

Lapsen tunteiden tukeminen siirtymävai- heessa

Apukeinoja päivähoiton aloitukseen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Hulkkonen, Krista Liukka, Mira	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 17 sivua 17 liitesivua	Valmistumisaika 2021
Työn nimi Lapsen tunteiden tukeminen siirtymävaiheessa Apukeinoja päivähoiton aloitukseen		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Satu Lukka, koordinaattori, Marjaana Peronmaa, koordinaattori Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri ry		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin kanssa opas, jonka välityksellä vanhemmat voivat saada tukea työhön paluun ja lapsen päivähoitoon siirtymisen yhteydessä. Oppaan avulla tuodaan konkreettisesti esille sitä, miten vanhemman työhön paluu lapsiin voi todellisuudessa vaikuttaa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka lopputuotoksena syntyi Kohti päivähoitoa – Perheen tuki ja tunteet muutoksessa -opas. Oppaan teoretieto koostettiin Mannerheimin Lastensuojeluliiton tuottamasta aineistosta sekä aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta. Tuotimme yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin kanssa sekä oppaan sisällön että taitoksen.</p> <p>Valmis opas on ladattavissa ja käytettävissä vapaasti Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin internetsivuilta. Opas vastasi sisällöltään kohderyhmän sekä toimeksiantajan toiveita ja muodosti selkeän kokonaisuuden.</p>		
Asiasanat Perheen tuki, siirtymävaihe, päivähoito		

Abstract

Author(s) Hulkkonen, Krista Liukka, Mira	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2021
	Number of Pages 17 pages 17 pages of appendices	
Title of Publication Supporting child's emotions during transition phase Tools for the beginning of day care		
Name of Degree Bachelor of Social Services (UAS)		
Name, title and organization of the client Satu Lukka, coordinator, Marjaana Peronmaa, coordinator The Mannerheim League for Child Welfare Southeastern Finland department		
Abstract <p>The objective of this study was to create a guide for families during the transition phase, when parental leave ends, and children transfer from home care to day care. The study was commissioned by Mannerheim League for Child Welfare (MLL) Southeastern Finland department, and it is a part of their Stronger Together! -project. The goal of the guide is to provide means to support children with their challenges during the transition. The guide also demonstrates the challenges that can arise when parents return to work.</p> <p>Towards Daycare -guide was developed based on the expectations that came from both MLL and their client families. The content in Towards Daycare -guide consists of well-known theories, like Attachment theory and Mentalization. The information provided in the guide is also gathered from MLL's own database.</p> <p>The guide is to be used in MLL's Stronger Together! -projects group activities, but it can also be used independently by anyone who wants. Towards Daycare -guide can be downloaded from MLL's Southeastern Finland departments website.</p>		
Keywords Support for families, transition phase, day care		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Siirtymävaihe perheessä.....	2
2.1	MLL:n Kaakkois-Suomen piiri ry ja Yhes vahvemmaks! -hanke	2
2.2	Lapsi muutoksessa	3
2.3	Riittävä vanhemmuus	4
2.4	Perhevapaalta päivähoitoon	5
3	Oppaan teoria- ja tietopohja.....	8
3.1	Kiintymyssuhteiden vaikutus lapsen erokokemuksiin	8
3.2	Mentalisaatio osana lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta.....	9
4	Oppaan kehittämisprosessi.....	11
4.1	Opas siirtymävaiheen tueksi	11
4.2	Teoriasta toteutukseen	11
4.3	Tutkimustieto oppaan pohjana.....	12
4.4	Oppaan ulkoasu	14
5	Yhteenveto ja pohdinta	15
	Lähteet	18

Liitteet

Liite 1. Kohti päivähoitoa - Perheen tuki ja tunteet muutoksessa -opas

1 Johdanto

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda selkeä opas, joka tukee lapsen tunteiden käsittelyä sekä tarjoaa tietoa vanhemmille. Oppaan tarkoituksena on huomioida lasten tarpeet vanhemman siirtyessä perhevapaalta takaisin työelämään. Useimmiten perhevapaalta työhön paluun siirtymävaiheessa keskitytään vanhempien sekä työorganisaation näkökulmaan, joten tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kohdistaa huomio lapsiin.

Vanhemman työhön paluu perhevapaalta sekä lapsen siirtyminen päivähoitoon vaikuttaa koko perheeseen. Suomessa on vuosittain varhaiskasvatuksen piirissä yli 200 000 lasta, joka vastaa yli 70 prosenttia 1–6-vuotiaista lapsista (THL 2019). Päivähoidon aloittamisen mukanaan tuomat muutokset koskettavat siis useita lapsiperheitä, ja taito yhdistää perhe ja työelämä on yhä tärkeämpää. Siirtymävaiheen sujuvuuteen vaikuttavat perheen yksilölliset tekijät, päivähoidosta ja vertaisilta saatu tuki sekä perheen mahdollisuus hyödyntää yhteiskunnan tarjoamia palveluita (Heikka 2019, 45–47).

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri ry järjestää Yhes vahvemmaks! -hankkeen alaisuudessa perheen ja työn yhdistämisen tueksi Perhevapaalta työelämään -ryhmätoimintaa. Hankkeen ryhmätoimintaan osallistuneet vanhemmat ovat tuoneet ilmi, että apua lapsen tukemiseen siirtymävaiheessa ei ole riittävästi tarjolla. Tästä heräsikin tarve oppaasta, josta voisi löytää tietoa lapsen tunnekokemuksista siirtymätilanteissa. Oppaaseen toivottiin konkreettisia keinoja helpottamaan lapsen tunteiden käsittelyä sekä niiden tunnistamista.

Opas toteutetaan yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin kanssa, jotta sitä voidaan hyödyntää jatkossa heidän ryhmätoiminnassaan. Tätä kautta voidaan tavoittaa vanhempia, jotka voivat hyötyä oppaan tarjoamasta tuesta siirtymävaiheeseen. Oppaan sisältö tulee muodostumaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin sekä ryhmätoimintaan osallistuneiden toiveiden perusteella. Opasta arvioidaan niin sisällön kuin ulkoasunkin osalta yhteisissä palaverieissa toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyöhön ei kuulu valmiin oppaan levitys tai sen vaikuttavuuden arviointi.

2 Siirtymävaihe perheessä

2.1 MLL:n Kaakkois-Suomen piiri ry ja Yhes vahvemmaks! -hanke

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri ry. MLL Kaakkois-Suomen piiri on yksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton kymmenestä aluejärjestöstä ja sen toiminta keskittyy Kymenlaakson ja Etelä-Karjalan alueelle. MLL:n Kaakkois-Suomen piiriin kuuluu 30 paikallisyhdistystä, joista 17 sijaitsee Kymenlaaksoissa ja 13 Etelä-Karjalassa. (MLL:n Kaakkois-Suomen piiri.)

MLL:n Kaakkois-Suomen piiri toimii alueellaan edistäen lapsiperheiden hyvinvointia yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa. Tämän lisäksi MLL Kaakkois-Suomen piiri tarjoaa vertaistukea järjestämällä ryhmiä eri elämäntilanteisiin. Yhdistys tuo ajankohtaista tietoa yhteiskunnalliseen keskusteluun sekä päätöksentekoon lasten ja lapsiperheiden asemasta. Tieto koostetaan paikallisyhdistyksiensä kautta tutkimus- ja kehittämistyöstä sekä lasten, nuorten ja vanhempien kuulemisen avulla. Toiminnalla pyritään mahdollistamaan jokaiselle lapselle suotuisa lapsuus sekä turvallinen kasvuympäristö. Näiden lisäksi lapsi otetaan mukaan päätöksentekoon, jonka myötä lapsi pääsee toimimaan tasavertaisena yhteiskunnan jäsenenä. (MLL Kaakkois-Suomen piiri.)

Yhes vahvemmaks! – Parisuhde lapsen kotina ja vanhemmuuden pilarina on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin hanke, jolla halutaan lisätä perhemyönteistä toimintakulttuuria, ja tukea perhettä sekä parisuhdetta. Hanke on käynnistetty vuonna 2020 ja sen toiminta keskittyy Kouvolan, Kotkan, Lappeenrannan sekä Imatran alueelle. Hankkeen kohderyhmänä on lasta odottavat perheet sekä alle 4-vuotiaiden lasten vanhemmat, jotka kokevat tarvitsevansa tukea parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. (Carpelan 2019, 1–2.)

Hankkeen tavoitteena on mm. vahvistaa perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta, lisätä toiveikkuutta sekä iloa lapsesta arjen keskelle ja tarjota mahdollisuus vertaistukeen. Näitä tavoitteita pyritään toteuttamaan erilaisella ohjatulla ryhmä- ja vertaistoiminnalla, jossa vanhempaa autetaan keskittämään huomiota omiin tunteisiin, toiveisiin sekä tarpeisiin. Vertaistuen avulla vanhemmat voivat saada uudenlaisia oivalluksia omaan arkeen. Kaikessa hankkeen alaisessa toiminnassa keskeisenä ajatuksena toimii lapsen näkökulma, jotta lapsen etu toteutuu. (Carpelan 2019, 4–6.)

Yhes vahvemmaks! -hankkeen alla toimivia ryhmiä ovat esimerkiksi Perhe mielessä -ryhmä ja Odottavien olohuone. Tämän lisäksi hankkeella on toimintaa liittyen perheen ja työelämän yhteensovittamiseksi, kuten Vanhempana työelämään -ryhmä. Näiden ryhmien tarkoituksena on vahvistaa perheiden hyvinvointia sekä osallisuutta yhteiskunnassa. Niillä on myös tarkoitus täydentää neuvolan kautta saatuja tukimuotoja, sillä ne eivät aina kohtaa

perheiden tarpeita. (MLL:n Kaakkois-Suomen piiri 2020; Carpelan 2019, 3.) MLL:n Kaakkois-Suomen piirin yksi strategisista tavoitteista on tarjota vertaistukea, apua sekä neuvoja lapsiperheiden arkeen. Perheen elämässä tapahtuvat muutokset voivat olla haasteellisia, jolloin vanhemmat kaipaavat tukea. MLL:n Kaakkois-Suomen piirin tavoitteena on huomioida perheiden erilaiset elämäntilanteet, jotta tukea voitaisiin tarjota mahdollisimman monipuolisesti. Elämäntilanteet voivat muuttua äkillisestikin, mutta kenenkään ei tulisi joutua pärjäämään yksin. Palveluihin tarvitaan MLL:n Kaakkois-Suomen piirin mukaan edelleen enemmän perheiden kohtaamista sekä kuulemistakin. Perheet tarvitsevatkin kiinteäksi osaksi tukiverkostoaan helposti vastaanotettavaa, matalan kynnyksen tukea, jotta voidaan varmistaa riittävää varhaista tukea. Näihin tarpeisiin hankkeen alaisilla ryhmillä on myös tarkoitus vaikuttaa. (MLL Kaakkois-Suomen piiri 2021.)

2.2 Lapsi muutoksessa

Lapsen arjessa keskeisimpiä toimintaympäristöjä ovat koti sekä päivähoito. Toimintaympäristöt sekä niissä esiintyvät vuorovaikutussuhteet ohjaavat lapsen emotionaalista ja sosiaalista ymmärrystä sekä kehitystä (Kangaspunta 2014, 21). Arjessa tapahtuvat vuorovaikutustilanteet muiden lasten sekä aikuisten kanssa muovaavat lapsen ajatusmaailmaa, ja näiden vuorovaikutussuhteiden avulla lapsi oppiikin säätelämään omia tunteitaan sekä ilmaisemaan niitä. Arjen avulla lapsi siis oppii tunne-elämän taitoja, joita hyödyntää myös aikuisuudessa.

Pohjaa perheen arjelle luo toistuvat rutiinit, jotka tukevat lapsen kasvua. Arjen sujuvuutta auttaa päiväohjelman luominen, joissa ison osan muodostavat ruokailut ja nukkumaanmenot. Toistuvat asiat auttavat lasta jäsentämään päivää sekä hahmottamaan ajan kulkua. Tämä auttaa myös tekemään päivistä sujuvampia, kun lapsi pystyy ennakoimaan tulevat tilanteet. Rutiinit ovat lapselle osa perusturvaa, ja niiden asettaminen on yhtä tärkeää, kuin muidenkin rajojen. Rutiinit siis opettavat lasta elämänhallintaan, ja totuttavat lapsen syömään hyvin, nukkumaan riittävästi sekä liikkumaan päivittäin. Nämä ovat osa elämisen perustaitoja, jotka lapsi voi oppia johdonmukaisten vanhempien avulla jo kotioloissa. Lapselle samanlaiset, toinen toistaan muistuttavat päivät eivät ole tylsiä. Lapsi ei aikuisen lailla kykene joustamaan omassa päivärytmisään, jolloin aikuiselta vaaditaan sitoutumista päiväritiinin luomiseen. Tällöin rutiinit ja tavat saadaan luonnollisesti osaksi jokapäiväistä elämää. (Matilainen 2008, 23–25, 44–45.)

Lapsen siirtyessä päivähoitoon, arki muuttuu merkittävästi ja turvaa luovat rutiinit voivat muuttua. Perheen päiväjärjestys saattaa mennä täysin uusiksi, jolloin lapsi ei voi enää ennakoida tulevia tapahtumia. Myös työelämän ja perheen yhteisen ajan yhdistäminen voi olla haasteellista, ja se osaltaan sekoittaa arjen normaalia rytmiä sekä sujuvuutta. Tämä luo

stressiä niin vanhemmille kuin lapsellekin, sillä lapsen yksi suurimpia stressin aiheuttajia on vanhemmasta eroon joutuminen (Sinkkonen 2019, 156).

Päivähoidon alkaessa lapsi kohtaa päivän aikana monia tilanteita, joissa hänen omat tunteidenkäsittelytaitonsa eivät riitä (Sajaniemi ym. 2015, 40). Tällöin muutoksesta aiheutuva stressi tuo mukanaan tunnereaktioita, jotka voivat näkyä lapsessa käyttäytymisen muutoksina. Tämä voi näkyä esimerkiksi univaikeuksina, kiukkuna sekä takertuvana käytöksenä (MLL 2020). Lapsi ei välttämättä reagoi muutokseen heti, vaan reaktio voi tulla esiin myös myöhemmässä vaiheessa. Lapsen voimakas reagointi, tai reagoimattomuus, on täysin luonnollista. Näin ollen vanhemman on hyvä olla tietoinen siitä, kuinka arjen muuttunut rytmi voi lapseen vaikuttaa ja kuinka lasta voi siirtymätilanteessa tukea. Vanhoista ja tutuista arkirutiineista voi yrittää pitää ainakin osittain kiinni, sillä rutiinit auttavat sopeutumaan uuteen perhearkeen luomalla pysyvyyttä muutoksen keskelle (Matilainen 2008, 26).

Koska stressinsäätely tapahtuu myöhään kypsävällä aivojen etuotsalohkon alueella, lapsella ei ole taitoja päästä stressistä itsenäisesti eteenpäin (Sajaniemi ym. 2015, 36–37). Sen vuoksi on tärkeää, että lapsi voi jakaa läsnä olevan vanhemman kanssa niin myönteiset kuin kielteisetkin tunteet. Tunne-elämän kehityksen kannalta on olennaista, että vanhemmat ovat siis tunnetasolla läsnä ja keskustelevat lapsen kanssa muutoksen aiheuttamista tunnekokemuksista. Näin voidaan myös vahvistaa lapsen turvallisuuden tunnetta sekä itseluottamusta. Lapsena opitut stressinsäätelytaidot auttavat käsittelemään haasteita myös myöhemmässä vaiheessa, ja stressinsäätelyä voi oppia ainoastaan vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa. (Nurmi ym. 2018, 74–76, 119; Sajaniemi ym. 2015, 37.)

Koska lapsi tarvitsee paljon vanhemman tukea muutoksen keskellä, on vanhemman syytä kiinnittää omaan toimintaansa huomiota. Lapselle on hyvä sanoittaa hänen kokemiaan tunteita, jotta lapsi oppii uusia toimintatapoja ongelmatilanteisiin. Näin voidaan tukea lapsen optimaalista kasvua kohti tasapainoista arkea.

2.3 Riittävä vanhemmuus

Tieto vanhemmuudesta sekä lasten kasvatuksesta lisääntyy koko ajan, mutta siitä huolimatta mediassa puhutaan vanhemmuuden olevan hukassa. Tieteellistä tietoa pidetään hyvän vanhemmuuden rakennusaineena, ja asiantuntijoiden apua haetaan tueksi vanhemmuuteen. (Valkonen 2006, 100.) Vanhempien omat ajatukset saattavatkin jäädä sivuun, kun asiantuntijoiden tuottamaan tietoon turvaudutaan aiempaa enemmän, ja vanhemmat huomioidaan usein vain, kun he tekevät virheitä. (Vuokila 2010, 18.) Tämä voi aiheuttaa vanhemmissa riittämättömyyden tunnetta, kun osin myös ristiriitaista tietoa on paljon

saatavilla. Huoli omasta osaamattomuudesta ja samanaikainen tavoite menestyä parhaalla mahdollisella tavalla, voivat luoda paineita vanhempana pärjäämiselle.

Vaikka monet vanhemmista sitä tavoitteleekin, täydellistä vanhemmuutta ei kuitenkaan ole, eikä siihen pysty meistä kukaan (Kristeri 2018, 12). Vanhemmuudessa ei olekaan tarkoitus menestyä täydellisesti, sillä kukaan ei voi onnistua täyttämään kaikkia vanhemmuuden ihanteita. Tärkeää on onnistua riittävän hyvin. (Juvakka 2005, 28.) Vanhemman ei siis tarvitse tietää tai osata kaikkea onnistuakseen vanhempana.

Vanhempana on kuitenkin hyvä kehittää itseään, jotta voi paremmin ymmärtää lapsen tunnekokemuksia ja sitä, mitä lapsi kehitystasoonsa nähden vanhemmaltaan tarvitsee (MLL 2021). Lapsesta huolehtiminen on osa riittävän vanhemmuuden määritelmää, sillä se on vanhemman ensisijainen tehtävä. Jotta lapsesta kasvaa hyvinvoiva aikuinen, hän tarvitsee huolenpitoa, rakkautta sekä turvaa. (Henttonen & Puranen.) Riittävän hyvä vanhempi on kiinnostunut lapsen elämässä tapahtuvista tilanteista sekä antaa tukea ja arvostusta. Vanhempi kykenee eläytymään lapsensa kanssa vastavuoroiseen suhteeseen, jonka avulla tuetaan lapsen kehitystä. Tämä luo myös perheeseen hyvän tunneilmapiirin. (Kaimola 2008, 15.) Vanhemman tulisikin pyrkiä keskittymään lapsen kanssa jaettuun aikaan ilman häiriötekijöitä. Myös omiin tunteisiin ja ajatuksiin vanhemmuudesta kannattaa luottaa, sillä vanhempi tuntee itse lapsensa parhaiten. Kaikkia kasvatusvinkkejä ei siis tarvitse pyrkiä noudattamaan, vaan valita ne, jotka sopivat oman perheen tilanteeseen parhaiten. (MLL 2021.)

Oman vanhemmuuden pohtiminen sekä omien taitojen riittävyden käsitteleminen on tärkeää, sillä ne osoittavat vanhemman olevan kiinnostunut lapsensa hyvinvoinnista. Vanhemman ei tulisikaan pitää lasta tai omaa osaamistaan itsestään selvyytenä. Jos vanhempi kuitenkin asettaa itselleen liian suuria vaatimuksia, voi vanhemmuus muuttua suorituskeskeiseksi. Lähtökohtana riittävälle vanhemmuudelle onkin vanhemman oma hyvinvointi ja jaksaminen arjessa. Jos vanhemman mieli työskentelee jonkin suuren asian kanssa, lapsen kanssa vietetty aika voi helposti jäädä sivuun. Keskellä haastavia elämänmullistuksia lapsi kuitenkin tarvitsee tavallista vahvempaa läsnäoloa. Vanhemman tulisi siis muistaa keskittyä lapseensa hetki ilman häiriötekijöitä, sillä jo se riittää tukemaan lasta. (MLL 2021.)

2.4 Perhevapaalta päivähoitoon

Perhevapaalla tarkoitetaan työsopimuslain mukaista aikaa, jolloin vanhemmalla on oikeus olla pois työstä ja hoitaa lasta kotona. Perhevapaisiin kuuluvat äitiys-, isyys- ja vanhempainvapaa, sekä mahdollinen hoitovapaa, osittainen hoitovapaa ja tilapäinen hoitovapaa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2021.) Sosiaali- ja terveysministeriö valmistelee

perhevapaaudistusta, jonka on tarkoitus tulla voimaan elokuussa 2022. Suomessa on ollut jo kauan voimassa nykyinen perhevapaaajärjestelmän rakenne, eikä siinä ole huomioitu riittävästi jatkuvassa muutoksessa olevaa työelämää ja perheiden moninaisuutta (Närvi & Salmi 2017, 8). Perhevapaaudistuksen myötä halutaan lisätä tasa-arvoa niin perheissä, kuin työelämässäkin. Uudistuksen tavoitteena on perhevapaiden jakautuminen tasaisesti sekä jouston lisääminen vapaiden käyttämiseen. Työelämän ja perhe-elämän yhteensovittaminen olisi helpompaa, kun perhe saisi valita miten vapaat jakautuisivat vanhempien välillä. (Kela 2021; Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Lapsen syntymän myötä perhe solmii uusia ihmissuhteita neuvolaan sekä myöhemmin päivähoiton kasvattajiin. Nämä ihmissuhteet toimivat perheen sosiaalisena ja emotionaalisena tukena arjessa sekä apuna, kun kotona tapahtuu erilaisia arjen muutoksia. Kukaan vanhempi ei ole täydellinen ja mahdollisten ongelmien syntyessä vanhemman tulee osata myös hakeutua ammattilaisten tarjoaman avun piiriin. Perhepiirissä tapahtuneiden suurten muutosten myötä lapsen arki saattaa muuttua, jolloin päivittäiset rutiinit sekä ihmissuhteet luovat lapselle turvaa. (Böök & Mykkänen 2017, 81.)

Perhevapaiden päättymisen ja päivähoiton aloitus vaikuttavat koko perheeseen, ja muutoksen tuomat järjestelyt koskettavat kaikkia perheenjäseniä. Vanhemmissa saattaa nousta ristiriitaisia tuntemuksia, jotka liittyvät perhe-elämän ja työn yhdistämiseen sekä lapsen päivähoiton aloitukseen. Tämän lisäksi vanhemmilla voi herätä huoli, kuinka kotona opitut asiat näkyvät kodin ulkopuolella, ja miten lapsi niistä selviää. On tärkeää, että lapsi kantaa mukanaan kotoa hankitut kokemukset, joiden avulla hän pärjää uudessa kasvuympäristössä. Merkittävimpinä ovat vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteet, joiden avulla hän kykenee sosiaaliseen sopeutumiseen sekä luottamaan ympäröivään maailmaan. (Sinkkonen 2019, 69.)

Päivähoito kuuluu osaksi suomalaista koulutusjärjestelmää ja toimii lapsen elinikäisen oppimisen alkuna. Päivähoiton suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa määrittelee varhaiskasvatuslaki. Päivähoidolla tuetaan lapsen kasvua ja kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia. Tämän lisäksi päivähoito tukee yhdenvertaisuutta sekä tasa-arvoa ja tämän avulla ennaltaehkäisee syrjäytymistä. Päivähoidosta omaksutut taidot tukevat lapsen osallisuutta yhteiskunnassa. Kaikilla alle kouluikäisillä lapsilla on oikeus päivähoitoon, ja kunnan velvollisuus on huolehtia, että jokaisella lapsella on mahdollisuus päivähoitopaikkaan. Päivähoitoa järjestetään päiväkodissa, perhepäivähoidossa sekä avoimena varhaiskasvatustoimintana kuten erilaisena kerho- ja leikkitoimintana. Perhe voi itse valita, millainen päivähoiton toimintamuoto palvelee parhaiten juuri heidän tarpeitaan. (Opetushallitus 2018, 7.)

Lapsen ensimmäinen siirtymäprosessi on usein kotihoidosta päivähoitoon. On tärkeää valmistella lasta päivähoiton aloitukseen kertomalla päivähoitosta sekä tutustumalla yhdessä uuteen hoitopaikkaan. Riittävän pitkä tutustumisjakso ennen varsinaista päivähoiton aloitusta tukee lapsen hoidon alkua. Tutustumisjakso auttaa myös sensitiivisen vuorovaikutuksen kehittymistä lapsen ja kasvattajan välillä. Päivähoiton aloituksessa lapsi saa nimetyn vastuuaikuisen, joka kulkee lapsen rinnalla sekä auttaa päivittäisissä toiminnoissa. Vastuuaikuisen avulla lapsi tutustuu myös muihin ryhmän lapsiin ja kasvattajiin. (Hujala & Turja 2020, 81–83.) Kasvattajat ovat tärkeitä henkilöitä lapsen elämässä ja jakavat vastuuta kasvatuksesta, vaikkakin päävastuu kasvatuksesta säilyy edelleen vanhemmilla (Böök & Mykkänen 2017, 75).

Päivähoiton ja perheen välinen yhteistyö alkaa tutustumiskäynnillä lapsen tulevaan hoitopaikkaan, jossa käydään läpi lapsen hoitoon ja kasvatukseen liittyviä ajatuksia, kysymyksiä ja odotuksia. Päivähoitoa toteutetaan yhteistyössä perheen kanssa, jolloin jokaiselle lapselle voidaan turvata yksilöllinen kasvatusta ja hoiva. Kasvatusyhteistyö vaatii luottamus- ja vuorovaikutussuhteen rakentumista sekä niiden vahvistamista ja ylläpitoa. (Hujala & Turja 2020, 81; Opetushallitus 2018, 33–34.)

Vastavuoroinen tiedonkulku perheen ja kasvattajien välillä luo parhaat edellytykset lapsen kasvulle sekä tukee lapsen kehityksessä olevia taitoja niin kotona kuin päivähoitossakin (Böök & Mykkänen 2017, 83). Kasvattajien on hyvä olla tietoisia perheessä tapahtuvista muutoksista ja huoltajien tulee tuoda esiin ne asiat, jotka voivat vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen hoitopäivän aikana. Lapsen vienti- ja hakutilanteet ovat optimaalisia hetkiä kuulumisten vaihdolle, jolloin päivän tapahtumat ja havainnot lapsesta on tärkeää jakaa. (Opetushallitus 2018, 34.)

Päivähoiton vaikuttavuutta on tutkittu yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta. Laajoja seurattututkimuksia ovat tehneet esimerkiksi Vandell ym. (2010) ja Caspi (2016), joista ilmenee, että hyvin järjestetyllä päivähoitolla on pitkälle kantavat myönteiset vaikutukset lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Kronqvist 2020, 12.) Varhaislapsuus on kehityksen ja oppimisen kannalta tärkeää aikaa, sillä silloin tapahtuvat asiat vaikuttavat lapsen sen hetkeen sekä tulevaan aikaan. Päivähoitoon osallistuminen tukee kouluvalmiutta sekä myöhempiä menestystä koulupolulla. Lapsen osallistuminen päivähoitoon vaikuttaa yhteiskunnallisesti, kun huoltaja pystyy osallistumaan työelämäänsä ja opiskeluun, näin koko väestön inhimillinen pääoma kasvaa. (Karila 2016, 4–6.) Vaikka vanhempia usein saattaa mietittyttää lapsen päivähoitoon siirtyminen, on lapselle siis tärkeää päästä osaksi sieltä saatavaa kasvua ja kehitystä tukevaa toimintaa. Lapsen ja vanhemman välinen suhde pysyy edelleen turvapaikkana lapselle, eikä päivähoito koskaan korvaa vanhemmalta saatavaa tukea.

3 Oppaan teoria- ja tietopohja

3.1 Kiintymyssuhteiden vaikutus lapsen erokokemuksiin

Perehtyessämme opinnäytetyön aihepiiriin pohdimme sitä, mitkä kehitysteoriat sopisivat oppaan sisältöön. Mietimme esimerkiksi kehityspsykologi Jean Piagetin teoriaa kognitiivisesta kehityksestä, jossa lapsella on valmius vain reagoida ympäristöönsä ilman perittyjä kykyjä (Nurmi 2018, 23). Teoria ei mielestämme sopinut täysin oppaan sisältöön, sillä siinä keskitytään enemmän oppimisen kehitykseen. Päädyimme pohdinnan jälkeen valitsemaan oppaaseen yhdeksi pohjaa luovaksi teoriaksi kiintymyssuhdeteorian, sillä mielestämme se avaa hyvin sitä, kuinka lapsen ja vanhempien välinen vuorovaikutustyyli voi vaikuttaa lapsen kehitykseen. Kiintymyssuhdeteoriaa on etunenässä kehittänyt brittiläinen psykiatri ja psykoanalyttikko John Bowlby. Teoriassa yhdistyvät mm. kehityspsykologia sekä psykoanalyttisuus. Kiintymyssuhdeteorian mukaan ihmislapsen varhaiskehitystä säätelee synnynnäinen tarve turvallisuuden tunteelle, jonka vuoksi lapsi kiintyy lähellä olevaan aikuiseseen. Vaikka lapsella onkin tarve saada aikuiselta turvaa, lapsi kiinnittyy myös häntä mahdollisesti laiminlyövään tai turvattomaan aikuiseseen. Kiintymyssuhde alkaa kehittymään vauvalle jo varhaisista vuorovaikutustapahtumista vanhemman kanssa. Näitä tilanteita voivat olla esimerkiksi rintaruokinta, pesuhetket ja ihokosketukset. Toistuvista vuorovaikutustilanteista syntyy vauvalle sisäistetyt työskentelymallit siitä, mitä erilaisissa tilanteissa voi vuorovaikutuskumppanilta odottaa. Sisäiset työskentelymallit auttavat lasta siis ennakoimaan tulevia tapahtumia sekä havainnoimaan ympäristöään. Työskentelymallit auttavat näin suunnittelemaan omaa toimintaa erilaisissa arjen tilanteissa. (Sinkkonen 2019, 38–41.)

Mary Ainsworth kehitti kollegoineen 1970-luvulla vierastilannemenetelmän, jossa seurattiin 1–2-vuotiaan lapsen käyttäytymistä hänen joutuessa eroon vanhemmastaan. Vierastilannemenetelmän pohjalta kiintymyssuhteet jakautuvat neljään eri kategoriaan, jotka ovat turvallinen, välttelevä turvaton, ristiriitaisesti turvaton sekä disorganoitunut eli jäsentymätön kiintymyssuhdemalli. (Fonagy 2001, 20.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi voi luottaa vanhempaansa, jolloin hän voi kokea koko tunteidenkirjon ilman hylätyksi tulemisen pelkoa. Lapsi kokee myös voitavansa luottaa saavansa lohdutusta vaikeiden tunnekuohujen käsittelyyn (Fonagy 2001, 20). Turvalliselle kiintymismallille luo pohjaa ennakoitava sekä hyväksyvä ympäristö, jota lapsi voi rauhassa tutkailla. Sen avulla lapsi oppii vuorovaikutuksesta sekä tunteista, ja kehittyy myös sosiaalisesti. (Sinkkonen 2019, 46.)

Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi kokee, että hänen vanhempansa ei kestä eikä hyväksy voimakkaita tunteita, ja niistä tulisi selvitä yksin. Näin lapsi oppii tukahduttamaan

negatiiviset tunteensa, ettei lapsi aja vanhempaansa niillä pois. Tämä voi johtaa siihen, että lapsi oppii pitämään omia tunteitaan, etenkin negatiivisia, kiellettyinä ja paheksuttavina. (Sinkkonen 2019, 46.)

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi saa kiintymysmallin nimen mukaisesti ristiriitaista sekä epäjohtonmukaista hoivaa lähellään olevalta aikuiselta. Toisinaan lapsi saa vanhemmaltaan toivomansa vasteen tunteilleen, ja toisinaan ei. Toisin sanoen lapsi ei kykene ennakkoimaan vanhemman tunnereaktioita tai tilanteiden syy-seuraussuhteita. Lapsi saattaa tämän seurauksena reagoida tunteisiinsa vielä vahvemmin, jotta saisi kaipaamaansa huomiota. Lapsen reaktiot voivat näkyä esimerkiksi raivokohtauksina tai kiusantekona. Vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä voi olla intensiivistä, ja se voi myöhemmin muuttua vihamielis-riippuvaiseksi. (Sinkkonen 2019, 46–47.)

Disorganisoituneessa kiintymyssuhteessa lapsi voi hakea huomiota vanhemmalta hyvin epätavallisin keinoin. Lapsi saattaa jäädä tuijottelemaan tyhjyyteen, ja hän saattaa liikkua epätavallisella sekä hidastuneella tavalla. Lapsen toiminta voi lisäksi vaikuttaa päämäärättömältä. Disorganisoituneessa kiintymyssuhteessa lapsi pelkää vanhempaansa, eikä koe häntä turvalliseksi. Kasvuolosuhteet tällaisen kiintymyssuhdemallin taustalla ovat usein traumaattisia, ja perheessä saattaa olla päihdeongelmia tai väkivaltaa. Disorganisoitunut kiintymyssuhde voi olla dissosiativisten oireiden, kuten PTSD:n ja identiteettihäiriön osatekijä. (Fonagy 2001, 20; Sinkkonen 2019, 126.)

Kun lapsi siirtyy vanhempiensa hoivasta kodin ulkopuoliseen päivähoitoon, kiintymyssuhteiden kautta saatu luottamus maailmaan ja sosiaalisiin kontakteihin vaikuttavat uuteen tilanteeseen sopeutumiseen. Kiintymyssuhteet vaikuttavat myös lapsen kykyyn solmia suhteita toisiin lapsiin. Lapsen sopeutumiseen vaikuttavat lisäksi perheen muut stressitekijät sekä kehitystä tukevat tai haittaavat tekijät. Lapsen sopeutumiskyky luonnollisesti huolestuttaa usein vanhempia. Päivähoidon aloitus on lapselle ensimmäisiä erokokemuksia, joten alkuun lapset voivat kokea olonsa turvattomaksi. Tällöin he tukeutuvat päivähoitossa työskentelevien aikuisten seuraan, josta pikkuhiljaa hakeutuvat sitten myös muiden lasten joukkoon. (Sinkkonen 2019, 69–70.)

3.2 Mentalisaatio osana lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta

Mentalisaatioteoria kulkee keskeisenä taustateorianana MLL:n toiminnassa sekä Yhes vahvemmaks! -hankkeessa, jonka vuoksi avasimme mentalisaatio-käsitettä myös oppaasamme. Mentalisaatioteoria rakentuu laajan tutkimuksellisen viitekehyksen kautta, jonka pohjalla on halu ymmärtää mistä ihmiselle muodostuu kyky pohtia ja tehdä tulkintoja. Mentalisaatioteoriaa on kehitetty Peter Fonagyn johdolla, ja siinä yhdistyvät ajatukset

psykoanalyttisyydestä sekä kiintymyssuhdeteoriasta. Mentalisaatio kulkee myös muiden psykologisten käsitteiden ja teorioiden, kuten metakognition, mielen teorian sekä mindfulnessin, rinnalla. Mentalisaatioteoria keskittyy kykyyn tunnistaa erilaisia tunnetiloja ja ajatuksia, niin itsessä kuin toisessakin. (Pajulo ym. 2015; Kauppi & Takalo 2014, 8.)

Mentalisaatio käsitteenä tarkoittaa siis halua ja kykyä huomioida sekä omat että toisen ihmisen tietoiset sekä tiedostamattomat ajatukset, tunteet sekä niiden syyt. Mentalisointi tarkoittaa myös sitä, miten omat tulkintamme, unelmamme sekä pelkomme vaikuttavat siihen, kuinka ymmärrämme ja reagoimme toisten käyttäytymiseen (Kauppi & Takalo 2014, 20).

Jokainen meistä tekee jatkuvasti tulkintoja ympärillämme olevista ihmisistä. Mentalisaatio onkin siis tarpeellista vuorovaikutuksen sujumiselle, sillä se auttaa tulkitsemaan ja ennakoimaan vuorovaikutuskumppania sekä hänen ulospäin näkyviä mielen tiloja. Mentalisaatiokyvyn avulla voidaan hahmottaa sitä, mikä tunnetila toisen ihmisen reaktion takana voi piillä. Vaikka emme voi koskaan täysin varmasti tietää toisten ajatuksia tai tunteita, mentalisointi pyrkii tuomaan huomiota niiden pohtimiseen. Myös empatiakyvyn ajatellaan kuuluvan mentalisaatioon, sillä empatiaan sisältyy toisen ihmisen tunteiden aistiminen sekä niihin samaisuminen. Mentalisaatiossa ihminen pystyy siis osoittamaan empatiaa toista ja myös itseään kohtaan. Mentalisointi on kuitenkin pelkkää empatiakykyä laajempaa, sillä siinä kiinnitetään huomiota toisten ihmisten tunteiden lisäksi heidän toiveisiinsa ja kokemuksiinsa. (Pajulo ym. 2015.)

Hyvä mentalisaatiokyky tukee kommunikaatiota, sillä sen myötä voi tunnistaa omien tunteiden ja ajatusten vaikutukset vuorovaikutukseen. On todettu, että mentalisaatiokyvyn vahvistaminen on jopa tehokkaampaa vuorovaikutustavan kehittämistä lapselle, kuin vuorovaikutuksen tai käyttäytymisen opettaminen. Mentalisaation avulla voi oppia myös omien tunteiden säätelyä, ja tätä kautta estää vihamielisten tunteiden tai ajatusten muuttumista teoiksi. Tässä yhteydessä mahdollistuu omista teoista vastuun ottaminen, kun oppii ymmärtämään omia tarkoituksia ja tunteita. Näin mentalisointi myös osaltaan auttaa luomaan vakaampia ihmissuhteita (Pajulo ym. 2015). Mentalisaatiokyky onkin siis luonnollinen osa sosiaalisia taitoja (Kalland 2014, 28).

Vanhemmalla mentalisointi tarkoittaa kykyä ja halua ajatella lapsen omia erillisiä tunteita ja kokemuksia, erityisesti haastavissa siirtymätilanteissa. Pienen lapsen kohdalla reaktioiden taakse voi olla kuitenkin vaikea nähdä, mutta olisi tärkeää, että vanhempi siitä huolimatta jaksaisi yrittää. Pelkästään yritys voi johtaa suureenkin muutokseen vanhemman asenteessa ja toiminnassa suhteessa lapseen. Olennaista on myös pohtia sitä, miten lapsen kehitysvaihe vaikuttaa lapsen tapaan kokea asioita, ja kykyyn ilmaista tunteitaan. (Pajulo ym. 2015.)

4 Oppaan kehittämisprosessi

4.1 Opas siirtymävaiheen tueksi

Yhdessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin kanssa haluamme oppaan välityksellä tuoda lapsiperheiden arkeen toiveikkautta muutoksen keskelle. Oppaan tavoitteena on tarjota vanhemmille tukea lapsen tunteiden käsittelyyn. Oppaassa pohjaa luovana ajatuksena on se, että siirtymävaiheessakin on paljon mahdollisuuksia, ja kaikki tulee lopulta menemään hyvin. Päivähoitoon siirtyminen aiheuttaa sekä vanhemmissa että lapsessa stressiä, sillä uusi elämäntilanne tuo mukanaan paljon muutoksia arkeen. Oppaaseen haluttiinkin sisällyttää käytännön vinkkejä lapsiperheen muuttuneen arjen tueksi, jotta uuden elämänvaiheen kohtaamiseen saisi lisää rohkeutta. Tällä halutaan tuoda vanhemmille luottoa omaan vanhemmuuteen ja siihen, että päivähoitoon siirtyminen on lopulta hyvä asia, vaikka se toisikin alkuun haasteita. Oppaalla halutaan myös kertoa, mihin asioihin on hyvä siirtymätilanteessa kiinnittää huomiota, jotta päivähoiton aloitus olisi mahdollisimman sujuvaa koko perheelle.

Kohti päivähoitoa -opasta tullaan käyttämään ensisijaisesti Yhes vahvemmaks! -hankkeen alla toimivassa Vanhempana työelämään -ryhmässä, josta toive oppaalle alun perin kumpusikin. Opasta on tarkoitus jakaa sekä käydä yhdessä läpi ryhmän kokoontuessa. Vanhempana työelämään -ryhmän toimintaa on kerran viikossa viiden viikon ajan. Ryhmässä pohditaan yhdessä ryhmänohjaajan ja vertaisten kanssa sitä, miten lapsiperhe voi valmistautua uudenlaiseen arkeen vanhemman palatessa työelämään. Vanhempana työelämään -ryhmätoiminnan perusajatus sopii Yhes vahvemmaks! -hankkeen tavoitteisiin, sillä ryhmän pääajatuksena on tuoda tukea arjenhallintaan niin, että ilo lapsesta säilyy. Näitä samoja hankkeen arvoja huomioidaan myös Kohti päivähoitoa -oppaassa.

Opasta on mahdollista käyttää myös Vanhempana työelämää -ryhmätoiminnan ulkopuolella. Kuka tahansa voi halutessaan ladata oppaan käyttöönsä MLL:n Kaakkois-Suomen piirin sivuilta. Opas on aiheeltaan ja sisällöltään sellainen, että se koskettaa lähes jokaista perhettä jossain vaiheessa elämää. Näin ollen oppaan vapaalla ladattavuudella voidaan tavoittaa ja huomioida myös laajempi käyttäjäkunta.

4.2 Teoriasta toteutukseen

Kohti päivähoitoa -oppaan suunnitteluprosessi käynnistyi yhteispalaverilla MLL:n Kaakkois-Suomen piirin koordinaattoreiden kanssa. Tämän palaverin yhteydessä kävimme toimeksiantajan kanssa läpi heidän toiveensa oppaan sisällöstä. Toimeksiantaja laati meille listan

asioista, joita he toivoivat oppaan sisältävän. Sovimme palaverissa myös yhdessä aikataulun oppaan valmistumiselle.

Tämän jälkeen suunnittelimme alustavan rungon oppaaseen tulevasta sisällöstä, jonka hyväksytimme toimeksiantajalla. Runkoon valmistelimme aihepiirit kappaleittain, joiden pohjalta lähdimme rakentamaan sisältöä. Nämä aihepiirit valitsimme siten, että ne auttavat tukemaan lasta siirtymätilanteessa heidän tunnereaktionsa huomioiden. Vaikka oppaassa lapset ovatkin keskiössä, halusimme tuoda huomiota myös koko perheen jaksamiseen. Lapsi tarvitsee kehityksensä ja kasvunsa turvaksi sellaisen vuorovaikutussuhteen, jossa vanhempi kykenee tavoittamaan lapsen tunnetilan ja -kokemuksen. (Kalland 2014, 26–27). Tämän vuoksi suunnittelimme oppaaseen myös osion vanhemmuuden vahvistamiseksi.

Kun aihepiirien runko oli valmis, lähdimme tuottamaan oppaan varsinaista sisältöä. Sisällön tuottamisessa pyrimme huomioimaan MLL:n Kaakkois-Suomen piirin toiveet kirjoitusasusta, jonka vuoksi sisällön tuottamisen aikana kävimme useita keskusteluja muutosehdotuksista kirjoitusasuun liittyen. Muutosehdotuksia saimme tekstissä käytettyihin termeihin sekä käyttäjäystävällisyyteen. Olimme esimerkiksi käsitelleet tekstissämme lasten stressinsietokykyä, ja tähän MLL:n Kaakkois-Suomen piiriltä toivottiin muutosta. He olivat huolissaan siitä, että stressi-sana voi aiheuttaa lukijalle negatiivisen miellelyhtymän, jonka vuoksi he eivät halua sitä oppaassa käytettävän. Tekstistä toivottiin myös kevytlukuisempaa muuttamalla kappalejakoja. Päivitimme oppaaseen suunnittelemaamme tekstiä sitä mukaa, kun saimme toimeksiantajalta muutosehdotuksia. Kävimme sisältöä useasti läpi toimeksiantajan kanssa ja hioimme tekstiä, kunnes kaikki osapuolet olivat tyytyväisiä lopputulokseen.

4.3 Tutkimustieto oppaan pohjana

Halusimme hyödyntää oppaassa paljon MLL:n tarjoamaa tietoa, jotta oppaan sisältö olisi yhteneväinen heidän arvojensa sekä periaatteidensa kanssa. Näihin arvoihin ja periaatteisiin lukeutuu esimerkiksi lapsen, lapsuuden ja arjen arvostaminen, sekä kumppanuus (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017). Lähdimme kartoittamaan, minkälaista tietoa lapsiperheille on tarjolla Mannerheimin Lastensuojeluliiton internetsivuilla, ja kuinka voisimme sitä oppaassa hyödyntää. Heidän sivuiltaan löytyy kattavasti käytännön tietoa lapsiperheen arjesta, jota soveltaa oppaassa.

MLL:n internetsivuilta löytyy osio, jossa jaetaan käytännöllisiä ja helposti ymmärrettäviä vinkkejä lapsiperheen arkeen. Sivulla tuodaan esille esimerkiksi pienen lapsen kokemuksesta hänen ollessa erossa vanhemmistaan, sekä ohjeistetaan päivähoiton aloitukseen. MLL:n internetsivuilta löytyvä tieto on luotu käytännönläheiseksi avuksi lapsiperheiden elämään. Sivuilta löytyvä tieto on perusteltua sekä ajankohtaista, sillä sen on kirjoittaneet

ammattilaiset, ja julkaisut pohjautuvat tutkittuun tietoon (Oulun yliopisto 2021). Hyödynsimme MLL:n internetsivuilta löytyvää tietoa oppaan Muutoksen äärellä -luvun kappaleissa Siirtymävaiheet lapsen elämässä, Lapsen tunteet ja reaktiot muutoksessa, Lapsen tukeminen arjen keskellä sekä Apukeinoja lapsen tueksi päivähoidon alussa. Muutoksen äärellä -luvun kappaleet keskittyvät tuomaan vanhemmille lisää tietoa sekä ymmärrystä lapsen tunnekokemuksista ja -reaktioista siirtymävaiheessa. Kappaleissa kerromme myös apukeinoja niiden käsittelyyn yhdessä lapsen kanssa. MLL:n internetsivujen materiaali loi näille kappaleille kattavan ja luotettavan tietopohjan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020.)

Etsimme lapsen tunnekokemuksiin ja perheen siirtymätilanteisiin kirjallisuutta Primo-tiedekirjastosta. Valitsimme LAB-ammattikorkeakoulun Primo-tiedekirjaston tiedonhaun lähteeksi, koska se oli meille helposti saatavilla. Etsiessämme kirjoja tiedekirjastosta, käytimme hakusanoina ”kiintymyssuhde”, ”mentalisaatio”, ”stressi ja kehitys” sekä ”ihminen ja kehitys”. Suodatimme hausta näkyviin vain kirjallisuutta koskevat hakutulokset. Valitsimme hakutuloksista kirjoja, jotka olivat oppaan aihepiiriin sopivia sekä ajantasaisia, sillä ne ovat tuoreita julkaisuja. Teoriat, joita kirjoissa käsitellään, keskittyvät lapsen kehitykseen ja siihen, kuinka vanhemmat voivat tukea lasta erilaisissa elämänvaiheissa. Kirjat ovat kaikki myös kymmenen vuoden sisään julkaistuja, joten niistä löytyvä tieto on perheille ajanmukaista. Kirjoittajat ovat perustaneet kirjansa tutkittuun tietoon ja esittäneet näistä myös luotettavia sekä perusteltuja lähteitä. Näistä syistä kyseiset kirjat valikoituivat oppaaseemme.

Jari Sinkkosen (2019) Kiintymyssuhteet elämänkaareissa -kirjassa käsitellään lapsen ja vanhemman välillä vallitsevaa ihmissuhdetta. Sinkkonen on tunnettu lääketieteen tohtori sekä lastenpsykiatrian dosentti, joka on kirjoittanut useita kirjoja lasten kasvusta sekä kehityksestä. Sinkkonen on lisäksi julkaissut tutkimuksia, joiden painopisteet ovat myös lapsissa. (Sinkkonen 2019.) Käytimme Kiintymyssuhteet elämänkaareissa -kirjaa oppaassa esimerkiksi lapsen tunteiden sekä reaktioiden avaamiseen. Hyödynsimme kirjaa yhdessä Anne Viinikan (toim. 2014) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa -kirjan kanssa tuodaksemme huomiota perheen keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä sen merkitykseen siirtymätilanteissa. Kirja on Mannerheimin Lastensuojeluliiton tuottama, joka osaltaan vaikutti päätökseemme käyttää sitä oppaassamme. Nämä teokset luovat koko oppaalle yhtenäisen teoriapohjan, joka yhdistää oppaan luvut toisiinsa.

Näiden lisäksi hyödynsimme Primo-tiedekirjaston hakutuloksista löytyneitä kirjoja Nina Sajaniemi ym. (2019) Stressin säätely – Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin sekä Jari-Erik Nurmi ym. (2019) Ihmisen psykologinen kehitys. Näistä kirjoista saimme oppaaseen tietoa siitä, kuinka siirtymätilanteiden sujuvuus vaikuttaa lapsen kehitykseen, ja sitä

kautta tunnekokemuksiin. Kirjoista saimme oppaaseen mm. käytännön esimerkkejä siihen, kuinka lapsen stressikokemuksia voi käydä läpi yhdessä kehitystasoon sopivalla tavalla.

Koska halusimme huomioida oppaalla koko perheen, haimme tietoa myös vanhemmuuden tuesta. Etsimme tietoa riittävästä vanhemmuudesta ja löysimme Elina Kuljun (2019) pro gradu –tutkielman, joka käsittelee vanhempien voimavaroja. Tutkielmassa on lähteenä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen voimavaralähtöisiä menetelmiä, joissa on käytetty tukena monia erilaisia tutkimuksia sekä julkaisuja. Voimavaralähtöisyys tulee vanhemmuutta siirtymätilanteissa, jonka vuoksi halusimme tuoda siihen huomiota oppaassa. (THL.)

4.4 Oppaan ulkoasu

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on määritellyt graafisen ohjeistuksen, jonka mukaisesti kaikki MLL:n julkaisut on luotava. Graafisessa ohjeessa on määritely julkaisuissa käytettävät värimaailmat, fontit, muodot sekä kuvien käyttö. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että voimme tekstin lisäksi toteuttaa oppaalle ulkoasun, joka mukailee MLL:n graafista ohjeistusta. Saimme oppaan ulkoasun suunnitteluun ohjeistusta sekä muokkausehdotuksia MLL:n viestintäassistentilta, joka myös hyväksyi lopullisen tuotoksemme.

Käytimme oppaan ulkoasun tuottamiseen graafisen suunnittelun Canva-työkalua, jonka avulla suunnittelimme oppaaseen tulevat värit, muodot sekä kuvituksen. Valitsimme ulkoasun muotojen värit graafisen ohjeistuksen mukaisesti vaaleanvihreäksi sekä vaaleansiniseksi. Halusimme oppaan värien olevan lisäksi raikkaat ja yhteensopivat. Oppaan fontin kirjasintyyppi Lato sekä tummansininen fonttiväri valikoituivat myös graafisen ohjeistuksen mukaisesti. Tekstin lisäksi teimme oppaaseen luetteloita, jotka katkaisivat välillä tekstiä. Tällä pyrimme saamaan oppaasta kevyempilukuisemman.

Koska valokuvat elävöittävät julkaisujen ulkoasua ja herättävät lukijan huomion, halusimme lisätä niitä oppaaseen. Toimeksiantaja toivoi, että käyttäisimme oppaassa uusia valokuvia, joita oli vasta otettu heidän julkaisujaan varten. Saatuamme valokuvat käyttöömmee, valitsimme niistä oppaan aiheisiin sopivat kuvat. Valitsimme toimeksiantajan toiveen mukaisesti kuvat myös niin, että niissä ei esiintyisi pelkästään sama perhe. Lähetimme kuvat vielä muotoon muokattaviksi MLL:n viestintäassistentille, jonka jälkeen liitimme ne oppaaseen. Kaikki valokuvat, joita oppaassa käytimme, on ottanut Henna Virén.

5 Yhteenveto ja pohdinta

Saadessamme opinnäytetyön aiheen toimeksiantajalta, sekä meille että toimeksiantajalle ei ollut vielä täysin selvillä, minkälainen oppaan tulisi käytännössä olla. Selvää oli se, että vanhemmat kaipasivat tukea työhön palaamisen yhteydessä lapsen tukemiseen. Tästä lähdimme yhdessä suunnittelemaan toimeksiantajan kanssa oppaaseen sisältöä, joka vastaisi parhaiten asiakkaiden toiveita sekä meidän toivettamme opinnäytetyöstä. Oppaan valmistusprosessin aikana kuitenkin suunnitelmat muuttuivat hieman, sillä ajoittain näkemyksemme oppaan sisällöstä ei ollut yhteneväinen toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan näkemys oppaasta keskittyi enemmän vanhempien näkökulmaan, kun taas meidän tarkoituksemme oli keskittää huomiota lapsen näkökulmaan. Halusimme tuoda oppaan avulla konkreettisesti esille sitä, miten vanhemman työhön paluu lapsiin todellisuuudessa voi vaikuttaa, ja tuoda sitä kautta vanhemmille tietoa sekä tukea tilanteeseen. Pohdimme oppaan aiheita rajatessamme sen eettisiä näkökulmia. Peilasimme pohdintaamme sosiaalialan eettisiin periaatteisiin, joihin lukeutuu oikeus tunteiden ja kielteisten kokemusten ilmaisemiseen, arvostava vuorovaikutus sekä voimavarojen vaaliminen (Talentia 2017, 7). Oppaan sisällöllä mielestämme vaalimme näitä periaatteita ja oikeuksia, sillä pyrimme siinä nostamaan esille tunteiden käsittelyn sekä arjessa jaksamisen tärkeyttä.

Kävimme toimeksiantajan kanssa aiheesta useita keskusteluja oppaan prosessin edetessä, joiden aikana tarkensimme yhdessä oppaan sisällön sellaiseksi, että se palvelee kaikkia osapuolia. Pääosin viestintä toimeksiantajan kanssa käytiin sähköpostitse ja etäpalaveroin koronapandemiasta johtuen. Tämä aiheutti oppaan suunnitteluprosessiin haasteita, sillä kommunikaation tapahtuessa etänä, väärinymmärryksen riski kasvaa, ja viestit ovat osin tulkinnanvaraisia. Sähköpostin välityksellä palautteen saaminen on hidasta, joka osaltaan hidastuttaa prosessia kokonaisuudessaan. Haasteita loi etäkommunikaation lisäksi aikataulujen yhteensovittaminen. Yhdessä käytyt palaverit toimeksiantajan kanssa jäivät näistä syistä vähäisiksi, ja kommunikaatio painottui sähköpostivälitteiseksi.

Ajoittaisista näkemyshaasteista huolimatta onnistuimme mielestämme luomaan oppaasta selkeän kokonaisuuden, joka palvelee lukijaa sen helppolukuisuuden vuoksi. Pyrimme välttämään vaikeita käsitteitä, jonka vuoksi teksti on helposti ymmärrettävää ja käytännönläheistä. Valitsimme oppaaseemme aiheita, jotka kuuluvat lapsen siirtymävaiheeseen ja ovat siksi aiheen kannalta olennaisia. Esimerkiksi kiintymyssuhdeteoria on yleisesti tunnettu lastenkasvatukseen teoria, jonka vuoksi myös halusimme käyttää sitä oppaassamme. Mannerheimin Lastensuojeluliiton toimintaa pohjaa mentalisaatioteoria, ja siksi halusimme toimeksiantajan kanssa tuoda sitä oppaassamme esille. Näiden lisäksi halusimme tuoda näkyväksi riittävän vanhemmuuden käsitettä, jolla tuomme vanhempien tietoisuuteen

ymmärrystä, että vähempikin riittää. Myös konkreettiset neuvot päivähoitoon liittyen auttavat tukemaan vanhempana toimimista takaisin työelämään siirtyessä. Näiden aihevalintojen vuoksi opas mielestämme vastasi ryhmästä nousseeseen tarpeeseen, sillä siinä on huomioitu kohderyhmä ja se antaa konkreettisia neuvoja lapsen tukemiseen siirtymävaiheessa.

Vaikka onnistuimme luomaan oppaan tekstistä helppolukuista ja tarpeeseen vastaavaa, voisi tekstin ulkoasu kuitenkin sopia vielä paremmin Mannerheimin Lastensuojeluliiton asiantyylisiin. MLL:n julkaisujen tekstityyli on hyvin käytännönläheistä ja yksinkertaista, mutta se kuitenkin pohjautuu vankkaan ammattitietouteen. Oppamme teksti ei siis täysin vastaa MLL:n muiden julkaisujen tekstityyliä, sillä kirjoitusotteemme oppaassa on osin teoreettisempi. Tähän olisimme voineet mahdollisesti panostaa pyytämällä toimeksiantajalta vielä enemmän vinkkejä myös tekstityylin yhdenmukaistamiseen.

Teoreettisesta otteesta johtuen oppaaseen jäi vielä muutamia tekstisivuja, joita olisimme voineet keventää lisää. Pelkkää tekstiä sisältävät sivut ovat raskaampilukuisempia, kuin ne, joihin lisäsimme kuvia tai luetteloita. Halusimme kuitenkin välttää sen, ettei oppaasta tulisi kappaleita katkomalla liian pitkä, joka taas osaltaan tekisi oppaasta raskaamman. Tekstiä olisi siis voinut vielä tiivistää ja yksinkertaistaa, jolloin se olisi ollut yhteneväisempää MLL:n muiden julkaisujen suhteen sekä kevyempää luettavaa.

Oppaaseen olisi mahdollisesti voinut lisätä myös vielä enemmän tietoa työn ja perhe-elämän yhdistämisestä. Pohdimme oppaan sisältöä suunnitellessamme sitä, tulisiko oppaaseen sisällyttää myös oma osio, jossa käsiteltäisiin vielä tarkemmin työhön paluun sujuvuutta. Päädyimme kuitenkin kirjoittamaan aiheesta oppaaseen hyvin vähäisesti säilyttäen päänäkökulman lapsessa. Päätökseen käsitellä aihetta vain sivuten vaikutti myös se, että Mothers in Business (MiB) on vasta julkaissut oppaan, joka käsittelee laajalti vanhemman perhevapaalta työelämään siirtymistä (MiB 2021). Myös yhteiskunnan tarjoamia tukikeinoja vanhemmille olisimme voineet käsitellä laajemmin oppaan lopussa, nyt teimme niistä vain lyhyen luettelon.

Opas menetelmänä sopii mielestämme opinnäytetyömme aiheen tarkoitukseen hyvin, sillä se on monikäyttöinen ja sen avulla on helppo tarjota tietoa. Opasta voi kuka tahansa halutessaan ladata MLL:n sivuilta, jolloin se on helposti saatavilla ja hyödynnettävissä monipuolisesti. Opasta voi myös käyttää niin PDF-tiedostona tai tulostettunakin versiona. Helppokäyttöisyyden vuoksi opas mielestämme täydentää hyvin MLL:n Kaakkois-Suomen piirin toimintaa, sillä sitä pystyy helposti jakamaan ryhmätoiminnassa sekä erilaisissa tilaisuuksissa.

Oppaan sisältöä luodessamme ja tietoa etsiessämme kiinnitimme huomiota siihen, miten vähän perhevapaan päättymistä on käsitelty lapsen näkökulmasta. Tietoa löytyy enemmän siitä, mitä vanhemman tulee ottaa huomioon työelämään palatessaan. Sen sijaan tietoa lapsen tunnekokemuksista tilanteen yhteydessä on tarjolla vähänlaisesti. Oppaamme tuokin tähän aiheeseen lisää tietoa, sillä se tuo esille, millaisia tunnereaktioita lapselle voi muuttuvassa arjessa herätä. Vanhemman on hyvä olla tietoinen siitä, minkälaisiin reaktioihin kannattaa valmistautua muutoksen keskellä. Aihetta olisi mielestämme hyvä tuoda enemmän esille, sillä kaikki vanhemmat eivät välttämättä tiedä, mistä tukea työn ja perheen yhteensovittamiseen voisi saada. Tukea tarjotaan lähinnä neuvolan ja päivähoidon kautta, mutta tietoisuutta muista tukikeinoista ei ole yleisesti tiedossa.

Jatkossa oppaan aihetta voisi laajentaa käsittelemällä sitä, miten perhevapaan päätyminen ja työhön paluu vaikuttaa lapseen eroperheessä. Suomessa n. 30 000 lasta kokee vuosittain vanhempien avioeron vaikutukset arjessaan, ja yleisimmin avioero tapahtuu 2–4-vuotiaiden lasten vanhempien kesken (Pruuki & Sinkkonen 2017,11). On siis yleistä, että lapsiperheissä erotaan lapsen ollessa vielä pieni, ja näin ollen se vaikuttaa olennaisesti myös työn, perheen ja päivähoidon yhteensovittamiseen. Lapselle muutos arkirutiineihin on suuri jo päivähoitoon siirtyessä, mutta vanhempien erotessa, tilanteeseen tulee vielä lisää uudenlaisia arjen haasteita. Tästä syystä mielestämme oppaan aihetta voisi laajentaa vielä liittyen eroperheisiin.

Lähteet

Carpelan, C. 2019. Yhes vahvemmaks! - Parisuhde lapsen kotina ja vanhemmuuden pilarina. Avustushakemus: Hankeavustus. Lähetetty 29.05.2019. 5725/2019. STEA.

Caspi, A., Houts, R., Belsky, D., Harrington, H., Hogan, S., Ramrakha, S., Poulton, R. & Moffitt, T. 2016. Childhood forecasting of a small segment of population with large economic burden. *Nature Human Behavior*. 0005/2017.

Fonagy, P. 2001. Attachment theory and psychoanalysis. New York: Guilford Press.

Heikka, M. 2019. Lapsen tie kotihoidosta päiväkotihoidon vanhempien kertomana. Kasvatuskumppanuuden toteutuminen siirtymävaiheen ajalta kahdessa Lounais-Lapin kunnassa. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Lapin Yliopisto. Viitattu 18.8.2021. Saatavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019061921343>

Henttonen, P. & Puranen, T. Kun perhe tarvitsee tukea. Enemmän otetta ja osallisuutta -projekti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.7.2021. Saatavissa https://thl.fi/documents/470564/817072/kun_perhe_tarvitsee_tukea+p%2Bp.pdf/3c145910-7cfa-4f5c-b3d7-31e74d37b791

Juvakka, E. 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa Syrjälä, J. (toim.). Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Väestöliitto. Helsinki: Erweko Painotuote Oy.

Kaimola, K. 2005. Koti - Terveen itsetunnon harjoittelukenttä. Teoksessa Syrjälä, J. (toim.). Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Väestöliitto. Helsinki: Erweko Painotuote Oy.

Kalland, M. 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.). Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy.

Kansaneläkelaitos. 2021. Perhevapaat uudistuvat vuonna 2022. Viitattu 17.5.2021. Saatavissa <https://www.kela.fi/perhevapaaudistus>

Karikoski, H. & Tiilikka, A. 2020. Eheä kasvupolku – haaste yhteistyölle. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karila, K. 2016. Tilannekatsaus. Raportit ja selvitykset 2016:6. Viitattu 29.5.2021. Saatavissa https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/176639_vaikuttava_varhaiskasvatus_tiivistelma.pdf

Kauppi & Takalo. 2014. Mentalisaation psykoanalyttiset juuret. Teoksessa Viinikka, A. (toim.). Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy.

Koivula, M., Siippainen, A., Eerola-Pennanen, P. 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino.

Kristeri, I. 2018. Näe minut – Vanhemmuus ja lapsen kohtaaminen. Helsinki: Books on Demand.

Kronqvist, E-L. 2020. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kulju, E. 2019. Huomaa hyvä vanhemmuudessa. Vanhemmuuden tuen minimien tarkastelua Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahviloissa. Pro gradu –tutkielma. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. Viitattu 5.7.2021. Saatavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201905221865>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. Vinkkejä lapsiperheen arkeen. Viitattu 6.7.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/>

2020. Lapsi aloittaa päivähoiton. Viitattu 6.7.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-aloittaa-paivahoidon/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. MLL:n strategia. Viitattu 4.7.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlln-strategia/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Olenko riittävä vanhempana? Viitattu 6.7.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/olenko-riittava-vanhempana/>

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri ry. 2021. Kolmevuotisstrategia 2021-2024. Viitattu 2.8.2021. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140541/Tr33_20.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. Vinkkejä lapsiperheen arkeen. Viitattu 6.7.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/>

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri ry. Paikallisyhdistykset. Viitattu 5.7.2021. Saatavissa <https://kaakkois-suomenpiiri.mll.fi/tietoa-meista/paikallisyhdistykset/>

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri ry. Päämäärät ja toimintaperiaatteet. Viitattu 5.7.2021. Saatavissa <https://kaakkois-suomenpiiri.mll.fi/tietoa-meista/paamaarat-ja-toimintaperiaatteet/>

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri ry. 2020. Yhes vahvemmaks! – Parisuhteen ja vanhemmuuden tuki. Viitattu 5.7.2021. Saatavissa <https://bin.yhdistys-avain.fi/1562654/IAQdvBapxvk0qQbV8F2C0Tyiky/Yhes%20vahvemmaks%20esite%20uusi.pdf>

Matilainen, T. 2008. Lapsi elää rutiineista – Helppo ja hyvä arki. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mothers in Business. 2021. Perhevapaalta sujuvasti työelämään. Viitattu 13.7.2021. Saatavissa <https://www.mothersinbusiness.fi/oppaat>

Mykkänen, J. & Böök, M-L. 2017. Moninaiset perheet ja varhaiskasvatus. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.). Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino Oy.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2018. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.

Pajulo, M., Pyykkönen, N. & Salo, S. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2015:131, 1050-7.

Pruuki, H. & Sinkkonen, J. 2017. Lapsi ja ero – Eväitä eteenpäin. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nilsin M., Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely – Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmi, M. & Närvi, J. (toim.). 2017. Perhevapaat, talouskriisi ja sukupuolten tasa-arvo. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Sinkkonen, J. 2019. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Perhevapaaudistus tähtää molempien vanhempien perhevapaiden käyttöön. Viitattu 17.5.2021. Saatavissa <https://stm.fi/perhevapaaudistus>

Oulun yliopisto. 2021. Tieteellisen tiedonhankinnan opas. Viitattu 5.7.2021. Saatavissa <https://libguides oulu.fi/tieteellinentiedonhankinta/nettilahteet>

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka – Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 18.8.2021. Saatavissa <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Työ- ja elinkeinoministeriö. Perhevapaat. Viitattu 11.5.2021. Saatavissa <https://tem.fi/perhevapaat>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Varhaiskasvatus 2019. Varhaiskasvatuksessa käytetään palveluseteliä yhä useammin. Tilastoraportti 33/2020. Viitattu 3.8.2021. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140541/Tr33_20.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Voimavaralähtöiset menetelmät. Viitattu 5.7.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/voimavaralahtoiset-menetelmat>

Valkonen, L. 2006. Millainen on hyvä äiti tai isä? Viides- ja kuudesluokkalaisten lasten vanhemmuuskäsitykset. Väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.7.2021. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2569-2>

Vandell, D-L., Belsky, J., Burchinal, M., Steinberg, L. & Vandergrift, N. 2010. Do effects of early child care extend to age 15 years? Results from the NICHD study of early child care and youth development. *Child Development* 81(3).

Vuokila, R. 2010. Millaista on hyvä vanhemmuus? Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. Viitattu 12.7.2021. Saatavissa <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-20435>

Liite 1. Kohti päivähoitoa - Perheen tuki ja tunteet muutoksessa -opas



Kohti päivähoitoa

Perheen tuki ja tunteet
muutoksessa



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tästä se lähtee!

Uusi vaihe elämässä tuo mukanaan monia muutoksia, joiden kohtaamiseen tarvitaan rohkeutta ja luottamusta. Lapsen siirtyminen päivähoitoon voi aiheuttaa epävarmuutta, mutta parhaimmillaan päivähoito tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Vanhemman ja lapsen välinen suhde säilyy muutoksen keskellä edelleen turvapaikkana, jonka avulla lapsi voi kohdata elämän uudet tuulet.

Tämän oppaan avulla haluamme tarjota tukea sekä käytännön vinkkejä lapsiperheen arkeen. Opas auttaa löytämään ja vahvistamaan koko perheen voimavaroja, jotta uuden arjen voi ottaa avosylin vastaan.

Toivotamme antoisia lukuhetkiä oppaan parissa!



Muutoksen äärellä

Siirtymävaiheet lapsen elämässä

Hyvä pohja lapsen kasvulle ja kehitykselle syntyy jo ensimmäisten ikävuosien aikana. Lapsi ymmärtää vasta toisella ikävuodella sen, että vanhempi on hänestä erillinen. Tämän vuoksi on tärkeää, että lapsella olisi syntymästä asti elämässään aikuinen, johon voi solmia turvallisen tunnesuhteen. Pieni lapsi ei osaa hahmottaa aikaa, jolloin lapsen ollessa vanhemmastaan erossa, hän saattaa ahdistua. Lapsi ei välttämättä ymmärrä, että ero vanhemmasta ei ole lopullista.

Siirtymävaihe vanhemman perhevapaan päättyessä ja sen johdosta vanhemmasta erossa oleminen voi aiheuttaa lapsessa vahvoja tunteita. Koska itsenäinen tunteiden säätely kehittyy hitaasti, lapsen on mahdotonta koota itseään ja jatkaa tunnemyrskystä eteenpäin ilman aikuisen apua. Liian suuret vaatimukset aivojen kehitystasoon nähden aiheuttavat ylikuormittumista, jos tukea ei ole tarpeeksi saatavilla.

Vahvojen tunnekokemusten hallinnassa auttaa turvallinen kiintymyssuhde, joka syntyy lapsen ja luotettavan aikuisen välillä. Kun vanhempi on lapsen saatavilla ja auttaa sekä lohduttaa, kiintymyssuhde muodostuu turvalliseksi. Tällöin lapsi kokee perusturvallisuutta ja luottamusta, joka luo hyvän pohjan itsetunnolle, minäkuvalle sekä empatiakyvyille. Turvallinen kiintymyssuhde heijastuu myös myöhempisiin ihmissuhteisiin.

Kiintymyssuhteen jatkuvuus on hyvä varmistaa lapsen ensimmäisessä siirtymävaiheessa, kun lapsi menee päivähoidon. Jotta tämä voidaan varmistaa, tulee päivähoidon ja vanhempien välinen kasvatusyhteistyö olla yhdessä määriteltyä. Yhteiset keskustelut päivähoidon ja vanhempien välillä auttavat vanhempia saamaan tietoa lapsen käyttäytymisestä ja kehittymässä olevista taidoista, joita voidaan tukea kotona päivittäisten toimien yhteydessä. Vanhempien antaman tuen avulla vahvistetaan lapsen suojaavia tekijöitä sekä itseluottamusta, ja autetaan käsittelemään vaikeita tilanteita myös jatkossa.

Lapsen tunteet ja reaktiot muutoksessa

On täysin luonnollista, että vanhemmasta eroon joutuessaan lapsi reagoi erokokemuksen aiheuttamiin tunteisiin. Myös päivähoidon aloitus on lapselle erokokemus. Uusi elämäntilanne voikin tuoda esiin uusia ja monenlaisia reaktioita, eikä niitä tule säikähtää tai tuomita. Vahvatkin reaktiot kuitenkin helpottavat ajan myötä.

Lapsen tunnereaktiot voivat näkyä esimerkiksi

- univaikeuksina
- ruokahalumuutoksina
- kasteluina
- kiukkuna ja uhmana
- takertuvana käytöksenä
- itkuna
- sairasteluna

Lapsi voi näiden lisäksi olla haluton osallistumaan päivähoitopaikan toimintaan tai lapsi voi kertoa, ettei halua edes mennä päivähoitoon. Lapsi voi myös purkaa tunteitaan leikeissään tai piirustuksissaan.



Lapsen vaikeille tunteille, ikävälle ja kiukulle on annettava tilaa ja ymmärrystä; lapsen ei tarvitse olla reipas ja joustava. Lapsi tarvitsee aikaa sopeutua, ja osalla se kestää kauemmin kuin toisilla. Osalla lapsista reaktio voi tulla myös myöhemmin. Ensimmäiset viikot tai kuukaudet lapsi voi lähteä mielellään hoitoon, eikä hän ymmärrä muutoksen pysyvyyttä. Ymmärrys tilanteesta ja reaktio tulevat myöhemmin.

Lapsen sopeutumiseen vaikuttaa temperamentti, ikä ja aiemmat kokemukset muutoksista. Myös vanhemman suhtautuminen vaikuttaa sopeutumiseen. Pikkuhiljaa alkuvaiheen haasteet väistyvät uusien ilojen tieltä, kun lapsi saa uusia kavereita, oppii uusia taitoja, ja arki tasapainottuu. Tämä voi viedä muutamiakin kuukausia.

Lapsen tukeminen arjen keskellä

Pieni lapsi saattaa kokea päivähoiton alkaessa olonsa turvattomaksi, eivätkä hänen omat tunnetaitonsa riitä sen käsittelemiseen. Lapsen turvaton olo voi johtaa levottomuuteen. Vanhemman läsnäolo ja tuki auttavat lasta löytämään uusia toimintatapoja ongelmatilanteissa. Vanhempi auttaa sanoittamaan arjessa tapahtuneiden muutoksen aiheuttamia tunteita. Näistä on lapsen tunne-elämän kehityksen kannalta hyvä keskustella, niin lapsen kuin vanhemmankin näkökulmasta. Tällä lasta tuetaan ymmärtämään tunteitaan ja nimeämään niitä.

Myönteiset vuorovaikutustilanteet auttavat lasta kokemaan turvallisuuden tunnetta, ja siten lapsi saa myös palautetta itsestään ja omista taidoistaan. Kun vanhempi on tunnetasolla läsnä, lapsi pystyy käsittelemään päivän tapahtumia sekä niiden tuomia tunnetiloja. Näin hän saa myös vanhemmalta tarvitsemaansa lohtua ja tukea. Kun vuorovaikutus pyritään pitämään avoimena, se tukee lapsen optimaalista tunne-elämän kehitystä.

Lapsi oppii säätelämään tunteitaan vuorovaikutussuhteissa. Myös sosiaalinen ympäristö, eli päivähoiton toiset lapset, vanhemmat ja työntekijät auttavat lasta pitämään tunnereaktioita paremmin hallinnassa. Kun lapsella on sosiaalisen ympäristön tarjoamaa tukea, hänen on helpompi aloittaa päivähoitossa. Lapsen olisi tärkeää saada päivähoitosta oma aikuinen, joka voi rauhoittaa lasta sekä päivähoiton ilmapiiriä. Lapsi on ensimmäisinä elinvuosina riippuvainen häntä hoitavista aikuisista, ja hän tarvitsee hoitajasuhteissaan pysyvyyttä, yksilöllisyyttä ja kiintymystä kehittyäkseen. Hoitajasuhteen pysyvyyden avulla lapsi voi myös ylläpitää mielikuvaa vanhemmistaan päivähoiton aikana.

Apukeinoja lapsen tueksi päivähoidon alussa

- Myönteistä vuorovaikutusta voi harjoittaa leikin kautta. Lasten leikit auttavat purkamaan ahdistaviakin tunteita, joten ne voivat olla myös rajuja. Tätä ei kannata säikähtää, sillä leikit auttavat lasta sopeutumaan haastaviin elämäntilanteisiin.
- Lasta voi valmistella päivähoiton aloitukseen esimerkiksi kertomalla tulevasta muutoksesta ja käymällä yhdessä tutustumiskäynnillä päivähoitossa. Käynnin yhteydessä voi leikkiä yhdessä pihalla ja tutustua toisiin lapsiin.
- Tutustumisaika päivähoitossa edistää sensitiivisen vuorovaikutuksen kehittymistä lapsen ja uuden kasvattajan välille. Näin päivähoiton virallisesti alkaessa työntekijän on helpompi tulkita lapsen tunteita, joka osaltaan auttaa eroahdistuksen ja lapsen kokeman stressin helpottamisessa.
- Vanhemman on tärkeä hyvästellä lapsi päivähoitoaamuina ja kertoa, että nähdään iltapäivällä. Tällöin lapsi on tietoinen, että vanhempi ei katoa kokonaan, vaan on hetken poissa. Äkilliset katoamiset voivat loukata lasta ja lisätä turhautumista.
- Vanhemman on hyvä valmistautua eron hetkeen henkisesti, jotta voi pysyä rauhallisena erotilanteessa. Vanhempi voi valmistautua esimerkiksi käymällä tilanteen etukäteen mielessään läpi.
- Lapsen reaktio voi olla voimakas vanhemman lähtiessä, mutta se on täysin normaalia. Lapsi saattaa ilmaista näin ikäväänsä ja pettymystä siitä, että hänet jätettiin päivähoitoon. Työntekijät ja toiset lapset helpottavat tilannetta kuitenkin nopeasti ja ikävä helpottuu.



- Päivähoidon alkaessa tulee minimoida muut suuret muutokset, kuten tutista tai tuttipullosta luopuminen.
- Päivähoitoon kannattaa ottaa mukaan joku tuttu lelu tai uniriepu. Se torjuu yksinäisyyttä sekä hylätyksi tulemisen tunnetta, ja auttaa näin lasta ikävän iskiessä.
- Mukaan voi ottaa myös kuvan tärkeästä henkilöstä, jota lapsi voi katsella.
- Lapsi tarvitsee syliä ja kosketusta myös päivähoidossa, sillä se vähentää stressiä.
- Lasta hakiessa lapsen tasolle laskeutuminen auttaa lasta juoksemaan syliin pitkän päivän jälkeen. Silloin lapsi myös aistii, että vanhemman syli on hänelle avoin. Lasta hakiessa turhat haitat, kuten puhelin, tulee jättää autoon.
- Päivän tapahtumat, pettymykset ja ilon aiheet on tärkeä käydä hoitopäivän jälkeen läpi. Vanhempi tarjoaa tarvittaessa lohdutusta, tukea ja kiitosta.
- Iltaisin kannattaa tehdä rauhallisia asioita, sillä päivähoito on lapselle väsyttävää toimintaa.
- Perheen päivärytmiä voi muokata jo kohti päivähoitoarkea, esim. aamuherätyksillä.
- Alkuun hoitopäivät voi pitää lyhyempinä, jotta lapsi voi tottua tilanteeseen rauhassa.



Mentalisaatio osana vuorovaikutusta

Varhaiset kokemukset huolenpidosta ja vastavuoroisuudesta vaikuttavat kykyyn olla myönteisellä tavalla yhteydessä toiseen ihmiseen. Ihmisluontoon kuuluu tarve jakaa kokemuksia toisen kanssa. Mentalisaatiokyky tarkoittaa kykyä ajatella, mitä toinen tuntee ja ajattelee vuorovaikutustilanteessa.

Vanhemmuudessa tämä näkyy kykyinä pohtia lapsen kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita arjessa. Vanhempi pohtii mitä lapsen käyttäytymisen taustalla on, ja mitä lapsi tuntee ja tarvitsee. Mentalisaatiokyky tapahtuu luonnostaan ja huomaamatta, kun vanhempi on riittävästi läsnä ja kiinnostunut. Lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteita, kun käyttäytymisen vaikutuksia ja taustoja pohditaan yhdessä vanhemman kanssa. Mentalisaatiokyky auttaa lasta myös käsittelemään tunteitaan, erityisesti hankalissa tilanteissa.



Muuttuva vanhemmuus

Muutokseen valmistautuminen

Uuden arjen mukana voi tulla monenlaisia tunteita. Siihen liittyy iloa ja innostusta uudesta, mutta samalla vanhempi voi kokea vaikeitakin tunteita. Lapsen hoitoon sopeutuminen voi huolettaa; kuinka arki saadaan rytmitettyä ja pitääkö lapsi työntekijöistä. Pienen lapsen hoitoon vieminen voi myös aiheuttaa syyllisyyttä.

Muutokseen valmistautumiseen kannattaa käyttää aikaa, ja tilannetta voi pohtia monelta eri kannalta perheen kokonaistilanne huomioiden. Työhön paluussa voi pohtia sitä, mikä on välttämätöntä sekä järkevää, ja mitä itse haluaa. Jos palaa entiseen työpaikkaan, onko mahdollista tehdä erilaisia työtunteja tai -vuoroja, mitkä sopivat paremmin perheen muuttuneeseen tilanteeseen. Mikäli vanhempi haluaa lähteä kouluttautumaan, kannattaa pohtia sen vaikutusta perheen arkeen. Näistä voi tehdä konkreettisen suunnitelman, jonka avulla voi olla helpompi hahmottaa kokonaiskuvaa. Tukea uuden työpaikan etsimiseen ja kouluttautumiseen saa esim. TE-toimistosta.

Lapsen päivähoiton aloitus vaatii vanhemmalta suunnitelmallisuutta. Uuteen tilanteeseen sopeutumisen lisäksi vanhemmat joutuvat käsittelemään omia ristiriitaisia tunteitaan sekä vastaanottamaan lapsen tunnepurkaukset. Siirtymävaihetta voi helpottaa, jos käytännön järjestelyitä mietitään yhdessä perheen kanssa etukäteen. Arkea helpottamaan voidaan tehdä myös esimerkiksi suunnitelmia viikkotasolla, josta käy ilmi mitä minäkin päivänä tapahtuu. Viikko-ohjelmaan kannattaa huomioida myös vanhempien hengähdyshetket, jotta jaksamisesta muistetaan huolehtia.



Jos työhön paluun tai opintojen aloituksen päivämäärä on tiedossa, kannattaa käytännön asioiden järjestelyt sekä henkinen valmistautuminen aloittaa hyvissä ajoin. Ennen työn aloitusta voi pistäytyä työpaikalla vaihtamassa kuulumisia ja tunnustelemassa työhön paluuta. Työhön palatessa, vanhempi omaksuu isän tai äidin roolin lisäksi myös työntekijän roolin. Perhevapaalla vanhempi on oppinut työelämässäkin tarvittavia keinoja, kuten priorisointia ja organisointia. Näitä taitoja voi hyödyntää niin vanhemman kuin työntekijänkin roolissa.

Siirtymävaiheessa ei kannata asettaa itselleen liian suuria tavoitteita, vaan maltti on tässä tilanteessa valttia. Itselleen ja perheelle kannattaa antaa aikaa tilanteeseen sopeutumiseen. Jos perheessä on puoliso, omia tunteita ja ajatuksia on hyvä jakaa myös hänelle.

Omat ja perheen voimavarat

Perheen voimavarat auttavat selviytymään muuttuvasta arjesta paremmin. Ne rakentuvat jokaisen omista henkilökohtaisista voimavaroista, joita ovat esimerkiksi itsetunto, arvot ja pystyvyyden tunne. Perheen voimavaroihin vaikuttaa myös perheen sisäiset ja ulkoiset voimavarat. Sisäisiin voimavaroihin lukeutuvat mm. yhteenkuuluvuuden tunne, taloudellinen tilanne ja perheenjäsenten väliset suhteet. Ulkoisiin voimavaroihin kuuluvat mm. sosiaalinen tuki ja yhteiskunnan tarjoamat palvelut.

Läheisverkoston apu on korvaamaton lapsiperheissä, joten älä pelkää pyytää apua läheisiltäsi. Voit esimerkiksi pyytää apua siivoukseen, lastenhoitoon, oman ajan järjestämiseen ja päivähoitoon viemiseen. Omaa läheisverkostoaan ja sen tarjoamaa apua voi auttaa hahmottamaan esimerkiksi verkostokartan täyttäminen. Verkostokartan voit toteuttaa kirjaamalla esimerkiksi kynällä paperille kaikki verkostosi kuuluvat henkilöt, kuten perheenjäsenesi, ystäväsi ja työ- tai koulu yhteisösi.

Vanhempien välinen suhde luo perustaa vanhemmuudelle, ja tukee arjen sujuvuutta. Parisuhde voi kuitenkin hukkaa pyykkivuoren tai ylitöiden alle, joten siihen kannattaa muistaa tuoda huomiota. Jotta parisuhteessa pysyy vetovoima, tarvitaan siihen myönteistä vuorovaikutusta ja itsenäisyyttä. Parisuhdetta voi vahvistaa yhdessä keskustellen ja yhteistä aikaa ottamalla. Konkreettisia apukeinoja parisuhteen vahvistamiseen löytyy esimerkiksi Väestöliiton sivuilta. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piirin sivuilta löytyy myös Parisuhdepassi-tehtäväkirja.

Voimavarojen vahvistaminen

- Tunnista omat voimavarasi; mikä lisää jaksamista ja mikä uuvuttaa
- Mieti, mitä tarvitset arkeen voimavarojen ylläpitämiseen
- Ota aikaa itsellesi arjessa, jotta jaksat olla vanhempi. Tästä ei tule kokea huonoa omaatuntoa
- Tee asioita, joista oikeasti pidät
- Harrastukset ja ystävien tapaaminen ovat tärkeitä pikkulapsiarjen keskellä
- Vaali ihmissuhteitasi
- Luota siihen, että asiat järjestyvät ja ratkaisut löytyvät ajallaan
- Opettele joustavuutta ja armollisuutta sekä tilapäisen kaaoksen sietoa
- Muista jakaa vastuuta kotitöistä
- Ota vastaan ulkopuolista apua läheisverkostolta tai yhteiskunnalta



Muistathan huolehtia
itsestäsi!

Riittävä vanhemmuus

Jokainen vanhempi kokee jossain määrin riittämättömyyden ja syyllisyyden tunteita. Tunteet ovat täysin normaaleja, sillä vanhemmuudessa liika tiedon määrä ja yrittäminen voivat lisätä suorituspainetta, jolloin vastuu alkaa painaa. Silloin voi herätä kysymyksiä siitä, onko hyvä vanhempi lapselleen.

Vanhemmuudessa ei kuitenkaan ole tarkoitus pyrkiä täydellisyyteen, sillä sellaista vanhempaa ei ole, joka pystyisi täyttämään kaikki vanhemmuuden ihanteet. Riittävän hyvään vanhemmuuteen kuuluu kyky huolehtia lapsesta ja kestää lapsen tunne-elämän muutokset. Vanhemman tehtävä on tarjota lapselle perusturvaa, eli huomiota, huolenpitoa, huolehtimista, sääntöjä sekä rakkautta tasapainoisesti. Lapsi tarvitsee näitä kasvaakseen hyvinvoivaksi aikuiseksi.

Vanhemmuuteen vaikuttavat esimerkiksi kokemukset omista vanhemmista, läheisten tuki sekä avun vastaan ottaminen. Riittävään vanhemmuuteen kuuluukin kyky tunnistaa omat avun sekä tuen tarpeet.

Riittävän hyvä vanhempi kiinnostuu lapsensa kokemuksista sekä arvostaa ja tukee lastaan. Riittävän hyvässä vanhemmuudessa aikuisella on kyky eläytyä vastavuoroiseen suhteeseen lapsensa kanssa, jolloin lasta autetaan kohtaamaan elämän väistämättömiä pettymyksiä sekä käsitellään yhdessä niihin liittyviä tunteita.

Voit pohtia näiden väittämien avulla omaa vanhemmuuttasi

- Turvaan lapseni perustarpeet, kuten ravinnon, levon, kodin ja rakkauden
- Muistan kehua, kannustaa ja hellii lastani
- Näytän kiinnostukseni lapsen asioita ja ajatuksia kohtaan
- Jaan lapseni ilon hänen oppiessaan uusia taitoja
- Tuen lasta vaikeissa asioissa, annan turvaa ja lohdutan tarvittaessa
- Vietän tarpeeksi aikaa lapseni kanssa
- En anna voimakkaiden tunteideni purkautua lapseeni
- Autan lastani sanoittamaan ja ymmärtämään omia tunteitaan
- Osaan pyytää anteeksi
- Hyväksyn lapseni omana itsenään ja osoitan hänen olevan minulle tärkeä

Varhaiskasvatus

Päivähoitoon hakeutuminen

Päivähoito on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille ja Suomessa kuntien velvollisuus on sitä järjestää. Kunnat tarjoavat päivähoitoa kunnallisissa päiväkodeissa, perhepäivähoidossa tai ryhmäperhepäivähoidossa. Kaikkia näitä palveluita on saatavilla myös yksityisen palveluntarjoajan kautta. Näiden lisäksi päivähoitoa voi järjestää palkkaamalla yksityisen lastenhoitajan tai muodostamalla hoitoringin, jossa useampaan perheeseen palkataan sama lastenhoitaja. Hoitoringissä hoito tapahtuu yhden perheen kotona tai vuorotellen perheiden kesken. Päivähoidon valitsemisessa auttaa kunnallisesti palveluohjaaja, ja yksityisiin päivähoitopaikkoihin voi olla suoraan yhteydessä.

Päivähoitopaikkaa voi hakea vuoden ympäri, viimeistään neljä kuukautta ennen paikan tarvetta. Kiireisissäkin tilanteissa paikkaa voi hakea viimeistään kaksi viikkoa ennen paikan tarvetta. Hakemukset löytyvät kunnan tai yksityisen päiväkodin omilta sivuilta.

Jo ennen hakemuksen tekemistä päivähoitoon voi olla yhteydessä tutustumiskäynnin sopimiseksi. Tutustumiskäynti kannattaa tehdä sekä yksin että lapsen kanssa. Kun lapsi pääsee tutustumaan päivähoitopaikkaan ja työntekijään vanhemman ollessa läsnä, lapsella säilyy jatkuvuuden tunne. Yhteisen tutustumisen jälkeen lapsi voi jäädä hetkeksi tutustumaan uuteen ympäristöön ja leikkikavereihin itsenäisesti. Tällainen asteittain päivähoitoon siirtyminen tekee muutoksesta pehmeämmän. Tutustumiskäynnillä saadaan myös vahvistettua vanhempien sekä työntekijöiden välistä kasvatusyhteistyötä, kun heillä on mahdollisuus keskustella lapsen asioista jo ennen hoidon alkamista.



Käytännön järjestelyt hoidon aloituksessa

Arki helpottuu, kun käytännön järjestelyjä on mietitty etukäteen. Lapsen kuljetukset päivähoitoon on hyvä miettiä ennakkoon, jolloin lapsen hoitopäivät eivät veny turhan pitkiksi. Työntekijöiden kanssa tulee etukäteen sopia, jos joku muu kuin vanhempi hakee lapsen hoidosta. Myös lapsen sairastumistapauksissa on työntekijöiden hyvä olla tietoinen siitä, kuka pääsee hakemaan lapsen kesken päivän.

Arkielämän rytmittäminen myös kotona helpottaa muutokseen sopeutumista, niin vanhemman kuin lapsenkin näkökulmasta. Tässä auttaa esimerkiksi viikon ruokalistojen suunnitteleminen ennakkoon, aikatauluista sopiminen ja työvuorojen mahdollinen yhteen sovittaminen päivähoiton kanssa.

Mitä mukaan hoitoon?

- Reppu, jossa päivittäin kulkevat tavarat (esim. likapyykki)
- Sisätossut
- Vaihtovaatteita, jotka voi jättää päivähoitoon (Muista nimikoida vaatteet!)
- Kuravaatteet
- Kumisaappaat
- Hanskat ja pipo
- Lämmintä vaatetta
- Vaipat
- Tutti
- Unilelu
- Juomapullo
- Xylitol-pastillit
- Aurinkolasit ja -rasva
- Mahdolliset lääkkeet



Yhteiskunnan tarjoamia tukipalveluja perheille

- Neuvolat ja perheneuvolat
 - Apua vanhemmuuteen ja kasvatukseen sekä perheen haastaviin tilanteisiin, kuten ero- tai kriisitilanteisiin
- Yhdistykset ja järjestöt
 - Erialaista perhettä tukevaa toimintaa, kuten harrastus- ja ryhmätoiminta tai hoitoapu
- Perhetyö
 - Apua erityistä tukea tarvitseville perheille

Kelan tarjoamat lastenhoidon tuet

- Kotihoidon tuki
- Yksityisen hoidon tuki
- Joustava hoitoraha
- Osittainen hoitoraha

Kelan sivuilta löytyy pikaopas perhe-etuuksiin, johon on koottu tietoa etuuksista ja niiden hakemisesta aikajärjestyksessä.



Kirjallisuutta vanhemmuuden tueksi

Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja – Liisa Ahonen, PS-kustannus

Kiintymyssuhteet elämänkaarella - Jari Sinkkonen, Duodecim

Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus – Riikka Riihonen & Minna Koskinen, PS-kustannus

Mannerheimin Lastensuojeluliiton -internet-sivut

Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa - Anne Viinikka, Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä - Janna Rantala, Leea Mattila, Gummerus kustannus

Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin – Nina Sajaniemi, Eira Suhonen, Mari Nislin, Jukka E. Mäkelä, PS-kustannus

Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle – Julia Pöyhönen & Heidi Livingston, Kustannus-Mäkelä Oy





MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Teksti ja ulkoasu:
Krista Hulkkonen & Mira Liukka
Valokuvat: Henna Virén