



**”KUN SE TULEE SE POSITIIVINEN  
VIRTA, NIIN SE ALKAA IHMISESSÄ  
NÄKYÄ”**

Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä  
vanhemmuutta tukemassa

Minna Vanhanen

Opinnäytetyö  
Elokuu 2014  
Sosiaalialan koulutusohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

VANHANEN, MINNA:

”Kun se tulee se positiivinen virta, niin se alkaa ihmisessä näkyä”  
Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä vanhemmuutta tukemassa

Opinnäytetyö 58 sivua, joista liitteitä 5 sivua  
Elokuu 2014

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten käytöshäiriöisten lasten vanhemmille tarkoitettu Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä tukee vanhemmuutta. Ihmeelliset vuodet -ohjelma on Yhdysvalloissa kehitetty ryhmäpohjainen ohjausmenetelmä 5–12-vuotiaiden käytöshäiriöisten lasten vanhemmille ja lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry toteutti keväällä 2013 yhdessä Tampereen kaupungin perheneuvolan kanssa Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmän. Opinnäytetyössä kartoitettiin tähän Tampereen ryhmään osallistuneiden kahdeksan vanhemman kokemuksia.

Tutkimuksen taustalla oli ekokulttuurinen näkemys, jossa perhe nähdään aktiivisena toimijana. Näkemyksen mukaan perheen arjen sujuvuus on keskeistä lapsen ja koko perheen hyvinvoinnille. Tutkimus oli laadullinen. Se koostui vanhemmille suunnatusta kirjallisesta kyselystä ennen ryhmää ja teemahaastatteluista vanhempainryhmän päätyttyä. Pyrkimyksenä oli näin tehdä näkyväksi perheiden arjessa ryhmän myötä mahdollisesti tapahtunut muutos. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimus osoitti, että vanhemmat olivat Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmän avulla löytäneet uusia positiivisia kasvatukseen menetelmiä. Sekä lasten käytös että perheiden sisäinen vuorovaikutus olivat parantuneet. Perheiden arki sujui paremmin kuin ennen ryhmää, ja vanhempien suhde lapsiinsa oli vahvistunut. Vanhemmat kokivat myös oman hyvinvointinsa lisääntyneen, ja he luottivat nyt enemmän itseensä vanhempina. Tuloksissa korostui erityisesti vanhempien kokema muutos ajattelussa ja tunteissa omasta vanhemmuudesta. Muutoksen pysyvyys kuitenkin mietitytti osaa vanhemmista, minkä johdosta he esittivät toiveen jatkoryhmästä.

Tämän opinnäytetyön tulokset tukevat aiempia Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmistä tehtyjä tutkimuksia. Ihmeelliset vuodet -ohjelma on tehokas menetelmä, joka edistää sekä lasten että vanhempien hyvinvointia. Pidemmän aikavälin muutosten selvittämiseksi olisi kiinnostavaa tutkia ryhmään osallistuneiden perheiden tilannetta vielä vaikkapa vuosi ryhmän jälkeen. Kaiken kaikkiaan tutkimus kuitenkin osoitti selkeästi, että lasta autetaan auttamalla koko perhettä. Vanhempainryhmän tapaisille interventioille onkin varmasti kysyntää myös tulevaisuudessa.

---

Asiasanat: Ihmeelliset vuodet -ohjelma, vanhempainryhmä, ekokulttuurinen teoria, vanhemmuus, perhe

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

VANHANEN, MINNA:

“When the Positive Flow Comes, It Will Begin to Show in the Person”  
The Incredible Years Parenting Group Supporting Parenthood

Bachelor's thesis 58 pages, appendices 5 pages  
August 2014

---

The purpose was to find out how The Incredible Years parenting group, which is intended for the families with a child with conduct disorder, supports parenting. The Incredible Years program has been developed in the United States. It is a group-based method which is intended for parents with a 5-12 year-old child with conduct disorder and also for professionals who work with children. The Incredible Years parenting group was organized by The Family Association for Mental Health Patients together with Family Councelling in the City of Tampere in the spring of 2013. The objective of this thesis was to gather information about the experiences of eight parents who had participated in the group.

This study is based on an ecocultural approach where the family is seen as an active unit. According to this view how the everyday life goes in the family is important. The study was qualitative. The data were collected by questionnaires and thematic interviews. The aim was to make the changes caused by the group in the everyday life of the families visible. The data were analyzed with qualitative content analysis.

The results support the results of previous studies about The Incredible parenting groups. The results showed that the parents had found (with the help of the Incredible Years parenting group) new positive pedagogical methods and both the behavior of the children and the family interaction had improved. The everyday life of the families was running better than before the group and the parent-child relationship had strengthened. Especially the change in thinking and feelings considering parent's own parenthood were emphasized in the results. Some parents were concerned about the stability of the change in their families and they hoped for a follow-up group.

The Incredible Years parenting groups seem to be an effective method which promotes the welfare of the children and the parents. In the future it would be interesting to study the situation in the families for example a year after the group. Nevertheless it can be stated that by supporting the whole family child is supported. For this reason interventions like this parenting group are definitely needed also in the future.

---

Key words: The Incredible Years Program, parenting group, ecocultural theory, parenthood, family

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VANHEMMUUDEN TUKEMINEN .....	7
2.1	Ekologinen systeemiteoria .....	7
2.2	Ekokulttuurinen teoria .....	8
2.3	Lasta autetaan auttamalla perhettä .....	10
3	IHMEELLISET VUODET -OHJELMA.....	13
3.1	Ohjelman perusta, tavoitteet ja tutkimus .....	13
3.2	Keväällä 2013 Tampereella järjestetty Ihmeelliset vuodet - vanhempainryhmä.....	17
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS .....	19
4.1	Tutkimustehtävä ja -kysymykset .....	19
4.2	Aineiston kerääminen ja tutkimuksen käytännön toteutus .....	20
4.3	Aineiston analyysi.....	22
5	IHMEELLISET VUODET -VANHEMPAINRYHMÄÄN OSALLISTUNEIDEN VANHEMPIEN KOKEMUKSIA .....	25
5.1	Vanhempien ajatuksia ryhmän alkaessa .....	25
5.2	Muutokset kasvatustieteissä ja -tyylissä .....	28
5.2.1	Myönteinen huomio, kannustus ja kehuminen.....	28
5.2.2	Ajan antaminen ja yhteinen leikki.....	30
5.2.3	Kokemuksia muista ohjelmaan liittyvistä menetelmistä.....	31
5.2.4	Uusien kasvatustieteiden aikaansaamat muutokset perheissä.....	32
5.3	Vanhempien ajatukset ja tunteet omasta vanhemmuudestaan .....	34
5.3.1	Oivallus oman käyttäytymisen merkityksestä.....	34
5.3.2	Vanhemmuustaitojen kehittyminen .....	35
5.3.3	Positiivisuuden virta.....	36
5.4	Muutokset perheen sisäisessä vuorovaikutuksessa.....	37
5.5	Vanhempien ajatuksia perheiden tulevaisuudesta ja Ihmeelliset vuodet - ryhmästä.....	38
5.5.1	Ajatuksia perheiden tulevaisuudesta .....	39
5.5.2	Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmästä sanottua .....	40
5.6	Yhteenvedoa vanhempien kokemuksista.....	41
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	45
	LÄHTEET.....	51
	LIITTEET .....	54
	Liite 1. Kirje ryhmään osallistuville vanhemmille .....	54
	Liite 2. Vanhempainryhmän alkukysely .....	55
	Liite 3. Teemahaastattelun runko .....	58

## 1 JOHDANTO

Kun lapsen fyysisessä, psyykkisessä tai sosiaalisessa kehityksessä havaitaan tuen tarvetta, aiheuttaa se vanhemmassa huolta ja epätietoisuutta ja voi näin murentaa vanhemman elämänhallintaa. Suomalaisessa palvelujärjestelmässä aiemmin yleinen asiantuntijalähtöinen malli unohtaa helposti perheen aktiivisena toimijana. Tämä voi johtaa vanhemman opitun avuttomuuden kehään, jossa ei uskota omiin voimavaroihin ja vaikuttamismahdollisuuksiin. Viime aikoina ovat lisääntyneet erilaiset perhelähtöiset toimintamallit, joissa vanhempien aktiivinen rooli on keskeistä, ja esille nousevat käsitteet kannustus, voimaantumisen ja perheen voimavarojen käyttö. (Huhtanen 2004, 70–75.)

Olen sosionomiopintojeni aikana tutustunut lapsiperheiden tukemiseen ja perhetyön kenttään monelta suunnalta, sillä olen ollut harjoitteluissa sekä ennaltaehkäisevässä perhetyössä että vaativassa lastensuojelun perhetyössä. Koska olen kokenut koko perheen tukemisen ja ongelmien varhaisen puuttumisen tärkeänä, pyrin etsimään myös opinnäytetyöni aiheita tältä työkentältä. Olin talvella 2013 yhteydessä Omaiset mielenterveys-työn tukena Tampere ry:n toiminnanjohtajaan, ja tiedustelin häneltä mahdollisuutta tehdä opinnäytetyö yhdistyksen toiminnan puitteissa. Tällöin selvisi, että yhdistys järjestää yhteistyössä Tampereen kaupungin perheneuvolan kanssa Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmiä 6–12-vuotiaiden käytöshäiriöistä kärsivien lasten vanhemmille. Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä perustuu alun perin Amerikassa kehitettyyn ryhmäpohjaiseen ohjausmenetelmään käytöshäiriöisten lasten vanhemmille. Ohjelman tarkoituksena on edistää myönteisiä kasvatustapojen menetelmiä, auttaa vanhempia käsittelemään lasten käytöshäiriöitä sekä parantaa vanhemman ja lapsen välistä myönteistä vuorovaikutusta (Ihmeelliset Vuodet 2014).

Keskustelut Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmiä ohjaavien työntekijöiden kanssa vahvistivat ajatusta, että ryhmässä käytettävän menetelmän tutkiminen olisi hyödyllistä niin ryhmäjä järjestäville tahoille kuin yleisen tietämyksenkin lisääntymiseksi. Opinnäytetyön näkökulmaa pohtiessani yhdistyksen puolelta ehdotettiin, että voisin käsitellä työssäni esimerkiksi vanhempainryhmän vaikutusta perheiden elämään. Toiveena oli saada näkyvyyttä Ihmeelliset vuodet -menetelmälle, ja muutenkin viestittää sitä kuinka vanhemman tuki on samalla myös lapsen tuki. Koska opinnäytetyöni aihe on työelämä-

lähtöinen, työn lähtökohtana oli luonnollisesti pyrkiä vastaamaan minulle esitettyihin toiveisiin.

Erilaiset yhteiskunnan järjestämät palvelut ovat hyvinvoinnin edistämisen perusta, toisaalta palvelujen avulla pyritään myös ennakoimaan yksilöiden ja yhteisöjen elämänlaatua uhkaavia tekijöitä. Tällöin voidaan puhua preventioista, joissa interventioin eli väliintuloin suojataan, ehkäistään ja edistetään yksilöiden ja ryhmien toimintakykyä. (Huhtanen 2004, 43.) Tämä Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä on ryhmämuotoinen interventio-ohjelma, jota voidaan pitää sekundääritason preventiona. Tällöin pyrkimys on vähentää jo ilmenneiden ongelmien vaikutusta. Tutkimusten mukaan (Halme, Perälä & Laaksonen 2010, 92–93) erilaiset kehityksen suoja- ja riskitekijät heijastuvat usein aina aikuisikään saakka vahvistaen joko positiivista tai negatiivista kehityssuuntaa. On myös tutkittu, että erilaisten lapsiin ja perheisiin kohdistuneiden interventioiden avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti sekä lapsiin että vanhempiin. Lasten kohdalla nämä interventioiden positiiviset vaikutukset ovat kohdistuneet muun muassa lasten kehitykseen, käyttäytymiseen, itseluottamukseen, sosiaalisiin taitoihin ja psykososiaaliseen toimintakykyyn. Vanhempiin kohdistuneet interventioiden vaikutukset ovat liittyneet muun muassa lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen, vanhemmuuden taitoihin, itseluottamukseen vanhempana ja vanhemmuuteen liittyvään stressiin.

Tämän opinnäytetyön taustalla olevan ekokulttuurisen näkemyksen mukaan perheen arjen sujumisella, vanhempien hyvinvoinnilla ja lapsen kehityksellä on hyvin kiinteä yhteys toisiinsa (Määttä & Rantala 2010, 53.) Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmätoiminnassa pureudutaan juuri tähän perheen arkeen, eli arjen pieniin ja suuriin tilanteisiin sekä ongelmakohtiin. Jos vanhemmat löytävät ryhmätoiminnan avulla uusia ja tehokkaampia lähestymistapoja kasvatukseen, ja voivat ehkäistä näin arjen ongelmatilanteita, on mahdollista lisätä sekä lasten että vanhempien hyvinvointia.

Keskeistä on auttaa perheitä silloin, kun ongelmat eivät ole vielä liian suuria. Tätä ennaltaehkäisevää työtä ei voi mielestäni liikaa korostaa. Vanhempainryhmän kaltaiselle toiminnalle on lasten käytöshäiriöiden yhä lisääntyessä varmasti tarvetta ja kysyntää. On myös tärkeää pohtia, mitä ja miten erilaisia perheiden tukipalveluja kehitetään. Opinnäytetyöni avulla pyrin selvittämään tämäntyyppisen ryhmätoiminnan vahvuuksia ja vaikutuksia.

## 2 VANHEMMUUDEN TUKEMINEN

Ekologisessa näkemyksessä lähtöajatus on, että lapsi kehittyy vuorovaikutuksessa lähiympäristönsä kanssa. Koti ja perhe ovat pienen lapsen ensimmäinen ja tärkein kasvuympäristö. (Määttä & Rantala 2010, 53.) Tässä luvussa on aluksi esitelty ekologisen ajattelun taustalla oleva ekologinen systeemiteoria ja siitä myöhemmin johdettu ekokulttuurinen teoria, jossa korostuvat arjen merkitys, perheen näkeminen aktiivisena toimijana ja koko perheen hyvinvoinnin huomioiminen. Luvun loppuosassa keskitytään vanhemmuuden tukemiseen liittyviin kysymyksiin ja toimintamalleihin.

### 2.1 Ekologinen systeemiteoria

Amerikkalaisen psykologi Urie Bronfenbrennerin (1917–2005) kehittämässä ekologisessa teoriassa yksilö ja perhe nähdään osana laajempaa yhteiskuntaa. Elinympäristön ajatellaan muodostuvan neljästä sisäkkäisestä tasosta: mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemistä. Myöhemmin Bronfenbrenner täydensi ekologiseksi systeemiteoriaksi nimettyä teoriaansa vielä viidennellä tasolla, kronosysteemillä. Ekologisessa systeemiteoriassa ei niinkään ole kysymys lapsen kasvatuksesta tai pedagogiikasta, vaan se on teoria ihmisen kehityksestä. Samalla se kuvaa ihmisen sosiaalistumista yhteiskuntaan. Kokonaisuudessaan teoria painottaa erityisesti lapsen ympäristön laatua ja kontekstia. (Härkönen 2008, 21–26.)

Ekologisen systeemiteorian ydinkerroksella eli mikrotasolla tarkoitetaan kehittyvän lapsen lähipiiriä, eli kotia, päiväkotia, koulua tai harrastuspiiriä. Seuraava kerros, mesotasoo, on mikrojärjestelmien järjestelmä, joka muodostuu niiden ympäristöjen välisistä suhteista, joissa lapsi on mukana. Tällaisia ovat esimerkiksi kodin ja päiväkodin tai kodin ja neuvolan välinen yhteys. Eksosysteemin nähdään puolestaan rakentuvan erilaisista yhteiskunnan tukijärjestelmistä (esimerkiksi KELA sekä sosiaali- ja terveystalvet) ja vanhempien työoloista. Nämä vaikuttavat välillisesti siihen ympäristöön, jossa lapsi kasvaa. Ulla Härkönen esittää Bronfenbrennerin teoriaa esittelevässä artikkelissaan esimerkkinä eksosysteemitason kysymyksestä nykyajan pienten lasten vanhempien työaikajärjestelyjen sekä lasten päivähoidon ja koulunkäynnin vaatimusten yhteensovittamisen. (Määttä 1999, 77–78; Härkönen 2008, 27–31.)

Makrosysteemi on ekologisen systeemiteorian uloin kerros, joka vaikuttaa läpi kaikkien muiden kerrosten. Se sisältää esimerkiksi talouden, politiikan, arvot, tavat ja historian. Yhteiskunnan makrosysteemi määrittää, miten paljon perheellä on mahdollisuus saada tarvitsemiaan palveluita. Ekologisen systeemiteoriaan viimeinen taso on kronosysteemi, jolla kuvataan ulkoisten ympäristöjen ajassa tapahtuvaa evoluutiota ja kehitystä. (Määttä 1999, 77; Härkönen 2008, 31–32.)

Ekologinen systeemiteoria kuvaa monipuolisesti elinympäristön eri tasojen vaikutusta lapsen kasvuun. Teoria ei kuitenkaan selitä, miten ympäristöä pitäisi järjestää, jotta sillä olisi suotuisa vaikutus lapsen kehitykseen. Teoria ei myöskään vastaa kysymykseen, miten eri tasot ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Kun ekologisen teorian mukaan kaikki liittyy kaikkeen ja kaikki vaikuttaa kaikkeen, on vaikeaa erottaa eri hierarkiatasojen suhteelliset vaikutukset lapsen kehitykseen. Los Angelesin yliopiston CHILD-tutkimusryhmä kehittikin oman ekokulttuurisen teorian kritiikkinä Bronfenbrennerin ekologiselle teorialle. (Määttä 1999, 78; Määttä & Rantala 2010, 56.)

## 2.2 Ekokulttuurinen teoria

Ekokulttuurinen teoria täydentää ja laajentaa muita ekologisia lähestymistapoja. Teoria pyrkii löytämään selitysmalleja sille, miten ympäristön vaikutukset näkyvät lapsen ja perheen elämässä. Toisaalta ekokulttuurinen teoria täsmentää myös niitä seikkoja, joihin pitäisi ensisijaisesti puuttua, jos halutaan muutosta lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Määttä & Rantala 2010, 56.)

Ekokulttuurisessa teoriassa perhe nähdään **aktiivisena omaan elämäänsä vaikuttavana subjektina**. Sanna Uotinen kuvailee vanhempien ja lasten toimijuutta käsittelevässä väitöskirjassaan (Uotinen 2008, 23) ekokulttuuriseen teoriaan pohjautuen perhettä aktiivisena toimijana, jonka arkipäivän rutiinit, vuorovaikutustilanteet ja mahdollisuudet osallistua yhteiseen toimintaan luovat pohjan lapsen kehitykselle ja oppimiselle.

Ekokulttuurisen teorian mukaan **lapsen kehitystä ja kasvua ohjaavat siis arkipäivän monet toimintatilanteet**, joten perheen arjen sujumisella ja vanhempien hyvinvoinnilla on suora yhteys lapsen kehitykseen. Vastaavasti arjen ongelmat ja vanhempien pahoin-



vointi heijastuvat herkästi lapsen toiminnassa. Arjen toiminta- ja vuorovaikutustilanteita, joissa lapsi oppii uusia asioita, on mahdollista tarkastella viiden eri kysymyksen kautta: 1) keitä tilanteissa on läsnä, 2) mitkä ovat heidän arvonsa ja päämääränsä, 3) mitä tilanteissa tehdään, 4) miksi tehdään ja 5) mitkä tottumukset ja säännöt ohjaavat toimintaa. (Määttä & Rantala 2010, 23, 55.)

Perheen **ekokulttuurisella ympäristöllä** tarkoitetaan perheen keskeisten voimavarojen ja toimintatapojen kokonaisuutta. Tähän kokonaisuuteen vaikuttavat monet asiat, kuten sekä perheen että koko yhteiskunnan materiaaliset ja taloudelliset tekijät ja myös erilaiset kulttuuriset uskomukset, jotka ovat ohjaamassa perheen arkielämää. Määttä ja Rantala (2010, 56–57) listaavat perheen arjen muodostumiseen vaikuttavat ekokulttuurisen ympäristön osa-alueet seuraavasti:

1. *perheen toimeentulo ja taloudellinen perusta*
2. *terveydenhuollon, kasvatus- ja opetuspalvelujen saatavuus*
3. *kodin ja asuinympäristön tarkoituksenmukaisuus*
4. *kotityöt ja niiden jakaminen perheessä*
5. *lastenhoidon järjestäminen*
6. *lasten kaverit ja leikki*
7. *vanhempien rooli parisuhteessa*
8. *sosiaalinen tuki*
9. *isän ja äidin rooli lastenhoidossa*
10. *vanhemmuuden tiedonlähteet ja tavoitteet.*

Näitä osa-alueita voidaan ryhmitellä perheen ulkopuolisiksi tai perheen sisäisiksi asioiksi siten, että ne vastaavat edellä kuvatun ekologisen systeemiteorian kerroksia. Ekokulttuurisen ympäristön osa-alueiden nähdään painottuvan yksilöllisesti eri perheissä riippuen muun muassa perheen arvoista, tavoitteista ja yhteiskunnan resursseista.

Ekokulttuurisen teorian perusajatus on, että perhe ei vain sopeudu passiivisesti ympäristöönsä, vaan muokkaa aktiivisesti omia arjen toimintatapojaan ja ympäristöään itselleen sopivaksi. Puhutaan **akkomodaatiosta**, jolla tarkoitetaan näitä perheen tekemiä muutoksia tai vaihtoehtoisesti asioita, joita perhe jättää tekemättä ylläpitääkseen omaa arjen sujuvuutta. Esimerkiksi lapsen kehityksessä voi olla piirteitä, joiden takia perheen on muutettava päivittäisiä arjen rutiineja ja toimintatapoja. Tällöin perheen arkea akkomoidaan eli muokataan uudelleen uusien vaatimusten mukaisesti. Joillekin se voi tarkoittaa muuttoa, uutta työpaikkaa tai arjen aikatauluttamista uudelleen, toisille uusien arvo-

jen omaksumista. Vanhemmat voivat myös opetella uusia kasvatusta- tai hoitokäytäntöjä, jos aiemmat eivät ole toimivia. (Määttä & Rantala 2010, 56–59.)

### 2.3 Lasta autetaan auttamalla perhettä

Ekologisessa teoriassa painottuu vanhempien näkeminen ensisijaisina kasvattajina. Jungin (2010, 10) mukaan ekologisessa ajattelussa ympäristön tekijöiden vaikutusta lapsen kehitykseen voidaan pitää joko suorana tai epäsuorana. Koska vanhemmat viettävät yleensä eniten aikaa lastensa kanssa, heillä on suurin mahdollisuus suoraan vaikutukseen (direct effect). Muilla, esimerkiksi perheen ulkopuolisilla asiantuntijoilla, jotka näkevät lasta paljon vähemmän, on huomattavasti pienempi mahdollisuus suoraan vaikutukseen. He voivat vaikuttaa lapsen kehitykseen lähinnä epäsuorasti (indirect effect) esimerkiksi antamalla tukea tai tietoa vanhemmille. Tämä on yksi syy siihen, että pelkän lasten tukemisen sijaan on viime aikoina siirretty yhä enemmän tukemaan koko perhettä.

Vanhemmuuden tukemiselle on todettu olevan tarvetta tämän päivän yhteiskunnassa. Joidenkin arvioiden mukaan jopa neljännes vanhemmista kokee omat vanhemmuuden taitonsa puutteellisiksi (Halme, Perälä & Laaksonen 2010, 93). Lapsiperheiden arjessa voi olla monia haasteita, jotka kuormittavat. Määttä ja Rantala (2010, 82) määrittelevät perheiden arkea varjostaviksi seikoiksi esimerkiksi ihmissuhdeongelmat, kasvatustuuseen liittyvät ongelmat, avuttomuuden tunteen ja liiallisen kuormittumisen.

Yhtenä isona perheitä kuormittavana tekijänä ovat erilaiset lasten käytöshäiriöt, jotka ovat viime vuosien aikana selvästi lisääntyneet. Käytöshäiriöllä tarkoitetaan lapsen toistuvaa asosiaalista, aggressiivista tai uhmakasta käytöstä. Kansainvälisten tutkimusten mukaan 4–12 % 10–11-vuotiaista lapsista kärsii käytöshäiriöistä. Käytöshäiriöiden riskitekijät ja syyt ovat hyvin moninaiset, ja eri syiden osuudet voivat vaihdella. Taustalla voi olla esimerkiksi lapsen aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD) tai muu psyykinen syy. Yhtenä käytöshäiriöiden riskitekijänä ovat myös vanhemmuuden ongelmat, joista korostuvat erityisesti ongelmat johdonmukaisuudessa, ennakoitavuudessa ja lapsen turvallisessa rajaamisessa. (Huttunen 2012; Luoma 2014.)

Lapsen tunteiden säätelyn kyky perustuu pohjimmiltaan aivorakenteisiin ja niiden toimintaan. Kaikki ei kuitenkaan ole pelkkää biologiaa, vaan tämä tunteiden säätelyn kyky

kehittyy pitkälti lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Tähän prosessiin vaikuttaa keskeisesti kolme tekijää. Ensinnäkin lapsi oppii tunteiden säätelyä vanhempiensa käyttäytymistä ja tunneilmaisua havainnoimalla, joten **kasvattajan esimerkin** voima on suuri. Toisena tekijänä on **kasvatustyyli**, jonka on todettu vaikuttavan myös merkittävästi lasten tunteiden säätelykykyyn. Aikuisen luonnolliseen arvovaltaan perustuva autoritatiivinen kasvatustyyli on todettu tässä suhteessa parhaaksi. Tälle autoritatiiviselle kasvatustyyliä on tyypillistä lapsen johdonmukainen ohjaaminen ikätasoisesti sekä lasta kohtaan osoitettu emotionaalinen herkkyys. Lapsi saa tarvitsemaansa rakkautta, lämpöä ja hyväksyntää. Kolmas tärkeä tekijä, joka vaikuttaa lasten tunteiden säätelyn kehittymiseen, on **perheessä vallitseva tunneilmasto**. Myönteiset tunneilmaisut ja hyväksyvä suhtautuminen lapseen tukevat hänen tunteiden säätelykykynsä kehittymistä, toisin kuin negatiivinen tai lapsen tunteita vähättelevä kodin ilmapiiri. (Kokkonen 2010, 79–91.)

Tunteiden kanssa työskentely on keskeinen osa vanhemmuutta. Lastenpsykiatri Raisa Cacciatore pohtii kirjassaan *Aggression portaat* (2007, 55–56), että harva aikuinen on kuitenkaan oman kasvunsa aikana saanut tukea tunteiden käsittelyyn, esimerkiksi malleja siitä miten voisi rakentavasti purkaa omaa aggressiotaan. Cacciatore toteaa, että kasvattajat tarvitsevat työvälineitä kasvatustyöhön: oikeaa tietoa, vertaistukea ja oman jaksamisen hoitoa. Lapsen ja nuoren tärkein tunnekuohujen harjoituspaikka on koti, ja tällöin lapsi tarvitsee turvallisen ympäristön, jossa ei tarvitse pelätä tulevana hylätyksi. Aikuisen tehtävänä on olla Cacciatoren sanoin ”lapsen neuvonantaja, kanssakulkija ja turvamies”, mutta näihin rooleihin on opeteltava.

Jyväskylän yliopistossa vuonna 2009 toteutetussa Paletti-tutkimuksessa kaksi sataa lapsiperhettä kertoi arjestaan ja vanhemmuudestaan. Tutkimuksen mukaan vanhemmat satsaavat paljon sekä vanhemmuuteen että lasten hyvinvointiin ja pyrkivät lapsilähtöiseen vanhemmuuteen. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat olivat kuitenkin kokeneet, että pelkkä tieto yleisistä hyvistä kasvatuseriaa-asteista ei aina riitä ja tarjoa välineitä arjen haastaviin kasvatustilanteisiin. Väsyneenä, kiireisenä ja kiukkuisena lasten kasvatusta tuntui vaikealta ja silloin pinna oli kireänä. (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 275.)

Yksi perhettä tukeva toimintamuoto ovat erilaiset vertaistukiryhmät, joita voidaan suunnata lapsille, koko perheelle tai pelkästään vanhemmille. Vertaisryhmätoiminnan tarkoituksena on, että ryhmään osallistuvat voivat käsitellä omaa elämäntilannettaan ja

siinä mahdollisesti ilmeneviä ongelmia yhdessä toisten samanlaisessa tilanteessa olevien kanssa. Sisällöltään ryhmiä on monenlaisia, mutta yhteistä kaikelle ryhmätoiminnalle on pyrkimys vahvistaa osallistujien voimavaroja ja tarjota vertaistukea. Ryhmätoimintaa järjestävät Suomessa muun muassa neuvolat, lastensuojelun avohuolto ja monet kolmannen sektorin toimijat, kuten esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliitto ja Omaisat mielenterveystyön tukena ry. (Vertaisryhmätoiminta 2013, Vanhempainnetti 2014).

Arja Häggmann-Laitila ja Anna-Maija Pietilä (2007) ovat tutkineet pienryhmätoiminnan merkitystä lapsiperheiden terveydelle. Tutkimuksen mukaan vanhemmat ovat oppineet ryhmätoiminnan avulla luottamaan omaan kykyihinsä selviytyä ja hallita elämässä tapahtuvia muutoksia. Toiminnan myötä myös vanhempien tietoisuus omista voimavaroista ja kehitystarpeista parani. Ryhmätoiminta tarjosi myös tärkeää vertaistukea, sillä osa vanhemmista oli ajatellut oman tilanteensa poikkeuksellisen hankalaksi. Vanhempien syyllisyyden tunteet helpottivat, kun he saivat huomata, että muillakin perheillä oli samantyyppisiä ongelmia. Ryhmätoiminta vahvisti myös perheen sosiaalisia verkostoja.

ADHD -liiton internetsivuilla kerrotaan erityisestä vanhempainohjauksesta (Vanhempainohjaus 2014.) Tällä tarkoitetaan erilaisia menetelmiä, joilla tuetaan vanhempia ohjaamaan lapsen käyttäytymistä toivotulla tavalla. Vanhempainohjauksessa painopiste on erityisesti lapsen myönteisen käyttäytymisen vahvistamisessa ja ei-toivotun käyttäytymisen sammuttamisessa. Vanhempainohjaukseen on olemassa erilaisia ryhmäohjausmenetelmiä kuten Perhekoulu POP<sup>®</sup>, Vanhempana vahvemaksi ja Ihmeelliset vuodet -ohjelma. Näistä viimeksi mainittua on esitelty tarkemmin seuraavassa luvussa.

### 3 IHMEELLISET VUODET -OHJELMA

Ihmeelliset vuodet -ohjelma (The Incredible Years) on yhdysvaltalaisen psykologian professori Carolyn Webster-Strattonin kehittämä ryhmäpohjainen ohjausmenetelmä 5–12-vuotiaiden käytöshäiriöisten lasten vanhemmille ja lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille (Ihmeelliset Vuodet 2014). Tässä luvussa kuvailen tarkemmin ohjelman sisältöä ja aiempien Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmistä tehtyjen tutkimuksien tuloksia. Luvun lopussa esittelen vielä keväällä 2013 Tampereella järjestettyä Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmää ja sen kulkua.

#### 3.1 Ohjelman perusta, tavoitteet ja tutkimus

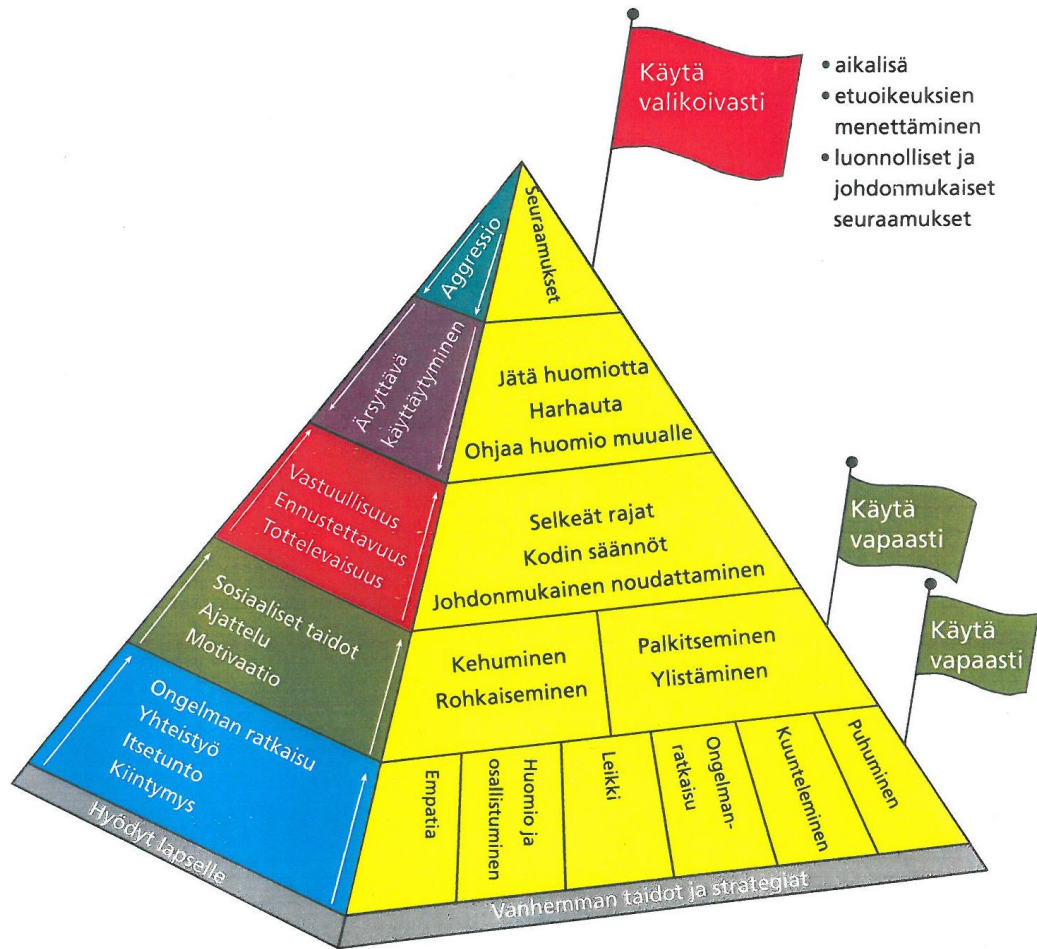
Professori Carolyn Webster-Stratton on työskennellyt Ihmeelliset vuodet -ohjelman parissa jo 30 vuotta Washingtonin yliopiston Vanhemmuusklinikalla. Hän on työryhmänsä kanssa kehittänyt ja tutkinut Ihmeelliset vuodet -ohjelmaa, joka koostuu kolmesta toisistaan tukevasta osa-alueesta: 1) vanhemmuusryhmät, 2) ammattikasvattajien ryhmänhallintamenetelmä sekä 3) lapsille tarkoitetut Lasten Dinosauruskoulu ja PienryhmäDino. Ohjelma on levinnyt ympäri maailmaa ja se on nykyään käytössä ainakin 15 maassa. (Shepard & Dickstein 2009; Webster-Stratton 2010, 15)

Ihmeelliset vuodet -ohjelman perusajatuksena on, että riippumatta siitä, miten lapsen käytöshäiriö on syntynyt, se elää ja sitä pidetään yllä arjen elinympäristössä ja vuorovaikutussuhteissa. Siksi ohjelmassa käytöshäiriöön pyritään vaikuttamaan juuri näissä arjen tilanteissa. Ihmeelliset vuodet -ohjelman tarkoituksena on vähentää riskitekijöitä, vahvistaa suojaavia tekijöitä ja näin ennaltaehkäistä käytöshäiriöiden ja aggressiivisen käytöksen pahenemista. Menetelmällä pyritään edistämään myönteisiä kasvatusmenetelmiä, auttamaan vanhempia käsittelemään lasten käytöshäiriöitä ja parantamaan vanhemman ja lapsen välistä myönteistä vuorovaikutusta. (Ihmeelliset vuodet koulussa -projekti 2010–2012; Ihmeelliset Vuodet 2014.)

Ohjelman lyhyen aikavälin tavoitteena on vähentää lapsen käytösongelmia, kuten negatiivista ja aggressiivista käyttäytymistä, tottelemattomuutta ja häiritsevää käyttäytymistä. Pyrkimyksenä on myös lisätä lasten sosiaalisia taitoja, tunneälyä ja kouluvalmiuksia

sekä parantaa ongelmanratkaisutaitoja. Ihmeelliset vuodet -ohjelman pitkän aikavälin tavoitteena on puolestaan ennaltaehkäistä syrjäytymistä, rikollisuutta, alkoholin ja huumeiden väärinkäyttöä ja väkivaltaista käyttäytymistä. (Ihmeelliset Vuodet 2014.)

Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmät on suunnattu päiväkotij- ja alakouluikäisten käyttöhäiriöisten lasten vanhemmille. Ryhmissä autetaan käyttöhäiriöisten lasten vanhempia löytämään uusia keinoja selvitä arjen haasteista. Lapsen hyvän käytöksen palkitsemisella sekä huonon käytöksen sammuttamisella pyritään saamaan muutoksia lapsen käyttäytymiseen ja samalla halutaan myös kohentaa lapsen itsetuntoa ja suoriutumista koulussa. (Ihmeelliset Vuodet 2014.) Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmien keskeinen työväline on ns. vanhemmuuspyramidi (kuva 1).



## Vanhemmuuspyramidi

KUVA1: Ihmeelliset vuodet -ohjelman vanhemmuuspyramidi

Ryhmän opetus aloitetaan aina pyramidin alaosasta ja edetään kohti huippua. Aluksi keskitytään opettelemaan kasvatustapoja ja toimintamalleja, jotka vahvistavat vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Tällöin ryhmätapaamisten teemoina ovat esimerkiksi kehuminen ja palkitseminen sekä leikkiminen lapsen kanssa. Myönteisen pohjan luomisen jälkeen ryhmätapaamisissa siirrytään vähitellen käsittelemään muun muassa rajojen

asettamista, kodin sääntöjä ja ongelmanratkaisua ristiriitatilanteissa. (Webster-Stratton 2010, 23–24.)

Ihmeelliset vuodet -ohjelmaa on arvioitu ja tutkittu paljon sen syntysijoilla Amerikassa, ja sillä on vahva tuki muun muassa Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Iso-Britanniassa. Vanhemmuusryhmätoiminnan on osoitettu vähentävän lasten aggressiivista ja ärsyttävää käyttäytymistä sekä lisäävän sosiaalista käyttäytymistä. Lisäksi ryhmätoiminta vähentää vanhempien ruumiillista kurittamista ja muita kovia rangaistuksia. Ryhmätoiminnalla on todettu olevan vaikutusta myös vanhemmuuteen, sillä se on lisännyt vanhempien uskoa omaan vanhemmuuteensa ja vähentänyt stressiä. (Montonen & Aspelin 2008, 7; Ihmeelliset Vuodet 2014.) Pohjoismaista sekä Ruotsissa että Norjassa Ihmeelliset vuodet -menetelmää on tutkittu satunnaistetussa ja kontrolloiduissa koeasetelmassa. Nämäkin tutkimukset ovat osoittaneet, että ohjelma on tehokas menetelmä lasten käyttäytymishäiriöiden hoitoon. Molemmissa tutkimuksissa myös vanhempien psykososiaalinen hyvinvointi lisääntyi. (Axberg, Hansson & Broberg 2007; Larsson ym. 2009.)

Omaiset mielenterveystyön tukena ry Uusimaa toi Ihmeelliset vuodet -ohjelman Suomeen vuosina 2005–2009, jonka jälkeen vanhempainryhmiä on järjestetty eri puolilla maata (Ihmeelliset vuodet 2013). Suomessa laajamittaista tutkimusta Ihmeelliset vuodet -ohjelmasta ei ole tehty, mutta aihetta on selvitetty muutamassa opinnäytetyössä pääkaupunkiseudulla sekä BIKVA -arvioinnilla Pohjanmaalla. BIKVA -mallissa tavoitteena on ottaa asiakkaat mukaan palvelujen arviointiin ja kehittää sitä kautta palvelujen laatua. Opinnäytetöissä kokemukset vanhempainryhmistä ovat olleet hyviä. Niissä tutkimusaineistot ovat kuitenkin olleet pieniä ja niiden perusteella ei voida tehdä yleistettäviä johtopäätöksiä. Vuonna 2008 ohjelmaa kokeiltiin Pohjanmaalla tukitoimenpiteenä lastensuojelun avohuollossa ja pilottiryhmästä tehtiin BIKVA -arviointi. Arvioinnin tulos oli, että Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä toimi tukitoimena. Ryhmään osallistuneet vanhemmat kokivat, että arki lasten kanssa oli helpottanut ja he olivat itse vanhempina joutuneet miettimään toimintaansa. Arvioinnissa tuli kuitenkin esille, että tämän tyyppisten perheille kohdistettujen palvelujen kehittämiseksi olisi tärkeää saada käyttäjien ääni yhä paremmin kuuluviin. (Montonen & Aspelin 2009, 5, 13–28.)



### 3.2 Keväällä 2013 Tampereella järjestetty Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä

Omaisat mielenterveystyön tukena Tampere ry on järjestänyt Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmiä vuodesta 2012. Kevään 2013 vanhempainryhmä oli kolmas Tampereella järjestetty ryhmä. Vanhempainryhmän esitettä oli jaettu muun muassa sosiaali-toimistoihin, perheneuvoloihin ja päiväkoteihin. Vanhemmille suunnattu esite oli otsikoitu seuraavasti:

*Meneekö hermot?*

*Oletko huolissasi lapsesi tottelemattomuudesta, kiukkukohtauksista, itsehillinnän puutteesta tai sosiaalisten suhteiden vaikeudesta?*

*Menetätkö malttisi lapsen kanssa?*

*Onko arki raskasta ja ilo kateissa?*

Ryhmätoiminnan luvattiin tarjoavan käytännöllisiä taitoja vanhemmuuteen ja tukea omaan jaksamiseen. Ihmeelliset vuodet -ohjelmaa kuvailtiin tehokkaana keinona vähentää lasten uhmakkuutta ja käyttäytymispulmia. Ohjelman kerrottiin myös lisäävän lasten sosiaalista toimintakykyä kotona, päiväkodissa, koulussa ja kaverisuhteissa. Esite kertoi myös, että Ihmeelliset vuodet -ohjelma perustuu tieteelliseen tutkimukseen ja sen on todettu edistävän merkittävästi lasten ja vanhempien hyvinvointia.

Ammattilaisille suunnattu esite oli hiukan laajempi. Sen mukaan vanhempainryhmä oli tarkoitettu 6–12-vuotiaiden käytöshäiriöisten/rajattomien/haastavien lasten vanhemmille. Ryhmän tavoitteeksi oli asetettu 1) vanhempien ja lasten välisen myönteisen vuorovaikutuksen lisääminen, 2) vanhemmuuden vahvistaminen ja 3) lapsen sosiaalisen toimintakyvyn lisääminen.

Kevään 2013 ryhmä kokoontui päiväryhmänä viikoittain yhteensä 12 kertaa. Kunkin ryhmäkerran kesto oli 1 tunti 45 minuuttia. Ryhmään osallistuminen oli maksutonta ja sen aikana tarjottiin välipalaa. Ryhmätoiminta oli suunnattu vain aikuisille eli perheiden lapsille ei ollut järjestetty omaa toimintaa. Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä järjestettiin Omaisat mielenterveystyön tukena Tampere ry:n ja Tampereen kaupungin perheneuvolan yhteistyönä. Ryhmän vetäjinä toimivatkin sekä perheneuvolan psykologi että Omaisat mielenterveystyön tukena ry:n työntekijä, joka on koulutukseltaan sairaanhoitaja.

Ryhmän vetäjät haastattelivat kaikki osallistujat ja ryhmään valittiin kahdeksan vanhempaa. Suositus oli, että perheen molemmat vanhemmat osallistuisivat ryhmään, mutta lähinnä käytännön syistä vanhempainryhmään pystyi osallistumaan vain yksi perhe, josta molemmat vanhemmat olivat mukana. Perheiden lapsilla ei edellytetty olevan mitään diagnoosia. Diagnoosia ei siis täten käytetty valintakriteerinä, vaikka osalla lapsista olikin jokin diagnosoitu sairaus, kuten esimerkiksi aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD). Valinnan perusteeksi riitti pelkästään sekin, että vanhempi koki tarvitsevansa ryhmää vanhemmuutensa tueksi – olettaen toki, että ryhmä muuten katsottiin perheen tilanteeseen sopivaksi. Tärkeää oli, että perheessä ei ollut suurta muutostilannetta ryhmän aikana ja että vanhempi pystyi sitoutumaan ryhmätoimintaan.

Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmän ohjelman sisältö ja toteutus perustuivat Ihmeelliset vuodet -ongelmanratkaisuooppaaseen (Webster-Sratton 2010), jonka jokainen osallistuja sai omakseen. Ryhmän tapaamiset koostuivat kasvatukseen liittyvistä erilaisista aihekokonaisuuksista. Ryhmäkertojen sisältönä olivat seuraavat teemat:

- lapsen ja vanhemman välisen siteen vahvistaminen*
- myönteisen käytöksen huomioiminen ja lapsen itsetunnon rakentaminen*
- rajojen asettaminen*
- ongelmanratkaisutaidot*
- tunteiden säätely ja ystävyyshaidot*
- vanhempien ihmissuhdetaidot.*

Ensimmäisillä vanhempainryhmän tapaamiskerroilla keskityttiin perheiden myönteisen vuorovaikutuksen lisäämiseen ja myöhemmin ryhmässä opeteltiin keinoja puuttua ongelmakäyttäytymiseen. Näin työskentelyssä edettiin vanhemmuuden pyramidin mukaisesti aloittaen pohjasta ja edeten kohti huippua. Ryhmässä oli käytössä monenlaisia menetelmiä, joihin kuuluivat muun muassa videoklipit, harjoittelu ryhmätilanteissa, palkitseminen, tarrat ja yhteinen vertaisryhmätyöskentely. Ryhmän tapaamiskertojen välillä osallistujat tekivät aiheeseen liittyviä kotitehtäviä, joiden tarkoituksena oli kannustaa vanhempaa harjoittelemaan opittuja asioita kotioloissa. Keskeisenä osana Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmässä oli keskustelu ja mahdollisuus jakaa sekä pohtia asioita yhdessä. Ihmeelliset vuodet -ryhmätoimintaan kuuluvat myös puhelut, joten ohjaajat soittivat ryhmän jäsenille tapaamisten välillä ja lisäksi ryhmän jäsenet soittivat myös toisilleen. Viimeisellä tapaamiskerralla ryhmälle järjestettiin loppujuhla ja sovittiin vielä yksi tapaaminen muutaman kuukauden päähän.

## 4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, joka on yleinen tutkimusmetodi ihmistieteissä. Sen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tällöin pyritään mahdollisimman kokonaisvaltaiseen tiedon hankintaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Tässä luvussa esittelen aluksi opinnäytetyöni tutkimustehtävän ja -kysymykset. Tämän jälkeen käyn läpi työni käytännön toteutuksen ja luvun lopuksi kuvailen keräämäni aineiston sisällönanalyysia esimerkkien avulla.

### 4.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta, vaan kerättävä tieto liittyy ihmisten tuottamiin merkityksiin (Tuomi 2007, 97; Vilka 2007, 98). Tämän tutkimuksen kohderyhmänä olivat kevään Tampereella keväällä 2013 järjestettyyn Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmään osallistuneet henkilöt. Tarkoituksenani oli selvittää vanhempainryhmän merkitystä ennen kaikkea vanhemmuuden näkökulmasta. Pyrkimyksenäni oli tehdä näkyväksi vanhempien kokemus ryhmästä sekä heidän ajattelussaan ja tunnetilassaan mahdollisesti tapahtuva muutos. Voiko vanhempainryhmään osallistuminen voimaannuttaa? Pyrin myös selvittämään, mikä on ryhmän merkitys arjessa: ovatko vanhempien kasvatustenetelmät muuttuneet? Entä miten ryhmä on vaikuttanut perheen sisäiseen vuorovaikutukseen?

Opinnäytetyöni tutkimustehtävän määrittelin seuraavasti:

*Miten Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä tukee vanhemmuutta?*

Tutkimustehtävän osa-alueiksi laadin seuraavat kysymykset:

*Miten vanhempien kasvatustenetelmät ja -tyyli ovat muuttuneet, ja mitä seurauksia mahdollisilla muutoksilla on ollut?*

*Miten vanhempien ajatukset ja tunteet omasta vanhemmuudestaan ovat muuttuneet ryhmän myötä?*

*Miten vanhempainryhmä on vaikuttanut perheen sisäiseen vuorovaikutukseen?*

## 4.2 Aineiston kerääminen ja tutkimuksen käytännön toteutus

Laadullisessa tutkimuksessa on useita aineistonkeruumenetelmiä, joista yleisimmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Näitä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisesti, rinnakkain tai eri tavoin yhdisteltynä. Pyrkimys on suosia menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät parhaiten esille. (Hirsjärvi ym. 2009, 164; Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.) Tässä tutkimuksessa päädyin käyttämään sekä kirjallista alkukyselyä että henkilökohtaisesti tehtävää teemahaastattelua, koska ajattelin saavani niiden avulla parhaiten vastauksia tutkimustehtävääni.

Laadin opinnäytetyöstäni aluksi tutkimussuunnitelman, ja hain tutkimusluvan Omaiset Mielenterveystyön tukena Tampere ry:n hallitukselta. Koska olin sopinut opinnäytetyöstäni yhdistyksen työntekijöiden kanssa jo ennen ryhmän ohjaajien tekemiä vanhempien alkuhaastatteluja, voitiin laatimani esittelykirje (liite 1) antaa ryhmään osallistuville vanhemmille jo tässä yhteydessä. Esittelin kirjeessä itseni ja kerroin opinnäytetyöstäni. Kysyin vanhemmilta halukkuutta osallistua tutkimukseen korostaen samalla osallistumisen vapaaehtoisuutta ja aineiston käsittelyn luottamuksellisuutta. Kirjeessä kerrottiin, että tässä vaiheessa tutkimukseen osallistuminen ei edellyttäisi vanhemmilta vielä mitään toimenpiteitä, vaan että he saisivat lisätietoa vanhempainryhmän alkaessa. Esittelykirjeessä olivat myös yhteystietoni, joten vanhemmilla oli mahdollisuus olla yhteydessä minuun ja kysyä halutessaan lisätietoja tutkimuksesta jo ennen ryhmän alkua.

Vanhempainryhmän aluksi päätin toteuttaa alkukyselyn, jossa oli tarkoitus kerätä muutamien avoimen kysymyksen avulla tietoa perheen tilanteesta ja odotuksista ennen ryhmää (liite 2). Kontrolloitu kyselyä, jonka tutkija jakaa henkilökohtaisesti, kutsutaan informoiduksi kyselyksi. Tällöin tutkija kertoo samalla tutkimuksen tarkoituksesta. Vastajat saavat täyttää lomakkeet omalla ajallaan ja palauttaa sovitusti. (Hirsjärvi ym. 2009, 196–197.) Alkukyselylomakkeeni alussa oli lyhyt ohjeosa, jossa kerroin lyhyesti miksi kysely tehdään ja korostin myös vastausten luottamuksellista käsittelyä. Tämän jälkeen lomakkeessa oli kaksi taustatietoa keräävää kysymystä sekä neljä avointa kysymystä. Alkukyselyn tarkoituksena oli kerätä taustatietoa perheiden rakenteista ja lasten ikäjakaumasta, sekä ennen kaikkea selvittää perheiden tilannetta ennen ryhmän alkua. Näin alkukysely voisi auttaa näkemään muutosta, joka perheiden tilanteessa mahdollisesti tapahtuisi ryhmän aikana.

Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä on suljettua ryhmätoimintaa, joten en itse voinut osallistua ryhmän tapaamiskerroille. Sain kuitenkin luvan tulla esittäytymään vanhemmille ensimmäisen tapaamiskerran lopussa ja jakamaan heille laatimani alkukyselylomakkeet. Kerroin vanhemmille silloin vielä lyhyesti itsestäni, opinnäytetyöstäni ja suunnittelemani tutkimuksen kulusta. Korostin tässä tapaamisessa edelleen tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta, eettisyyttä ja mahdollisuutta jättäytyä pois tutkimuksesta myös myöhemmässä vaiheessa. Kerroin kuitenkin, että toivoin tutkimukseeni osallistumista, koska suoraan vanhemmilta saatu tieto olisi todella arvokasta. Koska kaikki ryhmään osallistuneet kahdeksan vanhempaa ilmaisivat tällöin halukkuutensa osallistua tutkimukseen, jaoin heille alkukyselyn. Sovimme, että vanhemmat saavat täyttää ne rauhassa kotonaan ja palauttavat kyselyt seuraavalla ryhmäkerralla minulle osoitettuun kirjekuoreen. Sain täytetyt lomakkeet myöhemmin Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry:n toimistolta.

Opinnäytetyöni tärkeimmäksi tiedonkeruumenetelmäksi muodostuivat ryhmään osallistuneiden vanhempien yksilöhaastattelut, jotka päätin toteuttaa teemahaastatteluina vanhempainryhmän päättyessä. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on välimuoto lomake- ja avoimesta haastattelusta ja siinä haastattelun aihepiirit eli teema-alueet on mietitty etukäteen. Haastattelun etuna esimerkiksi lomakekyselyyn verrattuna on mahdollisuus muuttaa haastatteluaiheita haastattelun aikana ja muutenkin toimia joustavasti tilanteen mukaan. Haastattelussa korostuu haastateltavan subjektiivisuus, eli hänelle on annettava mahdollisuus kertoa itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. (Hirsjärvi ym. 2009, 205–206, 208.) Laadin ryhmään osallistuville vanhemmille teema-alueittain kysymyksiä, joista muodostui teemahaastattelun runko (liite 3). Nämä kysymykset rakentuivat tutkimustehtävän ympärille siten, että ne kattoivat mahdollisimman laajasti tutkimustehtäväni eri osa-alueet.

Vierailin ryhmässä kolmanneksi viimeisellä ryhmäkerralla sopimassa haastatteluaikoja vanhempien kanssa. Sain sovittua kuuden vanhemman haastattelut Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry:n tiloihin kahden viimeisen ryhmäkerran yhteyteen joko ryhmää ennen tai sen jälkeen. Kullekin vanhemmalle oli varattu noin tunti haastatteluai-kaa.

Haastattelin nämä kuusi ryhmään osallistunutta vanhempaa sovitusasiain osastolla aiemmin laatimani teemahaastattelurungon mukaisesti kesäkuussa 2013. Tilana sain käyttää rauhallista ryhmätyöhuonetta. Nauhoitin haastattelut koululta lainaamalla nauhurilla. Yhden vanhemman kanssa sovimme aikatauluongelmista johtuen tapaamisen hänen työpaikkansa lähellä sijaitsevaan kahvilaan. Nauhoitin myös tämän haastattelun. Yhden vanhemman kanssa emme saaneet sovittua yhteistä tapaamista, joten kysyin häneltä mahdollisuutta puhelinhaastatteluun. Tämä onnistuikin, joten yksi kahdeksasta haastattelusta on tehty puhelimitse siten, että nauhoitin keskustelumme.

Haastattelut tehtyinä puhtaaksikirjoitin eli litteroin huolellisesti kaikki nauhoitukset, joita oli kertynyt lähes kahdeksan tunnin verran. Tämä työvaihe vei hyvin paljon aikaa, sillä litteroitua haastatteluaineistoa tuli yhteensä noin 90 sivua. Litteroinnin jälkeen analysoin sekä lomake- että teemahaastattelun aineistot aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin, jota käsittelem lisä luvussa 4.3. Opinnäytetyöprosessini viimeinen vaihe oli tämä työn kirjallinen raportointi, jossa kokosin yhteen työn teoreettiset lähtökohdat, menetelmät, tulokset ja johtopäätökset. Raportin punaisena lankana olen pyrkinyt kuljettamaan tutkimustehtävääni, eli ”Miten ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä tukee vanhemmuutta?”

### **4.3 Aineiston analyysi**

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi, jossa aineisto aluksi redusoidaan eli pelkistetään. Tällöin auki kirjoitetusta tekstistä etsitään tutkimustehtävän kysymyksillä niitä kuvaavia ilmaisuja. Tämän jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään, jolloin pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään ja luokitellaan. Kukin luokka nimetään sitä kuvaavalla käsitteellä. Lopuksi aineisto abstrahoidaan, jolloin alkuperäisinformaation käyttämisestä ilmauksista edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–112.)

Analysoin sekä lomake- että teemahaastattelun aineistot aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Luettuani useaan kertaan puhtaaksikirjoitetut aineistot, etsin niistä tutkimustehtävääni kysymyksiin vastaavia ilmaisuja ja alleviivasin näitä tekstinpätkiä erivärisillä kynillä. Kokosin tämän jälkeen kaikki poimimani alkuperäisilmaukset, tiivistin ne

pelkistettyyn muotoon ja ryhmittelin samaa asiaa tarkoittavat käsitteet yhdeksi luokaksi seuraavan esimerkin mukaisesti (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston redusoinnista ja klusteroinnista

<b>PERHEEN SISÄINEN VUOROVAIKUTUS</b>		
<b>Alkuperäisilmaukset</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>
<p>”Arki sujuu”</p> <p>”Kyllä se (vuorovaikutus) loppuviimeen aika leppos-ta on.”</p> <p>”Meillä kaiken kaikkiaan kuitenkin se perhe-elämä ja se kotona oleminen su-juu aika hyvin. Että siinä ei ole sellaisia suuria pul-mia.”</p>	<p>Arki sujuu</p> <p>Vuorovaikutus on aika leppoisa</p> <p>Perhe-elämässä ei ole suuria ongelmia</p>	<p>PERHEEN ARKI SUJUU</p> <p>HYVIN</p>
<p>”Kyllä siinä astetta positii-visempaan suuntaan [vuo-rovaikutus]</p> <p>voi sanoa — kyllä me varmasti ollaan menty.”</p> <p>”Sen huomaa miten meillä kotona ollaan. Niin siinä on huima ero.”</p> <p>”Meillä on paljon muka-vampaa jutustelua.”</p> <p>”Vuorovaikutusta on enemmän”</p> <p>”Meillä on se nyt keskei-nen että puhutaan ystäväl-lisesti toisillemme, se on tuottanut ihan semmosta hyvää tietoisuutta.”</p>	<p>Perheen vuorovaikutus on muuttunut positiivisem-maksi</p> <p>Vuorovaikutuksessa ko-tona on tapahtunut suuri muutos</p> <p>Keskinäinen juttelu on mukavampaa</p> <p>Vuorovaikutusta on enemmän</p> <p>Perheessä keskitytään nyt ystävälliseen keskuste-luun</p>	<p>PERHEEN SISÄISESSÄ VUOROVAIKUTUKSESSA ON TAPAHTUNUT MUU-TOS PAREMPAAN</p>

Taulukosta 1 voidaan nähdä, kuinka analyysi perheen sisäiseen vuorovaikutukseen liittyvistä asioista eteni. Kun olin muodostanut alaluokat, aloin yhdistellä niitä yläluokiksi ja pääluokiksi. Etenin tässä yhdistelyssä niin kauan kuin se oli aineiston sisällön näkökulmasta mahdollista. Tästä on esimerkki seuraavassa taulukossa (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston abstrahoinnista koskien perheen sisäistä vuorovaikutusta

<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääluokka</b>
PERHEEN SISÄISESSÄ VUOROVAIKUTUKSESSA ON TAPAHTUNUT MUU- TOS PAREMPAAN  PERHEEN ILMAPIIRI ON PARANTUNUT  VUOROVAIKUTUKSEN NEGATIIVINEN ON KIER- RE KATKAISTU	PERHEEN SISÄINEN VUOROVAIKUTUS JA ILMAPIIRI OVAT PA- RANTUNEET	<b>VUOROVAIKUTUS            ON PARANTUNUT</b>
SUHDE LAPSEEN ON LÄ- HENTYNYT JA VAHVIS- TUNUT  LAPSEN HYVÄKSYY NYT PAREMMIN, JA SE ON PA- RANTANUT SUHDETTA  LUOTTAMUS LAPSEEN HYVÄ	SUHDE LAPSEEN ON LÄHENTYNYT JA PA- RANTUNUT	

Tämän aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla pyrin etsimään vastausta tutkimusteh-  
 täväni, eli siihen miten vanhempainryhmä tukee vanhemmuutta. Analyysin tarkemmat  
 tulokset on esitelty seuraavassa luvussa (luku 4).



## 5 IHMEELLISET VUODET -VANHEMPAINRYHMÄÄN OSALLISTUNEIDEN VANHEMPIEN KOKEMUKSIA

Tässä luvussa esitellään sekä alkukyselyn että yksilöhaastattelujen pohjalta tehtyjen sisällönanalyysien tuloksia. Tarkoituksena on kuvata aineistosta esiin nousseita teemoja ja käsitteitä, joiden pohjalta pyritään vastaamaan alkuperäiseen tutkimustehtävään: ”Kuinka Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä tukee vanhemmuutta?” Tulosten havainnollistamiseksi mukaan on otettu suoria lainauksia haastateltujen vanhempien kommentteista. Nämä lainaukset on eroteltu toisistaan numeroimalla ne haastateltavien mukaan (H1, H2...H8). Luvun loppuun (5.6) on koottu yhteenvetoa vanhempien kokemuksista.

### 5.1 Vanhempien ajatuksia ryhmän alkaessa

Kevään 2013 Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmään osallistui siis kahdeksan vanhempaa, joista kaikki osallistuivat tutkimukseen. Joukossa oli seitsemän äitiä ja yksi isä. Osa ryhmään osallistuneista vanhemmista eli parisuhteessa joko lasten toisen vanhemman tai uuden puolison kanssa. Osa oli puolestaan yksinhuoltajia siten, että lapsi tai lapset asuivat pysyvästi tämän vanhemman luona. Yhdessä perheessä oli yhteishuoltajuus, ja lapset asuivat joka toisen viikon ryhmään osallistuneen vanhemman luona. Perheissä oli melko tasaisesti sekä tyttöjä että poikia. Perheiden lasten iät vaihtelivat siten, että joukkoon mahtui lapsia väliltä 1–11 vuotta. Osassa perheistä oli vain yksi lapsi ja toisilla taas useampi. Kaikilla ryhmään osallistuneilla vanhemmilla oli kuitenkin ainakin yksi noin 7–11-vuotias lapsi.

Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmään osallistuneet vanhemmat olivat kuulleet ryhmästä eri tahoilta. Osalle heistä ryhmää oli suositeltu perheneuvolasta tai sosiaalitoimesta, toiset taas olivat kuulleet ryhmästä koulupsykologilta. Yksi vanhemmista oli kuullut ryhmästä omaan työhönsä liittyneessä koulutuksessa ja eräs vanhempi oli nähnyt ryhmän mainoksen päiväkodissa.

Kysyttäessä vanhemmilta niitä **syitä, jotka saivat heidät hakeutumaan ryhmään**, painottuivat vastauksissa huoli lapsen ongelmakäytöksestä, arjen hankaluus ja toive

löytää keinoja katkaista perheen vuorovaikutuksen negatiivinen kierre. Vastaajat toivat esiin lapsensa ongelmallisen käytöksen niin kotona kuin koulussa sekä jatkuvat erimielisyydet kotona. Osa vanhemmista oli huolissaan lastensa keskinäisistä väleistä ja toisaalta esiintyi huolta siitä, että vanhemmalla ei ollut mahdollisuutta huomioida kaikkia lapsiaan yksilöllisesti. Vanhempien vastauksissa näyttäytyi myös neuvottomuutta vanhempana sekä kokemus taitamattomuudesta ja taantumisesta lapsen tasolle vuorovaikutustilanteissa. Yksi vanhemmista mainitsi ryhmään hakeutumisen syyksi toiveen löytää vertaistukea. Seuraavat suorat lainaukset kuvaavat vanhempien tunteja ryhmän alkaessa:

*Lapsella on paljon ongelmia koulussa ja kotona osittain.(H2.)*

*Perhe-elämämme on yhtä hullunmyllyä.(H5.)*

*Jatkuvat erimielimielisyydet ja huono käytös kotona.(H4.)*

*Koen, että en tiedä, mitä voin enää tehdä lapsen kanssa.(H6.)*

Alkukyselyssä tiedusteltiin myös vanhempien **näkemyistä perheensä tilanteesta sekä arjen sujumisesta**. Lähes kaikissa vastauksissa nousi esiin kokemus arjen haastavuudesta ja perheen negatiivisesta vuorovaikutuksesta. Lapsen tilanne näyttöytyi hankalana: vanhemmilla oli kokemuksia siitä, että lapsi ei kuuntele, ei ole kiinnostunut tai raivoaa. Läksyjen teko oli osassa perheistä hankalaa ja muutokset aiheuttivat ongelmia. Vanhemmat kokivat, että he suuttuivat itsekin helposti ja vuorovaikutus lapsen kanssa oli usein kovin negatiivista. Osa vanhemmista nosti esille myös sisarusten huonot välit. Seuraavassa on lainauksia vanhempien vastauksista:

*Perheen tilanne on tällä hetkellä huonohko, lapset ovat levottomia.(H5.)*

*Lapsen toiminta päättyy usein raivoamiseen.(H1.)*

*Lapsi suuttuu hyvin pienestä ja sitten suutun minäkin.(H7.)*

*Lapset ovat kovin kilpailuhenkisiä. Sisarusten välillä on jatkuva tappelu.(H6.)*

Toisaalta tilanne ei ollut kaikissa perheissä yhtä hankala, vaan osa vastaajista kertoi tilanteen helpottaneen ja käytännön arjen sujuvan sinällään ihan hyvin. Jossakin perheessä toinen vanhempi oli ottanut enemmän vastuuta kuin ennen, mikä helpotti arkea. Samoin tuli ilmi, että perheillä oli myös paljon hyviä yhteisiä hetkiä ja esimerkiksi las-

ten ottaminen mukaan kodin askareisiin oli erään vastaajan mukaan toimiva tapa rauhoittaa arkea:

*Tilanne on helpottanut, lapsi on kasvanut.(H1.)*

*Toisinaan lasten kanssa menee kivasti, varsinkin kun heidät ottaa kotias-  
kareisiin mukaan.(H5.)*

Seuraavaksi alkukyselyssä tiedusteltiin vanhemman kokemusta **omasta jaksamisestaan** ja sitä, **millaisia ajatuksia sekä tunteita perheen tilanne hänessä herättää**. Vastauksista ilmeni, että vanhemmilla oli paljon negatiivisia tunteita ja ajatuksia. He nimesivät tunteista mm. syyllisyyden, ahdistuksen, väsymyksen, turhautumisen ja riittämättömyyden. Useassa vastauksessa vanhemmat kertoivat kokevansa myös voimattomuutta ja pelkoa tulevasta. Esiin tuli myös kokemus riittämättömästä ulkopuolisesta tuesta.

*Tilanne on välillä ahdistava ja hyvinkin turhauttava.(H7.)*

*Ajattelen, että olen latistanut lapsen.(H1.)*

*Kotiolut vievät paljon voimia.(H2.)*

*Itse koen, että en osaa enkä pysty enempään.(H6.)*

Osa vanhemmista koki kuitenkin itse voivansa ihan hyvin ja esimerkiksi oma harrastus antoi voimia. Lähes kaikki vanhemmat olivat myös toiveikkaita: vanhempainryhmään pääsy oli positiivinen asia ja heillä oli toive paremmasta ja tasapainoisemmasta tulevaisuudesta:

*Oma harrastus on minulle suuri henkireikä.(H7.)*

*Kevät ja kurssin alkaminen antaa voimaa ja luottamusta. Parempaan suuntaan ollaan menossa.(H8.)*

*Haluaisin auttaa lapsia kaikin tavoin saamaan suht. tasapainoisen elämän.(H5.)*

Alkukyselyn lopuksi tiedusteltiin vielä, **mihin asioihin vanhemmat kaipasivat eniten tukea** tämän Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmän avulla. Vastauksissa näyttäytyi selkeästi neljä eri toivetta. Ensinnäkin vanhemmat toivoivat konkreettisia neuvoja, joilla he saisivat arkensa sujumaan paremmin. Seuraavana asiana nousi esiin toive ryhmän tuomasta vertaistuesta ja mahdollisuudesta vaihtaa kokemuksia muiden vanhempien

kanssa. Kolmas toive oli löytää positiivisuutta oman perheen sisäiseen vuorovaikutukseen, eli miten lapsiin voisi saada positiivisen kontaktin? Viimeinen toive oli henkilökohtaisempi, sillä vanhemmat toivoivat ryhmän myötä myös omaa voimaantumista ja vahvistumista.

*Toivon vinkkejä ja apua sujuvampaan arkeen.(H7.)*

*Toivon saavani vertaistukea, kokemusten vaihtoa. (H6.)*

*Apua positiivisen ilmapiirin ja vuorovaikutuksen luomiseen(H3.)*

*Omaa vahvistumista (H2.)*

## **5.2 Muutokset kasvatustieteissä ja -tyylissä**

Vanhempainryhmän jälkeen tehdyissä haastatteluissa oli kolme isompaa teemaa, joista ensimmäinen käsitteli Ihmeelliset vuodet -ryhmässä läpikäytyjä kasvatustieteitä ja -tyylejä, niiden soveltamista perheiden arkeen ja erityisesti ryhmän myötä tapahtuneita mahdollisia muutoksia kasvatuksessa. Haastatteluissa kävi ilmi, että vanhemmat olivat oppineet paljon uusia kasvatustieteitä ja kasvatuksessa oli tapahtunut monenlaisia muutoksia. Seuraavassa on koottu ensin vanhempien kokemuksia eri menetelmistä ja tämän jälkeen yleisempiä havaintoja uusien menetelmien vaikutuksesta perheen arkeen.

### **5.2.1 Myönteinen huomio, kannustus ja kehuinen**

Kaikki lapset tarvitsevat myönteistä huomiota ja kannustusta, mutta varsinkin erilaisista sosiaalis-emotionaalista ongelmista kärsivien lasten kohtaamisessa korostuvat itsetunnon vahvistamisen ja positiivisen minäkäsityksen tukemisen tärkeys (Pihlaja & Viitala, 226). Carolyn Webster-Stratton määrittelee Ihmeelliset vuodet -ongelmanratkaisuooppaassa (2010, 18) niin sanotun ”huomiosäännön” yhdeksi kasvatuksen peruseräperiaatteeksi. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsi pyrkii saamaan osakseen huomiota, oli huomio sitten myönteistä (kehuja) tai kielteistä (arvostelua). Lapselle kielteisenkin huomio on siis parempaa kuin ei huomiota lainkaan.

Vanhempainryhmään osallistuneet vanhemmat kuvailivat haastatteluissa paljon lapsen myönteisen huomioimisen merkitystä. Vain yksi ryhmän vanhemmista kertoi, että lap-

sen kehuminen oli ollut helppoa ryhmän alusta asti. Yli puolet vanhemmista mainitsi, että kehumisen aloittaminen oli haastavaa ja sitä on joutunut opettelemaan.

*Mihin menetelmänä on itte joutunut opettelemaan, on just se kehuminen.(H5.)*

*Toi kehuminen oli hirveen vaikee saada alkuun.(H7.)*

Kehuminen oli kuitenkin ryhmän myötä tullut tutuksi kaikille vanhemmille. He kertoivat miten siihen tottui ja miten se muuttui luontevaksi:

*Kyllä se kehuminen tämän kurssin aikana muuttui luontevaksi.(H3.)*

*Varsinkin se kehuminen, pidän sitä niin kun koko ajan mielessä.(H6.)*

Lapsen kehuminen näyttäytyi vanhemmille hyvin myönteisenä kasvatustapana ja kaikki vanhemmat olivat kokeneet, että se vaikutti lapsiin myönteisesti. Useat vanhemmista toivat esiin Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmän rakenteen merkityksen: alussa tulleet positiiviset kasvatuserätykset loivat pohjan, josta oli hyvä jatkaa eteenpäin.

*Kehuminen on ollut toimivin menetelmä.(H5.)*

*Sen vaikutuksen huomasi välittömästi lapsista.(H7.)*

*Oikeesti iso merkitys oli sillä, että meille neuvottiin ja opetettiin ja näytettiin että kuinka paljon sillä positiivisella.(H8.)*

Yksi vanhemmista toi esiin myös kehumisen menetelmänä negatiivisen kierteen katkaisussa. Kun tilanne on karkaamassa käsistä, positiivinen palaute ja kehuminen voi auttaa laukaisemaan koko tilanteen niin, että räjähtämistä ei tapahdukaan. Toinen vanhempi oli puolestaan huomannut, että lasten kehuminen teki näkyväksi lasten positiivisia puolia myös itselle:

*Ihan selkeesti huomaa itsekkin niitä lasten positiivisia puolia, kun on muistanu sanoo niistä.(H7.)*

### 5.2.2 Ajan antaminen ja yhteinen leikki

Ajan antaminen lapselle ja yhteinen leikki ovat keskeisessä roolissa Ihmeelliset vuodet -menetelmässä. Lapset hyötyvät yhteisestä leikistä monin tavoin ja sen avulla voidaan vahvistaa perheenjäsenten välistä kiintymystä. Leikin myötä syntyneet positiiviset tunteet ja kokemukset voivat myös toimia voimavaroina ristiriitatilanteissa. (Webster-Stratton 2010, 29). Haastatellut vanhemmat puhuivat paljon yhteisistä hetkistä lastensa kanssa. Yhdessä perheessä vanhempi koki, että tämä yhteisen ajan puute on ollut selkeästi suurin syy ongelmiin:

*Kyllä se on ihan selkeesti ollu siitä kiinni, että semmosta keskeytymätöntä huomioo ne ei ole aikanaan riittävästi saanu.(H4.)*

Moni muukin vanhemmista koki, että aikaa lapselle oli kaivattu enemmän jo aiemmin. Toisaalta varsinkin monilapsisissa perheissä ajan antaminen näyttäytyi edelleen haastavana, koska aina ei vaan ollut riittävästi aikaa huomioida jokaista lasta yksilöllisesti päivittäin. Yksi vanhempi koki, että lapset olivat saaneet jo aiemmin paljon aikaa vanhemmalta, joten ryhmään osallistuminen ei tässä suhteessa ollut muuttanut tilannetta.

Vanhempien kokemukset leikkimisen ja yhdessä olemisen luontevuudesta vaihtelivat. Osalle vanhemmista ajan antaminen lapselle ei ollut alussa helppoa, vaan siihen piti totutella. Toisille ajan antaminen oli puolestaan vaivatonta ja leikkiminen yhdessä luontevaa. Kokemukset olivat kokonaisuudessaan positiivisia ja vanhemmat kertoivat, että lapset olivat nauttineet yhdessä vietetyistä hetkistä.

*Sit näki lapsista että nekin nautti suunnattomasti.(H7.)*

*Se on sanonut, että se [yhteinen aika] on niin kun parasta, mitä ikinä voi olla.(H3.)*

Haastatteluissa tuli ilmi keskeisenä huomiona, että vanhemmat olivat ymmärtäneet aidon läsnäolon merkityksen, ja sen, että aito läsnäolo vaatii asettautumista lapsen tasolle ilman muita virikkeitä tai pyrkimystä opettaa lasta:

*Vaikka mä olen ollut fyysisesti paljon kotona, niin mä en ole ollut oikeesti lasten kanssa.(H2.)*

*Vaikka se olis lyhyt se aika, mutta se että sä olet sen lapsen kanssa niin, että sä et näpyttele puhelinta tai lue lehteä, vaan olet siinä.(H3.)*

*Se oli yksi sellainen järkytyksen aihe, että mä en osaa olla lapsen kanssa sillä tavalla, että mä en koko ajan pyrkis neuvomaan ja opettamaan.(H3.)*

Toisena keskeisenä huomiona vanhemmat toivat esille sitä, että ajan antaminen oli muuttanut lasten käytöstä positiiviseen suuntaan ja vähentänyt ongelmakäyttäytymistä:

*Lapsessa on tapahtunut muutoksia siinä ja ne on ollu jänniä tilanteita.(H3.)*

*Kyllä se yhteinen aika vaikutti siihen loppuiltaan, että ne lapset oli paljon semmosia, en mä tiedä rauhallisia, mutta paremman tuulisia.(H5.)*

*Se yhteisen ajan viettäminen mikä on muuttanut paljon.(H3.)*

Ryhmän loppuessa tilanne yhteisen ajan antamisen suhteen vaihteli eri perheissä. Kevään myötä monen lapset viihtyivät enemmän ulkona ja kavereillaan, joten yhteistä perheaikaa oli vähemmän. Eräs vanhempi mainitsi, että yhdessä leikkiminen oli jäänyt, mutta yhdessä tekeminen oli säilynyt. Kaksi vanhemmista korosti sitä, että yhteistä aikaa järjestetään nyt tietoisesti.

### **5.2.3 Kokemuksia muista ohjelmaan liittyvistä menetelmistä**

Ihmeelliset vuodet -ohjelmaan liittyy edellä kuvattujen myönteisen huomion ja ajan antamisen lisäksi myös monia muita menetelmiä ja kasvatustapoja, joita haastatellut vanhemmat toivat esille vaihtelevasti. Monet niistä liittyvät aikuisen johdonmukaiseen toimintaan ja rajojen asettamiseen. Pihlajan ja Viitalan mukaan (2005, 227) johdonmukaisuus aikuisen toiminnassa luo turvalliset raamit myös lasten toiminnalle. Säännöistä ja rajoituksista pidetään kiinni, mutta niiden pitää olla vain tarpeen vaatimia, eikä niitä saa olla liikaa.

**Aineellinen palkitseminen ja kannustimet**, jotka olivat ryhmässä mm. tarratauluja, koettiin yleisesti toimiviksi menetelmiksi. Palkitseminen oli tarkentunut ryhmän myötä siten, että suurista tavoitteista (esimerkiksi niin että lapsi käyttäytyy hyvin koko päivän ja saa silloin tarran) oli siirrytty johonkin yksittäiseen asiaan keskittymiseen. Jossakin

perheessä oli esimerkiksi sovittu siitä, että hampaat tulee pestyä joka päivä. Tämä oli tuottanut hyvää tulosta.

Lapsen rauhoittumista varten Ihmeelliset vuodet -ohjelmassa on **aikalisämenetelmä**. Haastatellut vanhemmat kokivat aikalisän myönteisenä apuna. Keskeistä oli huomio, että aikalisä ei ole rangaistus vaan rauhoittumiskeino. Moni oli käyttänyt ennen ryhmää jäähyenkkiä, johon verrattuna aikalisä koettiin myönteisemmäksi menetelmäksi. Osa vanhemmista koki puolestaan aikalisän käytön haastavana tai kertoi, että menetelmälle ei ole ollut enää tarvetta.

Osa vanhemmista nosti esille **huomiotta jättämisen**. Sitä oli alettu käyttää ryhmän myötä siten, että kaikkiin asioihin ei enää puututtu, jos tilanne sen salli. Kaksi vanhempaa oli kokenut toimivana menetelmänä harhautuksen, jossa lapsen huomio kiinnitetään johonkin muuhun ja näin katkaistaan häiriökäyttäytyminen. Eräs vanhemmista kertoi, että turhan komentamisen välttäminen paransi suhdetta lapseen:

*Kun et kiinnitä niin ei-olennaisiin huomiota, niin sä huomaat, että vaikka on niitä tuittupäiviä, niin se lämpö tulee vaikka sit seuraavana päivänä.(H2.)*

Yksittäisinä kommentteina vanhemmat toivat esiin myös **rutiinien ja rajojen asettamisen** tärkeyden, jotka ovat osa Ihmeelliset vuodet -ohjelmaa. Kaksi vanhemmista kuvaili, kuinka näitä asioita on pitänyt työstää ja opetella. Samoin **kodin sääntöjen** laatiminen oli koettu tärkeäksi ja tarpeelliseksi.

#### 5.2.4 Uusien kasvatustieteen menetelmien aikaansaamat muutokset perheissä

Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmässä käytetyt menetelmät olivat olleet jollakin tapaa jo aiemmin tuttuja suurelle osalle vanhemmista. Yksi vanhemmista mainitsi, että kaikki menetelmät olivat tavallaan itsestään selviä, mutta niitä ei vain ollut aiemmin käytetty kotona. Vastauksista ilmeni, että tavallaan vanhemmat yllättyivät, kuinka yksinkertaisista asioista oli loppujen lopuksi kysymys. Useassa perheessä oli kokemus siitä, että ryhmän alkupuolella tulleet asiat (muun muassa myönteinen palaute ja ajan



antaminen) olivat vakiintuneet hyvin käyttöön, mutta ryhmän loppuvaiheen menetelmät (muun muassa aikalisä) olivat vielä vähän vieraampia ja niiden käytössä oli vaihtelua.

Ryhmään osallistuneille vanhemmille uudet kasvatustenetelmät olivat kokonaisuudessaan antaneet paljon. Kaikki vanhemmat kokivat, että haastaviin tilanteisiin oli löytynyt työkaluja:

*Kyllä mun täytyy sanoa, että itse on oppinut niissä haastavissa tilanteissa, saanut siis työkaluja, millä selviää niistä helpommin.(H7.)*

*Mä koen, että mulla on nyt vanhempana ihan hirveesti enemmän välineitä toimia lapsen kanssa.(H3.)*

*Tunnistaa niitä tilanteita ihan eri tavalla.(H1.)*

Vanhemmat kertoivat yhtä poikkeusta lukuun ottamatta, että heidän lastensa käytös oli parantunut uusien kasvatustenetelmien myötä. Yhdessä perheessä lapsen elämässä oli niin paljon muita muutoksia meneillään, että vanhempi koki lapsen käytöksen edelleen koettelevana. Muissa perheissä tilanne oli helpottanut ja lapsissa oli tapahtunut selkeää muutosta. Yksi vanhemmista kertoi, kuinka lapsen koulu oli alkanut sujua paremmin. Toinen taas kuvaili, kuinka hänen lapsensa oli vapautunut ja lapsen luovuus oli lisääntynyt. Perheissä, joissa oli ollut paljon sisarusten välistä riitelyä, olivat riidat tasoittuneet. Seuraavassa on muutamia lainauksia vanhempien kokemuksista:

*Lapset on oppinu ajattelemaan toisiaan ja riidat ovat tasaantuneet.(H8.)*

*Se ei enää lyö toisia.(H1.)*

*Lapsi on alkanut leikkiä. Se on niin kun vapautunut.(H3.)*

Vanhemmat tunnistivat muutoksen omassa käyttäytymisessään ja pohtivat sitä monelta eri kannalta:

*En mä tarkoittanut pahaa, mut kun mä olen aiemmin ajatellut kaikesta, että kokoajan täytyy opettaa lapselle jotain.(H3.)*

*Mä uskon, että mun kyky hillitä se oma raivo on auttanut.(H1.)*

*Kyllä nyt tuntuu, että on saanut nimenomaan siihen apua, että osaa hoitaa tilanteet sellaisella... että ei niin kun taannu lapsen tasolle.(H7.)*

Haastateltavat toivat esille oman käyttäytymisensä muutoksen tärkeyden, joka on puolestaan vaikuttanut positiivisesti lasten käytökseen. Vanhempainryhmän myötä vanhemmat olivat pystyneet muuttamaan omaa käyttäytymistään ja suhtautumistaan asioihin. Kun huomio oli käännetty pois huonoista asioista, koko perhe voi paremmin.

*Kun mun oma suhtautuminen on muuttunut, niin sen myötä myös lapsen käytös on parantunut.(H7.)*

*Sellaiset huonot asiat jää paljon vähemmälle huomiolle.(H7.)*

*Se kun me [vanhemmat] puhutaan niille nätisti, niin ne puhuu toisilleen nätisti. Se oppi menee sitä kautta.(H8.)*

### **5.3 Vanhempien ajatukset ja tunteet omasta vanhemmuudestaan**

Toisena vanhempainryhmän jälkeen tehtyjen haastattelujen teemana olivat vanhempien ajatukset ja tunteet omasta vanhemmuudestaan sekä niissä ryhmän myötä mahdollisesti tapahtuneet muutokset. Vanhemmat kuvailivat monipuolisesti sekä tunnetiloissaan että ajattelussa tapahtuneita muutoksia. Monelle ryhmään osallistuminen olikin ollut väylänä hyvin uudenlaiseen positiivisempaan ajatteluun.

#### **5.3.1 Oivallus oman käyttäytymisen merkityksestä**

Vanhemmat olivat pohtineet paljon oman aiemman käytöksensä ja kasvatuksen puutteita varsinkin vanhempainryhmän alkuvaiheessa. Omat kasvatuskäsitykset olivat näyttäneet uudessa valossa, ja osa vanhemmista oli kokenut oman taitamattomuuden ymmärtämisen aika rankkanakin. Toisaalta he kertoivat, että asioissa oli ryhmän aikana päästy nopeasti eteenpäin ja syyllisyysajatukset olivat pian väistyneet. Samoin vanhemmat kuvasivat, että he eivät koe enää epätoivoa, vaan tilalle oli tullut tunne siitä, että asioihin voi vaikuttaa.

*Kyllä mä siitä olen päässyt sit eteenpäin. Että ei oo niin, että jäis siihen tuleen makaamaan, itteensä syyttelemään silleen.(H3.)*

*Varmaan antanut sillain paljon itselleen anteeksi, että ei ihan niin syyllisty kaikesta.(H6.)*

*On sellainen tunne, että pystyy tekemään asialle jotain, ei ole niin avuton kuin lähtiessä.(H8.)*

Vanhemmat toivat voimakkaasti esiin ajatuksen, että ryhmän myötä he olivat oivalta-  
neet ja ymmärtäneet oman käyttäytymisensä vaikutuksen perheen tilanteeseen, ja sen  
seikan, että omaan käytökseen voi vaikuttaa. Useat vanhemmista ilmaisivat asian niin,  
että ”muutos lähtee ennen kaikkea itsestä”. Keskusteluissa vanhemmat puhuivatkin it-  
seoppimisen kurssista ja siitä, että kysymys oli muustakin kuin lapsen haastavasta käyt-  
täytymisestä. Eräs vanhempi totesi, että ryhmän asiat ovat pohjimmiltaan maalaisjärkeä.

*Kyllä tää on ollut itsellekin semmonen aika iso itsetutkiskelun paikka. Kyl-  
lä se on ollut tosi iso asia huomata, että se on hyvin paljon itsestäkin kiin-  
ni.(H7.)*

*Jos on itse sitä mieltä että minussa ei ole mitään vikaa, niin ei se sitten  
toimikaan.(H4.)*

*Täs ei ookaan pelkästään kyse siitä, että meidän lapsi on mahoton. Muu-  
tos lähtee minusta, tää on niin kun se juttu.(H3.)*

*Tavallaan ainoo mihin voi vaikuttaa, on se oma käyttäytyminen.(H6.)*

### **5.3.2 Vanhemmuustaitojen kehittyminen**

Haastatellut vanhemmat toivat esiin monenlaisia muutoksia suhtautumisessaan lapsiin-  
sa. He kuvasivat olevansa kärsivällisempiä ja rauhallisempia. Eräs vanhempi kuvasi,  
kuinka hänen oli nyt helpompi hyväksyä vaativa lapsensa omana itsenään. Toinen van-  
hempi oli taas hyväksynyt lasten tarvitsevuuden: hän ymmärsi, että lapset tarvitsevat  
häntä nyt, ja että tilanne muuttuisi, kun lapset kasvavat. Kaksi vanhemmista pohti sitä,  
että heidän suhteellisuudentajunsa oli parantunut ja oman lapsen ongelmat olivat alka-  
neet näyttäytyä oikeassa mittakaavassa. Toinen heistä kuvasikin, että lapsen paha olo ei  
enää tartu, vaan hän ajattelee nykyään vanhempana, kuinka voisi auttaa lastaan hanka-  
lassa tilanteessa. Rakkaus lasta kohtaan oli muuttunut, se ei ollut enää huoliajatuksen  
värittämää:

*Tänä aikana on kyllä tapahtunut tosi paljon. Tuntuu, että mun rakkaus sitä  
lasta kohtaan ei ole enää sellasta kärsimystä ja huolta.(H1.)*

Sama vanhempi pohti tilannetta myös lapsen kannalta ja koki onnellisuutta siitä, että lapsen maailma ei jää pelkkään pimeään ja negatiiviseen, vaan että lapsikin osaa nyt nauttia enemmän elämästä.

### 5.3.3 Positiivisuuden virta

Haastateltavat vanhemmat kuvasivat suuren joukon positiivisia tunnetiloja, kun heiltä kysyttiin tämän hetkisestä olotilasta. Kaikki vanhemmat olivat kokeneet ryhmän myönteisenä ja osa heistä koki hyvin voimakastakin onnellisuutta ja kiitollisuutta siitä, mitä he olivat saaneet oppia.

*Oon tosi onnellinen, että lähdin tähän ryhmään.(H5.)*

*Semmonen niin kun hirvee helpotus ja hyvä olo itsessä. (H1.)*

Keskeinen havainto oli, että vanhempien positiivinen ajattelu oli lisääntynyt ryhmän myötä. Osa vanhemmista kertoi luottamuksen ja toivon lisääntymisestä ja jokunen mainitsi myös oman itsetunnon ja -luottamuksen kasvaneen. Useat vanhemmista puhuivat omasta vahvistumisesta ja voimaantumisesta, sillä kun väsymys perheen hankalasta tilanteesta väistyi, oli tilaa, aikaa ja voimia myös muuhun. Eräs vanhemmista mainitsi olevansa ylpeä uusista toimintatavoista ja toinen taas kuvaili, kuinka uudet kasvatusmenetelmät ovat tuntuneet vapauttavilta. Kun ongelmatilanteet ratkeavat helpommin, vanhempi ei ehdi turhautua.

*On tullut sellainen olo, että mä pystyn tähän.(H7.)*

*Mulla on siis aikaa ja voimaa, mä en ole niin väsynyt ja kärsimätön siitä räyhäämisestä. Että vaikka lapsille menee aikaa, niin silti sitä jää myös mulle.(H8.)*

Ryhmän myötä osa vanhemmista oli herännyt miettimään koko omaa elämänsä asennettaan. Eräs vanhemmista kuvasi, kuinka hän on nyt keskittynyt muiden asioiden murehtimisen sijaan vain tähän hetkeen, ja kuinka tärkeintä on se oma oleminen ja toiminta lasten kanssa. Toinen vanhempi kertoi, että ryhmä on tuonut itsellekin ajatuksen keskittymisestä positiiviseen, ja hän löysi elämästä paljon hauskempia asioita tällä tavalla.

Pari vanhempaa kuvasi elämäntilanteensa muita haasteita ja niihin liittyviä huoliajatuksia, joihin vanhempainryhmä ei sinällään auttanut, koska ne johtuivat muista syistä. Nämäkin vanhemmat olivat kuitenkin kokeneet ryhmän hyväksi tueksi, koska kun oma jaksaminen oli vahvistunut, muutkin elämän haasteet näyttäytyivät uudessa valossa.

*Älä keskity siihen negatiiviseen – se toimii, ja mä olen kauhean tyytyväinen tästä oivalluksesta.(H8.)*

Useat haastatelluista vanhemmista kuvailivat, kuinka ryhmä oli avannut silmiä ja syvälinen ymmärrys oli lisääntynyt. Vanhempainryhmässä oli erään vanhemman sanoin ”joutunut raapaisemaan pintaa syvemmältä” oman elämän asioita, ja tämän prosessin myötä oli löytynyt uusi positiivisempi suhtautuminen asioihin ja elämään ylipäänsä:

*Se oma ajatusmalli, kun se tulee se positiivinen virta, niin se alkaa ihmisessä näkyä. (H2.)*

#### **5.4 Muutokset perheen sisäisessä vuorovaikutuksessa**

Kolmantena isompana haastatteluteemana oli tavoitteena selvittää perheen sisäistä vuorovaikutusta ja siinä ryhmän myötä mahdollisesti tapahtuneita muutoksia. Perheiden sisäinen dynamiikka on monimutkainen kokonaisuus, jossa jokaisella jäsenellä on suhde perheen toisiin jäseniin. Perheen voidaankin nähdä rakentuvan pitkälti erilaisten ihmissuhteiden varaan, jossa kaikki vaikuttavat kaikkiin (Broberg & Tähtinen 2009, 155–156.)

Vanhempien vastauksista ilmeni, että perheiden tilanne oli muuttunut paljon alkukyselyn vastauksiin verrattuna. Negatiivisen vuorovaikutuksen kehä oli katkaistu ja arki sujui paljon paremmin kuin ryhmän alkaessa. Useat vanhemmista kuvasivat, että arki ja perhe-elämä kotona sujuivat hyvin, eikä suuria pulmia nyt ollut. Lähes kaikki vanhemmat kertoivat, että perheen sisäisessä vuorovaikutuksessa oli tapahtunut selkeä muutos parempaan. Vuorovaikutusta oli enemmän, ilmapiiri oli parempi ja keskinäinen oleminen oli mukavampaa:

*Sen huomaa miten meillä kotona ollaan. Niin siinä on huima ero.(H8.)*

*Se negatiivinen kierre on nyt katkaistu. Semmonen yleinen ilmapiiri on lepposampi ja mukavampi.(H3.)*  
*Helpompi hengittää kaikilla.(H1.)*

Puolet vanhemmista nosti esille suhteen lapseensa, ja he kuvailivat että se oli lähentynyt ja vahvistunut. Osa oli löytänyt aivan uuden tavan olla lapsensa kanssa yhdessä. Yksi haastateltu kertoi, että suhde lapsiin oli ollut aina hyvin läheinen, joten tämä vanhempainryhmä ei tuonut heille tässä suhteessa muutosta. Eräs vanhemmista puolestaan kuvasi, kuinka hän luottaa lapseensa nyt paremmin, kun suhde oli läheisempi.

*Me ollaan nyt ihan sellasella eri tasolla yhdessä.(H1.)*  
*Olen löytänyt sellasen, että ihan vaan ollaan lapsen kanssa ja mennään mukaan siihen mitä hullua se heittääkään.(H3.)*

Yksi vanhemmista kertoi, kuinka heidän perhe-elämässään oli haastava jakso ryhmän loppuvaiheessa, mikä latisti muutosta. Toisaalta tämän perheen lapsi oli juuri saamassa lisää muuta tukea, joten vanhempi näki tilanteen kuitenkin positiivisena ja kertoi perheen vuorovaikutuksen lisääntyneen vanhempainryhmän aikana. Toisen perheen vanhempi puolestaan kuvasi, että hän hyväksyi nyt haastavan lapsensa paremmin, mikä on parantanut heidän keskinäistä suhdettaan.

Kokonaisuudessaan vanhempainryhmän vaikutus perheiden vuorovaikutukseen näyttäytyi siis positiivisena: negatiivisesta vuorovaikutuksen kehästä oli päästy rennompaan ja mukavampaan ilmapiiriin, joissa kaikilla oli helpompi olla. Samoin vanhempien suhde lapseen oli lähentynyt ja parantunut.

## **5.5 Vanhempien ajatuksia perheiden tulevaisuudesta ja Ihmeelliset vuodet -ryhmästä**

Vaikka perheiden tulevaisuuden näkymät eivät olleetkaan selkeänä omana teemanaan vanhempien haastatteluissa, ne nousivat keskusteluissa esille käytännössä kaikkien haastateltavien kanssa. Samoin vanhemmilla oli monenlaisia Ihmeelliset vuodet -menetelmään ja vanhempainryhmään liittyviä ajatuksia, jotka kertovat ryhmän toimivuudesta ja sen merkityksestä osallistujille. Siksi sekä tulevaisuuteen että ryhmään ylei-

sesti liittyvät ajatukset on myös analysoitu, ja analyysin tulokset on koottu omaksi luvukseen.

### 5.5.1 Ajatuksia perheiden tulevaisuudesta

Useat vanhemmista käyttivät sanaa valoisa, kun heiltä kysyttiin sitä, miltä tulevaisuus nyt näyttää. Noin puolet kahdeksasta haastatellusta vanhemmasta käytti tulevaisuutta pohtiessaan ilmaisuja, joista välittyi usko siihen, että entinen tilanne ei enää palaa. He kokivat, että olivat tulleet niin tietoisiksi uudesta tavasta toimia lasten kanssa, että se ei voi yhtäkkiä enää kadotakaan. Eräs vanhemmista kuvasi ajatusta näin:

*Koen löytäneeni sellaisen tien, miltä ei ihan helposti horjahda sit pois-  
kaan.(H3.)*

Osa vanhemmista kuvasi tunnelmiaan toivon kautta. Heidän puheestaan välittyi toive siitä, että uudet opit jäisivät elämään. Vanhaan ei ollut halua palata. He pitivät tärkeänä sitä, että asioihin kiinnittää tietoisesti huomiota ja kokivat, että asioiden ymmärtäminen uudella tapaa tukee tätä. Positiivisuudesta kiinni pitäminen oli myös keskeinen ajatus.

*Että työtä teettää, mutta nyt on sillain alkutaipaleella. Että niin kun sillain  
ymmärtää asioita toisella tapaa.(H6.)*

*Kun nyt pystyis vaan pitää kiinni siitä positiivisuudesta.(H8.)*

Kaksi haastatelluista vanhemmista pohti ääneen sitä, että vaara palata entiseen on olemassa. He nostivat esille tarpeen jonkinlaiselle vanhempainryhmän jatkokurssille, jossa asioihin voisi palata uudelleen. Vanhempainryhmässä kaikille osallistujille jaettu Ihmeelliset vuodet -kirja nähtiin hyvänä. Vanhemmat pohtivat, että siihen voisi tukeutua myös tulevaisuudessa:

*Ei haasteelliset tilanteet ja vaikeudet tähän loppu, mutta uskon, että tämä kantaa. Kun nyt on se kirjakin, mistä voi käydä lukemassa.(H7.)*

### 5.5.2 Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmästä sanottua

Keskeisenä havaintona voidaan pitää, että ryhmä oli ollut osallistujille positiivinen kokemus. Kaikki vanhemmat olivat positiivisella mielellä ryhmän loppuessa. Osa heistä kehui ryhmää hyvinkin vuolaasti:

*Oli kyllä erittäin positiivinen kokemus.(H7.)*

*Oli semmoinen olo, että kannatti.(H8.)*

*Tää on ollut tosi iso juttu mulle.(H3.)*

Eräs vanhemmista totesi, että hän ei ollut lähtenyt ryhmään kovinkaan suurin odotuksin, mutta oli kuitenkin kokenut ryhmän hyväksi. Osa vanhemmista taas kuvasi olevansa onnekkaita, että he olivat päässeet tällaiseen ryhmään.

Toisena keskeisenä havaintona voidaan pitää, että vanhempainryhmästä sai tärkeää vertaistukea. Tämä vertaistuen näkökulma nousi esiin vahvasti noin joka toisessa haastattelussa:

*Sanotaan että vertaistuki on ollut semmonen tosi iso asia.(H7.)*

Arja Häggmann-Laitilan ja Anna-Maija Pietilän (2007) pienryhmätoimintaa koskevan tutkimuksen tapaan myös tämän tutkimuksen vanhemmat kuvailivat, kuinka omat ongelmat on helpompi hyväksyä, kun huomaa muidenkin voivan kamppailla samantyyppisten ongelmien kanssa. Omat vaikeudet asettautuvat oikeaan mittakaavaan ja itsensä syyllistäminen vähenee. Moni vanhemmista oli myös kokenut, että muiden kanssa keskusteluista oli oppinut paljon:

*Myöskin uskallettiin kertoa epäonnistumisista, ja sillain oppi siinä ihan keskusteluissakin muiden kanssa.(H4.)*

Kolme haastatelluista vanhemmista pohti sitä, kuinka ryhmän oppi olisi tärkeää ihan kaikille vanhemmille. Yksi näistä vanhemmista mietti, että tunteiden hallinta- ja käsittelykoulutus olisi hyväksi meille kaikille. Toinen taas pohti, kuinka tärkeää olisi, että tällaista ryhmätoimintaa olisi enemmän tarjolla perheille, joilla on ongelmia.



*Mä toivon, että jossain muodossa se saatais sisällytettyä kaikille vanhemmille nää muutama perusasia, niin meille tulis paljon terveempiä ja järkevämpiä ihmisiä.(H3.)*

Ryhmään osallistuneet vanhemmat kertoivat, että ryhmän konkreettiset kotitehtävät ja ryhmän tuki auttoivat omaksumaan uusia asioita. Ryhmässä oli myös hyvä ilmapiiri, ja siellä oli ollut helppo puhua. Kun vanhemmilta kysyttiin kehittämistoiveita, osa heistä kertoi, että ryhmä oli ollut liian tiivis. Eräs vanhemmista kuvasi, että kun ongelmia on paljon, niin aikaakin tarvitaan enemmän. Osa haastatelluista kertoi myös, että ryhmän loppuvaiheessa alkoi jo hieman väsyttää - kaikkiin asioihin ei enää jaksanut keskittyä täysillä. Pientä kritiikkiä sai myös ohjelman amerikkalaisuus:

*Tässä näkyy joissain kohdissa se amerikkalaisuus, että suomalainen jäyhyys ei heti ymmärrä... (H3.)*

Vanhempien antama palaute oli kuitenkin pääosin hyvin positiivista. Ihmeelliset Vuodet -kirjaa kehitettiin ja toive jonkinlaisesta jatkoryhmästä tuli esille. Eräs vanhemmista kuvasi haastattelun lopuksi sitä, kuinka positiivinen muutos näkyi ryhmän viimeisellä kerralla päällepäin myös muissa ryhmään osallistuneissa vanhemmissa:

*Yksikin äiti siinä niin, niin mä katoin sitä ryhmää -- tieksä siis koko semmonen muutos -- se ihan kuin nyt puhkes kukkaan.(H2.)*

## **5.6 Yhteenvetoa vanhempien kokemuksista**

Seuraavaan taulukkoon (taulukko 3) on koottu alkukyselyn pohjalta keskeisimpiä kohtia ryhmään osallistuneiden vanhempien ajatuksista ennen Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmää.

TAULUKKO 3. Vanhempien ajatuksia ennen Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmää

<p><b>Syyt lähteä ryhmään</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryhmää oli suositeltu vanhemmille</li> <li>• Lapsen monenlainen ongelmakäytös</li> <li>• Arjen hankaluus</li> <li>• Toive perheen negatiivisen vuorovaikutuskehän katkaisusta</li> <li>• Kokemus neuvottomuudesta, taitamattomuudesta vanhempana</li> </ul>
<p><b>Perheen arki ja vuorovaikutus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arki haastavaa</li> <li>• Vuorovaikutus negatiivista</li> <li>• Lapsen käytös haastavaa</li> <li>• Vanhempi suuttuu helposti, taantuu lapsen tasolle</li> <li>• Osassa perheistä tilanne oli parantunut viime aikoina</li> </ul>
<p><b>Ajatukset ja tunteet tilanteesta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paljon negatiivisia tunteita</li> <li>• Syyllisyys, voimattomuus, riittämättömyys, pelko tulevasta</li> <li>• Osa kertoi että haastavasta tilanteesta huolimatta oma vointi ok, mm. harrastukset antoivat voimaa</li> <li>• Toive paremmasta tulevaisuudesta</li> </ul>
<p><b>Mihin asioihin kaipaa eniten tukea Ihmeelliset vuodet -ryhmältä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toive konkreettisista kasvatusneuvoista</li> <li>• Vertaistuen tarve</li> <li>• Toive perheen positiivisesta vuorovaikutuksesta</li> <li>• Toive omasta vahvistumisesta</li> </ul>

Seuraavaan taulukkoon (taulukko 4) on puolestaan koottu yhteenvetona vanhempien keskeisimpiä ajatuksia Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmän jälkeen.

TAULUKKO 4. Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmään osallistuneiden vanhempien kokemuksia ryhmän jälkeen

<p><b>Muutokset kasvatustieteissä ja -tyylissä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haastaviin tilanteisiin on löytynyt työkaluja</li> <li>• Myönteinen palaute ja ajan antaminen lapselle vaikuttivat positiivisesti</li> <li>• Lapsen käytös on parantunut</li> <li>• Muutos vanhemman käytöksessä on vaikuttanut positiivisesti lapsen käytökseen</li> </ul>
<p><b>Tunteet ja ajatukset</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ei enää epätoivoa, tunne että asioihin voi vaikuttaa</li> <li>• Oivallus siitä, että muutos lähtee itsestä</li> <li>• Oman lapsen hyväksyminen nyt helpompaa</li> <li>• Ryhmä on ollut hyvä, monet vanhemmista onnellisia, kiitollisiakin</li> <li>• Vanhempien positiivinen ajattelu on lisääntynyt: vahvistumista, voimaantumista, itseluottamusta, toivoa</li> <li>• Vanhempien oma elämänsä on muuttunut</li> <li>• Syvämpi ymmärrys on lisääntynyt</li> </ul>
<p><b>Perheen sisäinen vuorovaikutus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arki sujuu nyt hyvin</li> <li>• Perheen sisäinen vuorovaikutus ja ilmapiiri ovat parantuneet</li> <li>• Negatiivisen vuorovaikutuksen kehä on katkaistu</li> <li>• Suhde lapseen on lähentynyt ja vahvistunut</li> </ul>
<p><b>Ajatuksia tulevaisuudesta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tulevaisuus näyttää valoisalta</li> <li>• Toive siitä että uudet opit jäisivät elämään</li> <li>• Halu pitää kiinni positiivisesta ajattelusta</li> <li>• Asioiden tiedostaminen tärkeää</li> <li>• Ihmeelliset vuodet -jatkoryhmälle olisi tarvetta</li> </ul>
<p><b>Yleistä ryhmästä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryhmä oli hyvin positiivinen kokemus, kannatti osallistua</li> <li>• Ryhmästä sai tärkeää vertaistukea</li> <li>• Konkreettiset tehtävät auttoivat</li> <li>• Ryhmän oppi olisi tärkeää kaikille vanhemmille</li> </ul>

Taulukoita 3 ja 4 vertaamalla voidaan nähdä, että osallistuminen Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmään oli vaikuttanut monella tavalla perheiden elämään. Toive konkreettisista kasvatustieteistä oli toteutunut, ja vanhemmat kuvasivat ennen kaikkea ajan

antamisen ja lapsen myönteisen huomioimisen positiivisia vaikutuksia. Lasten käytös oli parantunut, ja haastaviin tilanteisiin oli löytynyt vanhempien toivomia työkaluja.

Keskeinen huomio on, että vanhempien tunteet ja ajatukset omasta vanhemmuudestaan olivat muuttuneet hyvin paljon. Negatiivinen ajattelu, syyllisyys ja voimattomuus olivat vaihtuneet vahvistumisen ja voimaantumisen tunteisiin. Samalla vanhempien itseluottamus ja -tunto vanhempina olivat vahvistuneet. Oivallus, että muutos lähtee itsestä, toi tunteen siitä, että asioihin voi vaikuttaa. Positiivisen ajattelun myötä myös vanhempien oma elämänasenne oli kokenut muutosta ja syvälinen ymmärrys oli lisääntynyt. Alkukyselyissä esiin tullut toive vanhemman omasta vahvistumisesta oli siis toteutunut ryhmän myötä.

Vanhemmat kuvasivat perheiden arkea ennen ryhmää haastavaksi ja vuorovaikutus oli usein negatiivista. Ryhmän jälkeen vanhemmat kertoivat, että arki sujui hyvin ja perheen sisäinen vuorovaikutus oli parantunut. Negatiivisen vuorovaikutuksen kehä oli katkaistu, ja suhde lapsiin oli lähentynyt. Tästäkin osin vanhempien ennen ryhmää esiin tuoma toive perheen positiivisesta vuorovaikutuksesta näytti siis toteutuneen hyvin.

Vanhemmat toivoivat alkukyselyssä, että he saisivat vertaistukea ryhmästä. Tämäkin toive toteutui, sillä Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä oli ollut osallistujille kokonaisuudessaan hyvin myönteinen kokemus. Vanhemmat kuvasivat tulevaisuuden näkymäänsä valoisiksi, mutta toki he pohtivat asioiden tiedostamisen tärkeyttä myös jatkossa. Jotta uusien oppien ja positiivisen ajattelun vakiinnuttaminen osaksi perheiden elämää voitaisiin turvata, useat vanhemmista toivoivat jonkinlaista jatkoryhmää Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmän jälkeen.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tavoitteeni oli tässä opinnäytetyössä selvittää, miten Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä tukee vanhemmuutta. Tarkoituksenani oli tehdä näkyväksi ryhmään osallistuneiden vanhempien kasvatustapojen ja -tyylissä sekä perheen sisäisessä vuorovaikutuksessa mahdollisesti tapahtunut muutos ja selvittää vanhempien ajatuksia omasta vanhemmuudestaan ryhmän jälkeen. Pyrkimyksenä oli ennen kaikkea saada vanhempien ääni kuuluviin eli kysyä suoraan heiltä, oliko tämän tyyppinen tuki heille sopivaa ja toimivaa.

Tämän kvalitatiivisen opinnäytetyön tulokset kuvaavat vain yhden ryhmän vanhempien ajatuksia ja eivät siten ole suoraan yleistettävissä. Saadut tulokset tukevat kuitenkin hyvin aiempia Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmistä tehtyjä tutkimuksia (esimerkiksi Axberg ym. 2007; Montonen & Aspelin 2008; Larsson ym. 2009; Webster-Stratton 2010). Ihmeelliset vuodet -ohjelma näyttöytyy tehokkaana menetelmänä, joka edistää sekä lasten että vanhempien hyvinvointia. Haastatellut vanhemmat kertoivat, että he olivat löytäneet uusia kasvatustapojen ja sekä lasten käytös että perheen sisäinen vuorovaikutus olivat parantuneet. Arki sujui paremmin kuin ennen ryhmää ja suhde lapseen oli vahvistunut. Muiden tutkimusten tapaan (muun muassa Axberg ym. 2007; Larsson ym. 2009) tässä opinnäytetyössä ilmeni, että vanhempien hyvinvointi oli lisääntynyt ja he luottivat nyt enemmän itseensä vanhempina. Kuten ruotsalaisessa tutkimuksessa (Axberg ym. 2007), myös vanhempien tulevaisuudenusko vahvistui Ihmeelliset vuodet -ryhmätoiminnan myötä myötä. Tämän opinnäytetyön tuloksissa korostui erityisesti vanhempien kokema muutos ajattelussa ja tunteissa omasta vanhemmuudesta. Haastateltavat kuvasivat, kuinka syvä ymmärrys oli lisääntynyt ja osa heistä koki, että koko heidän elämänsä oli muuttunut positiivisemmaksi ryhmän myötä.

Kevään 2013 Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmän järjestäjien taholta asetetut tavoitteet ryhmätoiminnalle (vanhempien ja lasten välisen myönteisen vuorovaikutuksen lisääminen, vanhemmuuden vahvistaminen ja lapsen sosiaalisen toimintakyvyn lisääminen) täyttyivät myös. Näistä tavoitteista myönteisen vuorovaikutuksen lisääntyminen ja vanhemmuuden vahvistuminen tulivat ilmi lähes kaikissa haastatteluissa. Lapsen sosiaalisen toimintakyvyn lisääntyminen ilmeni esimerkiksi siten, että vanhemman kertoman

mukaan lapset eivät enää riidelleet niin paljon tai että lapsen koulu oli alkanut sujua paremmin.

Haastatellut vanhemmat eivät juurikaan kritisoineet ryhmää. Osa vanhemmista koki ryhmän liian tiiviinä. Erään vanhemman näkemyksenä oli, että kun ongelmia on jo alkutilanteessa paljon, niin niiden ratkominen vie aikaa. Parin vanhemman haastatteluissa tuli ilmi, että perhetilanteissa oli muitakin isoja haasteita kuin lapsen käytösongelmat. Tällöin vanhempainryhmä saattoi toimia tukena, mutta perhe tarvitsi muihin ongelmiin erityyppistä apua.

### **Pohdintaa Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmästä**

Ehkäisevällä lastensuojelutyöllä tarkoitetaan 1) lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistä, 2) lasten ja heidän vanhempiensa ongelmien ennalta ehkäisemistä sekä 3) näiden ongelmien vakavoitumisen estämistä. Keskeistä tässä työssä on mahdollisimman varhainen puuttuminen, koko perheen tukeminen sekä lapsen edun huomioiminen. (Ehkäisen lastensuojelun tavoitteet ja periaatteet 2012.) Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä on mielestäni erinomainen esimerkki ehkäisevästä lastensuojelutyöstä, jolloin vanhempien tukeminen kasvatustehtävässään voi auttaa koko perhettä voimaan paremmin. On paljon kustannustehokkaampaa ja ennen kaikkea inhimillisempää pyrkiä tukemaan perheitä ennen kuin ongelmat kasvavat liian suuriksi.

Ekokulttuurinen teoria korostaa perheiden roolia aktiivisena toimijana (Määttä & Rantala 2010; 58). Kun vanhemmat vanhempainryhmän avulla muuttivat omia toimintatapojaan, he muokkasivat eli akkomodoivat omaa arkeaan aktiivisesti. Vanhempia opetettiin vahvistamaan lastensa myönteistä käytöstä ja sammuttamaan ei-toivottua käytöstä. Ihmeelliset vuodet -ryhmätoiminnassa korostuu myös perheiden subjektiivisuus: dialogin ja kohtaamisen kautta vanhemmat voivat kokea mahdollisuuden muutokseen ja siihen, että he pystyvät itse vaikuttamaan elämäänsä. Kun arki saadaan sujumaan ja vanhemmat voivat hyvin, myös lasten hyvinvointi kasvaa.

Tässä opinnäytetyössä tutkittu Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä näyttäytyi siihen osallistuneille vanhemmille myönteisenä kokemuksena ja ryhmän jäsenet toimivat hyvin yhdessä tavoitteiden mukaisesti. Aina kaikki ei varmasti suju yhtä hienosti. Perheiden tilanteet ovat hyvin erilaisia, ja jokainen osallistuja tuo suljettuun pienryhmään oman kokemuksensa ja omat ajatuksensa. Joillekin ryhmässä toimiminen voi olla vaike-

aa, ja joskus elämässä voi tapahtua yllättäviä asioita, jotka vaikeuttavat ryhmän vaatimaa intensiivistä työskentelyä. Perheiden lasten tilanteet ovat myös erilaisia, ja käytöksen ongelmat voivat olla hyvinkin eritasoisia. Näissä kaikissa kysymyksissä korostuu ryhmään hakeneiden vanhempien etukäteishaastattelujen tärkeys. Vanhempainryhmään osallistuvien perheiden elämäntilanne olisi kaiken haastavuudenkin keskellä oltava sellainen, että siinä ei ole juuri silloin tapahtumassa mitään suuria muutoksia. Vanhemmilla on oltava myös motivaatiota ja halua astua ”epämukavuusalueelle”, eli opetella tekemään asioita toisin kuin ennen. Eräs haastatelluista vanhemmista totesikin, että jos ei pysty näkemään itsessään mitään korjattavaa, on turha osallistua tämäntyyppiseen ryhmätoimintaan. Vaaditaan myös jämäkkyyttä pysyä tehtyjen muutosten takana. Jos lapsen käytösongelma on hyvin vakava, vanhempainryhmän tapainen tuki ei varmastikaan ole riittävää. Tällöin tarvitaan nopeaa puuttumista, tilanteen kokonaisarviota ja moniammatillista yhteistyötä. Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmä ei siis sellaisenaan sovi kaikille vanhemmille ja kaikkiin lasten käytösongelmiin.

Haastatellut vanhemmat kuvasivat mielestäni hyvin sitä, kuinka ryhmän oppi voisi toisaalta auttaa vanhempia riippumatta siitä, onko lapsilla käytösongelmia. Moni vanhemmista kertoi, että esimerkiksi myönteisen palautteen merkityksen oli toki tiennyt jo aiemmin, mutta vasta ryhmän myötä se konkretisoitui ja tuli oikeasti käyttöön perheiden elämässä. Miten tällaista vanhempainopetusta sitten pitäisi toteuttaa ja missä yhteydessä? Joku vanhemmista ehdotti, että näitä asioita käytäisiin läpi jo ennen lapsen syntymää perhevalmennuksen yhteydessä. Ehkä se voisi joidenkin kohdalla toimia. Toisaalta kasvatukseen liittyvien kysymysten esillä pitäminen neuvoloissa, varhaiskasvatuksessa, koulumaailmassa ja kaikkialla jossa kohdataan perheitä, on keskeistä. Tärkeää olisi myös lisätä ennalta ehkäisevän työn resursseja, niin että tukea on mahdollista oikeasti saada silloin kun sille on tarve. Ihmeelliset vuodet -ryhmille ja muillekin vastaaville vanhemmuutta tukeville toimintamuodoille olisi tulevaisuudessa varmasti tarvetta paljon enemmän kuin mitä niitä nyt on tarjolla.

Osaa haastatelluista vanhemmista mietitytti positiivisen muutoksen pysyvyys, ja he toivatkin esiin toiveen jatkoryhmästä, jossa opittuja asioita voisi kerrata. Vaara palata vanhoihin tuttuihin käyttäytymismalleihin on varmasti todellinen. Jatkoryhmä onkin mielestäni hyvä kehitysehdotus. Olisi myös mielenkiintoista tehdä tutkimus perheiden tilanteesta vaikkapa vuosi ryhmän päättymisen jälkeen ja selvittää, ovatko uudet kasvatus-

menetelmät ja -tyyli jääneet pysyvästi käyttöön vai ovatko perheet palanneet vanhoihin käyttäytymismalleihin.

### **Eettisyys ja luotettavuus**

Eettisyys on tutkimusta tehdessä kaiken toiminnan läpäisevä periaate, jonka on oltava läsnä tutkijan jokaisessa valinnassa. Eettisesti kestävässä tutkimuksessa tutkijan onkin tarkasteltava tietoisesti kaikkia tekemiään ratkaisuja. (Pohjola 2007, 12.) Omassa opinnäytetyöprosessissani pyrin toimimaan kaikissa vaiheissa eettisten periaatteiden mukaisesti ja pohdin samalla omaa toimintaani sekä valintojani kriittisesti.

Tutkimusta tehdessä oli keskeistä toimia hyvin hienotunteisesti ja siten, että vanhemmat eivät koe missään vaiheessa esimerkiksi syyllistämistä. Olin jo ennen tutkimuksen alkua kertonut vanhempainryhmään osallistuville henkilöille, miksi teen tutkimusta, ja mitä sillä on tarkoitus selvittää. Vanhemmille suunnatussa kirjeessä korostin, että heidän henkilöllisyytensä pysyy salassa ja tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kerroin myös jo heti kirjeessä, että valmis opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen verkkokirjastosta (Theseus). Toimimalla avoimesti ja rehellisesti pyrin heti alusta asti mahdollisimman eettiseen toimintaan. Kirjalliseen alkukyselyyn pyysin tutkimukseen osallistuvien nimet, joka voi olla eettisesti arveluttavaa, kun tarkoitus on pysyä nimettömänä. Kerroin kuitenkin kyselyä jakaessani, että pyydän nimet vain siksi, että tunnistan kenen lomakkeesta on kysymys, ja että nimet ovat vain minun tiedossani.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa painottuu tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus eli koherenssi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Pyrin koko opinnäytetyöprosessini aikana johdonmukaiseen ja tarkkaan työskentelyyn, mitä olen selvittänyt myös tässä opinnäytetyöni raportoinnissa mahdollisimman huolellisesti. Rajasin jo heti työskentelyni alussa tutkimukseni kohteen ja tarkoituksen sekä pyrin toteuttamaan aineiston keruun johdonmukaisesti. Opinnäytetyöhöni kuului kirjallinen alkukysely ja ryhmään osallistuvien vanhempien haastattelu ryhmän päätyttyä. Valitsin nämä menetelmät, koska ajattelin niin saavani mahdollisimman luotettavan vastauksen tutkimuskysymykseeni. Mielestäni tässä myös onnistuin, sillä alkukysely ja ryhmän jälkeen tehdyt yksilöhaastattelut muodostavat yhdessä kokonaisuuden, joka kuvaa hyvin perheiden kokemaa muutosta. Osa vanhemmista kertoi haastattelutilanteessa, etteivät he enää oikein muistaneetkaan millainen perheen tilanne oli ennen ryhmää, joten tekemällä pelkän haastattelun en olisi enää välttämättä saanut tarkkaa tietoa perheiden alkutilanteesta.



Tulosten luotettavuuden kannalta näen tärkeänä, että pyrin jo alun perin haastattelemaan kaikki ryhmään osallistuneet vanhemmat. Kun kaikki kahdeksan vanhempainryhmään osallistunutta vanhempaa suostuivat osallistumaan tutkimukseeni, sain mahdollisimman kattavan tiedon ryhmän merkityksestä perheille. Aineiston saturaatiolla eli kylläntymisellä tarkoitetaan tilannetta, jossa aineisto alkaa toistaa itseään. Esimerkiksi haastateltavat eivät tällöin enää tuota tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. (Tuomi 2007, 142.) Pohdin tätä kysymystä silloin, kun minulla oli käsissäni kaikkien kahdeksan haastattelun nauhoitukset, ja tuntui siltä, että analyysi veisi hyvin paljon aikaa. Päädyin kuitenkin ottamaan mukaan analyysiin kaikki haastattelut, ja ajattelen, että se kannatti. Aineiston analyysin valmistuttua sain todeta, että vaikka useassa haastattelussa toistuivatkin samat ajatukset, jokainen haastateltava oli tuonut aineistoon oman ainutlaatuisen kokemuksensa. Näin aineistosta tuli kokonaisuudessaan hyvin rikas ja monivivahteinen.

Tutkimukseni luotettavuuden kannalta oli keskeistä, että haastattelutilanteet olivat luotamuksellisia ja vältin itse ottamasta kantaa esittämiini kysymyksiin. Haastateltavan on saatava kertoa vapaasti mielipiteensä: esimerkiksi jos hän olisi kokenut, että ryhmä ei toiminut, se on aivan yhtä ”oikea” vastaus kuin se, että henkilö on hyötynyt ryhmästä. Mielestäni haastattelut onnistuivat hyvin huolimatta siitä, että minulla ei ollut aiempaa kokemusta vastaavista tilanteista. Vanhemmat kertoivat ajatuksistaan avoimesti, ja koin, että minuun luotettiin. Koska normaalisti Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmien palaute kerätään vain kirjallisesti, saivat tähän ryhmään osallistuneet vanhemmat mahdollisuuden kertoa mielipiteitään laajemmin.

### **Lopuksi**

Lapsi peilaa itseään aikuisen kautta ja muodostaa siten emotionaalista käsitystä itsestään. Näin kasvattajan omat tuntemukset ja asenteet vaikuttavat lapsen minäkäsitykseen. (Pihlaja & Viitala 2005, 226). Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmän kaltaisen toiminnan kautta vanhemmilla on paremmat valmiudet tiedostaa omien tunteidensa ja asenteidensa merkityksen lapsen kasvussa sekä ymmärtää esimerkiksi positiivisen palautteen merkityksen lapsen kehitykselle. Toivon, että tämä opinnäytetyö voisi olla omalta osaltaan tekemässä tunnetuksi menetelmää, jonka on todettu edistävän merkittävästi sekä lasten että vanhempien hyvinvointia.

Opinnäytetyöprosessini on ollut pitkä, ja työmäärä oli aineiston laajuudesta johtuen suuri. Olen saanut kuitenkin oppia paljon. Opinnäytetyöni aihe on koskettanut minua sekä ammatillisesti että henkilökohtaisesti. Koen, että olen saanut tämän työn kautta pohtia myös omaa äitiyttäni ja toimintatapoja kasvattajana. Oli hienoa saada kuulla ryhmään osallistuneiden vanhempien aitoja kommentteja ja oivalluksia; niistä sai oppia itsekin. Vaikka arki lasten kanssa on välillä haastavaa ja vaikeuksia tulee meille kaikille, toivon, että positiivisen ajattelun virta jää elämään.

## LÄHTEET

Axberg, U., Hansson, K. & Broberg, AG. 2007. Evaluation of the Incredible Years Series – an Open Study of its Effects when First Introduced in Sweden. *Nordic Journal of Psychiatry* 61, 143–151.

Bikva -malli. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Luettu 3.7.2014. <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/aikuissosiaalityon-vaikuttavuuden-arviointi/arviointimittareita-ja-menetelmia/bikva-malli>

Broberg, M. & Tähtinen, J. 2009. Perheen toimivuus ja vanhemmuus yksinhuoltajaperheissä. Teoksessa Forssen, K., Haataja, A. & Hakovirta, M. (toim.) *Yksinhuoltajuus Suomessa. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D50/2009*. Helsinki: Vammalan kirjapaino Oy, 154–169.

Cacciatore, R. 2007. *Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille*. Vammalan Kirjapaino Oy.

Ehkäisevän lastensuojelun tavoitteet ja periaatteet. 2012. Lastensuojelun käsikirja. Luettu 16.6.2014. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/tavoitteet/>

Halme, N. Perälä, M-L. & Laaksonen, C. 2010. Yhteistyöinterventioiden vaikuttavuus lapsiperhepalveluissa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Huhtanen, K. 2004. Varhainen puuttuminen. Erityisen tuen tarpeen kohtaaminen päivähoitossa. Helsinki. Oy Finn lectura ab.

Huttunen, M. 2012. Lasten ja nuorten käytöshäiriö. Lääkärikirja Duodecim. Luettu 3.7.2014. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00382](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00382)

Häggman-Laitila, A. & Pietilä A-M. 2007. Perceived Benefits on Family Health of Small Groups for Families with Children. *Public Health Nursing*. Vol 24, No.3, 205–216.

Härkönen, U. 2008. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus. Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria ihmisen kehitymisestä. Teoksessa Niikko, A., Pellikka, I. & Savolainen, E. (toim.) *Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä*. Joensuun yliopisto. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. 21–39.

Ihmeelliset vuodet koulussa -projekti 2010–2012. Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry. Luettu 7.3.2014. <http://www.otu.fi/index.php/projektit/>

Ihmeelliset vuodet. 2013. Väkivallan vähentäminen. Rikoksantorjuntaneuvosto. Päivitetty 21.8.2013. Luettu 5.5.2014 <http://www.vakivalta.rikoksantorjunta.fi/fi/index/hyviakaytantoja/lapsuudenkehityksenjavanhemmuudentukeminen/ihmeellisetvuodet.html>

- Ihmeelliset vuodet. 2014. Ihmeelliset vuodet ry. Luettu 5.5.2014. <http://ihmeellisetvuodet.fi/ihmeelliset-vuodet>
- Jung, L.A. 2010. Identifying Families' Supports and Other Resources. Teoksessa R.A. McWilliam (toim.) Working with Families of Young Children with Special Needs. New York: Guilford Press, 9–26.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: WS Bookwell Oy.
- Larsson, B., Fossum, S., Clifford, G., Drugli, MB., Handegård, BH. & Mørch, WT. 2009. Treatment of oppositional defiant and conduct problems in young Norwegian children. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 18, 42–52.
- Luoma, I. 2014. Lasten käytöshäiriöt. *TherapiaFennica.fi*. Luettu 3.7.2014. [http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Lasten\\_k%C3%A4yt%C3%B6sh%C3%A4iri%C3%B6t](http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Lasten_k%C3%A4yt%C3%B6sh%C3%A4iri%C3%B6t).
- Montonen, M. & Aspelin, J. 2009. Vanhemmuuskoulutusohjelma Ihmeelliset vuodet ja perheiden saama tuki. BIKVA-arviointi. FSKC arbetspapper 4, Helsinki.
- Määttä, P. 1999. Perhe asiantuntijana. Erityiskasvatuksen ja kuntoutuksen käytännöt. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Määttä, P. & Rantala, A. 2010. Tavallisen erityinen lapsi. Yhdessä tekemisen toimintamalleja. Juva: WS Bookwell Oy.
- Pihlaja, P. & Viitala, R. 2005. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Pohjola, A. 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa L. Viinamäki & E. Saari (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi, 11–31.
- Shepard, S.A. & Dickstein, S. 2009. Preventive Intervention for Early Childhood Behavioral Problems. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 18(3): 687–706.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Uotinen, S. 2008. Vanhempien ja lasten toimijuuteen konduktiivisessa kasvatuksessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Väitöskirja.
- Vanhempainnetti. 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Luettu 16.6.2014. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>
- Vanhempainohjaus. 2014. ADHD -liitto. Luettu 16.6.2014. <http://www.adhd-liitto.fi/tukea/kuntoutus/tuki-ja-terapiamuodot/vanhempainohjaus>
- Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.

Vertaisryhmätoiminta. 2013. Lastensuojelun käsikirja. Luettu 16.6.2014.  
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/vertaisryhmatoiminta/>

Webster-Stratton, C. 2010. Ihmeelliset vuodet. Ongelmanratkaisupuokas 2–8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Helsinki:Oriental xPress Oy.

## LIITTEET

### Liite 1. Kirje ryhmään osallistuville vanhemmille



Hyvät vanhemmat!

Olen Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija. Teen opinnäytetyötäni Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmästä, joka järjestetään keväällä 2013. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää ryhmään osallistuvien vanhempien kokemuksia ja ajatuksia ryhmästä sekä ryhmän merkitystä siihen osallistuville perheille. Opinnäytetyöhöni liittyy lomakekysely ryhmän alkaessa ja henkilökohtainen haastattelu ryhmän päättyessä. Lomakekyselyn tarkoituksena olisi kartoittaa ryhmään osallistuvien tilannetta ja odotuksia ryhmän alkaessa. Henkilökohtaisessa haastattelussa ryhmän loppuessa selvittelisin mm. kokemuksianne ryhmästä ja ryhmän antia perheenne elämään.

Aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja siten että vastaajien henkilöllisyys ei ilmene missään vaiheessa opinnäytetyöprosessia. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Toivon kuitenkin osallistumistanne, sillä olisi todella arvokasta saada tietoa suoraan Teiltä vanhemmilta!

Opinnäytetyö julkaistaan valmistuttuaan ammattikorkeakoulujen verkkokirjastosta (Theseus), josta löytyvät kaikki Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut. Mikäli Teillä on kysyttävää opinnäytetyöstäni, voitte ottaa minuun yhteyttä joko puhelimitse tai sähköpostilla.

Tutkimukseen osallistuminen ei edellytä teiltä tässä vaiheessa mitään toimenpiteitä. Palaan asiaan vanhempainryhmän alkaessa maaliskuussa, jolloin saatte lomakekyselyn täytettäväksenne. Suuret kiitokset avustanne jo näin etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Minna Vanhanen

minna.vanhanen@soc.tamk.fi, puh. xxx xxxxxxx

## **IHMEELLISET VUODET -VANHEMPAINRYHMÄN ALKUKYSELY**

Tällä kyselylomakkeella kerätään tietoa vanhempainryhmään osallistuvien vanhempien odotuksista ja perheiden tilanteista ennen ryhmän alkua. Voit tarvittaessa jatkaa paperin kääntöpuolelle. Lomake palautetaan seuraavalla ryhmäkerralla ohjaajille. Vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti!



1. Osallistujan nimi
  
2. Ketä kuuluu perheeseesi? Minkä ikäisiä lapsesi ovat?
  
3. Mitkä syyt saivat sinut hakeutumaan mukaan Ihmeelliset vuodet - vanhempainryhmään?

(2/3)

4. Millaisena näet perheesi tilanteen nyt? Kerro omin sanoin perheesi arjesta ja vuorovaikutuksesta lapsesi kanssa.

5. Millaisia ajatuksia ja tunteita perheesi tilanne sinussa vanhempana herättää?  
Kuinka itse voit?



6. Mihin asioihin kaipaavat eniten tukea Ihmeelliset vuodet -vanhempainryhmän avulla?



**KIITOS VASTAUKSESTASI!**

### Liite 3. Teemahaastattelun runko

#### **HAASTATTELURUNKO**

##### **1. Kasvatusmenetelmät ja -tyyli**

- Alkutilanne ennen ryhmää
- Ihmeelliset vuodet –menetelmän keinot (kehuminen, palkitseminen, aikalisä ym.)
  - Mikä toimi, oliko joku teille sopimaton?
  - Konkreettiset esimerkit?
  - Kuinka lapsesi reagoi uusiin menetelmiin?
  - Olivatko menetelmät helppoja oppia, ottaa käyttöön?
  - Uusien menetelmien vaikutukset perheenne arkeen?
  - Uusien menetelmien pysyvyys? Mitä käytätte nyt?

##### **2. Vanhempien ajatukset omasta vanhemmuudestaan**

- Alkutilanne ennen ryhmää
- Millaisena koet perheesi tilanteen nyt ryhmän jälkeen?
- Miten itse jaksat?
- Onko oma käyttäytymisesi haastavissa tilanteissa muuttunut?
  - >jos on muuttunut, niin miten?
- Koetko, että ajattelu omasta vanhemmuudestasi on muuttunut?
  - >jos on muuttunut, niin miten?
- Millaisena näet suhteesi lapseesi nyt ryhmän jälkeen? Onko se muuttunut ryhmän myötä?
- Millaisena näet tulevaisuutenne?

##### **3. Perheen sisäinen vuorovaikutus**

- Alkutilanne ennen ryhmää
- Millaista vuorovaikutus on nyt?
- Miten arki sujuu?
- Onko teillä enemmän yhteistä aikaa lapsen ja perheen kanssa?
- Onko ilmapiiri muuttunut?
- Mitä teette perheen kanssa yhdessä?
- Kuvaile yhteistä olemistasi lapsen kanssa

##### **4. Yleiset kommentit ryhmästä**

- Mitä ajattelet Ihmeelliset vuodet –vanhempainryhmästä nyt ryhmän käytyäsi?
- Saitko tukea niihin asioihin joihin toivoit?
- Jäitkö kaipaamaan jotain?
- Parannus- tai kehitysehdotuksia?