

Diak

Reetta Havasto-Naakka

Niina Kuivainen

Tanja Moberg

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveystenhoitaja (AMK)

Opinnäytetyö 2023

**LAPSIPERHEIDEN TOIMINNALLISET
TUNNETAITOKORTIT PERHEKUNTOU-
TUKSESSA**



TIIVISTELMÄ

Reetta Havasto-Naakka

Niina Kuivainen

Tanja Moberg

Lapsiperheiden toiminnalliset tunnetaitokortit perhekuntoutuksessa

33 sivua ja 5 liitettä

Kevät 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveystenhoitaja (AMK)

Opinnäytetyö tehtiin Hoivatie Oy:n Polokan perhekuntoutuskeskuksen tilauksesta. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella toiminnalliset tunnetaitokortit. Kortit on tarkoitettu tunnetaitotuokioihin lapsiperheiden kanssa, joissa on alle kouluikäisiä lapsia. Opinnäytetyössä suunniteltiin korttien sisältö ja perhekuntoutuskeskus Polokka tuotti varsinaiset kortit itse. Tavoitteena on tukea ja vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta ja tunnetaitoja.

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä olivat tunnetaidot, kiintymyssuhde, kosketus, vuorovaikutus ja perhekuntoutuskeskus sekä perhetyö. Tunteet säätelevät käyttäytymistä eri tilanteissa ja niiden tarkoitus on auttaa tunnistamaan henkeä uhkaavat vaaratekijät. Kiintymyssuhteet vaikuttavat keskushermostoon eri tavoin. Kiintymyssuhde vaikuttaa aivojen toimintaan ja muistojen muodostumiseen. Tuntoaisti on yksi ihmisen varhaisimmin kehittyneistä aisteista, jolla voidaan havaita kosketusta. Kosketuksella on monipuolisia vaikutuksia lapsen kehitykseen sekä psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Perhetyöllä tarkoitetaan hyvinvoinnin tukemista sosiaaliohjauksella ja muulla tarvittavalla avulla tilanteissa, joissa asiakas ja hänen perheensä tai asiakkaan hoidosta vastaava henkilö, tarvitsevat tukea ja ohjausta omien voimavarojen vahvistamiseksi ja keskinäisen vuorovaikutuksen parantamiseksi.

Kortit suunniteltiin aihealueiden teorian tietoon pohjautuviksi. Opinnäytetyössä käytettiin monipuolisesti erilaisia lähdemateriaaleja. Korttien sisältöä suunniteltiin yhdessä Polokan henkilökunnan kanssa.

Lopputuloksena opinnäytetyössä suunniteltiin sisältö kahteentoista korttiin. Kortit on jaettu kolmeen eri teemaan. Teemat ovat tunnetaitoharjoitukset, toiminnalliset harjoitukset ja loruleikit. Korttien lisäksi opinnäytetyö sisälsi Polokan työntekijöille ohjeet korttien käyttöön. Korttien sisällöistä tuli suunnitelmien mukaiset. Myös kerätty palaute kertoi, että opinnäytetyön tulos oli suunnitelmien mukainen. Opinnäytetyötä voi jatkokehittää erilaisiin tilanteisiin ja erilaisten perheiden kanssa käytettäväksi. Kortit voisi myös siirtää verkkokäyttöön.

Asiasanat: kiintymyssuhde, kosketus, perhekuntoutuskeskus, perhetyö, tunnetaidot, vuorovaikutus

ABSTRACT

Reetta Havasto-Naakka, Niina Kuivainen, Tanja Moberg
Functional emotion skill cards for family rehabilitation
33 pages and 5 appendices
Spring, 2023
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Health Care
Public Health Nurse

The thesis was commissioned by Polokka family rehabilitation center of Hoivatie Oy. The objective was to design a set of functional emotion skill cards for the use of their rehabilitation sessions. The cards were intended to support and reinforce the interactive relationship in a family, between parents and their under-school age children. The study consisted of the content design for the cards which the client Polokka family rehabilitation center would produce themselves later. They were designed in cooperation with the client's personnel. A wide variety of source material was utilized by the work.

The main concepts of the study were emotional skills, affectional relationship, physical touch, interaction, family rehabilitation center and family work. The purpose of emotions is to regulate behaviour in various circumstances and help to recognise life-threatening hazards. The emotional relationships, the forms of affection have various effects on one's central nervous system. Emotions affect to the brain's functionality and ability to form memories. The sense of touch is one of the earliest senses to develop on a human to have the sensation of contact. Human contact by touch has diverse effects on a child's psychic and physical development along with social welfare.

Family work supports family related welfare by social guidance and other necessary means. Also, in situations where the clients and their family, or other care takers or contact persons require support and guidance to enhance their own resources and mutual interaction skills. Family work is thereby ordered by the Finnish law.

The study resulted in twelve cards with the designed content. The content was divided into three themes which consisted of emotional skills practice, functional exercises, and nursery rhymes. Also, the thesis included instructions for the cards. The content was in accordance with the plan. The gathered feedback from the client also supported the evaluation. This concept could be developed further to be utilized for different families and situations. Furthermore, the cards accessibility and distribution could be enhanced with online access.

Keywords: Affection relationship, touch, family rehabilitation center, family work, emotional skills, interaction

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TUNNETAIDOT	5
2.1 Tunnetaitojen kehitys	6
2.2 Myönteinen vuorovaikutus	7
3 LAPSEN JA VANHEMMAN KIINTYMYSSUHDE.....	8
4 KOSKETUKSEN MERKITYS KIINTYMYSSUHTEESSA.....	11
5 LASTEN PERSONAN JA KIELEN KEHITYS 2–5-VUOTIAANA	13
6 PERHETYÖ	15
6.1 Perhetyön perusteet.....	15
6.2 Terveystenhoitaja perhetyössä	17
7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	18
8 KEHITTÄMISYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANIT	19
9 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI	20
9.1 Kehittämistyön menetelmät ja toteutus	22
9.2 Arviointi	26
10 POHDINTA	28
10.1 Ammatillinen kehittyminen	29
10.2 Jatkokehittäminen	30
10.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	31
LÄHTEET.....	33
LIITE 1. SAATEKIRJE	38
LIITE 2. PALAUTEKYSELY	39
LIITE 3. OHJE KORTTIEN KÄYTTÖÖN	41

LIITE 4 TULOSTETTAVAT KORTIT	43
LIITE 5 KORTTIEN KUVITUKSET	46

1 JOHDANTO

Rakastava ja läheinen suhde vanhempaan on lapsen tunne-elämän perusta. Tunteet vaikuttavat ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, ohjaavat omaa toimintaa ja ovat läsnä jokapäiväisessä elämässä. (Opetushallitus, 2022.) Tämän vuoksi tunnetaitojen ja vuorovaikutuksen tukeminen on erityisen tärkeässä asemassa perhekuntoutuksessa. Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön aiheena oli lapsiperheiden toiminnalliset tunnetaitokortit perhekuntoutuksessa. Pajulon (2010) mukaan äidin päihdeongelma, runsas psyykinen oirehdinta tai traumaattiset kokemukset elämässä voivat vaikuttaa äidin ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen negatiivisesti. Äidin kyky ymmärtää lapsen tarpeita ja tunteita voi olla rajoittunut, ja siitä syystä hoito voi jäädä tunnekylmäksi ja etäiseksi. (Pajulo, 2010, s. 1205–1211.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella sisältö toiminnallisiin tunnetaitokortteihin. Polokan työntekijät itse tuottivat kortit heidän ja lapsiperheiden käyttöön. Tunnetaitokorttien tavoitteena on tukea ja vahvistaa lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhdetta tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen kautta sekä toiminnallisten tehtävien avulla. Korttien sisällön lisäksi teimme Polokan perhekuntoutuksen työntekijöiden käyttöön ohjeen, joka toimii työkaluna perheille järjestettävässä ryhmä- ja yksilötoiminnassa.

Yhteistyökumppanimme oli Hoivatien perhekuntoutusyksikkö Polokka, jonka asiakaspiiriin kuuluvat lapsiperheet, joiden vanhemmilla on haasteita päihteiden käytön, psyykkisen hyvinvoinnin, arjen hallinnan tai kriisin vuoksi. Polokan perhekuntoutuksessa toteutetaan dialogista ja ratkaisukeskeistä työtettä, jossa perheet kohdataan yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti moniammatillisen tiimin voimin. Kuntoutuksen tavoitteena on perheen tiivis suhde ja huostaanoton ehkäiseminen. (Hoivatie, i.a.)

2 TUNNETAIDOT

Tunteet ovat kokonaisvaltaisia reaktioita, jotka vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin koko elämän ajan. Tunteet säätelevät käyttäytymistä eri tilanteissa ja niiden tarkoitus on auttaa tunnistamaan henkeä uhkaavat vaaratekijät. Tunteiden syntymekanismien tarkastelua voidaan tehdä useasta eri teoreettisesta näkökulmasta. Näkökulmia, joista tunteita voidaan tarkastella ovat biologis-fysiologinen näkökulma, kognitiivinen näkökulma, neuropsykologiset sekä sosiaalisuutta ja oppimista käsittelevät teoreettiset näkökulmat. (Sarajuuri ym., 2020.)

Eri tunteet tuntuvat kehon eri osissa. Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen voidaan tehdä siten, miltä se kehossa tuntuu. Tunnekartoista on tehty laaja tutkimus Lauri Nummenmaan ja hänen tutkimusryhmänsä toimesta vuonna 2013. Tutkimukseen osallistuneet ihmiset merkitsivät tunnekarttaan eri tunteiden aiheuttamat tuntemukset kehoissaan. Kieli ja kulttuuri ei juurikaan vaikuttanut tunnekarttojen vastauksiin. (Myllyviita, 2016, s.46.)

Tutkimuksissa on määritelty perustunteiksi tunteet, jotka ovat yleisesti ja maailmanlaajuisesti sekä kulttuurista riippumatta tunnistettu yhteisiksi. Perustunteet ovat ilo, hämmästyminen, mielihyvä, pelko, suru, viha ja inho. Perustunteiden lisäksi ihmiseen kuuluu laaja kirjo muita tunteita ja tunnekokemuksia, jotka ovat muunnelmia ja yhdistelmiä perustunteista. Kaikki tunteiden kokemukset pohjautuvat yksilölliseen temperamenttiin. Temperamentti tarkoittaa synnynnäistä reagoitavuutta. (Suomen mielenterveys ry, 2021.)

Tunneäly on synnynnäistä. Se on neurobiologinen valmius, jolla pystymme ymmärtämään tunteita sekä käsittelemään niitä eri tilanteissa. Tunteidenkäsittelykyky on osa tunneällyn määritelmää. Tunneäly on osa ihmisen kokonaisvaltaista persoonallisuutta. Tutkimuksissa on havaittu, että korkea tunneälykyky voi olla suojaavana tekijänä esimerkiksi päihderiippuvuuksien ilmenemisessä. (Köngäs, 2018, s.31.)

Tunnesäätelytaidot auttavat ymmärtämään omia tunteitamme ja säätelemään niitä erilaisissa tilanteissa halutulla tavalla. Kun tunne valtaa ihmisen mielen, heikkenee kyky rationaaliseen ajatteluun. Tunnesäätelyn avulla ihminen pystyy ylittämään tunteen ja palauttamaan selkeän ajattelun. Tällöin vältetään impulsivisesti tehdyiltä päätöksiltä ja toiminnoilta. Tunnesäätelyn harjoittelun tavoite on lisätä positiivista ajattelua, oppia päästämään irti kielteisistä ja negatiivisista tunteista ja ennen kaikkea ymmärtämään omia ja toisten tunteita. (Mielenterveys-talo, i.a.)

2.1 Tunnetaitojen kehitys

Jokaisella ihmisellä on syntymästään lähtien valmiudet oppia säätelemään tunteitaan, mutta varsinaisia taitoja lapsella siihen ei vielä ole. Tunnesäätelyn oppimiseen lapsi tarvitsee opettajan – vanhempansa. Tästä syystä vanhempien omilla tunnetaidoilla on suuri merkitys. (Myllyviita, 2016, s.38.)

Missä iässä tahansa voi oppia säätelemään omia tunteitaan ja harjoitella tunnetaitoja. Tunnetaitojen opettelu tarkoittaa sitä, että harjoitellaan tunnistamaan sekä nimeämään erilaisia tunteita sekä vaikuttamaan omien tunnereaktioiden voimakkuuteen tai keston. Tärkeä osa tunnetaitoja on myös muiden tunteiden tunnistamisen harjoittelu. (Suomen mielenterveys ry, 2021.) Tunnesäätelyn kehitys lähtee perustunteista sekä mielipahan että mielihyvän kokemuksista, jotka voivat näyttäytyä hyvin voimakkaina tunnereaktioina kehityksen alkuvaiheessa (Sarajuuri ym., 2020). Empatian saaminen lapsuudessa auttaa lasta kaveritaitojen kehittymisessä sekä empatian ja ymmärryksen kokemisessa muita ihmisiä kohtaan (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017).

Lapsen tunnesäätelytaito kehittyy pikkuhiljaa, kun lapsi peilaa omia tunteitaan vanhempaansa tai kasvattajaansa. Vanhemman tehtävänä on osoittaa tavoittavansa lapsen tunnetilan empaattisuudellaan, eleillään, sanoillaan ja kosketuksellaan. Vanhemman tulee sanoittaa lapselle tämän kohtaamia erilaisia tunteisiin liittyviä tilanteita. Esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi hermostuu, kun ei saa omaa tahtoaan läpi, voi sanoa esimerkiksi ”Sinua harmittaa nyt kovasti, kun et pääse

kaverille leikkimään. Ymmärrän sinua, tänään olemme jo menossa mummilaan, joten voidaan sopia joku muu päivä kaverikyläilyyn.” Aikuisen rauhallisuus luo lapselle turvallisuuden tunteen. Tunnekokemus voi olla lapselle voimakas, mutta aikuisen toiminta ilmaisee, että juuri nyt ei ole suurta hätää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017.)

Aikuisen on tärkeää luoda lapselle ilmapiiri, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja. Lapsen harjoitellessa sopivaa tapaa ilmaista tunteitaan, tarvitsee hän siihen usein aikuisen apua. Joskus eteen voi tulla tilanteita, joissa vanhemman on hyvä rauhoittua itse hetki, ennen kuin yrittää auttaa lasta tunnekuohussa. Myös vanhempi voi yllättyä oman tunnereaktion voimakkuudesta. Tällaisissa tilanteissa reaktio voi olla impulsiivinen ja pelottava lapselle, mikäli vanhempi näyttää esimerkiksi suuttumustaan ilman, että on ensin tunnistanut oman tunteensa ja ottanut tarvittaessa aikalisän. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017.)

2.2 Myönteinen vuorovaikutus

Kaikki lapset tarvitsevat elämäänsä turvallisia, vastavuoroisia ja pysyviä ihmissuhteita. Lapsen tulee kokea toistuvasti olevansa hyväksytty, rakastettu sekä arvostettu yksilö. Lapsi tarvitsee aikuisen hoivaa, huolenpitoa ja myönteistä vuorovaikutusta. Rajat ja rakkaus kulkevat käsikädessä ja ne ovat tärkeä kasvupohja tasapainoiseen aikuisuuteen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019.) Vuorovaikutus on kohtaamista, seurustelua, kokemusten jakamista ja tunteiden osoittamista. Se voi olla leikkiä, loruilua, sadun lukemista tai ulkoilua. Toiminnan päämääränä on lapsen ja vanhemman välinen tiivis tunneyhteys, jossa lapsi kokee tulleen kuulluksi ja arvostetuksi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021.)

Suomalaisessa kulttuurissa tunteiden ilmaisu ei ole samanlaista kuin monissa muissa kulttuureissa. Tämä näkyy esimerkiksi myönteisten tunteiden ilmaisussa ja lapsen kehumisessa. (Tukiainen & Lindroos, 2009a.) Perheen vuorovaikutusta seurattaessa ammattilaisen tulee kiinnittää huomiota siihen, miten tunteita ilmaistaan ja miten laajalla skaalalla niitä näytetään. Tunteiden ilmaisu voi olla suoraa tai epäsuoraa. Mikäli tunteiden ilmaisu on epäsuoraa tai huonosti kohdennettua,

voi se näyttäytyä esimerkiksi kiukkuisuutena eri henkilöä kohtaan, kuin varsinainen ärtymyksen ja kiukun kohde. (Tukiainen & Lindroos, 2009b.)

Yksilöllisen temperamentin lisäksi tunteiden ilmaisuun vaikuttavat vahvasti oppimamme mallit, jotka ihminen omaksuu vanhemman tai kasvattajansa välisestä vuorovaikutussuhteesta. Tunteet kuuluvat kaikkiin vuorovaikutustilanteisiin ja toimintoihin, joissa ihmiset toimivat keskenään. Tunteet ilmenevät niin sanallisessa kuin sanattomassakin vuorovaikutuksessa. Tunteiden ilmaisussa ja niiden kokemisessa on ihmiskohtaisia eroja. Nämä eroavaisuudet aiheuttavat väärinymmärryksiä ja ristiriitoja kanssakäymiseen, vaikka toki ne tuovat mukanaan myös väriä ja sävyjä ihmissuhteisiin. (Suomen mielenterveys ry, 2021.)

3 LAPSEN JA VANHEMMAN KIINTYMYSSUHDE

Lapsilla on luontainen tarve kiintyä toiseen ihmiseen. Aikuisen hoiva ja huolenpito on vauvalle elinehto. Tätä kutsutaan kiintymyssuhteeksi. (Sinkkonen, 2018, s. 38.) Kiintymyssuhteet vaikuttavat keskushermostoon eri tavoin. Kiintymyssuhde vaikuttaa aivojen toimintaan ja muistojen muodostumiseen. Kiintymyssuhteiden perustana toimivat muistot. Kehittyäkseen häiriöttömästi aivokuori tarvitsee glukosia, läheisyyttä ja hyviä vuorovaikutuskokemuksia. (Sinkkonen, 2018, s. 144–146.)

Lapsen ja aikuisen kiintymyssuhde vahvistuu hoivan ja huolenpidon myötä. Aikuisen johdonmukaisuus, tarpeisiin vastaaminen ja kannustava sekä empaattinen tunneilmapiiri luovat kiintymyssuhteesta turvallisen. Kiintymyssuhde voi vaurioitua erilaisista syistä. Syitä voivat olla pelko, pitkäkestoinen stressi tai negatiivinen tunneilmapiiri. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2022b.)

Mentalisaatiossa on kyse kyvystä ymmärtää, että vuorovaikutus on kahden erillisen mielen kanssakäymistä, eli kyvystä ymmärtää, että mielen sisäisestä

maailmasta näkyy ulos vain osa. Mentalisaatiossa siis nähdään syyt toisten ihmisten tunnereaktioiden taustalla. Mentalisaatio edellyttää uteliasta asennetta toisia ihmisiä kohtaan ja kykyä peilata toisen tunteita. Edellytys mentalisaatiokyvyn kehittymiselle on oma kokemus mentalisaatiosta lähipiirin aikuisilta lapsuuden aikana. Vanhemman tulee tasapainoilla vastatessaan lapsen tunnetiloihin. Tunteita ei saa ohittaa, mutta niihin ei tule myöskään liikaa tarttua sillä se voi lisätä lapsen ahdistusta. Vanhempi, joka on tunnetasolla läsnä ja kiinnostunut lapsen mielenmaailmasta, tukee lapsen mentalisaation kehitystä luonnollisesti ja lapsi oppii sen huomaamattaan. Mentalisaatiokyvyn kehittyminen on kehityksellinen saavutus. Mikäli kehittyminen ei onnistu, on sillä todettu olevan yhteys mielenterveyden häiriöihin. (Sinkkonen, 2018, s.44–45.)

Jo varhaisella vuorovaikutuksella on merkitystä kiintymyssuhteen muodostumiseen. Tunteiden välittämisen ja vuorovaikutuksen lähtökohtana on yhteinen vuorovaikutustila. Tällaisella tilalla tarkoitetaan kahden mielen kohtaamista ja vuorovaikutuksen alkamista. Tässä tilassa aikuinen voi asettua kuulemaan ja näkemään lapsen sekä olemaan hänen saatavillaan. Turvallinen kiintymyssuhde toimii kantavana pohjana lapsen psyykkiselle ja fyysiselle kehitykselle. (THL, 2022b.)

Lapselle syntyy alitajuisia käytösmalleja kokemustensa perusteella. Lapsi alkaa suosia käytöstä, jolla on kokenut saavansa aikuisen luotettavasti lähelleen. (Sinkkonen, 2018, s. 39–41.) Turvallisesti kiintynyt, pelottomassa ilmapiirissä kasvanut lapsi pystyy joustamaan käytösmalleistaan spontaanisti. Kasvuolosuhteiden ollessa vaikeat, lapsi pitää opituista käytösmalleistaan kovemmin kiinni. (Sinkkonen, 2018, s. 41.) Lapsen luottaessa ympäristöönsä hänen itsetuntemuksensa vahvistuu ja lapsi pitää itseään arvokkaana (THL, 2022b).

Kiintymyssuhdemalleja on neljä: turvallinen, ristiriitaisesti turvaton, välttelevä turvaton ja kaoottinen. Stressaavassa tilanteessa ihminen alkaa käyttäytyä itselleen kehittyneen kiintymysmallin mukaisesti. Stressaavia tilanteita ovat pienellä lapsella esimerkiksi ero vanhemmastaan, pelottavat tilanteet tai yksin jääminen. Aikuisiällä laukaisevia tekijöitä voivat olla esimerkiksi lapsen syntymä, ero tai sairastuminen. (Tokola & Airo, 2020.)

Turvallinen kiintymismalli syntyy, kun ihminen on vauvana saanut kiintyä turvallisesti vanhempiin. Vauva on voinut luottaa, että hänet nähdään ja kuullaan sekä hänen tarpeisiinsa on vastattu. Myös myöhemmin elämässä turvallisesti kiintynyt aikuinen uskaltaa luottaa muihin ja näyttää tunteensa. Vanhempana turvallisesti kiintynyt aikuinen on läsnä lapselleen ja ymmärtää lapsen tarvitsevan aikuista. (Tokola & Airo, 2020.)

Ristiriitaisesti turvaton kiintymismalli syntyy, kun lapsi saa ristiriitaisia signaaleja vanhemmaltaan. Lapsen samanlainen toiminta voi toisessa tilanteessa suuttuttaa vanhempaa ja toisessa tilanteessa toiminta saa vanhemman auttamaan lasta. Lapsi ei opi ennakoimaan vanhemman reaktioita. Lapsi pyrkii käyttäytymään siten, että ei aiheuttaisi vanhemmassa suuttumusta. Lapsi myös saattaa liioitella omia tunteitaan saadakseen vanhemman huomion. Aikuisena ristiriitaisesti kiintynyt välttelee riitatilanteita, uupuu ja ahdistuu herkästi. Oman lapsen kanssa käytös muistuttaa käytöstä, jota itse on kokenut. Toisaalta vanhempi saattaa suuttua paljon ja toisaalta taas kestää lapselta paljon, jopa haitallista käytöstä. (Tokola & Airo, 2020.)

Välttelevä ja turvaton kiintymyssuhdemalli syntyy, jos lapsuudenkodissa ei ole juurikaan näytetty minkäänlaisia tunteita. Vanhempi ei siedä lapsen negatiivisia tunteita, mutta myöskään positiivisia tunteita ei näytetä avoimesti. Taustalta voi löytyä vanhemman masennus. Vähitellen lapsi passivoituu ja saattaa olla hyvin ankara itseään kohtaan. Lapsi myös pyrkii kontrolloimaan tunneilmaisujaan. Vanhempana ollessaan aikuisen on vaikea tunnistaa ja sietää lapsen tunteita. Vanhempi voi kieltää lapselta negatiiviset tunteet tai jättää lapsen yksin tunnekuohussaan. Suomessa tämä kiintymyssuhdemalli on yleisin. (Tokola & Airo, 2020.)

Kaoottinen eli jäsentymätön kiintymyssuhdemalli syntyy, kun lapsuusaika on ollut lapselle vahingollinen ja jopa turvaton. Lapsuusajan ilmapiiri on ollut epäjohtonmukainen ja vanhempiin ei ole voinut luottaa. Perheessä on voinut olla päihdeongelmia tai väkivaltaa. Luottamussuhde vanhempiin on huono ja usein perheessä on psyykkisiä ongelmia. (Tokola & Airo, 2020.)

4 KOSKETUKSEN MERKITYS KIINTYMYSSUHTEESSA

Tuntoaisti on yksi ihmisen varhaisimmin kehittyneistä aisteista, jolla voidaan havaita kosketusta. Kosketuksella on monipuolisia vaikutuksia lapsen kehitykseen sekä psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Bergnehr & Cekaite, 2018, s.312–331.) Varhainen vuorovaikutus alkaa jo lapsen syntymästä, kun vanhempi saa vauvan itselleen ihokontaktiin. Ihokontaktissa vauva makaa sammakoasennossa alasti vanhemman paljasta ihoa vasten. (Hakala, 2019, s. 28–29.)

WHO:n ja UNICEFin (2018) laatima Vauvamyönteisyysohjelma suosittelee ihokontaktin aloitusta välittömästi vauvan syntymisestä vähintään tunnin ajaksi. Ihokontakti tukee peruselintoimintojen säätelyn ja immuniteetin lisäksi vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta, kiintymyssuhdetta sekä imetyksen onnistumista. Ihokontakti eli kenguruhoito on myös tehokas hoitomuoto keskoslasten hoidossa. (Hakala, 2019, s. 28–29.)

Pienelle lapselle fyysinen hoiva on kasvun edellytys, sillä kosketus edistää kasvuhormonien vapautumista. Hellivä kosketus stimuloi parasympaattista hermostoa, mikä rauhoittaa ja lisää turvallisuuden tunnetta. Kosketus saa aikaan oksitosiinihormonin vapautumista, jolla on kortisolihormonia eli stressihormonia, verenpainetta ja sydämensykettä laskeva vaikutus. Se myös lieventää kipua, edistää immuunipuolustusta sekä lisää sosiaalisuutta. (Kinnunen, 2013, s.19–20.)

Kosketuksen puute puolestaan aiheuttaa turvattomuuden tunnetta (Kinnunen, 2013, s.19–20). Sillä on myös yhteys masennukseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, lihavuuteen sekä syömishäiriöön, koska ihmisellä on taipumusta hakea mielihyvää korvaavista tekijöistä kuten päihteistä (Kinnunen, 2013, s. 187).

Kosketus tapoja on erilaisia. Sitä voidaan käyttää hyödyksi lapsen toiminnan ohjaamisessa. Hellällä kosketuksella voidaan osoittaa rakkautta, läheisyyttä, kiintymystä sekä rauhoittaa ja lohduttaa. Kosketus voi olla myös dominoivaa ja väkivaltaista. Mitä nuorempi lapsi on kyseessä, sitä enemmän myönteistä kosketusta ja hoivaa hän tarvitsee. (Bergnehr & Cekaite, 2018, s.312–331.)

Jokainen ihminen kokee kosketuksen eri tavalla. Se voi tuntua hyvältä tai epämiellyttävältä riippuen omasta kosketuskulttuurista, ja onko koskettaja tuttu vai vieras henkilö. Toinen ihminen voi kokea kosketuksen inhottavana ja häiritsevä, kun taas toinen voi kokea sen luonnollisena eleenä. Kosketuksen on myös huomattu vähentävän ennakkoluuloja sosiaalisten ryhmien välillä silloin, kun kosketus koetaan myönteisenä asiana. (Harjunen, 2021.)

Kosketuksen moninaisten hyötyjen vuoksi, sitä on käytetty työkaluna mm. traumatisoituneiden ja neuropsykiatrisen oireyhtymän hoidossa sekä perhesuhteiden tukemisessa (Harjunen ym., 2021). Tutkimuksissa on havaittu 15 minuutin hieronnalla, joka tehdään viisi kertaa viikossa kahden viikon ajan, olevan suuria vaikutuksia aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön eli ADHD:n sekä autismin hoidossa. Tulokset osoittavat, että lasten ja nuorten keskittymiskyky paranee ja häiriökäyttäytyminen vähenee hieronnan vaikutuksesta. (Mäkelä, 2005.)

Elina Bothan väitöskirjan käyttämä kirjallisuus (Albayrak ym., 2020; Dönmez & Temel, 2018) osoittaa, että myös vauvojen tehokkaisiin rauhoittelumenetelmiin kuuluvat hieronta ja sen lisäksi white noise -kohinaääni, kantelu, keinuttelu, kapalointi, musiikin kuuntelu, tutin käyttö sekä kylvetys (Botha, 2020).

Satuhieronta on kosketuksen ja sadun yhdistelmä. Satuhieronta tukee läsnä olevaa kohtaamista ja vahvistaa kiintymyssuhdetta. Satuhieronta muun muassa myös tukee tunnetaitojen oppimista, lievittää ahdistusta, tukee stressinhallintaa ja auttaa nukahtamaan sekä rauhoittaa. (Tuovinen, 2014, s. 12–13.)

Oleellista satuhierontaa toteuttaessa on saada hierottavalta suostumus. Hierottaessa lapselle voi opettaa myös koskettamisen rajoja. Lasta ei myöskään saa painostaa tai houkutella hierottavaksi, vaan sen tulee olla aidosti vapaaehtoista. Hierontatilaa tulee olla häiriötön ja rauhallinen. (Tuovinen, 2014, s. 15.) Satua lukiessa äänenpainolla on merkitystä, äänenpainon tulisi olla rauhallinen ja rentouttava. Myös lukemisen temmon tulisi olla normaalia lukemistempoa rauhallisempi, jotta kosketukset ehditään toteuttaa. Erilaisilla kosketuksilla saadaan

erilaisia vaikutuksia, alaspäin suuntautuvat vedot rauhoittavat ja ylöspäin taas aktivoivat. (Tuovinen, 2014, s. 16.)

Lähtökohtaisesti hyviä kehonosia toteuttaa satuhierontaa on selkä, kädet, käsi-varret, kämmenet, jalat, jalkapohjat, pää ja hiukset. Hieroessa tulee herkästi kiinnittää huomiota lapsen kehonkieleen ja keskeyttää tarvittaessa sellaisten alueiden hierominen, jotka lapsi kokee epämiellyttäväksi. (Tuovinen, 2014, s. 16.)

5 LAPSEN PERSOONAN JA KIELEN KEHITYS 2–5-VUOTIAANA

Kahden vuoden iässä lapsen oma tahto alkaa tulla esiin. Se on tärkeä vaihe lapsen itsenäistymistä. Lapsi ei osaa vielä kuvailla tai hallita tunteitaan, jolloin turhautuminen saattaa näkyä huutamisena, lattialle heittäytymisenä tai tavaroiden paiskomisena. Pahin vaihe menee ohi noin kolmen vuoden iässä ja loppuu viimeistään 4–5-vuotiaana. Vanhemman syli, lohdutus, turvalliset rajat ja tunteiden sanoittaminen auttavat lasta vaikeiden tunteiden käsittelemisessä. (Korhonen, 2021.)

Noin kahden vuoden iässä lapsi oppii puhumaan kaksisanaisia lauseita sekä noudattamaan helppoja ohjeita (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017). Kun kielellinen kehitys on vielä osittain puutteellista, kuvien merkitys tunnetaitojen harjoittelussa korostuu (Opetushallitus, 2020).

3–4-vuotias lapsi on utelias ja omatoiminen toimija. Lapsen tunteidensäätely taidot ovat kehittyneet, jolloin keskittymiskyky, oman vuoron odottelu ja ohjeiden noudattamisen taidot ovat parantuneet. (Korhonen, 2021.) Puheen kehitys on edennyt usean sanan lauseisiin ja se on usein selkeää ja ymmärrettävällä tasolla. 3–4-vuotias nauttii riimitellä, loruilla ja kuunnella satuja, mikä vahvistaa lapsen kielenkehitystä sekä auttaa hahmottamaan kielen rytmiä ja rakenteita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017; Asikainen & Hannus, 2013.)

4–5-vuotiaan lapsen kyky ottaa muiden tunteet ja toiveet huomioon paranevat. Lapsi osaa lohduttaa ja osoittaa myötätuntoa muita kohtaan. Omien tunteiden hallinta voi olla osittain vielä vaikeaa, joka voi näyttäytyä konflikti tilanteessa huumautumisena tai aggressiivisuutena. Viiden vuoden iässä lapsen puhe on usein kielellisesti oikeaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017.) Lapsi oppii erottamaan oikean väärästä sekä hyvän pahasta, jolloin hänen on myös helpompaa ymmärtää, että tekemisellä on seuraukset (Korhonen, 2021).

Kuvia voi käyttää työkaluna puheen sekä sanattoman viestinnän tukena. Kuvat auttavat havainnoimaan asiayhteyttä, jota on muuten vaikea ymmärtää. (Aivoliitto, 2022.) Ideana on, että aikuinen näyttää kuvan lapselle ja samalla sanoittaa kuvassa olevan asian. Kuvat ovat tehokas ja paljon käytetty menetelmä tunteiden harjoittelussa (Opetushallitus, 2020) sekä toiminnan ohjaamisessa ja suunnittelussa (Aivoliitto, 2022). Kuvia hyödynnetään myös lasten kivun voimakkuuden arvioimisessa. Yksi tunnetuimmista kipumittareista on kasvoasteikko, jossa on viisi erilaista kasvojen ilmettä iloisesta erittäin surulliseen. Lapsi osoittaa kuvista omaa kipua kuvaavan ilmeen ja näyttää sen hoitajalle. (Rönkä, 2018.)

Kuvien käyttöä tunnetaitojen harjoittelussa tukee myös Lindsay Lile Diamondin, Renon ja Yun-Ju Hsiaon tekemä tutkimus, josta ilmenee, että kuvakortit ja muut visuaaliset tuet ovat tehokas menetelmä kolme–viisivuotiaiden lasten ongelmaratkaisutaitojen opetuksessa, etenkin niille, joilla on kehityshäiriötä, puheenviihävästymää tai autismihäiriötä. Tutkimuksessa kuviin sisällytettiin niitä päivän toimintoja, jotka ovat lapsille haasteellisia. Kuva yhdessä sanallisen ohjeen kanssa tukivat lapsen ongelmaratkaisutaitojen kehitystä. (Diamond ym., 2019.)

6 PERHETYÖ

Sosiaalihuoltolaissa määrätään perhetyöstä. Laissa perhetyötä kuvataan seuraavasti: Perhetyöllä tarkoitetaan hyvinvoinnin tukemista sosiaaliohjauksella ja muulla tarvittavalla avulla tilanteissa, joissa asiakas ja hänen perheensä tai asiakkaan hoidosta vastaava henkilö, tarvitsevat tukea ja ohjausta omien voimavarojen vahvistamiseksi ja keskinäisen vuorovaikutuksen parantamiseksi. (L 1301/2014 18. §.)

Lastensuojelusta määrätään Lastensuojelulaissa. Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapsen kasvuympäristö ja kehitys. Lapsen huoltajat ovat vastuussa lapsen hyvinvoinnista, ja huoltajan tulee varmistaa lapsen tasapainoinen kehitys. Lastensuojelun tulee tukea lapsen vanhempia, huoltajia ja muita hoidosta ja kasvusta vastuussa olevia henkilöitä. Lastensuojelua voidaan järjestää avohuollon tukitoimina, lapsen kiireellisellä sijoituksella ja huostaanotolla, mukaan lukien sijaishuolto ja jälkihuolto. Lastensuojelun järjestämisestä vastaa hyvinvointialue. (L 417/2007.)

Perhetyötä voidaan järjestää eri tavoin, esimerkiksi koulussa tai neuvolassa. Perhetyöntekijöillä voi olla taustallaan erilaisia koulutuksia. Lastensuojelun asiakkuus ei ole edellytys perhetyölle. Perhetyön tavoitteena on antaa varhaista tukea perheille elämän erilaisissa tilanteissa, kuten lasten hoidossa ja kasvatuksessa, vanhemmuudessa, arjen rytmityksessä ja perheen keskinäisessä vuorovaikutuksessa. (THL, 2021.)

6.1 Perhetyön perusteet

Perheen ja perhetyöntekijän välillä tulee olla toimiva ja luottamuksellinen suhde. Perhetyössä on oleellista, että perhetyöntekijä osallistuu perheen arkeen ja vieraillee perheen kotona. Dialoginen keskustelu on perhetyössä tärkeä työkalu. Työvälineenä voidaan käyttää myös erilaisia kartoituslomakkeita, roolikarttoja ja kortteja. (THL, 2021.)

Dialogisen keskustelun tavoitteena on löytää yhteinen ymmärrys. Keskustellessaan työntekijä ja asiakas ovat tasavertaisia keskustelijoita, jotka voivat oppia toisiltaan. Dialogisen keskustelun tavoitteisiin ei kuulu toisen keskustelijan tai hänen ajatuksiensa muuttaminen suoranaisesti, vaan keskustelijat saavat asioihin lisää näkökulmia. Dialogisessa keskustelussa tulee huomioida myös pienet eleet, jotka viestivät kuuntelemisesta, kuten ilmeet ja äänenpainot. Parhaimmillaan kuulluksi tuleminen antaa voimavaroja ja antaa kokemuksen arvostuksesta. (THL, 2022a.)

Perhetyöntekijällä tulee olla tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä, mielenterveys- ja päihdeongelmista, kyky kohdata erilaisia perheitä erilaisissa elämäntilanteissa sekä ohjata heitä. Perhetyöntekijän tulee osata käyttää erilaisia työskentelymenetelmiä sekä tietää lapsen kasvatusta tukevista palveluista. (THL, 2021.)

Perhetyön kentällä saman nimikkeen alla olevat palvelut ovat tällä hetkellä kirjavina. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskuksen yhteinen tutkimuskeskus on käynnistänyt vuonna 2016 lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma LAPE:n, jonka tarkoituksena on kehittää perhetyön palveluita. Ohjelman tavoitteena on tuottaa mallinnus, jonka avulla perhetyötä ja -kuntoutusta voidaan jäsentää, jotta perhetyöstä tulisi yhdenmukaisempaa. (Alatalo ym., 2017.)

Kotiympäristössä tapahtuvan perhetyön lisäksi perheille voidaan tarjota perhekuntoutusta. Perhekuntoutusta järjestetään laitospäivätoiminnassa ympäristössä. Perhekuntoutuksessa voi perhe myös asua järjestävän laitoksen asunnoissa, jossa heille tarjotaan tehostetusti tukea. Perhekuntoutus voi olla ympärivuorokautisena tai päivätoimintaa. Perhekuntoutus pitää sisällään tavoitteellista ja toiminnallista kuntouttavaa toimintaa, kuten vuorovaikutustaitojen harjoittamista, arkirytmien muodostamista ja perheen voimavarojen tukemista. Perhekuntoutusta voidaan tarjota perheille erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi huostaanoton lakkauttamisen tukena tai jo silloin, jos perheessä on riski kodinulkopuoliselle sijoitukselle. Perhekuntoutus edellyttää, että perhe on motivoitunut siihen. (THL, 2022c.)

6.2 Terveystenhoitaja perhetyössä

Terveystenhoitajat tekevät perhetyötä erilaisissa työnkuuissa. Somaattisen terveydenedistämisen lisäksi terveydenhoitaja myös tukee koko perheen hyvinvointia. Terveystenhoitaja tapaa vauvaa odottavaa perhettä neuvolassa raskauden aikana ja on perheen tukena elämänmuutoksessa kohti vanhemmuutta. Vauvan synnyttyä terveydenhoitaja tukee koko perheen hyvinvointia. Tarvittaessa terveydenhoitaja ohjaa perheen tukipalveluiden pariin ja tekee yhteistyötä muun muassa varhaiskasvatuksen ja lastensuojelun kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.-b.)

Terveystenhoitaja tukee vanhempien matkaa vanhemmuuteen jo äitiysneuvolan ensikäynnistä alkaen (Hakulinen ym., 2022b). Terveystenhoitaja kartoittaa vanhempien omia lapsuuden kokemuksia, voimavaroja ja parisuhteen tilannetta sekä vuorovaikutusta. Terveystenhoitaja myös kartoittaa perheen tukiverkoston ja ohjaa vertaistuen pariin, varsinkin mikäli tukiverkostoa ei ole. Tukeminen vanhemmuuteen jatkuu koko raskausajan ja vauvan syntymän jälkeen. Neuvolakäynneistä raskaudenajan ja vauvan syntymän jälkeisissä laajoissa terveystarkastuksissa on erikseen varattu aikaa keskusteluun perheen tilanteesta ja voimavaroista. Samat teemat jatkuvat myös kouluterveydenhuollon, erityisesti laajojen tarkastuksien keskustelunaiheissa. (Hakulinen ym., 2022a.)

Yhteistyö perheen kanssa jatkuu lapsen siirtyessä kouluun. Kouluterveydenhoitaja jatkaa lapsen ja perheen hyvinvoinnin tukemista, varsinkin lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.-a.) Ensimmäisenä vuonna kouluun siirtyessä on kaksi terveystarkastusta. Ensimmäinen terveydenhoitajan tarkastus on juuri ennen ensimmäistä luokkaa ja toinen on kouluvuoden käynnistyttyä terveydenhoitajan sekä lääkärin kanssa. Tapaamisissa kerrotaan kouluterveydenhuollon palveluista sekä keskustellaan perheen hyvinvoinnista. Keskustelunaiheita ovat muun muassa turvallisuus perheessä, kasvatustenetelmät sekä vanhempien päihteiden käyttö. Lisäksi keskustellaan vuorokausirytmistä, ruokailutottumuksista ja koulumatkan turvallisuudesta. Myös

kouluterveydenhuollossa kartoitetaan perheen vuorovaikutustaitoja ja hyvinvointia. Tarvittaessa perhe ohjataan tuen piiriin. (Hietanen-Peltola & Saarela, 2021.)

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella 2–5-vuotiaiden lasten ikätasoon sopivat toiminnalliset tunnetaitokortit, jotka Polokan työntekijät itse tuottivat vertaisryhmän käyttöön. He tulostivat korttien sisällön, jonka olimme tehneet ja askartelivat kortit itse valmiiksi. Tämän lisäksi teimme ohjeen työntekijöille, kuinka tunnetaitokortteja voidaan hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla vertaisryhmä toiminnassa. Tunnetaitokorttien sisältö perustuu ajan-kohtaiseen ja luotettavaan tietopohjaan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Polokan perhekuntoutuksen toimintaa ja sitä kautta tukea perheitä arjen haasteissa. Tehtävänä oli tukea ja vahvistaa perheiden tunnetaitoja korteissa olevien tunnesäätely harjoitusten avulla. Sen lisäksi tavoitteenamme oli vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta toiminnallisten tehtävien avulla, kuten kosketuksen kautta. Tavoitteena oli myös antaa vanhemmille konkreettisia keinoja lapsen tunnetaitojen tukemiseen ja hyvän vuorovaikutussuhteen luomiseen. Samalla kehitimme omaa ammattitaitoamme perehtymällä aiheesta löytyvään tietopohjaan.

8 KEHITTÄMISYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANIT

Työelämäkumppanimme oli Hoivatie Oy:n Perhekuntoutuskeskus Polokka. Perhekuntoutuskeskus Polokka sijaitsee Muhoksella osoitteessa Vedentie 19. Polokka tarjoaa perhekuntoutusta, jonka tarkoituksena on ehkäistä ja purkaa huostaanottoja sekä jälleen yhdistää perheitä. Kuntoutus on laitospohjainen, jossa perheet ovat tilanteen mukaan 3–4 kuukautta. Kuntoutusjakson ajan perheet asuvat viihtyisissä rivitaloasunnoissa. Perheasuntoja on yhteensä viisi kappaletta. (Hoivatie, i.a.)

Perhekuntoutuskeskus Polokan asiakkaita ovat lapsiperheet, joiden vanhemmilla on haasteita arjen hallinnassa erilaisten elämän kriisien, päihdeongelmien tai psyykkisten sairauksien vuoksi. Myös odottavat äidit kuuluvat kuntoutuksen piiriin. Tiivis yhteistyö läheisten ja tukiverkostojen kanssa on tärkeä osa suojaavaa kuntoutusta. Perheen yhteinen tiivis kuntoutusjakso mahdollistaa lapsille korjaavien kokemusten saamisen vanhemmilta. Tavoitteena on lasten kasvuolosuhteiden turvaaminen ja vanhemmuuden tukeminen. (Hoivatie, i.a.)

Kuntoutus on lasta suojaavaa ja jokaista perheen jäsentä koskettavaa kuntoutusta. Lasten kanssa työskennellessä huomioidaan heidän ikätasonsa ja kehityksensä. Osallisuuteen, tavoitteellisuuteen sekä muutokseen tähtäävät työskentelymenetelmät mahdollistavat perheiden kokonaisvaltaisen kuntoutumisen. (Hoivatie, i.a.)

Työskentelymenetelmien keskiössä ovat yksilö-, pari- ja perheterapia, keskustelut sekä erilaiset perhetehtävät. Työote Polokassa on ratkaisukeskeistä sekä dialogiseen vuorovaikutukseen perustuvaa. Henkilöstö koostuu moniammatillisesta tiimistä, johon kuuluu mm. sairaanhoitaja, perhetyöntekijä, päihdetyöntekijä, psykiatri, terveydenhoitaja sekä psykologi. Muhoksen kunnan palvelut ovat perheiden käytettävissä. (Hoivatie, i.a.)

Löysimme yhteistyötahon, Hoivatie Oy:n OSKE-torilta keväällä 2022. Tutustuimme Hoivatie Oy:n toimintaan ja olimme yhteydessä heidän

kehitysjohtajaansa. Kerroimme, että lasten ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen on aihealue, josta haluaisimme tehdä opinnäytetyön. Kehitysjohtaja ohjasi meidät eteenpäin ja otimme yhteyttä Hoivatie Oy:n perhekuntoutuskeskus Polokan palveluvastaavaan.

9 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

Opinnäytetyöprosessimme alkoi alkukevästä 2022. Ensimmäinen yhteistyöpalaverimme oli maaliskuussa 2022 Polokan yhteyshenkilöidemme kanssa. Kartoitimme perhekuntoutuskeskus Polokan kehittämistarpeita, ja sen pohjalta ehdotimme, että tuottaisimme heidän yksikköönsä sopivat tunnetaitokortit vahvistamaan perheiden välistä vuorovaikutusta. Sovimme ensimmäisen virallisen suunnittelutapaamisen maaliskuun loppuun.

Suunnittelutapaamisessa osallistujina olivat opinnäytetyön tekijät ja Polokan yhteyshenkilöt. Tutustuimme heidän tuottamiinsa palveluihin ja heidän asiakasryhmiinsä. Tapaamisessa tuli ilmi, että heillä olisi tarvetta pikkulapsiperheille suunnatulle toiminnalle. Keskustelussa korostui lasten tunnetaitojen säätelyhaasteet sekä vanhempien vaikeudet kohdata ja ymmärtää lasta voimakkaan tunteen valatessa. Lisäksi kosketus nousi tärkeänä teemana esiin. Polokan työntekijät ovat havainnoineet vanhempien vaikeutta helliä lapsiaan, jonka vuoksi he toivoivat, että suunnittelisimme kortit, joissa kosketus olisi näkyvänä osana tehtäviä. Vanhemmat tarvitsevat rohkaisua ja tukea fyysisen kontaktin ottamisessa lapsiinsa. Kävimme myös keskustelua sähköpostilla ja saimme yhteistyöhenkilöltä hyviä vinkkejä korttien sisältöön, kuten käden ja puhumisen kuvan sekä niihin sopivat toiminnalliset tehtävät.

Toukokuun alussa pidimme ensimmäisen ohjausajan ohjaavan opettajan kanssa. Hänen ehdotuksestaan lisäsimme raporttiin taustatietoa perhetyöstä sekä teimme muokkauksia sisällysluetteloon.

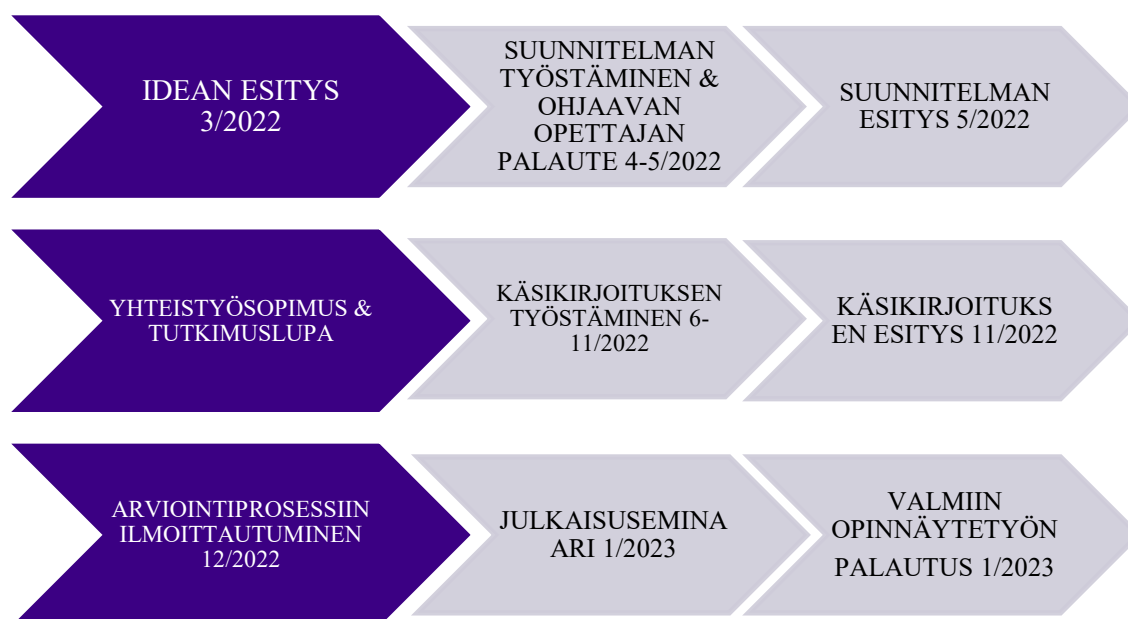
Seuraava tapaaminen Polokan kanssa oli loppukeväällä 2022. Olimme selkeästi löytäneet Polokan kanssa yhteisen linjan, ja he olivat tyytyväisiä korttien suunnitelmaan. Sovimme, että tuotamme ainoastaan teorian tietoon pohjautuvat korttien sisällöt sekä korttien käyttöohjeen, joka toimii työkaluna ryhmän- ja yksilötoiminnan ohjauksessa. He tuottavat itse fyysiset kortit sekä suunnittelevat ryhmätöiden korttien pohjalta. Sovimme myös, että palaute kerätään korttien sisällöstä sekä korttien käyttöohjeesta aikataulullisista syistä ainoastaan työntekijöiltä. Polokan työntekijöille itselleen jää varsinainen ryhmien ohjaaminen korttien avulla sekä palautteen keräys osallistuneilta perheiltä. Tämän he voivat toteuttaa omien aikataulujensa mukaisesti.

Opinnäytetyön suunnitelma esitettiin seminaarissa 18.5. Teimme ehdotetut korjaukset, jotka saimme opponijilta sekä seminaarin opettajilta. Lähetimme suunnitelman Polokan yhteyshenkilöille sekä kehitysjohtajalle sähköpostitse. Teimme tarkennuksia suunnitelmaan heidän pyynnöstään. Tämän jälkeen allekirjoitimme Diakin yhteistyösopimuksen sekä tutkimuslupahakemuksen.

Käsikirjoitusvaiheessa tapasimme yhteistyökumppanimme syksyllä 2022. Yhteistyökumppanimme oli tutustunut käsikirjoitukseen. He ehdottivat, että Perhetyöluvuun lisättäisiin perhekuntoutuksesta käsitteenä sekä työntekijöiden nimike perhekuntoutusohjaaja. Teimme toivotut lisäykset työhön. Lisäksi kehitimme yhden lorukortin aiheesta pelko. Korteja on yhteensä siten 12 kappaletta.

Yhteyshenkilömme Polokassa olivat tyytyväisiä luomiimme sisältöihin ja perusteluihin, jotka pohjautuivat tutkimustietoon. Yhteyshenkilömme Minna-Riikka Miettinen oli itse kuvittanut kortit piirtämällä kauniit, värikkäät kuvat sisällöille. Hän lähetti piirtämistään korteista kuvat meille sähköpostilla, jotta saimme kuvat opinnäytetyön liitteeksi. (Liite 5.) Sovimme seuraavan tapaamisen olevan palautekeskustelu käsikirjoitusseminaarin jälkeen, kun opinnäytetyö on koulun osalta hyväksytty ja saimme luvan ilmoittautua julkaisuseminariin. Ennen palautekeskustelua keräsimme kirjallisen palautteen työntekijöiltä liitteessä olevalla palautekyselylomakkeella. (Liite 2.)

Ennen käsikirjoitusseminaaria keskustelimme opinnäytetyö ohjaajan kanssa. Ohjaajan ehdotuksesta lisäsimme raporttiin terveydenhoitajan näkökulman ja merkityksen kiintymyssuhteen ja vuorovaikutuksen tukemisessa perhetyössä. Tämän lisäksi teimme muutoksia palautekyselyyn ja lisäsimme teoretietoa palautekyselystä menetelmänä. Muutosten jälkeen lähetimme palautekyselyn yhteistyöhenkilöllemme ja lisäsimme raporttiin yhteenvedon saamastamme palautteesta.



Kuvio 1. Opinnäytetyö prosessin aikataulu

9.1 Kehittämistyön menetelmät ja toteutus

Opinnäytetyömme oli kehittämispainotteinen opinnäytetyö. Kehittämispainotteinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi opas, toiminnan järjestämistä tai kehittämistä tai ohjeistus toimintaan, se voi olla myös uusi palvelu tai tuote. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön lähtökohtana on tunnistaa tarve suunnitellulle työlle. Tämän jälkeen työ suunnitellaan ja toteutetaan sekä lopuksi arvioidaan. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön raporttiin sisältyy työn taustalla oleva teoretieto, keskeiset käsitteet, toimintaympäristön/yhteistyökumppanin esittely. Lisäksi siinä

kuvataan työn tavoitteet, suunnitelma toteuttamisesta, toteuttaminen ja arviointiprosessi. (Karjalainen ym. 2020.)

Käytimme opinnäytetyössämme osallistavan sekä tutkivan kehittämisen menetelmää. Suunnittelimme korttien sisällön tiiviissä yhteistyössä Polokan henkilökunnan kanssa sekä käytimme sisällön perustana tutkimustietoon perustuvaa tietoa. Hyvärisen ja Vuokila-Oikkosen (2020) mukaan osallistava sekä tutkiva kehittäminen on tavoitteellista Diakin sekä työelämän yhteisiin tavoitteisiin vastaavaa yhteiskehittämistä. Työelämälähtöisyyden näkökulman huomioiminen ammattikorkeakouluissa tarkoittaa, että koulutuksessa huomioidaan työelämän kehittämistarpeet ja niihin pyritään vastaamaan. (Hyväri & Vuokila-Oikkonen, 2020.)

Toiminnallisten tunnetaitokorttien sisältö suunniteltiin 2–5-vuotiaiden lasten ikätasoiseksi. Tarkoituksena oli yhteistyössä luoda työelämän lähtökohtia ja tarpeita vastaava sisältö kortteihin, ja antaa työntekijöille työkaluja edistää lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta sekä tunnetaitoja. Korttien visuaalisesta ilmeestä vastasi yhteistyöhenkilömme Minna-Riikka Miettinen, sillä toiveena oli piirtää ja muotoilla korttipohjat niin, että kuvat vastaisivat suunnittelemaamme sisältöä. Ajatuksena oli piirtää yksinkertaiset, retrohenkiset, värikkäät ja selkeät korttipohjat, jonka taakse tekemämme sisältö voidaan liimata, ja sen jälkeen laminoida. Pidimme Teams-kokouksia opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa Polokan työntekijöiden kanssa, jossa vaihdoimme ajatuksiamme sisällön suunnittelusta ja sen kehittämisestä. Saimme jatkuvaa prosessipalautetta, jotta voimme kehittää sisältöä juuri heidän ja lapsiperheiden tarpeisiin vastaavaksi.

Lopputuloksena suunnittelimme yhteensä kahdentoista kortin sisällön, joista neljä korttia olivat toimintakortteja, neljä tunnekorttia ja neljä lorukorttia. Toimintakorttien avulla tuetaan vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta fyysisen kosketuksen, hellimisen, omien fyysisten rajojen tuntemisen sekä yhteisen tekemisen kautta (Bergnehr & Cekaite, 2018; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021). Jokaiseen toiminnalliseen korttiin sisällytettiin perhetehtävä, jonka tarkoitus on rohkaista vanhempaa fyysiseen hellimiseen lapsen kanssa, lapsen rajoja kunnioittaen tai yhteiseen tekemiseen perheen kesken.

Valitsimme satuhieronnan yhdeksi toiminnalliseksi tehtäväksi, sillä teoriatieto osoittaa, että hieronnalla ja kosketuksella on moninaisia vaikutuksia hyvinvointiin. Hieronta ja kosketus tukevat vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen muodostumista. (Hakala, 2019.) Kosketusta voidaan käyttää hyödyksi lapsen toiminnan ohjaamisessa. Hellällä kosketuksella voidaan osoittaa rakkautta, läheisyyttä, kiintymystä sekä rauhoittaa ja lohduttaa. (Bergnehr & Cekaite, 2018, s.312–331.)

Satuhieronta on kosketuksen ja sadun yhdistelmä. Satuhieronta tukee läsnä olevaa kohtaamista ja vahvistaa kiintymyssuhdetta. Satuhieronta tukee tunnetaitojen oppimista, lievittää ahdistusta, tukee stressinhallintaa ja auttaa nukahtamaan sekä rauhoittaa. (Tuovinen, 2014, s. 12–13.) Sadut tukevat lapsen kielenkehitystä ja auttavat hahmottamaan kielen rytmiä ja rakenteita (Duodecim, 2013). Satuhieronnan kesto on muutamia minuutteja, mikä vaihtelee riippuen ohjauksen kestosta ja sadun lukemistempostista. Perhetehtävänä on rentoutushieronta lapselle ennen nukkumaan menoa. Polokan työntekijät jakavat perheille satuhieronnan ohjeet kotiin. Opinnäytetyön satuhieronta on kehitetty tutustuen satuhieronnan teoriaan sekä olemassa oleviin satuhierontoihin.

Käden- ja puhumisen kuvat ja niihin sopiva sisältö tulivat Polokan ehdotuksesta. Koska perheet olivat korttien kohderyhmä, valitsimme yhdeksi kortiksi perhekuuvan ja perheen kesken tehtävän toiminnallisen osuuden. Myös kirjallisuus tuki valintaamme, sillä vuorovaikutusta voi tukea tavallisilla arjen toiminnoilla esimerkiksi ulkoilulla tai leipomisella. Tärkeintä on yhdessä tekeminen ja, että lapsi tulee arvostetuksi ja kuulluksi (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021).

Tunnekorteissa olevat tunteet ilo, pelko, suru ja viha ovat osa ihmisen perustunteita. Tunnetaitojen opettelu tarkoittaa sitä, että harjoitellaan tunnistamaan sekä nimeämään erilaisia tunteita sekä vaikuttamaan omien tunnereaktioidensa voimakkuuteen tai keston. Korttien avulla vanhempi ja lapsi oppivat tunnistamaan eri tunteita sekä missä ne tuntuvat ja miten niitä voi käsitellä yhdessä. (Suomen mielenterveys ry, 2021.) Vanhemman syli, lohdutus, turvalliset rajat ja tunteiden sanoittaminen auttavat lasta vaikeiden tunteiden käsittelemisessä (Duodecim,

2021). Tästä syystä sisällytimme kortteihin perheen kesken tehtävää syleilyä, rauhoittavaa toimintaa ja keinoja, jolla tunnetta voi hallita.

Lorukorttien idea lähti siitä, että lapset nauttivat riimitellä ja loruilla (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017). Loruilla on myös kielenkehitystä vahvistava vaikutus (Duodecim, 2013). Sisällytimme loruihin tunnekorteissa esiintyviä perustunteita sekä kosketus teemaa. Niiden kautta vahvistetaan lapsenomaisella tavalla lapsen ja vanhemman tunnetaitoja ja vuorovaikutusta sanoittamalla tunne sekä tunteesta aiheutuva reaktio tai toiminta. Kortit sisältävät lorun sekä yhdessä vanhemman kanssa tehtävän loruleikin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021; Suomen mielenterveys ry, 2021.) Kehitimme itse lorut kortteihin, sillä halusimme niiden olevan tunteista kertovia, sekä lyhyitä ja ytimekkäitä. Pidimme tärkeänä, että lorut antavat lapsille keinoja, kuinka tunteita voi käsitellä yksin tai vanhemman kanssa.

Kuvia voi käyttää työkaluna puheen sekä sanattoman viestinnän tukena. Kuvat auttavat havainnoimaan asiayhteyttä, jota on muuten vaikea ymmärtää. (Aivo-liitto, 2022.) Kuvat ovat tehokas ja paljon käytetty menetelmä tunteiden harjoittelussa (Opetushallitus, 2020) sekä toiminnan ohjaamisessa ja suunnittelussa (Aivo-liitto, 2022). Etenkin kun kielellinen kehitys on osittain puutteellista, kuvien merkitys tunnetaitojen harjoittelussa korostuu (Opetushallitus, 2020). Ideana on, että aikuinen näyttää kuvan lapselle ja samalla sanoittaa kuvassa olevan asian. Kuvia hyödynnetään myös lasten kivun voimakkuuden arvioimisessa. Yksi tunnetuimista kipumittareista on kasvoasteikko, jossa on viisi erilaista kasvojen ilmettä iloisesta erittäin surulliseen. Lapsi osoittaa kuvista omaa kipua kuvaavan ilmeen ja näyttää sen hoitajalle. (Rönkä, 2018.)

Kuvien käyttöä tunnetaitojen harjoittelussa tukee myös Lindsay Lile Diamondin, Renon & Yun-Ju Hsiaon tekemä tutkimus, josta ilmenee, että kuvakortit ja muut visuaaliset tuet ovat tehokas menetelmä kolme–viisivuotiaiden lasten ongelmratkaisutaitojen opetuksessa, etenkin niille, joilla on kehityshäiriötä, puheenvii-västymää tai autismihäiriötä. Tutkimuksessa kuviin sisällytettiin niitä päivän toimintoja, jotka ovat lapsille haasteellisia. Kuva yhdessä sanallisen ohjeen kanssa tukivat lapsen ongelmratkaisutaitojen kehitystä. (Diamond ym., 2019.) Tämän

vahvan tutkimusnäytön perusteella halusimme toteuttaa yhteistyössä juuri kuvakortit tukemaan perheiden tunne- sekä vuorovaikutustaitoja.

Olemme laatineet korttien käytöstä ohjeen työntekijöille selkiyttämään korteissa olevien tehtävien tarkoitusta sekä niiden käyttöä (Liite 3). Työntekijät itse pitävät perheille tuokion hyödyntäen korteissa olevia tehtäviä. Tehtävät, jotka kortteihin tulee ovat tulostettavassa muodossa ja liimattavissa Polokan piirtämiin korttipohjiin, jonka jälkeen ne voidaan laminoida (Liite 4).

9.2 Arviointi

Opinnäytetyöstä kerättiin jatkuvaa prosessipalautetta Polokan henkilökunnalta Teams-keskusteluiden yhteydessä sekä sähköpostilla. Kun toiminnallisten tunnetaitokorttien sisältö oli valmis, pyysimme lopullisen palautteen palautelomakkeella, jotta saimme arvion siitä, vastasiko toiminnallisten korttien sisältö Polokan kehittämistarpeita, ja tukeeko sisältö perheiden tunnetaitoja sekä vuorovaikutustaitoja. (Liite 2.)

Palautteen keräämisessä käytimme laadullisen tutkimuksen menetelmänä kyselylomaketta. Laadullisen tutkimuksen ajatellaan olevan enimmäkseen aineistolähtöistä, kun taas määrällisen tutkimuksen teorialähtöistä. Määrällisessä tutkimuksessa tieto perustuu pääasiassa siis teoriaan. Määrällisessä tutkimuksessa voidaan käyttää kuitenkin myös erilaisia saatuja mittaustuloksia, jolloin siinä on myös laadullista tutkimusta. Näitä menetelmiä voidaan siis hyvin käyttää myös rinnakkain, jolloin saadaan mahdollisesti tarkempaa tietoa erilaisista tutkittavista ilmiöistä. (KvantiMOTV, 2010.)

Palautelomake pidettiin lyhyenä ja ytimekkäänä, jotta siihen olisi helppo vastata. Kysymykset, joita lomakkeeseen tuli olivat strukturoituja kysymyksiä eli vastausvaihtoehdot olivat valmiina, sekä osa kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä. Avointen kysymysten käyttämisessä on suositeltavaa käyttää harkintaa, sillä niihin voidaan vastata monella tavalla. (KvantiMOTV, 2010.)

Halusimme pitää vastausten lopputulosten analysoinnin yksinkertaisena, jonka vuoksi suurin osa kysymyksistä oli strukturoituja kysymyksiä. Lomakkeen loppuun tuli kaksi avointa kysymystä, jossa kysymme miten korttien sisältö vahvistaa perheiden vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta, ja miten he aikovat hyödyntää kortteja työskentelyssä. Kyselyn tulokset raportoitiin valmiissa opinnäytetyössä. Palaute kerättiin Polokan työntekijöiltä. (Liite 2.)

Palautekyselyyn vastasi neljä työntekijää. Palautekyselyiden perusteella puolet työntekijöistä kokivat saavansa uutta tietoa lapsen ja vanhemman kanssa tunteista keskusteluun. Kaikki vastaajat olivat samaa mieltä siitä, että kortit olivat monipuoliset, niitä oli sopiva määrä ja niiden käyttöohje oli selkeä ja helposti ymmärrettävä. Perhetehtävät koettiin yksikön asiakasperheille sopiviksi. Vastaajat olivat yhtä mieltä siitä, että kortit helpottavat perheiden kanssa työskentelyä ja toimivat hyvänä tukena esimerkiksi, kun keskustellaan vaikeista, eri tunteita herättävistä asioista. Kortteja tullaan käyttämään vertaisryhmässä, missä voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista yhdessä. Kortit auttavat vanhempia siinä, että he näkevät ja kuulevat, miten muut vanhemmat toimivat lastensa kanssa erilaisissa tunnetilanteissa.

Vapaana tekstinä palautteessa oli ilmaistu, että korttien sisältö auttaa kommunikoinnissa lapsen ja vanhemman välillä. Korttien tehtävät kannustavat ja tukevat yhteiseen tekemiseen perheenä. Kortit auttavat havainnollistamaan tunteita sekä tarjoaa keinoja vanhemmille ymmärtämään, miten omalla toiminnalla voi lasta tukea.

Päädyimme keräämään palautteen työntekijöiltä emmekä perheiltä, sillä yhdessä Polokan kanssa totesimme, että aikataulullisista syistä näin on järkevintä molemmille osapuolille. Polokan työntekijät keräävät itse palautteen perheiltä korttien käytöstä, kun he ovat ehtineet kokeilla kortteja vertaisryhmissä. Näin he pystyvät halutessaan jatkokehittämään toimintaansa myöhemmin. (Minna-Riikka Miettinen, henkilökohtainen tiedonanto 4.4.2022.)

10 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli niin laaja-alainen, että sen kokonaisuutta oli alussa vaikea hahmottaa. Pieni pala kerrallaan saimme koottua hyvän kokonaisuuden yhteistyössä Polokan henkilökunnan kanssa. Tähän auttoi opettajilta ja yhteistyöhenkilöiltä saatu tuki, perusteellinen teoreettisen tiedon etsiminen sekä muiden opiskelijoiden opinnäytetöihin tutustuminen. Huomasimme myös, että huolellisesti tehty suunnitelma loi hyvän pohjan työn toteutukselle.

Yhteistyömme sujui hyvin opiskelijoiden sekä yhteistyöhenkilöiden kesken. Aihe oli jokaiselle kiinnostava ja merkityksellinen. Olimme jo ennen yhteistyökumppanin löytymistä päättäneet, että haluamme vaikuttaa opinnäytetyöllämme lapsiperheiden hyvinvointiin. Iloksemme löysimme hyvän yhteistyökumppanin, ja saimme olla mukana kehittämässä heidän toimintaansa lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseksi.

Opinnäytetyöntekijöiden yhteisenä päämääränä oli nopeutetulla aikataululla, mutta huolellisella taustatyöllä toteuttaa sisältö toiminnallisiin tunnetaitokortteihin. Nyt voimme todeta yhteistyöhenkilöltä saadun palautteen perusteella, että olemme päässeet asettamiimme tavoitteisiin. Olemme kehittäneet työkalun Polokan henkilökunnalle, mikä tukee perheitä arjen haasteissa, vahvistaa tunnetaitoja ja vuorovaikutusta, sekä lapsen ja vanhemman välistä kiintymyssuhdetta.

Luotettavamman arvion korttien hyödyistä olisimme saaneet perheiltä itseltään. Kuitenkin perehtymällä tunnetaitojen, myönteisen vuorovaikutuksen sekä kiintymyssuhteen kehitykseen ja useisiin tutkimuksiin aiheista, saimme vahvaa näyttöä siitä, kuinka perheitä voidaan tukea kasvatuksessa ja hyvän vuorovaikutussuhteen luomisessa. Teoriapohja ohjasi meitä vahvasti korttien sisällön valinnassa. Bergnehrin ja Cekaiten (2018) sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton (2021) mukaan tunnetaitoharjoituksilla, yhteisillä ilon hetkillä perheen kesken, hellivällä kosketuksella, läheisyydellä ja läsnäololla voidaan vahvistaa perheiden välistä vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta ja sen vuoksi valitsimme kortteihin näitä teemoja. (Bergnehr & Cekaite, 2018; Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021.)

Lukemamme teoriapohja osoitti, että tunnetaitoja harjoittelemalla opitaan tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita sekä vaikuttamaan omien tunnereaktioiden voimakkuuteen ja keston (Suomen mielenterveys ry, 2021). Tunnesäätelyn kehitys lähtee perustunteista sekä mielipahan ja mielihyvän kokemuksista (Duo-decim, 2020). Lapsen tunnesäätelytaito kehittyy pikkuhiljaa, kun lapsi peilaa omia tunteitaan vanhempaansa. Vanhemman tehtävä on näyttää tavoittavansa lapsen osoittama tunnetila empaattisuudellaan, eleillään, sanoillaan ja kosketuksellaan. Vanhemman on tärkeää sanoittaa lapselle erilaisista tilanteista syntyviä tunteita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017.)

Vanhemman ja lapsen vuorovaikutustaidot voivat olla heikot etenkin perheissä, jotka ovat perhekuntouksessa. Sen vuoksi myös vanhemman on tärkeää harjoitella omia tunnetaitojaan. Pajulon (2010) mukaan vanhemman kyky ymmärtää lapsen tunteita voi olla rajoittunut päihdeongelman, traumaattisen kokemuksen tai psyykkisen oirehdinnan vuoksi (Pajulo, 2010, s. 1205–1211). Tunteista puhuminen ja niiden esille ottaminen voi olla vaikeaa lapselle, mutta myös vanhemmalle. Korttien avulla tunteista puhuminen voi olla helpompaa. Kortit ovat myös ammattilaiselle hyödyllinen työkalu perheiden kanssa työskentelyyn. Sen lisäksi ne luovat rungon ryhmän vetämistä varten.

10.1 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyön aiheen tulee edistää opiskelijan ammatillista kehittymistä sekä asiantuntijuutta (Arene, 2020). Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi lapsiperheiden toiminnalliset tunnetaitokortit perhekuntoutuksessa, sillä vaikeassa elämäntilanteessa olevien perheiden tunnetaitojen tukeminen on tärkeää ja merkityksellistä.

Terveydenhoitajaliiton (i.a.) mukaan terveydenhoitaja on asiantuntija lapsen, kouluikäisen ja nuoren terveydenhoitotyössä. Osaamisvaatimuksissa korostuu hyvät vuorovaikutustaidot, sillä terveydenhoitajalla tulee olla kykyä kohdata ja auttaa perheitä erilaisissa tilanteissa. (ETENE, 2016; Terveydenhoitajaliitto, i.a.) Terveydenhoitajat ovat merkittävässä roolissa työskennellessä perheiden kanssa

erityisesti neuvolassa. He voivat jo raskausaikana rohkaista vanhempia välittömään ihokontaktiin, katsekontaktiin sekä hellään kosketukseen syntyvän vauvan kanssa, mikä on teoriapohjan mukaan juuri edellytyksenä varhaisen vuorovaikutussuhteen ja turvallisen kiintymyssuhteen syntymiselle (Hakala, 2019, s. 28–29; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022b).

Tahtoiän alkaessa vanhemmat voivat tarvita apua esimerkiksi lapsen haastavan käytöksen kanssa. Terveydenhoitajalla tulee olla ammattitaitoa tunnetaitojen harjoittelusta ja tietämystä niiden monipuolisista hyödyistä kasvatuksen tukemisessa, jotta he voivat antaa vanhemmille keinoja vaikeiden tunteiden kohtaamiseen.

Opinnäytetyö lisäsi tietämystämme pienten lasten tunnetaitojen kehittymisestä, lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen vaikutuksesta lapsen kehittymiseen ja lapsen kiintymyssuhteen muodostumisesta sekä miten vanhemman oma lapsuuden kiintymyssuhde vaikuttaa toimintaan vanhempana. Tämä kasvatti ammatillista itsetuottamustamme.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti tiedonhakutaitojamme myönteisesti. Opimme käyttämään monipuolisesti erilaisia tietokantoja ja hakukoneita. Lähteiden kriittisen tarkastelun myötä opimme tunnistamaan luotettavan tutkimuksen tunnusmerkit. Ryhmätyöskentely taitomme kehittyivät prosessin aikana, sillä jouduimme sopimaan työnjaosta ja joustamaan puolin ja toisin. Esiintymiskokemusta karttui seminaarien pitämisen myötä, josta on tulevaisuuden terveydenhoitajan ammatissa meille hyötyä.

10.2 Jatkokehittäminen

Tekemäämme opinnäytetyötä pystyy jatkokehittämään monin eri tavoin. Sisältö on muokattavissa eri ikäisten lasten kanssa käytettäväksi. Sisältö on myös toimiva erilaisiin ympäristöihin ja erilaisten perheiden kanssa käytettäväksi. Tunnetaitokorteista voi myös toteuttaa erilaisia ulkoasultaan ja niihin voi myös

jatkokehittää erilaisia loruja ja satuhierontoja. Korteista voisi myös toteuttaa verkoversion, jolloin kortit olisivat helpommin saatavilla eri paikkoihin.

Erytisesti yksi jatkokehitysidea nousi ajatuksiimme. Opinnäytetyömme kohdistui pieniin lapsiin, mutta esimerkiksi perhekuntoutuskeskuksien olevat varhaisnuoret ja nuoret voisivat hyötyä samantyyppisestä tunnetaitojen harjoittelusta myös.

10.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvään tutkimuseettiseen käytäntöön kuuluu huolellinen perehtyminen aiheesta löytyvään kirjallisuuteen ja niiden merkitseminen lähdeluetteloon, jotta mahdollinen plagiointi voidaan tarkistaa. Tiedonhaussa käytimme Diak Finna-, Duodecim-, ERIC-, Medic- ja Pubmed-tietokantoja sekä muuta kirjallisuutta. Kuulan (2011) mukaan ajankohtaiset ja kansainväliset tutkittuun tietoon perustuvat lähteet lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta, jonka vuoksi koimme tärkeäksi käyttää myös kansainvälisiä lähteitä opinnäytetyössä.

Ammattikorkeakoulun eettisiin suosituksiin kuuluvat yhteistyösopimuksen kirjoittaminen ja tutkimusluvan hakeminen (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene (2020). Haimme tutkimusluvan toimeksiantajalta ja kirjoitimme yhteistyösopimuksen yhdessä opinnäytetyön tekijöiden, opinnäytetyön ohjaajan sekä yhteistyöhenkilön kanssa opinnäytetyön suunnitelman palautuksen jälkeen. Sovittua aikataulua ja yhdessä suunniteltuja käytännön asioita tulee noudattaa. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene, 2020). Koska teimme tunnetaitokortit juuri Polokan perhekuntoutusta varten, oli tärkeää ottaa henkilökunnan toiveet huomioon korttien toiminnallisen sisällön suunnittelussa.

Tunnetaitokorttien suunnittelussa tulee noudattaa tekijänoikeuslakia. Käytettävät kuvat ja lorut tulee olla itse kehittämiä tai niiden omistajalle tulee maksaa käytöstä korvaus sekä niiden tekijästä, lähteestä ja alkuperästä tulee olla maininta opinnäytetyössä. (Kuula, 2011.) Tuotimme korttien lorut ja satuhieronnan itse. Tuotamalla kortit itse varmistimme, että tekijänoikeuksiin liittyvät asiat menevät oikeaoppisesti.

Perheiden yksityisyyden suojan varmistimme sillä, että keräsimme vain oleelliset tiedot työntekijöiltä perheiden tuentarpeesta ja arjen haasteista. Lisäksi työntekijät itse pitävät kyseiset ryhmätuokit, jolloin perheiden anonyymius säilyy. Valmis opinnäytetyö on lain mukaan julkinen asiakirja, joka julkaistaan Theseus-tietokannassa, jolloin tietoa voidaan hyödyntää ja jatkokehittää (Arene, 2020).

LÄHTEET

- Asikainen, M. & Hannus, S. (2013). Kehittyvä puhe. Teoksessa M. Luotonen, M. Qvarnström, & A. Pitkäranta (toim.), *Foniatritia*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10750>
- Botha, E. (2020). *Äitien vauvanhoitovalmiudet ja tyytyväisyys vanhemmuuteen lapsivuodeaikana*. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Punamusta Oy, Yliopistopaino. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1753-9>
- Diamond, L.–L., Reno & Hsiao, Y–J. (2019). *Picture-Based Situation Cards to Support Problem-Solving Skill Development for Young Children With Disabilities*. *Teaching Exceptional Children*, Vol. 52. No. 2, pp. 107–115. [Ebsco] <https://web.p.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=6&sid=9b87369c-fe91-4eb7-97ae-02cd388d61fd%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtGtGI2ZSZzY29wZT1zaXRI#AN=139626316&db=aph>
- Dönmez, Ö. R., & Temel, B. A. (2018). Behavioural soothing interventions used for reducing crying in infants: a systematic review. *Early Child Development and Care*, 189(13), 2206–2217. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1534843>
- ETENE (26.11.2016). Terveystietäjien eettiset suositukset. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveystietäjien_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf
- Hakala, M. (2019). *Ihokontaktin, ensi-imetyksen, vierihoidon ja täysimetyksen toteutuminen synnytyssairaaloissa*. [Väitöskirja, Oulun yliopisto]. <http://urn.fi/urn:isbn:9789526223742>
- Hakulinen, T., Koivumäki, T., & Uotila-Laine, H. (20.01.2022a). Perheen hyvinvointi ja voimavarat. Neuko-tietokanta. Kustannus oy Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00088?toc=>
- Hakulinen, T., Korpilahti, U., & Wedenoja, S. (7.10.2022b). Määräaikainen terveystarkastus raskausviikoilla 8–10. Neuko-tietokanta. Kustannus oy Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00014?toc=1111796>

- Harjunen, V., Jaaskelainen, I., Jasinskaja-Lahti, I., Ravaja, N. & Saarinen, A. (2021). Social touch experience in different contexts: A review. *Neuroscience and Biobehavioral review* 131 s. 360–372.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763421004097?via%3Dihub>
- Hietanen-Peltola, M., & Saarinen, M. (24.8.2021). Ensimmäisen luokan laaja terveystarkastus. Neuko-tietokanta. Kustannus oy Duodecim.
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00002?toc=1112230>
- Hoivatie. (i.a.). Polokka-perhekuntoutus. Saatavilla 4.4.2022.<https://www.hoivatie.fi/fi/yksikot/polokka-perhekuntoutus/>
- Hyväri, S. & Vuokila- Oikkonen, P. (2020). Työelämälähtöinen osallistava kehittäminen. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0.
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760639>
- Karjalainen, A., Nylund, M., Riihimäki, T., Valtonen M. & Vesterinen, O. (2020). Opinnäytetyön erilaiset toteuttamistavat. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0.
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760648#s-lg-box-15268738>
- Kinnunen, T. (2013). Vahvat yksin, heikot silyityksin. Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Kirjapaja.
- Korhonen, L. (26.11.2021). Kasvu ja kehitys eri-ikäkausiina. *Pulassa lasten kanssa*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>
- Kuula, A. (2011). Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino. <https://www.finna.fi/Record/diana.97249>
- KvantiMOTV (26.8.2010). Kyselylomakkeen laatiminen. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>
- Köngäs, M. (2018). ”Eihän lapsil ees oo hermoja” – Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-064-7>

- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. 30.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki#L3P18>
- L 417/2007. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2007/20070417>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto (2017). Lapsen kasvu ja kehitys
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto (4.3.2021). Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (1.8.2017). Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (12.4.2019). Vanhemmuus ja kasvatus. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/>
- Mielenterveystalo. (i.a). Taidot tunnesäätelyn apuna. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Pages/osio3.aspx
- Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi* (1. p.). Kustannus Oy Duodecim.
- Mäkelä, J. (2005). Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen lääkäri-lehti. 14/2005 VSK 60 <https://www-laakarilehti-fi.anna.diak.fi/pdf/2005/SLL142005-1543.pdf>
- Opetushallitus (2020). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Saatavilla 11.4.2022 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Pajulo, M. (9.4.2010). Kannattaako päihdeongelmaisten äiti-vauvaparien hoito? *Lääkärilehti* 13–14/2010 VSK 65 s.1205–1211. <https://www-laakarilehti-fi.anna.diak.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/kannattaako-paihdeongelmaisten-aiti-vauvaparien-hoito/>

- Rönkä, P. (2018). *1–6-vuotiaiden postoperatiivisen kivun hoitotyö*. [Pro Gradu - tutkielma, Itä-Suomen yliopisto]. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/19817>
- Sarajuuri, J., Ilvonen, T., Koskinen, S. & Paavola, L. (5.2.2020). Tunteet ovat osa tavoitteellista psyykkis- fysiologista toimintaa. *Klininen neuropsykologia*. Kustannus Oy Duodecim. https://www.oppiportti.fi/op/npg01201/do?p_haku=tunteet#q=tunteet
- Sinkkonen, J., (2018). *Kiintymyssuhteet elämänskaressa* (1.p.). Kustannus Oy Duodecim.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.-a). Kouluterveydenhuolto. Saatavilla 6.9.2022. <https://stm.fi/kouluterveydenhuolto>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.-b). Neuvolat. Saatavilla 6.9.2022. <https://stm.fi/neuvolat>
- Suomen Mielenterveys ry. (27.8.2021). Tunteet suuntaavat ajatusta ja toimintaa. Saatavilla 9.4.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (14.2.2022c). Perhekuntoutus. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/perhekuntoutus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (24.10.2021). Perhetyö. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/perhetyo>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (27.4.2022b). Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (7.9.2022a). Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialogisuus-ammattilaisen-ja-perheen-valilla>
- Terveydenhoitajaliitto. (i.a.). Terveydenhoitaja koulutautuu laaja-alaiseksi asiantuntijaksi. Saatavilla 18.11.2022. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti_ ja_koulutus/terveydenhoitajakoulutus

- Tokola, M. & Airo, R. (22.10.2020). Kiintymyssuhdemallit. *Odottavan äidin käsikirja*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00026>
- Tukiainen, S. & Lindroos, S. (1.11.2009a). Tunteet. *Potilas, perhe ja perusterveydenhuolto*. Kustannus Oy Duodecim. https://www.oppiportti.fi/op/ppp00014/do?p_haku=tunteet#q=tunteet
- Tukiainen, S. & Lindroos, S. (1.11.2009b). Vuorovaikutustavat. *Potilas, perhe ja perusterveydenhuolto*. Kustannus Oy Duodecim. https://www.oppiportti.fi/op/ppp00015/do?p_haku=tunteet#q=tunteet
- Tuovinen, S. (2014). Satuhieronta – Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. WSOY.
- WHO & Unicef. (2018b). Implementation guidance: Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services – the revised BabyFriendly Hospital Initiative. Retrieved from <http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/bfhi-implementation-2018.pdf?ua=1>

LIITE 1. SAATEKIRJE

Tällä lomakkeella keräämme palautetta opinnäytetyöstämme, jonka aiheena on Lapsiperheiden toiminnalliset tunnetaitokortit. Korttien sisällön ovat laatineet Terveydenhoitaja opiskelijat Tanja Moberg, Reetta Havasto-Naakka ja Niina Kuivainen. Helsingin Diakonia- ammattikorkeakoulusta.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää Polokan perhekuntoutuksen toimintaa, ja sitä kautta tukea perheitä arjen haasteissa. Tehtävänä on tukea ja vahvistaa perheiden tunnetaitoja korteissa olevien tunnesäätely harjoitusten avulla. Sen lisäksi tavoitteenamme on vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta toiminnallisten tehtävien avulla, kuten kosketuksen kautta.

Palaute kerätään Perhekuntoutuskeskus Polokan työntekijöiltä tuottamastamme korttien sisällöstä. Kyselyn tulokset raportoidaan valmiissa opinnäytetyössä. Kyselyyn vastataan nimettömästi, eikä tietoja käytetä muuhun tarkoitukseen. Vastaamalla sitoudut, että vastauksia voidaan käyttää opinnäytetyössä. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Vastausaika on yksi viikko. Lomakkeen voit palauttaa sähköpostitse osoitteeseen (tässä oli sähköpostiosoite). Jokaisen työntekijän vastaus on tärkeä, jotta tulevaisuudessa korttien sisältöä voi jatkokehittää tarpeita vastaavaksi.

Kyselyyn vastataan kyllä ja ei vaihtoehtoihin. Viimeiset kolme kysymystä ovat avoimia kysymyksiä, johon toivomme rakentavaa kritiikkiä tuottamastamme sisällöstä ja yhteistyöstä kanssamme.

Kiitos kaikille vastaajille yhteistyöstä!

LIITE 2. PALAUTEKYSELY

Saitko uutta tietoa lapsen ja vanhemman kanssa tunteista keskusteluun?

kyllä ei

Helpottaako korttien käyttäminen työskentelyäsi perheiden kanssa?

kyllä ei

Onko korttien käyttöohje mielestäsi selkeä?

kyllä ei

Koetko hyötyväsi tunnetaitojen teorian kertauksesta?

kyllä ei

Ovatko perhetehtävät mielestäsi yksikköönne sopivat?

kyllä ei

Onko kortteja mielestäsi sopivasti?

kyllä ei

Onko sisältö mielestäsi monipuolinen?

kyllä ei

Miten tunnetaitokorttien sisältö vahvistaa lapsiperheiden vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta?

Miten aiot hyödyntää kortteja työssäsi?

LIITE 3. OHJE KORTTIEN KÄYTTÖÖN

Nämä toiminnalliset tunnetaitokortit ovat tuotettu yhteistyössä Hoivatie Oy:n kanssa opinnäytetyönä Diakonia- ammattikorkeakoulussa 2023. Kortit ovat suunniteltu ammattilaisten käyttöön lapsi ja perhetyötä tekeville sosiaali- ja terveystieteiden alan ammattilaisille.

Korttien sisältö perustuu ajantasaiseen tutkimustietoon ja ne ovat suunniteltu 2–5-vuotiaiden lasten ja heidän vanhempiensa tunnetaitojen sekä vuorovaikutustaitojen tukemista varten perhekuntoutuskeskus Polokkaan. Kortit soveltuvat parhaiten pienryhmäkäyttöön. Ideaali ryhmäkoko on 2–3 perhettä. Korteja voi hyödyntää myös yksilöohjauksessa. Korteja on yhteensä kaksitoista.

Neljä korteista ovat toiminnallisia korteja, joiden avulla tuetaan vanhemman ja lapsen fyysisen kosketuksen ja hellimisen taitoja, sekä omien fyysisten rajojen tuntemista. Jokaisessa toiminnallisissa korteissa on perhetehtävä, jonka tarkoitus on rohkaista vanhempaa fyysiseen hellimiseen lapsen kanssa lapsen rajoja kunnioittaen tai yhteiseen tekemiseen perheen kesken. Lisää toiminnallisten tehtävien ohje kortin taakse. Toiminnallisten korttien käyttöön tarvittavat tehtävien tekemiseen seuraavat välineet: paperia, kyniä, kartonkia, maalia sekä ohjeet satuhieronnan toteutukseen vanhemmille.

Ohje satuhieronnan toteuttamiseen:

- Satuhieronta perustuu vapaaehtoisuuteen. Lasta ei saa painostaa eikä houkutella hierottavaksi.
- Seuraa lapsen reagoitua hierontaan ja lopeta sellainen kosketus, jonka lapsi kokee epämiellyttäväksi.
- Hierontatyö muistuttaa enemmän silittämistä kuin hierontaa.
- Äänenpainolla on satuhieronnassa merkitystä, äänenpaino viestii tilanteen tunnelmasta.
- Sadun lukemistempo kannattaa pitää rauhallisena ja edetä hitaasti, jotta hierontaosiot saadaan tehtyä rauhassa loppuun.

- Tilan, jossa hieronta toteutetaan, tulee olla rauhallinen.
- Etsikää sellainen asento sekä hierojalle että hierottavalle, jossa molemmilla on hyvä ja rentouttava olo.

Tunnekortteja on myös neljä. Niissä olevat tunteet ovat osa ihmisen perustunteita. Korttien avulla vanhempi ja lapsi oppivat tunnistamaan eri tunteita sekä missä ne tuntuvat ja miten niitä voi käsitellä yhdessä. Kortin taakse voit liimata tunteesta liittyvät kysymykset, jotka esitetään lapselle.

Neljä korttia ovat lorukortteja, joiden teemat ovat kosketuksen ja tunteiden ympärillä. Niiden kautta vahvistetaan lapsenomaisella tavalla tunteiden tuntumista eripuolilla kehoa ja tehdään yhdessä loruleikkiä vanhemman kanssa, mikä tukee lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Voit kiinnittää lorun ja lorun yhteydessä tehtävän toiminnallisen osuuden kortin toiselle puolelle.

Korttien käyttöä voi soveltaa jokaisen perheen tarpeisiin, niin että ammattilainen valitsee esimerkiksi kustakin kolmesta kategoriasta yhden kortin, jotka sopivat perheen tarpeisiin parhaiten. Kortit voi myös laittaa pussiin, josta vuorotellen ryhmän lapset voivat nostaa kortin.

Ryhmän vetäjä näyttää kortin kuvituskuva ja kertoo mitä tunnetta/toimintaa/lorua käsitellään. Ammattihenkilö voi soveltaa kortteja lapsien ikään ja sen hetkiseen vireystilaan sopivaksi. Kortteja ei tarvitse käyttää kaikkia kerralla vaan sen verran mikä on kunkin ryhmän tai perheen sen hetkiseen tilanteeseen sopiva.

Antoisia hetkiä perheiden kanssa työskentelyyn!

LIITE 4 TULOSETTAVAT KORTIT

Lorukortit:

1. Nenä, korvat, silmät ja suu – sinusta vanhemmat ilahtuu! Anna hali, anna pusu, äidin ja isin kullanmuru!

1. Kosketaan nenää, korvia, silmiä ja suuta. Lopuksi vanhemmat ja lapsi voivat antaa halin ja pusun poskelle tai lentosuukot toisilleen.

2. Iloisena naurattaa, vihaisena kiukuttaa, surullisena itkettää, yhdessä oleminen usein tunteisiin helpottaa, joskus yksinolo kiukkuun parhaiten auttaa!

2. Hymyile ja piirrä hymy suuhun, laita kädet puuskaan ja kurtista kulmia, piirrä kyyneliä sormilla silmäluomiin. Halaa itseäsi ja levitä kädet sivuille.

3. Yhdessä voi hassutella, vesilätäkköön tassutella. Vanhemmille voi aina puhua, se voi auttaa, jos on surua. Myös nauraminen on hauskeempaa, kun monta suuta yhdessä hekottaa!

3. Heilutellaan käsiä pään vierellä, marssitaan paikoillaan, "käsillä puhuminen". Hymyillään leveästi yhdessä.

4. Jos sinua pelottaa, voi siitä puhuminen auttaa, jos ei kuitenkaan, niin vanhemman kainalo möröt karkottaa.

4. Laita kädet kasvojen eteen ja mene niiden taakse "piiloon". Voi siitä puhuminen auttaa "käsillä puhuminen". Jos ei kuitenkaan "pudistellaan päätä" ja mennään vanhemman kainaloon turvaan.

Tunnekortit:

Iloinen: Mistä tulet iloiseksi, missä se
tuntuu? Mistä äiti tai isi tulee
iloiseksi? Kun on tosi iloinen, voit
halata tai vaikka tanssia! Laitetaan
musiikkia, jolloin lapsi ja vanhempi voi
tanssia yhdessä.

Vihainen: Mikä tekee sinut vihaiseksi?
Missä seuntuu? Mitä sinun tekee
mieli tehdä vihaisena? Jos oikein
kiukuttaa, miten voit purkaa kiukun
tunteen? Esim. tyynyn heittäminen.
Piirrä paperiin kiukku ja sitten rytistä
paperi mytyksi, jolloin kiukku
purkaantuu siihen.

Pelokas: Mitkä asiat sinua pelottaa?
Miltä pelkountuu kehossa?
Toiminnallinen osuus: Ota lapsi syliin
ja piirrä käsivarteen/selkään pitkällä
rauhottavilla vedoilla.

Surullinen: Mistä tulet surulliseksi?
Miltä seuntuu? Mikä sinua auttaa,
kun olet surullinen? Vanhempi ja lapsi
istuu sylikkään ja keinuttelee.

Toimintakortit:

Käden kuva: voi silittää mutta myös satuttaa. Mutta satuttaa ei saa. Painakaa kartongille käden jäljet erivärisillä maaleilla ryhmätunnin päätteeksi. (Kaikki osallistujat voivat tehdä yhdessä).

Puhumisen kuva: voi puhua kauniisti, rumasti tai huutaa (kuiskaa äidille, että hän on rakas, jos lapsi ei osaa puhua voi antaa vanhemmalle halin).
Vanhemmalle: kerro lapselle, mistä olet hänessä erityisen ylpeä) Perhetehtävä: Kirjoitetaan ylös asioita mistä toisessa tykkää.

Perheen kuva: Perheenä voi tehdä yhdessä mukavia asioita. Perheelle voi näyttää myös kaikki tunteensa.
Perhetehtävä: yhteinen ulkoilu, ruoanlaitto, leivonta, elokuvailta, tai muuta missä vanhempi ottaa lapsen mukaan yhteiseen tekemiseen.

Olipa kerran pieni hiiri, jonka nimi oli (lapsen nimi)
Pieni hiiri oli pitkän päivän jälkeen levoton ja ylikierroksilla.
(lapsen nimi) juoksenteli ympäriinsä lauleskellen.
Oli kuitenkin ilta ja aika rauhoittua nukkumaan.
(lapsen nimi) meni pitkälleen sänkyyn, mutta hyöri ja pyöri, koska rauhoittuminen oli vaikeaa.
aikuinen huomasi rauhoittumisen vaikeuden ja meni istumaan (lapsen nimi) viereen ja kysyi, onko (lapsen nimi) vaikeuksia rauhoittua.
(lapsen nimi) kertoi, että on, ettei malta asettua aloilleen
Aikuinen kertoi pienelle hiirelle sellaisen olon olevan välillä tavallista ja hiiren olevan rakas. Aikuinen pajiasi (lapsen nimi) selkää pitkin vedoin ylhäältä alas ja vähitellen pieni hiirulainen rauhoittui ja unikin tuli lopulta.

Silitä selkää pitkin vedoin
Tee kiemuroita pitkin selkää
Silitä hartioista alaspäin käsiä pitkin
Piirrä selkään kuu ja tähtiä
Silitä selkärangan luota kylkiä kohti molemmin puolin selkää, aloittaen yläselästä, alaspäin liikkuen jatka edellisen kohdan tavoin
Silitä hiuksia
Silitä selkää pitkin vedoin ylhäältä alas
Jatka edellisen kohdan tavoin

LIITE 5 KORTTIEN KUVITUKSET



