



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# OMAN LAPSUUDEN VAIKUTUS VANHEMMUUTEEN

Perhevalmennukseen osallistuvien vanhempien vanhemmuuden  
tukeminen kirjallisen kotitehtävän avulla

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveystieteiden  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystieteiden  
suuntautumisvaihtoehto  
Opinnäytetyö  
Syksy 2013  
Jemina Sohlman

Lahden ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma

SOHLMAN, JEMINA:

Oman lapsuuden vaikutus vanhemmuuteen  
Perhevalmennukseen osallistuvien vanhempien vanhemmuuden tukeminen  
kirjallisen kotitehtävän avulla

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 28 sivua, 17  
liitesivua

Syksy 2013

TIIVISTELMÄ

---

Lapsuuden kokemukset ja omien vanhempien käyttäytymismallit siirtyvät usein osaksi omaa vanhemmuutta. Vanhemman on hyvä tiedostaa oman lapsuuden vaikutus vanhemmuuteen, työstää lapsuudenkokemuksiaan ja pohtia vaihtoehtoisia toimintamalleja.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli testata lapsuuden oloja käsittelevän tehtävälomakkeen sopivuutta Lahden kaupungin neuvolan perhevalmennuksessa. Tehtävälomake on osa Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhemman työkirjaa. Työkirja sisältää erilaisia tehtäviä, joiden tavoitteena on auttaa vanhempaa tulemaan tietoisemmaksi omista tunteistaan, ajatuksistaan ja toimintatavoistaan vanhempana.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että tulevat vanhemmat tulisivat tietoiseksi omasta lapsuudestaan ja sen vaikutuksesta vanhemmuuteen sekä edistää hyvää vanhemmuutta. Lisäksi tavoitteena on ottaa Mannerheimin lastensuojeluliiton tehtävälomake käyttöön Lahden neuvolan perhevalmennuksissa.

Tehtävälomakkeen testaamiseen ja arviointimenetelmänä käytettyyn ryhmähaastatteluun osallistui neljä ensimmäistä lastaan odottavaa vanhempaa. Vanhempien palautteen mukaan tehtävälomake herätti heitä pohtimaan oman lapsuuden vaikutusta vanhemmuuteen ja siitä koettiin olevan hyötyä vanhemmaksi kasvamisessa.

Asiasanat: vanhemmuus, vanhemmuuden tukeminen, lapsuus, ylisukupolvisuus, perhevalmennus

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Health Care

SOHLMAN, JEMINA:

The impact of childhood on parenting

Parenting support for parents involved in family training through a written assignment

Bachelor's Thesis in Public Health Nursing, 28 pages, 17 pages of appendices

Fall 2013

ABSTRACT

---

Childhood experiences and one's parents' behavioral patterns are often passed on as part of own parenting. A parent must be aware of the impact of his childhood on parenting, work on his childhood experiences and consider some alternative approaches.

The purpose of this thesis was to test the suitability of the activity sheet dealing with the childhood conditions in the family training of a maternity clinic in Lahti. The activity sheet is part of the Parent workbook of Mannerheim League for Child Welfare. The workbook includes a variety of tasks, which aim to help parents become more aware of their feelings, ideas and strategies as a parent.

The goal of this study is that parents become aware of their own childhood and its impact on their parenting, as well as to promote good parenting. In addition, the goal is to introduce and bring into use the activity sheet of Mannerheim League for Child Welfare in the family training groups of maternity clinics in Lahti.

Four parents expecting their first child to be born participated in testing the activity sheet and took part in a group interview, which worked as an evaluation method. According to the parents' feedback, the activity sheet induced them to think about their own childhood and its impact on their parenting and it was seen as benefit of growing as a parent.

Key words: parenting, parenting support, childhood, intergenerational transfer, family training

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	VANHEMMUUS JA SEN RAKENTUMINEN	3
2.1	Perheen perustaminen ja vanhemmaksi kasvu	3
2.2	Hyvä vanhemmuus	4
2.3	Varhainen vuorovaikutus vanhemmuuden perustana	6
2.4	Kiintymyssuhde – varhaisen vuorovaikutuksen tulos	7
2.5	Kasvatus osana vanhemmuutta	8
3	LAPSUUS JA SEN VAIKUTUKSET AIKUISUUTEEN	10
3.1	Lapsuuden myönteiset ja kielteiset kokemukset	10
3.2	Lapsuuden kokemusten vaikutukset omaan aikuisuuteen ja vanhemmuuteen	11
3.3	Vanhemmuuden tukeminen ja lapsuuden kokemusten käsitteleminen	13
4	PERHEVALMENNUS VANHEMMUUDEN TUKIJANA	16
4.1	Perhevalmennus	16
4.2	Lahden kaupungin neuvolan perhevalmennus	17
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	18
6	LAPSUUDEN KOKEMUKSIA KÄSITTELEVÄN TEHTÄVÄLOMAKKEEN TESTAAMINEN JA ARVIOINTI	19
6.1	Tehtävälomakkeen testaaminen	19
6.2	Tehtävälomakkeen arviointi	21
7	POHDINTA	25
	LÄHTEET	29
	LIITE 1: LAHDEN PERHEVALMENNUSOHJELMA	35
	LIITE 2: TIEDOTEKIRJE VANHEMMILLE	37
	LIITE 3: TEHTÄVÄLOMAKE	38
	LIITE 4: HAASTATTELURUNKO	43
	LIITE 5: POHDINTAKYSYMYKSIÄ VANHEMMILLE	44

# 1 JOHDANTO

Lapsuuden kokemukset vaikuttavat aikuisuuteen eri tasoilla. Kenenkään lapsuus ei ole ollut täydellinen, eivätkä tietyt kokemukset välttämättä vaikuta suoraan positiivisesti tai negatiivisesti aikuisuuteen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013.) Tutkimusten mukaan omat lapsuuden kokemukset ja vanhempien käyttäytymismallit kuitenkin siirtyvät usein suoraan omaan vanhemmuuteen. Lapsuuden kokemuksiin vaikuttaa muun muassa se, miten vanhempi itse tuli lapsena hoivatuksi, huomatuksi, ymmärretyksi, hoidetuksi ja millaiset olivat seuraukset ja rangaistukset. Useimmiten vanhempi, joka on kokenut hyvän ja turvallisen lapsuuden, kykenee siirtämään sen myös lapsilleen. Jos vanhemmalla puolestaan on paljon traumakokemuksia, se vaikuttaa todennäköisesti hänen lapsi–vanhempi-suhteeseensa negatiivisesti. (Siltanen 2013.) Vanhemman onkin hyvä tiedostaa oman lapsuuden vaikutus vanhemmuuteen, työstää lapsuudenkokemuksiaan ja miettiä vaihtoehtoisia toimintamalleja (Armanto & Koistinen 2007, 356). Tutkimusten mukaan vanhemmuuteen valmistautuminen vaikuttaa positiivisesti vanhemmuuden laatuun. Korkeasti koulutettujen äitien valmistautuminen on muita parempaa. (Simons, Whitbeck, Conger & Malby 1990, Rauhalan 2008 mukaan.)

Valtioneuvoston asetuksen (380/2009; § 14, § 15) mukaan "Terveysneuvonnan on tuettava vanhemmaksi kasvamista--", "Ensimmäistä lasta odottavalle perheelle on järjestettävä moniammatillista perhevalmennusta--" ja "Lasta odottavan perheen terveysneuvontaa on tarjottava molemmille vanhemmille.". Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiassa ja hallitusohjelmassa painotetaan erityisesti vanhemmuuden tukemisen lisäämistä ja kehittämistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Vanhemmuuden ongelmien periytyminen sukupolvelta toiselle vaatii hyvinvointia tukevaa sekä ehkäisevää työtä (Paananen ym. 2012; 37, 41–43). Neuvolan työtapoja on tärkeää kehittää molemmat vanhemmat huomioon ottaviksi. Ensimmäistä lastaan odottavan perheen tiedon ja tuen tarve on yleensä suurimmillaan, vaikkakin tarpeet ja odotukset palvelujärjestelmää kohtaan ovat yksilöllisiä ja muuttuvat ajoittain. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 88–89.) Nykyään, neuvolan ohella, myös Internet tarjoaa useanlaisia mahdollisuuksia nykyperheiden tavoittamiseen. Erilaisten järjestöjen sivuilla on perheille tarjolla monenlaisia arjen toimivuutta helpottavia työkaluja. (Rönkä,

Malinen & Sevón 2009, 9.)

Yksi tällainen työkalu on Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhemman työkirja (Kankkonen & Suutarla). Työkirja on tarkoitettu työvälineeksi, jonka avulla vanhempi voi kasvattaa itsetuntemustaan ja -luottamustaan sekä omaa hyvinvointiaan. Se sisältää kolme teksti- ja tehtäväosuuksista koostuvaa osaa, jotka käsittelevät oman lapsuuden merkitystä, omia ajatuksia ja niiden vaikutuksia tunteisiin sekä omaan hyvinvointiin liittyviä asioita.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Lahden kaupungin neuvola. Työn tarkoituksena oli testata yhden Vanhemman työkirjan tehtävälomakkeen (Kankkonen & Suutarla, 9–12) soveltuvuutta neuvolan perhevalmennuksessa. Tehtävälomake käsitteli lapsuuden oloja ja oman lapsuuden vaikutusta vanhemmuuteen. Lomakkeesta ja sen sopivuudesta perhevalmennuksen kotitehtäväksi kerättiin palautetta ryhmähaastattelun avulla.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että tulevat vanhemmat tulevat tietoisiksi omasta lapsuudestaan ja sen vaikutuksesta vanhemmuuteen. Lisäksi tavoitteina on edistää hyvää vanhemmuutta sekä ottaa Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapsuuden olot -tehtävä käyttöön Lahden neuvolan perhevalmennuksissa.

## 2 VANHEMMUUS JA SEN RAKENTUMINEN

### 2.1 Perheen perustaminen ja vanhemmaksi kasvu

Vanhempien parisuhteen toimivuus on lapsen kannalta tärkeää, sillä riittävän hyvä parisuhde tarjoaa lapselle turvallisen ympäristön kasvaa ja kehittyä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2009, 72). Rauhalan (2008, 21) tutkimuksen mukaan sekä miehillä että naisilla parisuhteen laatu ennusti myös vanhemmuuden laatua. Hyvä parisuhde lapsen ollessa kahden kuukauden ikäinen ennusti hyvää vanhemmuutta lapsen ollessa vuoden ikäinen. Parisuhde luo perustan vanhemmuudelle, mikä tekee siitä vaalimisen ja hoitamisen arvoisen (Parisuhteen roolikartta 2003).

Parisuhdetta voidaan tukea neuvolassa tietojen ja tietoisuuden lisäämisen, parisuhdeasioista keskustelemisen, puheeksi ottamisen ja tunnustuksen antamisen avulla. Myös erilaisia työvälineitä, kuten voimavaralomakkeita ja parisuhteen roolikarttaa voidaan käyttää. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Ensimmäistä lasta odottavien vanhempien voimavaramittari sisältää väittämiä terveydestä ja elämäntavoista, oman lapsuuden kokemuksista, parisuhteesta, vanhemmaksi kasvusta ja vanhemmuudesta, sosiaalisesta tuesta sekä taloudellisesta tilanteesta, työstä ja asumisesta. Lisäksi lomake käsittää avoimet kysymykset perheelle voimia antavista tekijöistä sekä elämäntilannetta kuormittavista tekijöistä. (Kaljunen, Pelkonen & Hakulinen-Viitanen 2002.)

Parisuhteen roolikartta sisältää viisi parisuhteen keskeistä osa-aluetta ja niihin sisältyviä rooleja. Esimerkiksi "suhteen vaali" sisältää keskustelijan, anteeksiantajan ja neuvottelijan rooleja. (Parisuhteen roolikartta 2003.)

Perheen perustaminen luetaan yhdeksi nuoren aikuisen kehitystehtäväksi.

Nykyajalle ominaista on lisääntynyt suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus kaikilla elämän osa-alueilla. Perheen perustamista säätelevät voimakkaasti koulutus, ura ja taloudellinen tilanne. Nuoruus on ajanjaksona pidentynyt, ja perheitä perustetaan yhä myöhemmin. (Kuusinen 2000, 313–315.) Lapsen syntyessä perheen elämäntilanne muuttuu monin tavoin. Muutokset voivat olla sekä positiivisia että negatiivisia. Perheen jäsenten hyvinvointiin vaikuttavat vanhempien voimavarat, joita ovat esimerkiksi tiedot ja taidot. Vanhemmuudessa keskeistä onkin tunnistaa omat vahvuudet. Neuvolan tehtävänä on tukea perheiden

omaa toimintaa voimavarojen lisäämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004; 80, 82.) Vesterlinin (2007) mukaan perhe-elämään ja vanhemmuuteen keskeisesti vaikuttavia tekijöitä ovat perheiden sosiaalinen verkosto, toimeentulo ja hyvinvointia edistävät tekijät, kuten hyvä terveys, henkinen hyvinvointi, harrastukset, perheen koossa pysyminen ja yhdessä vietetty aika. Kuormittavia tekijöitä ovat lasten kasvatukseen ja hoitoon liittyvät ongelmat, kodin työnjakoon, puolison jaksamiseen ja parisuhteeseen liittyvät ongelmat sekä vähäiset tukiverkostot (Vesterlin 2007). Vanhemmuuden voimavarat vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 72).

Sosiaali- ja terveysministeriön (2007, 60) mukaan "vanhemmuus alkaa kehittyä ja muotoutua jo oman varhaislapsuuden, lapsuuden, nuoruuden ja varhaisaikuisuuden aikana, ennen omaa vanhemmuutta". Vanhemmaksi kasvamisen prosessiin vaikuttavat molempien vanhempien aikaisemmat kokemukset, oma lapsuus, vanhemmuuteen liittyvät mielikuvat ja yhteiskunnalliset odotukset. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83.) Lapsen syntyessä omat lapsuuden muistot heräävät usein voimakkaasti ja alkavat tulla esiin lapsen kautta. Vanhemmilla on oman varhaislapsuutensa ajalta tiedostamattomia muistoja ja tunteita siitä, mitä on olla vauva ja millainen aikuinen vanhempi on. Muistojen työstämisen avulla vanhempia voidaan auttaa paremmin ymmärtämään pienen lapsen tarpeita. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2009, 78–79.)

## 2.2 Hyvä vanhemmuus

Biologisesta näkökulmasta vanhempi on se, jonka siittiöitä tai munasoluja on käytetty lapsen hedelmöittämiseen. Juridinen eli oikeudellinen vanhemmuus perustuu lain asettamiin oikeuksiin ja velvollisuuksiin. Sosiaalisesta näkökulmasta vanhemmuus on lapsen kanssa asumista, arjen jakamista ja kasvatukseen osallistumista. Psykologisesta näkökulmasta vanhemmuus tarkoittaa läheistä ja merkityksellistä ihmissuhdetta, joka muodostuu kahden eri sukupolvea olevan ihmisen välille: vanhemmuus rakentuu kiintymykselle ja vuorovaikutukselle, ja sillä on oma elämänkaarensa. (Hirsjärvi & Huttunen 1995; 49–50, 53; Armanto & Koistinen 2007, 354.)



LeMasters ja DeFrain (1983) ovat todenneet, että yhteiskunta ja ympäristö odottavat vanhemmilta hyvää vanhemmuutta, vaikkei "hyvälle vanhemmuudelle" kuitenkaan ole yksiselitteisiä, yleisesti hyväksytyjä tavoitteita (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 50). Tämä ristiriita lisää vanhemmuuden haastavuutta. Vaikka "hyvä vanhemmuus" ideaalista onkin, "täydellinen vanhemmuus" ei sitä puolestaan ole. Bruno Bettelheim (1988) on tuonut kasvatustieteeseen käsitteen "kyllin tai riittävän hyvä vanhempi", mikä tarkoittaa, että riittää, kun on vanhempana oma itsensä ja toimii johdonmukaisesti omien arvojen mukaisesti (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 56–57). Riittävän hyvä vanhemmuus kuulostaa käsitteenä vapauttavalta, mutta aidosti ja johdonmukaisesti käyttäytyminen ei aina ole helppoa. Erityisen huolestuttavaa on, että vanhemmat eläytyvät puutteellisesti lastensa kohtaamiin tilanteisiin sekä rankaisevat heitä omista tiedostamattomista syistä samalla luullen toimivansa lapsen parhaaksi. (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 56–57.)

Joitakin hyvän vanhemmuuden piirteitä voidaan kaikesta huolimatta nimetä. Lapsen perustarpeista, kuten ravinnosta, lämmöstä, turvallisuudesta ja rakkauden osoittamisesta huolehtiminen on hyvää vanhemmuutta. Vanhempien tuki ja myönteinen palaute rakentaa lapsen myönteistä minäkuvaa ja itsetuntoa. Myönteisen minäkuvan omaava ihminen kokee olevansa rakkauden arvoinen, hän luottaa itseensä ja toisiin, kykenee luomaan vuorovaikutussuhteita ja selviää paremmin elämän kuormittavista tilanteista. (Armanto & Koistinen 2007, 355.)

Vanhemmuuden roolikartta (1999) jakaa vanhemmuuden viiteen osa-alueeseen, ja jokaisen osa-alueen erilaisiin alaroleihin. Vanhemmuuden osat ovat huoltaja, rakkauden antaja, elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja ja rajojen asettaja. Roolikartta auttaa hahmottamaan vanhemmuuden kokonaisuutta. Huoltajan rooleja ovat muun muassa ruoan antaja, levon turvaaja, rahan käyttäjä, sairaudenhoitaja ja ulkoiluttaja. Rakkauden antajan rooleja ovat itsensä rakastaja, hellyyden antaja, lohduttaja ja hyvän huomaaja. Elämän opettajan rooleja ovat arkielämään taitojen opettaja, oikean ja väärän opettaja, arvojen välittäjä ja perinteiden vaalija. Ihmissuhdeosaajan rooleja ovat keskustelija, kuuntelija, tunteiden hyväksyjä ja tasapuolisuuden toteuttaja. Rajojen asettajan rooleja ovat fyysisen koskemattomuuden takaaja, turvallisuuden luoja, ein-sanoja ja omien rajojensa asettaja. Armannon ja Koistisen (2007) esittämät lapsen perustarpeet,

kuten ravinnosta, lämmöstä, turvallisuudesta ja rakkauden osoittamisesta huolehtiminen sijoittuvat vanhemmuuden roolikartalla kolmelle eri osa-alueelle: huoltajan, rajojen asettajan ja rakkauden antajan rooleihin.

Vuokilan (2010; 2, 75–79) pro gradu -tutkielmassa selvitettiin vanhempien käsityksiä hyvästä vanhemmuudesta. Tutkimuksen mukaan hyvä vanhemmuus nähtiin kahdesta näkökulmasta: toisaalta se oli visio, ihannekuva, ja toisaalta subjektiivinen, vanhemmasta itsestään riippuva asia. Tutkimuksesta nousi useita pääkohtia: hyvä vanhemmuus toteutuu pääosin arjessa, lasta tulee arvostaa omana itsenään ja huomioida lapsen yksilöllisyys, fyysinen väkivalta ei kuulu hyvään vanhemmuuteen ja yhdessä puuhastelu sekä rajojen asettaminen on tärkeää. Lisäksi painotettiin, että lapsen hyvinvoinnin kannalta vanhemman on hyvä huolehtia myös itsestään ja jaksamisestaan. Kaikista hyvän vanhemmuuden "vaatimuksista" huolimatta myös inhimillisyyttä ja armollisuutta itseä kohtaan vanhempana nostettiin esille.

### 2.3 Varhainen vuorovaikutus vanhemmuuden perustana

Varhainen vuorovaikutus on molemminpuoliseen, sekä vanhemman että lapsen, säätelyyn ja vaihtoon, perustuva sosiaalinen suhde (Lyytinen, Eklund & Laakso 2000, 59). Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus alkaa jo raskauden aikana. Siihen sisältyvät mielikuvat eli representaatiot vauvasta, omasta vanhemmuudesta vauvan äitinä tai isänä sekä omasta itsestä vauvana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 60.) Vanhemman ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus perustuu pitkälti vanhemman ei-tiedostetuille muistoille omasta lapsuudestaan. Nämä muistikuvat välittyvät eteenpäin lapselle konkreettisesti vanhemman tavassa pitää ja kannatella vauvaa sylissään ja hänen tavassaan reagoida lapsen signaaleihin katseilla, ilmeillä, eleillä ja puheella. (Schore 2003; Beebe, Knoblauch, Rustin & Sorter 2005; Maier, Bernier, Pekrun, Zimmerman & Grossman 2003; Strathearn 2008; Hautamäki, Hautamäki, Maliniemi-Piispanen & Neuvonen 2008, 434–435 mukaan). Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen on tärkeää, sillä sen ongelmien on todettu lisäävän lapsen riskiä sosioemotionaalisiin ongelmiin (Mäntymaa 2006, Sosiaali- ja terveysministeriön 2007, 60 mukaan).

Useat tutkimukset todistavat, että herkästi lapsen tarpeisiin vastaava vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä on tärkein lapsen tunne-elämän, sosiaalisen ja tiedollisen kehityksen edellyttämä tekijä (Morriset ym. 1990; Speltz, Greenberg & DeKlyen 1990; Zeanah ym. 1997; Schore 2000; Puuran 2003, 475 mukaan). Vuorovaikutukseen kielteisesti vaikuttavia tekijöitä ovat lapsen ja vanhemman heikko terveys, vanhemman mielenterveysongelma, vanhempien parisuhteen ristiriidat, kielteiset elämäntapahtumat ja ympäristön tekijät, kuten köyhyys tai väkivaltaisuus (Cox 1994, Puuran 2003, 475 mukaan).

Ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Lapsuuden lähiympäristön kautta yksilölle kehittyy melko pysyviä tapoja suhtautua itseensä ja toisiin ihmisiin. Jos yksilöön on luotettu lapsena ja hän on saanut kokea olevansa arvokas omana itsenään, hänen omanarvontunteensa on myönteinen ja elämänvalintansa itseä ja toisia kunnioittavia. Ideaalista olisi, että turvallinen kiintymyssuhde koettaisiin oman vanhemman kautta, mutta turvallinen aikuinen voi olla myös joku muu läheinen ihminen. Tärkeintä on, että lapsella on joku pysyvä aikuinen, johon kiintyä turvallisesti. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013.)

#### 2.4 Kiintymyssuhde – varhaisen vuorovaikutuksen tulos

Kiintymyssuhde kuvaa lapsen ja häntä hoitavan aikuisen välisen suhteen laatua. Käsite pohjautuu Bowlbyn (1971) ja Ainsworthin (1969) kiintymysteorioihin ja -tutkimuksiin. (Lyytinen, Eklund & Laakso 2000, 61.) Lapsella on synnynnäinen tarve kiinnittyä hoivaajaansa. Näin ollen, paremman puutteessa, lapsi kiinnittyy myös laiminlyövään, etäiseen tai jopa vihamieliseen aikuiseen. (Sinkkonen 2003, 93.)

Kiintymyssuhdetta voidaan tutkia *strange situation* eli vierastilanteen avulla. Tilanteessa noin 1–1,5-vuotias lapsi jää ensin kahdestaan hänelle entuudestaan tuntemattoman aikuisen kanssa ja myöhemmin aivan yksin. Tutkimuksessa kiinnitetään erityistä huomiota äidin lähtöön ja paluuseen sekä lapsen reaktioihin kyseisten tapahtumien yhteydessä. Ainsworthin tutkimuksessa turvallisesti kiinnittyneet lapset tutkivat aktiivisesti ympäristöään, sillä he luottivat, että äiti on tarvittaessa saatavilla. Erossa ollessaan he osoittivat kaipaavansa äitiä ja jälleen-

tapaamisessa he menivät äidin luokse ja tervehtivät häntä iloisesti hymyllä, äännteellä tai eleellä. Turvattomasti kiinnittyneitä lapsia oli kahta tyyppiä. Välttelevät lapset leikkivät innokkaasti, mutta eivät osoittaneet juuri stressin merkkejä. Äidin palatessa he saattoivat katsoa pois päin ja joskus suorastaan välttivät kontaktia vanhemman kanssa. Vastustelevat lapset puolestaan olivat joko voimakkaiden tunteiden vallassa tai käyttäytyivät passiivisesti. Eroon lapset reagoivat voimakkaasti protestoimalla. Äidin palatessa huoneeseen lapset saattoivat pyrkiä syliin, mutta saattoivatkin yllättäen torjua äidin ja saada kiukkukohtauksen. Passiiviset lapset olivat tilanteesta johtuen pois tolaltaan, eivätkä osanneet hakea vanhemman läheisyyttä. (Sinkkonen 2003, 95–96.)

Lapsen käyttäytymisen perusteella saadaan luotettavaa tietoa lapsen ja vanhemman varhaisesta vuorovaikutushistoriasta, joka vaikuttaa keskeisesti myös lapsen myöhempään kehitykseen. Lapsen viesteihin johdonmukaisesti ja sensitiivisesti reagoiva vanhempi auttaa lasta tunnistamaan omia tarpeitaan ja tunnetilojaan, ja samalla lapsi oppii, että on hyväksyttävää viestiä tunteistaan ja kokemuksistaan toisille ihmisille. *Strange situation* -tutkimuksen tuloksissa on huomioitava, että kiintymyssuhteen ohella lapsen käyttäytymiseen saattaa vaikuttaa hänen synnynnäinen temperamenttinsa. (Lyytinen, Eklund & Laakso 2000, 61–62.)

Kiintymyssuhteiden on todettu periytyvän vanhemmilta lapsille vähintään kolmen sukupolven ajan (Hautamäki ym. 2008, 421). Toisen tutkimuksen mukaan omat lapsuuden perheen kokemukset vaikuttivat merkittävästi äidin herkkyyteen vastata lapsensa viesteihin. Herkkyyteen vaikuttivat lisäksi elämäntilanteen vaikeudet, mielenterveydenongelmat, saatu koulutus ja vanhemmuuteen liittyvä stressi. (LeCuyer-Maus 2003, 132.)

## 2.5 Kasvatus osana vanhemmuutta

Heinosen (1989) mukaan "kasvattaja on jokainen sellainen ihminen, joka tarkoituksellisesti pyrkii edistämään toisen ihmisen kehitystä" (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 45). Hyvä kasvatussuhde vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä ja perustuu molemminpuoliseen luottamukseen ja toisen kunnioittamiseen. Hyvän

kasvattajan tehtävän voidaan ajatella olevan hiljalleen itsensä tarpeettomaksi tekeminen. (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 46–48.)

Lapsia kohtaan osoitettu lämpö ja kontrollin määrä muodostavat erilaisia kasvatustapoja. Lapsesta välittävää, mutta samalla rajoja asettavaa kasvatustapaa kutsutaan demokraattiseksi kasvatukseksi. (Hurme 2000, 154.) Tutkimustulosten mukaan tällainen lämmin, turvallinen kasvatus on lapsen edun mukaista. Siinä toteutuvat vahva luottamus lapseen ja vahva kontrolli rajoineen ja kiinnostuksineen. (Aunola 2001, Sosiaali- ja terveysministeriön 2004, 88–89 mukaan.) Muita kasvatustapoja ovat *laissez-faire*-tyyppinen antaa mennä - kasvatus, jossa vanhemmat osoittavat lapselle lämpöä ja rakkautta, mutta eivät rajoja. Jos lämmön sijasta osoitetaan vihamielisyyttä ja samalla lasta pidetään voimakkaassa kontrollissa, kasvatustyyli on autoritaarinen. Demokraattisen kasvatustyylin on todettu olevan yhteydessä lapsen positiiviseen kehitykseen ja erityisesti autoritaarisen kasvatuksen toimineen päinvastoin. (Hurme 2000, 154.)

Kivijärven (2007, 27–29) pro gradu -tutkielmassa tarkasteltiin vanhemmuustyylejä, vanhemmuuteen liittyvää stressiä sekä niiden syy-yhteyksiä pikkulapsiperheiden äideillä ja isillä. Tutkimuksen perusteella vanhemmuuteen liittyvä stressi oli yhteydessä autoritaariseen ja sallivaan kasvatustyyliin. Mitä stressaantuneempi vanhempi oli, sitä autoritaarisemmin ja sallivammin hän käyttäytyi ja päinvastoin. Auktoritatiivisuus, eli lasta ohjaava, lämmin kasvatustyyli, ei juuri ollut yhteydessä vanhempien kokemaan stressiin. Rossman'n ja Rean (2005) tutkimuksen mukaan puolisonsa verbaalisesti ja/tai fyysisesti kaltoinkohtelemat äidit kasvattavat lapsiaan vähemmän johdonmukaisesti kuin ei-kaltoinkohdellut äidit. Tämänkin tutkimuksen mukaan auktoritatiivisella kasvatustavalla oli positiivisia vaikutuksia vanhempien epäjohdonmukaisuuteen ja lasten käytökseen. Johdonmukaisuuden onkin todettu olevan tehokkaiden kasvattajien ominaisuus (Hurme 2000, 155).

Vanhempien kasvatus vaikuttaa lapseen monin tavoin, tietoisesti ja tiedostamatta. Käytännöt periytyvät usein sukupolvelta seuraavalle, ja niihin vaikuttaminen vaatii puhumista. Neuvolan tehtävä on tukea vanhempia lastensa kasvatuksessa. Työvälineenä voidaan käyttää esimerkiksi vanhemmuuden roolikarttaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 90.)

### 3 LAPSUUS JA SEN VAIKUTUKSET AIKUISUUTEEN

Lapsuuden ja aikuisuuden välisiä suhteita voidaan tarkastella neljästä eri näkökulmasta: lasten lapsuudesta, aikuisten lapsuudesta, aikuisten aikuisuudesta ja lasten tulevasta aikuisuudesta. (Bardy 1996, Kekkosen 2004, 26 mukaan.) Tässä lapsuutta tarkastellaan erityisesti aikuisten eli vanhempien lapsuuden näkökulmasta.

#### 3.1 Lapsuuden myönteiset ja kielteiset kokemukset

Yksilön lapsuuden merkittävimpiä elämänpiirejä ovat koti, koulu sekä yksityinen, ystävistä ja harrastuksista koostuva elämänpiiri. Nämä elämänpiirit ovat voineet sisältää yksilön kehitystä tukevia ja sitä uhkaavia tekijöitä. (Pulkkinen 2002, 14.)

*Riskitekijät* ovat seikkoja, jotka ovat voineet suunnata yksilön lapsuuden aikaista kehitystä kielteiseen suuntaan. Näitä tekijöitä on voinut olla yksilön lapsuuden ympäristössä, esimerkiksi perheväkivalta, tai lapsessa itsessään, esimerkiksi heikko keskittymiskyky. *Haavoittuvuus* tarkoittaa alttiutta kielteisille vaikutuksille olosuhteissa, joissa riskit ovat olleet valmiiksi suuret. Kielteisille kotivaikutuksille altistunut yksilö on voinut esimerkiksi tasapainoisessa kodissa kasvanutta helpommin altistua huumeiden kokeiluun nuorena, jos hän kokenut kotonaan perheväkivaltaa. Riskitekijä on vaikuttanut siis aina negatiivisesti lopputulokseen, mutta haavoittuvuustekijä on vaikuttanut yleensä vain riskin ollessa suuri. *Suojaavat tekijät* tarkoittavat asioita, jotka ovat tukeneet myönteistä kehitystä riskeistä huolimatta. Niillä on ollut puskurivaikutusta riskin ollessa suuri, mutta ei vähäisen riskin tapauksessa. Esimerkiksi, jos yksilöllä on lapsena ollut vaikeat kotiolot, isovanhempien antama huolenpito on voinut suojata yksilöä merkittävästi; sen sijaan kotiolojen ollessa hyvät, muiden aikuisten huolenpito ei ole ollut niin merkittävää. *Voimavaratekijät* puolestaan ovat vaikuttaneet myönteisesti yksilön kehitykseen muista tekijöistä riippumatta. Näitäkin tekijöitä on voinut olla sekä ympäristössä, esimerkiksi omien vanhempien hyvä huolenpito, että yksilössä itsessään, esimerkiksi jokin erikoislahjakkuus. (Pulkkinen 2002, 15–16.)

Kodin elinpiiri on vaikuttanut yksilöön monin tavoin. Yksittäiset omien vanhempien vanhemmuuden piirteet ovat voineet aiheuttaa toistuessaan suuria vaikutuksia. Esimerkiksi oman vanhemman vähättelevä suhtautuminen yksilön aikaansaannoksiin lapsena on voinut vaikuttaa yksilön käsitykseen itsestään negatiivisesti, kun taas kannustava suhtautuminen on tukenut positiivista minäkäsitystä ja hyvää itsetuntoa. Lapsuuden kodin ja perheen suurimpia riskitekijöitä ovat perheväkivalta, parisuhdeväkivalta, heikko sosioekonominen asema, vanhempien alkoholismi, rikollisuus ja lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö. Vanhempien avioero on myös merkittävä kehityksen riskitekijä. Toisaalta monet eroperheiden lapset ovat sopeutuneet riittävien suojaavien tekijöiden, kuten huolehtivien isovanhempien, ansioista. (Pulkkinen 2002, 16–21.)

Koska hyvinvointi rakentuu arjessa, kodin lisäksi myös muut kasvuympäristöt kuten päivähoito, koulu ja harrastukset ovat voineet tukea yksilön lapsuuden aikaista hyvinvointia ja vahvistaa suojaavia tekijöitä (Paananen ym. 2012, 43). Lapsen yksityiseen elämänpiiriin kuuluvilla tovereilla ja vapaa-ajan käytöllä on myös merkittävä vaikutus yksilön lapsuuden aikaiseen kehitykseen. Toverivaikutukset eivät ole kuitenkaan niin voimakkaita kuin kodin vaikutus. Toverit ovat vaikuttaneet yksilön jokapäiväiseen käyttäytymiseen, kun taas vanhemmat ovat vaikuttaneet lapsen arvoperustoihin saakka. Lisäksi toverien vaikutukset ovat olleet lyhytaikaisia mutta kodin vaikutukset pitkäkestoisia. (Pulkkinen 2002, 24–26.)

### 3.2 Lapsuuden kokemusten vaikutukset omaan aikuisuuteen ja vanhemmuuteen

Omat lapsuuden kokemukset vaikuttavat aikuisuuteen eri tasoilla. Kenenkään lapsuus ei ole ollut täydellinen, eivätkä tietyt kokemukset välttämättä vaikuta suoraan positiivisesti tai negatiivisesti aikuisuuteen. Vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat, perheen taloudelliset vaikeudet ja vanhempien täydellinen omistautuminen esimerkiksi työlle ovat kuitenkin tyypillisiä asioita, jotka vaikuttavat lapseen myöhemmin. Syynä on, että kyseiset tilanteet vievät aikaa ja voimavaroja vanhemmuudelta. Myös erilaiset, yksittäiset tapahtumat, kuten läheisen sairaus tai kuolema tai vanhempien ero, voivat muuttaa lapsuuden kokemusmaailmaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2013b.)

Vanhemman ja lapsen välillä oleva voimakas kiintymyssuhde aiheuttaa sen, että lapsi matkii vanhempaa - oli vanhemman käytös sitten yleisten normien mukaan hyvää tai huonoa. Vanhemmat vaikuttavat lapseen tiedostamattomasti ja tietoisesti. Vanhemmiltaan lapsi oppii sukupuoliroolit, parisuhdemallin ja tavan kasvattaa lapsia. Nämä tavat kulkevat sosiaalisena perintönä sukupolvelta toiselle. Lisäksi vanhemmilta opitaan työnteon ja rahankäytön, yrittämisen ja aloitteisuuden sekä vapaa-ajanviihteen mallit sekä lisäksi asenteet ja arvot. Myös muu lapsen lähiympäristö vaikuttaa lapselle välitettuihin malleihin ja vaikutteisiin. Pienen lapsen kohdalla vanhempi voi kuitenkin pitkälle määrittellä, millaisia ihmisiä lapsi tapaa ja millaisia virikkeitä hänellä on käytössään. (Hurme 2000, 148–149.)

Pulkkinen (2003) on tutkinut lapsuusiän kasvatusilmapiirin ja aikuisiän sosiaalisen toimintakyvyn yhteyttä. Tutkimuksen mukaan lähes kaikilla niillä, joilla oli keskimääräistä parempi kehitystausta, oli keskimääräistä parempi sosiaalinen toimintakyky aikuisiässä, ja päinvastoin. Myönteistä kehitystä tukevia kasvuolojen piirteitä olivat vanhempien hyvä keskinäinen suhde, lapsen hyvä suhde isäänsä, äidin huolehtivuus ja kannustavuus sekä vanhempien kielteinen suhtautuminen ruumiilliseen kuritukseen. Myös vanhempien alkoholin käyttö vaikutti merkittävästi lapsuuden kasvuoloihin.

Negatiivinen sukupolviperimä tarkoittaa tilannetta, jossa edellisen sukupolven eli vanhempien haitalliset kasvatus- ja käyttäytymismallit toistuvat myöhemmin lasten omassa elämässä ja vanhemmuudessa. Kun luottamus muihin on mennyt, kaltoinkohdellun lapsen on vaikeaa ottaa hyvää vastaa myöhemminkään elämässään. Tämä estää yksilöä käyttämästä omia kehitysmahdollisuuksiaan elämänsä rakentamisessa, kuten vanhemmuuteen kasvamisessa, jolloin kaltoinkohtelu siirtyy myös uuteen lapsi–vanhempi-suhteeseen. (Bardy & Barkman 2001, Kekkosen 2004, 27 mukaan.) Vanhemmuuden ja vanhempien ongelmien periytyminen sukupolvelta toiselle ei selity juurikaan geenien kautta, vaan kehityksellä on tietty suunta, jota ympäristö kykenee sekä vahvistamaan että heikentämään. Lapsuuden olosuhteilla on siis huomattava vaikutus myöhempään hyvinvointiin. Kehitysympäristöjen ongelmien vaikutus on sitä suurempi, mitä varhaisemmassa vaiheessa niitä esiintyy. Siksi varhainen puuttuminen ja ehkäisevä työ, kuten vanhemmuuden tukeminen, ovat tärkeitä. (Paananen, Ristikari, Merikukka, Rämö & Gissler 2012; 37, 41–43.)



Rantalan (2009) mukaan omat lapsuusmuistot aktivoituvat aina vanhemmaksi tulemisen yhteydessä. Muistikuvien lisäksi muistot nousevat pintaan myös tunteina, vahvoina mielipiteinä tai fyysisinä reaktioina. Kaikki vanhemmat toistavat vanhemmuudessaan oman vauva-aikansa kokemuksia. Myös Pirjo Tuovilan (Siltanen 2013) mukaan lapsuudessa omilta vanhemmilta opitut käyttäytymismallit siirtyvät usein omaan vanhemmuuteen, jolloin vanhemman lapsuuden kokemukset vaikuttavat omaan lapseen syntyvään suhteeseen. Lapsuuden kokemuksiin vaikuttaa muun muassa se, miten vanhempi itse tuli lapsena hoivatuksi, huomatuksi, ymmärretyksi, hoidetuksi ja millaiset olivat seuraukset ja rangaistukset.

Tutkimusten mukaan parhaimmat suhteet lapsiinsa on vanhemmilla, joilla on ollut hyvät suhteet omiin vanhempiinsa sekä vanhemmilla, jotka tunnistavat, millä tavalla heidän vanhempansa ovat toimineet ymmärtämättömästi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013A.) Omassa vanhemmuudessa huomatuksi kipukohdat ovat usein samoja mitä omissa lapsuudessaan on kokenut. Vanhempi, joka on kokenut hyvän ja turvallisen lapsuuden, kykenee useimmiten siirtämään sen myös lapsilleen. Jos vanhemmalla puolestaan on paljon traumakokemuksia, myös hänen ja oman lapsen välinen suhde voi alkaa traumatisoitua. (Siltanen 2013.) Vaikeat lapsuuskokemukset eivät kuitenkaan tee kenestäkään "hyvää tai huonoa" vanhempaa, sillä jokaisella on hyviä ja huonoja kokemuksia ja jokaisella vanhemmalla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Mikäli lapsuus on ollut vaikea ja laiminlyövä, voi kuitenkin olla vaikea uskoa olevansa itse hyvä vanhempi. (Rantala 2009.) Lopulta oma vanhemmuus muodostuu ainutkertaiseksi, yksilölliseksi vanhemmuudeksi, joka sisältää vanhaa, lapsuudesta sisäistettyä vanhemmuutta ja uutta, aikuisuudessa opittua, koettua ja ymmärrettyä vanhemmuutta. (Nieminen & Saarenheimo 1981, Kekkosen 2004, 27 mukaan.)

### 3.3 Vanhemmuuden tukeminen ja lapsuuden kokemusten käsitteleminen

Terveysneuvonnan tehtävä on tukea vanhemmaksi kasvua, koko perheen terveyttä ja hyvinvointia sekä perhe-elämään valmistautumista. Lapsen syntymän tuomasta suuresta elämänmuutoksesta on syytä keskustella jo ennen lapsen syntymää molempien vanhempien kanssa. Nykypäivänä korostuvat erityisesti

vanhemmuuden vahvistaminen ja isyyden tukeminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 71–72.)

Vanhemmuutta voidaan tukea eri tavoin. Tukeminen tapahtuu usein neuvolan asiakaskäynneillä ja perhevalmennuksessa. Ongelmien ollessa suurempia, terveydenhoitajan tulee ohjata vanhemmat laajemman tuen piiriin. Tukea voi saada sosiaalityöntekijältä, terveyskeskuspsykologilta ja perheneuvolan työntekijöiltä, kirkon perheasiain neuvottelukeskuksesta tai erilaisten järjestöjen palvelujen kautta. Neuvolatyössä vanhemmuuden tukemisen menetelminä ja välineinä voidaan käyttää esimerkiksi keskusteluja, vertaisryhmiä, neuvontaa ja ohjausta, erilaisia kyselylomakkeita sekä Vanhemmuuden roolikarttaa. (Armanto & Koistinen 2007; 360–361, 449, 478–479.) Vanhemmille pidetty ryhmämuotoinen tukitoiminta mahdollistaa sekä vertaistuen että ammatillisen tuen saamisen samanaikaisesti. Ryhmässä käydyt keskustelut vanhemmuudesta ja parisuhteesta käynnistävät ajatusprosesseja, herättävät vanhempia ajattelemaan omaa tilannettaan ja toisinaan parantavat perheiden keskinäistä vuorovaikutusta. (Vesterlin 2007, 47–48.) Kannustaminen ja positiivinen palaute ovat myös tärkeitä (Armanto & Koistinen 2007, 479). Lisäksi on tärkeää tukea perheen oman toiminnan vahvuuksia ja lisätä näin perheen voimavaroja (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 82).

Lapsuuden kodin malli vanhemmuudesta ei aina ole sellainen, jonka haluaa siirtää eteenpäin omille lapsilleen (Armanto & Koistinen 2007, 356). Vanhemmalle olisikin hyväksi päästä lähelle omia lapsuuden kokemuksia ja tunteita. Olennaista eivät ole lapsuudessa tapahtuneet asiat, vaan yksilön suhtautuminen niihin. (Bardy & Barkman 2001, Kekkosen 2004, 27 mukaan.) Vanhemman on hyvä tiedostaa asia, työstää omia lapsuudenkokemuksiaan ja miettiä vaihtoehtoisia toimintamalleja. Malleja on kuitenkin joskus vaikea muuttaa – omasta halusta riippumatta. Kielteisiä kokemuksia on suotavaa käydä läpi yhdessä ammattilaisen kanssa. (Armanto & Koistinen 2007, 356.) Myös vaarallisten kasvatustapojen, kuten väkivallan, toistamisen yhteydessä kannattaa hakea ammattilaisapua. Muutoin lapsuuden kokemuksia voi käsitellä myös esimerkiksi puolison tai muiden vanhempien kanssa. (Rantala 2009.) Asioiden käsittely auttaa vanhempaa kasvamaan, mikä helpottaa myös omien lasten kasvatusta (Armanto & Koistinen 2007, 356).

Omia lapsuusmuistoja voi käsitellä etsimällä tietoa lapsuudestaan. Omilta vanhemmilta, sisaruksilta tai muilta läheisiltä aikuisilta voi kysyä, miten itseä hoidettiin lapsena ja miltä se vanhemmista tuntui. Myös vanhempien lapsuudesta voi kysyä. (Rantala 2009.) Ymmärrys omasta vanhemmuudesta ja siihen heijastuvista lapsuuden kokemuksista auttaa vanhempaa näkemään oman lapsen käyttäytymisen taakse. Esimerkiksi lapsen vaikea käytös on usein vanhemman kiintymyksen testaamista. Käyttäytymisen ymmärtäminen auttaa vanhempaa tulemaan lapselle avuksi ja olemaan hyväksyvä. (Siltanen 2013.)

Vanhempana saattaa huomata, että toimii joissakin tilanteissa juuri samalla tavalla kuin omat vanhemmat aikanaan, vaikka on päättänyt oman lapsen kohdalla toimia toisin. Tilanteen tunnistaminen antaa mahdollisuuden muutokselle. Muutoksessa auttaa tieto lapsen tarpeista, siitä mikä hänelle on hyväksi, sekä muutettavan asian toistaminen niin kauan, että se alkaa tuntua luontevalta. Myös niiden asioiden, joiden kohdalla haluaa toimia erilailla kuin vanhempansa, ylös kirjoittaminen voi olla hyödyllistä. Jokaisen muutoksen kohdalla kannattaa myös miettiä, miten aikoo toimia käytännössä, jotta muutos toteutuisi. Esimerkiksi, jos muutostoive on, ettei halua olla kiireinen vanhempi, käytännön toimintana voivat olla keskustelut lapsen kanssa sekä välittämisen ja kiinnostuksen osoittaminen lasta kohtaan. Lisäksi voi olla hyvä listata omien vanhempien positiivisia toimintatapoja ja hyviä lapsuuden kokemuksia, joita haluaa siirtää eteenpäin myös omalle lapselleen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013a.)

## 4 PERHEVALMENNUS VANHEMMUUDEN TUKIJANA

### 4.1 Perhevalmennus

Riittävä tiedonsaanti raskaudesta ja siihen liittyvistä asioista on merkittävää tuleville vanhemmille. Neuvolan lisäksi tietoa annetaan perhevalmennuksissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 61.) Perhevalmennus on neuvolatyön ja synnytyssairaalan vakiintunut ja arvostettu työmuoto, jonka tarkoituksena on ohjata ja valmentaa ensimmäistä lastaan odottavaa perhettä. Valmennuksen toteutuksesta vastaavat useimmiten neuvolan terveydenhoitajat, mutta valmennukseen osallistuu usein muitakin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Perhevalmennuksen käytännöt vaihtelevat eri puolella Suomea: useimmiten ne toteutetaan pienryhmissä 4-6 kertaa raskauden aikana. Sisältöalueita ovat raskauden, synnytyksen sekä lapsivuodeajan vaiheet sekä psykososiaaliset elementit perheen muutosvaiheessa. Yksi tärkeistä perhevalmennuksen aiheista on vanhemmuus. Perhevalmennuksen menetelminä käytetään keskustelun lisäksi alustuksia, luentoja, videotallenteita, ryhmätöitä sekä kotitehtäviä. Valmennuksen hyödyllisyydestä on niukasti tietoa. Vähäisestä tutkimustiedosta huolimatta on todettu, että valmennus vahvistaa äitien ja isien voimavaroja. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009; 9–10, 12–15.)

Vertaistuen hyödystä perheille on sen sijaan useiden tutkimusten mukaan selvää näyttöä. Erityisesti kriittisinä siirtymäkausina, kuten ennen ja jälkeen lapsen syntymän, ryhmämenetelmät voivat olla tuloksellisempia kuin yksilömenetelmät. Sosiaalisen tuen avulla yksilö tiedostaa, että on olemassa ihmisiä, joilta hän voi saada emotionaalista, tiedollista ja arviointia sisältävää tukea sekä käytännön apua. Ryhmissä vanhemmat saavat asiantuntijatiedon lisäksi arvokasta vertaistukea ja -tietoa, ja he voivat jakaa kokemuksiaan muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa. Tutkimusten mukaan ryhmät ovat lisänneet äitien voimavaroja arkisista tilanteista selviytymiseen, auttaneet arjen hallinnassa sekä tuoneet iloa ja mielihyvää arkeen. Kaiken lisäksi uudet ihmissuhteet lujittavat sosiaalista verkostoa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 113.)

Perhevalmennuksessa vanhemmuuden tukeminen on yksi tärkeimmistä teemoista. Tärkeää on oppia varautumaan vanhemmuuden kielteisiin tunteisiin sekä

pikkulapsiajan haastavuuteen. Vertaisryhmä antaa perspektiiviä omille ajatuksille sekä tukea ja vinkkejä ongelmatilanteisiin. (Armanto & Koistinen 2007, 360.)

Vanhemmuutta voidaan tukea perhevalmennuksessa asiantuntijatiedon ja vertaisryhmäkeskustelun lisäksi esimerkiksi kotitehtävillä. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009; 15.)

#### 4.2 Lahden kaupungin neuvolan perhevalmennus

Lahden neuvolan perhevalmennustapaamisten tavoitteina on ryhmäytymiseen ja vertaistukeen tukeminen, uuteen elämän tilanteeseen valmentaminen sekä synnytykseen valmistautuminen ja yksilöllinen synnytysvalmennus. Lisäksi tavoitteina ovat imetystietoisuuden ja myönteisyyden lisääminen, isän tai tukihenkilön valmentaminen imetyksen tukemiseen, tietoisuuden vahvistaminen synnytyksestä palautumisesta, seksuaalisuudesta ja raskauden ehkäisystä sekä vanhemmuuden tehtäviin ja vauvanhoitoon valmentaminen, varhaisen vuorovaikutuksen tunnistaminen ja vahvistaminen sekä arjen hallinta. (Lahden neuvolan perhevalmennusohjelma 2013.)

Lahden kaupungin neuvolan perhevalmennus (LIITE 1) koostuu viidestä ensisynnyttäjille ja heidän puolisoilleen järjestetystä tapaamisesta, joista neljä toteutetaan raskauden aikana ja yksi lapsen jo synnyttyä. Tapaamiset kestävät 1,5 tuntia kerrallaan, ja niiden toteutuksesta vastaa yksi tai kaksi terveydenhoitajaa kerrallaan sekä joillakin kerroilla myös isätyöntekijä ja perhetyöntekijä. Ensimmäisen tapaamisen aiheena on muuttuvan elämäntilanteen ja vanhemmaksi tuleminen käsittely. Toisella tapaamisella käydään läpi synnytystä ja lapsivuodeaikaa. Kolmannen kerran aiheita ovat imetys, seksuaalisuus ja ehkäisy sekä vanhemmuuden tehtävät. Neljännellä kerralla keskustellaan vauvaperheen arjesta vierailevan vauvaperheen avustuksella. Synnytyksen jälkeinen, viides tapaaminen, on nimeltään vauvatreffit, jossa vanhemmat saavat käydä omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan läpi esimerkiksi synnytyksestä, vauva-arjesta ja vanhemmuudesta.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena oli testata Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhemman työkirjasta tulostetun lapsuuden oloja koskevan tehtävälomakkeen (LIITE 3) soveltuvuutta neuvolan perhevalmennuksessa.

Lyhyen aikavälin tavoitteena on, että vanhemmat tulevat tietoisiksi omasta lapsuudestaan ja sen vaikutuksesta vanhemmuuteen. Pitkän aikavälin tavoitteina on edistää hyvää vanhemmuutta sekä ottaa Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapsuuden olot -tehtävä käyttöön Lahden neuvolan perhevalmennuksissa.

## 6 LAPSUUDEN KOKEMUKSIA KÄSITTELEVÄN TEHTÄVÄLOMAKKEEN TESTAAMINEN JA ARVIOINTI

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus sekä toteutuksen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön voidaan myös yhdistää erilaisia tutkimusmenetelmiä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

### 6.1 Tehtävälomakkeen testaaminen

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi Lahden kaupungin neuvolan esiintuomasta tarpeesta selvittää, miten vanhemmuutta tuetaan neuvolassa. Työlle haettiin ja saatiin tutkimuslupa Lahden kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden osastolta. Laaja aihe rajautui, kun Mannerheimin lastensuojeluliiton Internet-sivujen Vanhemman työkirja (Kankkonen & Suutarla) osoittautui mahdollisuudeksi tukea vanhemmuutta konkreettisen menetelmän kautta. Työkirja on tarkoitettu työvälineeksi, jonka avulla vanhempi voi kasvattaa omaa itsetuntemustaan ja -luottamustaan sekä hyvinvointiaan. Se sisältää kolme osaa, jotka käsittelevät oman lapsuuden merkitystä, omia ajatuksia ja niiden vaikutuksia tunteisiin sekä omaan hyvinvointiin liittyviä asioita. Sisältö koostuu tekstiosuuksista ja tehtävälomakkeista. Työkirjan avulla vanhempi tulee tietoisemmaksi omista tunteistaan, ajatuksistaan ja toimintatavoistaan, mikä auttaa perusteltujen valintojen tekemisessä suhteessa itseen, läheisiin ja muihin asioihin. (Kankkonen & Suutarla, 4.)

Vanhemman työkirjasta valikoitui opinnäytetyöhön yksi osio (LIITE3), joka käsitteli lapsuuden oloja ja oman lapsuuden vaikutusta vanhemmuuteen. Lahden kaupungin neuvolan osastonhoitajan ollessa estynyt, osio valittiin hänen sijaisensa toimesta: hänen kokemuksensa mukaan aiheesta voisi olla erityistä tukea vanhemmuudelle. Myös tutkimukset tukevat tätä: omat lapsuuden kokemukset ja vanhempien käyttäytymismallit siirtyvät usein suoraan omaan vanhemmuuteen (Siltanen 2013). Valittu osio sisälsi aiheeseen johdattelevan tekstiosuuden vanhemmuuden rooleista sekä tehtävälomakkeen lapsuuden oloista. Tekstiosuus päätettiin jättää pois, jotta tehtävä ei tuntuisi liian raskaalta.

Tehtävälomake koostuu johdannosta, asteikolla 1–5 arvioitavasta väittämiä sisältävästä osiosta sekä avoimista ja vaihtoehtoja sisältävistä kysymyksistä. Tehtävälomakkeen johdannossa kerrotaan tehtävän tavoitteet: tehtävän tarkoitus on auttaa vanhempaa tutustumaan omiin lapsuuden kokemuksiinsa ja antaa mahdollisuuden pohtia sitä, tahtooko vanhempi siirtää lapsuuden kokemuksensa sellaisinaan vai muokattuina osaksi vanhemmuuttaan. Lisäksi kerrotaan, että jos tehtävä herättää liian vaikeita muistoja, keskusteluapua kannattaa hakea esimerkiksi omalta terveysasemalta, ja mikäli liian vaikeita muistoja lapsuudesta ei ole, tehtävän herättämistä tunteista voi puhua puolisolalle tai ystävälle. Johdannon jälkeinen osio sisältää 30 väittämää, joita arvioitiin asteikolla 1–5, jossa 1 merkitsi *ei ollenkaan* ja 5 *erittäin hyvin*. Väittämät olivat esimerkiksi seuraavanlaisia: "vanhemmat olivat liian kriittisiä minua kohtaan" ja "olin usein huolissani vanhempani psyykkisestä jaksamisesta tai terveydestä". Tämän jälkeen on avoin kysymys, jossa pyydetään tutkimaan niitä edellisen osion väittämiä, joihin on merkinnyt numeron 4 tai 5 sekä pohtimaan niistä heräviä tunteita. Seuraavaksi on kaksi avointa kysymystä lapsuuden vuorovaikutus- ja toimintatapamallien toistamisesta sekä niiden huomioimisesta omassa vanhemmuudessa. Kysymysten jälkeen on kolme suljettua kysymystä lapsuuden kodin ja nykyisen perheen myönteisten ja kielteisten tunteiden ilmaisemisesta. Vaihtoehtoina jokaiseen kysymykseen on: "avoimesti", "pidättyvästi", "ne kiellettiin" ja "niistä rangaistiin". Tähän osioon liittyen on myös avoin kysymys, johon voi tarkentaa perheen tunteiden ilmaisuun liittyviä piirteitä. Tämän jälkeen on suljettu kysymys turvattomuuden kokemukseen lapsena ja siihen reagointiin. Lopuksi tehtävässä on kaksi avointa kysymystä oman äidin ja isän suhtautumisesta itseän ja omaan tunteiden ilmaisuun.

Kohderyhmäksi valittiin ensimmäistä lastaan odottavat, Lahden kaupungin neuvolan järjestämään perhevalmennukseen osallistuvat vanhemmat, sillä tehtävän aihe tuki hyvin perhevalmennuksen aihepiiriä.

Opinnäytetyön toiminnallinen puoli toteutettiin yhden Lahden kaupungin neuvolan toukokuun perhevalmennuskokonaisuuden yhteydessä.

Perhevalmennusta pitävän terveydenhoitajan kanssa sovittiin, että ensimmäisellä valmennuskerralla hän jakaisi vanhemmille opinnäytetyön toteutusta koskevan tiedotteen (LIITE 2) ja tiedustelisi alustavasti halukkaita osallistujia. Tiedotteen



tarkoitus oli informoinnin lisäksi motivoida vanhempia osallistumaan opinnäytetyön toteutukseen. Tiedotteen jakaminen etukäteen antoi vanhemmille myös aikaa pohtia osallistumista sekä valmistautua siihen. Ensimmäisen valmennuskerran jälkeen perhevalmennusta pitävä terveydenhoitaja informoi minua kyseisen valmennuskerran osallistujamäärästä: ilmoitetuista 19 osallistujasta paikalla oli kahdeksan. Lisäksi hän kertoi, että opinnäytetyön toteutukseen halukkaita osallistujia oli 2–4 henkilöä.

Osallistuin itse seuraavalle perhevalmennuskerralle, jolloin kerroin kaikille paikalla olleille vanhemmille tarkemmin opinnäytetyöstä, annoin ohjeistuksen kotitehtävän tekemiseen ja kerroin alustavasti tehtävän arvioinnista. Tiedustelin myös lopullista osallistujamäärää, ja jaoin halukkaille osallistujille Vanhemman työkirjasta tulostetut tehtävälomakkeet (LIITE3). Tehtävä tehtiin kotona, eikä sitä palautettu, vaan sen tarkoitus oli toimia vanhempaa itseään varten.

## 6.2 Tehtävälomakkeen arviointi

Arviointimenetelmäksi valittiin haastattelu. Haastattelu soveltuu hyvin emotionaalisten, arkojen asioiden käsittelyyn, tutkittavan alueen kartoittamiseen sekä silloin, kun halutaan kuvaavia esimerkkejä. Haastattelu oli muodoltaan teemahaastattelu, sillä se oli tarkoituksenmukaisin muoto aiheen arkuuden kannalta sekä syvemmän tiedon saamiseksi (Metsämuuronen 2006; 113, 115). Ryhmähaastattelu valittiin, koska se sopi hyvin perhevalmennus-ryhmän yhteydessä pidettäväksi ja mahdollisti haastateltavien vertaistuen.

Haastattelu toteutettiin kolmannen perhevalmennuskerran jälkeen. Sen tarkoituksena oli kerätä ensimmäistä lastaan odottavilta vanhemmilta suullisesti palautetta liittyen tehtävälomakkeeseen ja sen soveltuvuuteen perhevalmennuksen osaksi. Kotitehtävän tekemiseen ja haastatteluun osallistui neljä tulevaa vanhempaa, joista kolme oli naisia ja yksi mies. Haastattelu nauhoitettiin osallistujien luvalla.

Palautteen keräämiseen suunnitellussa haastattelurungossa (LIITE 4) kysyttiin lapsuuden oloja käsittelevän tehtävälomakkeen positiivisista ja negatiivisista puolista, lomakkeen hyödyllisyydestä omiin lapsuuden kokemuksiin

tutustumisessa, lapsuuden kokemusten siirtämisestä omaan vanhemmuuteen, lomakkeen avusta vanhemmaksi kasvamisessa ja siitä, sopiiko lomake perhevalmennuksen kotitehtäväksi. Lisäksi kysyttiin yleisesti perhevalmennuksen yhteydessä jaettavien kotitehtävien hyödyllisyydestä. Haastattelurungon kysymykset määräytyivät opinnäytetyön tavoitteiden pohjalta.

Kokonaisuudessaan tehtävälomake herätti vanhempia pohtimaan tehtävän aihepiiriin liittyviä asioita. Lomake itsessään sai sekä positiivista palautetta että kehitysehdotuksia. Kaikkien vanhempien mielestä tehtävä auttoi omiin lapsuuden kokemuksiin tutustumisessa, ja suurimman osan mielestä tehtävä auttoi myös pohtimaan omien lapsuuden kokemusten siirtämistä omalle lapselleen ja sitä kautta oman lapsuuden vaikutusta tulevaan vanhemmuuteen. Enemmistön mielestä vanhemmista lapsuuden oloja käsittelevä tehtävälomake tuki myös vanhemmaksi kasvua, ja tehtävä voisi heistä sopia ainakin muokattuna joko perhevalmennuksen tai neuvolakäyntien yhteydessä jaettavaksi kotitehtäväksi.

Positiivisista ja negatiivisista puolista kysyttäessä tehtävälomake sai sekä positiivista palautetta että kritiikkiä. Vanhempien mielestä tehtävä haastoi heitä pohtimaan aiheeseen liittyviä asioita.

*"Se herätti miettimään, niinku oikeasti pohtimaan näitä omia arvoja, ajatuksia ja sitä, että heijastuuko joku aikasemmin koettu asia niinku sitten omaan, omaan vanhemmuuteen."*

Haastateltavien vanhempien lapsuus oli ollut kaikilla pääosin positiivinen. Vanhempien mukaan tehtävästä olisi voinut olla vielä enemmän hyötyä, jos lapsuudessa olisi tapahtunut enemmän haavoittavia, käsittelyä kaipaavia asioita.

Johdannon ohjeistus oli vanhempien mielestä negatiivis-sävytteinen, mikä korostui entisestään, mikäli vanhemman omaan lapsuuteen ei ollut kuulunut traumoja. Toisaalta johdannon ohjeistusta pidettiin hyvänä, mikäli traumoja olisikin ollut. Lisäksi johdanto olisi saanut painottaa nykyistä enemmän keskustelua kumppanin kanssa, sillä tehtävän herättämien ajatusten pohtimista yksin ei pidetty riittävänä. Lomakkeen asteikolla 1–5 arvioitavia väittämiä sisältävää osiota pidettiin hyvänä ja selkeänä, mutta avoimet kysymykset saivat osakseen runsaasti kritiikkiä. Niitä pidettiin hankalina, turhan laajoina ja vaikeasti vastattavina. Myös alternatiivisten kysymysten vaihtoehdot, "avoimesti",

"pidättyvästi", "ne kiellettiin" ja "niistä rangaistiin", mainittiin liian laajoiksi ja negatiivis-painotteisiksi.

Tehtävälomakkeen johdannossa mainitaan tehtävällä olevan kaksi tarkoitusta: tehtävä auttaa vanhempaa tutustumaan omiin lapsuuden kokemuksiinsa, ja tehtävä antaa mahdollisuuden pohtia sitä, tahtooko vanhempi siirtää lapsuuden kokemuksensa sellaisinaan vai muokattuina osaksi vanhemmuuttaan. Kaikkien vanhempien mielestä tehtävä auttoi omiin lapsuuden kokemuksiin tutustumisessa. Suurimman osan mielestä tehtävä auttoi myös pohtimaan omien lapsuuden kokemusten siirtämistä omalle lapselleen. Yhden vanhemman mielestä tarkoitus toteutui jossain määrin.

Viimeisessä osiossa vanhemmilta kysyttiin mielipiteitä tehtävästä suhteessa opinnäytetyön pitkän aikavälin tavoitteisiin, jotka ovat hyvän vanhemmuuden tukeminen sekä mahdollisesti Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapsuuden olot - tehtävän käyttöönotto sellaisenaan tai muokattuna Lahden neuvolan perhevalmennuksissa. Kolmen vanhemman mielestä tehtävästä oli apua vanhemmaksi kasvamisessa ainakin jossain määrin.

*"No siis varmasti oli. Sillain niinku siis, että tuli vähän käsiteltyä asioita. -- et oli tälläin konkreettinen juttu."*

Yksi vanhempi ei nähnyt saavansa tehtävästä tähän apua, sillä hän koki vanhemmuuden vielä hieman kaukaiseksi asiaksi lapsen ollessa toistaiseksi kohdussa.

Lomakkeen soveltuminen perhevalmennuksen yhteydessä jaettavaksi kotitehtäväksi sai eriäviä mielipiteitä. Osan mielestä tehtävälomake voisi toimia paremmin myöhemmässä vaiheessa vanhemmuutta, esimerkiksi lapsen neuvolakäynnin yhteydessä. Aiheen henkilökohtaisuuden vuoksi neuvolaterveydenhoitajan kanssa käytyä keskustelua pidettiin myös parempana kuin ryhmäkeskustelua. Osan mielestä tehtävälomake voisi sopia perhevalmennuksen kotitehtäväksi, ainakin muokattuna. Vanhemmilta kysyttiin myös yleisesti mielipidettä perhevalmennuksen yhteydessä jaettavista kotitehtävistä. Palaute niistä oli suurimmaksi osaksi positiivinen. Kotitehtävien

kohdalla mainittiin kuitenkin, että niiden tekemisessä on silti omat haasteensa, kuten milloin tai miten tehtävän saisi aikaiseksi kotona tehdä.

## 7 POHDINTA

Lapsuuden kokemukset vaikuttavat aikuisuuteen eri tasoilla. Kenenkään lapsuus ei ole ollut täydellinen, eivätkä tietyt kokemukset välttämättä vaikuta suoraan positiivisesti tai negatiivisesti aikuisuuteen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2013.) Omat lapsuuden kokemukset ja vanhempien käyttäytymismallit siirtyvät usein kuitenkin myös omaan vanhemmuuteen. Vanhempi, joka on kokenut hyvän ja turvallisen lapsuuden, kykenee useimmiten siirtämään sen myös lapsilleen. Jos vanhemmalla puolestaan on paljon traumakokemuksia, myös hänen ja oman lapsen välinen suhde voi alkaa traumatisoida. (Siltanen 2013.) Vanhemman on hyvä tiedostaa oman lapsuuden vaikutus vanhemmuuteen, työstää lapsuudenkokemuksiaan ja miettiä vaihtoehtoisia toimintamalleja. Kielteisiä kokemuksia suositellaan käsiteltäväksi ammattilaisen kanssa. (Armanto & Koistinen 2007, 356.)

Vanhemmuuden ongelmien periytyminen sukupolvelta toiselle vaatii hyvinvointia tukevaa sekä ehkäisevää työtä (Paananen ym. 2012; 37, 41–43). Vanhemmaksi kasvamista on tuettava terveysneuvonnan taholta, ja vanhemmuuden tukemista on lisättävä ja kehitettävä (380/2009, § 14; Sosiaali- ja terveysministeriö 2003). Vanhemmuuteen valmistautuminen vaikuttaa positiivisesti sen laatuun (Simons, Whitbeck, Conger & Malby 1990, Rauhalan 2008 mukaan). Muun muassa näihin opinnäytetyön johdannossa esiin tuotuihin toteamuksiin työllä pyrittiin vastaamaan.

Opinnäytetyön lyhyen aikavälin tavoitteena on, että vanhemmat tulevat tietoisiksi omasta lapsuudestaan ja sen vaikutuksesta vanhemmuuteen. Tavoitteeseen pyrittiin jakamalla ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille neuvolan perhevalmennuksen yhteydessä tehtävälomake kotona työstettäväksi. Tehtävä oli osa Mannerheimin lastensuojeluliiton työkirjaa (LIITE 3) ja käsitteli lapsuuden oloja ja niiden vaikutusta vanhemmuuteen. Pitkän aikavälin tavoitteita arvioidessa tulee huomioida, että niiden luonteen takia arviointi on haastavaa vielä tässä vaiheessa. Ensimmäisenä pitkän aikavälin tavoitteena on edistää hyvää vanhemmuutta. Myös tähän tavoitteeseen pyrittiin Vanhemman työkirjan tehtävälomakkeen työstämisen kautta. Toisena pitkän aikavälin tavoitteena on ottaa Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapsuuden olot -tehtävä käyttöön Lahden

neuvolan perhevalmennuksissa. Tämän tavoitteen toteuttamisen hyödyllisyyttä oli tarkoitus arvioida vanhempien antaman palautteen perusteella.

Opinnäytetyöhön sisältyi pienimuotoinen tutkimus, jossa neljä tehtävälomakkeen täyttäneitä vanhempaa arvioi sitä teemahaastattelun avulla. Ryhmähaastattelussa kerätyn palautteen luotettavuutta lisäsi sen nauhoittaminen, jolloin vanhempien mielipiteet saatiin ylös tarkasti. Tutkimustuloksiin tulee kuitenkin suhtautua kriittisesti, sillä tutkimuksen luonne ja tutkimusaihe ovat voineet vaikuttaa osallistujien vastauksiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Myös osallistujien määrä vaikutti saadun palautteen määrään, jolloin on huomioitava, että palaute koostuu neljän tulevan vanhemman subjektiivisista mielipiteistä. Haastatteluun osallistuneet vanhemmat olivat kuitenkin puheliaita ja osasivat antaa myös kritiikkiä, mikä lisäsi palautteen monipuolisuutta.

Toiminnallisessa työssä ja ihmisten kanssa tekemisissä oltaessa, oli huomioitava, ettei kaikki välttämättä suju suunnitelmien mukaan. Tehtävän tekemiseen ja ryhmähaastatteluun halukkaiden osallistujien määrää oli vaikea arvioida etukäteen. Tarkoituksena oli saada 4–8 osallistujaa. Varasuunnitelmana oli, että mikäli osallistujia olisi ollut liian vähän, toteutusta olisi jatkettu lisäksi toisen terveydenhoitajan pitämässä perhevalmennuskokonaisuudessa. Mikäli halukkaita osallistujia taas olisi ollut yli kahdeksan, olisi pidetty kaksi erillistä haastattelukertaa. Lisäksi ryhmän keskustelu- ja vertaistuen tarpeesta aiheeseen liittyen ei ollut tietoa etukäteen, joten varasuunnitelmana oli pitää tarvittaessa saman ryhmän kanssa uusi tapaaminen, jossa olisi jatkettu keskustelua. Varasuunnitelmia ei kuitenkaan tämän opinnäytetyön toteutuksen kohdalla tarvinnut ottaa käyttöön.

Tutkimukseen liittyi eettisiä ratkaisuja. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa ihmisarvon kunnioittaminen (Pietarinen 1999, Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston 2010, mukaan). Ryhmähaastatteluun osallistuneilta vanhemmilta kysyttiin lupa haastattelun nauhoittamiselle. Lisäksi heille kerrottiin haastattelutilanteen tuomasta vaitiolovelvollisuudesta ja siitä, ettei lopullinen työ sisällä tunnistettavia tietoja heistä. Ryhmähaastattelu osoittautui hyväksi tavaksi kerätä palautetta, sillä se innosti vanhempia kommentoimaan myös toistensa mielipiteitä ja tarjosi siten laajemman palautteen kuin mitä

kyselylomakkeilla toteutettu tutkimus olisi antanut. Myös teemahaastatteluun sisältyvät avoimet kysymykset antoivat palautteelle enemmän syvyyttä verrattuna siihen, jos kysymykset olisivat olleet suljettuja.

Palautetta varten suunnitellussa haastattelurungossa (LIITE 4) huomioitiin eettisyys siten, että sen sisältämät kysymykset koskivat tehtävälomaketta ja siihen liittyviä asioita eivätkä niinkään vanhemman henkilökohtaisia kokemuksia. Haastattelun yhteydessä oli myös tarkoitus keskustella oman lapsuuden vaikutuksesta vanhemmuuteen opinnäytetyön teoriapohjasta nousevien aiheiden valossa. Näiden pohdintakysymysten (LIITE 5) ollessa henkilökohtaisempia ne päätettiin jättää nauhoittamatta. Haastatteluun osallistuneista vanhemmista suurimmalla osalla oli kuitenkin henkilökohtaisista syistä kiire, joten heidän kanssaan sovittiin jo haastattelua edeltävällä kerralla, että haastattelutilanne sisältää ainoastaan nauhoitettavan palauteosion ja pohdintakysymykset vanhemmat saavat kotiin pohdittaviksi. Kysymyksistä mahdollisesti nouseva keskustelu oli tarkoitettu aiheen syventämiseksi ja vanhempia itseään varten, joten osion pois-jäämisestä ei ollut haittaa opinnäytetyön sisällön kannalta. Siinä tapauksessa, että kysymyksistä olisi kotona noussut vielä hankalia muistoja tai ajatuksia, vanhemmille painotettiin kyseisistä asioista puhumista oman puolison sekä neuvolaterveydenhoitajan kanssa.

Lisäksi ryhmähaastattelun yhteyteen vanhemmille varattiin mahdollisuus vertaistuelliseen keskusteluun, mikäli aihe olisi herättänyt paljon ikäviä muistoja, jotka olisivat kaivanneet käsittelyä. Vertaistuen mahdollisuudella haluttiin huomioida myös Vanhemman työkirjan (Kankkonen & Suutarla, 4) johdannon maininta vuorovaikutuksellisemman työskentelytavan suosimisesta, mikäli vaikeita kokemuksia on ollut. Haastatteluun osallistuneet vanhemmat olivat kuitenkin kokeneet pääasiassa onnellisen lapsuuden, eivätkä kokeneet suurempaa tuen tarvetta. Neuvolan taholta mainittiinkin jo suunnitteluvaiheessa, että vanhemmat, joilla on paljon ongelmia, jättävät yleensä osallistumasta perhevalmennukseen. Tämä toisaalta kevensi haastattelutilannetta, mutta toisaalta jätti tehtävän ulkopuolelle juuri ne henkilöt, joille siitä luultavasti olisi ollut suurin apu.

Tehtävälomakkeen tehneiden vanhempien palautteen mukaan tehtävä tukee vanhemmuutta, ja sopisi ainakin muokattuna joko perhevalmennuksen tai neuvolakäyntien yhteydessä jaettavaksi kotitehtäväksi. Näin ollen tehtävä voitaisiin harkita otettavaksi käyttöön Lahden kaupungin neuvolassa, ja miksei muissakin neuvoloissa. Tehtävälomake myös herätti vanhempia pohtimaan omaa lapsuuttaan ja sen vaikutusta tulevaan vanhemmuuteen. Tämän tuloksen mukaan kotitehtävä voisi toimia hyvinvointia tukevana ja ehkäisevänä työmuotona vanhemmuuden ongelmien periytyemisessä sukupolvelta toiselle, jota Paananen ym. (2012; 37, 41–43) painottaa. Haastateltavien lapsuuden oltua pääosin onnellinen, vanhemmat totesivat, että tehtävästä olisi voinut olla vielä enemmän hyötyä, mikäli lapsuus olisi sisältänyt paljon vaikeita kokemuksia. Tehtävän sisältöön annettiin myös runsaasti kehitysehdotuksia. Erityisesti avoimet kysymykset saivat runsaasti kritiikkiä osakseen niiden laajuuden ja vaikean vastattavuuden vuoksi. Tehtävälomake toimesikin vielä paremmin, mikäli sitä muokattaisiin vanhempien toivomalla tavalla, esimerkiksi tekemällä avoimista kysymyksistä selkeämpiä ja muuttamalla johdantoa sekä avoimia ja vaihtoehtoja sisältäviä kysymyksiä positiivis-sävytteisemmiksi. Lisäksi versiota, joka helpottaisi aiheesta keskustelua oman puolison kanssa, toivottiin.

Opinnäytetyön aihe oli onnistunut, sillä se vastasi tämänhetkiseen sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiaan vanhemmuuden tukemisen lisäämisestä ja kehittamisestä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Lisäksi aihe oli työelämälähtöinen. Opinnäytetyön lopputulemana neuvola saa uuden työvälineen, jota voidaan hyödyntää osana neuvola- ja perhevalmennustyötä. Lomakkeen käyttöönotto neuvolassa mahdollistaisi vanhemmille samalla myös ammattilaisten tuen ja perhevalmennuksen yhteydessä lisäksi vertaistuen.

Opinnäytetyön toiminnallisen luonteen takia työ ei tuottanut tutkimustuloksia oman lapsuuden vaikutuksesta vanhemmuuteen, joka voisi olla jatkossa mielenkiintoinen, joskin eettisesti haastava, tutkimusaihe. Toiminnallista tutkimusta voisi tehdä myös muista Mannerheimin lastensuojeluliiton Vanhemman työkirjan tai muiden vastaavien tehtävien käytön hyödyllisyydestä neuvolan ja perhevalmennuksen kotitehtävinä.



## LÄHTEET

Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.

Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (380/2009)

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Hautamäki, A., Hautamäki, L., Maliniemi-Piispanen, S. & Neuvonen, L. 2008. Kiintymyssuhteen välittyminen kolmessa sukupolvessa - äidinaitien paluu? *Psykologia* 6/2008; 421, 434–435. Saatavissa:

[http://sockom.helsinki.fi/fiss/Hautamaki\\_Psykologia\\_6\\_2008.pdf](http://sockom.helsinki.fi/fiss/Hautamaki_Psykologia_6_2008.pdf)

Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. Porvoo: WSOY.

Hurme, H. 2000. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan - Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 148–149, 154–155.

Kaljunen, Pelkonen & Hakulinen-Viitanen. 2002. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Voimavaramittari lasta odottaville vanhemmille. Saatavissa:

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/99c9ed22-2ea4-4771-aa85-5881a0e4e479>

Kankkonen, M. & Suutarla, A. Vanhemman työkirja. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa:

<http://mll-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/96019955436716e46fee8a2c3e60a2b3/1367839502/application/pdf/11231118/JKK\\_VanhemmanTK.pdf](http://bin.directo.fi/@Bin/96019955436716e46fee8a2c3e60a2b3/1367839502/application/pdf/11231118/JKK_VanhemmanTK.pdf)

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kekkonen, M. 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa - Lapsiperheiden peruspalveluiden kehittäminen. Raportteja 281/2004. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES.

Kivijärvi, S. 2007. Vanhemmuustyylit, vanhemmuuteen liittyvä stressi ja niiden väliset yhteydet pikkulapsiperheiden äideillä ja isillä. Psykologian pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:

[https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/perhetutkimus/tutkimus/paletti/gradu\\_kivijarvi](https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/perhetutkimus/tutkimus/paletti/gradu_kivijarvi)

Kuusinen, J. 2000. Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan - Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 313–315.

Lahden neuvolan perhevalmennusohjelma. 2013.

LeCuyer-Maus, E. 2003. Stress and Coping in High-Risk Mothers: Difficult Life Circumstances, Psychiatric-Mental Health Symptoms, Education and Experiences in Their Families of Origin. Public Health Nursing 2/2003. Saatavissa:

<http://web.ebscohost.com.aineistot.phkk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=05f1f1f8-e686-443c-8599-cb6be521cec2%40sessionmgr4&vid=5&hid=27>

Lyytinen, H., Eklund, K. & Laakso, M. 2000. Varhainen kognitio, temperamentti ja vuorovaikutus. Teoksessa Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan - Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 59, 61–62.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2013a. Oman lapsuuden eväät vaikuttavat [viitattu 5.6.2013]. Vanhempainnetti. Saatavissa:

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/saara\\_vastaa\\_vanhemmille/oman\\_lapsuuden\\_evaat\\_vaikuttavat/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/saara_vastaa_vanhemmille/oman_lapsuuden_evaat_vaikuttavat/)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2013b. Lapsuuden kokemukset [viitattu 25.2.2013]. Vanhempainnetti. Saatavissa:

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/vanhemmaksi\\_kasvu/lapsuuden\\_kokemukset/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmaksi_kasvu/lapsuuden_kokemukset/)

Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.

Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A. & Gissler, M. 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 -tutkimusaineiston valossa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 52/2012. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa:

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL\\_RAPO52\\_2012\\_web.pdf](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL_RAPO52_2012_web.pdf)

Parisuhteen roolikartta. 2003. Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä [viitattu: 6.5.2013]. Saatavissa

<http://www.vslk.fi/index.php?id=20>

Pulkkinen, L. 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.). Perhe ja vanhemmuus - Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 14–21, 24–26.

Pulkkinen, L. 2003. Lapsuusiän kasvatusilmapiiri ja aikuisiän sosiaalinen toimintakyky [viitattu 26.2.2013]. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2003; 119(19): 1801-1803. Saatavissa:

[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_spage=%2Fportlet\\_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_tunnus=duo93802&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p\\_frompage=uusinnumero](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo93802&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero)

Puura, K. 2003. Terveystenhoitaja varhaisen vuorovaikutuksen tukijana. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. 2003. Toim. Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Helsinki: WSOY, 475.

Rantala, J. 2009. Oman lapsuuden vaikutus vanhemmuuteen [viitattu 5.6.2013]. Yle. Saatavissa:

<http://olotila.yle.fi/perhe/lasten-kasvatus/lastenpsykiatri-vastaa/oman-lapsuuden-vaikutus-vanhemmuuteen>

Rauhala, M. 2008. Kun kaksi onkin kolme. Parisuhde, vanhemmuus ja lapsen kehitys vanhemmuuteen siirtymisen vaiheessa. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto: Psykologian laitos. Saatavissa:

<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu02395.pdf>

Rönkä, A., Malinen, K. & Sevón, E. 2009. Miten vanhempia voidaan valmentaa kohtaamaan lapsiperhe-elämän arkea. Terveystenhoitaja 2009/3, 9.

Rossmann, R. & Rea, J. 2005. The Relation of Parenting Styles and Inconsistencies to Adaptive Functioning for Children in Conflictual and Violent Families. Journal of Family Violence. Vol. 20, No. 5, October 2005. EBSCO. Saatavissa:

<http://web.ebscohost.com/aineistot.phkk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=c97cb62c-5b12-44b0-a620-a2bc78d2d670%40sessionmgr15&vid=16&hid=11>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusneikka, A. 2006. Reliabiliteetti. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Saatavissa:

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_2.html) [viitattu 29.8.2013]

Siltanen, M. 2013. Lapsena koettu kiintymys kantaa läpi elämän [viitattu 31.5.2013]. Kotimaa 24.3.2013. Saatavissa:

[http://yle.fi/uutiset/lapsena\\_koettu\\_kiintymys\\_kantaa\\_lapi\\_elaman/6548187](http://yle.fi/uutiset/lapsena_koettu_kiintymys_kantaa_lapi_elaman/6548187)

Sinkkonen, J. 2003. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. 2003. Toim. Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Helsinki: WSOY, 93, 95–96.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004: 14. Helsinki. Saatavissa:

<http://pre20090115.stm.fi/pr1098955086116/passthru.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007 - 2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007: 17. Helsinki. Saatavissa:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3584.pdf&title=Seksuaali\\_ ja\\_lisaantymisterveyden\\_edistaminen\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3584.pdf&title=Seksuaali_ ja_lisaantymisterveyden_edistaminen_fi.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20. Helsinki. Saatavissa:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Neuvolat [viitattu 1.3.2013]. Terveyspalvelut. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavissa:

[http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/terveyspalvelut/neuvolat](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/neuvolat)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Hyvinvoinnin osatekijät [viitattu 5.6.2013]. Lastenneuvolakäsikirja. Saatavissa:

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/lastenneuvola-fi/maaraaikaistarkastukset/laaja/sisaltoalueet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/maaraaikaistarkastukset/laaja/sisaltoalueet)

Vanhemmuuden roolikartta. 1999. Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä [viitattu: 6.5.2013]. Saatavissa:

<http://www.vslk.fi/index.php?id=19>

Vesterlin, H. 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen – Lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta. Hoitotieteen pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Saatavissa:

<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01965.pdf>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuokila, R. 2010. Millaista on hyvä vanhemmuus? Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Saatavissa:

<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu04166.pdf>

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. 2010. Tutkimusetiikkaa ja lakipykälää. Saatavissa:

[http://www.fsd.uta.fi/fi/laki\\_ja\\_etiikka/etiikka\\_lait.html](http://www.fsd.uta.fi/fi/laki_ja_etiikka/etiikka_lait.html) [viitattu 29.8.2013]

LIITE 1: LAHDEN PERHEVALMENNUSOHJELMA

LAHDEN PERHEVALMENNUSOHJELMA

1.9.2010/tys

I TAPAAMINEN, 1,5h	SISÄLTÖ JA MENETELMÄ	TOTEUTTAJA
<p>1. TUTUSTUMINEN, RYHMÄYTYMINEN JA VANHEMPIEN TOIVEET</p> <p>2. MUUTTUVA ELÄMÄNTILANNE - ÄIDIKSI, ISÄKSI JA VANHEMMAKSI</p>	<p>Lehtileikkeet, tarv. tarvetikkataulu</p> <p>Info perhevalmennuksen sisällöstä ja tavoitteista</p> <p>Ryhmätyöt: isäryhmä ja äitiryhmä.</p> <p>Keskustelu millaisia ajatuksia ja odotuksia isäksi/äidiksi tulo herättää. Jaettu vanhemmuus.</p> <p>Kotitehtävä: keskustelukortit</p> <p>Kysymyksiä miehelle isyydestä, Kysymyksiä naiselle äitiydestä</p>	<p>Terveydenhoitaja(t) ja isätyöntekijät</p> <p>Terveydenhoitajat ja isätyöntekijä</p>
<b>II TAPAAMINEN</b>		
<p>1. SYNNYTYYS JA LAPSIVUODEAIKA</p>	<p>Synnytyisvideo alustuksena.</p> <p>Synnytyksen käynnistyminen ja sairaalan lähtö. Lääkkeetön ja lääkkeellinen kivunlievitys.</p> <p>Isän/tukihenkilön tehtävät.</p> <p>Epäsäännöllinen synnytys.</p> <p>Synnytyksen jälkeinen aika sairaalassa ja kotiintulo ja neuvolan kotikäynti. Ensimmäiset viikot kotona. Mielialan vaihtelut ja synnytyksen jälkeinen masennus.</p> <p>Ryhmäkeskustelut isät/äidit, esim. synnytyspelot, odotukset, isän rooli synnytyksessä</p>	<p>Terveydenhoitaja(t)</p>

<b>III TAPAAMINEN</b>		
1. IMETYS  2. SEKSUAALISUUS JA EHKÄISY  3. VANHEMMUUDEN TEHTÄVÄT	Faktaa vai fiktiota -kortit keskustelun välineenä. ”Mahalaukku-pallot”  Info ja keskustelu synnytyksen jälkeisestä seksuaalisuudesta ja ehkäisystä.  Vauvan toivelista, keskustelun pohjana. Miten tunnistaa ja vastata vauvan tarpeisiin. Varhainen vuorovaikutus. Ryhmätyöt: isänä vauvan kanssa/äitinä vauvan kanssa.	Terveystenhoitaja(t)  ja isätyöntekijä
<b>IV TAPAAMINEN</b>		
1. VAUVAPERHEEN ARKI 2. VIERAILEVA VAUVAPERHE	Keskustelu vauvan hoidosta, käsittelystä ja erityistilanteista  Ryhmäkeskustelu	Terveystenhoitaja(t)  Perhetyöntekijä
<b>V TAPAAMINEN</b>		
1. VAUVATREFFIT	Vertaistukikeskustelu. Jaetaan kokemuksia synnytyksestä, lapsen hoidosta, isyydestä, äitiydestä jne.	Terveystenhoitaja(t)  Perhetyöntekijät



## LIITE 2: TIEDOTEKIRJE VANHEMMILLE

Hei,

Olen terveydenhoitajaopiskelija Lahden Ammattikorkeakoulusta, ja teen opinnäytetyön neuvolalle vanhemmuuden tukemisesta sekä oman lapsuuden vaikutuksesta vanhemmuuteen. Vanhemmat siirtävät herkästi lapsuuden kodin mallia vanhemmuudesta seuraavalle sukupolvelle. Onko lapsuudessasi ollut kuitenkin jotain, mitä et haluaisi oman lapsesi kokevan? Mitkä asiat puolestaan ovat sellaisia, jotka haluat siirtää eteenpäin myös omalle lapsellesi? Lapsuuden kokemusten käsittely auttaa vanhempaa vanhemmuuteen kasvamisessa.

Opinnäytetyön toteutusta varten kaipaam 4 - 8 tulevaa äitiä tai isää. Kukin vanhempi saa kotiin täytettäväkseen Mannerheimin lastensuojeluliiton neljän sivun mittaisen tehtävälomakkeen, joka käsittelee oman lapsuuden oloja. Myöhemmin pidämme noin 45 minuuttia kestävästä ryhmätapaamisesta, jossa kerään vanhempien mielipiteitä lomakkeen sisällöstä ja lomakkeen sopivuudesta perhevalmennuksen yhteydessä jaettavaksi kotitehtäväksi. Lisäksi vanhemmat saavat mahdollisuuden jakaa luottamuksellisesti vertaisryhmässä tehtävästä nousseita ajatuksiaan.

Tulen mukaan seuraavalle perhevalmennuskerralle, jolloin jaan kotitehtävän ja sovimme ryhmätapaamisen ajankohdan (mahdollisesti to 16.5. kolmannen perhevalmennuskerran jälkeen). Jos teillä on tätä ennen kysyttävää, minuun saa mieluusti ottaa yhteyttä. Toivon, että tartutte tilaisuuteen ja lähdette löytömatkalle omaan lapsuuteenne - oman lapsenne parhaaksi!

Ystävällisin terveisin,

Jemina Sohlman

[jemina.sohlman@student.lamk.fi](mailto:jemina.sohlman@student.lamk.fi)

040 8286202

### LIITE 3: TEHTÄVÄLOMAKE

Kankkonen & Suutarla. Vanhemman työkirja. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsuuden oloihin liittyvät tehtävät s. 9 - 12.

#### **Tehtävä**

#### **Miten kuvailisit vuorovaikutusta lapsuudenkodissasi?**

Seuraavan kyselyn tarkoituksena on

- 1 ) auttaa sinua tutustumaan omiin lapsuuden kokemuksiisi ja
- 2) antaa mahdollisuus pohtia sitä, tahdotko siirtää lapsuuden kokemuksesi sellaisinaan vai muokattuina osaksi vanhemmuuttasi.

Lapsuuden kokemusten pohtiminen voi nostaa pintaan vaikeita muistoja. Jos kyselyyn vastaaminen satuttaa liikaa, sinun ei kannata jatkaa. Voit silloin harkita esim. keskusteluavun hakemista ammatillisista sosiaali- tai terveystalouksista, vaikkapa omalta terveysasemalta.

Jos et ole kokenut liian vaikeita asioita lapsena, eivätkä kysymykset herätä ahdistusta, voit puhua kyselyn herättämistä tunteista puolisollesi tai ystävällesi. Tämä voi tuntua riittävän huojentavalta.

#### **Lapsuuden olosuhteet –kysely**

Arvioi asteikolla 1–5, miten hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi

(1= ei ollenkaan, 5= erittäin hyvin).

Vanhemmat olivat liian kriittisiä minua kohtaan.

Minulta vaadittiin hyvää käyttäytymistä.

Minun odotettiin suoriutuvan erinomaisesti koulussa.

Tunsin usein itseni nujerretuksi.

Minun oli vaikeaa saada osakseni hyväksyntää ja arvostusta.

Koin usein häpeää ja syyllisyyttä.

Vanhempani olivat usein huolissaan siitä, että minulle tapahtuu jotain paha.

Vanhempani olivat usein huolissaan siitä, miten selviydyimme taloudellisesti.

Vanhemmat saivat minut epäilemään omia kykyjäni ja taitojani.

Jouduin lapsuudessani pelkäämään vanhemman arvaamatonta käytöstä.

En voinut luottaa siihen, että vanhempani toimii lupaamallaan tavalla.

Jouduin kantamaan itsestäni vastuuta jo hyvin pienenä.

Olin usein huolissani vanhempani psyykkisestä jaksamisesta tai terveydestä.

Tunsin olevani taakka vanhemmilleni.

Vanhempani eivät asettaneet rajoja käyttäytymiselleni.

Sain itse tehdä sellaisiakin valintoja, joihin en olisi vielä ollut kypsä.

Vanhempani eivät opettaneet kuinka erilaisissa tilanteissa olisi suotavaa käyttäytyä.

Tunsin usein, etten osaa olla mieliksi vanhemmilleni, vaikka sitä ei sanottukaan ääneen.

En oppinut kotona tekemään kotitöitä.

Sain usein lopulta sen, mitä halusin.

Päätin pääsääntöisesti itse, milloin menen nukkumaan, mitä ja milloin syön tai mitä puen päälleni.

Vanhempani rohkaisivat minua tutkimaan ympäröivää maailmaa ja kokeilemaan erilaisia asioita.

Minuun luotettiin ja tekemisiäni kunnioitettiin.

Minulle suututtiin vain harvoin.

Minusta tuntuu, että sain olla oma itseni.

Sain vanhemmilleni tukea ja turvaa, kun pelkäsin tai olin surullinen.

Sain osakseni rakkautta ja hellyyttä.

Pystyin suuttumaan ja kapinoimaan.

Minusta tuntuu, että vanhempani arvostivat vanhemmuuttaan.

Joku perheen ulkopuolinen aikuinen arvosti ja kannusti minua.

Tutki erityisesti niitä väittämiä, joihin merkitsit numeron 4 tai 5. Mitä tunteita nämä väittämät herättävät sinussa tällä hetkellä?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Vaikka itsenäistyminen ja irrottautuminen omista vanhemmista tapahtuisi suotuisasti, ihminen toistaa osittain lapsuuden perheelleen ominaisia vuorovaikutus- tai toimintatapamalleja.

Miten toistat lapsuutesi vuorovaikutus- tai toimintatapamalleja?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Miten otat tietoisesti huomioon lapsuudessasi kokemat asiat nyt, kun olet itse vanhempi?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Miten lapsuuden kodissasi ilmaistiin kielteisiä tunteita, kuten kiukkua, pelkoa ja surua?

- Avoimesti
- Pidättyvästi
- Ne kiellettiin
- Niistä rangaistiin

Miten lapsuuden kodissasi ilmaistiin myönteisiä tunteita, kuten rakkautta, hellyyttä, arvostusta, onnistumista?

- Avoimesti
- Pidättäytyvästi
- Ne kiellettiin
- Niistä rangaistiin

Miten nykyisessä perheessäsi ilmaistaan myönteisiä ja kielteisiä tunteita?

- Avoimesti
- Pidättäytyvästi
- Ne kiellettiin
- Niistä rangaistiin

Voit tarkentaa lapsuuden perheen tunteiden ilmaisuun liittyviä piirteitä tähän.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Jos koit turvattomuutta lapsena, miten reagoit siihen?

Minusta tuli hyvin riippuvainen vanhemmistani, enkä vieläkkään tunne itseäni itsenäiseksi.

Minusta tuli korostuneen itsenäinen ja ikään kuin hylkäsin henkisesti vanhempani.

Jotenkin muuten:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Miten olisit toivonut, että äitisi olisi suhtautunut sinuun ja tunteittesi ilmaisuun?

Olisin toivonut, että äitini...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Miten olisit toivonut, että isäsi olisi suhtautunut sinuun ja tunteittesi ilmaisuun?

Olisin toivonut, että isäni...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## LIITE 4: HAASTATTELURUNKO

Nauhoitetaan.

### 1. Lomakkeen positiiviset ja negatiiviset puolet

- Mikä lomakkeen tehtävissä oli hyvää ja mikä huonoa?

### 2. Opinnäytetyön lyhyen aikavälin tavoitteiden toteutuminen

- Auttoiko lomake sinua tutustumaan omiin lapsuuden kokemuksiisi?

- Aloitko pohtia, tahdotko siirtää lapsuuden kokemuksesi sellaisinaan vai muokattuina osaksi vanhemmuuttasi?

### 3. Opinnäytetyön pitkän aikavälin tavoitteiden toteutuminen

- Oliko lomakkeesta apua vanhemmaksi kasvamisessa? Miksi oli tai miksi ei ollut?

- Sopiiko lomake mielestäsi perhevalmennuksen yhteydessä jaettavaksi kotitehtäväksi? Miksi sopii tai miksi ei?

- Mitä mieltä olet perhevalmennuksen yhteydessä jaettavista kotitehtävistä?

## LIITE 5: POHDINTAKYSYMYKSIÄ VANHEMMILLE

### Teoriasta nousevia keskustelun/pohdinnan aiheita: kiintymyssuhteet, kasvatustavat ja yksittäisten tekijöiden vaikutus vanhemmuuteen

- Koitko, että sinulla oli lapsuudessasi turvallinen vai turvaton suhde vanhempasi/vanhempiisi? Miten voisit luoda omalle lapsellesi turvallisen suhteen sinuun vanhempana? (Lapsen tarpeisiin herkästi ja johdonmukaisesti vastaaminen on tärkeää.)
- Millainen vanhempiesi kasvatustapa oli: salliva (vanhempi osoittaa lasta kohtaan lämpöä muttei aseta rajoja), autoritaarinen (vanhempi ei osoita lämpöä mutta asettaa tiukat rajat), välinpitämätön (vanhempi ei osoita lämpöä eikä aseteta rajoja) vai demokraattinen (vanhempi osoittaa lämpöä ja asettaa rajat)? Tutkimusten mukaan demokraattinen kasvatustapa on yhteydessä lapsen positiiviseen kehitykseen, ja se auttaa lisäksi vanhempaa jaksamaan kasvatustehtävässään parhaiten. Kasvatustavat usein periytyvät automaattisesti sukupolvelta toiselle, mutta asian tiedostamalla negatiivisen kierteen voi katkaista. Millä tavalla tahdot kasvattaa oman lapsesi?
- Onko lapsuudessasi ollut yksittäisiä tekijöitä, jotka ovat vieneet voimavaroja vanhempiesi vanhemmuudelta ja jotka ovat siten vaikuttaneet aikuisuuteesi negatiivisesti? Ko. tekijöitä voivat olla esim. vanhempien ero, vanhempien päihde- tai mielenterveysongelmat, perheen taloudelliset vaikeudet, vanhempien omistautuminen työlle, vanhempien väkivaltaisuus. Onko olemassa mahdollisuus, että samat tekijät toistuvat sinun kohdallasi ja vaikuttavat lapseesi? Miten voisit ennaltaehkäistä niiden toteutumista?
- Onko lapsuudessasi vastaavasti ollut yksittäisiä tekijöitä, jotka ovat vahvistaneet vanhempiesi vanhemmuutta ja jotka ovat siten vaikuttaneet aikuisuuteesi positiivisesti? Ko. tekijöitä voivat olla esim. perheen hyvä tukiverkosto, vanhempien hyvä keskinäinen parisuhde, lapsen hyvä suhde isäänsä, äidin huolehtivuus ja kannustavuus, vanhempien kielteinen suhtautuminen ruumiilliseen kuritukseen, vanhempien hallittu alkoholin käyttö. Miten voisit



mahdollistaa samojen tekijöiden toteutumisen myös omassa vanhemmuudessasi ja siten lapsesi elämässä?