



# **Turvallisen kiintymyssuhteen tukeminen varhaislapsuudessa**

Kohti tasapainoista elämää

Katja Nilsson

Pinja Taskinen

OPINNÄYTETYÖ  
Tammikuu 2023

Terveystieteiden tutkinto

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma/Terveystieteiden tutkinto-ohjelma

NILSSON, KATJA & TASKINEN, PINJA:

Turvallisen kiintymyssuhteen tukeminen varhaislapsuudessa – kohti tasapainoista elämää

Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö 39 sivua, joista liitteitä 2 sivua

Tammikuu 2023

---

Turvallinen kiintymyssuhde luo vakaan pohjan lapsen tulevaisuudelle. Se muodostuu vanhempien ja lapsen välille varhaisessa vuorovaikutuksessa. Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin, kuinka turvallista kiintymyssuhdetta voidaan tukea ja miksi se on tärkeää. Tarkoituksena opinnäytetyössä oli selvittää turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista, miten sitä voidaan tukea ja mitkä tekijät vaikuttavat turvallisen kiintymyssuhteen muodostumiseen. Tavoitteena oli lisätä perheiden tietämystä lapsen ja vanhemman välisen turvallisen kiintymyssuhteen luomiseen. Tehtävinä oli vastata seuraaviin kysymyksiin: Millä keinoin voidaan tukea turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista? Miksi turvallinen kiintymyssuhde on lapsen kannalta tärkeä? Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisella menetelmällä. Yhteistyötahona toimi Kiintymysvanhemmuusperheet Ry.

Tuotoksena teimme kaksi lyhyttä videota turvallisesta kiintymyssuhteesta yhteistyökumppanimme Instagramiin. Videoiden aiheina ovat: Miksi turvallinen kiintymyssuhde on tärkeä? Miten turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista voi tukea?

Koska Suomessa välttelevä kiintymyssuhdemalli on yleisin, ehdotamme, että turvallisen kiintymyssuhteen merkitystä tuotaisiin enemmän esiin ja siitä puhuttaisiin enemmän esimerkiksi neuvolapalveluissa, koska neuvolapalvelut saavuttavat suurimman osan perheistä.

---

Asiasanat: turvallinen kiintymyssuhde, varhainen vuorovaikutus, mentalisaatio, tukeminen, sensitiivisyys

**ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care/Public Health Nursing

NILSSON, KATJA & TASKINEN, PINJA:  
Supporting Secure Attachment in Early Childhood – towards a Balanced Life  
Practice-based thesis

Thesis 39 pages, of which appendices 2 pages  
January 2023

---

A secure attachment creates a solid foundation for a child's future. It is formed between parents and child through early interaction. Early interaction and mentalisation skills are the basis for a child's self-image and the development of future relationships and positive growth. Attachment can develop into insecurity in different ways. Supporting secure attachment is important because insecure attachment can lead to behavioural problems, such as excessive independence or relationship problems in childhood and adulthood.

The aim of the thesis was to explore the formation of secure attachment, how it can be supported and what factors influence the formation of secure attachment. The purpose was to increase families' knowledge of how to create a secure attachment relationship between child and parent. The cooperation partner was Kiintymyssuhdevanhemmuus Ry. As an output, two short videos about secure attachment parenting were created for the partner's Instagram. These videos were called: Why is a secure attachment relationship important? How can the development of secure attachment be supported?

As the avoidant attachment model is the most common in Finland, for further study is proposed that the importance of a secure attachment should be highlighted and discussed more, for example in childcare services, as childcare services reach the majority of families.

---

Keywords: secure attachment, early interaction, mentalisation, support, sensitivity

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
2.1	Kiintymyssuhdeteoria .....	7
2.2	Kiintymyssuhdemallit.....	8
2.2.1	Turvallinen kiintymyssuhde .....	10
2.2.2	Turvaton kiintymyssuhde.....	11
2.3	Varhainen vuorovaikutus ja mentalisaatio.....	14
2.4	Varhaisen vuorovaikutuksen ja turvallisen kiintymyssuhteen tukeminen .....	18
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE .....	24
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	25
4.1	Menetelmälliset lähtökohdat.....	25
4.2	Prosessin kuvaus .....	25
4.3	Tuotoksen kuvaus .....	26
5	POHDINTA .....	28
5.1	Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi .....	28
5.2	Opinnäytetyön prosessin ja tuotoksen arviointi .....	29
5.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	30
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET .....	38
	Liite 1. Instagram-videoiden käsikirjoitukset.....	38

## 1 JOHDANTO

Vanhemman ja lapsen välille muodostuva kiintymyssuhde antaa hyvän pohjan turvallisuuden tunteelle jo lapsen ensimmäisistä päivistä lähtien (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017). Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä voidaan tukea. Kiintymyssuhteella tarkoitetaan lapsen ja vanhemman välistä tunnesidettä, joka syntyy vuorovaikutuksesta heidän välilleen. (Terveyskirjasto 2020.) Kiintymyssuhteen muodostumista voidaan pitää omana matkana, joka lähtee vanhemman kiinnostuksesta lapseen. Matkan alkuvaiheessa vanhempia onkin tärkeää herätellä pohtimaan, millainen tuo uusi pieni ihminen oikein on. Näin vanhemmat oppivat myös kuuntelemaan vauvan viestejä sekä tulkitsemaan niitä tietoisemmin. (Mäkelä 2021.)

Aihe on tärkeä, sillä välttelevä kiintymyssuhde on suomalaisessa kulttuurissa yleinen. Välttelevä kiintymyssuhde tarkoittaa, että lapsen vanhempi ei osaa tai ei jaksakaan vastata lapsen tarpeisiin sekä odottaa lapselta liiallista itsenäisyyttä (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2013, 89-90). Tutkimusten mukaan suomalaisilla, erityisesti pojilla ja miehillä, esiintyy enemmän välttelevää kiintymyssuhdetta kuin muissa maissa (Hari, Järvinen, Lehtonen, Lonka, Peräkylä, Pyysiäinen, Salenius, Sams & Ylikoski 2015). Nykyään kuitenkin yhteiskunta tukee vanhempien jaksamista paremmin. Neuvolajärjestelmät ovat kehittyneempiä, mielenterveysongelmiin saadaan paremmin apua kuin ennen ja lapseen tutustuminen on mahdollistunut äitiys- ja isyyslomien ansiosta. (Hiilamo & Pruuki 2020, 24.)

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea lapsen ja vanhempien yhteistä tekemistä, kokemista sekä yhdessä olemista. Varhainen vuorovaikutus on perusta lapsen minäkuvalle ja tulevien ihmissuhteiden kehittymiselle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.) Neuvolassa terveydenhoitaja on avainasemassa varhaisen vuorovaikutuksen ja turvallisen kiintymyssuhteen muodostumisen tukemisessa (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018a).

Kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen koko elämään ja hänen tulevaisuudessa luomiinsa ihmissuhteisiin. Lapsi omaksuu lapsen ja vanhempien välisen kiintymyssuhteen perusteella tietyn käyttäytymistavan, mikä kiintymyssuhde lapsen ja vanhempien välille on muodostunut. Lapsen kiintymyssuhdemalli voi aktivoitua esimerkiksi stressitilanteissa tai lapsen jäädessä yksin. Aikuisiällä tämä voi aktivoitua esimerkiksi elämän käännekohdissa tai kriisitilanteissa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018a.)

Opinnäytetyössä käytämme käsitettä vanhempi, jolla ymmärrämme lapsen äidin, isän tai muun ensisijaisen hoitavan aikuisen, joka kokee olevansa lapsen vanhempi riippumatta siitä, onko hän lapsen biologinen vanhempi. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat turvallisen kiintymyssuhteen muodostumiseen ja miten sitä voidaan tukea. Lisäksi tarkoituksena on tehdä aiheesta kaksi lyhyttä videota. Tavoitteena on lisätä perheiden tietämystä lapsen ja vanhemman turvallisen kiintymyssuhteen merkityksestä. Työssämme huomioimme myös, kuinka turvallista kiintymyssuhdetta voidaan tukea terveydenhoitajan näkökulmasta. Opinnäytetyö tullaan toteuttamaan toiminnallisella menetelmällä yhdessä yhteistyökumppanimme Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n kanssa.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhdeteoria pyrkii kuvaamaan ja ymmärtämään varhaisten ihmissuhteiden vaikutusta myöhempään kehitykseen, aina päiväkodista ja koulun kaverisuhteista aikuisiän parisuhteeseen ja vanhemmuuteen asti. Kiintymyssuhdeteorian avulla voidaan tutkia, missä olosuhteissa ja millä tavoin ihmiset hakevat toisensa läheisyyttä tai toisistaan turvaa, kuinka ihminen reagoi todellisiin ja kuviteluihin vaaratilanteisiin, millaisia oletuksia ihmisellä on itsestään ja vuorovaikutussuhteistaan sekä toisista ihmisistä. (Hautamäki 2011, 29-33.)

Yksi tunnetuimmista kiintymyssuhdeteorioista on brittiläisen psykiatrin ja psykoanalyytikon John Bowlbyn luoma teoria, joka selittää ihmisen taipumusta luoda voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin (Sinkkonen 2004). Bowlbyn teoria on osoittautunut empiirisessä tutkimuksessa tehokkaaksi. Se on maailmanlaajuinen hypoteesi, joka on todistettu validiksi eri kulttuureissa. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 76.) Bowlbyn mukaan psykoanalyysin periaatteet perustuvat havaintoihin eläinten leimaantumisesta. Teorian mukaan ihmislapsi pyrkii pysyttelemään lähellä turvallista hoivaavaa aikuista uhkaavissa tilanteissa. (Sinkkonen 2004.) Bowlby kuvaa syntyvää kiintymyssuhdetta sisäiseksi säätelyjärjestelmäksi. Tämän avulla lapsi vertailee tietoa vanhemman sijainnista ja etäisyydestä itseensä ja varmistaa oman turvallisuuden kokemuksen. Bowlbyn teorian pääajatuksena on, että lapsen kokema vanhemman rakkauden menetys voi uhata vakavasti lapsen kehitystä. (Hautamäki 2011, 31.)

Läheisyys vanhempaan ja kiintymyssuhteen syntyminen ovat taanneet ihmislapsen eloonjäämisen varhaisissa ihmisryhmissä, jossa petoeläimet vaanivat ihmisiä. Kiintymyssuhteen muodostuminen perustuu aivojen neurobiologiseen toimintaan. (Hautamäki 2011, 30.) Kiintymyssuhteet muodostavat muistijärjestelmiä ihmisen aivoihin ja lapsen kokemukset ympäristöstään ja vuorovaikutuksesta muokkaavat aivoja ja niiden kykyä käsitellä ympäristön virikkeitä. Bowlbyn teorian mukaan lapsen toistuvat kokemukset vanhemman tavasta vastata tämän tarpeisiin muodostavat lapselle syy-seurausoletuksia siitä, kuinka hänen pitäisi toimia

ja tuntea tietyissä tilanteissa. (Vilén ym. 2013, 134-135.) Kiintymyssuhdemallit saavat alkunsa, kun lapsi ja tämän vanhempi ovat toistuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ajan saatossa vuorovaikutustapahtumat yhdistyvät suuremmiksi kokonaisuuksiksi, jolloin toistuvuus saa aikaan muistijäljen. Näin yksilö voi säilyttää saadun kiintymyssuhdemallin aikuisikään asti. (Sinkkonen 2004.)

Lääkäri ja tutkija Sigmund Freud on kehittänyt 1900-luvulla teorian, joka perustuu persoonallisuusteoriaan. Tällä lisätään itsetuntemusta ja ymmärrystä omasta lapsuudesta. Ihmisen mieli rakentuu tietoisesta ja tiedostamattomasta. Psykoanalyysi tutkii ihmisen sielunelämää lähtien varhaislapsuuden kokemuksista. Se korostaa varhaisten ihmissuhteiden, kuten äidin ja lapsen suhteen merkitystä koko myöhemmälle elämälle. Lapsuuden kokemukset heijastuvat vahvasti aikuisikään ja perusluottamus varhaisessa lapsuudessa luo pohjan arvostaa ja rakastaa muita ihmisiä. (Sommar 2014.)

## 2.2 Kiintymyssuhdemallit

Taipumus kiintyä toiseen ihmiseen saa eri muotoja sen mukaan, millaisia lastenhoivamalleja eri kulttuurien toimintaympäristö tarjoaa ja suosii (Hautamäki 2011, 30). Mary Ainsworth on luokitellut kiintymyssuhteet aluksi kolmeen kategoriaan, joista kaksi oli turvattomia ja yksi turvallinen. Turvattomia kiintymyssuhteita on ristiriitainen ja välttelevä kiintymyssuhde. Myöhemmin havaittiin vielä yksi turvaton kiintymyssuhde, jäsentymätön kiintymyssuhde. (Sinkkonen 2004.) Lapsella on tyypillisesti yksi kiintymyssuhdemalli (Terveyskirjasto 2020). Kiintymyssuhteet ilmenevät käyttäytymisessä eri tavoin ja niillä on todettu olevan vastaavuudet aivotoiminnassa (Hari, Järvinen, Lehtonen, Lonka, Peräkylä, Pyysiäinen, Salenius, Sams & Ylikoski 2015).

Lapsuuden kiintymyssuhteet muodostavat perustan sekä oletusarvon sille, kuinka lapsi rakentaa tulevia ihmissuhteitaan. Kiintymyssuhteet muokkaantuvat ja kehittyvät vauvaiästä aina aikuisuuteen saakka. Lapsuus ei siis välttämättä



määrää ihmisen kohtaloa. Selvää on kuitenkin se, että lapsen suhde vanhempaan vaikuttaa hänen sisäiseen turvallisuuteensa sekä kokemukseensa, miten turvassa hän on suhteessa toisiin ihmisiin ja maailmaan. (Hiilamo & Pruuki 2020, 18.)

Kiintymyssuhteen on todettu olevan yhteydessä parisuhteeseen ja lasten hankkimiseen. Turvallisesti kiintyvät aikuiset päätyvät keskimääräistä enemmän kestäviin parisuhteisiin, lykkäävät lasten hankintaa ja saavat vähemmän lapsia, kun taas välttelevästi kiintyvillä on yhteys varhaiseen pariutumiseen ja useampiin lapsiin. (Hari, Järvinen, Lehtonen, Lonka, Peräkylä, Pyysiäinen, Salenius, Sams & Ylikoski 2015.)

Kiintymyssuhteen luominen lapseen alkaa jo varhain raskauden varmistumisen jälkeen. Se muodostuu vanhempien tunteiden ja mielikuvien avulla. Mielikuvien luominen vauvasta on suuressa roolissa turvallisen kiintymyssuhteen luomisen kannalta ja näiden mielikuvien puuttuminen ennustaa vaikeuksia muodostaa tundeside lapseen. Äiti voi esimerkiksi suojella itseään pettymyksiltä, jos hänen mielikuvansa vähenevät vauvasta raskauden loppuvaiheessa. Vanhemmilla voi olla myös äärimmäisen positiivisia tai äärimmäisen negatiivisia mielikuvia tulevasta vauvasta. Nämä voivat ennustaa vanhempien ja lapsen välisen vuorovaikutuksen ongelmia, sillä äärimmäisen positiiviset mielikuvat saattavat kertoa vanhempien liiallisista toiveista ratkaista perheen ongelmia ja taas äärimmäisen negatiiviset mielikuvat saattavat ennustaa vanhempien ja tulevan vauvan välisistä vuorovaikutuksen ongelmista. Jos vanhempien mielikuvat vauvasta muuttuvat dramaattisesti, voi tämä puolestaan enteillä äidin vihamielistä käyttäytymistä lasta kohtaan. (Punamäki 2011, 99-102.) Raskauden aikaisen kiintymyksen kehittämistä voi heikentää vanhempien päihteiden käyttö, masennus, hyvin nuori tai vanha ikä, heikko sosiaalinen tuki tai synnytyspelko (Lindroos, Ekholm & Pajulo 2015).

Vanhemmat omaksuvat uuden roolinsa hitaasti ja totuttelevat isänä ja äitinä olemiseen sekä vastuun kantamiseen. Vanhemmissa tapahtuu myös suuria psyykkisiä muutoksia ja tärkein niistä on tunnesuhteen luominen tulevaan lapseen. Vanhemmat tutustuvat lapseen tunnustelemalla lapsen liikkeitä äidin vatsan päältä. Raskaana oleva äiti tunnistaa myös vauvan liikkeiden perusteella vauvan

mielialoja ja hyvinvointia. Molemmat vanhemmat kuvailevat muun muassa tulevan vauvan temperamenttia. (Punamäki 2011, 99-102.)

### **2.2.1 Turvallinen kiintymyssuhde**

Jo heti syntyessämme tarvitsemme rakkautta ja huolenpitoa toiselta ihmiseltä. Jokaisella meistä on biologinen tarve kiintyä toiseen ihmiseen selviytyäksemme. (Hiilamo & Pruuki 2020, 18.) Vauva kiintyy aina niihin ihmisiin, jotka omistautuvat hänelle ja saavat luotua psyykkisen ja fyysisen yhteyden. Vauva voi muodostaa kiintymyssuhteita moniin ihmisiin, eli vauvan kiintymyssuhde äitiin voi olla eri kuin suhde isään tai sisarukseen. (Silvén 2010. 70-71.) Lapsi kykenee muodostamaan kolmesta viiteen rinnakkaista kiintymyssuhdetta, jotka syntyvät kokemuksista, joita lapsi saa ollessaan vuorovaikutuksessa näiden ihmisten kanssa (Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos 2022a).

Turvallisesti kiintynyt lapsi kokee, että häntä rakastetaan sellaisena kuin hän on. Lapsi luottaa vanhempiensa hyvyyteen, läsnäoloon ja herkkyyteen. Lapsi uskalltaa tutkia ympäristöään, ilmaista sekä myönteisiä että kielteisiä tunteitaan ja turvautua vanhempaansa hätääntyessään. (Punamäki 2011, 111.) Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi saa voimavaroja ja mallia, miten toimia aikuisena ihmissuhteissa. Se tukee lapsen kasvua ja kehitystä, jos lapsi saa kokemuksia siitä, että hänen tarpeisiinsa vastataan oikea-aikaisesti. Turvallinen kiintyminen vanhempaan on tärkeää vauvan subjektiivisen olemassaolon tunteen kehittymiselle sekä se, että vauva kokee tulevaisuutensa ymmärretyksi ja hänen tarpeensa tulee nähdyksi ja kuulluksi. (Hautamäki 2011, 30-35.) Ensimmäisten elinkuukausien aikana vauva oppii käyttäytymään tavalla, joka tuo vanhemman hänen lähelleen. Samoin vauva oppii myös välttämään käytöstä, joka vie vanhemman pois hänen luotaan. (Hiilamo & Pruuki 2020, 18.) Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsen tarpeet huomioidaan ja vanhempi on lapsen saatavilla. Edellytyksenä on vanhemman kyky reagoida johdonmukaisesti ja täsmällisesti lapsen vuorovaikutukseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Turvallisesti kiintyneelle läheisyys tuntuu hyvältä eikä hän pelkää sen menettämistä (Vuoristo 2017). Turvallinen kiintymyssuhde auttaa lasta onnistumaan myös muissa ihmissuhteissa. Lapsuuden ihmissuhteet ennustavat myös vahvasti tulevaisuutta, vaikka niillä ei ole suoranaista yhteyttä. Yksikin turvallinen aikuisuusuhde lapsuudessa on tärkeää ja voi taata hyvän pohjan lapsen tulevaisuudelle. (Trogen 2020, 160.) Kehitys ja kasvaminen on mahdollista myös läpi elämän tiedostamalla ja työstämällä asioita (Hiilamo & Pruuki 2020, 18).

Aikuistuminen sekä itsenäinen elämä on yksinkertaisempaa ja ihmissuhteiden solmiminen on helpompaa, kun ihminen on saanut lapsena ilmaista kaikkia tunteitaan sallitusti, myös ikäviä tunteita. Turvallisessa kiintymyssuhteessa ihminen suhtautuu luottavaisesti toisiin ihmisiin ja pystyy käyttämään vuorovaikutuksessa sekä tunnetta että järkeä. (Hiilamo & Pruuki 2020, 19.) Turvallisesti kiintynyt tietää, että hän ansaitsee hyvää kohtelua ja rakkautta. Hänellä on joustava ihmissuhdekäsitys. Hän myös osaa puhua tunteistaan ja ilmaista niitä. Hän ei pelkää tarvita toista ihmistä tai sitoutua esimerkiksi parisuhteeseen. (Vuoristo 2017.) Kiintymyssuhteita on kuitenkin erilaisia ja aina ne eivät tue lapsen kehitystä vaan voivat esimerkiksi aiheuttaa kiintymyssuhteen häiriintymistä (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2022a). Turvallinenkin kiintymys voi toisaalta olla naiivia turvallisuutta. Lapsella on voinut olla niin ihana lapsuus, että hän uskoo kaikesta ja kaikista hyvää. Silloin voi kokea helpommin esimerkiksi pettymyksen tunteita. (Sinkkonen 2011, 34-35.)

## **2.2.2 Turvaton kiintymyssuhde**

Kiintymyssuhdemalli voi joissain tilanteissa kehittyä turvattomaksi erilaisin tavoin (Terveyskirjasto 2020). Mentäessä ajassa vuosisatoja taaksepäin vanhemmat ovat vaatineet lapselta liiallista itsenäisyyttä (Vilén ym. 2013, 10-11). Tämä selittyy psykoterapeuttien Pruukin ja Hiilamon mukaan sota-ajasta. Ihmiset ovat tuolloin muuttuneet sotilaiksi, jolloin tunteet kuoletettiin ja ihmiset ovat keskittyneet arjesta selviytymiseen. (Pruuki & Hiilamo 2020, 20.) Sodankin jälkeen elämä oli hyvin työntäyteistä ja yritettiin selvityä suomalaisen maaseudun vaikeuksista

(Hautamäki 2011, 64-65). Hellyyden osoituksia lapsille ei pidetty ensiarvoisena asiana näinä aikoina (Pruuki & Hiilamo 2020, 21). Suomalaisessa kulttuurissa arvostettiin työntekoa, itsenäisyyttä ja itseriittoisuutta. Näitä ominaisuuksia vaadittiin, jotta selvittiin pitkistä talvista ja niukoista oloista. (Sinkkonen & Kalland 2011, 64-65.)

Tytöille ja pojille olivat Suomessa eri roolit ja ihanteet. Sotien aikana tyttöjen tuli olla kilttejä ja heitä jopa nimettiin toiveiden mukaisesti. Tämä jatkui sukupolvelta toiselle. Negatiiviset tunteet olivat kiellettyjä ja ne tuli peittää. Kielteisten tunteiden tai oman tahdon ilmaisusta seurasi rangaistus, kuten piiskaa tai häpäisyä. Näin lapset oppivat hylkäämään tunteensa ja tarpeensa ja ansaitsemaan arvostuksensa työnteolla sekä ahkeruudella. Tämä selittää sitä, miksi välttelevästi kiintyviä ihmisiä Suomessa on paljon. Lapsena opittu käyttäytyminen, kuten vetäytyminen, toistuu herkästi aikuisena. (Hiilamo & Pruuki 2020, 20.)

Suomalaisen kulttuurin yleisimmässä kiintymyssuhdemallissa eli välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi kasvaa ympäristössä, jossa tunteiden ilmaisu ei ole sallittua ja sitä vältetään (Terveyskirjasto 2020). Välttelevästi kiintynyt lapsi turvautuu itseensä, koska hän ei luota vanhemman herkkyyteen havaita, ymmärtää ja tyydyttää hänen tarpeitaan (Sinkkonen & Kalland 2011, 62). Tunneympäristö ei ole lämmin välttelevässä kiintymyssuhteessa vanhempien ja lapsen kanssa (Vuoristo 2017). Taustalla voi olla esimerkiksi vanhemman masennus ja tällöin vanhemmalla ei ole voimavaroja ottaa vastaan lapsen tunteiden ilmaisua (Terveyskirjasto 2020). Haavoittuvaisena oleminen ei siis ole turvallista (Vuoristo 2017). Tällöin lapsi saattaa passivoitua ja vetäytyä. (Terveyskirjasto 2020). Välttelevästi kiintynyt ihminen vaivaantuu joutuessaan voimakkaiden tunteiden kanssa kosketuksiin ja tukeutuu ensisijaisesti järkeen. Lapsuudessa koetut pettymykset ovat johtaneet epäluottamukseen toisia ihmisiä kohtaan, ja ihminen pyrkii toimimaan muita miellyttäen välttämällä konfliktitilanteet. Välttelevässä kiintymyssuhteessa ihminen kokee tarvetta pärjätä yksin. (Hiilamo & Pruuki 2020, 19.) Heidän on myös vaikea sitoutua emotionaalisesti ihmissuhteissa. Tutkimusten mukaan välttelevästi kiintyneet ovat onnettomimpia ihmisiä. (Vuoristo 2017.)

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa tunneilmapiiri on epäjohdonmukaista, ja tällöin lapsi ei osaa ennakoida vanhemman tunnereaktiota (Terveyskirjasto 2020). Ristiriitaisesti kiintynyt lapsi kiinnittyy vanhempiin, mutta ei saavuta kuitenkaan turvallisuuden ja välittämisen tunnetta (Sinkkonen & Kalland 2011, 34-36). Vanhempi saattaa joskus vastata lapsen tarpeisiin ja auttaa lasta, kun taas toisessa hetkessä lapsi saa vanhemman suuttumaan. Lapsi joutuu olemaan jatkuvasti varuillaan ja ennakoimaan vanhemman tunnetilaa. (Terveyskirjasto 2020.) Tämä saa lapselle hämmentyneen olon. Onko hän rakastettu vaiko ei? Ristiriitaisesti kiintynyt haluaa läheisyyttä, mutta jatkuvasti pelkää sen menettämistä tai että sitä ei ole tarpeeksi ja ettei ole sen arvoinen. Hän kokee olevansa huonompi kuin muut ja häpeää omia tarpeitaan, sekä vähättelee itseään. Tämä johtaa myös tulevaisuuden ihmissuhteissa epäsuoraan kommunikaatioon. (Vuoristo 2017.)

Ristiriitaisissa perheissä vanhempien emotionaaliset tavat saattavat usein poiketa vahvasti toisistaan. Lapsen on vaikea tunnistaa ja ilmaista omia tunteitaan. (Sinkkonen & Kalland 2011, 34-36.) Tämä kiintymyssuhde vaikuttaa vahvasti myös aikuisikään näyttäytymällä esimerkiksi ahdistuksena ja uupumisena (Terveyskirjasto 2020). Ihminen käyttäytyy voimakkaan tunnepitoisesti ja ailahtelee takertumisen sekä mitätöimisen välillä ihmissuhteissaan. Arvottomuuden sekä ylimielisyyden tunne vaihtelee ristiriitaisesti kiintyneellä ihmisellä. Lapsuudessa koetut pettymykset ja laiminlyönnit ovat vaikuttaneet ihmisen käsitykseen omasta arvosta. Esimerkiksi alkoholisperheissä kasvaneet ovat usein ristiriitaisesti kiintyneitä. (Hiilamo & Pruuki 2020, 19.)

Perheen ilmapiirin ollessa epäjohdonmukainen ja vanhempien ollessa epäluotettavia tai jopa vaarallisia lapselle puhutaan jäsentymättömästä kiintymyssuhteesta. Lapsen on vaikea luottaa aikuisiin, ja tavallisesti näissä perheissä vanhemmilla esiintyy esimerkiksi alkoholiongelmaa tai väkivaltaa. (Terveyskirjasto 2020.) Jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa hoivaaja on usein vihamielinen, hallitseva ja passiivinen. Toisinaan aikuinen antaa kuitenkin lapselle turvaa ja huolenpitoa. Lapsen on vaikea ennakoida, miten aikuinen käyttäytyy seuraavaksi. Tämän seurauksena lapsen minäkuva on voinut jäädä hajanaiseksi ja tunteiden säätely on haastavaa. Jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa aikuinen

saattaa vältellä kiintymyksellisten suhteiden muodostamista. (Solomon & George 2011, 207.)

Tutkimusten mukaan kiintymyssuhteen laadulla on todettu olevan jonkinlainen taipumus siirtyä sukupolvelta toiselle (Pajulo 2004). Vanhemman oma kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa lapsen kiintymyksen muodostumiseen, sillä vanhemman omat lapsuudenkokemukset vaikuttavat sensitiivisyyteen lasta kohtaan. Tällöin vanhempi ei välttämättä vastaa kaikkiin lapsen viesteihin ja tarpeisiin johdonmukaisesti. (Miettinen 2016, 3.) Kiintymyssuhteet ovat vuorovaikutuksen tulosta. Kiintymyssuhteen jatkuvuus sukupolvien yli liittyy siihen, että hoivaaja luo uudeleen omia mallejaan läheisistä ihmissuhteista vuorovaikutuksessaan lapsen kanssa. Jos hoiva- ja kasvuympäristö säilyy samoina sukupolvien yli, tämä tapahtuu herkemmin. (Punamäki 2011, 95-98.)

Vanhemman käsittelemättömät traumaattiset kokemukset siirtyvät vauvaan. Vanhemman menneisyyden vaikeat kokemukset voivat horjuttaa vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta ja saattavat jättää ahdistavia muistijälkiä uudelle sukupolvelle. Traumaattiset muistijäljet ovat voineet hallita jo usean sukupolven ajan varhaista vuorovaikutusta. (Miettinen 2016, 11.)

### **2.3 Varhainen vuorovaikutus ja mentalisaatio**

Vauva pyrkii jatkuvasti kiinnittymään vanhempaansa ja pitämään yllä läheisyyttä fyysisesti ja psyykkisesti (Hautamäki 2011, 29). Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan vauvan ensimmäisien elinvuosien aikana kaikkea lapsen ja vanhemman välillä tapahtuvaa yhdessä tekemistä, kokemista ja olemista. (Hari, Järvinen, Lehtonen, Lonka, Peräkylä, Pyysiäinen, Salenius, Sams & Ylikoski 2015.) Vauvan keino pitää yhteyttä vanhempaansa on katsekontakti, hymy, tarttuminen, itkeminen, jäljittely, ääntely, jokeltelu, seuraaminen, imeminen ja syliin pyrkiminen (Sinkkonen & Kalland 2011, 34). Riittävän hyvä vuorovaikutus on tärkeää lapsen kehityksen kannalta. Aikuisen tulee herkästi vastata vauvan viesteihin ja tarpeisiin, jotta lapselle kehittyy mielikuva: minä olen tärkeä, minusta on iloa ja maailma on hyvä paikka. Vauva vetää vanhempaansa puoleensa omilla keinoillaan, kuten

äännähtelemällä, hymyllä ja itkulla. Vanhemmat vastaavat tulemalla lähelle ja hoivaamalla. (Hari, Järvinen, Lehtonen, Lonka, Peräkylä, Pyysiäinen, Salenius, Sams & Ylikoski 2015.) Perustuvallisuuden rakentuminen ja luottamuksen kokeminen varhaisessa vaiheessa heijastuu aikuisuuteen ja tuleviin ihmissuhteisiin. Se luo myös pohjan hyvälle itsetunnolle ja minäkuvalle sekä kehittää empatiakykyä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.)

Vauvalla on heti synnyttyään tarve olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Vauva hymyilee, ottaa katsekontaktia ja jokeltelee aikuiselle. Näin hän oppii, millainen hän itse on ja millaisia muut ihmiset ovat, miten häntä kohdellaan ja miten hän pystyy vaikuttamaan itse muihin ihmisiin. Lapsen mielessä syntyy malli, joka on pohja lapsen tulevaisuudelle tulevissa ihmissuhteissa. (Armanto & Koistinen 2007, 49.)

Kehittyäkseen lapsi tarvitsee vuorovaikutussuhteen toiseen ihmiseen. Ensimmäisien ikävuosien aikana syntyy pohja myöhemmälle kehitykselle ja kasvulle. Varhaisina vuosina aivot kehittyvät nopeaan tahtiin ja toistuvat kokemukset muovaavat aivoja. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.) Varhaiset vuorovaikutuskokemukset vaikuttavat myös aivojen kehitykseen ja muovaavat aivojen toiminnallisia rakenteita (Armanto & Koistinen 2007, 54). Äidin sekä lapsen aivoissa oleva aivolisäke erittää oksitosiini-hormonia lapsen ollessa äidin läheisyydessä esimerkiksi imetystilanteessa, äidin sylitellessä lastaan tai vaikkapa silittäessä. Se luo molemmissa hyvän olon tunnetta ja lisää kiintymystä molempien välillä. (Puura, Sannisto & Riihonen 2018.)

Vanhempien ollessa lapsen biologisia vanhempia tai ei vanhemmuuteen kuuluu riittävän vuorovaikutuksen ja lapsen arjesta huolehtimisen lisäksi mentalisaatio ja sensitiivisyys (Vilén ym. 2013, 55-56). Turvallisen kiintymyssuhteen syntymisen edellytyksenä on, että vanhempi omaa sensitiivisyyden (Sinkkonen & Kalland 2011 111). Vanhemman sensitiivisyydellä tarkoitetaan kykyä reagoida lapsen viesteihin nopeasti ja johdonmukaisesti. Turvallisesti kiintyneellä lapsen vanhemmalla on kyky hyödyntää lapsen käyttäytymisestä syntyvää informaatiota siten, että vanhempi voi päätellä lapsen käyttäytymisen takana olevaa mielentilaa. (Pa-

julo 2004.) Sensitiivinen vanhempi pystyy peilaamaan omia sekä lapsen tunnetiloja ja ymmärtämään molempien tunteita, tarpeita ja haluja (Punamäki 2011, 112).

Mentalisaatio tarkoittaa kykyä eläytyä lapsen kokemukseen ja pohtia, miksi lapsi käyttäytyy tietyllä tavalla. Käytännössä mentalisaatio näkyy reflektiivisena toimintana (Larmo 2010). Vanhempi on kiinnostunut omista sekä lapsen tunteista, ajatuksista, toiveista, aikeista ja kokemuksista. Tämä kyky auttaa vanhempia ymmärtämään lasta paremmin ja se kohentaa vuorovaikutusta ja kehitystä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.) Vanhemmat voivat aistia lapsen mielentilaa ja osata esimerkiksi tunteiden osoitusten, hymyjen ja kehumisten avulla pitää lapsen tarkkaavaisena ja näin luoda lapselle edellytykset oppimiselle. Vanhemman kyky tunnistaa ja tukea lapsen omia aloitteita on tärkeä lapsen kehityksen kannalta. (Lyytinen, Korkikangas & Lyytinen 1995, 61-62.) Vanhemman hyvä mentalisaatiokyky kehittää myös lapsen mentalisaatiokykyä. Varhaiset vuorovaikutuskokemukset ovat tärkein mentalisaatiokyvyn kehittymisen alue. (Pajulo 2017, 23-24.)

Mieli ja mentalisaatiokyky kehittyy varhaisessa vuorovaikutuksessa. Kun vanhempi kykenee eläytymään lapsen mieleen, lapsi saa kokemuksen oman olon muuttumisesta vanhemman vastatessa tämän viesteihin. (Larmo 2010.) Liioteltu lapsen tunnetilan peilaaminen tarkoittaa sitä, että vanhempi korostaa empaattisesti havaitsemaansa lapsen tunnetilaa ilmeillään, eleillään ja äänellään. Tällainen muutos tapahtuu vanhemmassa lapsen ollessa noin kolmen kuukauden ikäinen. Tämä kehittää lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymistä. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015.) Jo alle vuoden ikäisenä lapsi kykenee erottamaan oman mielen toisen mielestä. Noin kolmen vuoden iässä lapsi tietää, että ihmiset luulevat asioita eri tavalla, mutta ei ymmärrä, että heillä on myös omat halunsa. (Larmo 2010.) Pitkälle kehittynyt mentalisaatiokyky liittyy vahvasti turvalliseen kiintymyssuhteeseen. Turvallisen kiintymyssuhteen omaava pystyy siis käsittelemään ja tutkimaan hankalia ja onnettomia asioita elämässään sekä kykenee pohtimaan toisen ihmisen mieltä. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015.) Mentalisaatiokyky voi kehittyä vain, jos vanhemmalla on riittävä mentalisaatiokyky (Pajulo & Pyykkönen 2011, 73).



Vanhemman heikko mentalisaatiokyky näkyy esimerkiksi siten, että vanhempi ei pohdi, miten lapsi kokee tilanteen, vaan katsoo lapsen ulospäin näkyvää käyttäytymistä. Tällaiset tulkinnat voivat aiheuttaa väärinymmärrystä lapsen oikeista aikomuksista tai tarpeista. Puutteellinen mentalisaatiokyky voi pahimmassa tapauksessa johtaa vakaviin varhaisiin traumakokemuksiin, ihmissuhdeongelmiin ja elämänhallintaan. Varhain ihmissuhteissaan traumatisoitunut ihminen altistuu kohtelevaan omaa lastaan myös mekaanisesti, jolloin voi syntyä yli sukupolvinen turvattoman kiintymyksen jana. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015.)

Kun vanhemmat eivät pysty eläytymään lapsen mieleen ja maailmaan, se estää mentalisaatiokyvyn kehittymisen. Lapselle ei synny kokemuksia, joiden avulla hän voisi ymmärtää omaa ja toisten mieltä. Se altistaa myös lasta väkivaltaisuu-  
delle. Lapsi niin sanotusti luopuu mentalisaatiosta suojaksi niitä ajatuksia vastaan, mitä vanhemman väkivaltaiset aikeet herättävät. On havaittu, että jäsen-  
ymätön kiintymyssuhde altistaa mentalisaatiokyvttömyyteen. Näillä lapsilla on  
tarve hallita ja manipuloida ympäristöään turvattomuuden ja uhan tunteen vuoksi.  
(Larmo 2010.)

Mentalisaatiokyky voi vahvistua myöhempien hyvien ihmissuhteiden ja hyvän hoidon avulla. Mentalisaatiokyky ei myöskään pysy kaikilla ihmisillä yhtä hyvänä läpi elämän, sillä esimerkiksi stressi tai elämän kriisitilanteet voivat hetkellisesti mentalisaatiokykyä horjuttaa, ja nämä vaiheet kuuluvat ihmisten elämään. On silti tärkeää, että arjen hankalissa tilanteissa vanhempi näkisi lapsen käyttäytymisen taakse ja miettisi, miten lapsi saattaa kokea hankalat tilanteet reagoidessaan tietyllä tavalla. Mitä pienempi lapsi on, sitä haasteellisempaa pohdinta on. Lohduttavaa on kuulla, että pelkkä yrittäminenkin voi tehdä merkittävää muutosta vanhemman asenteeseen tai toimintamalleihin. Lapsen stressitilaan vastaaminen oikeaan aikaan ja riittävän usein rakentaa lapsen kykyä rauhoittaa itseään. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015.)

## 2.4 Varhaisen vuorovaikutuksen ja turvallisen kiintymyssuhteen tukeminen

Turvallinen kiintymyssuhde ei muodostu itsestään. Se kehittyy lapsen kokemusten kautta vastavuoroisessa ja turvallisissa ihmissuhteissa, joissa lapsi kokee saavansa turvaa hädän hetkellä. Turvallisen kiintymyssuhteen ja varhaisen vuorovaikutuksen luomista voi tukea monin eri tavoin ja moni eri taho. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022a.)

Jo vastasyntyneiden osastolla vanhemmat alkavat opetella hoitamaan ja olemaan vuorovaikutuksessa vastasyntyneen kanssa. Vanhemmat tarvitsevat aikaa ja tukea oppiakseen selviytymään eri tilanteista vauvan kanssa ja kehittääkseen itseluottamusta. Osallistamalla jo sairaalassa yhdessä hoitajan kanssa päivittäisiin hoitotoimiin ja vanhemman antaessa fyysistä ja emotionaalista läheisyyttä, varmistetaan kiintymyssuhteen luominen vastasyntyneeseen. Hoitohenkilökunta voi kannustaa vanhempia käyttämään katsekontaktia, aloittamaan keskustelua vauvan kanssa ja vastaamaan vauvalle, käyttämään luonnollisia eleitä ja ilmeitä vauvan kanssa sekä laulamaan ja lukemaan vastasyntyneelle vauvalle. Tällaisilla asioilla voidaan lisätä kiintymyssuhdetta ja sitoutumista, tukea vanhempien parempaa hyvinvointia ja vähentää vanhempien mielenterveysongelmia. (Harding, Whiting, Petty, Edney, Murphy & Crossley 2022.) Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen on myös ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Ongelmat varhaisessa vuorovaikutuksessa voi vaikuttaa lapsen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen kehittymiseen. (Gerhardt 2007.)

Terveystieteiden tutkijat havainnoi, ottaa huomioon ympäristön merkityksen, miettii tukemisen eri keinoja ja korostaa varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä lapsen mielenterveyteen. Havainnointi ja kannustaminen alkaa jo äitiysneuvolassa ja jatkuu edelleen lastenneuvolassa. (Pisilä 2010, 23-24.) Neuvolan yksi keskeisimpiä tehtäviä onkin tukea perheitä varhaisessa vuorovaikutuksessa. Kunnan on järjestettävä neuvolapalveluja lasta odottaville perheille, raskaana oleville ja alle kouluikäisille lapsille. (Puura, Sannisto & Riihonen 2018.) Valtioneuvoston säättämän

lain mukaan neuvolan on tuettava lapsen ja hoivaajien välistä varhaista vuorovaikutusta sekä imetystä. Lisäksi vanhempien hyvinvointia ja jaksamista on tuettava sekä heidän välistään vuorovaikutusta. (Finlex 338/2011.)

Raskausaikana odottavan vanhemman ja lapsen välistä varhaisen vuorovaikutuksen kehittymistä neuvola tukee muun muassa vahvistamalla myönteisiä mielikuvia vauvasta sekä itsestään vanhempana. Vanhemmilta tulisi kysyä, millainen vauva tällä hetkellä on ja mitä ajattelevat vauvastaan. Äitiysneuvolakäynneillä tulisi puhua vauvan hoitoon liittyvistä asioista, tukiverkostosta ja palveluista ja keiltä voi saada apua tarvittaessa. (Puura, Sannisto, & Riihonen 2018.)

Lastenneuvolassa varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen perustuu pitkälti myönteisen ja onnistuneen vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Terveystieteiden tulee antaa tekemistään havainnoistaan molemmille vanhemmille positiivista palautetta onnistuneista ja toimivista vuorovaikutustilanteista yhdessä vauvan kanssa. Positiivinen palaute vahvistaa vanhempien minäpystyvyyden kokemusta ja itseluottamusta ja näin ollen vaikuttaa myönteisesti myös vauvan kehitykseen. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 231-234.)

Terveystieteilijät seuraavat ja havainnoivat lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta neuvolakäynnin aikana. Tärkeää on esimerkiksi seurata, hakeutuvatko vanhempi ja lapsi spontaanisti katsekontaktiin toistensa kanssa vai väistävätkö he toisiaan, tai väistääkö vain toinen heistä. Toistuvuutta seurataan myös seuraavilla käynneillä. On myös tärkeää huomioida, tavoittaako terveystieteilijä lapsen katseen. Terveystieteilijä myös havainnoi, miten vanhempi puhuu lapsestaan ja lapselleen. Onko vuorovaikutus lämmintä tai esimerkiksi niukkaa ja etäistä tai vaikkapa tunkeilevaa? Kuinka vauva vastaa äidin hoivaan? Miltä lapsi näyttää ulkoisesti, ja millainen on hänen olemuksensa? Kiinnostuuko lapsi ympäristöstään? Matkivatko lapsi ja vanhempi toisiaan? (Schulman 2011, 138.)

Neuvolan terveystieteilijä on ikään kuin havainnoija. Psykologi sekä lasten ja aikuisten psykoanalyttikko Esther Bick huomasi, että havainnoijalla on terapeutin vaikutus perheeseen. Kun havainnoija kuuntelee vanhempien ajatuksia

vauvasta ja vanhemmuudesta sekä kiinnostuu vauvasta yksityiskohtaisesti, hän tulee kannatelleeksi äitiä, isää tai vauvaa. (Schulman 2011, 144.)

Neuvolan terveydenhoitajille on kehitelty eri työkaluja varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen, kuten raskaudenaikainen hoivaajan ja syntyvän lapsen vuorovaikutusta tukeva haastattelu. Lapsen tunne-elämän, neurobiologian sekä kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta hoivaajien ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde ovat erittäin tärkeitä. Haastattelun avulla herätetään vanhemmissa ajatuksia arjesta vauvan kanssa, jotta he voivat tunnistaa vahvuuksiaan sekä asioita ja ongelmia, joihin heidän tulisi valmistautua. (Puura & Hastrup 2011, 97-98.)

Neuvolan yksi tehtävä on tunnistaa riskiperheet, jotka tarvitsevat lisätukea (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022b). Riskitekijöitä ovat muun muassa vanhemman lievät tai keskivaikeat mielenterveysongelmat, äidin nuori ikä sekä adoptio ja sijaisvanhemmuus tai perheen sosioekonomiset riskitekijät. On myös lapsesta lähtöisin olevia tekijöitä, kuten ennenaikainen syntymä, lapsen kehitykselliset riskit ja pitkäaikaissairaus tai vamma. (Kalland & Salo 2020.)

Neuvolakäynnin aikana voidaan selvittää, tarvitsevatko vanhemmat ja vauva vuorovaikutuksen hoitoa ja tukea. Useat perheet saavat sitä neuvolasta tai vauva-perhetyöstä. (Schulman 2011, 138-139.) Neuvola voi antaa vanhemmille tietoa vauvan hoitamisesta sekä antamalla emotionaalista tukea. Neuvolan tulisi motivoida ja kannustaa vanhempia tutustumaan lapseen, viettämään tämän kanssa aikaa ja olemaan aktiivisesti läsnä lapsen mukana. Neuvola käynneilläkin terveydenhoitaja voi kannustaa osallistumaan lapsen hoitoon ja tutkimiseen. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022b.) Terveydenhoitaja tukee varhaista vuorovaikutusta ja turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista muun muassa opettamalla vauvanhoitoon liittyviä taitoja. Myös toistuvat imetystilanteet vahvistavat vauvan ja äidin välistä kiintymyssuhdetta, ja neuvolassa rohkaistaankin imetykseen. Jos imetys ei ole mahdollista, rohkaistaan muun muassa sylittelyyn, silittelyyn ja riittävään ihokontaktiin. (Puura, Sannisto & Riihonen 2018.) Äidin puhuessa vauvalle hän prosessoi ja tulkitsee vauvalle havaintojaan ja sitoutuu näkemäänsä ja pyrkii ymmärtämään vauvan tunnetilaa (Schulman 2011, 139).

Terveydenhoitajat tekevät myös kotikäyntejä ja kokevat tämän olevan tärkeää erityisesti varhaisen vuorovaikutuksen tukemisessa. Kotikäynnillä terveydenhoitaja pääsee paremmin havainnoimaan vuorovaikutusta ja kokonaistilannetta, kun taas neuvolakäynnillä havainnointi voi jäädä suppeammaksi. On koettu, että erityisesti isät saattavat jäädä neuvolakäynnillä hieman taka-alalle. Kotikäynti mahdollistaa rennomman ilmapiirin vanhemmille. (Pisilä 2010, 30.) Psykologi Sternin mukaan kotikäynnit vaikuttavat etenkin riskiperheisiin positiivisesti. Kotikäynnit ovat myös tehokas tapa toteuttaa ennaltaehkäisevää työtä. Sternin mukaan kotikäynnit vaikuttavat positiivisesti vanhempien mielikuvaan lapsesta. (Rasinkangas 2007.)

Neuvolan lisäksi perheet voivat saada tukea turvallisen kiintymyssuhteen luomiseen monilta eri tahoilta (Kalland & Salo 2020). Ihmisillä on luontainen tarve kuulua johonkin ja olla osana yhteisöä, ja vanhemmat voivat saada vertaistukea kuulumalla esimerkiksi johonkin liittoon tai vaikkapa sosiaalisen median avulla. Vertaistuellla tarkoitetaan ihmisten keskinäistä tukea, joka perustuu kokemukseen. Vertaistuen tarve voi muodostua erilaisissa elämäntilanteissa esimerkiksi elämän muutoksissa tai kriiseissä. Vertaistukea voi olla monenlaista, ja se voi tapahtua joko kasvokkain tai verkossa. Sosiaalisen median rooli on kasvanut etenkin koronapandemian vuoksi. Se on voinut olla osalle vanhemmistakin ainoa yhteisö, johon kuulua ja mistä saada apua ja vertaistukea vanhemmuuteen. Somessa voi saada isommalta yleisöltä hyväksyntää kuin reaali maailmassa sekä hyviä vinkkejä tai eri näkökulmia asioihin. Se lisää autonomiaa, sosiaalisia suhteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Sorkkila & Aunola 2019.)

Vauvaperhetyö on toimintamalli, joka tarjoaa tukea turvallisen kiintymyssuhteen muodostumiseen. Se tapahtuu toistuvina kotikäynteinä ammattilaisen ja perheen kanssa yhteistyössä perheen tarpeiden pohjalta ja se on vapaaehtoista. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022a.)

Muita tapoja tukea varhaista vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta on esimerkiksi mindfulness, eli tietoinen läsnäolo. Tällä on tutkitusti monia psykologisia hyötyjä

ja nämä tukevat lapsen hyvinvointia. (Trogen 2020, 136-137.) Mindfulness pohjautuu buddhalaisen perinteen meditaatioharjoitteisiin, joista on kehitetty interventioita terveydenhuoltoon (Weckman, Raevuori & Laasonen 2020). Sen on tutkitusti huomattu vaikuttavan lapsen kasvatukseen positiivisesti. Vanhemmat, jotka hallitsevat mindfulnessin, osoittavat enemmän tietoista vanhemmuutta. Tämä puolestaan edistää turvallista kiintymyssuhdetta vanhemman ja lapsen välillä, joka taas edelleen vaikuttaa lapsen parempaan tunteidensäätelyyn. (Zhang, Wang & Ying 2019.) Vanhempi siis käsittelee tunteitaan ja ajatuksiaan tietoisesti lempeydellä ja myötätunnolla ja antaa mallia lapselle arjessa jatkuvasti (Mindfulnessinstituutti, nd).

Terveet ja hyvinvoivat vanhemmat tarjoavat lapselleen suotuisan kasvuympäristön. Vanhemmuus ja vauva-arki ei ole helppoa, ja tähän tarvitaan molempien vanhempien panos. Toisen tuki ja kommunikointi on erittäin tärkeää, ja ulkopuolisen avun hakemisesta voi olla paljon apua, jotta välttytään vanhempien uupumukselta. Terveystoimittajan on huomioitava koko perheen terveys ja jaksaminen sekä kannustaa vanhempia huolehtimaan myös parisuhteesta ja antamaan sillekin aikaa mahdollisuuksien mukaan. (Hakulinen, Laajasalo, & Mäkelä 2019, 22-23.)

Vanhempien sopeutuminen uuteen elämäntilanteeseen voi ratkaista lapsen ensimmäisten vuorovaikutussuhteiden muodostumisen. Muutosten keskellä parisuhde on yksi tärkeimmistä turvallisuuden lähteistä. Parisuhde muuttuu aina lapsen tulon myötä äidin, isän ja lapsen muodostamaksi yhteisöksi, jossa molempien parisuhteen osapuolien roolit muuttuvat. Kyseessä on iso muutos, joka myös vaikuttaa vahvasti parisuhteeseen ja aiheuttaa niin fyysisiä, psyykkisiä kun sosiaalisia muutoksia. Lasta odottavalla perheellä tulisi olla tarpeeksi voimavaroja ja terveydenhoitajan olisi hyvä tunnistaa perheen omat voimavarat yksilöllisesti. (Määttä 2006, 148-149.)

Vanhemmuutensa tueksi vanhemmat tarvitsevat läheisiä, hyviä ja tukevia ihmissuhteita. Tämä vahvistaa vanhempien voimavaroja ja näin myös kiintymyssuhteet lujittuvat. Erityisesti tukea saattavat tarvita yhden vanhemman perheet. Vai-

keissa tilanteissa vanhemmille voi myös tarvittaessa tarjota keskusteluapua esimerkiksi neuvolapsykologille. Näin vanhempi voi käsitellä omia tunteitaan ja pohdita esimerkiksi omaa vanhemmuuttaan. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2022a.)

Useammat tutkimukset todistavat, että raskaudenaikaiset olosuhteet ovat keskiössä lapsen kehitykselle ja vanhemmuudelle (Pajulo 2017). Vanhemmuuden tuki jaetaan kolmeen pääluokkaan; universaali, kohdennettu ja intensiivinen tuki. Universaaliin tukeen kuuluu neuvolapalvelut, jotka tavoittavat lähes kaikki perheet. Neuvolan terveydenhoitajat käyttävät interventioita, jotka ovat tutkitusti osoittautuneet hyödyllisiksi ja on myös näyttöä siitä, että interventioilla voidaan vahvistaa vanhemmuustaitoja sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Yksi interventioista on Vavu-haastattelu. (Kalland & Salo 2020.)

Kasvuympäristö ja vanhempien toiminta vaikuttavat lapsen kognitiiviseen kehitykseen. Vanhempien toiminnan on todettu ennustavan myöhempää kehitystä. Se ennustaa muun muassa sanavaraston laajuutta, lapsen leikin tasoa ja kielen ymmärtämistä. (Lyytinen, Korkikangas & Lyytinen 1995, 63-64.)

### **3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat turvallisen kiintymyssuhteen muodostumiseen ja miten sitä voidaan tukea. Tuotoksena teemme aiheesta kaksi lyhyttä videota. Tavoitteena opinnäytetyössämme on lisätä tietämystä ja ymmärrystä turvallisen kiintymyssuhteen merkityksestä lapsen hyvinvoinnille.

Opinnäytetyön tehtävänä oli vastata kysymyksiin: Millä keinoin voidaan tukea turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista? Miksi turvallinen kiintymyssuhde on lapsen kannalta tärkeä?



## **4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS**

### **4.1 Menetelmälliset lähtökohdat**

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisella menetelmällä. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämäyhteistyössä tehtävä opinnäytetyö (Juvakka & Kylmä 2007, 137), ja yhteistyökumppanimme toimii Kiintymysvanhemmuusperheet ry. Tuotos on osa toiminnallista opinnäytetyötä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään myös toimintasuunnitelma, jotta opinnäytetyön ideat ja tavoitteet ovat tiedostettuja, perusteltuja ja harkittuja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26-27.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tehdä tutkimusta, vaan kootaan tietoa eri lähteistä. Toiminnallisen opinnäytetyön prosessiin kuuluu myös jokin konkreettinen tuote, kuten kuvaus, opas, toimintapäivä tai esimerkiksi video. (Salonen 2013, 19.)

Opinnäytetyö kirjoitettiin selkeällä kielellä, jotta lukija pystyy ymmärtämään ja tulkitsemaan sitä mahdollisimman hyvin. Tällä tavoin pyrittiin luomaan vuorovaikutus tekijöiden ja lukijoiden välille. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51, 66.)

### **4.2 Prosessin kuvaus**

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle alkuvuodesta 2022. Valitsimme tämän aiheen, koska aihe kiinnosti meitä sekä haluaisimme molemmat valmistumisen jälkeen työskennellä neuvolassa. Tulevina terveydenhoitajina koemme turvallisen kiintymyssuhteen olevan merkittävässä roolissa lapsen kehityksen kannalta. Neuvolaharjoittelujaksojemme perusteella me molemmat huomasimme, että tästä aiheesta ei tarpeeksi puhuta neuvolassa perheiden kanssa, josta idea työhön lähtikin.

Aloitimme opinnäytetyöprosessin suunnitelman teolla ja yhteistyökumppanin etsinnällä. Otimme yhteyttä Kiintymysvanhemmuusperheet Ry:hyn ja he lähtivät mielellään yhteistyöhön kanssamme. Pidimme etäpalaverin keväällä, jossa poh-

dimme yhdessä muun muassa aiheen rajaamista ja hyvien lähteiden tunnusmerkkejä. Toisen etäpalaverin pidimme vuoden lopussa, jossa suunnittelimme yhdessä tuotosta. Muutoin olemme olleet lähinnä sähköpostin välityksellä yhteydessä ja pitäneet yhteistyökumppanimme ajan tasalla.

Näiden jälkeen aloimme koostamaan teoreettista viitekehystä. Aloimme tekemään tiedonhakua aiheestamme. Hakusanoina käytimme esimerkiksi ”kiintymyssuhde”, ”vauva”, ”vanhemmuus”, ”neuvola”, ”terveydenhoitaja”, ”vauva-aika”, ”äiti”, ”isä”, ”varhainen vuorovaikutus”, ”tukeminen”, ”tunnistaminen”, ”kiintymyssuhdeteoria”, ”baby”, ”attachment”, ”attachment theory”, ”secure attachment”, ”early interaction”, ”support”.

Lähdimme suunnittelemaan toiminnallisen opinnäytetyön tuotosta. Ideoita oli muutamia erilaisia, mutta päädyimme Instagram reels -videoihin. Sosiaalinen media on nykypäivää ja moni perhe sitä käyttääkin. Instagram tavoittaa myös yhteistyökumppanimme seuraajat ja meidän työmme kohderyhmän parhaiten.

### **4.3 Tuotoksen kuvaus**

Tuotoksena teimme kaksi videota, jotka olivat yhteistyökumppanimme Kiintymysvanhemmuusperheet Ry:n Instagram-sivuille julkaistava tuotos. Instagramiin julkaistavat tuotokset ovat ”Instagram Reels” -videoita.

Ensimmäisenä lähdimme suunnittelemaan, mitä halusimme videolla välittää katsojille. Yhteistyökumppanimme toivoivat videon sisällön olevan perusasiaa turvallisuudesta kiintymyssuhteesta ja joitakin konkreettisia vinkkejä perheille hyödynnettäviksi. Kokosimme videon tekstit opinnäytetyömme pohjalta. Halusimme myös, että videomme visuaalisuus liittyy aiheeseemme ja videossa kuvataankin kaksi viikkoista vauvaa.

Videon teossa on hyvä huomioida kuvausväline, videon editointisovellus, hyvä valaistus, tekijän oikeudet, videon sopiva kesto, millä tavoin viestin esittää ja ke-

nelle video on suunnattu (Tuni 2022). Kuvasimme videon puhelimella, koska editointi tapahtui Instagram-sovelluksessa. Huomioimme kuvatessamme, että kuva on kuvattu pystysuunnassa ja valaistus olisi mahdollisimman hyvä. Halusimme videoon paljon luonnonvaloa, joten kuvasimme videon valoisaan aikaan päivällä. Videot tulevat nähtäville Instagramiin yhteistyökumppanimme tilille: kiintymysvanhemmuusperheet.

## 5 POHDINTA

### 5.1 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeseen sopivia hakusanoja ja lisäsimme luotettavuutta määrittämällä sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Luotettavuutta arvioimme valittujen lähteiden perusteella. Aioimme tarkastella opinnäytetyömme tuloksia ja pohtia kehittämissuhteita. Kirjoitimme johtopäätöksiä ja jatkotutkimusehdotuksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021). Ilmoitimme käyttämämme lähteet systemaattisesti lähdeluettelossa ja tekstissä ilmoitimme lähdeviitteet. Lisäksi arvioimme opinnäytetyömme luotettavuutta, jonka tarkoituksena oli selvittää, kuinka totuudenmukaista tietoa työssä on kyetty kokoamaan. (Juvakka & Kylmä 2007, 127.)

Tieteellinen käytäntö tarkoittaa rehellisyyttä opinnäytetyön kaikissa vaiheissa. Pyrimme hyvään tieteelliseen käytäntöön, esimerkiksi emme plagioi (Vuori, nd). Opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme tutkimuseettisiä periaatteita. Käytimme tieteellistä tietoa eettisten vaatimusten mukaisesti. Toteutimme opinnäytetyötä itsenäisesti ja opinnäytetyön yhteistyökumppanille ei aiheutunut ylimääräistä vaivaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.)

Teimme toiminnallisen opinnäytetyön ja aineistona pyrimme pääosin käyttämään vertaisarvioitua tutkittua tietoa. Lisäksi pyrimme käyttämään maksimissaan 10 vuotta vanhoja lähteitä, mutta aihetta on tutkittu niin paljon, että jonkin verran jouduimme käyttämään vanhempiakin lähteitä. Hankimme tietoa eri tietokannoista, kuten Medic ja Cinahl. Hyödynsimme myös kirjallisuutta työssämme. Käytimme lähteenä myös opinnäytetyötä, sillä halusimme työhömmme myös kokemuksia varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta. Emme löytäneet perheiden kokemuksia varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta, joten otimme työhömmme opinnäytetyön, jonka aiheena on terveydenhoitajan kokemuksia varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta. Lisäksi käytimme kansainvälisiä lähteitä opinnäytetyössämme, kuten englannin- ja ruotsinkielisiä lähteitä.

Videoillamme esiintyy kaksiviikkoinen vauva, oikea ihminen. Vauvan äidillä on tietoinen vapaaehtoinen suostumus tuoda vauva videoille kuvattavaksi. Äiti ymmärtää, että videot tulevat julkisesti näkyville sosiaaliseen mediaan. Suostumus on vapaaehtoinen, kun videossa esiintyvällä on mahdollisuus valita ja kieltäytyä esiintymästä videolla. (Euroopan komissio, nd.) Valmiit videot näytettiin äidille, jonka jälkeen hän vielä hyväksyi niiden julkaisemisen sosiaaliseen mediaan julkisesti nähtäväksi. Videoilla pyritään säilyttämään vauvan ja äidin anonymiteetti. Videoissa ei kuvata äitiä tunnistettavasti. Videoissa esiintyy myös toinen opinnäytetyön tekijöistä, jolla on myös tietoinen vapaaehtoinen suostumus tulla videoihin kuvattavaksi.

## **5.2 Opinnäytetyön prosessin ja tuotoksen arviointi**

Opinnäytetyöprosessi sujui pääosin hyvin. Aikataulussa pysyminen oli meille haaste, mutta saimme opinnäytetyön kuitenkin valmiiksi aikataulun mukaisesti. Lähteitä löytyi hyvin, sillä aihetta on tutkittu paljon. Vaikka aihetta on tutkittu paljon ja tietoa löytyy kattavasti, onnistuimme mielestämme aiheen rajaamisessa. Opinnäytetyön tekijöiden yhteistyö sujui hyvin ja tasavertaisesti.

Teimme tuotoksena kaksi videota kiintymysvanhemmuusperheet Instagram -tilille, jotka vastaavat kysymyksiin: Miksi turvallinen kiintymyssuhde on tärkeä? Miten turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista voi tukea? Tuotokset vastaavat myös opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiin. Video kiteyttää pääkohtia opinnäytetyön aiheesta ja antaa myös konkreettisia vinkkejä, miten itse voi tukea turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista lapsen ja vanhemman välille. Yhteistyökumppanimme toivoi, että videoiden sisältö olisi perusasiaa turvallisesta kiintymyssuhteesta, ja tähän myös pyrimme. Tuotos julkaistaan kanavalle, joka tavoittaa kohderyhmämme. Kiintymysvanhemmuusperheet -Instagram sivuilla on useita tuhansia seuraajia ja heidän sivunsa ovat myös julkiset, johon pääsee kuka tahansa julkaisuja katsomaan. Instagramissa voi myös kommentoida julkaisuja ja lähettää viestejä.

Videot onnistuivat mielestämme hyvin. Yhteistyökumppani voi hyödyntää videoita omilla Instagram-sivuillaan, ja koska sosiaalinen media on nykypäivää, videot todennäköisesti tulevat saamaan näkyvyyttä. Videoiden sisältö on myös hyödyllistä ja tärkeää tietoa kaikille pikkulapsiperheille. Pohdimme kuitenkin videoiden pituutta ja näyttävyyttä. Videot ovat lyhyitä, alle kolmen minuutin videoita ja Instagramiin ei pysty tekemään sen pidempiä Reels -videoita. Jos olisimme halunneet pidemmät videot, olisi pitänyt valita toinen kanava videoiden julkaisulle kuten YouTube. Tämän vuoksi teimme kaksi lyhyttä videota, jotta saimme enemmän informatiivista tekstiä tuotoksiimme.

Instagramin algoritmi kerää dataa käyttäjistään. Instagramin algoritmi pyrkii ensisijaisesti ehdottamaan sisältöä syötteeseen, josta tietää käyttäjän olevan kiinnostunut. Instagramin algoritmi on myös kiinnostunut siitä, minä päivänä ja mihin kelloon aikaan julkaisu julkaistaan, ja tämä voi vaikuttaa julkaisun näkyvyyteen. Lisäksi hashtagit eli avainsanat julkaisun tekstiosioon ovat tärkeitä videon näkyvyyden kannalta. Hashtagien avulla Instagramin käyttäjät voivat myös löytää videon katsottavaksi. (Autioniemi 2022.)

### **5.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset**

Aihe on hyvin tärkeää ja merkittävää terveyden edistämistä neuvolan terveydenhoitajan työssä. Aiheesta tiedetään paljon, mutta silti aihetta ei korosteta tarpeeksi. Mielestämme turvallisesta kiintymyssuhteesta ja sen merkityksestä tulisi puhua neuvolassa jo ennen lapsen syntymää äitiysneuvolassa ja lapsen syntymän jälkeen lastenneuvolassa.

Aiheesta tarvitaan kuitenkin vielä lisää tutkimusta, kuinka paljon kiintymyssuhteesta oikeasti puhutaan neuvolakäynneillä. Tätä aihetta voisi tutkia lisää muun muassa haastattelemalla neuvolan asiakkaita ja terveydenhoitajia. Lisäksi neuvolan asiakkailta voisi kysyä, kuinka vanhemmat toivoisivat, miten kiintymyssuhde otettaisiin puheeksi.

Ryhmäneuvola voisi olla esimerkiksi hyvä toteutusmuoto jakaa tietoa turvallisesta kiintymyssuhteesta perheille. Ryhmäneuvolat saavuttavat monta eri perhettä kerralla ja aiheen sensitiivisyyden vuoksi ryhmäneuvola toteutustapana voisi olla toimiva, jolloin aiheesta puhuttaisiin yleisesti jokaiselle perheelle.

## LÄHTEET

Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyönkäsikirja. Helsinki: Tammi.

Autioniemi, S. 2022. Miten Instagramin algoritmi toimii? Viral Media. Blogi.  
<https://www.viralmedia.fi/blogi/miten-instagramin-algoritmi-toimii>

Finlex. 2011. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011). <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki. Edita.

Hakulinen, T., Laajasalo, T. & Mäkelä, J. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Harding, C. Whiting, L. Petty, J. Edney, S. Murphy, R. & Crossley, S. 2022. Infant communication. How should we define this, and is it important? Journal of Neonatal Nursing. 28(6), 452-454. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1355184122000072>

Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen, I., Salenius, S., Sams, M. & Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Gaudeamus.  
<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524958493>

Hautamäki, A., Pajulo, M., Pyykkönen, N., Punamäki, R-L., Schulman, M. & Sinkkonen, J. Teoksessa Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Toim. Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2011. 1. painos. SanomaPro Oy.

Hiilamo, K. & Pruuki, H. 2020. Aina tytär, aina äiti. 1. taskukirjapainos. Painettu EU:ssa 2021. Kirjapaja.



Kalland, M. & Salo, S. 2020. Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. Duodecim. 136(8), 891-897. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15527>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita.

Larmo, A. 2010. Kyky pitää mieli mielessä. Duodecim. 26(6), 616-622. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98674>

Laukkanen, E. 2018. Useimmat vanhemmat toimivat intuitiolla ihan oikein. Kodin kuvalehti. Julkaistu 26.10.2018. <https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi-hyvin/psykologia/jari-sinkkonen-useimmat-vanhemmat-toimivat-intuitiolla-ihan-oikein>

Lindroos, A., Ekholm, E. & Pajulo, M. 2015. Raskaudenaikainen kiintymys sikiöön – äitiyshuollon mahdollisuus ja haaste. 131(2). Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12052>

Lyytinen, P., Korkikangas, M. & Lyytinen, H. 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan. 2 painos. WSOYpro.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen ja vanhemman kiintymyssuhde. Julkaistu 5.7.2017. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/lapsen-ja-vanhemman-kiintymyssuhde/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Julkaistu 4.3.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Lapsen kasvu ja kehitys. Julkaistu 5.3.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. Mentalisaatio vanhemmuudessa. Julkaistu 16.5.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/>

Miettinen, A. 2016. Trauman siirtyminen sukupolvelta toiselle kiintymyssuhde-teorian valossa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden kandidaatintyö. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201702231248.pdf>

Mäkelä, M. 2021. Kiintymyssuhde – lapsen tärkein kehitystehtävä! <https://lap-senkasvatus.fi/kiintymyssuhde-lapsen-tarkein-kehitystehtava/>

Määttä, K. 2006. Kestävä parisuhde. 4.painos. Helsinki: WSOY.

Puura, K. Sannisto, T & Riihonen, R. 2018. Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. Lääkärilehti. Julkaistu 25.5.2018. (21)1345-1350. <https://www-laakarilehti-fi.libproxy.tuni.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-haluaa-varhaisen-vuorovaikutuksen-tukeminen-neuvolassa/>

Puura, K. & Hastrup, A. 2011. Varhaisen vuorovaikutuksen arviointi. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. 4. uudistettu painos. Helsinki. Juvenes print. Suomen yliopistopaino Oy. <https://thl.fi/documents/10531/104871/Opas%202011%2014.pdf>

Pajulo, M., Salo, S., Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Duodecim. (11)131, 1050-1057. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>

Pajulo, M. 2004. Vauvan tunnetila ja sen säätely. Äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa. Duodecim. 120(21). <https://www.duodecimlehti.fi/duo94604>

Pajulo, M. 2017. Spädbarnspsykiatri – fokus på föräldraskapets kärna. 177(1), 22-28. [https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/167118/Handlingar-lehti\\_117\\_06.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/167118/Handlingar-lehti_117_06.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pisilä, E. 2010. Terveystarkastajan kokemuksia varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta lastenneuvolassa. Oulunseudun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22596/Pisila\\_Elisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22596/Pisila_Elisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rasinkangas, A. 2007. Tämänhetkisydet Daniel Sternin näkökulmana psykoterapiaprosessissa. Psykoterapia lehti. 26(3), 159-175. <https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/rasinkangas307.htm>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Silvén, M. 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. 1. painos. Minerva kustannus.

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Duodecim. 120 (15). <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>

Sommar, H. 2014. Psykoanalyysi ihmisen valaisijana. Päivitetty 27.10.2014. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/02/07/psykoanalyysi-ihmismielen-valaisijana>

Sorkkila, M. & Aunola, K. 2019. Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. Journal of Child and Family Studies. 29, 649-659. <https://link-springer-com.libproxy.tuni.fi/content/pdf/10.1007/s10826-019-01607-1.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena: opas työntekijöille. Helsinki. Edita prima Oy. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Solomon, J. & George, C. 2011. Disorganized attachment and caregiving. The Guildford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2011-16269-000>

Suomen mindfulnessinstituutti. Nd. Neljä vinkkiä tunnekasvatukseen, jotka jokaisen vanhemman tulisi tietää. <https://www.mindfulnessinstituutti.com/single-post/2019/10/29/nelj%C3%A4-vinkki%C3%A4-tunnekasvatukseen-jotka-jokaisen-vanhemman-tulisi-tiet%C3%A4%C3%A4>

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. Päivitetty 27.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammainen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen#turvaton>

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Lastenneuvola. Päivitetty 14.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/lastenneuvola>.

Terveyskirjasto. 2020. Kiintymyssuhdemallit. Julkaistu 22.10.2020. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00026>

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatusta. 3. painos. PS-kustannus.

Tuni. 2022. Esimerkkejä videon opetuskäytöstä. Päivitetty 5/2022. <https://sites.tuni.fi/vinkkipankki/video/esimerkkeja-videoiden-opetuskaytosta/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö. Päivitetty 7.7.2021.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus kirjapaino Oy.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S & Kurvinen, A. 2013. Lapsuus. Erityinen elämänvaihe. 1.-5. painos. SanomaPro Oy.

Vuoristo, E. 2017. Inhimillistä itsetuntemusta. Kiintymyssuhdeteoria osa 1. Podcast. Spotify.

Vuori, J. Nd. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Weckman, H., Raevuori, A. & Laasonen, M. 2020. Mindfulness-interventioiden vaikuttavuus lasten ja nuorten ADHD-oireisiin. Duodecim. 136(2), 139-145. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15360>

Zhang, W., Wang, M. & Ying, L. 2019. Parental Mindfulness and Preschool Children's Emotion Regulation: the Role of Mindful Parenting and Secure Parent-Child Attachment. APA Psycnet. 10(12), 2481–2491.

<https://psycnet.apa.org/record/2019-12025-001>

## LIITTEET

### Liite 1. Instagram-videoiden käsikirjoitukset

Videoissamme kuvataan kaksiviikkoista vauvaa. Molemmat videot ovat noin kahden minuutin mittaisia ja niissä ovat tekstejä, joka vastaa kysymyksiin: Miksi turvallinen kiintymyssuhde on tärkeä? Miten turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista voisi tukea?

#### Video 1. Miksi turvallinen kiintymyssuhde on tärkeä?

##### Tekstit:

- Turvallisesti kiintynyt lapsi luottaa vanhempiansa hyvyyteen, uskaltaa tutkia ympäristöä, ilmaista myönteisiä ja kielteisiä tunteita.
- Hätääntyessään lapsi uskaltaa turvautuavanhempaansa.
- Lapsi saa voimavaroja aikuisuuteensa sekä mallia, miten toimia aikuisena ihmissuhteissa.
- Turvallinen kiintyminen vanhempaan on tärkeää vauvan subjektiivisen olemassaolon tunteen kehittymiselle. Näin vauva kokee tulevansa ymmärretyksi ja hänen tarpeensa tulee nähdyksi, että kuulluksi.
- Turvallisen kiintymyssuhteen omaava aikuinen pystyy käyttämään vuorovaikutuksessa sekä tunnetta, että järkeä.
- Yksikin turvallinen aikuissuhde lapsuudessa on tärkeää ja voi taata hyvän pohjan lapsen tulevaisuudelle.

#### Video 2. Miten turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista voisi tukea?

##### Tekstit:

- Mentalisaatio edistää turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä.
- Mentalisaatio tarkoittaa kykyä eläytyä lapsen kokemukseen ja pohtia, miksi lapsi käyttäytyy kulloisellakin tavalla.
- Vanhempi on kiinnostunut sekä omista että lapsen tunteista, ajatuksista, toiveista, aikeista ja kokemuksista.
- Mentalisaatiokyky kehittyy varhaisessa vuorovaikutuksessa.

- Varhainen vuorovaikutus on kaikkea vauvan ja vanhemman välillä ensimmäisten elinvuosin aikana tapahtuvaa yhdessä tekemistä, kokemista ja olemista.
- Silittele, sylittele, ota ihokontaktia. Puhu ja naura vauvallesi ja vauvasi kanssa.
- Tämä luo myös hyvinvointitunnetta ja lisää kiintymystä vauvan ja vanhemman välille.