2001, s. 32, 193.) Juridinen vanhemmuus on oikeudellisesti vahvistettu ja siihen sisältyy laissa määritellyt oikeudet ja velvollisuudet. Juridinen vanhempi voi olla lapsen biologinen vanhempi tai adoptiovanhempi. (Moring, 2013, s. 57.) Psykologisessa vanhemmuudessa lapsi kokee tunnetasolla jonkun henkilön vanhemmakseen. Psykologista vanhemmuutta ei ole sidottu henkilön viralliseen statukseen, hän voi olla joko lapsen biologinen, sosiaalinen tai juridinen vanhempi tai useampaa näistä. Psykologinen vanhempi voi joissain

tapauksissa olla myös henkilö, joka ei ole mitään yllä mainituista. (Ritala-Koskinen, 2001, s. 59–60.)

Vuoden 2019 lopulla Suomessa oli 558 302 lapsiperhettä. Lapsiperheitä ovat perheet, joissa asuu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Avioparin muodostamia lapsiperheitä on 57 %, avoparien muodostamia lapsiperheitä 20 %, yksinhuoltaja- ja äitien perheitä 20 % ja yksinhuoltajaisien perheitä 3 % kaikista lapsiperheistä. Rekisteröidyssä parisuhteessa olevien perheitä on 0,1 % lapsiperheistä, eli 245 kappaletta. Avioparien muodostamista lapsiperheistä 593 kappaletta on samaa sukupuolta olevien avioparien perheitä. Samaa sukupuolta olevia avopareja ei ole tilastoitu sellaisenaan, vaan nämä perheet tilastoituvat yhden vanhemman perheisiin. (Tilastokeskus, 2020.)

Vanhempien erotessa usein lapset jäävät toisen vanhemman luokse asumaan ja tapaavat toista vanhempaa sovituin ehdoin, jolloin toisesta vanhemmasta tulee etävanhempi. Joissakin eroperheissä lapset asuvat vuoroviikoin kummankin vanhemman luona. Yksinhuoltajaperhe tarkoittaa perhettä, johon kuuluu yksi aikuinen ja alaikäinen lapsi tai lapsia. Yksinhuoltaja ei välttämättä ole kuitenkaan juridisesti yksinhuoltaja, vaan huoltajuuden voi jakaa toisen vanhemman kanssa eron jälkeenkin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.)

Vanhempien eron jälkeen sekä lähi- että etävanhemmalla voi olla uusia parisuhteita, jolloin näistä uusista kumppaneista tulee äiti- tai isäpuolia. Uusien kumppaneiden asuessa saman katon alla puolison lasten kanssa, muodostuu uusperhe. Uusperheitä on yhdeksän prosenttia kaikista lapsiperheistä (Tilastokeskus, 2020). Uusperheessä menneisyyden suhteilla on iso merkitys myös nykypäivään. Uusperheen muodostuessa puolisoilla saattaa olla vanhemmuudesta ja perhelämästä erilaista kokemusta tai ei kokemusta laisinkaan. (Broberg, 2010, s. 11.) Puolivanhemman rooli perheessä on tärkeä, sillä lapsen kanssa samassa taloudessa asuvat puolivanhemmat juttelevat lapsen kanssa arjessa enemmän kuin etävanhemmat (Ritala-Koskinen, 2001, s. 131–132.) Jos uusperheessä on lapsia kummankin vanhemman aiemmista liitoista, lasten sisaruussuhteen toimivuus vaikuttaa paljon koko uusperheen toimivuuteen. Sisaruussuhteen muodostuminen ennestään vieraan lapsen kanssa ei ole helppoa. Uusperheen lapset vaativat

täydellistä tasapuolisuutta ja ovatkin herkästi mustasukkaisia ja kilpailevat keskenään. (Ritala-Koskinen, 2001, s. 197–198.)

2.2 Vanhemmuuden tukeminen

Vanhemmuuden haasteita on monenlaisia. Esimerkiksi perhettä kohtaava vakava sairaus tai kuolema, päihteidenkäyttö, väkivalta, työttömyys, taloudelliset ongelmat, avioero, epärealistiset odotukset vanhemmuudesta tai vaikeus asettaa rajoja lapselle tuovat lisähaasteensa tavallisen arjen päälle. (Miller 2010, s. 57–58, 91.)

Vanhemmat kokevat arkensa kiireiseksi ja kuormittavaksi. Arkisin työpäivän jälkeen vanhemmilla on liian vähän aikaa lapsille ja perheen yhteiselle olemiselle. Myös parisuhteen hoitamiseen on liian vähän aikaa. (Jokinen, 2019, s. 3.) Jopa puolet vanhemmista on sitä mieltä, että heillä ei ole tarpeeksi omaa aikaa ilman lapsia, he kokevat, että heillä ei ole tarpeeksi aikaa levätä ja kokevat kuormitusta taloudellisen tilanteen vuoksi. 35 % vanhemmista kokee, että heillä on liian vähän kontakteja muihin lapsiperheisiin. (Jokinen, 2019, s. 3.) Asioita, joihin vanhemmat haluaisivat apua, on muun muassa lapsen hoito, väsymys, arjen askareet, lapsen käytös, parisuhde ja lapsen uniongelmat. (Jokinen, 2019, s. 4.) Vanhemmat voivat saada tukea arjen haasteisiin ystävilta ja sukulaisilta, vertaistukiryhmistä ja päiväkodeista, neuvolasta, perhetyöstä ja niin edelleen (Jokinen, 2019, s. 5).

SOS-lapsikylän tekemän kyselyn perusteella lapsiperheet kaipaavat tukea sosiaalisten suhteiden muodostamiseen. Toisista lapsiperheistä voi saada hyvää vertaistukea, mistä on apua arjessa jaksamisessa ja arjen ongelmien ratkaisemisessa. Ystävilta ja sukulaisilta vanhemmat kokevat saavansa tukea vanhemmuuteen ja kasvattajan rooliin. Myös internetin vertaistukiryhmistä koetaan saatavan apua vanhemmuuteen (Jokinen, 2019, s. 7–8.)

Vanhemmaksi tulemisen ikä ja vanhemman sukupuoli määrittelee jonkin verran sitä, mihin vanhempi kokee tarvitsevansa tukea. Parikymppiset isät kaipaavat tukea vanhemmuuteen kasvamisessa. Kolmekymppisenä isäksi tulleet taas

toivovat apua lapsen hoitamisen taitoihin ja tapoihin. Parikymppisenä äidiksi tulleet kaipaavat apua lapsen hoitotapoihin ja -taitoihin sekä jaksamiseen. Kolmekymppisenä äidiksi tulleet haluaisivat apua hoitotapoihin ja -taitoihin, jaksamiseen ja lapsen kasvatukseen. Eniten kummatkin ikäryhmät ja sukupuolet kaipaavat kuitenkin apua lastenhoitoon. (Paajanen, 2005, s. 66–67.)

Nykypäivän isä näkee usein lapsensa syntymän, koska nykyisät kokevat sen tärkeäksi. (Paajanen, 2006, s. 96.) Isän rooli onkin ollut suuressa muutoksessa viime vuosikymmeninä. Etäisestä perheen päästä ja elättäjästä on tullut vaippoja vaihtava, hoivaava isä. (Kekäle, 2007, s. 40–41.) Isän rooli ja sen mukaiset odotukset saattavat olla isälle itselleen epäselviä. Vaatimukset, joita isille kohdistetaan, ovat muuttuneet edellisistä sukupolvista, joten mallia ei voi katsoa vaikka omalta isältä.

Se, kuinka paljon isä pääsee toteuttamaan vapaasti isyyttään, riippuu usein siitä, kuinka paljon lapsen äiti antaa isän toimia lasten kanssa omalla tavallaan. (Fågel, 2013, s. 34.) Väestöliiton tekemän kyselyn mukaan isät haluaisivatkin viettää lasten kanssa kahdenkeskistä aikaa, jotta oppisivat hoitamaan erilaisia tilanteita ilman äidin apua. (Paajanen, 2006, s. 97.) Tehdyn tutkimuksen mukaan isät viettävät arkisin leikki-ikäisten lapsiensa kanssa aikaa noin tunnin ja ovat saatavilla noin neljä tuntia. Isän kanssa leikkiessä lasta kannustetaan oppimaan, kokeilemaan omia rajojaan ja ottamaan riskejä. Isät ja leikki-ikäiset lapset leikkivät, lukevat, ulkoilevat ja keskustelevat yhdessä. (Halme, 2009, s. 30, 80, 113.) Leikki-ikäisten lasten isät saattavat tuntea tietonsa lapsen kehityksestä vajavaisiksi tai muuten vanhemmuuden taitonsa puutteellisiksi (Halme, 2009, s. 91).

Opinnäytetyömme pohjautuu vuoden 2020 Yhteisvastuukeräyksen teemaan: Sinä riität vanhemmuuteen. Yhteisvastuukeräyksen varoilla käynnistetään valtakunnallinen hanke vuonna 2021, jonka tarkoituksena on luoda tukea vanhemmuuteen, aikaa lapselle sekä yhdessä tekemistä (Yhteisvastuu, 2020).

Riittävä vanhemmuus ei ole terminä yksiselitteinen eikä sitä voida tarkkaan määritellä. Riittävässä vanhemmuudessa vanhemmat tarvitsevat toisiaan ja hyötyvät suuresti myös toisten vanhempien kanssa jaetuista ajatuksista ja kokemuksista.

Riittävään vanhemmuuteen kuuluu tunteita, lapsen mukana kasvua, huolenpitoa, yhteisen linjan noudattamista, leikkiä ja ymmärrystä, kuuntelua sekä elämän oppeja. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2018.)

Riittävän hyvä vanhemmuus korostaa sitä, ettei tarvitse onnistua täydellisesti, vaan riittävän hyvin. Kaikkia vanhemmuuden odotuksia ja toiveita ei tarvitse kyetä täyttämään, vaan tärkeintä on luoda turvaa ja tarjota riittävästi läsnäoloa. Vanhemman on tärkeä kyetä luottamaan itseensä ja omiin vahvuuksiinsa vanhempana. Tällöin hän pystyy lapsensa kanssa vuorovaikutukseen, jossa luovuus, itsenäisyys ja ainutkertaisuus mahdollistuu. (Seppänen, 2009, s. 14.)

2.3 Parisuhteen vahvistaminen

Parisuhteessa eläminen vaatii osapuolilta vastavuoroisuutta ja sen ylläpitäminen voi olla välillä haastavaa. Parisuhde vaatii sitoutumista ja huolenpitoa. Parisuhteeseen kuuluu ennen kaikkea rakkautta, mutta yhtä lailla myös luottamusta, anteeksiantoa, riitoja, tunteita, seksuaalisuutta, sitoutumista, sanoja ja tekoja. (Voutilainen, 2014, s. 6.) Hyvinvoiva ja toimiva parisuhde on perusta myös vanhemmuudelle. Lasten saannin myötä myös parisuhde joutuu uuden tilanteen eteen. Kahdenkeskinen aika muuttuu ja vähentyy. (Haapamäki & Rauhala, 2012, s. 11.)

Varsinkin lasten ollessa pieniä vanhempien elämä voi olla kuormittavaa. Työelämän ja kotielämän ristipaine, erilaiset näkemykset kotitöiden jakamisesta, toisen puolison kantama kokonaisvastuu arjesta ja niin edelleen ovat asioita, jotka kuormittavat sekä vanhempia yksilöinä että parisuhdetta. (Mattila & Thurén, 2019, s. 77–94.) Parisuhteiden koossa pitämistä auttaa yhteisen ajan järjestäminen sekä yhdessä koetut ilonaiheet ja huumori. (Haapamäki & Rauhala, 2012, s. 11.)

Parisuhteen ajautuessa kriisiin palvelujärjestelmässämme on tarjolla apua laajalti eri muodoissa. Apua ja tukea on saatavilla muun muassa äitiys- ja lastenneuvoloista, perheneuvoloista, kirkon perheasiain neuvottelukeskuksista, Väestöliiton parisuhdepalveluista sekä eri järjestöjen, yhdistysten ja seurakuntien kautta.

Tarjolla on esimerkiksi pariterapiaa, ryhmätoimintaa ja vertaistukea, nettiauttamista, verkkokursseja, auttavia puhelimia, parisuhdekursseja, kriisiapua, psykoterapeuttisia parikeskusteluja, traumaterapiaa ja tarvittaessa yksilöterapiaa sekä eroterapiaa. (Hakulinen, Laajasalo & Mäkelä, 2019, s. 135.)

Edellä mainittujen palveluiden avulla pyritään tukemaan parin ja perheen voimavaroja, tarjoamaan käytännön apua, harjoittelemaan tunnesäätelyä, parisuhteen osapuolten erilaisuuden ja tarpeiden avaamista ja huomioimista. (Hakulinen ym., 2019, s. 135.)

3 Kirkko ja seurakunta tukemassa perheitä

3.1 Seurakuntien diakoniatyö ja Yhteisvastuukeräyksen merkitys

Diakoniatyö tarkoittaa vaikeuksissa olevan ihmisen kokonaisvaltaista kohtaamista (Helin, Hiilamo & Jokela, 2010, s. 12–13). Kokonaisvaltainen kohtaaminen on diakoniatyön vahvuus, jossa seuraavat ulottuvuudet voivat näkyä hengellinen, henkinen, aineellinen, sosiaalinen ja terveydellinen toiminnan tukeminen, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, diakoniakasvatus, sekä ihmisen vastuullisuuden ja omaehtoisen toimintakyvyn tukeminen. Diakoniatyössä tehdään yhteistyötä sosiaalityön ja terveyshoidon ammattilaisten kanssa. Pienissä seurakunnissa diakoniatyöntekijä osallistuu myös yleiseen seurakuntatyöhön, jolloin työ ei ole välttämättä diakoniatyötä. (Helin ym., 2010, s. 37, 50.)

Suomen kirkon kirkkojärjestyksen neljännen luvun kolmannessa pykälässä sanotaan, että ”Seurakunnan ja sen jäsenten tulee harjoittaa diakoniaa, jonka tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta”. (KJ 1055/1991.) Eli diakonia ei kuulu pelkästään diakoniatyöntekijöille, vaan seurakunnalle, seurakunnan

jäsenille ja kaikille seurakunnan työntekijöille. Kirkkolain mukaan seurakunnissa on oltava diakonian virka. (Helin ym., 2010, s. 12–13)

Seurakuntien diakoniatyö on perheiden tukena hengellisissä, henkisissä kuin taloudellisissa kysymyksissä. Perheiden kanssa tehtävässä diakoniatyössä hyödynnetään diakoniatyön työmenetelmiä monipuolisesti, jolla pyritään huomioimaan koko perhe. Seurakuntien perhediakonin yhteistyötahot ovat perhetyöntekijät, lastenohjaajat, nuorisotyönohjaajat, sekä papit. Diakonityöntekijä käy esimerkiksi perhekerhoissa kertomassa diakoniatyön toiminnasta ja suunnittelee ja toteuttaa erilaisia leirejä, retkiä ja tapahtumia perheille ja vanhemmille. Diakoniatyöntekijä tekee yhteistyötä kaupungin toimijoiden kanssa, kuten sosiaalitoimen kanssa. (Pessi & Grönlund, 2010, s. 184, 187, 189.)

Yhteisvastuu on evankelis-luterilaisen kirkon ja lähimmäisenrakkauden kansanliikkeen suurkeräys, joka toteutetaan vuosittain. Keräykseen osallistuvat kaikki Suomen evankelis-luterilaisen kirkon seurakunnat. Yhteisvastuukeräyksellä autetaan hädänalaisia syntyperään, uskontoon tai poliittiseen vakaumukseen katsomatta Suomessa ja kehittyvissä maissa ympäri maailmaa. Keräyksen suojelijana toimii tasavallan presidentti. Keräyksen tuotoista 60 % menee Kirkon Ulkomaanavun katastrofiavun kautta kansainväliseen apuun ja 40 % tuetaan suomalaisia avuntarvitsijoita. (Yhteisvastuu, 2020, s. 2, 8)

Vuonna 2020 yhteisvastuun teemana oli tukea vanhemmuutta Suomessa ja maailman katastrofi alueilla. Yhteisvastuukeräyksestä kerätyillä varoilla käynnistetään valtakunnallinen hanke vuonna 2021, jonka tarkoituksena on luoda tukea vanhemmuuteen, aikaa lapselle sekä yhdessä tekemistä (Yhteisvastuu, 2020, s. 2–4).

3.2 Kirkko ja seurakunta tukemassa perheitä ja parisuhdetta

Perhetoiminnalla ja perhetyöllä ei ole selkeää määritelmää (Kauppila, 2021, s. 202). Kirkon perhetyö on ennaltaehkäisevää, monipuolista perheiden tukevaa

toimintaa (Gothoni, 2014, s. 115). Diakonisessa perhetyössä tavoitteena on vahvistaa ja tukea perheen keskinäistä toimintaa, antaa tukea ja neuvontaa haastavissa elämäntilanteissa, jossa yhteistyö etenee perheen ehdoilla. Seurakunnan kaikkien työntekijäryhmien ammattitaitoon kuuluu perheiden kohtaaminen, mutta laaja-alaista perhetyön osaamista on diakoniatyöntekijöillä, nuorisotyönohjaajilla, varhaiskasvatuksen ohjaajilla, sekä kirkon perheneuvonnan työntekijöillä. Perhetyötä seurakunnissa tehdään osana moniammatillista verkostoa ja perhediakonian ammattilaiset ovat osa tätä verkostoa (Thitz, Malkavaara, Rättyä & Valtonen, 2020, s. 210.)

Seurakunnissa kohdataan erilaisia perheitä, mikä tuo haasteita perhetyössä, mutta samalla se on suuri rikkaus. (Kirkkohallitus, i.a.) Kirkon perhetyön käsite on sama kuin sosiaali- ja terveysalalla sekä kasvatusalalla. Se pitää sisällään ennaltaehkäisevän, korjaavan, että kuntouttavan perhetyön (Suomen evankelisluterilainen kirkko, i.a.). Perhelähtöisen seurakunnan suuntaviiva – linjauksissa puhutaan siitä, miten tärkeää on tukea vanhemmuutta ja parisuhdetta (Kirkkohallitus, i.a.). Varhaiskasvatus ja perhetoiminta seurakunnissa -kirjassa esitetään ajatus, että kirkko, joka arvostaa lasta, pitää huolen myös vanhemmista. (Valtonen & Sutinen, 2016, s. 149.) Perheille perustoimintaa seurakunnissa on perhekerhot, leirit, retket, tapahtumat ja toimintapäivät. Perustoiminta perheille on ennaltaehkäisevää perhetyötä, samalla se voi olla korjaavaa tai kuntouttavaa perhetyötä.

Koko perhe tulee huomioida parisuhteen tukemisessa. Suomen evankelisluterilaisen kirkon sivustosta löytyy tukea ja tietoa parisuhteesta. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.) Parisuhdetta tukee kirkon perheasiain neuvottelukeskukseen palvelut, parisuhdeillat, parisuhdeleirit, tapahtumat, sekä koulutukset. Seurakuntien vahvuus on, ettei perheiden kanssa toimimiseen tarvita diagnooseja tai palvelutarpeen arviointia. Joustavat rakenteet ja toimintatavat nopeuttavat annettavaa tukea ja apua. Ammattitaitoiset työntekijät, matala kynnys eri toimintoihin, hyvät toimitilat ja kristillinen sanoma ovat seurakuntien etuja. (Kirkkohallitus, 2018.)

Sinä riität -tapahtuma on ennaltaehkäisevää perhetyötä, jossa tavoitteena on vahvistaa ja tukea parisuhdetta ja vanhemmuutta, sekä näiden kautta koko

perhettä. Joroisten tapahtumassa paikalla oli Joroisten seurakunnan diakonia-työntekijä sekä nuorisotyönohjaaja, jotka olivat koko tapahtuman ajan kävijöiden saatavilla. Tapahtumassa Joroislaisten vanhempien oli mahdollista tulla yhteen, tavata toisiaan ja näin saada vertaistukea, sekä kohdata seurakunnan työntekijöitä. Seurakunnan työntekijöiden kannalta tapahtuman kävijöiden on helpompi ottaa heihin yhteyttä tarvittaessa, sekä yhteydenottokynnys avun hakemiselle madaltuu, kun on jo kerran nähty.

Kirkon tulevaisuusselonteossa todetaan, että tänä päivänä kristillisen uskon siirtyminen sukupolvelta toiselle on yhä useammin katkeileva ketju. Perinteitä ja niiden symboliikkaa arvostetaan, muttei niiden uskonnollista sisältöä. Tämä tarkoittaa, että kristillinen perinne tai tapakulttuuri eivät riitä syyksi kirkon jäsenyyteen. Ihminen luo omaa maailmankuvaansa, arvojaan ja uskonnollista identiteettiään henkilökohtaisen etsinnän kautta. Kuitenkin sosiaalinen tuki perheille edesauttaa arvojen siirtymistä uudelle sukupolvelle. Perheiden toiveet vertaisryhmistä, tukea ja apua kasvatukseen, vanhemmuuteen, sekä parisuhteen kysymyksiin pitää ottaa huomioon resurssien suuntaamisessa. Perhetyön tärkeä osa on diakoniatyö ja diakoninen työote. Perheiden henkisen ja hengellisen tuen lisäksi välillä tarvitaan apua aineellisesti. Yhteistyö diakoniatyön ja kasvatuksen välillä auttaa ennaltaehkäisemään ylisukupolvista huono-osaisuutta ja eriarvoisuuden lisääntymistä. (Kirkkohallitus, 2018.)

Seurakuntia on kutsuttu mukaan yhteistyöhön hallituksen kärkihankkeeseen Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmaan. Tarkoituksena on muuttaa lapsille, nuorille ja perheille tarjotut palvelut toimivammaksi kokonaisuudeksi, jossa tavoitteena ovat lasten, nuorten ja perheiden varhainen tukeminen ja hyvinvoinnin vahvistaminen, eriarvoistumiskehityksen pysäyttäminen, sekä ennaltaehkäisevien ja korjaavien sote-palveluiden korkea laatu, oikea-aikaisuus ja saatavuus. Kirkko kokee tämän olevan tilaisuus liittyä osaksi yhteiskunnan monialaista yhteistyöverkostoa ja kehittää lapsi- ja perhetyötä. (Kirkkohallitus, 2018.)

3.3 Kirkon tilastot

Evankelis-luterilaisen kirkon jäsenmäärä oli vuonna 2020 3 743 783 jäsentä, eli 67,65 % suomalaisista kuului kirkkoon. Seurakuntia on kaiken kaikkiaan 378. (Suomen ev.lut. kirkko, 2021a.) Tutkimme kirkon tilastoja vuosilta 2017–2020. Kirkon tilastoinnissa on tapahtunut muutos, jonka vuoksi ei voi luotettavasti verrata keskenään molemmin puolin vuotta 2017 kirjattuja tilastotietoja. Keskityimme tilastoinnin tutkimisessa seurakuntien muihin tilaisuuksiin, emmekä huomioineet näissä ryhmätoimintaa, retkiä tai leirejä. Tilastotiedot eivät kerro perheiden osalta tapahtumien sisältöä.

Parisuhteen osalta tilaisuuksia on ollut parisataa vuosittain ja vuonna 2020, covid-19-pandemiasta huolimatta niitä oli 180 kappaletta. Keskimäärin näiden vuosien aikana vuosittainen osallistujamäärä on tilaisuuksissa ollut hieman alle viisituhatta henkeä ja osallistujien keskimääräinen keskiarvo yhdessä tapahtumassa reilun kahdenkymmenen. (Suomen ev.lut. kirkko, 2021b.)

Perheiden tilaisuuksien määrä ja niihin osallistujien lukumäärä on ollut kasvussa viime vuosina. Vuonna 2017 tilaisuuksia oli 4648 ja osallistujia yhteensä 287 807, kun taas vuonna 2020 tilaisuuksia oli yhteensä 5 050 ja niihin osallistujia 470 791. Tilaston perusteella voidaan todeta, että Suomen evankelis-luterilainen kirkko on toiminut aktiivisesti vallitsevasta pandemiasta huolimatta. (Suomen ev.lut. kirkko, 2021b.)

Joroisten kunnassa asuu noin viisituhatta asukasta, joista seurakuntaan kuuluu vähän alle neljätuhatta. Jäsentilastoista selviää, että Joroisissa seurakunnan jäsenmäärä on ollut laskusuhdanteinen 2000-luvun alusta lähtien. Tämä voi selittyä sillä, että Joroisten asukasluku on ollut myös laskussa. Ruskolla asuu reilu kuu-situhatta asukasta, joista seurakuntaan kuuluu noin viisituhatta jäsentä. Ruskon seurakunnan jäsenmäärä on pysynyt vuodesta 2004 asti suurin piirtein samana, mutta täytyy huomioida, että Vahdon seurakunta liitettiin Ruskoon vuonna 2009, joten jäsenmäärän kehitystä ei voi kunnolla vertailla. (Suomen ev.lut. kirkko, 2021a.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea vanhemmuuden eri osa-alueita ja arjessa jaksamista, sekä tarjota vertaistukea. Rastirataa suunniteltaessa ja toteutettaessa huomioidaan erilaiset perherakenteet ja isänäkökulma. Isänäkökulmaa halutaan tuoda esille, koska isien huomioiminen jää usein perheen tukemisessa vähemmälle huomiolle. Isän rooli on muuttunut paljon viime vuosikymmeninä. Roolin muutoksen myötä ovat muuttuneet myös odotukset ja vaatimukset, joita iseihin kohdistetaan (Kekäle, 2007, s. 40–41, Fågel, 2013, s. 34).

Perheiden jaksaminen arjessa on ajankohtainen aihe. Vanhemmuus pitää sisällään osa-alueita, joissa voi jatkuvasti kehittää itseään, koko perheenhyvinvoinnin nimissä. Vanhemman on hyvä ymmärtää, mitä lapsi tarvitsee vanhemmaltaan missäkin kehitysvaiheessa, sillä lapsen hyvinvointi on pitkälti vanhemman hoivan varassa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2018.) Vanhemman voidessa hyvin myös lapsi voi hyvin ja siksi vanhemman tulisi pitää huolta myös itsestään ja jaksamisestaan. Oma aika, esimerkiksi harrastuksen parissa, voi olla voimavara arjessa jaksamisessa. Toimiva parisuhde on iso voimavara arjessa ja sitä olisikin siksi hyvä hoitaa ja kehittää. Parisuhde luo perustan vanhemmuudelle ja lasten tasapainoiselle kehitykselle. Suhdetta on mahdollista vahvistaa keskusteluilla ja toimenpiteillä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2018.) Kommunikointi on tärkeä osa kaikkia suhteita ja rastiradan monipuoliset pisteet antavatkin tiedon lisäksi keskustelunaloituksia ja ajattelemisenaihetta tärkeistä arjen osa-alueista.

Opinnäytetyön tavoitteena on käsitellä vanhemmuuden ja parisuhteen teemoja hausalla tavalla, tekemisen kautta, jolloin asioiden käsittelyn lisäksi tuetaan vanhempien jaksamista ja parisuhdetta. Tapahtumaan voi tulla myös yksin ja rastit on suunniteltu niin, että ne voi suorittaa yksin tai yhdessä. Rastirata on osa vanhemmille tarkoitettua tapahtumaa, jossa on lisäksi kahvitarjoilu, rentoa yhdessäoloa ja esiintyjä. Perheiden lapsille on järjestettynä hoitomahdollisuus, missä heille on tarjolla oma ohjelma ja esiintyjä. Lasten tapahtumassa hoito on jaettu alle kouluikäisiin ja kouluikäisiin. Molemmissa tapahtumissa on ikätason

huomioiva ohjelma, josta vastaa paikallisseurakunta. Kaikki tapahtumat ovat perheille maksuttomia.

Opinnäytetyön toteuttamista varten olemme tutustuneet rastiradan suunnittelun kannalta tärkeisiin teemoihin monipuolisesti eri lähteiden kautta. Tutustuimme perheeseen, vanhemmuuteen, isänäkökulmaan ja parisuhteen teemoihin. Kerätyn tiedon ja seurakuntien toiveita mukaillen suunnittelimme rastiradan toimintapisteitä niin, että ne käsittelevät toiminnallisella ja hausalla tavalla vanhemmuuden ja parisuhteen haastekohtia. Vakavia teemoja lähestytään hauskuuden kautta, jolloin saadaan samalla parisudetta lujittavaa laatu-aikaa ja päästään pohtimaan oman perheen arkea uusista näkökulmista.

5 TAUSTA JA YHTEISTYÖKUMPPANI

Prosessi sai alkunsa Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille järjestetyssä Osallistavan kehittämistoiminnan OSKE-torilla tammikuussa 2020. OSKE-torilla Joroisten seurakunnan diakoniatyöntekijä Maria Ruskavaara oli esittelemässä Joroisten seurakunnan tarjoamaa yhteistyötä toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseksi.

Ensimmäisessä toteutuspaikassamme, Joroisten seurakunnassa on vähän alle neljä tuhatta jäsentä (Suomen ev.-lut. kirkko, 2019a). Joroisten seurakunnassa on yksi diakoniatyöntekijä ja yksi nuorisotyönohjaaja, joten he kaipasivat ulkopuolista apua. Joroisten seurakunnan työntekijät kokivat, että heidän omat voimavaroinsa eivät riittäisi tapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen. Toisessa toteutuspaikassamme, Ruskon seurakunnassa on noin viisituhatta jäsentä (Suomen ev.-lut. kirkko, 2019a). Ruskon seurakunta valikoitui toiseksi yhteistyökumppaniksi, koska opinnäytetyön ryhmän yksi jäsen asuu Ruskon seurakunnan alueella ja heille tarjotessa tapahtumaa innostuivat asiasta.

Prosessi lähti etenemään yhteydenotolla Joroisten seurakunnan diakoniatyöntekijään Maria Ruskavaaraan tammikuun lopussa. Yhteistyö alkoi sähköpostien välityksellä ja helmikuussa pidetyllä tapaamisella. Ensimmäisessä tapaamisessa oli paikalla Joroisten seurakunnan diakoniatyöntekijä Maria Ruskavaara ja nuorisotyöntekijän sijainen Tuija Mäiseli, sekä kaksi Joroista lähinnä asuvaa opiskelijaa Minna Väänänen ja Saara Pyymäki. Ensimmäisessä tapaamisessa käytiin läpi seurakunnan toiveet tapahtumaa kohtaan ja tapahtumaa lähdettiin suunnittelemaan esitettyjen toiveiden pohjalta. Lisäksi tapaamisella käytiin tutustumassa tapahtuman järjestämipaikkaan Joroisten urheiluhalliin. Yhteistyö sujui alusta alkaen mutkattomasti ja suunnittelutyö pääsi käyntiin heti ensimmäisestä tapaamisesta lähtien. Ensimmäisellä tapaamisella Joroisten seurakunta hyväksyi myös opiskelijoiden ehdotuksen tapahtuman viemisestä alku vuodesta 2021 myös Turun kupeessa sijaitsevan Ruskon seurakuntaan.

Joroisten seurakunnan toive tapahtuman teemaksi oli vuoden 2020 Yhteisvastuu-keräyksen teemaa noudatteleva: Riittävä vanhemmuus. Tapahtumasta toivottiin matalan kynnyksen tapahtumaa lapsiperheille. Heti alussa päätettiin, että tapahtumasta tulisi perheille maksuton ja se kustannettaisiin Yhteisvastuu-keräyksen ja Joroisten Oma Säästöpankin lahjoittamista varoista. Toiveissa oli perheiden kokonaisvaltainen huomioiminen, joten huoltajille suunnatun tapahtuman lisäksi päätettiin järjestää tapahtuman ajaksi myös lastenhoito pienemmille omassa tilassaan ja alakoululaisille omassaan sekä Joroisissa, että Ruskolla.

Helmikuussa järjestettiin tapaaminen Ruskon seurakunnan diakoni Maarit Hiltusen kanssa. Tapaamisessa oli mukana Ruskolla asuva opiskelija Mari Nissi. Tapaamisessa käytiin läpi Joroisten palaverissa esiin nousseet toiveet, rastiradan rakenne ja kuunneltiin Ruskon seurakunnan toiveita.

6 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

6.1 Rastirata toiminnallisena menetelmänä

Toiminnallinen opinnäytetyön keskiössä on prosessi, jonka tuloksena tapahtuma syntyy. Aineistonkeruu keskittyy tapahtuman kehittämisen prosessin eri vaiheiden kuvaukseen. Prosessin raportoinnissa keskitytään olennaisimpiin seikkoihin. (Alavaikko & Suikkala, 2017.) Tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen, sekä tapahtumapaketin tekeminen luokitellaan toiminnalliseksi opinnäytetyöksi ammatikorkeakoulussa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus, sekä raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Raportissa kerrotaan mitä, miksi ja miten olemme tehneet ja millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin olemme päätyneet. (Vilkkä ym., 2003, s. 9, 11, 65) Toiminnallisten menetelmien toteutus tapahtui vanhempien kanssa rastiradalla, Sinä riität -tapahtumassa Joroisissa, sekä tapahtumapaketin laatimisena Ruskolle.

Ratkaisukeskeisten toiminnallisten menetelmien lähtökohtana on, että jokainen ihminen on itse oman elämänsä asiantuntija. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan ohjata ja tukea asiakasta löytämään omat vahvuutensa ja samalla kehittää itseään. (Korhonen, i.a.) Toiminnallisilla menetelmillä osallistujien rooli muuntuu aktiivisemmaksi. Kaikilla osallistujilla on oltava mahdollisuus olla mukana omina itsenään ja osallistujien anatomiaa on kunnioitettava (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2020). Rastien tulee olla fyysisesti kaikkien saavutettavissa ja toteutettavissa. Konkreettisuus on toiminnallisuuden tärkein piirre. (Räsänen, 2008, s. 299.) Sisältöjä on hyvä suunnitella yhteistyössä ja asiakaslähtöisesti, tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Suunnitteluun voi ottaa mukaan yhteistyötahon ja asiakkaat (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2020.) Ryhmätoimintaan osallistumisen kannustimina voidaan tarjota esimerkiksi ruokailumahdollisuutta. Toiminnassa voidaan myös hyödyntää kaikille avoimia tiloja, joihin on helppo ja esteetön pääsy. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2020.)

Rastiradasta työvälineenä ei löydy paljoa menetelmätietoa, lähinnä erinäisiä valmiita ratoja, joten keskityimme yleisesti toiminnallisiin menetelmiin. Rastiradan

jokainen piste heijastaa jotakin vanhemmuuden tai parisuhteen keskeistä teemaa, jota on haluttu tuoda esille riittävän vanhemmuuden periaatteella.

Toiminnallisissa työmenetelmissä tärkeitä on ottaa kohderyhmä huomioon suunnittelussa. Niiden avulla tuetaan asiakasta löytämään omat vahvuutensa. Tämän takia rastirata sopii hyvin vanhemmuuden ja parisuhteen teemojen tueksi voimauttamaan vanhempia jaksamaan arjessa. Samalla se tarjoaa kaivattua laatu-aikaa kumppanin kanssa, mikä osaltaan myös vahvistaa voimavaroja.

6.2 Vanhemmuuden rastirata

Vanhemmuuden rastiradalla on viisi eri rastia: irtiotto, perheen palikat, jousiammunta, valokuvamuisto sekä arjen pakorata. Vanhemmuuden rastiradan rasti on suunniteltu tukemaan perheiden elämän eri osa-alueita ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Rastien teemojen tausta ajatuksena on Yhteisvastuu 2020 teeman mukaisesti se, että jokainen meistä on riittävä vanhempana. Rasteilla vanhemmat pääsevät hauskanpidon kautta käsittelemään arjen eri osa-alueita ja samalla voimaantumaa, sekä lujittamaan keskinäistä suhdettansa.

Irtiotto–rastin ideana on tarjota vanhemmille hetki omaa aikaa, koska oma aika auttaa jaksamaan oman perheen arkea. Rasti on jakautunut kahteen osaan, rentoutumiseen ja keskittymiseen. Vanhempi tai vanhemmat voi valita, kumman haluaa tehdä. Rastin voi myös jakaa kahdeksi erilliseksi rastiksi, jolloin kaikki tapahtumaan osallistujat pääsevät kokeilemaan kumpaakin vaihtoehtoa. Rentoutuksessa osallistujat saavat rentoutua hämärässä valaistuksessa, pehmeällä patjalla makoillen, kauniin musiikin soidessa taustalla. Keskittymisessä taas saa keskittyä ilman häiriöitä, tässä osiossa voi tehdä esimerkiksi pulmapelejä, kokeilla jonglöörausta tai vaikkapa diaboloa.

Perheen palikat–rastilla rakennetaan talo pahvilaatikoista, oman perheen ja parisuhteen arvojen pohjalta. Pahvilaatikoissa on tekstejä, joista saa itse valita omaan taloonsa parhaiten sopivat. Rastille kirjoitetaan selkeät ohjeet. Olemme laatineet perheenpalikat, joiden pohjana olemme käyttäneet parisuhde- ja

vanhemmuudenpalikka menetelmien materiaaleja. Osiossa vanhemmat pohtivat mitkä asiat ovat heille tärkeitä perheenä. Tämä auttaa hahmottamaan mihin panostaa perheessä ja parisuhteessa. Perheenpalikoissa on huomioitu molemmat sekä parisuhde, että vanhemmuus.

Jousiammunta rasti on niin sanottu Isä-rasti. Rastin tarkoitus on tukea hauskuuden kautta itsetuntoa onnistumisen tunteen kautta. Vanhemmat saavat kokeilla jousiammuntaa, jossa maalitauluina toimii Amarin sydän - pohjat. Maalitaulussa on numerot 1-4. Rastin vieressä seinällä on vastaavia numeroita, joissa on Raamatuntekstejä rakkaudesta. Isät saavat rastilta kortin, joissa on Ensi- ja turvakortin isän hyvinvointi – korttien tekstejä. Tarkoituksena on näin tukea isien isyyttä huumorin keinoin.

Valokuvamuisto–rastilla vanhemmat työstävät yhdessä skräppäyksen keinoin heistä tapahtuman alussa otettua valokuvaa. Skräppäys on muistojen tallettamista askartelun keinoin. Kuva laitetaan valmiiseen kehykseen. Vanhemmat voivat pisteellä yhdessä valita voima lauseen kuvaan liitettäväksi. Lauseen ideana on auttaa vanhempia jaksamaan arjen keskellä. Rastista jää tapahtumaan osallistujille muisto päivästä. Samalla kuva jää muistutukseksi vanhemmille heidän riittävydestään vanhempina.

Arjen pakorata sisältää neljä osiota, jotka tulee suorittaa yksin tai yhdessä kumppanin kanssa. Radan eri osioissa korostuu yhdessä tehdessä kommunikaation merkitys ja tiimihenki. Radan eri osiot kuvastavat päivärytmin kannalta tärkeitä asioita. Kun perheessä on säännöllinen päivärytmi ja rutinit, tuo se väljyyttä arkeen ja turvaa lapselle. Lapsen säännöllinen ja riittävä lepo, ravinto ja liikunta edistävät lapsen ja koko perheen terveyttä. Suorituksen aikana otetaan aikaa, jotka kirjataan ylös myöhempää palkintojen jakoa varten. Palkintoa ei saa vain nopein, vaan myös hitain, parhaalla asenteella läpi mennyt ja niin edelleen. ideana on, että jokainen on riittävä vanhempi, eikä arki ole vain suorittamista.

Ensimmäinen osio mallintaa arjen pyöritystä labyrintin avulla. Arki tarkoittaa kaikille perheille hieman eri asioita, vaikka perustarpeet ovat kaikilla samat. Arjen rytmitys auttaa jaksamisessa ja tuo turvaa. Arki ei kuitenkaan ole vain

suorittamista ja välillä on hyvä pysähtyä miettimään reittivalintoja. Labyrintissa ja arjessa tärkeitä on kommunikaatio yhteisten määränpään saavuttamiseksi.

Pakoradan toinen osio käsittelee ravintoa. Monipuolinen ja terveellinen ravinto on arjen tärkeitä peruspilareita. Säännöllinen ruokarytmi auttaa mielialojen ja mielitekojen hallinnassa. Tällä rastilla vanhemman tulee valita esille asetetuista välipaloista terveellisin päästäkseen etenemään seuraavalle osiolle.

Kolmannessa osiossa vanhempien tulee läpäistä erilaisia esteitä, sillä perheiden arjessa tulee vastaan haasteita. Tärkeitä onkin se, miten niihin suhtautuu ja että osaa tarvittaessa pyytää apua. Este osio tähdentää kommunikaation merkitystä ja tiimihengen tärkeyttä.

Radan viimeinen osio testaa paineensietokykyä ja muistuttaa unirytmien merkityksestä. Riittävä lepo ja auttavat arjessa jaksamisessa ja on myös lapselle kasvun ja kehityksen kannalta tärkeitä. Yhteinen iltasatuhetki ennen nukkumaanmenoa lapsen kanssa kartuttaa lapsen sanavarastoa, sekä tukee vanhemman ja lapsen keskinäistä sidettä. Tällä osiolla vanhemmat etsivät iltasadusta koodin, joka päästää radalta pois.

7 RIITTÄVÄ VANHEMMUUS -TAPAHTUMAN PROSESSIN KUVAUS

Varsinaisen päätapahtuman suunnittelu aloitettiin keräämällä aiheeseen liittyvää aineistoa. Aineistosta kerättiin kirjallisuuskatsaus, jonka tärkeimpiä löydöksiä käytettiin tapahtuman ohjelman- eli arjen pakoradan suunnittelussa. Tapahtumalla haluttiin tukea vanhemmuutta ja tarjota huoltajille rentouttavaa yhdessä oloa arjen kiireen keskelle. Arjen pakoradan suunnittelussa haluttiin korostaa Joroisten seurakunnan toiveesta myös miesnäkökulmaa. Toiminnan suunnittelussa kiinnitettiin huomiota erityisesti hauskuuteen ja rentouteen.

Ensimmäisten yhteistyökumppaneiden tapaamisten jälkeen sovittiin opiskelijoiden kesken arjen pakoradan rastit ja kunkin opiskelijan vastuualueet. Kevään aikana suunniteltiin ja budjetoitiin rata valmiiksi. Prosessissa huomioitiin myös turvallisuussuunnitelman laadinta sekä tehtiin erillinen sopimus kustannuksista. Kesäkuussa aloitettiin mainoksen työstäminen ja yhteistyökumppaneiden hankinta. Kesäkuun alussa järjestettiin toinen käynti Joroisten seurakuntaan, jossa käytiin läpi tilat ja askartelu ym. tarvikkeet, sekä esiteltiin mainoksen raakaversio. Syyskuussa valmis mainos lähetettiin Joroisten seurakunnalle tulostukseen. Tapahtuman mainos lähetettiin kaikille mahdollisille mainostaville tahoille, kuten esimerkiksi päiväkoteihin ja kouluihin. Lisäksi saimme luvan mainostaa myös kouluissa ja päiväkodissa käytössä olevan sähköisen palvelun- Wilman välityksellä.

Tapahtuman järjestelyissä haluttiin käyttää paikallisia yrityksiä mahdollisuuksien mukaan. Tarjouspyynnöt tapahtuman aikana tarjottavista tarjoiluista lähetettiin paikallisiin leipomoihin, joista valikoitui tapahtumaan sopivat tarjottavat. Syyskuun lopussa paikallinen Joroisten lehti, teki tapahtumasta haastattelun ja se julkaistiin sovittuna ajankohtana. Lokakuussa tapahtumaa mainostettiin Joroisten seurakunnan järjestämässä tilaisuuksissa, yhteistyötahojen kautta, kunnan alueella olevilla ilmoitustauluilla sekä sosiaalisessa mediassa. Ilmoittautuneiden vähäisen määrän vuoksi Joroisten seurakunnan diakoniatyöntekijä Maria Ruska-vaara päätti myös ottaa puhelimella yhteyttä kohderyhmän perheisiin. Aktiivisen mainostamisen avulla ilmoittautumisia saatiin lopulta kasaan tapahtuman järjestämisen kannalta riittävä määrä.

Covid-19-tilannetta seurattiin aktiivisesti koko prosessin ajan ja huomioimme ajankohtaiset rajoitukset ja suositukset tapahtuman järjestämisessä. Tapahtuma järjestettiin Joroisissa ennalta sovittuna aikana. Vallitsevan tilanteen vuoksi tapahtumaan oli ennakoilmoittautuminen. Tapahtumassa kiinnitettiin huomiota Terveiden ja hyvinvointilaitoksen ohjeistuksen mukaisesti hygieniaan, mikä näkyi muun muassa siinä, että työntekijät käyttivät hengityssuojaimia.

Tapahtuma dokumentoitiin valokuvien ja videoiden avulla, joista koostettiin tapahtumaa kuvaava video. Kaikki tapahtumassa käytetty kirjallinen materiaali

tallennettiin sähköisesti tulevaa Ruskon seurakunnassa järjestettävää tapahtumaa ja opinnäytetyötä varten.

Joroisissa järjestetyn tapahtuman jälkeen jäätiin seuraamaan covid-19-pandemia tilanteen kehittymistä ja sen mahdollista vaikutusta Ruskossa järjestettävään tapahtumaan. Ruskon tapahtuma oli tarkoitus järjestää alkuvuonna 2021, mutta tautitilanteen muuttuessa huonompaan suuntaan, päätettiin tapahtuman järjestäminen jättää myöhemmäksi. Ruskon seurakunnan kanssa sovittiin, että peruuntuneen tapahtuman tilalle kootaan tapahtumapaketti ja opas (LIITE1), jonka avulla he pystyvät itsenäisesti järjestämään tapahtuman heille sopivana ajankohdana.

Oppaan kokoamisessa hyödynnettiin Joroisten tapahtuman dokumentointi ja siihen liitettiin valmiit tiedostot tarvittavista aineistoista, sekä linkki havainnollistavaan videoon. Tapahtumapakettiin sisällytettiin jokaisen rastin teko-ohjeet, avaten samalla jokaisen rastin ideaa ja tarkoitusta. Ohjeista näkee mitä tarvikkeita rastien toteuttaminen vaatii ja kuinka monta valvojaa millekin rastille tarvitaan. Ohjeiden yhteyteen laitettiin kuvia havainnollistamaan toteutusta. Joroisten seurakunnan *Riittävä vanhemmuus* -tapahtuman videokooste YouTubessa auttaa tapahtuman kokonaiskuvan hahmottamisessa. Tapahtumapakettiin liitettiin myös tarvittavat tulostettavat materiaalit rasteja varten sekä mainospohja tapahtuman mainostamista varten. Opas lähetettiin Ruskon seurakunnan arvioitavaksi maaliskuussa 2021.

8 TULOKSET

Opinnäytetyöprosessi sujui hyvin, vaikka covid-19-pandemia muutti toteutusta Joroisissa, sekä Ruskon tapahtuma vaihtui samasta syystä tapahtumapaketiksi. Ryhmämme pysyi suunnitellussa aikataulussa aina kirjallisuuskatsauksesta opinnäytetyönraporttiin asti.

Keräsimme palautetta palautekyselyllä iltaan osallistuneilta vanhemmilta, sekä yhteistyötahoiltamme. Palautekysely toi esille osallistujien mielipiteen tapahtumasta ja saamme arvokasta tietoa yhteistyötahoillemme, mitä vanhemmat toivovat seurakuntien heille tarjoavan, sekä tietenkin omasta ammattitaidostamme. Yhteistyötahoillemme olemme tehneet oman yksityiskohtaisemman palautekyselyn. (Liite 2 ja liite 3)

Seurakunnissa tilastoidaan kävijämääriä, joten huomioimme myös sen. Voimme suhteuttaa tapahtumamme kävijämäärän evankelisluterilaisissa seurakunnissa parisuhdetta käsitteleviä tai tukevia tilaisuuksiin, joiden keskimääräinen kävijämäärä on reilut kaksikymmentä henkeä per tilaisuus.

8.1 Joroisten tapahtuman arviointi

Tapahtuman toteutus onnistui suunnitelman mukaan. Olimme ajoissa paikalla valmistelemassa rastirataa ja saimme radan valmiiksi ennen tapahtuman alkua. Näin jälkikäteen voidaan todeta, että vaikka olimme varanneet aikaa runsaasti valmisteluihin, sitä olisi voinut varata vielä enemmän. Käytössä oleva tila oli iso, joten tavaroiden paikalleen kantaminen ja asettelu vei reilusti aikaa. Varattu valmistelu-aika oli suunniteltu omien rastien valmisteluun, mutta valmistelimme myös muut tilat, kahvitilan ja eteistilan. Vapaaehtoiset auttoivat ohjatusti muiden tilojen järjestelyissä sekä kahvion valmisteluissa. Jokainen ryhmän jäsen laittoi oman vastuu rastinsa valmiiksi ja auttoi tarvittaessa muita ryhmän jäseniä. Valmistelujen jälkeen ohjeistimme vapaaehtoiset heille suunniteltuihin tehtäviin. Kiinnitimme huomiota miellyttävään sisääntuloon ja rennon ilmapiirin luomiseen.

8.2 Kävijäpalautteiden tulokset

Teimme palautekyselyn kävijöille Joroisten seurakuntaan. Yhdestätoista kävijästä palautekyselyyn vastasi neljä. Vastauksista päätellen olemme onnistuneet heidän mielestään tapahtuman järjestämisessä. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyimme kävijöiden mielipidettä tapahtuman kestosta, sisällöstä, ohjaajien

ammattitaidosta, sekä esiintyjästä. Kyselyn arviointi asteikko oli 1–5. 1 tarkoittaa erittäin huonoa, 2 huonoa, 3 keskinkertaista, 4 hyvä ja 5 erittäin hyvää. Tapahtuman kesto oli keskiarvoltaan 4 1/2, sisältö 4+, ohjaajien ammattitaito 4 1/2 ja esiintyjä 5.

Toisena kysymyksenä kävijöille oli heidän toiveensa tulevaisuudessa. Kävijät toivoivat samanlaista toimintaa lisää. Positiivista palautetta oli myös, että lastenhoito oli järjestetty ja vanhemmat saivat olla hetken yhdessä. Yhden palautteen mukaan vähempikin ohjelma olisi riittänyt.

8.3 Kävijämäärät

Joroisten seurakunnan työntekijät kertoivat meille, että heidän on vaikea saada perheitä liikkeelle, joten odotus kävijämäärään ei ollut kovin suuri. Kirkon tilastojen mukaan yhteen parisuhdetilaisuuteen osallistuu reilut 20 kävijää. Kävijämäärä tapahtumassamme oli 11 aikuista, joten suhteessa kirkon tilastojen keskiarvoon kävijämäärä oli pienempi. Emme pysty sanomaan vaikuttiko covid-19-tilanne vähentäen kävijämäärää vai olisiko kävijämäärä ollut sama ilman pandemiaakin.

8.4 Yhteistyötahon palaute

Teimme tarkemman kyselyn yhteistyötaholle Joroisten seurakuntaan. Yhteistyötahon palautekyselyä annoimme kaksi ja saimme kaksi palautetta takaisin. Vastauksista päätellen olemme onnistuneet heidän mielestään tapahtuman järjestämisessä. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyimme mielipidettä tapahtuman kestosta, sisällöstä, ohjaajien ammattitaidosta, sekä esiintyjästä. Sama kysymys oli kävijöiden palautekyselyssä. Arviointi asteikko oli 1–5. 1 tarkoittaa erittäin huonoa, 2 huonoa, 3 keskinkertaista, 4 hyvä ja 5 erittäin hyvää. Tapahtuman kesto oli keskiarvoltaan 4 1/2, sisältö 5, ohjaajien ammattitaito 4 ja esiintyjä 3 1/2.

Yhteistyötahon seuraavat kysymykset olivat: Mikä oli onnistunutta tapahtumassa mielestänne? Mitä kehitettävää mielestänne oli? Saimme positiivista palautetta

rennosta tunnelmasta, hyvin suunnitelluista ja monipuolisista rasteista ja hyvästä yhteishengestä. Kehitettävää ei yhteistyötaho kirjoittanut palautteisiin. Seuraavaksi kysyimme jokaisen rastin plussat ja miinukset. Rasteista saimme pelkästään positiivista palautetta, oli kiva tehdä puolison kanssa, pisti pohtimaan, testasi yhteistyötä, sekä jäi mukava muisto.

8.5 Ruskon tapahtumapaketti

Ruskon seurakunnan tapahtuma muuttui tapahtumapaketiksi huonontuneen covid-19-tilanteen takia. Joulukuussa 2020 diakoni Maarit Hiltunen ilmoitti meille, että tapahtuma Ruskon osalta pitää siirtää myöhemmäksi tai peruuttaa kokonaan. Keskustelun edetessä sovimme, että teemme heille tapahtumapaketin, jonka avulla he pystyvät toteuttamaan tapahtuman rastiratoineen itsenäisesti sitten kun tautitilanne sen sallii.

Teimme tapahtumapaketin kevään 2021 aikana, käyttäen siinä Joroisten tapahtuman tallenteita. Sovimme, miten etenemme paketin laadinnassa ja pysyimme suunnittelussa aikataulussa. Lähetimme tapahtumapaketin Ruskon seurakunnan diakonille Maarit Hiltuselle ja nuorisotyönohjaajalle Marjo Hakamäki-Salolle. Pyy-simme heiltä palautetta tapahtumapaketista, sekä heidän toiveensa mahdollisiin muutoksiin tapahtumapakettiin. Saimme heiltä pelkästään positiivista palautetta tapahtumapaketista, jonka mukaan heidän on helppo toteuttaa tapahtuma heille parhaana ajankohtana. Heillä ei ollut muutosehdotuksia tapahtumapakettiin.

8.6 Ryhmän oppimisen pohdinta

Mielestämme saavutimme opinnäytetyölle ja sen toiminnalliselle osuudelle aset-tamamme tavoitteet hyvin. Osa opinnäytetyön suunnitelmaa muuttui työn ede-tessä covid-19-pandemian takia, mutta pystyimme nopeasti vastaamaan muu-toksiin ryhmämme toimivuuden takia. Ryhmämme onnistumista edesauttoi luot-tamus omaan tekemiseemme, sekä laajaan teoriapohjaan tutustuminen. Ryh-mämme vahvuuksia on luottamuksellinen suhde toisiimme ja tekemiseemme,

sekä aikataulussa pysyminen. Opinnäytetyömme mahdollisuuksia olivat tietotaitojemme kehittyminen, ryhmässä toimiminen, sekä yhteistyötahojen ja vapaaehtoisten kanssa työskentely.

9 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Eettinen näkökulma näkyi toiminnallisessa opinnäytetyössämme siinä, että tapahtumaamme olivat tervetulleita kaikki pikkulapsiperheiden vanhemmat. Parisuuhdestatus, seurakuntaan kuuluminen ja muut mahdolliset tekijät eivät olleet edellytys osallistumiselle, eikä niitä tiedusteltu. Jotta vanhemmat pääsisivät vaitta osallistumaan tapahtumaan, lapsille oli järjestetty tapahtuman ajaksi hoito erillisessä tilassa. Tapahtuma oli myös maksuton ja siihen sisältyi ilmaiset pulla- ja sämpyläkahvit, jotta kaikilla olisi tasavertainen mahdollisuus osallistua.

Tapahtuma järjestettiin saavutettavissa olevissa tiloissa ja rastirata oli yhtä osiota lukuun ottamatta esteetön liikuntavammaisille. Kaikki rastit sopivat sellaisenaan kuulovammaisille. Näkövammaisille osa rasteista kävisi sellaisenaan ilman muutoksia. Osallistujat saivat itse päättää, mihin rasteihin haluavat osallistua, vai haluavatko käydä rastirataa ollenkaan. Tapahtuman dokumentointiin otetuissa kuvissa esiintyvät henkilöt ovat olleet joko tunnistamattomissa tai jos kuvissa on esiintynyt tunnistettavia henkilöitä, he ovat olleet opinnäytetyön tekijöitä, seurakunnan työntekijöitä tai tapahtuman vapaaehtoisia ja heiltä on saatu suullinen lupa kuvien käyttöön. Tapahtumassa työskennelleet opiskelijat, seurakunnan työntekijät sekä vapaaehtoiset kuuluivat vaitiolovelvollisuuden piiriin.

Korona-turvallisuudesta huolehdimme rajaamalla osallistujamäärää ja pyytämällä ennakoilmoittautumista. Tapahtumassa oli tarjolla maskeja ja käsidesiä. Kaikki järjestäjät ja vapaaehtoiset käyttivät maskeja koko tapahtuman ajan. Huolehdimme turvaväleistä niin rasteilla kuin ohjelman ja kahvitelunkin aikana.

Kirjallisessa osuudessa olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman uutta aineistoa aina, kun se on ollut mahdollista. Olemme arvioineet kirjallisuutta kriittisesti ja valinneet vain luotettavia ja relevantteja lähteitä.

10 POHDINTA

Alusta asti toimintamme, niin ryhmänä kuin yhteistyötahojenkin kanssa sujui ongelmitta. Työnjaossa huomioimme toistemme vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet. Prosessin edetessä pääsimme kokemaan tapahtuman suunnittelun eri vaiheet. Prosessin kulku ja siihen liittyvät tehtävät olivat monipuoliset ja haastavat. Opimme, miten tapahtuman suunnitteleminen vaatii monen asian hallintaa, aina aikataulutuksesta budjetointiin ja mainostamiseen. Toiminnallinen opinnäytetyö oli meille kaikille onnistunut valinta, sillä olemme kaikki tottuneita työskentelemään erilaisten ihmisten parissa. Työskentely yhteistyötahojen, vapaaehtoisten sekä tapahtumaan osallistuneiden vanhempien kanssa oli sujuvaa ja luontevaa. Rastiradan suunnitteleminen tukemaan lapsiperheitä haastoi meitä monipuoliseen kirjallisuuden tutkimiseen ja opitun tiedon hyödyntämiseen käytännössä. Osaamisemme kehittyi opinnäytetyön edetessä ryhmätyöskentelytaidoissa, tiedonhakutaidoissa, perheiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen ymmärtämisessä, tapahtuman eri vaiheiden toteuttamisessa ja ohjaustaidoissa.

Vanhemmuuden rastiradasta valmistettiin tapahtumapaketti, joka sisältää ohjeet rastiradan järjestämiselle. Tapahtumapaketin avulla rastiradan voi järjestää helposti missä päin Suomea tahansa vanhemmille järjestetyssä tapahtumassa tai vaikka vanhempi-lapsi-leirillä. Rastiradan voi suorittaa yksin tai pareittain, joten se sopii monenlaisten perheiden vanhemmille. Rastirata soveltui käytettäväksi Joroisten tapaan seurakunnan tilaisuudessa, mutta aivan samalla tavoin rastirata soveltuu myös ei-kristillisten tahojen järjestämiin tilaisuuksiin.

Koemme, että rastirata toiminnallisena työmenetelmänä on monipuolinen ja paljon vapauksia antava työmenetelmä, joka käy monenlaisten eri kohderyhmien ja teemojen kanssa käytettäväksi. Rastirataa saa muokattua tilan ja kohderyhmän erityispiirteiden mukaisesti. Vanhemmuuden rastirata on suunnattu erilaisille vanhemmille, mikä näkyi jo suunnitteluvaiheessa huomioimalla kohderyhmän arjen haastekohtia vanhemmuudessa. Rata oli suunniteltu niin, että sen sai suorittaa yksin tai yhdessä kumppanin kanssa. Kumppanin kanssa suorittaessa rataa, pareille mahdollistui keskustelun aloituksia arjen haasteista, sekä mahdollisuus kehittää tiimityötaitoja samalla, kun he saivat viettää lapsivapaata laatuaikaa yhdessä. Rastiradan eri osat ovat helposti muokattavissa tarpeen mukaan, esimerkiksi arjen pakoradan esterata osion voi rakentaa saatavilla olevista esteistä. Rastirata vaatii suhteellisen ison tilan toteutusta varten, esimerkiksi liikuntasalin. Radan voi kuitenkin tarvittaessa rakentaa myös ulos, esimerkiksi urheilukentälle, tällöin erilliset irtiotto tilat voi joko myös sijoittaa ulos hieman syrjemmälle tai pystyttää niitä varten esimerkiksi erilliset joukkuetelut. Vanhemmuuden rastirata sai positiivista palautetta osakseen ja Ruskolle laaditun ohjevihon ansiosta, sitä voisi viedä eteenpäin myös muualle, kuin Sinä riität -tapahtumiin. Helppoutta vientiin lisää se, että rataa tarvittavat tarvikkeet ovat helposti saatavissa esimerkiksi normaaleista urheiluhalleista ja marketeista. Suurimman haasteen radan pystyttämiseen, tuo sen vaatima laaja tila ja radan pystyttämiseen sekä purkamiseen vievä aika, johtuen radan laajuudesta.

Suunnittelun alussa Joroisten seurakunnalta tuli toive, että tapahtuma huomioisi erilaisia perheitä, mikä näkyy muun muassa siinä, että vanhemmuuden rastiradalle pystyi osallistumaan niin yksin, kuin yhdessä kumppanin kanssa. Toinen toive seurakunnalta oli, että tapahtuma huomioisi erityisesti isät, koska heitä on hankalampi saada mukaan seurakunnan toimintaan, kuin äitejä. Molemmat käsitteet; vanhemmuus ja isyys ovat olleet viime vuosikymmenenä murroksessa ja toiminnantarjoajat joutuvat myös seurakunnissa pohtimaan, kuinka ottaa erilaiset perhemuodot huomioon toiminnassaan. Mielestämme olisikin hyvä miettiä seurakunnissa, kuinka ottaa esimerkiksi uusioperheiden sosiaaliset vanhemmat huomioon ja tukea perheitä erilaisissa haasteissa mitä tulee perheen hioutuessa yhtenäiseksi. Haasteita voi tulla esimerkiksi, jos uudella kumppanilla ei ole ennestään kokemusta lapsista tai kumppaneilla on erilaiset näkemykset kasvatuksesta.

Yhteiskunta on kehittynyt monella tapaa viime vuosikymmeninä ja uusien perhemuotojen myötä myös perheiden sisäiset roolit ovat kehittyneet. Tämän takia on tärkeitä huomioida myös isät vanhempina. Nykyajan isillä ei ole välttämättä nykyajan ajankuvaan sovellettavaa esikuvaa isyydestä ja perheissä joudutaankin miettimään omia rooleja perheen arjessa eri tavalla, kuin esimerkiksi kolmekymmentä vuotta sitten, jolloin isät eivät välttämättä olleet yhtä määrin mukana lasten hoidossa. Samanlaisien haasteiden edessä ovat myös niin sanottujen sateenkaariperheiden vanhemmat. Mielestämme Yhteisvastuukeräyksen 2020 teema ”sinä riität” oli lohdullinen ja muistutti hyvin, että jokaisessa meissä on riittävät valmiudet hyvään vanhemmuuteen, vaikka välillä tarvitsimmekin tukea. Tapahdus onnistui odotusten mukaisesti nostattamaan keskustelua vanhempien kesken ja tuki samalla parisuhdetta.

LÄHTEET

- Abela, A., & Walker, J. (2013). Global changes in marriage, parenting and family life. Teoksessa A. Abela & J. Walker (toim.), *Contemporary Issues in Family Studies*. John Wiley & Sons.
- Alavaikko, M., & Suikkala, A. (2017). Opinnäytetyön raportin rakenne. Teoksessa R. Gothóni, S. Hyväri, A. L. Karjalainen, M. Kivirinta, M. Kolkka & P. Vuokila-Oikkonen (toim.), *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas*. (Diak opetus, 2). Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 8.8.2021
<http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=3997431#rap2>
- Broberg, M. (2010). Uusperheen voimavarat ja lasten hyvinvointi. [Väitöskirja, Turun yliopisto]. (Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 52/2010). Saatavilla 8.8.2021 https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/b1ab4419a9a98a38fa971c34037ca230/1587633294/application/pdf/8645129/Uusperheen%20voimavarat%20ja%20lasten%20hyvinvointi_Broberg_2010.pdf
- Fågel, R. (2013). *"Isyys on kuin hento verso..." Isätoiminta suomalaisissa järjestöissä ja isyyden muuttuminen järjestöyöntekijöiden kokemuksissa* [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. Saatavilla 8.8.2021
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42217/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201309262354.pdf>
- Haapamäki, T., & Rauhala, S. (2012). *Kasvu tasapainoiseen parisuhteeseen: Pilvilinnasta arkitodellisuuteen* [Opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Saatavilla 8.8.2021
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53475/Tiina_Haapamaki%20ja%20Sanna_Rauhala.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hakulinen, T., Laajasalo, T., & Mäkelä, J. (2019). *Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Halme, N. (2009). *Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo* [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 8.8.2021

- <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66490/978-951-44-7794-2.pdf?sequence=1>
- Helin, M., Hiilamo, H., & Jokela, U. (2010). *Diakoniatyö asiakkaan palveluksessa*. Edita Publishing Oy.
- Jokinen, L. (14.1.2019). *Vanhemmuuden varhainen tukeminen ja ohjautuminen tuen piiriin. Asiakasymmärrys kolmesta kunnasta Keski-Suomessa*. SOS-lapsikylä. Saatavilla 8.8.2021 <https://www.sos-lapsikyla.fi/blog/2019/01/11/vanhemmuuden-varhainen-tukeminen-ja-ohjautuminen-tuen-piiriin-asiakasymmarrys-kolmesta-kunnasta-keski-suomessa/>
- Kekäle, J. (2007). *Postmoderni isyys ja uskonnollisuus: Tarinallinen näkökulma* [Väitöskirja, Joensuun yliopisto]. Saatavilla 8.8.2021 https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/8399/URN_NBN_fi_joy-20070007.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kirkkohallitus. (2018). *Kirkon tulevaisuusselonteko 2018*. Saatavilla 8.8.2021 https://issuu.com/kirkonkasvatus/docs/kirkon_tulevaisuusselonteko_2018_lo?e=11549239/65960028
- Kirkkohallitus. (i.a.). *Perhelähtöisen seurakunnan suuntaviivat*. Saatavilla 8.8.2021 <https://evl.fi/documents/1327140/59727903/perhelahtoisenseurakunnansuuntaviivat-linjaukset.pdf>
- KJ 1055/1991. *Kirkkojärjestys 8.11.1991/1055 v. 1993*. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055#O2L4P3>
- Korhonen, K. (i.a.). *Toiminnalliset menetelmät*. Saatavilla 8.8.2021 <https://toiminnallisetohjausmenetelmat.wordpress.com/toiminnalliset-menetelmat/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2018). *Näin syntyy riittävän hyviä vanhempia*. Saatavilla 8.8.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/nain-syntyy-riittavan-hyvia-vanhempia/>
- Mattila, R., & Thurén, J. (2019). *Lapsiperheen parisuhdekirja*. Otava.
- Miller, S. (2010). *Supporting Parents: Improving Outcomes for Children, Families and Communities*. McGraw-Hill International (UK) Ltd.

- Moring, A. (2013). *Oudot perheet: Normeja ja ihanteita 2000-luvun Suomessa* [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Saatavilla 8.8.2021 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/39269/oudot-per.pdf?sequence=1>
- Paajanen, P. (2005). *Perhebarometri 2005*. Väestöliitto. Saatavilla 8.8.2021 https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/a714296a44ff686d11ab4bcee819f897/1587550543/application/pdf/4953164/Perhebarometri%202005_web.pdf
- Paajanen, P. (2006). *Perhebarometri 2006*. Väestöliitto. Saatavilla 8.8.2021 https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/63b61fb9e3e715555b462b90cc593ed8/1587550858/application/pdf/4953160/Perhebarometri%202006_web.pdf
- Pessi, A., & Grönlund, H. (2010). *Perhe, parisuhde ja kirkko. Lähikuvia leikkausempintoihin*. (Käytännöllisen teologian laitoksen julkaisuja/Helsingin yliopisto). Helsingin yliopisto
- Ritala-Koskinen, A. (2001). Mikä on lapsen perhe?. Tulkintoja lasten uusperhe-suhteista. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. (Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 38/2001). Saatavilla 8.8.2021 http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/62c227d5218d5f56408d1f2f938df552/1587632987/application/pdf/4248575/Mik%C3%A4%20on%20lapsen%20perhe_sis%C3%A4sivut.pdf
- Räsänen, A. (2008). Kristillinen kasvatus teoriassa ja käytännössä. Teoksessa J. Porkka (toim.), *Johdatus kristilliseen kasvatukseen*. Lasten Keskus, LK-kirjat.
- Seppänen, T. (2009). *Riittävän hyvä vanhemmuus. Vanhemmuuden tukemista ryhmän avulla Vanhemmuuden roolikarttaan perustuen*. [Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu]. Saatavilla 8.8.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4427/SEPPANEN_TARJA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a.). *Perhetyö*. Saatavilla 8.8.2021 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/aikuiset-ja-perhe/perheet>

- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (2021a). *Jäsentilastot*. <https://www.kirkontilastot.fi/>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (2021b). *Toimintatilastot*. <https://www.kirkontilastot.fi/>
- Thitz, P., Malkavaara, M., Rättyä, L., & Valtonen, M. (2020). *Diakonisen hoitotyön perusteet ja käytäntö*. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Lapset, nuoret ja perheet. Saatavilla 8.8.2021 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/perheoikeudelliset-palvelut/lapsen-huolto-tapaaminen-ja-asuminen>
- Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. (2020). Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Saatavilla 8.8.2021 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>
- Tilastokeskus. (2020). *Perheet*. Saatavilla 8.8.2021 http://www.stat.fi/til/perh/2019/perh_2019_2020-05-22_tie_001_fi.html
- Valtonen, M., & Sutinen, P. (2016) *Varhaiskasvatus ja perhetoiminta seurakunnissa*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. [Diak työelämä 6]. Saatavilla 8.8.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116389/Diak_Ty-oelama_978-952-493-270-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2003) *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Voutilainen, A. (2014). *Parisuhde on perheen koossapitävä voima: opas parisuhteen tukemisesta lapsen syntymän jälkeen*. [Opinnäytetyö, Savonia-ammattikorkeakoulu]. Saatavilla 8.8.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85047/Anni_Voutilainen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Väestöliitto. (i.a.). *Uusperheen parisuhde*. Saatavilla 8.8.2021. https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/uusperheen-parisuhde/5-vanhemmuuden-hoitaminen-yhdess/

Yhteisvastuu. (2020). Yhteisvastuu 2020 [esite]. Saatavilla 8.8.2021

<https://www.yhteisvastuu.fi/wp-content/uploads/2019/11/Yhteisvastuu-lehti2020-net-2-1.pdf>

Yhteisvastuu. (i.a.). *Yhteisvastuu*. Saatavilla 8.8.2021

<https://www.yhteisvastuu.fi/yhteisvastuu/>

LIITTEET

LIITE 1. Tapahtumapaketti



OHJEVIHKO VANHEMMUUDEN RASTIRADAN JÄRJESTÄJÄLLE

Annika Alander-Tiihala

Mari Nissi

Saara Pyymäki

Minna Väänänen

2021

VANHEMMUUDEN RASTIRATA

Rastirata on suunniteltu käytettäväksi osana Riittävä vanhemmuus -tapahtumakokonaisuutta, jonka yksi osio on vanhemmuutta ja sen eri osa-alueita tukeva toiminnallinen ja hauska rastirata. Rastiradalle on tarkoitus tulla yksin tai kumppanin kanssa, mutta ilman lapsia. Tästä syystä ihanteellista olisi, että tapahtuman järjestävä taho pystyy järjestämään tapahtuman ajaksi lastenhoidon. Lasten poisjättäminen tukee asiakkaan voimaantumista rentoutumisen ja teemoihin syventymisen kautta, lisäksi yhdessä tulevien pariskuntien keskinäistä parisuhdetta ja parhaimmillaan yhteiset tehtävät tuovat esille uusia ulottuvuuksia kumppanista. Rastiradan ympärille on alkuperäisessä toteutuksessa suunniteltu kahvitus, tietovisa sekä esiintyjä vanhemmuus sekä parisuhde -teemalla. Jokainen tapahtumajärjestäjä kuitenkin voi itse pohtia omia resurssejaan, sekä sitä millaista toiminta rastiradan ympärillä on.

Rastiradan rakenteen ideana on, että rasteja voi käydä läpi omassa järjestyksessä, omaan tahtiin. Jokaisella rastilla on 1–2 ohjaajaa rastista ja kävijämäärästä riippuen, neuvomassa rastilla toimimisesta. Tästä huolimatta rasteille on hyvä laittaa kirjallisesti esille perusidea kyseisestä rastista ja toiminta ohjeistus.

Radan toteutus vaatii tilaa, esimerkiksi liikuntasalin. Liikuntasalien yhteydestä usein löytyy myös erinäisiä liikuntavälineitä, joita voi hyödyntää radan rakentamisessa.

Tapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen kannattaa varata aikaa. Tapahtumasta on hyvä laittaa ajoissa tiedotetta paikallislehdille, sekä mainostaa tapahtumaa ajoissa ennen tapahtumaa. Tapahtumaa kannattaa mainostaa uudelleen viikkoa ennen tapahtumaa ja vielä tapahtumapäivänä antaa muistutusta tilaisuudesta. Huomioi mainonnassa myös somekanavat. Huomioi aikataulussa mahdolliset ennakoilmoittautumiset.

Liitteistä löytyy esimerkki tapahtuman pohjasta.

Tästä YouTube -likistä pääset katsomaan videon Joroisten seurakunnan *Riittävä vanhemmuus* -tapahtumasta 24.10.2020: <https://www.youtube.com/watch?v=4wu27NUyobA&feature=youtu.be>



OMAA AIKAA -RASTI

Rastin ideana on tarjota vanhemmille hetki omaa aikaa. Rasti on jakautunut kahteen osaan, vanhempi/vanhemmat voi valita, kumman haluaa tehdä. Rastin voi myös jakaa kahdeksi erilliseksi rastiksi, jolloin kaikki tapahtumaan osallistujat pääsevät kokeilemaan kumpaakin vaihtoehtoa.

Rastin toinen osa on paikka, jossa osallistuja saavat rentoutua hämärässä valaistuksessa, pehmeällä patjalla makoillen, kauniin musiikin soidessa taustalla.

Toinen osa taas on paikka, jossa saa keskittyä ilman häiriöitä. Tässä osiossa voi tehdä esimerkiksi pulmapelejä, kokeilla jonglöörausta tai vaikkapa diaboloa.

Omaa aikaa-rasti vaatii kaksi erillistä tilaa, mutta niiden ei tarvitse olla suuria. Tärkeintä olisi, että varsinkin rentoutus -osiossa saa olla rauhassa, ilman että kuuluu suuremmin ympäröivää meteliä.

Rastilla on hyvä olla valvoja, joka pystyy valvomaan rastille menoa ja tuloa, jotta jokainen osallistuja saa olla rastilla rauhassa.

Rastin osiot ovat hyvin vapaasti muokattavissa omien olemassa olevien tarvikkeiden mukaisesti. Alla ehdotuksia, mitä tarvikkeita rastilla voisi käyttää, mutta tässä asiassa vain mielikuvitus on rajana.

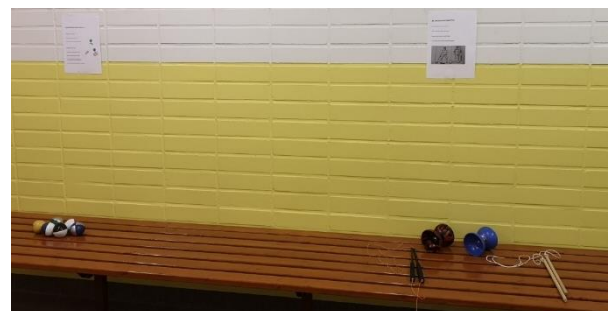
RENTOUTUMINEN

- cd-soitin tai muu äänentoistolaite
- rentouttavaa musiikkia sisältävä cd
- säkkituoleja, isoja tyynyjä, patjoja
- led-tuikkuja
- maisemointi -kangasta, esim. tylliä
- hierontapalloja, stressileluja



KESKITTÄMINEN

- pulmapelejä
- jonglööraus -palloja
- diaboloo -tarvikkeet
- sanaristikoita
- värityskuvia



JOUSIAMMUNTA

Tämä rasti on niin sanottu Isä-rasti. Itsetuntoa tukevaa hauskuuden kautta. Vanhemmat saavat kokeilla jousiammuntaa, jossa maalitauluina toimii Amarin sydän - pohjat. Maalitulussa on numerot 1–4. Rastin vieressä seinällä on vastaavia numeroita, joissa on Raamatuntekstejä. Isät saavat rastilta kortin, joissa on Ensi- ja turvakotiliiton isän hyvinvointi – korttien tekstejä. Rastin tarkoituksena on tukea isien itsetuntoa hauskuuden kautta.

Ohjeet rastille:

Tee etukäteen:

- Isä-kortit tai tulosta isän hyvinvointi - kortteja Ensi- ja turvakotiliiton sivuilta. Tulosta Amarin sydän - pohjat mahdollisimman isoksi ja Raamatuntekstit, sekä ohje. (Kaikki liitteenä)

Tapahtumapäivänä:

- Katso rastille turvallinen paikka esim. huoneen kulma, jonka takana ei liikuta.
- Laita maalitaulun taakse turvaverkko esim. puolapuihin kiinni. Kiinnikkeet ja verkko ovat mukana. Verkkoa kannattaa laittaa hieman myös lattiaa pitkin. Verkkoa ei tarvitse laittaa tiukasti, vaan voi olla löysästi (aaltoilevasti).
- Aseta vaahtomuovi – taulu ”jalkoihin” kiinni verkon eteen maahan. Maalitaulun alla voi olla esim. paksu matto vahinkojen estämiseksi. Kiinnitä Amarin sydän-pohja vaahtomuovi-tauluun kiinni nastoilla.
- Viritä jousipyssyt.
- Laita seinälle Raamatun tekstit kiinni, sekä alla oleva ohje ampujille.

Ohje:

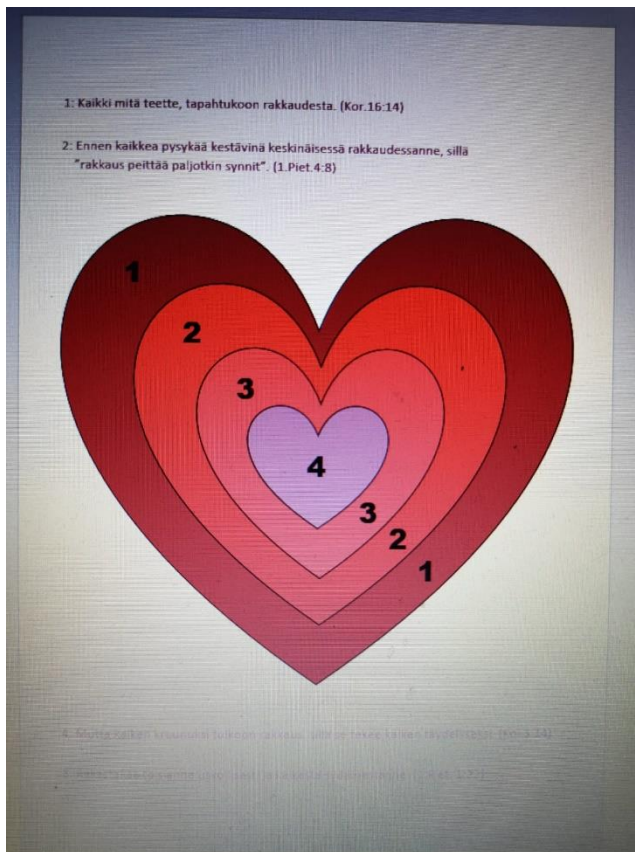
Tarkoituksena on osua nuolella tarkasti maalitauluun, mahdollisimman lähelle sydämen keskipistettä.

Seiso pienessä haara-asennossa niin, että kylkesi osoittaa kohti maalitaulua. Kun seisot tässä asennossa, levitä jousikätesi suoraan sivulle päin, jolloin se osoittaa maalitaulua kohti.

Keskity, hallitse mieli ja keho.

Nyt olet valmis tähtäämään maalitauluun.

Liitteenä isä - lauseet ym.



ARJEN PAKORATA

Rasti sisältää viisi kohtaa mitkä pitää tehdä edetäkseen radalla. Rata pohjautuu päivärytmiin. Suorituksen aikana otetaan aikaa, jotka kirjataan ylös myöhempää palkintojenjakoa varten. Palkintoa ei saa vain nopein, vaan myös hitain, parhaalla asenteella läpi mennyt jne. ideana on, että jokainen on riittävä vanhempi, eikä arki ole vain suorittamista. Jokaisella meillä on omanlainen arkensa, mutta arjen rytmitys auttaa jäsentämään arkea ja tuo turvaa. Radan voi suorittaa yksin tai yhdessä kumppanin kanssa.

Tarvikkeet: Ajastin, vihko, kynä, ohjeet, palkintoja. Radalle on hyvä varata riittävän pitkä tila, jotta kaikki osiot mahtuvat selkeästi etenevään järjestykseen ja ohjaajilla on näköyhteys kumppanin päähän.

Ohjaajat: 2, yksi lähtöön ja toinen maaliin. Maalissa oleva ottaa ajan. Jokaisen suorituksen jälkeen radan osiot palautetaan lähtökuntoon seuraavaa asiakasta varten.

1: ARJEN PYÖRITYS

Arki tarkoittaa kaikille perheille hieman eri asioita, vaikka perustarpeet ovat kaikilla samat; ravitseminen, riittävä lepo, puhtaus, liikunta. Arjen rytmitys auttaa jaksamisessa ja tuo turvaa. Arki ei kuitenkaan ole vain suorittamista ja välillä onkin hyvä pysähtyä miettimään omia reittivalintojaan. Tärkeätä on myös kommunikaatio yhteisten päämäärien asettamiseksi ja saavuttamiseksi. Arkeen on aina mahdollista saada apua, jos tuntuu ettei perhe selviä yksin.

Lattialle tehdään labyrintti minkä läpi kuljetetaan mailalla sählypallo maaliin. Labyrintin saa tehtyä esimerkiksi sählykukalon reunoja tai muita vastaavaa tarvikkeita hyödyntämällä. Tarvittaessa labyrintin rajat saa teipattua lattiaan maalarinteipillä. Radassa on hyvää olla mukana myös harhareittejä, oikeita reittejäkin voi olla yhden sijasta kaksi. Ulostuloaukon luona on maali, minne pallo laukastaan ja jonka viereen mailat voi jättää.

Tarvikkeet: Ohjeet, kukalon laitoja tms., sählypalloja, sählymailloja, maali, teippiä merkkamaan lähtökohta

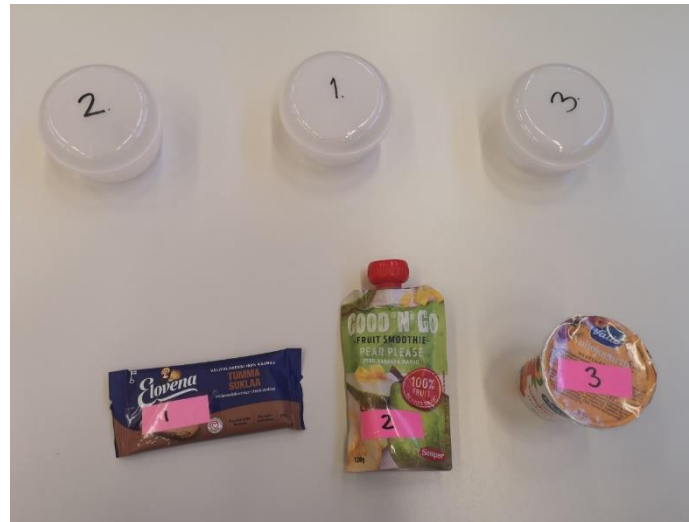


2: RAVITSEMUS

Monipuolinen ja terveellinen ravinto on arjen tärkeitä peruspilareita. Säännöllinen ruokarytmi auttaa mielialojen ja mielitekojen hallinnassa. Perusta ruokatottumuksille luodaan lapsuudessa. Arjessa ei haittaa, vaikka ravinto tulisi joskus kaupan valmishyllystä, ne voivat olla välillä arjen pelastajia. Perheen yhteiset ruokailut tukevat perheen keskistä dynamiikkaa, syömistä ja pöytätapoja.

Ravitsemus-rasti, jossa etsitään avainta vastaamalla oikein kysymykseen. Avaimella saa avattua tien tukkeena olevan ketjun lukon. Rastilla on pöytä, jonka päälle on aseteltu kolme ruokatuotetta (esim. välipalaa), joista asiakkaan pitää valita esimerkiksi vähiten sokeria sisältävä tuote. Tuotteet on numeroitu ja jokainen numero vastaa yhtä pöydälle asetettua kippoa. Asiakas ottaa kiposta, jonka arvelee oikeaksi vastaukseksi, avaimen ja avaa avaimella esteen lukon. Jos vastaus on väärin, käy hän vaihtamassa avaimen ja kokeilee uudestaan, avautuuko lukko. Este voi olla esimerkiksi kahden tolpan väliin kiinnitetyt vaijerit, joita yhdistää lukko.

Tarvikkeet: Ohjeet, 2kpl tolppa, 2kpl vaijeri, lukko, 3kpl lukon avainta (vain yksi toimiva!), pöytä, 3 erilaista ravitsemustuotetta, 3 kippoa, merkkauvälineet tuotteille ja kipoille



3: ARJEN HAASTEET

Arjessa vastaan tulee milloin minkäkin laisia haasteita, eikä arki suju aina niin, kuin on suunnitellut. Tärkeätä onkin se, miten niihin suhtautuu ja että osaa tarvittaessa pyytää apua, jos omat voimat ei riitä. Arjessa kommunikaatio on tärkeässä roolissa, varsinkin hankalaissa paikoissa tiimihengestä on hyötyä.

Este rata mikä pitää suorittaa. Tämä osio voi sisältää esimerkiksi kahden pitkän penkin väliin naruista tehdyn "laser"- radan ja tasapainoilu puomin.

Tarvikkeet: Ohjeet, haluamasi tempuradan elementit



4: UNIAIKA

Riittävä lepo auttaa arjessa jaksamisessa ja on lapselle kasvun ja kehityksen kannalta tärkeätä. Pitkittyneissä uni ongelmassa kannattaa olla yhteydessä terveydenhoitajaan. Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa ja säännöllinen unirytmii auttaa unensaannissa. Yhteinen iltasatu-hetki ennen nukkumaanmenoa lapsen kanssa kartuttaa lapsen sanavarastoa ja tukee vanhemman ja lapsen keskinäistä sidettä.

Rastilla täytyy etsiä tekstistä väärinpäin olevat kirjaimet ja muodostaa niistä sana. Oikein täytetty lappu tuodaan kellottajalle maaliin, jolloin aika pysähtyy. Kellottaja kirjaa ajan ja nimet, sekä mahdollisen puhelinnumeron vihkoon palkintojen jakoa varten. Ohjevihkon liitteistä löytyy valmis tehtävä tälle radalle. Oikea vastaus kirjainsoppaan on rytmi.

Tarvikkeet: Ohjeet, pöytä, kyniä, tehtäväpaperit

VALOKUVAMUISTO

Rastilla vanhemmat työstävät yhdessä skräppäyksen keinoin heistä tapahtuman alussa otettua valokuvaa. Skräppäys on muistojen tallettamista askartelun keinoin. Vanhemmat voivat pisteellä yhdessä valita voimalauseen kuvaan liitettäväksi. Lauseen ideana on auttaa vanhempia jaksamaan arjen keskellä. Rastista jää osallistujille muisto päivästä muistutukseksi vanhemmille heidän riittävydestään vanhempina.

Tee etukäteen:

- Osta valokuvakehyksiä ja polaroid-pohjia, tulosta Riittävän hyvä vanhemmuus tsemppi – lauseet ja katso mitä askartelumateriaaleja löytyy ja pitääkö hankkia jotain. Askartelumateriaalit valmiiksi, liima (esim. Erikeeper-liima, liimatikkuja ja suttupaperia).

Valokuva, otsikko ja tarina.

1. Otetaan valokuva sinusta/teistä polaroid-kameralla.
2. Ota valokuvakehys.
3. Suunnittele ja koristele oman näköiseksi.
4. Valitse sopiva Riittävä hyvä vanhemmuus tsemppi - lause ja liimaa se kehykseen.

Voit käyttää kaikkia askartelukoristeita mitä pöydästä löytyy.

Liitteenä Riittävä hyvä vanhemmuus tsemppi – lauseet.



PERHEEN PALIKAT

Perheen palikat- rasti pohjautuu joiltain osin Parisuhteen palikat- työväläneeseen. Perheen palikat rastilla on tarkoitus pohtia ja keskustella oman perheen ja parisuhteen palikoista. Keskustelua käydään pahvilaatikoihin kiinnitettyjen sanojen avulla. Alimpaan kerrokseen valitaan oman perheen talon perusta, arvot, joihin koko perheen talo perustuu. Perustan päälle rakennetaan seinät ja keskusta. Talon koon voi jokainen rakentaja päättää itse.

Tee etukäteen:

Hanki tarvittava määrä pahvilaatikoita (30kpl) sekä laatikoita vastaava määrä muovitaskuja kiinnitä muovitaskut laatikoihin. Yksi tasku kuhunkin laatikkoon
Tulosta liitteestä löytyvät sanat ja sujauta ne valmiiksi laatikoissa oleviin taskuihin tai keksi itse sanoja ja tulosta ne A4 kokoiselle paperille

Vinkkejä toteutukseen:

Laatikoiden määrää voi vaihdella tarpeen mukaan sekä käytettäviä sanoja voi vaihdella esim. eri teemojen mukaan.

Mikäli rastilla on toteutusvaiheessa valvoja/ohjaaja, voi hän tarjoutua ottamaan muistoksi kuvan (rakentajien omalla puhelimella) talosta ja talon rakentajista.

Jos mahdollista, niin tämän rastin viereen olisi hyvä jättää vähän tilaa, jotta keskustelu parisuhteen ja perheen aroistakin asioista olisi mahdollista ja miellyttävää.



LIITTEET

LIITE 1 ESIMERKKI TAPAHTUMAN RUNGOSTA

Lasten hoito ja lasten oma ohjelma toisaalla.

Ennako ilmoittautuminen viimeistään 3pv aiemmin.

15–18

Tapahtuman ovet auki

15:30

Kahvitarjoilu

15:30-17:30

Pöydissä pohdittavaa ajan ratoksi.

Rastirata

15:30-16:45

Tietovisa

16:30

Esiintyjä

17-17:20

Arjen pakoradan palkintojen jako

17:20-17:30

Tapahtuma loppuu

17:30

Varaa aikaa reilusti ennen tapahtuman alkua ja sen jälkeen käytännön järjestelyjä varten.

LIITE 2 JOUSIAMMUNTA -RASTIN MATERIAALIT

ISÄ-LAUSEET

"Elämä muuttuu lapsen mukana." (isä, 41 v)

"Lapset tietävät ja aistivat, mitä vanhemmille kuuluu." (isä, 34 v)

"Anna mieluummin aikaasi kuin lahjoja." (isä, 27 v)

"Isäksi tulon fiilikset ovat kuin vuoristorataa, yhdessä on aivan mahtavaa, välillä pelottaa, jännittää ja toisinaan on ihan rauhallinen." (isä, 29 v)

"Pieni lapsi ei ole ilkeä tahallaan, hän ei osaa kiusata vanhempaansa tarkoituksellinen paha mielessään." (isä, 36 v)

"En ikinä halua toimia niin kuin isäni." (isä, 27 v)

"Lapsi tekee niin kuin sinä teet, ei niin kuin sinä sanot." (isä, 42 v)

"Lapsi tarvitsee syliä ja turvaa ja mukavia yhteisiä juttuhetkiä eli isänsä aikaa. Rakkauden lisäksi lapsella on hyvä olla selkeät raamit. Lasten kanssa elämiseen liittyy monenlaisia tunteita pakahduttavasta onnesta aina melkomoisiin ärsyyntymisiin." (isä, 33 v)

"Muista nuuhkia ja köllötellä niiden kanssa, ota omiksi, äläkä hylkää." (isä, 32 v)

"Lasten kanssa elämiseen liittyy tunteita pakahduttavasta onnesta aina melkomoisiin ärsyyntymisiin." (isä, 33)

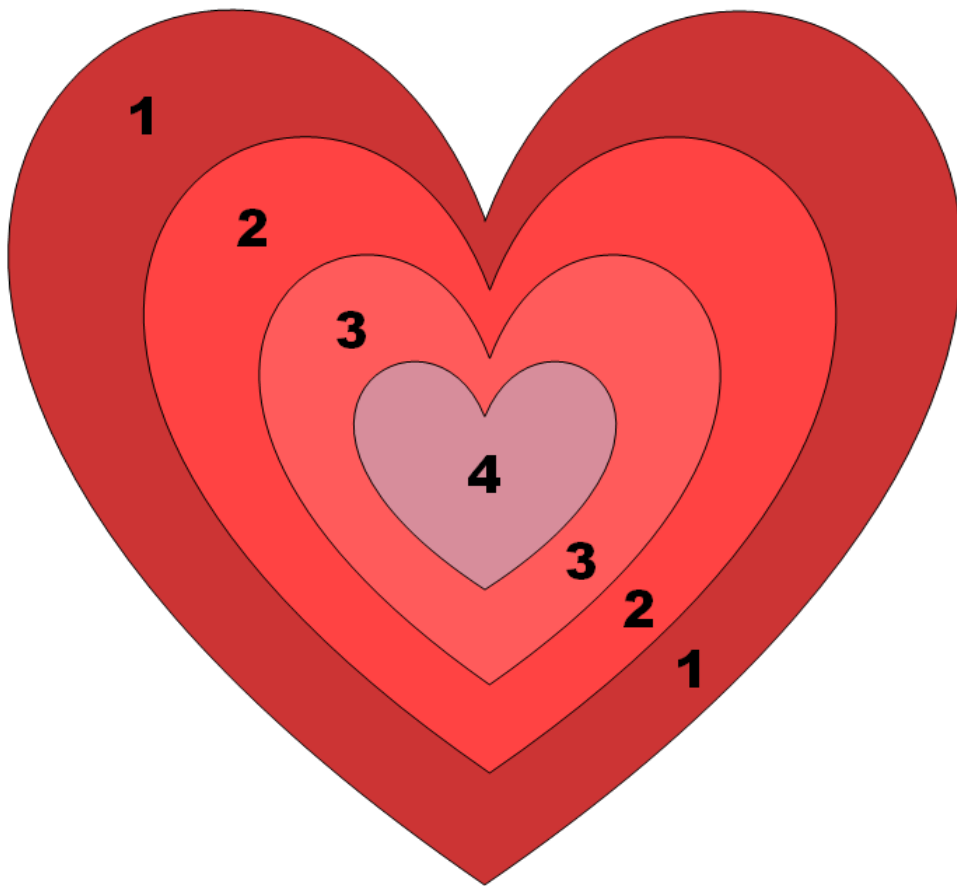
"Lapsi on vaikein ja paras asia elämässä. Ole itsellesi rehellinen ja anna itsellesi myös anteeksi." (isä, 31 v)

"Kannattaa olla korvat auki jo isänä olevien kavereiden kanssa ja seurailta heidän tapaa olla isä." (isä, 29 v)

"Tuntui, että kannan vuotta harteillani." (isä, 47 v)

"Isyys ei ole selviytymisleiri, johon pitää osata pakata reppu valmiiksi. Reppua voi täydentää matkan varrella." (isä, 33 v)

MAALITAU LU JOUSIAMMUNTAAT



1: Kaikki mitä teette, tapahtukoon rakkaudesta. (Kor.16:14)

2: Ennen kaikkea pysykää kestävinä keskinäisessä rakkaudessaanne, sillä "rakkaus peittää paljotkin synnit". (1.Piet.4:8)

3: Mutta kaiken kruunuksi tulkoon rakkaus, sillä se tekee kaiken täydelliseksi. (Kol.3:14)

4: Rakastakaa toisianne uskollisesti ja kaikesta sydämestänne. (1.Piet. 1:22)

LIITE 3 VALOKUVAMUISTO -RASTI

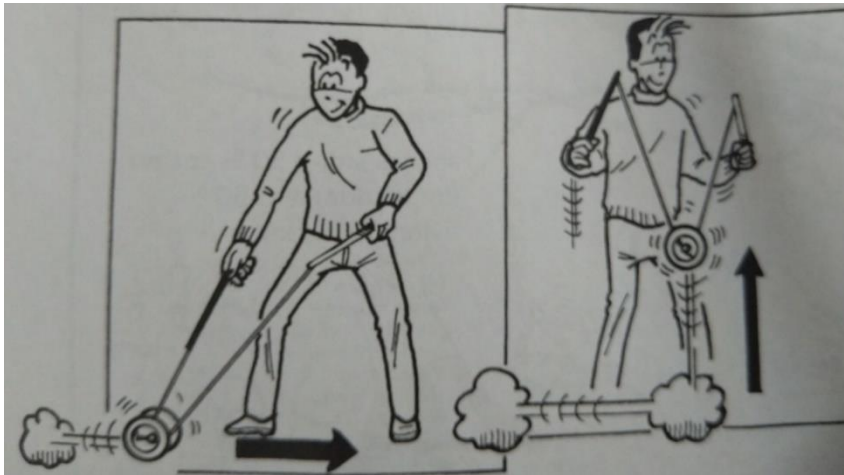
YHTEISVASTUU TSEMPPI -LAUSEET

Elämässä pitää aina olla toivomisen varaa.
Ei ne kuraiset saappaat, vaan se märkä halaus.
Pidä herkuttelupäivä – olet sen ansainnut.
Siellä missä on paljon naurua, on paljon menestystä.
Joskus saa olla hetken tekemättä yhtään mitään.
Vaikka polkuni on erilainen, ei se tarkoita, että olen eksyksissä.
Kun näet jonkun ilman hymyä, anna hänelle omasi.
Kurjuuden keskellä iloiset asiat loistavat kirkkaiten.
Jos joku on varma niin se, että tästä selvitään!
Vanhemmuuden kruunu ei ole onnellisuus, vaan aitous.
Ole kuin lapsen riemu – hallitsematon ja täynnä iloa.
Muista pitää tauko. Tapaa itsesi.
Hymysi tuo iloa muiden elämään.
Ei ne unettomat yöt vaan ne ikimuistoiset päivät.
Elät nyt arvokkaita hetkiä, vaikka välillä arki tökkii.
Aina ei tarvitse tsempata - huomenna on parempi päivä.
Tartu pieniin pilkahduksiin harmauden keskellä.
Iloiset asiat ovat joskus piilossa – juuri siksi ne ovat niin arvokkaita.
Kevätaurinko maalaa kaiken kauniimmaksi.
Kesä on ovella, vaikka huhtikuu tiedäkään mitä tahtoo.
Tahmaiset kädet kertovat siitä, että elämä on makeaa.
Se pystyy, ken uskaltaa!
Kun elämä antaa sitruunoita... opettele jonglööraamaan!
Se on ihan okei käpertyä hetkeksi sohvalle.
Lapsillesi olet aina kultaa, satoi tai paistoi.
Toisinaan on eletävä oivaltaakseen, mitä varten elää.

LIITE 4 OMAA AIKAA–RASTI

DIABOLON VAUHDINOTTO

- Aseta diabolo oikealle puolellesi
- Rullaa diabolo maata pitkin eteesi
- Nosta diabolo keppien avulla ilmaan
- Anna diabololle vauhtia liikuttamalla keppejä



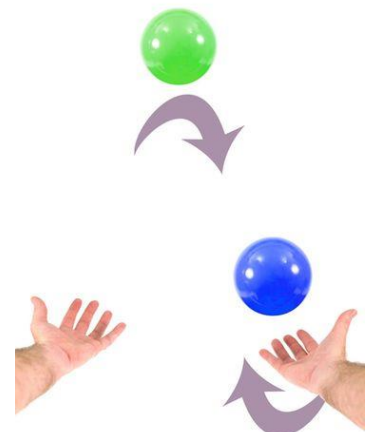
JONGLEERAUS PALLOILLA

Yhdellä pallolla:

- Heitä palloa kädestä toiseen
- Pallon tulee käydä silmiesi korkeudella

Kahdella pallolla:

- Ota yksi pallo kumpaankin käteen
- Heitä vasen pallo ilmaan oikealle
- Kun pallo on silmiesi korkeudella, heitä oikea pallo ilmaan vasemmalle
- Ota koppi pallosta eri kädellä kuin heitit pallon



LIITE 5 ARJEN PAKORATA -RASTI

MUODOSTA SANA PIILOTETUISTA KIRJAIMISTA

AAMUSTRESSI

Kaikki isot huutaa:

”Kiire, kiire!

tähtaan, töihin,
tulkaa siis!”

Kaikki pienet huutaa:

”Oota! Oota!

Anna meidän vielä leikkiä,
pliis!”

Kaikki isot huutaa:

”Työmillistä!

Pitäisi olla perillä jo!”

Kaikki pienet huutaa:

”Olen tosi vahva!

Valtavat muskelit!

Tunnetko?”

Kaikki isot huutaa:

”Missä on lapset?

Laita pipi päähän,
kiinni suu!”

Kaikki pienet huutaa:

”Multa tulee pissa!

Sanooko lehmä tosiaan
muu?”

Kaikki isot juoksee.

Kaikki pierfet juoksee.

Kunnes viimein tarhaan pääsee:

”Huh.”

Annika Sandelin 2013/2014

Suom. Henriikka Tavi

KUN OLET RATKAISSUT SANAN TUO TÄMÄ LAPPU MAALIIN!

KIRJAIMET

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

SANA:

LIITE 6 PERHEEN PALIKAT -RASTI**Sanat pahvilaatikoihin, isonna fonttia tulostusta varten**

RAKKAUS

LUOTTAMUS

TEOT

SEKSUAALISUUS

TUNTEET

SITOUTUMINEN

SANAT

RIIDAT

ANTEEKSIANTO

KIINTYMYS

ARKI

KUUNTELU

ITSELUOTTAMUS

HUUMORI

SÄÄNNÖT

RAJAT

MYÖTÄTUNTO

YHTEISTYÖ

AUTTAMINEN

HUOLENPITO

HELLYYS

YHTEINENAIKA

LÄHEISYYS

KOSKETUS

OMA AIKA

PETTYMYKSET

VASTOINKÄYMISET

ONNISTUMISET

HULLUTTELU

HAUSKANPITO

Perheenpalikat -rastin lauseet seinälle laitettavaksi

RIIDAT KANNATTA A KOHDATA

”VAIKEAT AJAT TÄYTYY ELÄÄ, MUTTA MYÖS HYVÄT
ASIAT YHDESSÄ”.

- pariskunta 31v. yhdessä

”ANTEEKSIANTO ON YHTÄ TÄRKEÄÄ KUIN SITOUTUMINEN”

- pariskunta 31v. yhdessä

LUOTTAMUS LUO TURVALLISUUTTA

RAKKAUS VAATII HUOLENPITOA

HELLYYS, INTOHIMO JA HUUMORI OVAT TÄRKEITÄ LÄHEISESSÄ PARI-
SUHTEESSA

SEKSUAALISUUS ON RUUMIIN NÄLKÄÄ JA SYDÄMEN KAIPAUSTA TOISEN
LÄHELLE

SITOUTUMINEN ON TAHTOMISTA JA MIELIALOISTA RIIPPUMATON VA-
LINTA PYSYÄ YHDESSÄ

TEOT OVAT ARJEN VALINTOJA

PARISUHDE AKTIVOI TUNTEIDEN KIRJON

KAIKKI TUNTEET OVAT ARVOKKAITA JA NIITÄ VOI OPPIA ILMAISEMAAN

TUNNE ON AINA VIESTI

LIITE 7 POHDITTAVAA PÖYTÄÄN**POHDITTAVAA AJAN RATOKSI**

1. Lempi leikki lapsena
2. Tänne haluaisin vielä joskus päästä
3. Parasta arjessa
4. Lempi muistoni
5. Paras elokuva ikinä on
6. Paras lahja, jonka olen saanut
7. Lapsuuden lempi ruoka
8. Asia mitä arvostan kumppanissa
9. Asia minkä toivoisin lasteni muistavan lapsuudesta
10. Unelmoin, että...
11. Jos olisin eläin, olisin...
12. Parasta minussa itsessäni on
13. Asia mille viimeksi nauroin ääneen
14. Hauska kepponen, jonka olen tehnyt
15. Uni, joka jäi mieleen
16. Paras elämänohje, jonka olen saanut
17. Jos eläisit satavuotiaaksi ja saisit valita 25-vuotiaan mielen tai kehon, jossa eläisit loppuelämäsi, kumman valitsisit?
18. Jos raha ei olisi ongelma ja palkka juoksisi varmasti, mitä työtä haluaisit tehdä?
19. Millainen olisi täydellinen päivä
20. Mistä asiasta tai saavutuksestasi olet kaikista ylpein?
21. Jos heräisit huomenna niin, että et pelkäisi enää mitään, mitä tekisit ensimmäisenä?
22. Paras yhteinen muisto
23. Kolme asiaa, jotka ottaisin mukaan autiolle saarelle
24. Lempiasiasi tehdä, kun olet yksin
25. Tämän voisin jättää pois arjesta
26. Mikä saa sinut aina hymyilemään

LIITE 8 TIETOVISA

1. Mitä yhteistä on urheilulla ja Muumilaaksolla?

- a. Molemmissa levätään talvella
- b. Mörkö
- c. Tarjottimella laskun kilpailut

OIKEA VASTAUS: b

2. Kenen veli on eno?

- a. Isän
- b. Äidin
- c. Tädin

OIKEA VASTAUS: b

3. Perhe muodostuu väestötietojärjestelmän tietojen mukaan...

- a. Vanhemmista, joilla on yhteishuoltajuus lapsesta/lapsista
- b. Naimisissa olevista pariskunnista ja heidän lapsistaan
- c. Samassa asunnossa asuvista henkilöistä

OIKEA VASTAUS: c

4. Mitenkä monta kilometriä on Jorosista Joulupukin kotiseuduille Korvatunturille, Savukoskelle?

- a. 905,2
- b. 830,8
- c. 875,4

OIKEA VASTAUS: b

5. Lasten vaatteissa vedenpitävyys tehdään kankaan

- a. Pinnalle
- b. Nurjalle puolelle
- c. Välikerrokseen

OIKEA VASTAUS: b.

6. Lasten oikeus sopimuksen mukaan lapsella on oikeus ilmaista omat mielipiteensä kaikissa itseään koskevissa asioissa ja ne on otettava huomioon

- a. Lapsen iän ja kehitystason mukaisesti
- b. 16 -vuotiaana
- c. Täysi-ikäisenä

OIKEA VASTAUS: a

7. Rakastuessa kehossa aktivoituu...

- a. Rasvasolut

- b. Kortisoli
- c. Estrogeeni

OIKEA VASTAUS: b

8. Unisuositusten mukaan 3-5 -vuotias lapsi tarvitsee unta vuorokaudessa

- a. 12-15 tuntia
- b. 7-8 tuntia
- c. 10-13 tuntia

OIKEA VASTAUS: c

9. Tilastojen mukaan suosituin urheilu harrastus 11-15 vuotiaiden keskuudessa on...

- a. Pesäpallo
- b. Salibandy
- c. Jalkapallo

OIKEA VASTAUS: c

10. Vanhempana olet riittävä, kun...

- a. Laitat rajoja
- b. Muistat syntymäpäivän
- c. Haet neuvoa netistä

OIKEA VASTAUS: a, b, c. Jokainen meistä on riittävä hyvään vanhemmuuteen ja avun hakemien ongelmiin tai oman ajan ottaminen välillä ei tee kenestäkään huonompaa. Vanhemmuutta pysytään tarvittaessa tukemaan erinäisten palveluiden kautta. Kaikki me tarvitaan joskus apua, oli se sitten isovanhemmilta, neuvolasta tai naapurilta. Afrikkalainen sanonta sanookin, että tarvitaan koko kylä kasvattamaan lapsi.

LIITE 9 TAPAHTUMAN MAINOS

HEI, HUOLTAJA!

*Laita arki tauolle
Tule pitämään hauskaa*

24.10.2020 KLO 15.30-17.30 JOROISTEN URHEILUTALO

Pidä vapaata arjesta ja tule viihtymään! Testaa taitojasi ja voita huikkeitä palkintoja arjen pakoradalla! Kokeile jousiamuntaa, tallenna muisto valokuvapajassa, kokoa perheen palikoita ja löydä rauha latautumishuoneessa. Osallistujille maksuton kahvitarjoilu. Illan päättää Teatteriryhmän hulvaton musiikkiteatteri esitys.

Maksuton lastenhoito ja ohjattu ohjelma klo 15.00-18.00

0-6 vuotiaiden hoito päiväkodilla. Esiintymässä MiausKis.

Alakoululaisten ohjelma Joroisten lukiolla, illassa live esiintyjä.

**ENNAKKOILMOTTAUTUMINEN 16.10 MENNESSÄ
NUMEROON 040 574 5625**

MAKSUTON TAPAHTUMA JA LASTENHOITO

 Aikuiset: Joroisten urheilutalo
0-6 vuotiaat: Joroisten päiväkot
Koululaiset: Joroisten lukio
Lisätietoa ja ilmoittautumiset Marialle: 040 574 5625





LIITE 2. Palautekysely osallistujille

Arviointi asteikolla 1-5

1=erittäin huono, 2=huono, 3=keskinkertainen, 4=hyvä ja 5=erittäin hyvä

Rengasta parhaiten sopiva vaihtoehto

Kesto	1	2	3	4	5
Sisältö	1	2	3	4	5
Ohjaajien ammattitaito	1	2	3	4	5
Esiintyjä	1	2	3	4	5

Toiveita tulevaisuuteen:

KIITOS PALAUTTEESTA!

LIITE 3. Palautekysely yhteistyötahoille

Arviointi asteikolla 1–5

1=erittäin huono, 2=huono, 3=keskinkertainen, 4=hyvä ja 5=erittäin hyvä

Rengasta parhaiten sopiva vaihtoehto

Kesto1	2	3	4	5	
Sisältö1	2	3	4	5	
Ohjaajien ammattitaito1		2	3	4	5
Esiintyjä1	2	3	4	5	

Mikä oli onnistunutta tapahtumassa mielestänne?

Mitä kehitettävää mielestänne oli?

Perheen palikat

+

Jousiammunta

+

Arjen pakorata

+

Irtiotto

+

Valokuvamuisto

+

KIITOS PALAUTTEESTA!