

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutus

Jaana Kortelainen

VERTAISTUKIRYHMÄ VANHEMMILLE – ”OLI KIVAA NÄHDÄ
TOISIA VAUVOJA JA VANHEMPIA!”

Opinnäytetyö
Marraskuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2021
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Jaana Kortelainen

Nimeke
Vertaistukiryhmä vanhemmille – ”Oli kivaa nähdä toisia vauvoja ja vanhempia!”

Toimeksiantaja
Joensuun Perheentalo

Tiivistelmä

Opinnäytetyön aiheena oli arjen hyvinvointi vauvaperheissä vanhemmuutta tukevan ryhmätoiminnan avulla. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Joensuun Perheentalo. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea vanhemmuutta järjestämällä vertaistuellinen matalan kynnyksen ryhmä Perheentalolla. Tavoitteena oli pilotoida Perheentalolle vertaistukiryhmä vanhemmille, joilla on 3–6 kuukauden ikäinen vauva.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön ohjaavana prosessimallina toimi lineaarinen malli. Osallistamisen menetelminä oli dialoginen keskustelu ja kysely. Havainnointi, opinnäytetyönpäiväkirja ja teoriatieto tutkimuksista sekä eri lähteistä toimi tiedonhankinnan menetelminä. Arvioinnin menetelmänä oli itsereflektio ja palaute toimeksiantajalta sekä ryhmäläisiltä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena suunniteltiin ja toteutettiin vanhemmuutta tukeva vertaistukiryhmä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Kyseessä oli suljettu ryhmä, ja ryhmä kokoontui yhteensä viisi kertaa. Ryhmätoiminnassa käytiin dialogisia keskusteluita sekä luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Ryhmän toiminnasta kerättiin palaute, jota toimeksiantaja voi hyödyntää omassa toiminnassaan. Jatkokehitysideaksi nousi säännöllinen vertaistukiryhmätoiminta.

Kieli
suomi

Sivuja 48
Liitteet 6
Liitesivumäärä 7

Asiasanat

vertaistuki, vanhemmuus, vanhemmuuden tukeminen, ryhmätoiminta



THESIS
November 2021
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author
Jaana Kortelainen

Title
Peer support group for parents – “It was nice to meet other babies and parents!”

Commissioned by
Joensuu´s Perheentalo

Abstract

The topic of this functional thesis was everyday wellbeing in families with babies with the help of supporting group activity for parents. The purpose was to support parenthood by organizing peer support group with low threshold in Perheentalo. The objective was to pilot supporting group for parents with babies aged 3 to 6 months.

In the thesis supporting peer-led approach group for parents was planned and executed together with the sponsor. It was a closed group and met five times. Dialogic discussions and creative and functional methods were used in the peer group.

As a product of this thesis was piloted activities group for the Perheentalo and feedback from it. The sponsor can use the feedback in their own activities. As a further improvement was risen reoccurring peer group activity.

Language

Finnish

Pages 48

Appendices 6

Pages of Appendices 7

Keywords

peer support, parenthood, parenthood support, group activity

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Lapsiperheiden hyvinvointi.....	6
2.1	Hyvinvointi lapsiperheissä	6
2.2	Ennaltaehkäisevä työ ja matalan kynnyksen palvelu	6
2.3	Vanhemmuus ja sen tukeminen.....	7
3	Vauvan kehitys	8
3.1	Vauvan kehitys kolmesta kuuteen kuukauteen	8
3.2	Varhainen vuorovaikutus	9
3.3	Kiintymyssuhdeteoria.....	10
3.4	Mentalisaatiokyky vuorovaikutuksen tukena	11
4	Ryhmätoiminta ja ohjaajuus.....	12
4.1	Ryhmätoiminta ja vertaistuki.....	12
4.2	Osallisuus vertaistukiryhmässä.....	13
4.3	Ryhmän ohjaajana.....	14
5	Luovat ja toiminnalliset menetelmät.....	15
6	Aiemmat opinnäytetyöt ja tutkimus	16
7	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja toimeksiantaja	17
8	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	18
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
8.2	Prosessinhallintamenetelmä	19
8.3	Osallistamisen ja tiedonhankinnan menetelmät.....	20
8.4	Arvioinninmenetelmä	21
9	Opinnäytetyön prosessin kuvaus	22
9.1	Tavoitteen määrittelyn vaihe	22
9.2	Suunnittelun vaihe	23
9.3	Toteutuksen vaihe	25
9.4	Päättämisen ja arvioinnin vaihe	27
10	Vertaistukiryhmäkertojen kuvaus	28
10.1	Ensimmäinen ryhmäkerta	28
10.2	Toinen ryhmäkerta.....	30
10.3	Kolmas ryhmäkerta.....	31
10.4	Neljäs ryhmäkerta.....	34
10.5	Viides ryhmäkerta	36
11	Tuotoksen kuvaus ja arviointi.....	37
12	Pohdinta.....	41
12.1	Luotettavuus ja eettisyys	41
12.2	Omat oppimiskokemukset.....	43
12.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat.....	44
	Lähteet.....	45

Liitteet

Liite 1	Ennakkokysymykset ryhmäläisille
Liite 2	Asiantuntijahaastattelukysymykset
Liite 3	Vertaistukiryhmän mainos
Liite 4	Ryhmäkertojen tavoitteet ja toteutus
Liite 5	Korvaavan kerran sähköposti
Liite 6	Vahvuusaurinko ja voimavarapuu

1 Johdanto

Trogenin (2021, 10, 15–16) mukaan vanhemmuus on suurin ja vaativin tehtävä tässä maailmassa. Tähän tehtävään ei ole koulutusta saatavilla. Se, miten lapsi kasvatetaan, vaikuttaa lapsen tulevaisuuteen ja kaikkien niiden ihmisten elämään, joita hän tulee kohtaamaan. Yhteiskunnan ja vanhemmuuden muuttuminen on vaikuttanut siihen, että vanhemmat uupuvat. (Trogen 2021, 10, 15–16.)

Vanhempien tulee selviytyä yksin, koska tukiverkostot ja isovanhemmat voivat olla kaukana. Vanhemmuudessa tarvitaan vuorovaikutus- ja tunnetaitoja entistä enemmän. Aikuisen hyvinvointi tukee myös lapsen hyvinvointia. (Trogen 2021, 10, 10–15.)

Opinnäytetyön aihe vertaistukiryhmä vanhemmille nousi Perheentalon tarpeesta. Perheentalolla oli ruvennut käymään enemmän vauvaperheitä, ja heille oli tarve suunnata erilaisia toimintoja. Tämä opinnäytetyö vastasi tähän tarpeeseen.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli pilotoida vanhemmuutta tukeva vertaistuellinen ryhmä Perheentalolla. Tavoitteena oli toteuttaa matalan kynnyksen ryhmätoiminta vanhemmille, joilla on 3–6 kuukauden ikäinen vauva. Suunnittelin ja toteutin ryhmän itsenäisesti yhteistyössä Perheentalon ohjaajien kanssa. Suljetturyhmä kokoontui viisi kertaa. Jokaisella kokoontumiskerralla oli eri teema käsiteltävänä, joka läpikäytiin dialogisen keskustelun avulla sekä luovia ja toiminnallisia menetelmiä käyttäen. Ryhmäläisiltä kerättiin palaute viimeisellä kokoontumiskerralla. Opinnäytetyön tuotoksena oli ryhmätoiminta Perheentalolle, josta kerättiin palaute. Toimeksiantaja voi hyödyntää palautetta omassa toiminnassaan.

2 Lapsiperheiden hyvinvointi

2.1 Hyvinvointi lapsiperheissä

Hyvinvointia käsitteenä on vaikea määritellä. Hyvinvointi voidaan katsoa monelta eri ulottuvuudelta ja siihen liittyy monia eri teemoja. (Saari 2011, 9, 11.) Arjen hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat muun muassa taloudellinen toimeentulo, ajankäyttö suhteessa vapaa-aikaan ja työ sekä henkilökohtaiset asiat kuten terveys ja koulutus. Tutkimukset ovat osoittaneet, että arjen hyvinvoinnissa koetaan tärkeänä muun muassa, että työ, vapaa-aika ja kotiyöt ovat tasapainossa. (Raijas 2011, 244–245, 251.)

Lapsen hyvinvointiin vaikuttaa vanhempien hyvinvointi sekä se, millaiset vuorovaikutus- ja tunnetaidot vanhemmilla ovat. Kokemuksellisia, tiedollisia ja taidollisia valmiuksia tulee olla hyvinvoivassa vanhemmuudessa ja parisuhteessa. Eri-laisissa elämäntilanteissa näitä edellä mainittuja taitoja voidaan kehittää sekä tukea. (Heiskanen, Helemaa, Laru, Muuronen, Salmi, Satuli-Kukkonen & Ukkonen-Wallmeroth 2019, 30.)

2.2 Ennaltaehkäisevä työ ja matalan kynnyksen palvelu

Sosiaali- ja terveysministeriön tehtävänä on vastata lastensuojelullisesta lainsäädännöstä ja ohjauksesta yleisellä tasolla. Lastensuojelun päätehtävänä on turvata lapsen kasvu ja kehitys turvallisissa elinoloissa. Merkittävässä roolissa ovat ehkäisevä lastensuojelu ja varhainen tuki. Riittävä varhainen tuki ja apu ovat ehkäisevän lastensuojelun ydintä, jolla pyritään ehkäisemään ongelmia tai niiden kasvua. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Lasten ja nuorten kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen ja turvaaminen sekä vanhemmuuden tukeminen on ehkäisevän lastensuojelun tarkoituksena (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019). Kunnan peruspalveluissa tehdään ehkäisevää lastensuojelutyötä esimerkiksi neuvoloissa ja perhekeskuksissa.

Ennaltaehkäisevässä lastensuojelutyössä lapsi tai perhe eivät ole lastensuojelun asiakkaita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Matalan kynnyksen palveluilla tuetaan osallisuutta. Pyrkimyksenä matalan kynnyksen palveluilla on saada niille ihmisille palveluita, jotka ovat palvelujärjestelmän ulkopuolella erilaisista syistä. Matalan kynnyksen palveluihin hakeutumisen tulisi olla helppoa, ja niihin tulisi päästä mahdollisemman matalalla kynnyksellä. Matalan kynnyksen palveluita ovat esimerkiksi perhekahvilat, jotka tarjoavat tukea lapsiperheille tai etsivä nuorisotyö, jonka tarkoituksena on tukea nuoria, jotka ovat työelämän ja opiskelun ulkopuolella. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1.)

Matalan kynnyksen palveluissa ihminen kohdataan kokonaisvaltaisesti. Matalalla kynnyksellä ja kokonaisvaltaisella kohtaamisella pyritään antamaan tukea ja auttamaan mahdollisimman laajasti samalla kertaa. Ajatuksena on, että ongelmiin puututtaisiin ennen niiden syntymistä suuriksi. Matalan kynnyksen toiminnan tarkoituksena on arjen pienten ja suurten haasteiden jakaminen tutuiksi tulevien ihmisten kanssa. Lisäksi sen tarkoituksena on saada tukea ja eteenpäin vievää ohjausta. (Jalava & Koiso-Kanttila 2013, 172.)

2.3 Vanhemmuus ja sen tukeminen

Vanhemmuus on kasvuprosessi, johon kasvetaan pikkuhiljaa sekä opitaan uutta koko ajan. Vanhemmuudessa voidaan kokea uudelleen myös oma lapsuus. Isän ja äidin tehtävinä on antaa lapselle turvaa, aikaa ja omistautumista. Yhteisistä hetkistä syntyy kiintymys lapseen ja lapsella vanhempaan. Jokainen lapsi on erilainen, joten kasvatukseen mukautuu erilaiseksi lasten kesken. (Lehtimaja 2007, 236.) Lapsi tarvitsee vanhempien hyväksynnän, vaikka hän ei aina vastaa vanhempien odotuksiin. Vanhemmuutta ja parisuhdetta tukemalla lisätään myös perheen hyvinvointia. (Pelkonen 2019, 106.)

Vanhemmuudesta puhuttaessa ollaan herkkien, arkojen ja tärkeiden asioiden äärellä. Sen, millaista tukea vanhemmuuteen tarjotaan, tulee nousta perheiden omista tarpeista ja tilanteista. Vanhempana huolehditaan seuraavasta

sukupolvesta, mikä on tärkeä tehtävä. Vanhemmuuteen liittyy paljon erilaisia tunteita, rakkautta ja ylpeyttä omaa lasta kohtaan sekä samalla huolta, ahdistusta, avuttomuutta ja hätää. Vanhemmat voivat kokea syyllisyyden ja häpeän tunteita, jos he kokevat epäonnistuneensa vanhempana. Vanhempien tulisi olla oman elämänsä asiantuntijoita ja tukeutua toisiinsa. Monilla perheillä nykypäivänä ei ole luonnollisia tukiverkostoja lähellä. Tämän vuoksi olisi tärkeää tukea vanhemmuutta ja heidän luottamustaan vanhemmuuteen. Samalla tulisi kannustaa jakamaan omia kokemuksiaan esimerkiksi vertaistukiryhmissä, jossa vanhemmat voivat verkostoitua. (Helminen 2002, 62.)

Lapsi- ja perhepalvelujen (LAPE) muutosohjelman kyselyn tulosten mukaan voidaan todeta, että vanhemmuuteen tarvitaan tukea. Kyselyssä tulokset kertovat, että tukea vanhemmuuteen toivotaan sinne asti, kun lapsi tulee täysi-ikäiseksi. Vanhemmat toivoivat, että perheen kokonaistilanne ja yksilöllisyys otettaisiin paremmin huomioon sekä perheen kanssa yhdessä etsittäisiin ratkaisu heidän tilanteisiinsa. (Pelkonen 2019, 106.)

3 Vauvan kehitys

3.1 Vauvan kehitys kolmesta kuuteen kuukauteen

Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsi kehittyy paljon enemmän kuin missään muussa kehitysvaiheessa. Kehitys, mikä varhaislapsuudessa tapahtuu, luo pohjan myöhemmin opeteltaville taidoille sekä tiedoille. Lapsella ensimmäisten neljän kuukauden aikana kehittyvät tarttumiseen, pään kääntämiseen ja kierähtämiseen liittyvät toiminnot. Lapsi oppii kääntymään vatsalta selälleen ja takaisin. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2018, 22, 31.)

Lapsen taidoissa kahden kolmen kuukauden tienoilla tapahtuu ensimmäinen kehityshyppäys, jolloin lapsen taidot monin tavoin lisääntyvät. Vauvan maailma laajenee ja avartuu. Tärkein virstanpylväs tässä niin sanotussa hyppäyksessä on tarkoituksellinen hymy. Tässä vaiheessa vauva alkaa muistamaan asioita, mutta

hän ei pysty vielä palauttamaan mieleen asioita. Vauva alkaa muistamaan toistuvien samantyylisten tapahtumien kulkua esimerkiksi vauvan nälkäitku loppuu, kun hän näkee, kuinka äiti rupeaa avaamaan paidan nappeja imettääkseen vauvaa. Tässä kehitysvaiheessa vauva erottaa, kannatteleeko hän itse päätään vai kannatteleeko sitä joku toinen. (Tamminen 2004, 26–29.)

4–5 kuukauden ikäinen vauva alkaa ymmärtämään oman liikkeen vaikutuksen esineen tuottamaan ääneen. Esimerkiksi, kun hän heiluttaa käsiä ja jalkoja niin yläpuolella roikkuva helistin alkaa helisemään. Tässä vaiheessa vauva alkaa ymmärtämään, että yhdessä tekemällä saadaan enemmän aikaiseksi. (Tamminen 2004, 29.) Esineiden käsittelytaitoja, liikkumista ja istumista lapsi opettelee 5–8 kuukauden iässä (Nurmi ym. 2018, 31).

3.2 Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus on luonnollista yhdessä oloa vanhemman ja lapsen välillä. Vanhempi tunnistaa lapsen viestit ja reagoi niihin tilanteen vaatimalla tavalla. Lapsi vastaa vanhemman toimintaan niin kuin vanhempi hoivaa häntä. Vauvan kehityksen edellytys on, että hän on vuorovaikutussuhteessa hoitajaansa. Vanhempi luo turvallisen suhteen lapseensa johdonmukaisuudellaan. (Korhonen 2015, 324.)

Heti syntymästään alkaen vauva on valmis vuorovaikutukseen. Vauvan taidot kehittyvät sekä lisääntyvät vuorovaikutussuhteessa vanhempaansa. (Mäntymaa, Puura, Aronen & Carlson 2016, 31.) Vauvaa kiinnostaa luonnostaan enemmän ihminen kuin eloton ympäristö. Vanhempien toimiessa aina johdonmukaisesti vastaten lapsen tarpeisiin ja tunnetiloihin kehittyy lapselle kokemus siitä, että hänen viesteihinsä vastataan. Lapsi oppii pikkuhiljaa tunnistamaan tunnetilojaan ja tarpeitaan. Vanhemman rakkaudenosoitukset kosketuksilla, hymyillä ja sanoilla antavat vauvalle kokemuksen, miten tärkeä hän on. Näistä hyväksytyksi tulemisen kokemuksista luodaan pohjaa lapsen hyvälle itsetunnolle. (Launonen 2007, 19.)

Vanhemman vastuulla on se, millaisen vuorovaikutussuhteen hän luo lapseensa. Vuorovaikutussuhteeseen luomiseen vaikuttaa, miten vanhempi reagoi lapsen viesteihin, miten hän näissä tilanteissa toimii sekä kuinka kauan, ja miten lähellä hän on lapsestaan. Vauvan temperamentti ja oma toiminta vaikuttavat myös vuorovaikutussuhteen muodostumiseen. Vauvaa oppii jo hyvin aikaisessa vaiheessa muokkaamaan toimintaansa suhteessa hoitajaansa. (Launonen 2007, 20.) Vauvan viestintäkeinoja hoitajaansa ovat muun muassa itkeminen, jokeltelu, hymyileminen, imeminen ja syliin tavoittelu (Hautamäki 2011, 30).

3.3 Kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhteella tarkoitetaan tunnesidettä, joka muodostuu kahden yksilön välille. Kiintymyssuhdeteoria on kehitetty 1950-luvulla. Sen kehitti brittiläinen psykiatri John Bowlby. (Becker-Weideman 2008, 38). Hautamäen (2011, 29–30) mukaan Bowlbyn pääajatuksensa on, että lapsen kehitystä voi vakavasti uhmata äidin riisto tai äidin rakkauden menetys. On tärkeää, millaisissa olosuhteissa lapsi kasvaa ja kehittyy. (Hautamäki 2011, 29–30.) Lapsen arjessa tulee olla turvallinen henkilö, joka antaa hänelle läheisyyttä ja tarjoaa pysyvyyttä. Lapsen kokiessa esimerkiksi pelkoa tai hätää hän turvautuu sen henkilön seuraan, jonka kokee turvalliseksi. (Rusanen 2011, 27.)

Kiintymyssuhdeteorian mukaan hyvään kehitykseen kuuluu, että lapsi pystyy muodostamaan hyvän kiintymyssuhteen ainakin yhteen henkilöön. Kiintyminen lasta hoitaviin ihmisiin tapahtuu pikkuhiljaa. Kiintyminen tapahtuu noin kolmen kuukauden iässä, kun lapsi on oppinut tunnistamaan turvallisen henkilön toisista ihmisistä. On kuitenkin huomattu, että puolivuotiaalla lapsella on todellista kiintymyssuhdekäyttäytymistä. Kiintymyssuhdekäyttäytymisellä tarkoitetaan lapsen kykyä pitää vanhempia hänen vierellään, kun lapsi kokee turvattomuutta esimerkiksi uusissa tilanteissa. Lapsi voi ilmentää asiaa monin eri tavoin, kuten itkemällä. (Rusanen 2011, 27, 57–58.)

3.4 Mentalisaatiokyky vuorovaikutuksen tukena

Mentalisaatiokyky tarkoittaa, että ihminen pystyy ajattelemaan tietoisia ja tiedostamattomia tunteita ja ajatuksia niin toisessa kuin itsessäänkin (Kauppi & Takalo 2014, 8). Mentalisaation avulla ihminen pystyy ennakoimaan omia ja toisten ihmisten reaktioita erilaisissa tilanteissa sekä hallitsemaan omia tunnetilojaan (Larmo 2017, 15).

Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa tarkoittaa, että vanhempi osaa miettiä arjen tilanteissa, mitä vauvaa kokee, mitä vauva ajattelee miltä vauvasta tuntuu ja mitä tarpeita vauvalla on. Samalla vanhemman tulisi miettiä miten hän itse kokee nämä tunteet omassa vuorovaikutussuhteessa vauvaa kohtaan. (Kalland 2014, 30.) Mentalisaatiokyky kehittyy asteittain heti syntymästä aikuisuuteen asti. Vauva tarvitsee hoitajaa mentalisaatiokyvyn kehittymiseksi. (Salo & Kalland 2014, 39.)

Vanhemmalla on vastuu vuorovaikutuksen toimivuudesta. Vanhemman tulisi pyrkiä ymmärtämään, mitä pienen vauvan mielessä liikkuu, mitä vauvan käytös tarkoittaa ja mitä vauva tuntee. Vauva tarvitsee vanhempaansa sanoittamaan omaa maailmaansa. (Kalland 2017, 133.) Mielessä pitämiseen ei tarvita aina sanoja, vaan se näkyy vuorovaikutustilanteissa esimerkiksi eleissä, katseessa, kosketuksessa ja liikkeessä. (Mattila & Rantala 2019, 28).

Vanhemman mentaalisatiokykyä voidaan vahvistaa kysymällä täsmällisiä ja tarkkoja kysymyksiä vauvan ja vanhemman välisissä vuorovaikutustilanteissa. Näillä kysymyksillä pyritään siihen, että vanhempi pitäisi lapsen mielen mielessä. Kysymykset on suunnattu pohjautuen lapsen tunteisiin tai tarpeisiin. Vanhemman mentalisaatiokykyä vahvistamalla vanhempi pyrkii ymmärtämään lapsen sisäistä maailmaa ottaen huomioon myös lapsen ulkoisen maailman. (Kalland 2014, 37.) Vanhemman hyvällä mentalisaatiokyvyllä on vaikutusta myös vanhemman hyvinvointiin. Erilaisia tilanteita kohdatessa vanhemman maltti säilyy paremmin, kun vanhemmalla on kyky erotella tunne ajatuksesta ja tunnistaa omat pyrkimyksensä. (Mattila & Rantala 2019, 106.)

4 Ryhmätoiminta ja ohjaajuus

4.1 Ryhmätoiminta ja vertaistuki

Ryhmätoiminnalla haetaan muutosta, helpotusta ja virkistystä omaan elämään. Jokaisella ryhmällä tulee olla selkeä tavoite. Ryhmässä koetaan yhteenkuuluvuutta sekä tavataan toisia ihmisiä. Ryhmätoiminnassa vuorovaikutustaidot ja yhteistyökyky kehittyvät. Myös itsetuntemus sekä kyky huomioida toisia kasvavat. Toimivan ryhmän peruselementtejä ovat muun muassa luottamus, avoin vuorovaikutus, ryhmäläisiltä saatu tuki ja hyvä ilmapiiri. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12–15, 17, 24.)

Ryhmätoiminta etenee vaiheittain. Sen vaiheita ovat muodostumis-, kuohunta-, yhdenmukaisuus-, toimivan työskentelyn ja lopettamisenvaihe. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 24.) Ryhmätoiminta voi olla avointa tai suljettua. Avoimeen ryhmään voi tulla koko ryhmätoiminnan ajan uusia jäseniä, kun taas suljetussa ryhmässä osallistujat pysyvät koko toiminnan ajan samoina. Suljettuun ryhmään ei oteta uusia jäseniä, jos joku ryhmäläinen lopettaa ryhmän kesken sen toiminnan. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12–15, 17, 24.)

Vertaistoiminnalla pyritään vastaamaan siihen tarpeeseen mihin toiset auttamistahot eivät voi vastata. Vertaistoiminnalla tarkoitetaan samankaltaisten kokemusten vaihtoa. Vertaistoiminta voi tuoda ihmisiä yhteen, jotka eivät muuten kohtaisivat. (Laimio & Karnell 2010, 11–12.) Vertaistukea voi tarvita silloin, kun elämässä on suuri muutos menossa kuten vanhemmaksi tulo tai sairastuminen vakavasti. Vertaistuesta saa apua selviytymiseen uuden tilanteen kanssa. Vertaistoiminnan arvoihin kuuluvat: tasa-arvo, avoimuus ja kunnioitus toisia ihmisiä kohtaan. (Kuuskoski 2003, 30.)

Vertaistukea voi saada normaalissa arjessa vuorovaikutuksessa esimerkiksi ystävän kanssa tai sitä voi saada organisoidussa vertaistukipalvelussa. Meistä jokainen voi olla hetkellisesti toisen epävirallisena vertaistukijana. Esimerkiksi vanhemmuutta jaetaan iloineen ja suruineen toisten samassa tilanteissa olevien

kanssa. Elämässä tulee myös tilanteita, jolloin tuen tarve on suurempi kuin, mitä lähipiiri voi tarjota. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10.)

Ryhmä voi myös tukea kasvua. Ryhmässä voi oppia uusia asioita, joita tarvitaan arjessa selviytymiseen. Vertaisryhmässä on tarkoituksena jakaa sekä hyödyntää kokemuksia. (Kuuskoski 2003, 30.) Vanhemmille suunnatuissa ryhmissä tuetaan vanhemmuutta, tullaan tietoisemmiksi omasta itsestään ja lapsesta. Samalla syvennetään hyvää vuorovaikutusta lapseen. Vanhempien vanhemmuus, toimintakyky, sosiaalisuus ja elämänhallinnan tukeminen ovat tarkoituksena vanhemmille suunnatuissa ryhmissä. Ryhmissä voi käydä asiantuntijoita sekä voidaan antaa palvelunohjausta. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

4.2 Osallisuus vertaistukiryhmässä

Osallisuutta tapahtuu yksilön ja yhteiskuntatasoilla. Osallisuus yksilön tasolla tarkoittaa, että ihmisellä on tunne kuuluvansa hänelle tärkeään ryhmään tai yhteisöön. Osallisuus yhteisössä näyttäytyy vaikuttamisen mahdollisuutena, jäsenten arvostuksena ja luottamuksena toisia kohtaan. Osallisuudella yhteiskuntatasolla tarkoitetaan, että mahdollisuudet ja oikeudenmukaisuus toteutuvat ja ihmiset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2020.)

Osallisuuden keskiössä on keskinäinen kunnioitus ja hyväksyntä. Näiden kautta saavutettu vuorovaikutus- ja yhteistyösuhde muodostuu luottamukselliseksi sekä turvalliseksi. Osallisuuteen kuuluvat kokemukset, jotka syntyvät keskusteluista, tekemisestä ja havainnoista. Näiden avulla voidaan tarkastella omia käsityksiä, näkemyksiä sekä tekoja. Vertaisuus on merkittävä tekijä osallisuudessa. Ammatillaiset voivat olla kokoajina ja ohjaajina erilaisten toimintamuotojen järjestämisessä sekä he voivat toiminnalla tukea vanhempia vertaisuuteen. Osallisuudessa on tärkeää vastavuoroisuus ja vuorovaikutteisuus. (Helminen 2006, 204–205.)

4.3 Ryhmän ohjaajana

Uutta ryhmää suunniteltaessa ryhmänohjaajan pitää miettiä, miksi ryhmä perustetaan ja mitkä ovat ryhmän tavoitteet. Ohjaajalla pitää olla selkeä käsitys siitä, mitä ryhmätoiminnalla haetaan. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15.) Ohjaajuus on toimintaa, jossa täytyy ottaa huomioon ympäristö, missä toiminta järjestetään sekä kohderyhmä, jolle ryhmä on suunnattu. Toiminnan tulee olla tavoitteellista ja monipuolista. Jokainen kerta tulee olla erilainen. Ohjaaminen on vuorovaikutuksessa olemista ryhmäläisten kanssa. Se on myös kohtaamisia, läsnäoloa, keskusteluita ja kuuntelua. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 8–9.)

Ohjaajan haasteena ryhmää ohjattaessa voi olla ryhmäläisten huomioiminen tasapuolisesti. Ohjaaja voi tulla toimeen toisten kanssa paremmin kuin toisten. Tasapuolinen ohjaaminen lisää luottamusta ohjaajaa kohtaan. Ohjaajan tulee ottaa huomioon kysymällä ja kuuntelemalla ryhmäläisten toiveita suunniteltaessa ryhmätoimintaa. Hyvä ohjaaja osaa motivoida ryhmäläisiä. Ohjaajan ollessa innostunut ohjaamastaan teemasta ryhmäläisetkin on helpompi saada toimintaan mukaan. Ohjaaja näyttää niin hyvässä kuin huonossakin mallia omalla esimerkillään. Ryhmäläisten osallistamiseen tulee kiinnittää huomiota jo suunnitteluvaiheessa. Ryhmäläisiä osallistamalla toimintaan heidän sitoutumisensa ja halu vaikuttaa ryhmän asioihin lisääntyy. (Kalliola ym. 2010, 75–76, 118–119.)

Ohjaajan tulee tiedostaa, ettei hän ohjaajana tule koskaan täysin valmiiksi. Tietopohja keskeisistä asioista karttuu ja ohjaamiskäytännöt harjaantuvat koko ajan. Kehitystä tapahtuu epävarmuuden kautta. Ohjaajan on uskallettava ottaa hallittuja riskejä ja osata olla oman mukavuusalueen ulkopuolella. Kehittyminen ohjaajana vaatii uusia kokemuksia, epävarmuutta ja epäonnistumista. Epäonnistumiset ovat mahdollisuuksia oppimiselle. (Kalliola ym. 2010, 31–33.)

5 Luovat ja toiminnalliset menetelmät

Luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä tuetaan asiakkaan osallistumista ja voidaan tehdä asioita yhdessä, jotka tuottavat hyvää mieltä (Airaksinen, Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen & Kastu 2015, 13). Luovien toimintojen avulla voidaan lisätä ryhmäläisten osallisuutta ja hyvinvointia. Omien tuotosten tai kokemusten jakaminen voi olla hyvin merkittävää ryhmäläiselle. Jakamisesta tulee tunne, että ryhmäläinen tulee kuuluksi ja nähdyksi. Hyvinvointia voidaan lisätä luovalla toiminnalla esimerkiksi luottamuksen vahvistamisella sekä omien tunteiden esille tuomisella. Luovien toimintojen avulla voidaan saavuttaa myönteisiä tunteita ja kokemuksia. Nämä tunteet ja kokemukset voivat vapauttaa ja virkistää. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 13–14.) Luovien menetelmien avulla ihminen voi tutkia itseään ja ympäristöään sekä jakaa kokemuksiaan toisille (Airaksinen, Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen & Kastu 2015, 10).

Luovat toiminnot voivat olla esimerkiksi kirjoittamista, liikettä, tanssia, musiikkia sekä niiden moninaisia muotoja. Ne mahdollistavat ryhmässä toimimista ja itseilmaisua. Parhaillaan luovien toimintojen kautta saaduista uusista näkökulmista voi ajattelussa, odotuksissa ja elämässä tapahtua muutosta. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 13–14.) Luovia menetelmiä hyödyntäen voidaan pohtia elettyä elämää, katsoa tulevaisuuteen tai työskennellä asioiden parissa, jotka eivät ole saavutettavissa (Airaksinen ym. 2015, 10).

Asiakkaita voi joutua suostuttelemaan luovaan toimintaan. Usein ihmiset eivät halua mennä epämukavuusalueilleen ja he pelkäävät epäonnistumista. Muka-
vuusalueen ulkopuolelle meneminen mahdollistaa luovan toiminnan onnistumisen kautta elämyksiä sekä onnistumisen kokemuksia. Ihmisen kokiessa olonsa turvalliseksi hän pystyy osallistumaan ja toimimaan vapaammin ja luovemmin. Luovalle toiminnalle pitää antaa aikaa ja tilaa. Ilmapiirin tulee olla avointa ja erilaisuutta kunnioittavaa. (Airaksinen ym. 2015, 10.)

6 Aiemmat opinnäytetyöt ja tutkimus

Julia Vattulainen (2014, 2, 237–40) on tutkinut laadullisessa opinnäytetyössään vanhempien kokemuksia vuorovaikutusta tukevasta ryhmätoiminnasta lapsen ja vanhemman välillä. Toimeksiantajana opinnäytetyössä oli Liperin kunta. Ryhmätoimintaa, jota Vattulainen on tutkinut, on ollut Liperin varhaiskasvatuksen ja neuvolan perhetyön Ihmeet tapahtumat arjessa-ryhmä. Ryhmätoiminta oli suunnattu 3–6-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Ryhmään oli osallistunut kuusi vanhempaa lapsineen. Toimeksiantajan toiveena oli ollut tuloksien hyödynnettävyys toimintaa kehittäessä. Tutkimuksen tuloksissa Vattulainen kirjoittaa, että vanhemmat olivat tyytyväisiä toimintaan. Kaikki haastateltavat vanhemmat olivat lähentyneet lapsien kanssa ryhmätoiminnan aikana sekä vanhemman ja lapsen vuorovaikutus oli lisääntynyt. Vanhemmat olivat kokeneet saavansa ryhmätoiminnasta saadun vertaistuen tärkeäksi. Vanhemmat olivat olleet tyytyväisiä ryhmän ohjaajien rooliin, jotka olivat luoneet ryhmään positiivisen ja kannustavan ilmapiirin. Tuloksissa kävi ilmi, että vanhemmat olivat tyytyväisiä ohjaajien tukeen ja heiltä saatuihin konkreettisiin neuvoihin. (Vattulainen 2014, 2, 37–40.)

Paula Pajunen (2012, 21, 48–49) on tehnyt pro gradututkielman itseohjautuvasti äiti-vauvaryhmästä ja siitä saadusta vertaistuesta sekä sen merkityksestä. Kohderyhmänä ovat olleet vanhempain vapaalla olevat äidit. Pajunen oli tutkimuksessaan käyttänyt avointa ryhmähaastattelua, joka oli toteutunut kolmena eri kertana. Haastatteluihin oli osallistunut 13 ensisynnyttäjää. Tutkimustuloksissa käy ilmi, että äiti-vauvaryhmään haluttiin tulla, koska siellä oli hyvä avoin ilmapiiri ja luottamus. Kunnioitus toisia äitejä kohtaan koettiin tärkeäksi. Vertaistukea ryhmäläiset olivat kokeneet saavansa omien kokemusten jakamisella ja toisten elämäntilanteita kuuntelemalla. Äidit kokivat saavansa ryhmästä neuvoja ja vinkkejä arkeen sekä äidin rooli vahvistui. Äitejä lohdutti tieto, etteivät he ole haastavien asioiden kanssa yksin vaan muillakin äideillä on samanlaisia kokemuksia äitiydestä ja arjen haasteista. Äidit kokivat ryhmän lisänneen heidän voimavarojansa, joka näkyi jaksamisena arjessa ja positiivisena mielialana. Yksinäisyyden tunteukset olivat helpottaneet ryhmän osallistumisen myötä. (Pajunen 2012, 2, 48–49.)

Ari Haaranen (2012, 28) on tehnyt väitöskirjan aiheesta Realistinen arviointi lapsiperheiden vanhempainryhmistä, muutokset perheen terveydessä ja vaikuttavuutta edistävät toiminnot. Hänen tutkimuksensa tarkoituksena oli muun muassa kuvata, ryhmätoimintaa ja sen sisältöä. Tarkoituksena oli myös arvioida vanhemmuuden näkökulmasta, minkälaisia terveydellisiä muutoksia ryhmätoiminnan avulla syntyy. Tavoitteena oli saada tietoa, mitkä ovat ne asiat, jotka edesauttavat muutosta, minkälaisia olosuhteita siihen tarvitaan ja keneen ne vaikuttavat. (Haaranen 2012, 28.)

Haarasan (Haaranen 2012, 29, 63–64, 67) tutkimukseen oli osallistunut 16 erilaista vanhempain ryhmää. Melkein kaikki tutkimukseen osallistuneet ryhmät olivat suunnattu alle kouluikäisten vanhemmille ja lapsille. Vanhemmuuden tukeminen, vertaistuki ja kaikkien kanssa työskentely oli ryhmien tavoitteena. Tutkimuksen tuloksissa oli selvästi nähtävissä, että ryhmätoiminta oli tukenut vanhemmuutta. Ryhmistä oli löytynyt ystäviä. Ryhmistä oli myös saanut paljon tietoa esimerkiksi parisuhteesta ja perheille annettavista tukipalveluista. Ryhmät tukivat myös vanhemmuuteen kasvua. Vertaistuki oli koettu tärkeäksi ja voimaannuttavaksi. Tuki, jota ryhmät tarjosivat vanhemmille, lisääntyi ryhmätoiminnan aikana. Monien ryhmäläisten sosiaaliset verkostot suurenivat, kun ryhmästä saatiin uusia ystäviä. (Haaranen 2012, 29, 63–64, 67.)

7 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja toimeksiantaja

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli järjestää vanhemmuutta tukeva vertaistuellinen matalan kynnyksen ryhmä Perheentalolla. Tavoitteena oli järjestää ryhmä vanhemmille, joilla oli 3–6 kuukauden ikäinen vauva. Ryhmä kokoontui viisi kertaa. Ryhmä oli suljettu ryhmä. Opinnäytetyöni tuotoksena oli pilotoida Perheentalolla vanhemmuutta tukeva vertaistukiryhmä, josta kerättiin palaute siitä, miten toiminta on tukenut arjen hyvinvointia. Palautteen avulla toimeksiantaja voi arvioida toiminnan tarpeellisuutta sekä ryhmäläisten kokemuksia ryhmätoiminnasta. Opinnäytetyön kautta saatua palautetta toimeksiantaja voi hyödyntää omassa toiminnassaan.

Joensuun perheentalo on aloittanut toimintansa vuonna 2013. Perheentalo on yhteisötalo, joka tarjoaa avointa toimintaa lapsiperheille osana ennalta ehkäisevää lastensuojelutyötä. Joensuun Perheentalon tavoitteena on vahvistaa vanhemmuutta sekä edistää lapsiperheiden osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia. Toiminnassa on koko ajan mukana lasten oikeudet ja niiden edistäminen. Lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin lisääminen on Joensuun Perheentalon tavoitteena. Perheentalo toimii lasten ja lapsiperheiden kohtaamispaikkana ja arjen tukijana. Perheentalolle voi tulla lasten kanssa leikkimään ja kohtaamaan muita perheitä. Talo tarjoaa myös ennaltaehkäisevää neuvontaa, koulutuksia ja erilaisia ryhmätoimintoja. Rahoitusta Perheentalo saa toiminnalleen Sosiaali- ja terveysministeriön veikkauksen tuotoilta ja Joensuun kaupungilta. Toiminnan hallinnoitsija toimii Pelastakaa Lapset ry. Yhteistyötä perheentalo tekee eri toimijoiden, kuten Joensuun kaupungin, Siun soten ja muiden järjestöjen kanssa. (Joensuun Perheentalo 2021.)

8 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana tulisi olla työelämälähtöisyys, käytännönläheisyys sekä tutkimuksellinen asenne. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pitää näkyä, että opinnäytetyöntekijällä on riittävät tiedot ja taidot suhteessa käsiteltävään asiaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.) Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen kestää pitkään. Se voi olla myös yksinäistä ja vaativaa. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää tietoperustan, toimijat, menetelmälliset valinnat, materiaalia ja aineistoa. Kehittämistoiminta, joka etenee kohti tuotosta, tapahtuu dialogisessa vuorovaikutuksessa toimijoiden kanssa. (Salonen 2013, 5.)

Lopputuotoksena toiminnallisessa opinnäytetyössä on konkreettinen tuote esimerkiksi ohje, joka on tarkoitettu ammatilliseen käyttöön, esimerkiksi perehdyttämisopas. Tuotos voi olla myös joku järjestetty tapahtuma. Toiminnallisessa

opinnäytetyössä tiedon keräämisen tavat ovat samat kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, mutta niitä käytetään joustavammin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kerättyä aineistoa ei tarvitse analysoida niin tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilka & Airaksinen 2003, 51, 57–58.)

8.2 Prosessinhallintamenetelmä

Opinnäytetyön prosessinhallintamenetelmänä oli lineaarinen malli (kuvio 1). Toikon ja Rantasen (2009, 64) mukaan kehittämistyö lineaarisesta mallista hyödyntäen etenee neljässä vaiheessa. Nämä vaiheet ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi.



Kuvio 1. Lineaarinen prosessinhallintamenetelmä (Toikko & Rantanen 2009, 64).

Tavoitteen määrittelyvaiheessa kehittämistyölle asetetaan tavoite, jonka tulee olla selkeä ja hyvin rajattu. Tavoitteille voidaan määrittää myös alatavoitteita. Kehittämistyön perusta koostuu tavoitteista, jonka päälle prosessi alkaa rakentua. Tavoitteen määrittelyn vaiheesta siirrytään suunnitteluvaiheeseen, jossa mietitään kehittämistyön mahdollisuuksia ja uhkia. Suunnitteluvaiheessa kartoitetaan kehittämistyöhön osallistujat. Suunnitteluvaiheen päätyttyä kehittämistyöllä tulee olla tarkentunut suunnitelma kehittämistyöstä. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Toteutusvaiheessa suunnitelmaa voi joutua muuttamaan tai täydentämään. Tässä vaiheessa toteutetaan suunnitelman mukainen tuotos. Tämän vaiheen tarkoituksena on, että tuotoksen tulokset ovat hyödynnettävissä sekä levitettävissä. Kehittämistyön tavoitteena on, että se lopetetaan suunnitellusti. Tähän vaiheeseen kuuluu myös arviointia ja jatkoideoiden esittämistä. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

8.3 Osallistamisen ja tiedonhankinnan menetelmät

Osallistamisen ja tiedonhankinnan menetelmänä oli dialoginen keskustelu. Mönkkönen kirjoittaa (2018, 108), että dialogisessa keskustelussa ollaan vasta- vuoroisia. Jokainen keskusteluun osallistuja vaikuttaa siihen, miten vuorovaiku- tus etenee. Dialogisessa keskustelussa pyritään löytämään yhteinen ymmärrys keskustelijoiden välillä. Keskustelu etenee molempien osapuolten ehdoilla (Mönkkönen 2018, 108.) Toimeksiantajan kanssa käytiin dialogisia keskusteluita koko opinnäytetyön prosessin ajan. Jokainen ryhmäkerta sisälsi myös dialogisia keskusteluita ryhmäläisten kanssa.

Opinnäytetyössä kysely toimi tiedonhankinnan ja osallistamisen välineenä. Ky- selyn avulla voidaan kerätä aineistoa opinnäytetyöhön. Kyselyn etuihin kuuluvat, että se voidaan tehdä laajoille joukoille kerralla ja samalla kertaa pystytään kysy- mään monia asioita. Kyselyn huonoksi puoleksi voidaan muun muassa lukea, ettei voi tietää miten tosissaan kyselyyn vastaaja ottaa kyselyn ja onko vastaajilla riittävää tietoa aiheesta. Myös toimivan kyselyn laadinta on aikaa vievää ja siihen tutkija tarvitsee itse paljon tietoa ja taitoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 188–190.) Toteutin alkukartoituskyselyn vanhemmille, (liite 1) heidän ilmoittautu- essa ryhmään.

Tiedonhankintamenetelmänä toteutusvaiheessa oli asiantuntijahaastattelu. Vilka ja Airaksisen (2003, 58) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä haas- tattelua käytetään tuomaan uusia ulottuvuuksia teoriaan kanssa käytävään kes- kusteluun. Hirsjärvi ym. (2007, 199–201) kirjoittavat, että haastattelu on joustava ja vuorovaikutuksellinen tapa kerätä tietoa. Haastattelun etuja on, että haastatte- lija voi päättää missä järjestyksessä hän esittää kysymykset ja haastatteliija voi itse tulkita vastauksia. Haastattelun etuihin kuuluu myös, että haastateltaviin voi- daan olla yhteydessä myöhemmin, jos ilmenee, että tarvitsee lisää tietoa ai- heesta. (Hirsjärvi ym. 2007, 199–201.)

Teoriatiedonhankinta ja hyvä tietoperusta tukevat opinnäytetyön kulkua. Teo- riatiedon kautta voidaan perustella opinnäytetyössä tehtyjä valintoja. (Vilka & Airaksinen 2003, 42–43.) Opinnäytetyön prosessin ajan tutkin ja etsin

monipuolisesti teoriatietoa sekä käytin eri tietokantoja lähteiden etsintään. Teoriatiedon avulla teoreettinen viitekehys muodostui sekä käsitys opinnäytetyön prosessin eri vaiheista hahmottui.

Opinnäytetyössä havainnointi toimi tiedonhankinnan välineenä. Havainnointi on näkemistä, tuntemista, haistamista ja maistamista. Havainnointiin liittyy aina havainnoitsijan omat tunteet ja tuntemukset. Havainnointia voidaan toteuttaa siellä missä ihmiset ovat. Menetelmänä havainnointi antaa tietoa vuorovaikutuksesta yksittäisen ihmisen toiminnasta suhteessa toisiin ihmisiin. (Vilkkä 2007, 8–9, 37–38.) Jokaiselle ryhmäkerralla havainnoitiin ohjaajaparina kanssa, miten ryhmäläisten toiminta ja vuorovaikutussuhteet kehittyivät.

Opinnäytetyön päiväkirja, joka oli tiedonhankintamenetelmänä, on tekijänsä näköinen dokumentti. Päiväkirja on työvälineenä koko opinnäytetyön prosessin ajan. Opinnäytetyön tekeminen on ajallisesti pitkä prosessi, jonka vuoksi päiväkirjan kirjoittaminen on hyvä ottaa rutiiniksi osana opinnäytetyön tekemistä. Siihen voi palata tarkistamaan esimerkiksi, miksi mitään valintoja on tehty opinnäytetyön eri vaiheissa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19.) Opinnäytetyön päiväkirjaa kirjoitin läpi koko prosessin. Päiväkirjamerkintöjen pohjalta oli helppoa hahmottaa koko prosessinkulkua. Niiden avulla pystyi palauttamaan mieleen, mitä missäkin prosessin vaiheessa oli tehnyt. Opinnäytetyön raportin kirjoittamisessa hyvillä muistiinpanoilla oli iso merkitys ja raporttia oli näin helpompi kirjoittaa.

8.4 Arvioinninmenetelmä

Arvioinnilla pyritään ohjaamaan kehittämistoiminnan koko prosessia. Prosessin kokoaikainen arviointi nostaa esiin sen, että kehittämistoiminnan tavoitteet ja käytettävät toimintatavat saattavat tarvita muutosta toiminnan edetessä. Kokoaikaisella arvioinnilla saadaan näkyväksi onnistumiset, epäonnistumiset, erilaiset oppimisprosessit, näkökulmat ja erilaiset nivelvaiheet. Arvioinnilla pyritään saamaan tietoa siitä, onko kehittämissuunnitelman tavoitteisiin päästy vai ei. (Toikko & Rantanen 2006, 61.)

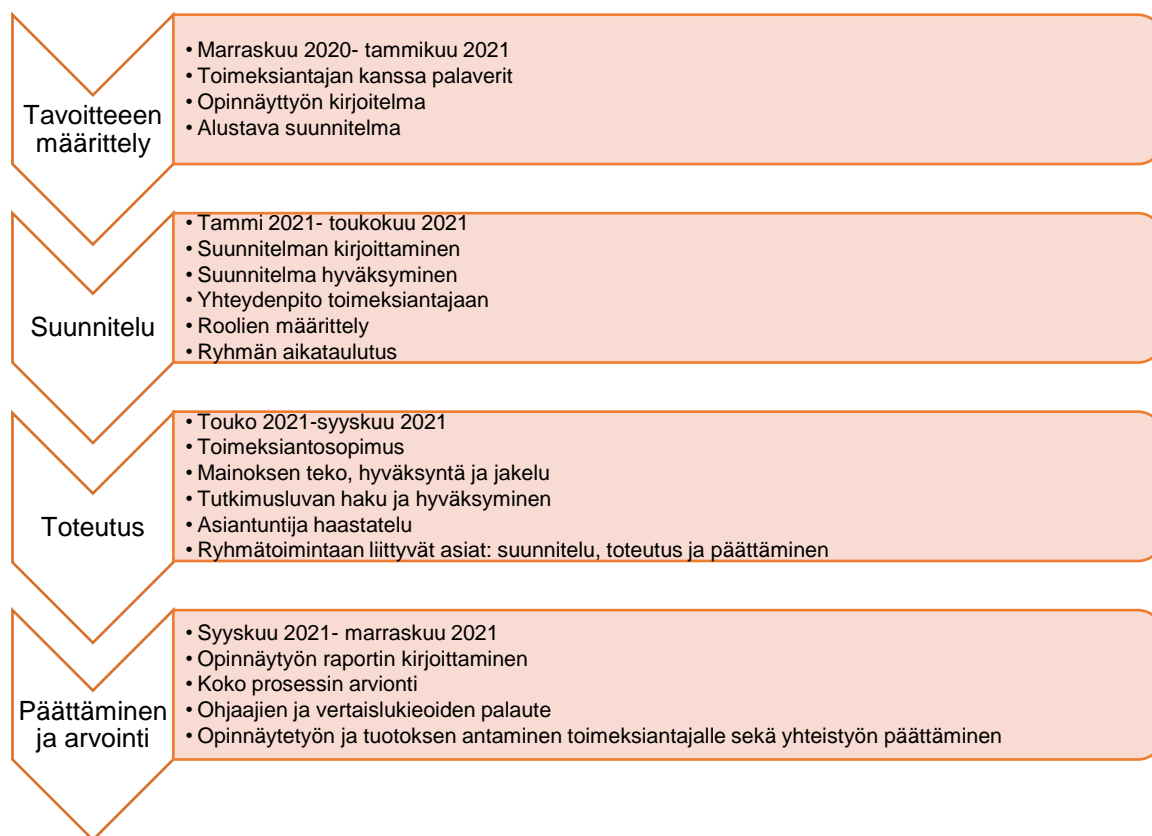
Opinnäytetyön arviointi on osa oppimisprosessia. Arviointia tulee tehdä työn ideasta esimerkiksi tavoitteista, teoreettisesta viitekehystä ja kohderyhmästä. Muun muassa nämä asiat tulee selvittää opinnäytetyön raportissa ymmärrettävästi ja tarkasti. Palautetta tulee kerätä kohderyhmältä, jotta arviointiin tulee eri näkökulmia. Palautetta olisi hyvä kerätä toiminnan onnistumisesta. Työn toteutus tapaa tarkastellessa tulee arvioida keinoja, joilla on päästy tavoitteisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–155, 157–158.)

Toimeksiantajan kanssa keskusteltiin opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa. Toimeksiantaja antoi palautetta sekä arvioi toimintaani. Ohjaajaparini kanssa jokainen ryhmäkerta refleктоitiin yhdessä. Ohjaajapari antoi palautetta ohjaajana toimimisesta sekä työmenetelmien toimivuudesta. Ryhmäläisiltä kysyttiin palautetta jokaisella kokoontumiskerralla. Ryhmätoiminnan viimeisellä kerralla kerättiin koava palaute ryhmätoiminnasta. Itse-reflektionia tapahtui koko opinnäytetyön prosessin ajan.

9 Opinnäytetyön prosessin kuvaus

9.1 Tavoitteen määrittelyn vaihe

Lineaarista mallia hyödyntäen opinnäytetyön prosessi on jaettu neljään eri vaiheeseen. Opinnäytetyön prosessin keskeisimmät vaiheet on avattu alla kuviossa 2. Kuviossa näkyy myös opinnäytetyön prosessin aikataulu.



Kuvio 2. Opinnäyttyön prosessin keskeisimmät vaiheet.

Opinnäyttyön ideointi alkoi syksyllä 2020. Vanhemmuuden tukeminen varhaisessa vaiheessa matalalla kynnyksellä on kiinnostanut minua paljon koko opin-tojen ajan. Otin ensimmäisen kerran sähköpostilla yhteyttä Perheentalon työntekijään marraskuussa, jolloin meidän yhteistyömme alkoi. Sähköpostilla sovittiin tapaaminen joulukuuhun. Tapaaminen muuttui etäyhteyksillä pidettäväksi. Tässä palaverissa kuuntelimme toiveita puolin ja toisin. Toin esille, että itsellä olisi mielenkiintoa tehdä toiminnallinen opinnäyttyö ja ryhmän ohjaaminen kiinnostaisi paljon. Tässä palaverissa sovittiin, että mietimme vielä mikä olisi tarkka rajaus opinnäyttyölle. Perheentalo ryhtyi toimeksiantajaksi opinnäyttyölle. Ajatuksiksi jäi, että opinnäyttyö voisi olla vanhemmuutta tukeva ryhmä vanhemmille. Tämän palaverin pohjalta palautin opinnäyttyön kirjoitelman.

9.2 Suunnittelun vaihe

Opinnäyttyön suunnitteluvaihe kesti tammikuusta toukokuuhun 2021. Tänä aikana kirjoitin opinnäyttyön suunnitelmaa. Tutustuin aiheeseen

teoriakirjallisuutta ja internet-lähteitä hyödyntäen. Aloitin kirjoittamaan opinnäytetyön päiväkirjaa. Kartoitin, millaista vanhemmuutta tukevaa ryhmätoimintaa on muilla paikkakunnilla tarjolla. Millainen niiden kohderyhmä on, ja miten ryhmiä on toteutettu. Pikkuhiljaa teoreettinen viitekehys alkoi hahmottumaan. Olin yhteydessä toimeksiantajaan tarvittaessa sähköpostilla, puhelimitse ja pidimme kaksi palaveria.

Aihe rajautui tarkemmin tammikuussa 2021 pidetyssä palaverissa. Tällöin päätimme, että kehittämäni ryhmätoiminta on kohdennettu vanhemmille, joilla on 3–6 kuukauden ikäinen vauva. Toimeksiantaja ehdotti ryhmän pilotointia, koska Perheentalolla ei ole ollut aiemmin tämänlaista ryhmätoimintaa ja tarve tällaiselle toiminnalle oli noussut. Toimeksiantaja halusi tietää, miten vertaistuellinen vanhemmuutta tukeva ryhmä tukee lapsiperheen arjen hyvinvointia. Toimeksiantaja ehdotti kyselyn tekemistä asian selvittämiseksi. Lupasin miettiä asiaa, miten tämän arvioinnin voisi toteuttaa. Ryhmän tarkoitus ja tavoite rupesivat hahmottumaan tässä vaiheessa.

Palaverissa rajasimme ryhmää yhdessä keskustellen. Päätimme suunnata ryhmän vanhemmille, näin vanhemmat saavat itse päättää osallistuuko ryhmään äiti, isä tai molemmat yhdessä. Rajasimme perheessä olevan vauvan iän 3–6 kuukautta sillä ajatuksella, että vauvat ovat suunnilleen samassa kehitysvaiheessa tuona ikä kautena ja vanhemmat ovat samanlaisissa elämäntilanteissa vauvojensa kanssa. Päädyimme järjestämään ryhmän aina maanantaisin, koska Perheentalo on silloin suljettu, eikä siellä ole muuta toimintaa. Sovimme, että kysyn vanhemmilta ryhmän ajankohdan. Toimeksiantajan kanssa yhdessä keskustellen päädyimme rajaamaan ryhmä kerrat viiteen kokoontumiseen elokuun puolesta välistä lähtien. Perheentalon työntekijät suosittelivat, että viisi perhettä olisi sopiva koko ryhmälle. Olimme samaa mieltä siitä, että ryhmä on suljettu ryhmä.

Tässä palaverissa sovimme myös rooleista, kuka osallistuu milläkin tavalla opinnäytetyön prosessiin. Toimeksiantaja lupasi, että saan ohjaajan parikseni ryhmätoimintaan. Hän on apuna käytännön järjestelyissä, kuten kahvituksen järjestämisestä. Minä vastaan ryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta. Perheentalon koordinaattori on mukana opinnäytetyön prosessin viemisessä läpi ja siihen

liittyvissä kirjallisissa töissä. Sovimme myös, että molemmat osapuolet osallistuvat ryhmän markkinointiin. Toimeksiantaja jakaa ryhmästä tietoa omille yhteistyötahoilleen kuten neuvolaan ja sosiaalisen median kanaviin, ja minä jaan mainosta Siun soten varhaisentuen palveluihin.

Toimeksiantaja nosti palaverissa esille lapsen osallisuuden, joka on Perheentalon yksi kantavia arvoja. Pohdimme yhdessä, miten vauvojen osallisuus saadaan näkyväksi ryhmän ohjauskerroilla. Toimeksiantajan kanssa keskustelimme myös mentalisaatiosta, joka oli minulle vieras käsite. Kiinnostuin mentalisaatiosta ja aloin perehtymään teoriakirjallisuuteen. Mentalisaatio valikoitui myös työni teoreettiseen viitekehykseen.

Toukokuun alussa pidimme palaverin, jossa tarkensimme ryhmään liittyviä asioita. Sovimme tarkat päivämäärät ryhmän ajankohdalle. Toisen opiskelijan toimesta oli tehty kysely ryhmän ajankohdasta. Sen tuloksena oli ollut, että vanhemmille on sama mikä on ajankohta. Päätimme toimeksiantajan kanssa, että ryhmä järjestetään maanantaisin 16.8.–13.9. kello 12.30–14.00. Teimme toimeksiantajan kanssa yhdessä ennakkokysymykset, jotka kysyin ilmoittautumisen yhteydessä. Toimeksiantajan kanssa yhdessä suunnittelimme mainosta ja tarkensimme sen jakamisen vastuut. Mainoksen loppusuunnittelu jäi minulle. Esittelin lupaamani palautteen keruumenetelmän ryhmätoiminnalle. Ehdotin, että asia keskusteltaisiin ryhmässä läpi luovia toimintoja apuna käyttäen. Näin voimme saada vanhemmilta tarkempaa palautetta yhdessä keskustellen siitä, onko ryhmä tukenut arjen hyvinvointia. Tämä ehdotus kävi toimeksiantajalle. Lopuksi sain yhteystiedot asiantuntijahaastattelua varten.

9.3 Toteutuksen vaihe

Opinnäytetyön prosessi eteni toteutusvaiheeseen, kun suunnitelma oli hyväksytty toukokuun puolessa välissä. Toteutusvaihe kesti syyskuulle asti. Toukokuussa kirjoitimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen. Hain samalla tutkimuslupaa opinnäytetyölleni toukokuussa, joka hyväksyttiin samalla viikolla.

Suunnittelin ja tein mainoksen, jonka toimeksiantaja hyväksyi pienten muutosten jälkeen. Mainoksen jakamisen jälkeen sain heti ilmoittautumisia sähköpostiini. Heinäkuun alussa ryhmään oli ilmoittautunut viisi perhettä, joka oli asetettu ryhmän kooksi. Pyrin vastaamaan kaikille sähköpostiin mahdollisimman pian. Jokaiselle vanhemmalle lähetin aiemmin suunnitellut kysymykset liittyen ryhmätoimintaan (Liite 1). Toivotin jokaisen tervetulleeksi ryhmään ja kirjoitin, että toiveita ryhmätoiminnasta otan mielelläni vastaan koko ajan niin kirjallisesti kuin sanallisesti ryhmän toimiessa.

Ryhmään ilmoittautuneet vanhemmat olivat kaikki äitejä ja suuremmalla osalla lapsi oli heidän esikoisensa. Vauvat olivat syntyneet maaliskuu-toukokuussa. Monet toivat esille, että koska lapsi on heidän ensimmäinen ovat kaikki asiat vauva-arjessa uusia ja kaikki tieto on tervetullutta. Muutama toivoi käsiteltäväksi aiheeksi uniasioita. Yksi vanhempi kysyi, onko ryhmään osallistuminen maksutonta.

Haastattelin Kuopion Perheentalon työntekijää Merja Kiminkiä, joka on ohjannut ryhmiä Kuopion Perheentalolla. Otin yhteyttä asiantuntijaan toukokuussa sähköpostilla. Sovin hänen kanssaan ajankohdan etäyhteyksillä pidettävään asiantuntijahaastatteluun. Ennen haastattelua olin tehnyt kysymysrunгон, joka sisälsi kysymyksiä ryhmän toimintaan ja ohjaamiseen liittyen (Liite 2). Asiantuntijahaastattelu toteutui kesäkuussa. Haastattelun avulla sain arvokasta tietoa, mitä minun tulee ottaa huomioon ryhmän suunnittelu- ja toteutusvaiheissa, mitä haasteita voi tulla esiin ja minkälaista toiminnan sisältöä ryhmässä voisi käyttää. Sovimme, että haastattelu tallennetaan ja myöhemmin poistan sen, kun olen kirjannut ylös raporttiini tarvittavat tiedot.

Heinäkuun puolessa välin pidetyssä palaverissa kävimme toimeksiantajan kanssa elokuussa alkavan ryhmän sisältöä tarkemmin läpi. Palaverissa esittelin toimeksiantajalle karkean suunnitelman ryhmän sisällöstä. Tässä vaiheessa suunnitelmassa oli väljyyttä vanhempien mahdollisille toiveille. Toimeksiantajalta löytyi askartelumateriaalit, joita tarvitsin ryhmässä. Sain Perheentalolta kirjallisuutta ja työvälineitä, joita voin hyödyntää ryhmäkertoja suunniteltaessa sekä itse ryhmätoiminnassa. Lopuksi kertosimme vielä roolit ja vastuut.

Ryhmäkertojen suunnittelussa hyödynsin toimeksiantajalta ja asiantuntijahaastattelusta saamiani tietoja ja ideoita. Tutustuin eri teorialähteisiin ja mietin jokaiselle ryhmäkerralle omat tavoitteet. Ennakoon esitetty toive uniasiat otin huomioon suunnittelutyössä. Asiantuntijahaastattelussa ja toimeksiantajan kanssa keskusteluissa nousi esiin, että jokainen kerta on hyvä aloittaa samalla tavalla ja lopettaa samalla tavalla. Tämän vuoksi suunnittelin jokaiselle kerralle saman aloituksen, joka tapahtuu kahvin lomassa keskustellen hyödyntäen Nallekortteja. Nallekorttien avulla käydään läpi, mitä minulle kuuluu juuri nyt, ja mitä vauvalle kuuluu juuri nyt? Tämä keskustelu on osaksi myös mentalisaatioharjoitus.

Kuulumiskierroksen jälkeen siirrytään alkuloruun, joka on aina sama. Alkutorussa otetaan huomioon vauvan koko keho. Samalla loru tukee vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta. Lorun jälkeen on päivän teeman mukainen toiminta. Ryhmäkerran lopuksi on lopetusloru. Loru tukee myös vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhdetta. Ryhmäkertojen tavoitteet ja toteutunut toiminta löytyvät liitteistä (liite 4).

9.4 Päätämisen ja arvioinnin vaihe

Opinnäytetyön tekeminen kesti vuoden marraskuusta 2020 aina marraskuulle 2021. Syyskuussa alkoi päättämisen ja arvioinnin vaihe, joka kesti marraskuun puoleen väliin. Tänä aikana kirjoitin opinnäytetyön raporttia ja arvioin koko opinnäytetyönprosessia. Arvioin prosessin kulkua päiväkirjamerkintöjeni pohjalta sekä saamieni palautteiden avulla.

Pidimme toimeksiantajan kanssa palaverin lokakuun alussa, jossa esittelin ryhmältä saadun palautteen ja arvioimme koko prosessia. Annoin opinnäytetyöni luettavaksi toimeksiantajalle, ohjaajille, asiantuntijalle ja vertaislukijoille ennen varsinaista palautusta. Tein korjauksia opinnäytetyön raporttiin heidän palautteiden pohjalta. Lopuksi toimitin valmiin opinnäytetyön toimeksiantajalleni ja päätimme yhteistyön.

10 Vertaistukiryhmäkertojen kuvaus

10.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Ensimmäisen kerran tavoitteeksi asetin ryhmätoiminnan aloitukseen liittyvät asiat: ryhmän tarkoituksen ja tavoitteen kertomisen, sääntöjen läpi käymisen, vai-tiolovelvollisuuden esille nostamisen ja tutustumisen. Toisena tavoitteena oli lo-rujen opettelu ja mallittaminen sekä jalanpainanta lorukorttiin. Olin tehnyt Alku-tehtäväkortti lauseet valmiiksi. Tämä tehtävä oli tarkoitus tehdä ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla.

Ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 16.8. Kävimme ennen ryhmän alkamista ohjaajaparini kanssa läpi ryhmäkerran kulun. Valmistelimme yhdessä ryhmätilan valmiiksi laittaen muun muassa vauvoille alustan ja leluja esille, missä vauvat voisivat vanhempien kanssa olla. Varasin erilliselle pöydälle kaiken materiaalin mitä tulisi tarvitsemaan ryhmäkerralla. Ennen aloitusta oli tullut muutama peruun-tuminen sähköpostiin ja tekstiviestillä. Heidän viesteistään kävi ilmi, että ryhmä oli odotettu ja heitä harmitti kovasti, etteivät he päässet osallistumaan ensimmäi-selle kerralle. Yksi vanhempi ilmoitti, että myöhästyy. Yksi vanhempi ei ilmoittanut mitään. Vastasin takaisin kaikille vanhemmille mahdollisimman nopeasti heidän viesteihinsä.

Odotimme hetken toista ryhmäläistä saapuvaksi kuulumisia vaihtaen. Odottelun jälkeen aloitin varsinaisen toiminnan. Ensin esittelin itseni ja ryhmän tarkoituksen ja tavoitteen. Kerroin mihin kokonaisuuteen ryhmätoiminta kuuluu. Seuraavaksi nostin esiin hyvän ryhmän käytänteitä. Otin puheeksi vai-tiolovelvollisuusasian ja sen, että jokainen saa itse määrittää mitä kertoo itsestään ja lapsestaan toisille. Painotin myös sitä, että ryhmässä ollaan vauvojen ehdoilla. Jos vauvalla on nälkä tai hänelle tarvitsee vaihtaa vaippaa niin sen saa tehdä, vaikka suunniteltu toi-minta olisi kesken.

Tämän jälkeen esittäytyi vanhempi, joka oli paikalla. Samaan aikaan tuli paikalle toinen vanhempi lapsensa kanssa. Aloitimme kierroksen alusta ja kerroin

uudelleen itsestäni ja ryhmään liittyvistä asioita. Kävimme ohjaajaparini kanssa läpi meidän roolimme ryhmässä. Vanhempien oman esittäytymisen jälkeen toivotin vanhemman sekä vauvan tervetulleiksi ryhmään.

Oman esittelyni jälkeen osallistuin ohjaajana Nallekorttien avulla kertomaan, mitä minulle kuuluu juuri nyt. Vanhemmat kertoivat vuorotellen itsestään ja vauvas-taan niitä asioita, joita he itse kokivat tärkeäksi kertoa. Annoin ohjeeksi, että jokainen kertoo oman ja lapsen nimen sekä lapsen iän. Molemmat vanhemmat kertoivat vähän taustoistaan vanhempana. Nallekorttien avulla he kertoivat tunnelmiaan juuri nyt.

Kävimme yhdessä läpi alkulorun. Mallitin lorun kulkua nukken avulla. Vanhemmat pystyivät seuraamaan omista lorukorteista lorua, jonka olin tehnyt heille valmiiksi. Loruhetken jälkeen lorukortin toiselle puolelle painettiin vauvan jalanjälki sormi-väreillä. Vanhempi sai valita maalausvärin itse. Näytin korttiin painetun vauvan jalanjäljen äidille ja vauvalle. Vauvat katsoivat omaa jalanjälkeä pitkään. Lorukortit jäivät kuivumaan Perheentalolle. Seuraavalla kerralla he saavat ne mukaansa laminoituna. Näin heille jää muisto ryhmästä sekä heillä on mahdollisuus pitää loruhetkiä kotona. Vähäisen osallistumisen vuoksi jätin Alku-tehtäväkortti lauseet seuraavaan kertaan. Lopuksi käytiin yhdessä läpi loppuloru. Mallitin nukkea apuna käyttäen lorun kulkua.

Ryhmän jälkeen ohjaajaparini kanssa refleктоimme ryhmäkertaa ja kokosimme havainnointejamme. Olimme yksimielisiä siitä, että aloitus oli hieman haastava peruuntumisien ja eri aikaan saapumisen vuoksi. Havainnoimme, että vanhemmat antoivat toisilleen vertaistukea keskustelujen lomassa. Onnistumisen kokemuksia vanhemmalle tuli jalanpainannasta ja uuden lorun oppimisesta. Vauvojen osallisuutta tuki ryhmän kulku heidän tarpeisiinsa pohjautuen. Annoin vanhemmalle tilaa rauhoittaa lastaan, kun hänelle tuli itku. Äidit imettivät lapsiaan, kun oli sen tarve. Lapsen osallisuus nousi esiin myös tilanteessa, jossa näytin lorukorttiin painettua jalanjälkeä.

Haastavasta tilanteesta huolimatta ryhmäkerta toteutui suunnitellusti. Oman alkujännityksen jälkeen keskustelu vanhempien kanssa rupesi luonnistumaan.

Hyvä suunnitelturunko toiminnalle tuki toteutusta. Suunnittelussa en ollut ottanut huomioon johdatuksia teemaan ja loruihin. Aloituserossa puhallettiin vauvan sormiin. Tämä ei toiminut maskien kanssa. Ryhmäkerran jälkeen laitoin sähköpostia vanhemmalle, joka ei ollut ilmoittanut pois jäämisestään ryhmässä. Sähköpostiviestissä toivotin hänet tervetulleeksi seuraavalla kerralla ryhmään. Kerroin myös, että ryhmän toimintaan pääsee vielä hyvin mukaan. Hän vastasi, että on tulossa ensi viikolla. Samalla hän kysyi, että mahtuuko ryhmään vielä uusia perheitä. Tähän jouduin vastaamaan ryhmän olevan täynnä.

10.2 Toinen ryhmäkerta

Jouduin toisen kokoontumisen perumaan oman sairastumiseni vuoksi. Ilmoitin sairastumisestani ohjaajaparilleni. Hänen kanssaan sovittiin, että laitan heti peruutussähköpostiviestin ryhmäläisille. Keskustelimme ideastani, että korvaisin tämän kerran sähköpostilla, jossa on vanhemmuutta tukevaa materiaalia ja edelliseltä kerralta siirtynyt Alku-tehtäväkortit. Sain ohjaajapariltani luvan korvaavan tehtävän lähettämiseen.

Ennen sairastumistani olin suunnitellut ryhmäkerran valmiiksi. Koska ensimmäisellä ryhmäkerralla ei ollut kaikki vanhemmat, asetin tavoitteeksi samat asiat kuin edellisellä kerralla. Lisäksi tavoitteena oli Alku-tehtäväkorttien teko sekä vanhemmuuden tukeminen Vahvaa vanhemmuutta-kortteja hyödyntäen. Vanhemmille laittamassani sähköpostiviestissä (liite 5), kerroin aluksi ryhmään liittyvistä asioista. Tämän jälkeen pyysin heitä miettimään sen hetken omaa sekä vauvan tunteita ja laittamaan sen minulle. Itse kirjoitin oman tunteeni heille ja perustelun tunteelleni.

Toisena tehtävä pyysin heitä lähettää minulle sähköpostilla ne Alku-tehtäväkorttien lauseet (kuva 1), jotka siirtyivät edelliseltä kerralta tälle kerralle. Painotin viestissä, että heidän vastauksensa tulevat vain minulle. Kerroin myös, että näihin vastauksiin palataan ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla. Lopuksi laitoin vapaaehtoisen tehtävän, jonka vanhemmat pystyivät tekemään kotona yhdessä tai erikseen. Lauseen alut valikoituivat Vahvaa vanhemmuutta-korteista, joita olin

suunnitellut käyttäväni tällä kerralla. Viestin lopuksi laitoin kolme vanhemmuuteen ja lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvää nettilinkkiä. Pyysin viestissäni, että vanhemmat laittavat minulle sähköpostia ennen seuraavaa tapaamistamme. Laitoin saman sähköpostin myös toimeksiantajalleni.

Päivämäärä: _____
 TÄNÄÄN...
 OLEN ILOINEN _____
 VAUVANI VAHVUUS ON _____
 VAUVANI OSAAN _____
 VAHVUUTENI VANHEMPANA ON _____
 VANHEMPANA OSAAN _____
 TÄLLÄ HETKELLÄ ARJESSANI
 HAASTEELLISINTA ON _____

Kuva 1. Alku- tehtäväkortti lauseet (Kuva: Jaana Kortelainen)

Vanhemmista osa vastasi sähköpostiin. Pyrin vastaamaan heidän posteihinsa mahdollisimman nopeasti. Viestissä kiitin heitä tehtävien teosta ja jakamistaan ajatuksista. Viestissä otin huomioon äidin sekä lapsen aloittaen viestin tervehtien heitä heidän etunimillään.

10.3 Kolmas ryhmäkerta

Kolmannen kerran aiheena oli uniasiat. Tämä teema nousi vanhempien toiveesta. Ryhmän aloituksen ollessa hajanainen, tavoitteena oli käydä läpi ryhmän säännöt, kertoa ryhmän tarkoitus ja tavoite sekä esittäytyminen. Tein alustuksen ja johdattelevat kysymykset keskustelun tueksi valmiiksi. Tavoitteena oli, että vanhemmat keskustelevat teemaan liittyen vapaasti kertoen omista kokemuksistaan. Olin myös valmistautunut uusien tulijoiden varalle, että heidän vauvojen jalanjäljet painetaan lorukortin taakse.

Ennen ryhmän aloitusta laminoin jo painetut alkulorukortit ja loppulorukortit valmiiksi. Kävimme läpi ohjaajaparini kanssa tämän kerran suunnitelmani. Valmistelin ryhmätilan ja varasin kaikki tarvittavat materiaalit valmiiksi. Yksi vanhempi oli ilmoittanut, ettei pääse osallistumaan tällä kertaa ryhmään.

Kolmannella kerralla ryhmään osallistui neljä vanhempaa vauvojensa kanssa. Aloitimme ryhmäkerran kahvia juoden ja Nallekorttien valinnalla. Ensiksi esittäydin ja kerroin ryhmän toiminnasta sekä perustelin omaa Nallekortti valintaani. Tämän jälkeen annoin vuoron ryhmäläisille. Pyysin heitä kertomaan vähintään oman ja vauvan nimen sekä vauvan iän. Samassa puheenvuorossa he kertoivat Nallekorttien avulla, mitä heidän päivänsä juuri tänään kuuluu.

Esittelykierroksen jälkeen siirryimme loruhetkeen. Annoin jo painetut lorukortit (kuva 2) takaisin heille, joille se oli jo tehty. Yhdessä kävimme lorun läpi. Mallitin nukan avulla lorun kulkua. Ensimmäisellä kerralla huomattiin, ettei maskien kanssa onnistu puhaltaminen vauvan sormiin. Annoin ohjeeksi, että maskin voi ottaa pois lorun ajaksi. Loruhetken jälkeen painettiin jalanjälki lorukorttiin niille, jotka olivat ensimmäistä kertaa paikalla. Vanhemmat saivat valita itse minkä värisen jalankuvan haluavat korttiin painettavan. Jalanjäljen näytin vanhemmalle sekä vauvalle. Kortit jäivät kuivumaan Perheentalolle ja odottamaan laminointia.



Kuva 2. Lorukortit, joissa painetut jalanjäljet (Kuva: Jaana Kortelainen)

Ennen uniasioihin siirtymistä vanhemmat vaihtoivat vaippoja vauvoilleen toisessa tilassa. Tänä aikana keskustelimme siitä miltä oli tuntunut tehdä tehtäviä, joita olin laittanut sähköpostilla edellisen kerran korvaamiseksi. Osa vanhemmista

sanoi, etteivät he ole miettineet, mitkä ovat omia vahvuuksia vanhempana ja mikä antaa voimaa arkeen. He sanoivat, että oli pysäyttävää miettiä näitä asioita. Tehtävien teko oli ollut kuitenkin mukavaa ja ajatuksia herättävää.

Tämän keskusteluhetken jälkeen siirryttiin päivän teemaan. Kerroin ensin yleisesti vauvan uneen liittyvistä asioista ja miten unettomuus voi vaikuttaa vanhempana olemiseen. Toin aloituspuheessani ilmi, ettei minulla ole valmiita vastauksia kaikkeen, mutta yhdessä keskustellen asioita käydään läpi. Vanhemmat lähtivät hyvin mukaan keskusteluun ja kertoivat omia kokemuksiaan nukkumiseen ja nukkuttamiseen liittyvistä asioista. Vertaistuellista keskustelua tuli hyvin. Keskustelun aikana osa imetti ja syötti vauvojaan.

Ryhmän jälkeen refleктоimme ohjaajaparini kanssa yhdessä toimintaa. Ohjaajaparini sanoi, että kokonaisuus oli ollut hyvä ja johdatus aiheeseen oli onnistunut. Vanhemman näkökulmaa olin tuonut hyvin esille omia kokemuksia jakaessani. Oli ollut hyvä, että olin nostanut esille, ettei minulla ole vastauksia kaikkiin kysymyksiin teemaan liittyen. Kehityskohteeksi ohjaajaparini nosti toiminnan jatkumisen, jos vanhempi poistuu tilasta. Kukaan ei näin joudu odottelemaan. Vanhemman tullessa takaisin hänelle voi tiivistää, mitä sinä aikana on tehty ja keskusteltu.

Havainnoimme, että vanhemmat lähtivät keskusteluun hyvin mukaan, vaikka ryhmä kokoontui ensimmäistä kertaa tällä kokoonpanolla. Keskustelu oli avointa ja luottamuksellista. Vanhemmat antoivat palautetta, että tämä keskustelu tuli tarpeeseen. He kokivat hyväksi, että saivat jakaa kokemuksiaan ja todeta, etteivät ole näiden asioiden kanssa yksin vaan samanlaisia asioita toisetkin vanhemmat pohtivat.

Havainnoimme, että keskustelu vanhempien voimavaroista ja vahvuuksista oli vanhemmille ajatuksia herättävää, eivätkä he olleet näitä asioita paljoa pohtineet. Ajatukseksi jäi, että nämä teemat voisivat olla seuraavan kerran aiheena.

Hyvän suunnitelman avulla tämä kerta oli hyvä kokonaisuus ja helppo ohjata. Otin jokaisen ryhmäläisen huomioon toivottamalla heidät erikseen tervetulleiksi kuulumiskierroksen yhteydessä. Havainnoin, että kaikki vanhemmat eivät

osallistu itse sanoittaen lorua vauvalle. Keskusteluita on helpompi ohjata, jos muistaa kaikkien nimet.

10.4 Neljäs ryhmäkerta

Neljättä kokoontumiskertaa aloin suunnittelemaan edellisen kerran keskustelun pohjalta. Päädyin pohdinnan jälkeen ottamaan aiheeksi molemmat teemat: arjen voimavarat ja vahvuudet vanhemmuudessa. Tein itse työväliseen, jota käytin ohjaustilanteessa (liite 6). Tein paperille auringon, johon kirjoitetaan ylös vahvuudet vanhempana ja puunrungon, joka täytetään voimavaroilla, jotka tuovat voimaa arkeen. Vauvat tarvitsevat vanhempiaan työskentelyn aikana, tämän vuoksi työskentelytapa oli yksinkertainen. Vahvuuksien miettimisen tueksi varasin vahvuuskortteja työskentelyyn mukaan. Tein pohjustukset vanhemmuuden vahvuuksiin ja arjen voimavaroihin liittyen.

Ennen kokoontumista laminoin painetut lorukortit valmiiksi. Ohjaajaparini kanssa kävimme läpi, mitä olin suunnitellut tälle kerralle. Valmistelin ryhmätilan valmiiksi. Otin huomioon, että yhden ryhmäläisen vauvan jalanjälkeä ei ole painettu ja varasin maalausvälineet valmiiksi.

Neljännellä kerralla kaikki viisi vanhempaa ja vauvaa saapuivat paikalle. Yhden vanhemman ollessa ensimmäistä kertaa paikalla, kertasin ryhmän sääntöjä ja tarkoitusta sekä esittelin itseni. Tämän jälkeen kävimme Nallekorttien kanssa läpi päivän tuntemukset sekä esittelykierroksen. Monella vanhemmalla oli sama tunne aamusta, koska heidän vauvansa olivat valvottaneet vanhempia. Muutama oli miettinyt, jaksako lähteä ryhmään huonosti nukutun yön jälkeen. Vanhemmat totesivat, että kannattaa lähteä, koska ryhmästä saa jaksamista ja voimaa.

Kuulumiskierroksen jälkeen siirryttiin loruhetkeen, jota mallitin nukella. Jaoin valmiit lorukortit vanhemmille. Uudelle vanhemmalle kerroin, että hänen vauvansa jalanjälki voidaan painaa korttiin, jos hän haluaa. Loruhetken jälkeen siirryttiin päivän teemaan. Alustin teemaa ja kerroin, mistä aihe nousi minulle mieleen. Alustuspuheen jälkeen jaoin vanhemmille tehtävän. Laitoin pöydälle ajattelun

tueksi vahvuuskortit. Jokainen vanhempi teki omaa tehtäväänsä omassa rauhassa. Vahvuuksien kirjoittamisen jälkeen kerroin alustuksen arjen voimavaroihin. Annoin pohdittavia kysymyksiä, jotka tukivat miettimään arjen voimavaroja. Molempiin tehtäviin annoin ohjeeksi, että jokainen saa päättää itse, miten monta asiaa kirjoittaa ylös. Tehtävän teon jälkeen vanhemmat jakoivat tehtävän toisilleen keskustellen. Painotin sitä, että jokainen saa päättää, mitä kertoo ja minkä verran. Ensiksi kävimme vahvuudet läpi, jonka jälkeen arjen voimavarat.

Vanhemmat kokivat haastavana miettiä vahvuuksiaan vanhempana, koska vanhemmuus on niin tuore asia. Muutama toi ilmi, että muitten roolien esimerkiksi työroolin vahvuuksia oli paljon helpompi sanoittaa. Vanhemmat kokivat hyväksi, että apuna olivat vahvuuskortit, jotka tukivat omien vahvuuksien miettimistä. Vanhemmat totesivat, että oli hyvä pysähtyä miettimään, mitkä asiat tuovat arkeen voimavaroja. Niiden kirjoittaminen ylös jäsensi ja auttoi hahmottamaan arjen voimavaroja konkreettisemmin.

Päivän teeman jälkeen kävimme loppuloron läpi. Loppuloron jälkeen painettiin yhden vauvan jalanjälki aloituslorukorttiin. Kerroin, että seuraavalla kerralla kokoonnumme viimeistä kertaa. Vanhempien valmistautuessa kotiinlähtöön ehdotin ryhmäläisille, että he voisivat perustaa oman ryhmän, jos he tuntevat siihen tarvetta. Ryhmä voi olla esimerkiksi WhatsApp-ryhmän.

Havainnoimme, että alkukeskustelu sujui hyvin. Vanhemmilla oli samansuuntaisia kokemuksia huonosti nukutuista öistä. Mietimme yhdessä, oliko tehtävien teko liian haastavaa tai oikean aikaista tässä kohdin vanhemmuutta. Totesimme, että on hyvä pysähtyä pohtimaan vanhemmuutta, vaikka vanhemmuus oli alussa. Vanhemmat osallistuivat hyvin keskusteluihin. Ohjaajaparini havainnoi, että tehtävät olisi ollut hyvä jakaa heti tekemisen jälkeen. Näin olisi tullut pitkäkestoiseen työskentelyyn katkos.

Havainnoin, että kaikki vanhemmat istuivat lattialla ja vauvat olivat enemmän lattialla kuin aiemmilla kerroilla. Vauvat seurasivat toistensa touhuja. Ryhmäkerran aikana vanhemmat imettivät lapsiaan hyvin luonnollisesti, antoivat ruokaa ja vaihtoivat vaipan vauvoilleen. Itse loruhetkeen vanhemmat lähtivät mukaan

paremmin kuin edellisillä kerroilla. Päätin ohjaajaparini kanssa käydyn keskustelun pohjalta laittaa kaikille ryhmäläisille sähköpostin, jossa kysyin toiveita viimeiselle kerralle. Samassa viestissä pyysin heitä miettimään valmiiksi, onko ryhmä tukenut heidän arjen hyvinvointiaan.

10.5 Viides ryhmäkerta

Viimeisen kerran tavoitteena oli Alku- korttien uudelleen täyttäminen ja ryhmätöinnasta palautteen kerääminen. Tästä koostettiin visuaalinen tuotos. Viimeiselle kerralle osallistui kaksi vanhempaa ja vauvaa. Kaksi vanhempaa ilmoitti, etteivät pääse paikalle. He antoivat kirjallisen palautteen sähköpostiin. Olin saanut toiveen sähköpostiin, että käsiteltäisiin vanhemmuuden haasteita.

Osallistujamäärän ollessa vähäinen ohjasin ryhmäkerran yksin. Tämä kerta pidettiin keskustelevana. Keskusteltiin asioista, jotka puhuttivat vanhempia juuri silloin. Kuulumiskierroksen jälkeen vanhemmat täyttivät uudelleen toisella kerralla täytetyt kortit. Kävimme keskustelun korttien pohjalta. Molemmat vanhemmat halusivat jakaa korttien ajatukset. Korttien viimeinen lauseen alku oli ”tällä hetkellä arjessani haasteellisinta on”. Tästä teemasta keskustelimme vähän pidempään. Tämä teema oli myös ryhmäläisen aiemmin esitetty toive.

Keskustelujen jälkeen siirryimme tekemään palautetta. Kysyin vanhemmilta, haluavatko he kirjoittaa palautteet itsenäisesti vai yhdessä keskustellen. He halusivat keskustella yhdessä. Palautetta kerättiin aiheista, miten toiminta oli tukenut arjen hyvinvointia ja mitä kehitettävää ryhmätöinnässä oli. Mikä on ollut mukavinta ja haastavinta olivat myös palautteen aiheita. Palautetyöskentelyn jälkeen pidimme avoimen keskusteluhetken. Tällä kerralla emme pitäneet loppuloruhetkeä, koska toinen vauvoista oli nukahtanut äitinsä syliin ja toinen vauva oli väsynyt.

Lopuksi keskustelimme, millaista toimintaa on vauvaperheille tarjolla. Samalla puhuttiin myös siitä, miten tärkeä ryhmä oli ollut vanhemmille sekä ryhmän jatkomahdollisuuksista. Yksi ryhmäläinen otti vastuun WhatsApp-ryhmän

perustamisesta. Lupasin hänelle, että kysyn poissa olleilta, haluavatko he liittyä ryhmään. Tämän tiedon toimitin sähköpostilla hänelle.

Havainnoin, että vanhemmilla oli tarve keskustella heitä pohdituttavista asioista. Keskusteluihin oli hyvin aikaa. Tässä kerrassa syntyi hyvää vertaistuellista keskustelua vanhempien välillä. Arjen haasteet puhuttivat heitä paljon. Vanhemmat osallistuivat mielellään korttien täyttämiseen ja jakoivat jokaisen kohdan toisilleen. Korttien täyttäminen ja niiden jakaminen tuki hyvin vertaistuellisia keskusteluita. Ryhmätoiminnan palautteen antoon vanhemmat osallistuivat tunnollisesti. Viimeinen kerta toteutui erilaisena kuin olin suunnitellut, mutta tavoitteisiin päättiin.

11 Tuotoksen kuvaus ja arviointi

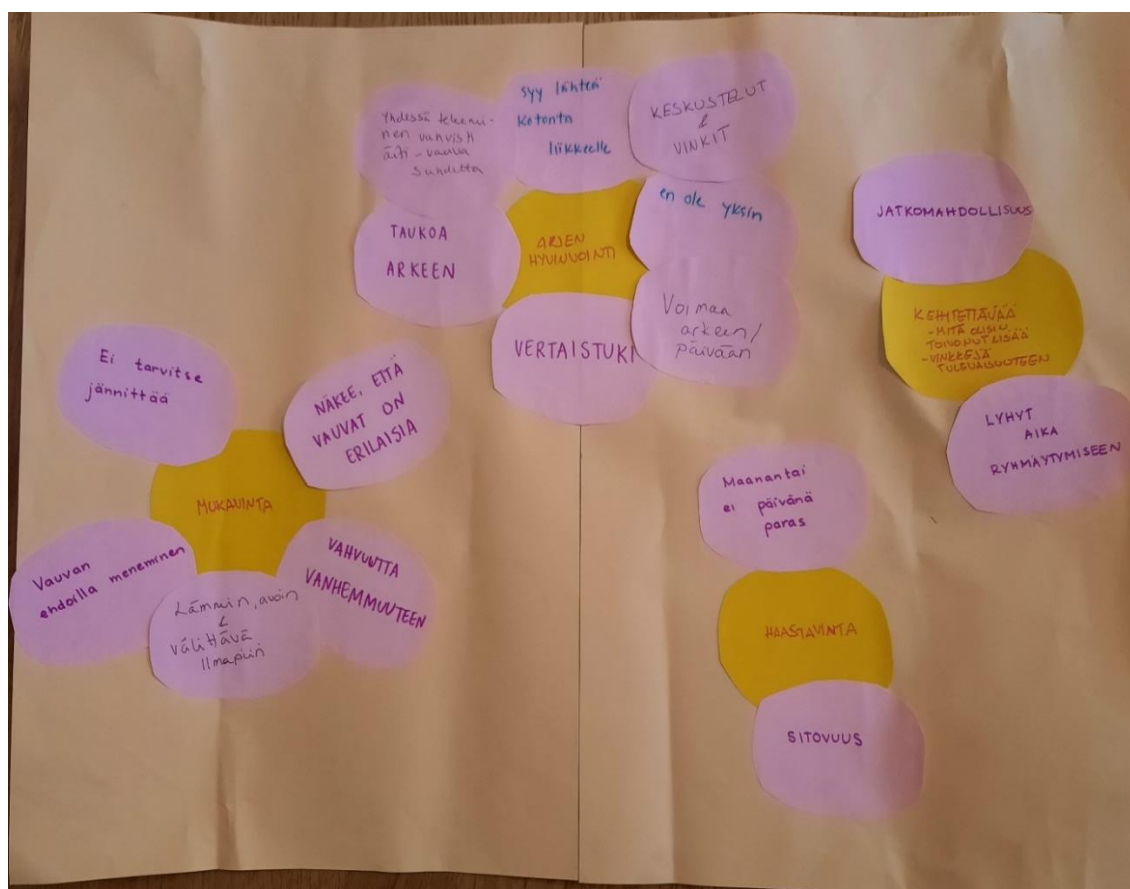
Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea vanhemmuutta järjestämällä vertaistuellinen matalan kynnyksen ryhmä Perheentalolla. Tavoitteena oli järjestää ryhmä vanhemmille, joilla on 3–6 kuukauden ikäinen lapsi. Opinnäytetyön tuotoksena oli pilotoida vertaistuellinen vanhemmuutta tukeva ryhmä. Ryhmäläisiltä kerättiin viimeisellä kerralla palaute siitä, miten ryhmätoiminta on tukenut arjen hyvinvointia. Opinnäytetyön tuotoksena oli ryhmätoiminta Perheentalolle, josta kerättiin palaute. Toimeksiantaja voi palautteesta saatua tietoa hyödyntää omassa toiminnassaan.

Ryhmätoiminnan alun hajanaisuus ei vaikuttanut sitoutuneisuuteen ryhmää kohtaan. Sähköpostiviesteissä välittyi pettymys, jos vanhemmat eivät pystyneet osallistumaan ryhmään. Ryhmään osallistui kaikki vanhemmat aina kun he pystyivät tulemaan paikalle. Vaikka ryhmäytyminen ja tutustuminen jäi joidenkin osalta hyvin vähäiseksi niin ryhmässä oli hyvä luottavainen ilmapiiri ja vertaistuellista keskustelua tuli jokaiselle kerralla paljon.

Ryhmäprosessin vaiheet eivät kokonaisuudessaan näin lyhyessä ajassa ja ryhmän hajanaisuuden vuoksi nousseet esiin. Ryhmä ei päässyt

muodostumisvaihetta pidemmälle. Vanhemmat ottivat myös tämän asian esiin, kun he antoivat palautetta ryhmästä. He sanoivat, että ryhmätoiminta oli liian lyhyt ja ryhmäytyminen pääsi vasta käyntiin kunnolla viimeisillä kerroilla. Osa vanhemmista koki suljetun ryhmän sitovan liikaa. Toisaalta he miettivät, että olisiko tullut lähdettyä ryhmään, jos ryhmätoiminta olisi ollut avointa.

Vanhempien palautteista (kuva 3) kävi ilmi, että ryhmä oli tukenut heidän arkensa hyvinvointia paljon. He kokivat, että poistuminen kotoa ja paikka minne mennä toi katkosta heidän normaaliin arkipäiväänsä. Ryhmätoiminta oli syy lähteä liikkeelle kotoa ja toi voimaa arkeen ja siihen päivään. Toisten vanhempien ja vauvojen näkeminen koettiin tärkeäksi. Vanhemmat saivat osallisuuden kokemuksen, he tunsivat, etteivät ole yksin. Vanhemmat kertoivat, että oli hyvä nähdä toisia vauvoja ja nähdä, miten erilaisia kaikki vauvat olivat. Osa vanhemmista koki, että yhdessä tekeminen vauvan kanssa vahvisti heidän äitivauvasuhdettaan.



Kuva 3. Vanhempien palaute (Kuva: Jaana Kortelainen)

Vanhemmat nostivat esille, miten tärkeää oli saada keskustella samassa elämäntilanteissa olevien vanhempien kanssa. Vertaistuelliset keskustelut ja niistä

saadut vinkit tulivat tarpeeseen. Vanhemmat tykkäsivät siitä, että jokaisella kerralla oli eri teema käsiteltävänä. Näiden teemojen avulla vanhemmuutta tuli pohdittua eri näkökulmista. Moni vanhempi esimerkiksi mietti ensimmäistä kertaa omia vahvuuksiaan vanhempana ja mistä saa voimaa arkeensa.

Yksi vanhempi sanoi, että hän haluaisi vastauksia moniin eri asioihin, mutta kellenäkään niitä ei ole antaa. Tämän ryhmän myötä hän oli oivaltanut, että kaikkiin kysymyksiin ei ole vastauksia. Hän totesi, että vanhempi itse on oman vauvansa asiantuntija. Hän tuntee oman vauvansa parhaiten ja mikä hänen vauvallensa on parasta. Vanhemmat sanoivat, että saivat vahvuutta omaan vanhemmuuteensa.

Ryhmän toiminnasta palautteiksi tuli, että ryhmässä oli lämmin, avoin ja välittävä ilmapiiri. Ryhmään tullessa ei ollut tarvinnut jännittää, mitä toiset ajattelivat. Moni antoi palautteen, että ryhmään oli mukava tulla ja asioista oli helppoa keskustella. Ryhmässä sai jakaa juuri niitä asioita, joita itse halusi. Todella hyväksi asiaksi koettiin, että ryhmätoiminta oli suunniteltu vauvojen ehdoilla. Oma vauvaa sai hoitaa ja hoivata siinä samalla, kun keskusteltiin ja tehtiin tehtäviä.

Vanhemmat kokivat, että ryhmä oli liian lyhyt kestoisen ja he kysyivät sille jatkomahtoisuutta. Vanhemmat perustivat oman WhatsApp -ryhmän, jossa jatkossa voivat sopia tapaamisia ja vaihtaa kuulumisia. Osa vanhemmista mietti, että oliko maanantai päivä paras ryhmälle. Toisaalta toiset olivat sitä mieltä, että kaikki päivät olivat samanlaisia, joten kokoontumispäivällä ei ole merkitystä.

Opinnäytetyön aiheena oli arjenhyvinvointi vauvaperheissä vanhemmuutta tukevan ryhmätoiminnan avulla. Arjen hyvinvointia tukevat asiat koottu kuvioon kolme.

Arjen hyvinvointi

- Vertaistukea
- Taukoa arkeen
- Keskutelut ja vinkit
- Äitivauvasuhteen vahvistuminen
- Syy lähteä kotoa liikkeelle
- Jokainen on erilainen
- Vahvuutta vanhemmuuteen
- Kuuluminen johonkin
- Ryhmän hyvä ilmapiiri
- Voimaa arkeen ja päivään

Kuvio 3. Koonti ryhmäläisten arjenhyvinvointia tukevista asioista

Havainnointiin, että puolentoista tunnin kesto ryhmälle oli hyvä. Tässä ajassa ennätti hyvin käydä päivän teeman läpi ja oli sopivasti aikaa vertaistuellisille keskusteluille. Vanhemmat ja vauvat jaksoivat hyvin keskittyä tämän ajan toimintaan. Vanhemmuuden vahvuudet ja arjenvoimavarat olivat liian iso kokonaisuus yhteen kertaan mietittäväksi ja tehtäväksi. Tämän oppimiskokemuksen perusteella, yksi teema on riittävä ryhmäkertaa kohden. Ohjaamiseen ja vuorovaikutukseen vaikutti, miten hyvin ryhmäläisten nimet jäivät mieleen. Nimien kertaaminen koettiin hyväksi asiaksi ryhmäkertojen alussa.

Opinnäytetyön tarkoituksena ollut vanhemmuuden tukeminen matalan kynnyksen ryhmätoiminnalla toteutui. Palautteiden mukaan ryhmä tuki vanhempien vanhemmuutta. Opinnäytetyön tavoitteena ollut ryhmätoiminnan pilotointi vanhemmille, joilla on 3–6 kuukauden ikäinen vauva onnistui hyvin. Vertaistukiryhmän tullessa nopeasti täyteen ja ryhmäläisten sitoutuneisuus ryhmään osoittivat, että ryhmälle oli tarvetta ja vanhemmuuteen tarvitaan tukea. Ryhmän rajaaminen viiteen vanhempaan osoittautui sopivaksi. Kaikkien ollessa paikalla, jokaisella oli tilaa ja aikaa osallistua keskusteluihin. Samoin ikäjakauma 3–6 kuukautta oli hyvin rajattu. Vanhemmat olivat samassa elämäntilanteissa ja vauvat samoissa kehitysvaiheissa. Toimeksiantaja sai palautteesta arvokasta tietoa ryhmän toiminnasta ja voi hyödyntää palautetta omassa työssään. Opinnäytetyö vastasi toimeksiantajan tarpeeseen.

12 Pohdinta

12.1 Luotettavuus ja eettisyys

Koko opinnäytetyöprosessin ajan noudatin hyvää tieteellistä käytäntöä. Lähdeaineisto tulee olla eettisesti tarkasteltua ja lähteiden alkuperä tulee olla mainittuna asianmukaisesti. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu toimeksiantosopimuksen teko sekä tutkimusluvan hakeminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013, 6.) Otin huomioon opinnäytetyön tekemisessä lähdekritiisyyden ja tein ohjeiden mukaiset lähdemerkinnät. Pyrin etsimään uusimpia lähdemateriaaleja. Opinnäytetyön suunnitelman hyväksynnän jälkeen hain tutkimuslupaa opinnäytetyön toteutukseen. Tutkimuslupa hyväksyttiin.

Tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista, tutkimuksia ei saa tehdä sa- laa eikä ketään voida pakottaa niihin. Tutkimukseen osallistuja voi perua osallistumisensa missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Tutkimusaineistoja, jotka sisältävät henkilötietoja, on käsiteltävä laillisesti ja huolellisesti niin ettei tutkittavan yksityisyydensuoja vaarannu. Tutkimusaineistoa ei saa käyttää muuhun tarkoitukseen kuin omaan tutkimukseen. (Kuula 2011.) Vanhempien vertaistukiryhmän toiminta perustui vapaaehtoisuuteen, enkä velvoittanut siihen ketään. Jokainen vanhempi ilmoittautui vapaaehtoisesti ryhmään ja ryhmän toimintaan. Kerroin vanhemmille opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen. Kerroin, että opinnäytetyön raportissa vanhempia käsitellään anonyymisti eikä heitä tulla tunnistamaan. Jokaisella kerralla missä oli uusia ryhmäläisiä otin edellä mainitut asiat puheeksi. Olen kysynyt luvan julkaisemiini kuviin vanhemmilta. Olen pitänyt huolen, etteivät sähköpostiviestit ole luettavissa kenelläkään.

Alaikäiseen lapseen pätevät samat eettiset periaatteet kuin aikuista tutkittaessa. Lapsen pitää saada vaikuttaa itseään liittyviin asioihin ikätaso huomioon ottaen. Tutkimuksissa yleensä tiedotetaan vanhempia. Alaikäisiä tutkittaessa alle 15-vuotiaasta riittää vanhempien suostumus. Tutkimuksesta tulee antaa lapselle tietoa niin, että hänen ikätasonsa otetaan huomioon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9.) Ryhmään osallistuvat vanhemmat tulivat toimintaan vauvojensa

kanssa ja näin ollen he tekivät päätöksen heidän osallistumisestaan ryhmätoimintaan.

Ryhmätoiminnassa hyviin eettisiin periaatteisiin kuuluu, että ohjaaja huomioi kaikki ryhmäläiset. Ryhmäläiset tulee osallistaa ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen. Vertaistukiryhmissä käsitellään yleensä omaan elämään perustuvia asioita, jotka voivat olla arkojakin asioita. Tämän vuoksi ryhmätoiminnan tulee olla luottamuksellista. Kaikkia koskee vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus ryhmässä käsiteltävistä asioista. Vertaisohjaajana ei voi ruveta asiantuntijaksi asioista, joihin ohjaaja ei ole saanut koulutusta. (Jyrkämä 2010, 49.) Ryhmäohjaajana otin puheeksi vaitiolo- ja salassapitovelvollisuusasiat esille ensimmäisellä kerralla ja aina, kun ryhmään tuli uusi jäsen. Osallistin vanhempia ryhmän suunnitteluun kysymällä sähköpostissa heidän toiveitansa ryhmälle. Koko ryhmätoiminnan ajan kysyin heiltä toiveita ja keskustelujen aiheita.

Luotettavuutta tarkasteltaessa tulee pohtia, mitä on tutkimassa ja miksi. Aineiston keruumenetelmät ja miten niitä on kerätty lisäävät luotettavuutta. Samoin tutkitavat ja heihin liittyvät tiedot sekä heiltä saatu tieto tulee käsitellä luottamuksellisesti. Kenenkään henkilöllisyys ei saa tulla esille. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Olen keskustellut toimeksiantajan kanssa opinnäytetyön aiheesta ja siihen liittyvistä asioista. Lähteinä käytin tutkittua tietoa, opinnäytetöitä ja teoriakirjoja sekä monipuolisesti erilaisia tiedonkeruumenetelmiä. Otin toiminnassani huomioon jokaisen yksityisyyden, pidin huolen siitä, että säilytin kerätyt aineistot vastuullisesti. Luotettavuutta lisäsi se, että pyrin vastaamaan ryhmäläisten sähköposteihin mahdollisimman nopeasti ja halusin välittää viesteissä positiivista asennetta ja ystävällisyyttä.

Kehittämistoiminnan tulee olla käyttökelpoista ja hyödyllistä, näin se on luotettavaa. Luotettavuutta lisää, että toiminta on avointa ja toimintaan liittyvät asiat kuten dokumentit ovat esillä. Valinnat ja tulkinnat tulevat olla näkyvissä. (Toikko & Rantanen 2009, 121–123.) Opinnäytetyön loppuun olen valinnut liitteitä opinnäytetyön prosessiin liittyvistä vaiheista sekä ryhmän toimintaan liittyvää materiaalia. Tämä materiaali lisää opinnäytetyön läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta. Ryhmätoiminnan sisältöä olen myös avannut raportissa kirjoittaen ja kuvien avulla.

12.2 Omat oppimiskokemukset

Sosionomin kompetenssit ovat isossa roolissa läpi koko sosionomikoulutuksen. Tässä opinnäytetyön prosessissa ydinosaamisalueekseni nousivat asiakastyön osaaminen, sosiaalialan eettinen osaaminen ja kehittämis- ja innovaatio-osaaminen (Arene 2017, 10). Suunnittelin ja toteutin vertaistukiryhmän alusta alkaen itsenäisesti. Tämän prosessin aikana tarvittiin vuorovaikutustaitoja, arviointia ja päätöksentekokykyä.

Opin, miten tärkeää opinnäytetyön prosessin kaikissa vaiheissa on suunnitelmallisuus. Opinnäytetyötä tehdessäni ja kirjoittaessani oli ensiarvoisen tärkeää, että olin tehnyt hyviä muistiinpanoja läpi koko prosessin ajan. Muistiinpanoihin tuli palattua useaan otteeseen. Suurimpana haasteena opinnäytetyötä tehdessäni koin rajaamisen vaikeuden kaikissa eri prosessin vaiheissa. Täytyi osata valita oikeat asiakokonaisuudet viitekehykseen, jotka tukevat toteutusta. Samoin, ryhmäkertoja suunniteltaessa täytyi ottaa laajasti eri asioita huomioon. Ryhmäkertojen tavoitteiden määrittelyn jälkeen täytyi osata valita oikeat menetelmät ja työvälineet, jotka tukivat toteutusta. Välillä olisin toivonut, että minulla olisi ollut pari mukana tässä prosessissa reflektoinnin kannalta. Toisaalta itse tehden sai tehdä kaiken oman aikataulun mukaan.

Sosionomin ydinosaamiseen kuuluu muun muassa tavoitteellinen, voimavara- lähtöinen ja osallisuutta tukeva ohjaus, tukea yksilöiden kasvua ja kehitystä sekä perheiden arkea ja perheenjäsenten suhteita (Arene 2017, 10). Tämä ydinosaamisalue kehittyi todella paljon tämän prosessin aikana. Ryhmätoiminnan sisältö tuki juuri tätä osaamisaluetta. Ohjaamisen monet erivaiheet sekä kohtaamisen ja vuorovaikutus taidot olivat tärkeässä roolissa koko ryhmätoiminnan ajan. Reflektointi taidot kehittyivät ja monipuolistuivat. Olen joutunut tekemään paljon itsenäisiä päätöksiä ja linjojen vetoja, joista on täytynyt itse ottaa ja kantaa vastuu. Opin paljon armollisuutta omaa itseäni kohtaa tämän vuoden aikana. Kaikkea ei tarvitse osata kerralla, vaan opitaan pikkuhiljaa vaihe vaiheelta.

Yhteistyö toimeksiantaja kanssa sujui hyvin. Oli opettavaista reflektoida yhdessä, jokaista ryhmäkertaa erikseen ja saada omasta ohjaamisestaan palautetta. Pyrin

muuttamaan toimintaani palautteen pohjalta. Opin, miten tärkeää on avoin ilmapöytä ja pitää osata ottaa erilaisia asioita puheeksi puolin ja toisin.

Oppimiskokemuksena tämä oli huikea matka. En olisi ikinä uskonut, että pystyisin itse kirjoittamaan opinnäytetyön raportin tai suunnittelisin sekä toteuttaisin kokonaisen ryhmätoiminnan itsenäisesti. Tässä matkassa olen kasvanut sosionomina todella paljon monilla eri osa-alueilla. Olen ottanut haltuun monia erilaisia työskentelymenetelmiä ja oppinut etsimään tietoa erilaisista tietokannoista. Olen päässyt sisään ohjaamisen monialaisuuteen ja ylittänyt itseni monessa erivaiheissa. Olen huomannut itsestäni, että tykkään olla kehittämässä uutta, viedä asioita eteenpäin ja yhteistyössä on voimaa.

12.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysajat

Toimeksiantaja voi käyttää opinnäytetyön sisältöä, teemoja ja palautetta suunnitellussa toimintaansa. Toimeksiantaja sai arvokasta tietoa ryhmän toimivuudesta ja ryhmän sisällöstä, joka auttaa suunnittelemaan ja toteuttamaan seuraavia ryhmiä. Palautteesta saatua tietoa toimeksiantaja voi hyödyntää omassa toiminnassaan.

Jatkokehitysideaksi nousi säännöllinen vertaistukiryhmä, joka olisi tavoitteellista ja suunnitelmallista. Jokainen ryhmäkerta sisältäisi eri teeman, joka tukisi vanhemmuutta. Ryhmän ohjaajalla olisi teemaan liittyvää tietoutta. Ryhmä olisi ohjaajavetoista, mutta kumminkin vanhemmat ja vauvat huomioon ottavaa. Ryhmätoiminta voisi olla avointa tai suljettua. Ryhmä voisi kokoontua joka viikko. Ryhmät voisivat olla esimerkiksi 0–6 kuukauden ikäisille vauvoille ja heidän vanhemmilleen ja 6–12 kuukauden ikäisille vauvoille ja heidän vanhemmilleen.

Lähteet

- Airaksinen, R., Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Pirhonen, P. & Kastu, R. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Arene. 2017. Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren. Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä. Helsinki: Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry.
- Becker-Weidman, A. 2008. Vuorovaikutteinen kehityspsykoterapia: teoria. Teoksessa Becker-Weiman & Shell, D. (toim.). Auta lasta kiintymään Vuorovaikutteinen kehityspsykoterapia traumaperäisen kiintymyshäiriön hoidossa. Tampere: Esa Print, Oy. 37–76.
- Haaranen, A. 2012. Realistinen arviointi lapsiperheiden vanhempain ryhmistä Muutokset perheen terveydessä ja vaikuttavuutta edistävät toiminnot. Hoitotieteen laitos. Terveystieteen tiedekunta. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/11665/urn_isbn_978-952-61-0968-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y / 7.4.2021.
- Hautamäki, A. 2011 Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.). Varhaislapsuuden tunnesuhteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy, 29–70.
- Heiskanen, L., Helemaa, T., Laru, S., Muuronen, K., Salmi, A., Satuli-Kukkonen, T. & Ukkonen-Wallmeroth J. 2019, Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen järjestöjen yhteistyönä. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä J. (toim.). Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. 30–37.
- Helminen, M-L. 2002. Vanhemmuuden roolikartan käyttö. Teoksessa Rautiainen, M. (toim.). Vanhemmuuden roolikartta Syvenne ja sovelia. Helsinki: Suomen kuntaliitto. 58–63.
- Helminen, J. 2006. Elämä koettelee, tuki kannattelee. Sosiaali- ja terveysalan työ monimuotoisessa perhesuhteessa. Juva: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen A L. 2019. Luova toiminta siltana itseensä, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A L. (toim.). Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Keuruu: PS-kustannus. 11–20.
- Jalava, J. & Koiso-Anttila, S. 2013. RAY-rahoitteisten järjestöorganisaatioiden haasteet ja matalan kynnyksen dilemma. Teoksessa Niemelä, M. & Saari, J. (toim.). Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Helsinki: Kellan tutkimusosasto. 172–191.
- Joensuun Perheentalo. 2021. Esittely/Introduktion. <https://joensuunperheentalo.yhdistysavain.fi/esittely-introduction/> 27.10.2021.
- Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. 25–50.
- Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kalland, M. 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.). Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin lastensuojeluliitto. 26–38.

- Kalland, M. 2017. Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa. Teoksessa Laitinen, I. & Ollikainen, S. (toim.). *Mentalisaatio- teoriasta käytäntöön*. Helsinki: Therapie-säätiö. 131–150.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. *Ryhmästä enemmän*. Käsikirja ryhmänohjajan taitoja tarvitsevalle. Mieli Suomen mielenterveys.
- Kauppi, A. & Takalo, A. *Mentalisaation psykoanalyttiset juuret*. Teoksessa Viinikka, A. (toim.). *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Tampere: Mannerheimin lastensuojeluliitto. 8–25.
- Korhonen, A. 2015. *Varhainen vuorovaikutus*. Teoksessa Paananen, U. Pietiläinen, S. Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A-M. (toim.). *Kättilötyö raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika*. 6.painos. Helsinki: Edita Publishing Oy. 324–330.
- Kuuskoski, E. 2003. *Vertaistoiminta osana ihmisyyttä*. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.). *Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituohannella*. Jyväskylä: PS-kustannus, 30–39.
- Kuula, A. 2011. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Jyväskylä: Gummerus. Ellibslibrary. 4.3.2021.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. *Vertaistoiminta- kokemuksellista vuorovaikutusta*. Teoksessa *Vertaistoiminta kannattaa*. Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–19.
- Larmo, A. 2017. *Mentalisaatio- kyky pitää mieli mielessä*. Teoksessa Laitinen, I. & Ollikainen, S. (toim.). *Mentalisaatio- teoriasta käytäntöön*. Helsinki: Therapie-säätiö. 15–27.
- Launonen, K. 2007. *Vuorovaikutus -kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. *Matalan kynnyksen palvelut*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec/ 1.10.2021.
- Lehtimaja, I. 2007. *Lapsen kasvatus*. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.). *Neuvolatyön käsikirja*. Tammi. 235–240.
- Mattila, L. & Rantala, J. 2019. *Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä*. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. *Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa*. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto.
- Mäntymaa, M., Puura, K., Aronen, E. & Carlson, S. 2016. *Lapsuusiän psyykinen kehitys*. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 23–34.
- Mönkkönen, K., 2018. *Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P. & Ruoppila, I. 2018. *Ihmisen psykologinen kehitys*. 7.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pajunen, P. 2012. *"Meidän oma ainutlaatuinen ryhmämme" -Vertaistuki äiti-vauvaryhmässä*. Tampereen yliopisto. *Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu tutkielma*.

- <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83136/gradu05554.pdf?sequence=1&isAllowed=y/>
1.10.2021.
- Pelkonen, M. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuki perhekeskuksen ydintehtävä. Teoksessa Hakulinen, T. Laajasalo, T. & Mäkelä, J. (toim.). Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 106–113.
- Raijas, A. Arjen Hyvinvointi. Teoksessa Saari J. (toim.). Hyvinvointi Suomalaisenyhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus. 243–263.
- Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Bookwell Oy.
- Saari, J. 2011. Johdanto. Teoksessa Saari J. (toim.). Hyvinvointi Suomalaisenyhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus. 9–29.
- Salo, S. & Kalland, M. 2014. Lapsen mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.). Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin lastensuojeluliitto. 39–54.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> 26.10.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Lastensuojelu. <https://stm.fi/lastensuojelu/> 7.4.2021.
- Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Juva: WSOY.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Ehkäisevä lastensuojelu. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva-lastensuojelu/> 22.3.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020. Osallisuuden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/> 16.4.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021. Vertaisryhmätoiminta. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/vertaisryhma-toiminta#Vertaisryhm%C3%A4toiminnan%20vaiheet/> 18.4.2021.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Trogen, T. 2021. Ilo olla yhdessä. Positiivisen vanhemmuuden voima. EU: Kirjapaja.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf/ 28.10.2021.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa, tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. 2.painos. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf. 28.10.2021.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi. 6. Elliblibrary. 18.4.2021.
- Vattulainen, J. 2014. ”Maailma ei kaadu jos vähän aikaa tekeekin jotain kivaa sen lapsen kanssa” Vanhempien kokemuksia vuorovaikutusta tukevasta ryhmätoiminnasta. Karelia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan

- koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83204/julia_vattulainen_opinnaytetyo_28_11_2014_.pdf?sequence=1&isAllowed=y/ 7.3.2021.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Vilka, H. 2007 Tutki ja Havainnoi. Vaajakoski: Tammi.

Ennakkokysymykset ryhmäläisille

1. Minkä ikäinen lapsesi on?
2. Onko teillä jotain toiveita ryhmäkeskustelu aiheiksi?
3. Onko allergioita?

Asiantuntijahaastattelukysymykset

1. Millaisia ryhmiä olet ohjannut?
2. Millaista ryhmä toimintaa teillä on?
3. Onko ryhmä toiminta säännöllistä?
4. Onko ryhmät suljettuja ja/vai avoimia?
5. Onko edellä mainituilla ryhmillä eroja?
6. Mitä tulee ottaa huomioon vertaistukiryhmää pitäessä?
7. Mitä vanhemmat toivovat ryhmältä?
8. Miten lasten osallisuus näkyy ryhmässä?
9. Saanko käyttää nimeä opinnäytetyössä?

Vertaistukiryhmän mainos



Kaipaatko piristystä vauva-arkeen? Mietityttääkö joku asia vauvan kanssa? Olisiko mukavaa kohdata muita samassa elämänvaiheessa olevia?

**VERTAISTUELLINEN VANHEMPAINRYHMÄ KOKOONTUU
PERHEENTALOLLA MAANANTAISIN 16.8-13.9.**

KLO 12.30–14.00.

16.8 | 23.8 | 30.8 | 6.9 | 13.9

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, joilla on 3-6kk ikäinen vauva. Tervetuloa yhdessä vauvan kanssa tutustumaan Perheentaloon ja uusiin ihmisiin!

Tarjolla kahvia/teetä ja pientä purtavaa. Perheentalolla mahdollisuus lämmittää ja syödä omia eväitä.

Perheentalolla on turvallista kokoontua, noudatamme voimassa olevia koronaohjeistuksia.

Ryhmään otetaan mukaan viisi perhettä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

6.8 mennessä:

Jaana Kortelainen

Sosionomiopiskelija

Jaana.Kortelainen@edu.karelia.fi



Kuva: Bixabay



Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen
Save the Children

Ryhmä kertojen tavoitteet ja toteutus

	Ryhmä kerran tavoite:	Ryhmän toteutunut toiminta:
16.8.2021	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tutustuminen, esittäytyminen, säännöt ➤ Alku tehtävän teko ➤ Lorujen opettelu ➤ Jalanpainanta lorukortteihin 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tutustuminen keskustellen ➤ Lorutuokioiden pito ➤ Jalanpainaminen kortteihin ➤ Osallistujia: 2+2
23.8.2021	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tutustuminen, esittäytyminen, säännöt ➤ Alkutehtävän teko ➤ Vanhemmuuden pohdintaa korttien avulla ➤ Yhteisen keskustelun herättäminen ➤ Jalanpainanta lorukortteihin 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kerta peruuntui ➤ Vaihtoehtoisesti sähköposti kaikille, jossa vanhemmuuden pohdintaa itsenäisesti ja alku tehtävän teko, josta minulle vastaus sähköpostiin
30.8.2021	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tutustuminen, esittäytyminen, säännöt ➤ Uniasioista tiedon antaminen ➤ Vertaistuki keskustelu teemaan liittyen ➤ Jalanpainanta lorukortteihin 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kuulumis- ja esittäytymiskierros ➤ Uniasioita tiedon antaminen ➤ Vanhempien vertaistukikeskustelu ➤ Jalanpainaminen lorukortteihin ➤ Osallistujia: 4+4
6.9.2021	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Miettiä vanhemmuuden vahvuuksia korttien avulla ➤ Pohtia omia voimavaroja ➤ Tehdä oma vahvuus- ja voimavarataulu ➤ Jakaa tehtävä yhdessä keskustellen ➤ Jalanpainanta lorukortteihin 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Korttien avulla täytetty vahvuusaurinko ➤ Mietitty ja kirjattu ylös voimavaroja puuhun ➤ Jokainen jakoi omia vahvuuksiaan ja voimavaroja ➤ Jalanpainanta lorukortteihin ➤ Osallistujia: 5+5
13.9.2021	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alku korttien uudelleen täyttäminen, onko muutosta edelliseen kortin täyttämiseen ➤ Ryhmätoiminnan arviointi yhdessä tai yksin tehden, josta visuaalinen tuotos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vanhempien sen hetkisen mielenpäällä olevien asioiden vertaistuki keskustelu ➤ Alku korttien täyttö ja niiden jakaminen ➤ Arvioinnin teko yhdessä keskustellen, josta visuaalinen tuotos ➤ Osallistujia: 2+2

Korvaavan kerran sähköposti

Hei,

Harmillista tosiaan, että ryhmä kerta peruuntui. Toivon kumminkin, että ensi viikolla näemme 😊

Kerron vielä tähän aluksi mitä ryhmässä on ajatus, joka kerta tehdä.

1. Ensiksi kokoonnumme kahvittelemaan rennolla otteella ja vaihtamaan kuulumisia ja kerrotaan sen päivän oma ja vauvan tunne nallekorttien avulla.
2. Kahvittelun jälkeen teemme aloituslorun vauvan kanssa yhdessä. Minä mallitan ja lorutellaan yhdessä.
3. Tämän jälkeen siirrymme päivän teemaan pariin.
4. Viimeisenä lorutteleminen yhdessä loppu lorun.

♡ Toivon, että ryhmässä olisi avoin ja luottavainen ilmapiiri. Jokainen saa kertoa ja osallistua sen verran kuin itse haluaa. Vauvojen ehdolla mennään ja on lupa imettää, vaihtaa vaippaa vauvan tahdissa.

♡ Ensimmäisen toivon, että voisit nyt miettiä, vaikka nallekortteja ei olekaan, että mikä tunne kuvaa sinua tänä päivänä? Ja mikä kuvaa vauvasi tunnetta juuri nyt? Laita sähköpostilla molempien tunteet minulle.

♡ Minun tunteeni on tänään: Iso harmistus, harmittaa todella paljon, että en päässyt ryhmää vetämään. Harmittaa, että ette päässeet tapaamaan toisianne. Kunpa tämä korona loppuisi!

♡ Tallainen pikku tehtävä olisi tänään tehty. Nyt toivoisin, että pohdit näitä kotona ja jatkaisit lauseita, jonka jälkeen lähettäisit ajatuksesi minulle sähköpostille, ehkä jo tänään tai ainakin ennen ensi maanantaita. Käsitelen ajatuksiasi luottamuksellisesti, eikä kukaan toinen näe vastauksiasi. Näihin ajatuksiin palataan ryhmän kokoontuessa viimeistä kertaa.

1. Ajatuksena siis miettiä juuri tämän päivän tunteja ja ajatuksia.
2. Jatka lausetta tätä päivää ajatellen
3. Asia voi olla suuri tai hyvin pienikin, abstraktimpi tai ihan joku konkreettinen juttu

TÄNÄÄN...

☀️ OLEN ILOINEN

☀️ VAUVANI VAHVUUS O

Korvaavan kerran sähköposti

☀️ VAUVANI OSAA

☀️ VAHVUUTENI VANHEMPANA ON

☀️ VANHEMPANA OSAAN

☀️ TÄLLÄ HETKELLÄ ARJESSANI HAASTEELLISINTA ON

♡ Mieti vielä lopuksi mistä saan voimaa ja jaksamista arkeen? Tuo pohdintasi mukaan ensi viikon tapaamiseen. Tästä jatketaan ensi viikolla. Teemana meillä on teidän toiveenne: uniasiat.

♡ Näitä sinun ei tarvitse kirjoittaa minnekään ylös, mutta jos haluat pohtia omaa vanhemmuuttasi, vaikka yhdessä puolisoasi kanssa tai ihan yksinään niin tässä muutamia aiheeseen vieviä lauseen alkuja:

- Vanhempana nautin todella paljon...
- Perheenä pidämme hauskaa...
- Henkilö, joka on vaikuttanut minuun vanhempana...
- Lapseni tarvitsee...
- Olin ylpeä itsestäni vanhempana, kun...
- Vanhempana arvosta todella...
- Olen oppinut vanhempana olemisesta, että...

♡ Haluan muistuttaa: sinä riität, juuri sellaisena vanhempana kuin olet! ♡

♡ Jos heräsi jotain, josta haluaisit keskustella tai lisää tietoa niin ota rohkeasti yhteyttä tai nosta asia esiin ryhmässä niin pohditaan yhdessä! Ryhmä on teitä varten 😊

Tässä on lopuksi muutama netti sivusto, joihin voi halutessaan tutustua.

Hyvä netti sivusto, josta löytyy paljon helposti tietoa vanhemmuudesta sekä lapsen kasvusta ja kehityksestä. Kannattaa tutustua:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Väestöliiton sivusto, jossa mm. tietoa lapsiperheille Perhe pulma sivustolla.

<https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmat/>

Jos et ole vielä tutustunut Perheentaloon niin tässä Perheentalon nettisivusto, jossa kerrotaan mitä kaikkea Perheentalo tarjoaa.

<https://joensuunperheentalo.yhdistysavain.fi/>

