

Suvi Seppälä
”IHAN TARPEEKSI HYVÄ ÄITI”
Draamatyöpajat äiti-vauva-ryhmässä

Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Esittävän taiteen koulutusohjelma
Toukokuu 2014

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaaren yksikkö	Aika Kesäkuu 2014	Tekijä/tekijät Suvi Seppälä
Koulutusohjelma Esittävän taiteen koulutusohjelma		
Työn nimi ”Ihan tarpeeksi hyvä äiti”-draamatyöpajat äiti-vauva-ryhmässä.		
Työn ohjaaja Henna Hakkarainen	Sivumäärä 40	
Työelämäohjaaja Terveydenhoitaja Seija Ritamäki		
<p>Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Kokkolan terveyskeskuksen neuvolan perhevalmennuksen kanssa helmikuussa 2013. Opinnäytetyön tekijä ohjasi äideille äiti-vauva-ryhmässä kaksi kahden tunnin työpajaa. Työpajat koostuivat toiminnallisista harjoitteista, keskusteluista sekä kirjoitustehtävistä. Aiheena työpajoissa oli uupumus, äitiys ja arjessa jaksaminen. Opinnäytetyö on hankkeistettu. Työn lähtökohtana oli tekijän kiinnostus neuvolatoimintaan sekä neuvolassa toimivaan perhevalmennukseen. Tekijä halusi opinnäytteellä tuoda uusia työmenetelmiä neuvolan käytettäväksi sekä kehittää draamallisia harjoitteita perhetyöhön. Opinnäytetyön tekijä pyrkii soveltamaan työssään hermeneuttista tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyön tekijä pyrkii pohtimaan työpajoista saaduilla materiaaleilla teatteri-ilmaisun ohjaajan soveltavuutta sosiaali- ja terveysalalle.</p> <p>Aineistona on käytetty opinnäytetyön tekijän työpäiväkirjaa jota hän kirjoitti koko prosessin ajan. Työpäiväkirja koostuu pääosin tutkijan omista kokemuksista ja ajatuksista prosessin aikana. Aineistoa on kerätty äideiltä kyselylomakkeella, sekä palautteella Kokkolan terveyskeskuksen henkilökunnalta.</p> <p>Aineiston analyysin pohjalta voidaan sanoa työpajojen onnistuneen. Aineistosta käy ilmi, että työpajat saavuttivat tavoitteensa olemalla voimaannuttavia osallistuneille äideille. Opinnäytetyön tekijän havaintojen mukaan voidaan myös todeta, että toiminnallinen draama on mahdollista toteuttaa terveyskeskuksissa, äiti-vauva-ryhmissä. Työpajat antavat mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun turvallisessa ilmapiirissä, rohkeutta oman äitiyden tutkimiseen sekä vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta.</p>		
Asiasanat draamalliset harjoitteet, draamatyöpaja, hermeneuttinen tutkimusmenetelmä, varhainen vuorovaikutus, vertaistuki, voimaantuminen, äiti-vauva-ryhmä, äitiys		

ABSTRACT

Unit Kokkola-Pietarsaari	Date June 2014	Author Suvi Seppälä
Degree programme Performing Arts		
Name of thesis “GOOD ENOUGH MOTHER”- Drama Workshops in a mother-baby-group		
Instructor Henna Hakkarainen		Pages 40
Supervisor Public health nurse Seija Ritamäki		
<p>This thesis is based on the collaboration that took place in February 2013 with the parental training provided by the maternity clinic of the Health Center of Kokkola. The author led two two-hour workshops for mothers in mother-baby groups. The workshops consisted of drama activities, discussions and writing exercises. The theme of the workshops was fatigue, motherhood and coping with daily routines. This thesis is a project collaboration. The starting point of the thesis was the author's own interest towards Finnish maternity and child care and parental training provided by the maternity clinics. The author's intention was to introduce new working practices for the maternity care and develop drama activities for the purpose of family work. The research method applied in this thesis work is hermeneutic. The material gathered in the workshops were used to reflect the possibilities of drama educators work in the field of welfare and health.</p> <p>The diary kept by the author throughout the process was used as data for the thesis. The diary consists mainly of the author's own experiences and thoughts that awoke during of the process. The questionnaires collected from the mothers and feedback from the staff of the Health Center of Kokkola were also used as data for the thesis.</p> <p>Based on the analysis of the data the workshops can be seen as successful. The data shows that the workshops reached their goal of working as a means of empowerment for the mothers. According to the findings of the author, drama activities are applicable in health centers, in mother-baby groups. Workshops provide an opportunity to express one's emotions in a safe atmosphere, encourage the exploration of one's own motherhood and offer peer support from others who are in the same situation in life.</p>		

<p>Key words drama practices, drama workshop, early interaction, empowerment, hermeneutic research method, mother-baby group, motherhood, peer support,</p>
--

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1	JOHDANTO	1
2	MISTÄ KAIKKI SAI ALKUNSA?	3
2.1	”Kun minusta tuli äiti”	3
2.2	Hermeneuttinen tutkimusmetodi ja analyysi	5
3	DRAAMATYÖPAJAT ÄITI-VAUVA-RYHMÄLLE	6
3.1	Draamataidetta vai taidedraamaa?	6
4	TYÖPAJOJEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	9
4.1	Aloitukset	9
4.2	Ennakko-odotukset	10
4.3	Tavoitteet	11
4.4	Ajatuksia ennen työpajoja	12
5	TYÖPAJAT	15
5.1	Työpaja1- ”Ihan tarpeeksi hyvä äiti”	15
5.2	Työpaja2 ”Me ollaan kaikki erilaisia äitejä ”	22
6	OSALLISTUNEIDEN PALAUTE JA NIISTÄ TEHDYT TULKINNAT	27
7	OHJAAJAN AJATUKSIA TYÖPAJOJEN JÄLKEEN	33
8	NEUVOLAN PALAUTE	34
9	POHDINTA	36
	LÄHTEET	39

1 JOHDANTO

Kiinnostuin aiheesta ”äitiyden negatiiviset tunteet” kun aloin odottamaan toista lastani kevät-talvella 2012. Mielessäni oli jo pitkään pyörinyt ajatus draaman hyödyntämisestä neuvolassa. Taide hyvinvoinninlähteenä on laajalta tutkittu aihe. ”Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointi alalla” (2013) on Tampereen tutkivan teatterintyön julkaisu joka käsittelee muun muassa sitä, miksi osallistavaa taidetta tarvitaan ja minkälaista on soveltavan taiteen käyttö Suomessa. Tutkimustulokset puolesta puhuvat taidelähtöisten menetelmien positiivisista vaikutuksista ja siitä, kuinka taide tukee monin eri tavoin ihmisen hyvinvointia. (Malte-Colliard & Isotalo ym 2013, 9-11) Omat kokemukset äitinä olemisesta ja äitiydestä toivat lisäpontta opinnäytetyön tekemiseen.

Syksyllä 2012 otin yhteyttä Kokkolassa Mariankadun neuvolaan, jossa itse toimin myös asiakkaana oman lapseni kautta. Siellä sovimme, että tulisin pitämään kaksi draamapitoista työpajaa äiti-vauva ryhmään. Ryhmä koostui äideistä ja vauvoista. Vauvat olivat ikähaarukaltaan lähes samanikäisiä, yhdestä kuukaudesta kolmeen kuukauteen.

Työpajan tarkoitus oli selvittää draamallisten harjoitteiden toimivuutta neuvolaympäristössä ja samalla syventää omaa ammatillisuuttani teatteri-ilmaisun ohjaajana. Aiheena työpajoissa oli uupumus, äitiys sekä äidin- ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Aiheet nousivat ryhmäläisiltä itseltään.

Koska työpajassa käydyt keskustelumme ovat luottamuksellisia, avaan harjoitteita ohjaajan näkökulmasta. Puhun äideistä nimellä äiti1, äiti2, äiti3, äiti4 ja äiti5. Sain kuitenkin ryhmältä luvan avata hieman heidän keskustelujaan. Ensimmäisessä työpajassa oli mukana myös terveydenhoitoalan harjoittelija.

Lähdemateriaalina käytän osallistujilta keräämääni palautetta,

terveydenhoitajan tekemiä havaintoja työpajoista, sekä koko prosessin ajalta pitämäni päiväkirjaa. Peilaan ajatuksiani muun muassa Hannu Heikkisen teorioihin draamakasvatuksesta erilaisissa ryhmissä. Käytän lähdemateriaalini Heikkisen kirjaa ”Vakava leikillisuus” (2004). Heikkinen puhuu draamakasvatuksen yhteistoiminnasta, ja siitä miten hyödynnetään ryhmän osallistujien erilaisuutta, kehitetään yhteistyötaitoja sekä voimistetaan vuorovaikutusta. Heikkisen mukaan oppiminen mahdollistuu omien kokemusten ja toimintojen reflektoinnin kautta. Reflektoinnilla Heikkinen tarkoittaa omien kokemusten ja tietojen arviointia ja tutkimista. (Heikkinen 2004, 12)

2 MISTÄ KAIKKI SAI ALKUNSA?

Tässä luvussa käsittelen omia kokemuksiani neuvolasta ja peilaan ajatuksiani omien kokemuksieni kautta. Käsittelen myös syitä miksi lähdin tekemään opinnäytetyötäni juuri tästä aiheesta, sekä avaan hermeneuttisen tutkimusmetodin käsitettä.

2.1 ”Kun minusta tuli äiti”

Ensimmäinen lapseni syntyi heinäkuussa 2009. Olin tuolloin opiskellut vuoden teatteri-ilmaisun ohjaajaksi Centria Ammattikorkeakoulussa. Muutin perheeni kanssa äitiyslomani ajaksi takaisin koti-kaupunkiini Hämeenlinnaan. Ensimmäisen lapsen kanssa olo oli, kuten arvata saattaa, epävarma. Koin olevani yksin ääri-laidasta toiseen poukkoilevien tunteiden kanssa. Valvotut yöt lapsen kanssa kiristivät pinnaa ja äärimmäinen väsymys vaivasi. Jo suihkussa käynti tuntui raskaalta. Vaikka Suomi on täynnä oppaita, ei tietoa negatiivisista ajatuksista, joita äitinä saattaa joutua käsittelemään, tuntunut löytyvän mistään. En myöskään osannut aktiivisesti sitä etsiä. Käydessäni neuvolassa tyttäreni kanssa, saatoin muutamalla sanalla mainita omasta jaksamisestani arjessa vauvan kanssa, mutta neuvola-asiakkuus oli pintapuoleinen. En yksinkertaisesti osannut enkä uskaltanut kertoa tunteistani. Neuvolakäynneistä tuli minulle ahdistavia, henkisiä ponnisteluja. Meikkasin väsymyksen pois ja olin niin pirteä kuin voin, vaikka edellisenä yönä en olisi nukkunut silmäystäkään.

Kevät-talvella 2012 aloin odottamaan toista lastani ja olin kirinyt opinnoissani muutaman vuoden eteenpäin. Eteeni osui teos ”Äidin kielletyt tunteet” (toim. Kristiina Janhunen, Minna Oulasmaa, 2008). Kirjaan on koottu vuonna 2007 tehty tutkimus, jossa äideiltä (otanta n.70kpl) kysyttiin vapaamuotoisesti äitiyteen liittyvistä negatiivisista tuntemuksista. Äidin kielletyt tunteet-kirja käsittelee suomalaisten äitien tunteita. Kirja nostaa esiin laaja-alaisesti äitiyteen liittyviä myyttejä ja olettamuksia, sekä nostaa

esiin tutkimukseen osallistuneiden äitien äitiyden tuntemuksia. Kirjan aineiston ovat analysoineet alan ammattilaiset ja asiantuntijat.

Tuntui kuin kivi olisi vierähtänyt sydämeltä. En ollut siis yksin tunteitteni kanssa. Pohdin, pystyisikö näistä ns. ”tabuista” keskustelemaan rehellisesti ja suoraan sekä olisiko aiheesta mahdollista tehdä esitys tai työpaja. Pohdin pystyisikö raskauden jälkeisestä masennuksesta keskustelemaan draamallisissa työpajoissa.

Arviolta 15-20 prosenttia äideistä sairastuu Suomessa synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Kuitenkin arviolta vain viisi prosenttia masentuneista äideistä huomataan neuvolassa (Oulasmaa & Janhunen ym, 2008, 94-98). Mietin, mistä voisi johtua, että vain viisi prosenttia sairastuneista huomataan neuvolassa. Oliko mahdollista, että kaltaisiani äitejä olisi muitakin, äitejä, jotka meikkaavat väsymyksen ja itkun pois neuvolakäynneille. Tämä ajatus sai minut pohtimaan, olisiko mahdollista toteuttaa neuvolassa työpajatoimintaa, joka soisi tilaa avoimmalle keskustelulle terveydenhoitajan vastaanotolla.

Koin itse molempien lasteni syntymän jälkeen, että neuvolan perheryhmät eivät olleet minua varten ja kynnys osallistua niihin oli suuri. Osa syy tähän oli se, että koin olevani ”erilainen” ja olin luonut itselleni mielikuvan ”normaalista” äidistä. Nämä harhakuvat olin luonut itse itselleni. Tietoni äitiydestä sekä sen herättämistä tunteista keskittyivät lähinnä erilaisten internetin keskustelupalstoilla käytyihin keskusteluihin. Minulta puuttui, yhtä ystävääni lukuun ottamatta, vertaistuki. Vertaistuelle tarkoitetaan kahta tai useampaa ihmistä jotka elävät samankaltaisessa elämäntilanteessa, tai joilla on sama ongelma. Vertaistuki voi olla yksilöiden välistä, kahdenkeskisessä tukisuhteessa tai ryhmämuodossa. (Mykkänen-Hänninen 2007, 26-27). Todennäköisesti olisin voinut löytää vertaistukea äiti-vauva- ryhmästä jos olisin osannut tai uskaltanut hakeutua niihin.

2.2 Hermeneuttinen tutkimusmetodi ja analyysi

Hermeneuttisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusstrategiaa, joka mahdollistaa tulkintojen tekemisen tutkittavasta aiheesta. Hermeneuttisen tutkimusanalyysin päämäärä on muun muassa ihmisen toimintojen, tekstin merkityksen ja kulttuurin syvälinen ja inhimillinen ymmärtäminen. Ymmärtäminen tapahtuu järjestelmällisellä tulkintojen tekemisellä, jota kutsutaan hermeneuttiseksi kehäksi. Hermeneuttisella kehällä tarkoitetaan yleisesti tulkintaprosessia, jossa yksittäisten asioiden tulkinta vaikuttaa koko kokonaisuuden tulkintaan. (Jyväskylän yliopisto Koppa 2013, www.koppa.jyu.fi 15.4.2014).

Tämä tutkimusmetodi valikoitui opinnäytetyöni tutkimusmetodiksi, sillä olin kiinnostunut tekemään pohdintoja ja näin olleen tulkitsemaan muun muassa ryhmässäni käytyjä keskusteluja. Luin valtavan määrän aiheeseen liittyviä teoksia, tutkimuksia ja muita lähteitä. Käytin näitä alkuvaiheessa rakentaessani työpajoja Mariankadun neuvolaan. Kaikkia lukemiani lähteitä en kuitenkaan käyttänyt lopullisessa opinnäytetyössäni, mutta ne lisäsivät asiantuntemustani ja helpottivat tekemään tulkintoja aiheesta.

3 DRAAMATYÖPAJAT ÄITI-VAUVA-RYHMÄLLE

Tässä luvussa pyrin määrittämään mitä tarkoitan työpajalla ja draamatyöpajalla. Pohdin myös draamakasvatusta ja peilaan ajatuksiani äiti-vauva-ryhmän kautta.

Opinnäytetyössäni puhun työpajoista nimellä draamatyöpaja. Käytän myös lyhennystä työpaja. Draamatyöpajalla tarkoitan jokaiselle kerralle rakennettua kokonaisuutta, joka sisälsi sekä draamallisia että toiminnallisia harjoitteita. Olin valmistanut työpajat niin, että osallistuminen niihin oli osallistujille helppoa ilman minkäänlaista ennakovalmistelua. Työpajoihin osallistuneista puhun osallistujina tai äiteinä.

Pohdin valmistaessani työpajoja, millä tavoin osallistujat itse voisivat olla oman äitiytensä asiantuntijoita, sekä miten kannustaisin heitä draaman keinoin pohtimaan omaa äitiyttään. Draamakasvatuksessa sekä draamatoiminnassa tulee ottaa huomioon draaman tutkiva luonne. Draamasta ja draaman avulla opitaan itsestä, muista ja maailmasta. Draamaopettajan tehtävä on luoda mm. ilmapiiri sellaiseksi, että osallistujat tuntevat olonsa vapaaksi kokeilemaan, epäonnistumaan ja onnistumaan. Tämä voi tarkoittaa myös sitä, että ryhmän jäsenet toimivat myös työn asiantuntijoina. (Heikkinen 2007, 143)

3.1 Draamataidetta vai taidedraamaa?

Tässä luvussa pohdin taiteen merkitystä draamakasvatuksessa. Avaan myös omaa kokemustani draamasta yhtenä taidemuotona ja nostan esiin työpajoissani käytetyt aihealueet.

Mielestäni draama on yksi taiteen muoto. Se eroaa mielestäni niin sanotusta esittävästä taiteesta siinä, että draamassa ollaan samalla niin esiintyjä kuin katsojia. Draama voi mielestäni olla ryhmätoimintaa ja sen

tarkoitus on olla toiminnallinen, sekä osallistujan kokemusmaailmaa avaava. Sosiaalipsykologi Jaana Venkula pohtii teoksessa ”Taiteen välttämättömyydestä” (2003) mikä on taiteen tehtävä. Hän kiteyttää taiteen tehtävän olevan toiminnallinen. Siksi taiteen kokeminen ja harjoittaminen liittyy olennaisesti ihmisen kykyyn hahmottaa maailmaa. (Venkula 2003, 45)

Työstäessäni työpajoja lopulliseen muotoon, pohdin paljon millä tavoin työpajat voisivat avata osallistujien kokemusmaailmaa äitiydestä erilaisin draamallisin menetelmin. Draamakasvatuksessa on mahdollista kokea ja kokeilla erilaisia itselle vieraitakin rooleja sekä ratkaisumalleja. Harjoitteet, joissa tilanteita tarkastellaan sisäpuolelta esimerkiksi harjoitteen sisällä kehitetyssä roolissa, voivat olla opettavaisia hetkiä. Draamassa pyritään luomaan oppimismahdollisuuksia kokemuksien kautta. (Heikkinen 2007,140)

Pitämissäni työpajoissa käsiteltiin muun muassa synnytyksen jälkeistä masennusta, joka voi olla arka ja kipeä keskustelunaihe arkielämässä. Hannu Heikkinen puhuu teoksessa ”Vakava leikillisuus” draamallisesta tapahtumaketjusta, jonka aikana on mahdollista kokea ajatuksia, ilmaisuja tai tunteita, joiden käsitteleminen arkisessa ympäristössä voi olla liian vaikeaa. Myös kiellettyjä ajatuksia ja tunteita voi käsitellä draaman avulla. Jokaisella draamaan osallistuvalla henkilöllä on useimmiten tahto tuoda mukaan oman kokemusmaailmansa, arvonsa, tietonsa ja taitonsa. Tämä voi johtua siitä, ettei prosessin lopputulosta voida ennakoida. (Heikkinen 2007, 22-24)

Suunnittelin työpajat osallistujilta itseltään nousseista aiheista, jotka keräsin tutustumiskäynnillä. Kerroin muutamalla lauseella opinnäytteestäni ja kysyin äitien halukkuutta osallistua opinnäytteeni toiminnalliseen osuuteen. Tapaaminen oli tutustumiskerta. Kerroimme itsestämme ja vauvoistamme toisillemme. Kysyin äideiltä, mitä he toivoisivat käsiteltävän äiti-vauva-ryhmässä. Tärkeimmiksi aiheiksi käsittelyyn nousivat ”jaksaminen, uupumus ja äitiys”. Nämä teemat toistuvat usein myös

Kristiina Janhusen ja Minna Oulasmaan teoksessa "Äidin kielletyt tunteet"
(2008)

4 TYÖPAJOJEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Tässä luvussa nostan esiin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden työpajojen suunnittelusta itse toteutukseen. Listaan myös itselleni sekä ryhmälle asettamiani tavoitteita.

4.1 Aloitus

Kerroin ideastani draaman hyödyntämisestä perhevalmennuksessa Kokkolan Mariankadun neuvolan terveydenhoitajalle v. 2012 tammikuussa. Hän innostui aiheesta ja lähti selvittämään mahdollista ryhmää. Muutaman viikon päästä soi puhelin ja sain tiedon, että uusi äiti-vauva- ryhmä olisi mahdollista järjestää.

Ennen kuin aloitin lopullisen työpajojen työstämisen, pohdin mitkä seikat minun tulee ottaa huomioon ennen työpajojen pitämistä. Mieltäni askarruttivat kysymykset: Minkälainen tila meillä on käytössä? Miten luoda turvallinen ja luottavainen ryhmähenki? Pitääkö minun pysyä ohjaajan roolissa, vaikka olen itse samassa tilanteessa oleva äiti?

Ennen työpajojen alkua sovimme terveydenhoitajan kanssa, että hän osallistuisi myös työpajoihin. Sovimme myös, että toisella kerralla hän toimisi ns. tarkkailijana. Kysyin ryhmältäni sopiiko heille, että terveydenhoitaja on mukana ryhmässä ja kirjaa ylös keskusteluja ja huomioita käyttämistäni tekniikoista antaakseen minulle palautteen työpajoista.

Pidimme terveydenhoitajan kanssa palautekeskustelun, missä hän kertoi havaintojaan työpajoista ja antoi muistiinpanonsa käyttööni. Kerron seikkaperäisemmin saamastani palautteesta luvussa 8.

4.2 Ennakko-odotukset

Ennakko-odotukseni olivat korkealla ennen työpajoja. Tiesin oman kokemuksen kautta, miten omista äitiydentunteistaan on vaikea puhua. Minulle äitinä tunteiden nopea vaihtelu oli uutta. Tunteet vaihtelivat ilosta suruun ja pettymyksestä riemuun. Äidit usein tutustuvat näihin tunteisiin vasta äidiksi tultuaan. Molemmat ääripäät ovat sellaisia mitä ei voi etukäteen kuvitella. (Janhunen & Oulasmaa ym 2008, 33-34) Tunteiden sanallistaminen oli itselleni haastavaa ensimmäisen lapsen saatua.

Koska työpajoja ei ollut kuin kaksi, jännitin myös sitä, miten äiti-vauva-ryhmämme ryhmäytyy ja kuinka syvälle pääsemme keskusteluissa. Ryhmän syntyminen ei tapahdu hetkessä, vaan ryhmänsyntyprosessi eli ryhmäytyminen vaatii aikaa. Ryhmäytymisessä on oleellista myös ryhmän keskinäinen luottaminen, vuorovaikutus ja viihtyminen (Aalto, 2000). Mikko Aalto puhuu teoksessaan ”Turvallinen ryhmä” (2002) siitä, miten ryhmäytyminen mahdollistaa keskustelun tunnetasolla. Tunteista puhuminen on eteenpäin vievä voima ryhmäprosessissa ja eritoten kielteisistä tunteista puhuminen lisää turvallisuutta enemmän kuin myönteisistä tunteista puhuminen. (Aalto, 2002, 26-27) Syvällisellä keskustelulla tarkoitan keskustelua, joka mahdollistaa itsensä reflektoinnin keskustelun aikana.

Suurin huolenaiheeni oli kuitenkin se, että osallistuin ryhmään oman lapseni kanssa. Pohdin, miten en loisi mielikuvaa siitä, että minulla oli ns. ”oikeat” vastaukset, tai että minä olen jollain tapaa tullut opettamaan ja kertomaan äitiydestä. Pohdin ohjaajaidenteetin häivyttämistä enemmän luvussa 4.4.

Ryhmässämme oli 1-3 kuukauden ikäisiä vauvoja. Työpajat mukailivat heidän tarpeitaan. Ryhmän alkaessa ei voinut tarpeeksi painottaa sitä, että on hyväksyttävää ja jopa suotavaa imettää tai syöttää pullosta jos lapsi niin vaatii. Oli myös lupa lähteä toiseen tilaan rauhoittelemaan itkevää lasta tai vaihtamaan vaippaa ilman sen suurempia ilmoitteluita.

Selatessani kirjallisuutta äitiydestä törmäsin usein käsitteeseen ”*varhainen vuorovaikutus*”. Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan äidin ja vauvan välistä kiintymyssuhdetta, joka luodaan heti syntymässä. Tämä sai minut pohtimaan, onko mahdollista että ryhmääni tulee äiti, jolla ei ole syntynyt tarpeeksi hyvä vuorovaikutussuhde lapseensa. Miten tästä asiasta tulisi puhua ja tarvitseeko siitä puhua? Pohdin myös, riittääkö ammattitaitoni asian käsittelyyn.

Nämä kysymykset pyörivät mielessäni koko prosessin ajan. Jollain tapaa koin niiden haittavaikuttavan työskentelyyn. Pohdin menenkö aiheessa liian syvälle, koska kysymyksessä on jokaisen henkilökohtainen tuntemus. (päiväkirjamerkintä 11.1.2013)

Päätin kuitenkin ottaa riskin ja käsitellä varhaista vuorovaikutusta toisessa työpajassani. Käsitelen tätä tarkemmin luvussa 5.2.

4.3 Tavoitteet

Etukäteen oli helppo luoda tavoitteita itselleni sekä ryhmälle. Listasin tavoitteita osallistujille ja niitä tuli kymmeniä. Karsin kuitenkin ne viiteen mielestäni tärkeimpään tavoiteosa-alueeseen. Omat tavoitteeni liittyivät vahvasti oman ammatillisuuteni tutkimiseen ja kehittämiseen

Osallistujille määrittelemäni tavoitteet kumpusivat ajatuksesta minkälaiseen äiti-vauva ryhmään minä itse haluaisin osallistua. Pohdin tavoitteita osallistujan näkökulmasta.

Alla määrittelemäni tavoitteet osallistujille.

1. Jakaa omia tunteitaan ja näin saada vertaistukea samassa tilanteessa olevilta.
2. Osallistujan oli tultava kuulluksi ja hyväksytyksi.

3. Osallistujan on mahdollista kokea voimaantumisen kokemuksia.
4. Ryhmä tarjoaa vertaistukea
5. Tuoda julkiseen keskusteluun tunteet joista yleisesti ei puhuta.

Koin tärkeäksi tarkastella omaa ohjaajuuttani ja omia ammatillisia valmiuksiani toimia ryhmän ohjaajana. Näistä syistä asetin itselleni alla olevat tavoitteet:

1. Oman ohjaajuuden syventäminen ja tarkasteleminen neuvolaympäristössä.
2. Draaman soveltaminen sosiaali- ja terveystieteillä
3. Olla läsnä ja kuunnella ryhmän tarpeita.
4. Olla joustava.

Ennen työpajoja pohdin dialogin tärkeyttä työpajatilanteessa. Se myös korostui omista tavoitteistani olla läsnä ja kuunnella ryhmän tarpeita. Dialogi on vuoropuhelu ja siitä voidaan käyttää termiä ”kosketus”. Kohdatessamme toisen ihmisen kasvokkain tulemme itse samalla ”kosketetuiksi”. Dialogisuuteen liittyy myös vahvasti vastuu. On pystyttävä kuuntelemaan niin, että toinen tuntee tullessa kuulluksi. (Haarakangas 2011, 151) Dialogisuus mielestäni voi avata osallistujan kokemusta ympäröivästä maailmasta. Soveltava taide voi olla kehittämässä yksilön dialogista suhdetta ympäröivään maailmaan. Tätä kutsutaan myös sosiaalisesti innostamiseksi. (Isotalo 2013, 10)

Pohdin, miten minä teatteri-ilmaisun ohjaajana ja äitinä voin tuoda omia mielipiteitäni julki niin, etteivät ne kumoa osallistujan mielipidettä? Roolini oli olla ohjaajana aktiivinen kuuntelija ja peilaaja sekä pyrin toimimaan dialogissa ryhmän kanssa

4.4 Ajatuksia ennen työpajoja

Suurin huolenaiheeni ennen työpajojen alkua oli, miten luoda turvallinen ja

luottavainen työympäristö. Se, että en ollut tullut kertomaan äitiydestä vaan keskustelemaan ryhmään äitinä, mukanani muutama draamallinen harjoitus.

Tein tietoisin valinnan siitä, että halusin häivyttää ohjaaja- identiteettini ja osallistua ryhmään äitinä. Tarkoitukseni ryhmässä oli olla aktiivinen kuuntelija, jatkokysymysten tekijä, kannustava keskustelija, lapseni äiti ja sitä kautta asiantuntija sekä ryhmän ohjaaja. Minulla oli siis monta erilaista roolia ryhmässä, jotka kaikki liittyvät mielestäni teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattitaitoon. Myös Hannu Heikkinen puhuu teoksessaan ”Vakava leikillisuus” (2004) draamaopettajan ja ohjaajan monista rooleista. (H. Heikkinen 2004 s. 162)

Olisin kokenut ehkä jopa kiusalliseksi sen, jos olisin toiminut pelkkänä ohjaajana ryhmässä. Olin kuitenkin ottanut mukaani ryhmään oman vauvani ja jouduin häntä samalla hoitamaan ja syöttämään.

Ennen ryhmän alkua neuvolan terveydenhoitaja piti osallistujille, eli myös minulle tutustumiskerran, jossa sain kertoa tulevasta opinnäytetyöstäni ja muutamalla sanalla koulutuksestani. Puhuessani ”draamallisista harjoitteista” huomasin äitien vilkuilevan lattiaan, ikään kuin välttääkseen katsekontaktia kanssani. Kerroin mistä ”draamasta” on kyse - se ei ole pelkästään näyttelemistä. Tuntui kuin suuri huojennus olisi laskeutunut yllemme. ”*Me ei sitten näytellä - ellette itse niin halua*” muistan sanoneeni. Helpottunut nauru laukaisi tilanteen.

Pohdin paljon miten aloittaa työpajat. Miten saan äiti-vauva- ryhmän ”ryhmytymään” ja rohkeasti tutustumaan toisiinsa. Pohdin pitkään, missä vaiheessa tunnistan ryhmän olevan siinä vaiheessa ryhmytymisessä, että rankkojakin aiheita voi ottaa esille ja käsittelyyn draaman keinoin. Pohdin mitä signaaleja ryhmä voisi minulle antaa tunnistaakseni ryhmän olevan valmis siirtymään eteenpäin aiheen käsittelyssä.

Kauppila Reijo A. on määritellyt teoksessaan ”Vuorovaikutus- ja sosiaaliset

taidot” (2005) toimivan ryhmän *tunnusmerkkejä*. Hän nostaa esiin esimerkkejä siitä, mitkä tunnusmerkit kertovat toimivasta ryhmästä. Hänen määritelmässään korostuu vuorovaikutuksen avoimuus ja monipuolisuus. (Kauppila 2005, 107 - 108) Yhdyn Kauppilan ajatukseen vuorovaikutuksen avoimuudesta. Itse ohjaajana voisin tunnistaa avoimen vuorovaikutuksen siitä, miten rankoistakin aiheista voidaan keskustella ja keskustelu soljuu eteenpäin.

Työpajoja ei ollut kuin kaksi, tapaamiskerta kesti reilun tunnin. Aikaa ei ollut niin sanottuun ryhmäytymiseen. Päätin ottaa riskin ja muutaman lämmittävän ryhmäytymisharjoituksen jälkeen siirryimme aiheeseen. Kerron työpajoista lisää luvussa 5. työpajat.

5 TYÖPAJAT

Tässä luvussa kerron yksityiskohtaisemmin työpajoissa tekemäni harjoitteet. Lähdemateriaalina työpajoissa käytin Kristiina Janhusen sekä Minna Oulasmaan toimittavaa kirjaa ”Äidin kielletyt tunteet” (2008) jota peilaten olen suunnitellut työpajat.

5.1 Työpaja1- ”Ihan tarpeeksi hyvä äiti”

Työpajassa oli osallistujia seitsemän, yksi heistä terveydenhoitaja ja yksi hänen työharjoittelijansa. Työpaja pidettiin Kokkolassa Mariankadun neuvolan perhevalmennustilassa.

Aloitus työpajassa oli rauhallinen ja hiljainen, osa lapsista nukkui äitiensä sylissä, myös oma lapseni oli sylissäni. Kertauksen vuoksi kerroin kuka olen ja miksi olen täällä. Kerroin myös tulevasta opinnäytetyöstäni ja omasta äitiydestäni. Kysyin äideiltä antavatko he luvan käyttää opinnäytetyössäni tekemiäni havaintoja, ja tätä kautta ymmärtämään työpajojen soveltavuutta neuvolaympäristöön.

Tein draamasopimuksen heti työpajojen alkuun. Draamasopimuksella tarkoitetaan sitä, että ohjaaja ja ryhmä sopivat ”pelisäännöt” yhdessä ennen draaman aloittamista. (Owens & Barber 1997,14). Draamasopimuksessa on kyse siitä, että osallistujat tulevat tietoiseksi, että draamassa liikutaan toden ja fiktion välillä. Sopimuksessa voidaan sopia mm. työtavat, työajat ja kommunikointitavat. Sopimus voi olla suullinen, kirjallinen tai mikä vaan, kunhan ryhmä on tietoinen sopimuksesta. Kun kaikki osallistujat ovat hyväksyneet draamasopimuksen, toimitaan sen mukaan koko draamaprosessin ajan. (Heikkinen 2004, 90-91)

Kerroin osallistujille, että työpajat olivat ”vauvantahtisia” eli syöttäminen,

vaipanvaihto ja keinuttelu vauvan kanssa oli täysin suotavaa. Kerroin myös, että keskustelut ryhmässä on luottamuksellisia ja toivoin, että kunnioitamme toisten mielipiteitä ja ajatuksia sellaisina kuin ne ovat tällä hetkellä. Kun olin kertonut nämä draamasopimukseen kuuluvat seikat, kysyin ryhmältä vielä kerran, haluavatko he äiteinä lähteä pohtimaan ja tutkimaan draaman keinoin omaa äitiyttään ja ehkä sitä kautta löytämään jotain uutta, sekä saada vertaistukea tällä hetkellä samassa elämäntilanteissa olevilta äideiltä. Vastaus oli yksimielinen, kyllä.

Muistin virkistämiseksi kävimme ”haaveammatti-nykyisyys-nimiringin”. Tämän tarkoituksena oli hieman keventää tilannetta. Jokainen osallistuja kertoi oman nimensä ja haave-ammatin josta lapsena haaveili. Tämän jälkeen kerrottiin nykyinen ammatti, missä työskentelee tai on valmistumassa. Tämä harjoite toimi mielestäni hyvin, sillä puhe kääntyi suoraan äiteihin ja heidän lapsuudenhaaveisiinsa.

Seuraavaksi jatkoimme edelleen keskustelua ja annoin jokaisen pohdittavaksi kysymyksen ”*missä minä olen hyvä*”. Jokainen mietti hetken aikaa ja muutama naurahtaen kommentoi miten vaikeaa on keksiä itsestään hyvää sanottavaa.

Hetken miettimisen jälkeen kävimme vuorotellen läpi jokaisen äidin positiiviset taidot. Oli rohkaisevaa kuulla mitä äidit kertoivat itsestään positiivisessa valossa. Ilmapiiri oli turvallinen ja nukkuvat vauvat sylissämme toivat käsin kosketeltavaa hiljaisuutta ympärillemme. Tämän harjoituksen tarkoitus oli lähentää ryhmän jäseniä toisiinsa niin, että he jäisivät toistensa mieleen jonkin positiivisen taidon kautta.

Voisi ajatella, että lähellä todellisuutta oleva draamakasvatus antaa mahdollisuuksia tutkia ja hahmottaa omaa identiteettiä, yhteiskuntaa ja kulttuuria. Se sallii mahdollisuuden heittäytyä kokemuksiin. Asiat on helpompi muistaa kun on itse saanut osallistunut tekemällä. (Heikkinen, 2004, 130) Mielestäni tämä on hyvä kiteytys siitä, miten todellisuus voi toimia tutkimusalustana oman itsensä reflektoinnille. Kun itse on saanut

osallistua tekemällä, on käsitellyt asiat helpompi palauttaa jälkeensä mieleen. Halusin äitien muistavan toisensa jonkin positiivisen taidon kautta. Ei pelkästään jonkun äitinä.

Keskustelun tärkeys nousi ryhmässä. Mielestäni ei ole itsestään selvää keskustella aiheesta kuin aiheesta. Keskusteluun tarvitaan kimmoke tai impulssi. Tässä ohjaajan rooli on mielestäni merkittävä. Keskustelu on toimintamuoto, joka tarvitsee liekin syttyäkseen. (10.1.2013 päiväkirjamerkintä) Draamalliset harjoitteet voivat toimia keskustelun avaajana. Koen, että keskustelu voi olla osana luomassa turvallista ilmapiiriä ryhmässä. Turvallinen ilmapiiri (Protection into Drama) on mahdollista syntyä, jos ohjaaja keskustelee ryhmän kanssa ja valitsee tätä kautta sopivan muodon toteuttaa draamaa. (Owens & Barber 2010, 13)

Seuraavaksi otin keskellemme tavarat ja ohjeistin miettimään hetken itsekseen, mitä tämä kyseinen tavara heille tällä hetkellä merkitsee. Jokainen osallistuja sai halutessaan kertoa haluamallaan tavalla (sanalla, lauseella, tarinalla, värillä jne.) miten kokee ko. tavarat. Sanat ja lauseet koottiin fläppitaululle.

Tavaroina olivat kello, tutti ja harso. Sanat jäivät fläppitaululle koko työpajan ajaksi tutkittavaksi. Harjoituksen tarkoitus oli saada osallistujat ”heittelemään” sanoja mitkä sillä hetkellä mielessä pyörivät. Kannustin ryhmää olemaan spontaani ja sanomaan asiat sellaisena kuin ne ovat tällä hetkellä mielessä, karsimatta tai sensuroimatta niitä.

Olimme istuneet tähän mennessä koko työpajan ajan ja siitä syystä pyysin osallistujia nousemaan ylös vauvat sylissä ja asettumaan janelle eli toisin sanoen seisomaan suoralle viivalle. Kerroin, että tulen tekemään väittämiä joihin toivon heidän vastaavan liikkumalla janelle. Toisessa päässä janaa oli lappu missä luki KYLLÄ ja toisessa EI (kts kuva 1). Jos osallistuja koki, että esittämäni väittämä on totta, tai jos osallistuja koki sen olevan lähellä omaa mielipidettä ko. väittämästä pyysin heitä sijoittamaan itsensä lähelle KYLLÄ- päätä janaassa. Jos taas osallistuja koki väittämän

olevan valhetta, tai se ei edusta osallistujan mielipidettä ko. väittämässä, pyysin heitä sijoittamaan itsensä lähelle Ei- päätä janassa. Oman paikkansa janalla sai perustella halutessaan sanallisesti ja kertoa ajatuksiaan väitteestä.

Olen koonnut tähän kyllä - ei väittämät ja niistä esiin tulleita ajatuksia äideiltä. Valitettavasti, kaikkia keskusteluja en kerinnyt kirjaamaan ylös. Kirjasin kuitenkin kaikki ne, jotka jäivät merkityksellisesti itselleni mieleeni.

Väittämä 1:

Äidit rakastuvat lapseensa heti ensi silmäyksellä synnytyssairaalassa.

Äidit vastasivat väittämään:

"ei kaikki rakastu, koska synnytykset ovat niin erilaisia.

"joillakin kestää kauemmin, mutta ajallaan kaikki rakastuvat omaan vauvaansa"

"vaikea synnytys voi pitkittää tunteen syntymistä"

Väittämä 2:

Synnytys ja imetys määrittävät äidin.

Äidit vastasivat väittämään:

"Ei määritä. Jokainen saa tehdä niin kuin haluaa. Jos ei halua imettää, ei se tee äitiä epäonnistuneeksi".

"Ulkopuoliset voivat määrittää äidin näillä kriteereillä

Väittämä 3:

Äidit joutuvat usein perustelemaan toimiaan muille.

Äidit vastasivat väittämään:

"Voivat joutua varsinkin toisille äideille".

"Toiset äidit saattavat arvostella ja näin joutuu perustelemaan toimiaan muille."

Väittämä 4:

Äitiys on valintojen tekemistä.

Äidit vastasivat väittämään:

"Kuten elämäkin"

"Aina voi valita toisen suunnan"

Väittämä 5:

Äidin pahin tuomitsija on hän itse.

Äidit vastasivat väittämään:

"kukaan muu ei kai niin rankasti tuomitse kuin äiti itse"

Väittämä 6: Äidit jaksavat mitä vaan.

Äidit vastasivat väittämään:

"Tarvitseeko äidin jaksaa?"

"Kenenkään ei tarvitse jatkaa enempää kun kykenee".

Väittämä 7:

Äiti saa kokea negatiivisia tunteita kuten raivoa, välinpitämättömyyttä tai surua.

Äidit vastasivat väittämään:

"totta kai saa tuntea, ne kuuluvat elämään."

"Kyllä äiti saa tuntea raivoa ja surua. Miten näitä tunteita puretaan on eri asia."

Väittämä 8:

Lastenneuvolaan siirryttäessä äitiysneuvolasta huomio siirtyy lapseen ja äidin tunteet ja jaksaminen jäävät toisarvoisiksi.

Äidit vastasivat väittämään:

"Ainakin vaikeutuu puhuminen."

"Uusi neuvolantäti ja luottamuksen syntyminen kestää vähän aikaa"

"koko neuvola kerta menee helposti siihen, että käydään vaan perusjutut lapsesta läpi."

Väittämä 9:

Äidin on vaikea kertoa ettei jaksaa.

Äidit vastasivat väittämään.

"Kyllä äidit yleensä pystyvät kertomaan."

"Tiedän äitejä, jotka eivät ole osanneet kertoa ja oma jaksaminen on ollut jo siinä vaiheessa niin pirstaleina."

Tarve keskustella väittämistä oli kova. Väittämät oli rakennettu niin, että niistä pystyi muodostamaan mielipiteen. Mielestäni väittämät laittoivat äidit arvioimaan omaa kokemusmaailmaansa ja mielipiteitään. Keskusteluiden aikana oli mahdollista vaihtaa paikkaa jos koki muuttavansa mielipidettä. Väittämät herättivät keskustelua ja äidit pohtivat omaa arvomaailmaansa väittämien kautta. Ryhmä tuki toisten toimintaa ryhmäkeskustelun aikana. Pohdinnoissa toisilta voitiin oppia uusia asioita. (Cattanach 1992, 34-35)

Tulkitsin väittämistä tulleet keskustelut niin, että aiheet olivat tuttuja. Ensimmäinen väittämä *"äiti rakastuu lapseensa ensi silmäyksellä"* tuotti eniten keskustelua. Pohdin mistä tämä johtuu. Oma kokemukseni oli, että tunsin lapsen vieraaksi synnytyssairaalalla. Ajatus omasta lapsesta konkretisoitui vasta synnytyksen jälkeen, vaikka yhdeksän kuukautta sitä

kohden olin elänyt.

Väittämä harjoituksen aikana tavoitteeni oli olla ”läsnä ja kuunnella”. Koen, että onnistuin tässä tavoitteessa. Annoin suunvuoron äideille ja toimin ainoastaan puheenvuoron jakajana. Kiitin jokaista äitiä erikseen mielipiteestä. Kirjoitin muistiinpanot työpajasta vasta työpajan jälkeen. Ainoastaan väittämäharjoitteessa kirjoitin itselleni muutamalla sanalla havaintoja ja keskustelua. Väittämäharjoitus kesti myös ajallisesti yllättävän kauan.

Seuraavana oli vuorossa ”Sitten kun...”- harjoitus . Pyysin jokaisen miettimään oman ”sitten kun..”-lauseen. Tulen käyttämään harjoitteesta myöhemmin sanaa ”sitku”. Annoin ryhmälle esimerkin omasta ”sitkustani”. Kerroin, että ”sitku” voisi olla jotain tällaista ”*sitten kun tulee kevät aloitan lenkkeilyn*” .Pyysin äitejä jakamaan miten heidän oma ”sitku” kuuluisi. Useampi ryhmästä halusi kertoa useamman ”sitkun”. Kun jokainen oli kertonut ”sitkun” pohdimme ryhmäkeskustelussa sitä, miksi meillä on niin paljon ”sitkuja”. *Useampi äiti oli sitä mieltä, että oma ”sitku” oli mahdollista toteuttaa jo nyt. (Ohjaajan päiväkirja 28.1.2013)* Johdattelin keskustelun tähän ryhmähetkeen ja pyysin kertomaan ”sitkut” uudestaan, mutta nyt muuntaen ne ”Nyt kun...” muotoon. Äiti2 oli sitä mieltä, että oma ”nytku” (lyhennys lauseesta ”nyt kun..”) kuulostaa paremmalta kuin ”sitku” (lyhennys lauseesta ”Sitten kun..”).

Viimeisen toiminnallisen harjoituksen tarkoitus oli sitouttaa äitejä seuraavaa kertaa varten. Mielestäni on tärkeää saada ryhmä sitoutumaan prosessiin, koska se osaltaan vahvistaa ryhmäytymistä, sekä luo koheesion ryhmäläisten välille. Koheesiolla tarkoitetaan ns. kiinteyttä, eli kaikkien ryhmäläisten tuntemaa vetovoimaa ryhmää kohtaan. Koheesio liittyy myös olennaisesti yhteenkuuluvuuden tunteeseen. (Laine 2005, 190)

Viimeisen harjoituksen nimi oli ”positiivinen viesti toiselle äidille”. Pyysin äitejä keksimään sellaisen kannustavan lauseen, jonka he itse haluaisivat kuulla. Jokainen äiti sai hetken miettimisajan, sekä kynän ja paperia. Viesti

sai olla kannustus, ajatus tai mikä tahansa taivaan ja maan väliltä. Viestit sekoitettiin ja jokaiselle äidille jaettiin oma viesti. Myös minä ohjaajana kirjoitin viestin ja sain sellaisen. Saamani viesti kuului näin: ”*ole itsellesi armollinen*”.

Purimme työpajan lopuksi muutamalla sanalla. Jokainen sai kertoa halutessaan omia tunnelmiaan sekä työpajassa heränneitä ajatuksia. Äiti3 kertoi olevansa iloinen, että tuli ryhmään mukaan. Äiti1 oli sitä mieltä, että väittämäharjoitus laitto pohtimaan omia asenteita omaan äitiyteen ja keskustelut muiden ryhmäläisten kanssa antoivat uusia katsontakantoja. Lopuksi pyysin äitejä täyttämään palautelomakkeen työpajoista. Käsittelen palautetta luvussa 6 osallistuneiden palaute.

5.2 Työpaja2 ”Me ollaan kaikki erilaisia äitejä ”

Toinen työpaja jännitti minua enemmän kuin ensimmäinen, koska tällä kertaa ryhmällä oli jonkinlainen käsitys toimintatavoista työpajassa. Jännitin myös tuleeko kukaan äideistä paikalle ja mitä viikon aikana äidit olivat pohtineet edellisestä työpajasta. Kaikki äidit kuitenkin saapuivat paikalle, lisäksi terveydenhoitaja, jonka olin pyytänyt olemaan tarkkailijana ja kirjaamaan ylös asioita neuvolan näkökulmasta. Käsittelen palautteen luvussa 8 neuvolan palaute.

Istuimme jälleen ringissä vauvat sylissämme. Oma lapseni nukkui koko työpajan ajan, joten pystyin keskittymään ryhmään paremmin kuin edellisellä kerralla. Aluksi kertosin muutamalla lauseella työpajani tarkoituksen ja muistutin edelliskerralla tehdystä draamasopimuksesta.

Aloitimme ”mitä kuuluu-ringillä”, koska tahdoin kuulla äitien tämänhetkisiä tunnelmia ja oliko viikon aikana tapahtunut jotain sellaista mitä halusi ryhmälle jakaa. Kaikki äidit kertoivat omista tunnelmistaan ja keskustelu soljui sujuvasti eteenpäin. Ryhmätilanne tuntui siltä kuin ryhmä olisi itse johtanut keskustelua ja jakanut puheenvuoroja. Tämä mielestäni kertoi

turvallisesta ilmapiiristä.

Seuraavaksi käsittelen vaihe vaiheelta työpaja 2:ssa tehdyt harjoitteet. Ensimmäinen harjoitus oli äitiys-sanank tarkasteleminen. Olin kirjoittanut fläppitaululle sanan "äitiys" ja pyysin äitejä pohtimaan tätä käsitettä mahdollisimman laaja-alaisesti. Hetken pohdittuaan äidit saivat sanoa sanoja tai ajatuksia siitä, mitä sana "äitiys" heissä herätti. Sanoja tuli 28 kappaletta ja ne kirjattiin ylös fläppitaululle. Seuraavaksi pyysin äitejä tulemaan fläppitaulun luokse ja merkitsemään x-merkin niiden kolmen sanan kohdalle, jotka heistä tuntuivat tärkeimmille. Ohjeistin, että tulemme keskustelemaan eniten ääniä saaneen sanan parissa. Eniten x-merkintöjä sai sana pelko, seuraavaksi rakkaus ja kolmanneksi sana kokemukset.

Nostin käsittelyyn sanan pelko. Pyysin ryhmää pohtimaan miksi juuri sana pelko sai eniten x-merkintöjä. Mitä on pelko äitiydessä? Äiti2 puhui menettämisen pelosta ja siitä miten nyt vasta on ymmärtänyt sananparren. Äiti1 kertoi pelosta, jossa lapsi sairastuu. Äiti3 kertoi, että heräilee yöllä tarkistamaan hengittääkö vauva.

Kristiina Janhunen ja Anja Saloheimo analysoivat teoksessa Äidin kielletyt tunteet (2008) sitä miten yleistä on, että äidit kokevat pelon tunteita. Huoli ja pelko liittyvät mitä olennaisimmin lapsen suojelemiseen: niiden tehtävä on suojella lasta mahdollisilta uhkaavilta vaaroilta. Pelko ja huoli yleisesti ottaen ovat lapsen parhaaksi eikä niitä voida pitää ns. kiellettyinä tunteina (Oulasmaa & Janhunen ym, 2008, 46)

Pohtiessani omaa äitiyttäni ja omia tunteitani huomasin pelkääväni myös asioita mihin en juuri voinut vaikuttaa. Lapseni ollessa muutaman kuukauden vanha, muistan heränneeni yöllä herättelemään lasta vain tarkistaakseni, että hän on elossa. Tunne oli voimakas, enkä päässyt siitä eroon ennen kuin olin varmistanut, että vauva todella hengittää ja on elossa. Luonto on suosinut äitien huolen tunteiden virittymistä erittäin tarkaksi. Äiti voi nousta useasti yössä tarkastamaan hengittääkö vauva, mikä yleensä on aivan turhaa ja rasittavaa. Tunne voi olla niin voimakas,

että siitä selviää parhaiten tottelemalla sitä. (Oulasmaa & Janhunen ym, 2008, 46)

Keskustelu oli arkaluontoinen, mutta tärkeä yhteenkuuluvuuden tunteen takia. Aiheen arkuudesta huolimatta keskustelu soljui itsestään ja äidit jakoivat pelkojaan avoimesti.

Seuraava harjoituksemme käsitteli varhaista vuorovaikutusta. Olin ennakolta kirjoittanut sanan ”varhainen vuorovaikutus” fläppitaululle ja pyysin äitejä määrittelemään tämän sanan. Painotin, että määritelmän ei tarvitse olla uusi tai monimutkainen. Määritelmä saa olla heidän näköinen. Äidit määrittelivät sen yhdessä näin. *”Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan äidin ja vauvan suhdetta, mikä alkaa lapsen syntymästä ja jatkuu aikuisuuteen.”* Kirjoitin määritelmän puhtaalle paperille ja pyysin äitejä kertomaan miten he luovat suhdetta ja vuorovaikutusta omaan lapseen. Painotin konkretiaan, miten vauvan kanssa voi viettää aikaa ja näin luoda suhdetta lapseen. Listaani tuli seuraavia asioita:

- *laulella yhdessä vauvan kanssa/ laululeikit*
- *”hengaila” sängyssä*
- *ottaa mukaan ruuanlaittoon niin, että lapsi istuu syöttötuolissa*
- *yhdessä kylpeminen*
- *yleinen hassuttelu*
- *voi kuunnella musiikkia ja tanssia*
- *vauva voi olla rintarepussa silloin kun siivoaa*

Kolmas harjoitteemme käsitteli synnytyksen jälkeistä masennusta. Synnytyksen jälkeisellä masennuksella tarkoitetaan neljän viikon päästä synnytyksestä alkavaa masennustilaa. (Luhtasaari 2005) Synnytyksenjälkeisille psyykkisille oireille on pitkään etsitty erilaisia selitysmalleja. Altistavina tekijöinä voidaan pitää aikaisempaa masennusta, epätydyttävää tilannetta parisuhteessa tai partnerin puuttumista. (Haarala 2006 , 13)

Luin tekstin ”Äidin pieni enkeli” (Haarala 2006, 22 -37) Kerroin tekstin olevan pitkä mutta toivoin äitien kuitenkin kuuntelevan niin hyvin kuin

vauvojensa kanssa pystyisivät . Teksti oli äidin, nimimerkillä ”Orvokki” (s.1976), kertomus omasta synnytyksen jälkeisestä masennuksestaan. Siinä nimimerkki Orvokki kertoo avoimesti synnytyksen jälkeisestä masennuksestaan ja siitä toipumisesta.

Tekstin jälkeen kysyin ryhmältä, onko tämä tarina tosi? Voisiko näin oikeasti tapahtua? Kaikki ryhmäläiset nyökyttivät päätään. Äiti2 keksi kertoi tarinan ystävästään, joka ei tunnistanut omaa masennustaan, vaan hänen miehensä etsi hänelle hoitoa. Äitien kertomat tarinat olivat ulkokohtaisia eli tarina oli sattunut jollekin muulle kuin heille itselleen. Tämä oli ymmärrettävää, koska ryhmämme ei ollut vielä saavuttanut kokonaisvaltaista luottamusta. Omien haavojen avaaminen ei tullut vielä kysymykseen (päiväkirja 11.2.2013). Pohdin olisiko ollut mahdollista, että joku äideistä olisi puhunut kuitenkin itsestään, vaikka kertoikin tarinan toisen persoonan kautta.

Keskustelun lomassa nostin tuolin rinkiimme keskelle, kiitin keskusteluista ja tarinoista, sekä pyysin äitejä kääntämään katseensa tuoliin. Kerroin, että tässä tuolissa istuu äiti joka on masentunut. Hän ei ole itse sitä vielä ymmärtänyt. Pyysin äitejä pohtimaan mitä sanoja tai lauseita äiti kaipaisi juuri nyt? Tässä lista sanoista ja lauseista mitkä kirjasin ylös.

- *Sinä et ole huono äiti.*
- *Saisitkohan apua neuvolasta?*
- *Voisitko saada jostain vertaistukea?*
- *Voisikohan miehesi auttaa sinua?*
- *Nuku niin paljon kuin pystyt, pyykit kyllä odottavat!*
- *”Googleta” tunteitasi, varmasti on joku joka tuntee samoin.*

Seuraavaksi nostin tuolin pois ja kysyin äideiltä itseltään mitä he olisivat halunneet kuulla raskauden aikana. Listasin tähän muutamia lausahduksia.

- ”- olet kaunis.”*
- ”- sinulle sopii raskaus.”*
- ”- sinusta tulee hyvä äiti.”*
- ”- muista pitää huolta itsestäsi.”*

”- muista puhua kavereille raskaudesta ja tunteista.”

Neljäs harjoitteemme oli kirje itselle - harjoite. Jaoin äideille kynän ja paperia. Pyysin heitä kirjoittamaan kirjeen itselle kolmen vuoden päähän. Kirje oli henkilökohtainen ja pyysin purkamaan siihen tämän hetken ajatuksia äitiydestä. Kerroin lähettäväni kirjeet kolmen vuoden päästä postissa heille. Halusin tehdä kirje itselle – harjoitteen, koska koen itse, että asioiden tarkasteleminen jälkeinpäin on avartavaa. Ajassa taakse palaaminen kirjeen kautta voi antaa selityksen nykyhetkelle.

Viimeisen harjoitteemme tarkoituksena oli ”merkata” hetki käydystä työpajasta. Pyysin äitejä menemään tilassa sellaiseen kohtaan jonka tunsin tärkeäksi, missä on saanut uuden ajatuksen työpajojen aikana, tai missä on vain yksinkertaisesti ollut hyvä olla. Äidit sijoittuivat eripuolille tilaa. Halutessaan äidit saivat kertoa miksi ovat juuri siinä kyseisessä paikassa. Kirjasin ylös joitain kommentteja, mitä ehdin kirjoittamaan keskustelun lomassa:

”Tässä kohtaa pohdin imettämistä ja sitä miksi siitä on tehty niin iso juttu. Ihan kuin äitiys pyörisi pelkän imetyksen ympärillä. Kun syötän lastani pullosta, saan niin usein katseita ja varsinkin vanhemmat ihmiset neuvovat miten tärkeää lapsen on saada rintamaitoa. Se tuntuu pahalta”.
(äiti2)

”Tulin tähän kohtaan koska väittämät pistivät minut ajattelemaan.” (äiti3)

”Tulin tänne koska imetin lastani joka ei ollut suostunut syömään koko päivänä. Täällä se vihdoinkin suostui.” (äiti4)

Tulkitsin käymämme keskustelun niin, että imettäminen on vielä jollakin tapaa vaiettu aihe. Imettäminen ja ei-imettäminen luovat paineita äideille. Lisäksi väittämäharjoitus oli tulkintani mukaan laittanut äidit pohtimaan erilaisia näkökantoja äitiyteen. Tulkitsin tämän onnistuneeksi draamalliseksi tekniikaksi, ja käyttökelpoiseksi äiti-vauvaryhmässä.

6 OSALLISTUNEIDEN PALAUTE JA NIISTÄ TEHDYT TULKINNAT

Työpajojen jälkeen pyysin osallistujia täyttämään palautelomakkeet työpajoista. Lomake oli molemmilla kerroilla sama. Tavoitteeni palautelomakkeissa oli saada osallistujien mielipiteitä työpajoista ja sitä kautta pystyä arvioimaan työpajojen onnistumista. Palautelomakkeeseen vastattiin jatka lausetta - periaatteella alla oleviin avoimiin aloituksiin.

- 1.Työpajaan osallistuminen tuntui minusta...
- 2.Asioiden käsitteleminen draaman keinoin oli minusta...
- 3.Haastavaa minulle työpajassa oli...
- 4.Minulle jäi työpajasta mieleen...

Ensimmäisen työpajan jälkeinen palaute oli:

- 1.Työpajaan osallistuminen tuntui minusta...

Eräs äiti käytti palautteessa sanaa *arvokkaalta*. Tulkitsin sen niin, että osallistuja koki tärkeäksi kertoa omia tarinoitaan äitiydestä, sekä kuulla muiden osallistujien kokemuksia. Palautteessa nousi myös esiin, että työpaja on tuntunut äideistä tärkeältä sekä hyvin organisoidulta. Tulkitsin sanan "organisoitu" niin, että osallistuja oli kokenut työpajan kokonaisuudeksi ja yhtenäiseksi. Aiheet olivat toistuneet harjoitteissa ja osallistuja oli pidetty niin sanotusti "kiireellisinä" työpajan ajan

- 2.Asioiden käsitteleminen draaman keinoin oli minusta...

Yhdessä vastauksessa nousi esiin, että draaman keinoin käsitteleminen on ollut luovaa ja aitoa. Osa osallistujista taas koki draaman keinot erilaiseksi mihin yleensä on tottunut. Palautteesta nousi myös esiin se, että draaman keinot ovat olleet hyvä tapa tuoda ihmisiä lähemmäksi toisiaan, saman asian äärelle. Osalle työpaja oli ollut mukavaa ja rentoa yhdessäoloa. Tulkitsen tämän niin, että työpaja on voinut olla osallistujalle

mukava pieni hetki keskellä arkea. Työpaja on tarjonnut mahdollisuuden keskusteluun äitiydestä taiteen soveltavia menetelmiä käyttäen, sekä ollut paikka tavata muita äitejä. Työpajat ovat mahdollistaneet osallistujille sosiaaliseen verkostoon kuulumisen. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 8)

3. Haastavaa minulle työpajassa oli...

Palautteesta käy ilmi, miten vaikea äitien oli keksiä itsestään positiivisia taitoja. Useammassa palautteessa äidit arvioivat itseään ja pohtivat sitä, miksi itsestä on niin vaikea keksiä positiivisia puolia. Joillekin osallistujista itsensä avaaminen oli ollut haastavaa. Tämä on ymmärrettävää koska ensimmäinen työpaja oli enemmän tutustumista toisiin äiteihin, sekä draamallisiin tekniikoihin. Muutamassa palautteessa äidit kertoivat miten samankaltaisia ajatuksia heillä oli toistensa kanssa. Joillekin oli helpottavaa huomata miten samalla lailla äidit ajattelivat käsitellyistä aiheista.

4. Minulle jäi työpajasta mieleen...

Yhdessä palautteessa äiti pohtii ohjaajan roolia ja sitä miten ohjaaja vaikutti keskusteluiden etenemiseen. Tulkitsen tämän niin, että keskustelun aikana esitetyt jatkokysymykset ovat edesauttaneet keskustelua. Eräs äiti nosti esiin osallistujien avoimuuden. Äiti koki tärkeäksi kuulla muiden äitien tarinoita, sekä tutustua äiteihin sekä heidän lapsiinsa. Palautteesta käy myös ilmi, että jokainen osallistuja sai olla oma itsensä. Tulkitsen tämän niin, että työpajassa kenenkään ei tarvinnut kokea olevansa jotain, mitä ei välttämättä ole. Niin sanotusti osallistujan ei tarvinnut ottaa itselleen *roolia*. Tämä taas johtaa ajatukseen siitä, kuinka tärkeää on pystyä kohtamaan inhimillisesti toisia ihmisiä, sekä olla avoimessa vuorovaikutussuhteessa toisten kanssa.

Tulkitsin palautteen niin, että työpaja oli onnistunut. Vaikka draamalliset menetelmät olivat olleet osallistujille uusia, työpaja koettiin silti tärkeäksi ja hyväksi tavaksi käsitellä aihetta.

Tulkitsin palautteen myös yleisesti niin, että äidit olivat kokeneet tullessa kuulluksi. Tämä kertoo mielestäni siitä, että ryhmässä oli turvallinen ja luottava ilmapiiri keskustella. Jokainen osallistuja sai kertoa oman mielipiteensä avoimesti ja turvallisesti.

Toisen työpajan jälkeen saamanani palaute oli:

1. Työpajaan osallistuminen tuntui minusta...

Palautteessa käy ilmi että äideille oli tärkeää kertoa omista tunteistaan ja haasteistaan vauvan kanssa. Tulkitsen tämän niin, että äidit saattavat kohdata yllättäviäkin tilanteita vauvan kanssa. Esimerkiksi yksi ryhmässä olleista vauvoista ei ollut suostunut syömään koko viikonloppuna. Ryhmän aikana vauva kuitenkin rauhoittui rinnalle. Äiti koki tämän huojentavana.

Eräs äiti pohti palautteessa miten hyvältä tuntui kuulua johonkin ryhmään. Itselle äitiyslomalle jääminen oli samaan aikaan ihanaa ja yksinäistä. Tämä ristiriitaisuus syntyi siitä, että äitiysloma pysäytti arjen kiireen ja pakotti minut odottamaan lapsen syntymistä kotiin. Samalla se myös erotti minut opiskelijayhteisöstä, jossa olin tottunut olemaan. Osalle osallistujista työpajat olivat antaneet uusia ajatuksia äitiydestä. Tulkitsen tämän niin, että keskustelu oli antanut mahdollisuuden äitien pohtia omia arvojaan äitiydestä.

Yksi palaute sisälsi pohdintaa siitä miten äitiys oli muuttanut osallistujan persoonallisuutta ja siitä syystä työpaja tuntui *pehmeältä*. Tämä oli mielestäni oivallinen vertaus. Sana pehmeä herättää minussa ajatuksen pumpulista, höyhenistä ja patjoista. Ehkä osallistuja koki työpajan olleen kuin patja mihin voi turvallisesti painautua.

2. Asioiden käsitteleminen draaman keinoin tuntui minusta...

Osalle osallistujista asioiden käsittely draaman keinoin oli ollut luontevaa

ja vapauttavaa. Tulkitsen tämän niin, että osa ryhmäläisistä ei välttämättä ajatellut olevansa juuri draamallisessa työpajassa, vaan ryhmä oli ollut vain ryhmä naisia ja vauvoja samassa tilassa. Eräs äiti pureutuu palautteessa työpajassa kokemaansa voimaantumisen kokemukseen. Hän pohtii miten tällainen työpaja on jollain tapaa nostattanut hänen itsetuntoaan ja että hän on uskaltanut kertoa omia mielipiteitään ryhmässä. Tulkitsen tämän niin, että ryhmän tuki on edesauttanut yksilön itsetunnon kohoamisen kokemusta. Äidit ovat saaneet olla asiantuntijatehtävissä omasta äitiydestään.

3. Haastavaa työpajassa oli..

Yhdelle äideistä itsensä ilmaiseminen oli noussut haasteelliseksi. Hän pohti miten ilmaisi asioita työpajassa ja tuliko hän ymmärretyksi. Tulkitsen tämän niin, että äitiys on herkkä aihe keskustella. Luulen äitien pohtineen osassa keskusteluista tarkkaan sanansa, sillä yksikin väärin valittu sana olisi voinut loukata toista osallistujaa. Tästä hyvä esimerkki on imettäminen. Aihe sisältää paljon tunnetta ja se kärjistyy helposti moraaliohjeiksi siitä mikä on luonnollista ja mikä ei. Suomessa nykypäivänä syntyvän lapsen terveys harvoin riippuu siitä, onko lapsi ollut täysimetyksellä vai onko lapsi saanut korviketta. (Janhunen & Oulasmaa ym. 2008, 16)

4. Minulle jäi työpajasta mieleen...

Kirjeen kirjoittaminen itselle koettiin merkitykselliseksi. Kahdessa palautteessa äidit pohtivat mahdollisia tunteitaan sinä päivänä kun he tulevat saamaan postissa itselleen kirjoitetun kirjeen. He pohtivat myös miten helpottavalta tuntui kirjata "ulos" omia tunteitaan ja tämän jälkeen sulkea kirjakuori. Yhdelle äideistä kirjeen kirjoittaminen oli tullut niin merkitykselliseksi, että hän aikoi tehdä saman vielä kotiin päästyään. Tulkitsen tämän niin, että tunteiden sanallistaminen paperille oli ollut äideistä huojentavaa. Mielestäni tunteen "ulos" kirjaaminen on hyvä tapa aloittaa tunteen käsitleminen. Palaan tähän aiheeseen vielä myöhemmin.

Eräs äiti pohti palautteessaan työpajoista sitä miten helppoa vaikeitakin aiheita oli ryhmässä käsitellä. Tulkitsen tämän niin, että tunteiden ääneen sanominen on voinut kirkastaa ja selkiyttää osallistujien omia ajatuksia. Tarkoitin tällä sitä, että ajatukset pään sisällä saattavat ottaa liian suuren tilan ja näin saada suhteettomat mittasuhteet. Mielestäni on kuitenkin tärkeää antaa itselle tilaisuus kohdata ajatuksensa ja tunteensa. Tunteiden nimeäminen voi olla avaava oivallus, mutta vasta niiden ”läpi eläminen” auttaa siirtymään eteenpäin. (Janhunen & Oulasmaa ym 2008, 70)

Tulkitsin työpajojen koskettaneen osallistujia. Eräs osallistuja käytti palautteessa sanaa *vapauttava*. Mietin mitä osallistuja oli sanalla tarkoittanut. Mietin tämän sanan merkitystä itselleni. Minulle sana vapauttava voisi tarkoittaa samaa kuin *huoleton*. Huolistaan irti päässyttä yksilöä, joka on vapaa toteuttamaan elämää. Ehkä osallistuja koki vapauttavaksi puhua tunteita ”ulos”. Katson sen olevan luottamuksen osoitus koko ryhmälle. Ryhmä oli ehkä saavuttanut aiheen käsittelyssä tason joka salli omien tunteiden avoimemman käsittelyn.

Tulkitsin ryhmään osallistuneiden äitien palautteesta kokonaisuudessaan, että työpajoissa koettu vertaistuki oli ollut merkittävä. Myös äitiyteen liittyvistä asioista keskusteleminen ja tarinointi koettiin yleisesti merkitykselliseksi. Työpajat olivat tulkintani mukaan olleet uusia näkökantoja herätteleviä ja osallistujat olivat saaneet kertoa omia tarinoitaan omasta äitiydestään turvallisessa ilmapiirissä.

Eräs äiti mainitsi työpajan jälkeen eteisessä, kun puimme lapsiamme, kuinka tämänkaltainen työpajatoiminta toimii hyvin keskustelun avaajana. *”Olisi vaikea lähteä puhumaan masennuksesta ihan tuosta vaan.”* (päiväkirjamerkintä 11.2.2013)

Äitien syvintä henkilökohtaista kokemusta työpajoista on mahdotonta arvioida. Toivon, että työpajat ovat antaneet osallistujille vertaistukea ja mahdollisesti he ovat saaneet luotua ystävyysuhteita ryhmän sisällä.

Samankaltaisuus ja samassa elämäntilanteessa elävien äitien vertaistuki liittyy usein ystävien elämäntilanteeseen. (Oulasmaa & Janhunen ym, 2008, 83). Osallistujilta saamani palautteen mukaan draamalliset menetelmät voivat olla yksi keino herätellä pohtimaan omaa äitiyttä ja siihen liittyviä tunteita.

7 OHJAAJAN AJATUKSIA TYÖPAJOJEN JÄLKEEN

Tutkiessani mielipiteitä ja vastauksia päiväkirjastani jälkeinpäin, huomasin kuinka iso tarve äideillä oli keskustella jaksamisesta ja vertaistuesta. Usea ryhmäläinen tunsikin jonkun, jolle äitiys ja vauva-aika ollut raskasta ja avun pyytäminen oli ollut vaikeaa. Vertaistuki ja samassa elämäntilanteessa elävät voivat tarjota toisilleen hoitoapua sekä mahdollisuutta vaihtaa kokemuksia (Janhunen & Oulasmaa ym, 2008, 83) Vertaistuki voi olla myös kanava purkaa ajatuksia sanoiksi.

Mielenkiintoista oli myös se, että ryhmässämme oli mukana vauvojen terveydenhoitaja ja näin hän sai arvokasta tietoa ja palautetta äideiltä suoraan. Miten siirtyminen äitiysneuvolasta lastenneuvolaan voitaisiin tehdä niin, että luottamuksellinen suhde on mahdollista syntyä äidin ja terveydenhoitajan välille.

Otanta työpajoista oli pieni. Pidinkin vain kaksi työpajaa, eikä näin ollen ole mahdollista vetää työpajoista kovin suuria johtopäätöksiä. Ne kuitenkin toimivat jonkinlaisena suuntaviivoina jatkotyöstöä silmällä pitäen. Jatkotyöstöllä tarkoitan mahdollisesti tulevaisuudessa samankaltaisten työpajojen suunnittelua ja ohjaamista. Nämä kaksi työpajaa lisäsivät omaa ymmärrystäni aiheesta ja tätä kautta mahdollistivat omien ammatillisten valmiuksieni tutkimisen.

8 NEUVOLAN PALAUTE

Työpajoihin osallistui myös Mariankadun neuvolan terveydenhoitaja. Työkokemuksen kautta häntä kiinnosti miten äiti-vauva-ryhmän jäsenet kokivat työpajat. Hän oli myös innokas tulevaisuudessa käyttämään draamallisia tekniikoita äiti-vauva-ryhmissä. Hän oli toiminut tarkkailijana työpajassa ja kävimme palautekeskustelun heti toisen työpajan jälkeen. Hän antoi minulle muistiinpanonsa käytettäväksi, jotta pystyisin arvioimaan omaa ohjaajuuttani ja työpajojen onnistumista. Olen kerännyt neuvolan terveydenhoitajan palautteesta otteita, joiden kautta reflektoin ohjaajuuttani työpajoissa.

Oman arvioni mukaan olin aidosti läsnä ryhmätilanteessa. Pyrin kuuntelemaan keskusteluja tarkkaan ja tekemään näistä jatkokeskusteluiksi pitääkseni mielenkiinnon osallistujilla yllä.

...ohjaaja oli läsnäoleva ja kannustava, sekä sai kaikki osallistajat keskustelemaan.

En ollut pajoja suunnitelllessani osannut ajatella, että harjoitteeni voisi olla voimavaralähtöisiä. Koin niiden kuitenkin olevan voimaannuttavia. Oma arvioni omasta ohjaajudestani oli, että tehtävänannot olivat epäselviä. Selitin ehkä liikaa harjoitteita. Tehtävänannoista tuli pitkiä ja puuduttavia.

..ohjaaja käytti voimavaralähtöistä työskentelytapaa ja omalla esimerkillään toi tehtävät helpoksi osallistujille.

Negatiivisten asioiden kääntäminen positiiviseksi oli mielestäni haastavinta koko prosessissa. Tämä korostui eritoten keskusteluissa. Olin päättänyt ennen työpajoja sen, että vaikka pajoissa tullaan keskustelemaan rankoista ja henkilökohtaisistakin aiheista, en päästä äitejä lähtemään kotiin niin ettei asioita ole kunnolla purettu ja pohdittu positiivisia vaihtoehtoja käsitellyille aiheille.

...ohjaaja käänsi negatiiviset asiat positiiviseksi.

Yllätyin positiivisesti, kuinka äidit olivat tietoisia varhaisesta vuorovaikutuksesta. Tämä harjoitus tuntui itsestä kuitenkin liian ”opettavaiselta”. Tulevaisuudessa muokkaisin harjoitusta toisenlaiseksi. Pohdin, olisiko mahdollista tehdä ko. harjoitus niin, että äidit saisivat piirtää varhaisen vuorovaikutustaidon.

...varhainen vuorovaikutus ja konkreettisten mallien esiin nostaminen taululle ja siitä keskustelu sekä ”ideapankki” toi hyvän keskustelun ja ohjaaja antoi kaikille mahdollisuuden kertoa omista ”jutuista” vauvan kanssa.

Koin tärkeäksi sen, että työpajan ilmapiiri oli alusta alkaen salliva. Muistutin siitä usein usein ryhmää ja toivoin heidän olevan vauvoille läsnä vaikka olimmekin ryhmätilanteessa.

...keskustelu oli avointa ja ohjaaja antoi myös tilaa vauvan hoidolle ja näin ei paineistanut äitejä suorittamaan työpajaa.

9 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tekemiseen meni minulla yli vuosi. Prosessi oli pitkä ja oma elämäni koki valtavia muutoksia tämän vuoden aikana.

Suunnitellessani työpajoja en ollut ymmärtänyt sitä seikkaa, että tulen vasta myöhemmin ymmärtämään asioita, joista työpajassa keskustelimme. Työpajan vaikutukset näkyvät minussa edelleen, omassa äitiydessäni, sekä tarpeessa kannustaa äitejä olemaan neuvolassakin avoimia ja kertomaan rehellisesti omista tunteistaan.

Opinnäytetyötä kirjoittaessa ajattelin usein ryhmässäni olleita äitejä ja heidän kuulumisiaan. Tämä opinnäyte muodostui minulle hyvin henkilökohtaiseksi ja luin paljon alan kirjallisuutta äitiydestä. Ne pistivät pohtimaan omaa äitiyttäni monelta kantilta.

Kirjoitin tämä opinnäytetyön ollessani vielä äitiyslomalla nuoremman tyttärenti kanssa. Päiväni kuluivat tasapainoillessa kirjoittamisen ja lapseni hoivaamisen välillä.

Näin jälkeenpäin ymmärsin työpajan olleen enemmän kuin draamallinen tapaaminen. Se oli keskustelun aloittaja ja uraa piirtävä kaira sallivamman ja avoimemman ilmapiirin luomiseksi äitiydestä keskusteltaessa.

Ryhmän sisällä käydyt keskustelut ja dialogi jota kävimme aiheen kautta, korostui minulle palatessani työpäiväkirjani ääreen pienen tauon jälkeen. Kuten psykologian tohtori Kauko Haarakangas toteaa teoksessaan ”Voimistava läsnäolo - Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen” (2011): turvallisuus on dialogin ensimmäinen ehto. Olen asiasta samaa mieltä, sillä koen, että äiti-vauva-ryhmässä olleet äidit loivat itse turvallisen ilmapiirin kohdata ja kuulla toisiaan. Samalla minä ohjaajana ja äitinä koin tullessi kuulluksi.

Kirjoittaessani tätä opinnäytetyötä oivalsin miten tärkeää on pystyä antamaan tunteille sanat. Oma äitiyteni on ollut onnellista ja siihen on sisältynyt erinäisiä tunteita. Olen joutunut kohtamaan itseni uudestaan tunnetasolla. Pohdin myös paljon omaa lapsuuttani. Huomasin siirtäväni paljon lapsuudessani opittuja tapoja omaan äitiyteeni. Työpajoissa käydyt keskustelut herättelivät minutkin tunnistamaan seikkoja, jotka mahdollisesti voivat vaikuttaa omaan vuorovaikutussuhteeseeni lapsieni kanssa.

Tämän opinnäytetyön keskeisenä ajatuksena oli selvittää, voiko draamallisia menetelmiä käyttää neuvolassa. Pääsääntöisesti tavoitteeni onnistuivat. Jatkotyöstämistä pajojen suhteen tekisin silti, koska näin jälkeinpäin mietittynä keskusteluissa olisi ollut ehkä mahdollista päästä vielä syvemmälle ryhmäläisten omiin tunteisiin. Olisin mahdollisesti pohtinut äitiyttä laajemmin ja tarttunut rohkeammin aiheeseen. Koen kuitenkin työpajojen onnistuneen ammattitaidolla, jota minulle oli siihen mennessä kertynyt.

Koen, että minulla teatteri-ilmaisun ohjaajana oli kuitenkin tarvittava tietotaito tehdä tämänkaltaista työtä. Teatteri-ilmaisun ohjaajakoulutus sisältää paljon käytännön opetusta erilaisten ryhmien kanssa toimimisesta. Minulle teatteri-ilmaisun ohjaaja koulutus on näyttäytynyt juuri ryhmänohjaajan ammattitaidon kartuttamisena. Opetus on herättänyt minut pohtimaan mm. omaa ohjaajuuttani ryhmässä. Se on herkistänyt minua kuulemaan ryhmän tarpeita ja opettanut minut olemaan läsnä ryhmälle.

Palautteen perusteella voidaan päätellä, että kaikki ryhmässä olleet äidit olivat tulleet kuulluksi. Jokainen äiti sai osallistua keskusteluun omalla tavallaan, läsnäolevana kuuntelijana tai keskustelemalla ja kysymyksiä esittämällä. Työpaja mahdollisti äideille paikan missä kohdata samassa tilanteessa olevia äitejä, kuunnella heitä ja jakaa ajatuksiaan.

Omat henkilökohtaiset tavoitteeni toteutuivat pääsääntöisesti kaikki. Oman

ohjaajuuteni syventäminen alkoi jo siitä kun pohdin työpajojeni rakennetta ja tutustuin alan kirjallisuuteen. Käsitin vasta silloin kuinka herkästä ja tärkeästä aiheesta olen menossa ohjaamaan työpajoja. Uskon, että oma ohjaajuteni on prosessi mikä jatkaa kehittymistään.

Tavoitteeni käyttää draamallisia menetelmiä sosiaali- ja terveysalalla toteutui. Saamani palaute neuvolan henkilökunnalta tuki ajatustani, että toiminnalliset menetelmät ovat mahdollisia toteuttaa neuvolaympäristössä. Näitä menetelmiä käyttäen voidaan tuoda uudenlaista sisältöä äiti-vauva-ryhmään. Draamalliset menetelmät ovat oiva keino luoda ryhmään turvallinen ilmapiiri, joka mahdollistaa avoimen keskustelun. Draamalliset menetelmät sopivat myös äiti-vauva-ryhmän keskustelun avaajaksi. Tavoitteeni olla läsnä ja kuunnella toteutui täysin. Koin, että olen ollut osana ihmisten välistä kohtaamista, missä suunvuoro oli äideillä itsellään.

Tämä opinnäytetyö on mahdollistanut oman äitiytteni pohtimisen ja omien ammatillisten valmiuksieni reflektointimisen. tarinat ja materiaali ovat luoneet minuun uskoa siitä, kuinka tärkeää taiteen ja hyvinvoinnin on kohdata paikoissa joihin on helppo tulla. Tällaiseen toimintaan osallistuminen ei vaadi osallistujalta valmistelua, eikä siihen tarvitse valmiiksi orientoitua. Pelkkä läsnäolo riittää taiteen ja draaman voimaannuttavuuden kokemukseen. Kutsuisin tätä niin sanotuksi *matalankynnyksen soveltavaksi taiteeksi*.

Oma äitiytteni on ollut matka mitä en olisi koskaan uskonut kokevani. Opettajina ja opastajina ovat toimineet omat tyttäreni, jotka opettavat minulle päivittäin uutta. He ovat antaneet minulle mahdollisuuden kasvaa rauhassa - ihan tarpeeksi hyväksi äidiksi.

LÄHTEET

Julkaistut lähteet

Aalto, M. 2002. Turvallinen ryhmä. Forssa: Aseman Lapset ry.

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: My Generation Oy

Bowell, P. & Heap, B. 2005. Prosessidraama – polkuja opettamiseen ja oppimiseen. Helsinki: Draamatyö.

Cattanach, Ann 1992. Drama for people with special needs. London: A & C Black

Haarala, Piia 2006. Vauvan varjo- kokemuksia synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Kirjapaja Oy Helsinki

Haarakangas K. 2011. Voimistava läsnäolo- Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Ps - Kustannus

Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisyyys. Draamakasvatusta opettajille. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Heikkinen, H. 2005. Draamakasvatus - opetusta, taidetta, tutkimista! Jyväskylä: Minerva.

Hermanson, Elina 2012. Kotineuvola, terveys syntymästä kouluikään. 1. painos. Helsinki Kustannus Oy Duodecim

Häkämies A. 2013. Taiteen käyttö hyvinvointialalla Suomessa. Teoksessa Malte-Colliard & Lampo (toim.) Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tutkivan teatterin keskus, 9

Isotalo M.. 2013. Taiteen käyttö hyvinvointialalla Suomessa. Teoksessa Malte-Colliard & Lampo (toim.) Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tutkivan teatterin keskus, 10

Järvinen, R, Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. 1. painos. Helsinki: Edita

Kauppila. R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Keuruu: PS-kustannus Oy.

Katvala, S. 2001. Missä äiti on? Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Lampo, Katri & Marjukka (toim.) 2013. Voimaa taiteesta Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen

julkaisu, Tampereen yliopisto, 8-9.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.

Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Yliopistopaino.

Paunonen., Vehviläinen – Julkunen 1999. Perhe hoitotyössä- teoria, tutkimus ja käytäntö. 1.painos. WSOY

Venkula J. 2003. Taiteen välttämättömyydestä. Kirjapaja Oy

Julkaisemattomat lähteet.

Seppälä S. 2013 Ohjaajan päiväkirja.

Sähköiset julkaisut.

Tietoa Voimaa taiteesta- hankkeesta. 2013. Tutkivan teatterityön keskus. Tampereen yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.voimaataiteesta.fi/index.php?page=tietoa-ideoita>
Luettu 24.4.2014

Koppa. 2013. Hermeneuttinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Virtuaaliarkisto. Saatavilla: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/hermeneuttinen-analyysi>
Luettu 15.3.2014