



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

MLL:n Tanssitan vauvaa -toiminta vauvaperheen arjessa

Winter, Laura

2015 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi

MLL:n Tanssitan vauvaa -toiminta vauvaperheen arjessa

Winter, Laura
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2015

Winter, Laura

MLL:n Tanssitan vauvaa -toiminta vauvaperheen arjessa

Vuosi 2015 Sivumäärä 35

Pienen lapsen vanhemmuus on erityinen elämänvaihe. Se voi tuntua yksinäiseltä ja raskaalta, jos perheellä ei ole riittäviä tukiverkostoja. MLL:n Tanssitan vauvaa -toiminta tarjoaa perheille mahdollisuuden liikuntaan ja iloiseen sekä miellyttävään yhdessäoloon lapsen kanssa. Samalla vanhemmat voivat jakaa kokemuksiaan ja saada vertaistukea.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Tanssitan vauvaa -ryhmiin osallistuvien vanhempien kokemusta toiminnasta ja arvioida MLL:n Uudenmaan piirin alueella syksyllä 2014 kokoontuvien ryhmien toimintaa vanhempien tukemisen näkökulmasta. Kyseessä on kvantitatiivinen tutkimus, jonka teoria on johdettu aiemmista Tanssitan vauvaa -toimintaa käsittelevistä opinnäytteistä ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tanssitan vauvaa -ryhmäohjaajien koulutusmateriaalista, sekä kirjallisuudesta.

Tutkimus toteutettiin syksyllä 2014 neljässä MLL:n Uudenmaanpiirin alueella toimineessa ryhmässä. Menetelmänä käytettiin informoitua kyselyä, joka johdettiin ryhmissä opinnäytetyön tekijän toimesta. Aineisto jäi niukaksi - osallistujia oli yhteensä viisitoista. Aineiston analysoinnissa ei voitu hyödyntää kaikkia tilastollisia menetelmiä, vaan tyydyttiin laskemaan jakaumia ja vertailemaan eri paikkakunnilla kerättyjen aineistojen eroja ja yhtäläisyyksiä.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että toimintaan osallistuneet vanhemmat kokevat liikuntaosion helpoksi ja kevyeksi liikunnaksi, he saavat toiminnasta vireyttä ja hyvää mieltä, ja he ovat oppineet toisiltaan hyödyllisiä asioita vauvaelämästä. Vanhemmat ovat havainnoineet myös lasten kokemusta toiminnasta ja kertovat vauvojen nauttivan tanssista, mutta vieläkin enemmän toistensa seurasta. Tanssitan vauvaa -toiminnan ohjaajat ovat mahdollistaneet turvallisen ryhmän muodostumisen ja liikunnan helppouden ja siten edistäneet perheiden hyvinvointia.

Winter, Laura

Tanssitan vauvaa activity of the Mannerheim League for Child Welfare in the everyday life of families with small children

Year	2015	Pages	35
------	------	-------	----

Parenting a small child is a special phase in the course of life. It can feel lonely and heavy for parents who have insufficient social networks. Tanssitan vauvaa activity (Dancing with the baby) of the Mannerheim League for Child Welfare provides parents a chance to have a good time together with their child and to exercise regardless of having a baby to take care of. By attending this activity parents can also share their experiences and have receive peer support.

The objective of this thesis is to explore the experiences of people attending Tanssitan vauvaa activity and to evaluate the activity arranged in Uusimaa region focusing on how it supports the attending families. The theory to this quantitative study is derived from previous theses involving Tanssitan vauvaa activity, the instructors` training material provided by Mannerheim League and literature.

The study was executed during fall 2014 in four groups in Uusimaa region. The chosen method was an informed survey, which was conducted in these groups by the writer of this thesis. The data acquired was scant, the number of respondents was 15. Due to this, it was not possible to apply all the analysis methods commonly used in quantitative research therefore the data was analysed by counting distributions and comparing the data gathered from different cities.

The results of this thesis indicate that parents who attend the activity regard it to be light and easy exercise. They have learned useful information from each other concerning babies and parenting and they get joy and are invigorated through attending to this activity. The parents have also noticed that their babies seem to enjoy dancing and especially the company of each others. The instructors of Tanssitan vauvaa activity have promoted the well-being of the attending families by making the activity easy to attend in means of helping to form a secure group and making the exercise easy to comprehend and perform.

Keywords: Tanssitan vauvaa (Dancing with the baby) activity, peer support, family with a small child, well-being

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Tanssitan vauvaa -toiminta.....	6
2.1	Toiminnan kohderyhmän kuvailua.....	7
2.2	Tanssitan vauvaa -toiminnan ulottuvuudet.....	8
2.2.1	Vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutuksen tukeminen	8
2.2.2	Vertaistuki	9
2.2.3	Liikunta voimavarana.....	10
2.3	Tanssitan vauvaa -ryhmän ohjaajat.....	11
3	Tanssitan vauvaa -toiminta aiempien opinnäytteiden valossa	12
4	Tutkimuskysymykset ja tavoitteet	13
5	Tutkimus- ja arviointimenetelmät	14
5.1	Kyselylomakkeen laatiminen	15
5.2	Aineiston analyysi	16
6	Tulokset.....	17
7	Johtopäätökset tutkimustuloksista	21
7.1	Osallistujien kokemukset toiminnasta.....	22
7.2	MLL:n tavoitteiden toteutuminen	23
8	Pohdintaa tutkimuksesta	24
9	Eettisyys opinnäytetyöprosessissa.....	26
	Lähteet	27
	Kuviot	29
	Liitteet.....	30

1 Johdanto

Tanssitan vauvaa -ryhmien osallistujat elävät erityistä elämänvaihetta pienen vauvan vanhempina. Uudet vanhemmat tutustuvat vauvaansa ja muokkaavat elämäänsä hänelle sopivaksi. Tämä elämänvaihe voi tuntua vanhempainvapaalla olevasta myös yksinäiseltä, jos hänellä ei ole riittäviä sosiaalisia verkostoja. (STM 2004, 80 - 81, 98.)

Lasten ja perheiden palveluja antavat kunnissa useat tahot. Yksityiset ja yleishyödylliset palveluntarjoajat, kuten Mannerheimin Lastensuojeluliitto l. MLL, täydentävät kuntien omia palveluita. (Perälä, Salonen, Halme & Nykänen 2011, 18.) Perhekahvilatoiminta ja sen tapaiset ryhmät, kuten vauvamuskarit, vanhempi-vauvajumpparyhmät ja vanhempi-vauvatanssiryhmät ovat tyypillisimpiä vauvaperheet tavoittavia perhepalveluita (Kuosmanen 2009, 13). Tanssitan vauvaa -ryhmät ovat liikunta- ja vertaistukiryhmiä, jotka on tarkoitettu 3-12 kuukautta vanhan lapsen vanhemmille ja joihin osallistutaan vauvan kanssa (MLL 2013).

Selvitin Tanssitan vauvaa -ryhmän olemusta tutustumalla aiheesta tehtyihin opinnäytteisiin, MLL:n Tanssitan vauvaa -ryhmän ohjaajan materiaaleihin ja haastatteleamalla sähköpostitse Johanna Franskaa, joka kouluttaa Varsinais-Suomen piirin Tanssitan vauvaa -ryhmien ohjaajia. Aiempien opinnäytteiden valossa näyttäisi siltä, että Tanssitan vauvaa -ryhmä lisää osallistujien hyvinvointia ja voimavaroja (Hallman 2013; Tuominen 2013; Vanha-Similä 2012). Tanssitan vauvaa -ryhmä antaa vanhemmalle mahdollisuuden harrastaa liikuntaa, mikä parantaa myös hänen mielialaansa. Lisäksi ryhmä tuottaa osallistujilleen iloa miellyttävän yhdessäolon ja tekemisen avulla ja on luonteva paikka saada vertaistukea.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää Tanssitan vauvaa -ryhmiin osallistuvien vanhempien kokemusta toiminnasta ja arvioida MLL:n Uudenmaan piirin alueella syksyllä 2014 kokoontuvien ryhmien toimintaa vanhempien tukemisen näkökulmasta.

2 Tanssitan vauvaa -toiminta

Tanssitan vauvaa -toiminta on kehitetty osana MLL:n Varsinais-Suomen piirin Vauvaperhe -hanketta vuonna 2006 ja sen tavoitteena on edistää vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja heidän hyvinvointiaan, sekä tarjota vertaistukea pienten lasten vanhemmille. Tanssitan Vauvaa -ryhmä kokoontuu yhteensä 10 kertaa. Ohjattu osuus kestää noin 45 minuuttia, minkä jälkeen vanhemmilla on mahdollisuus kahvittelun lomassa vaihtaa ajatuksia muiden vanhempien kanssa. Osallistujien lapset ovat 3-12 kuukauden ikäisiä. Tanssitan Vauvaa -ryhmät toimivat MLL:n paikallisyhdistysten alaisuudessa ja niitä ohjaavat MLL:n kouluttamat ryhmäohjaajat. (MLL 2013)

Koska Tanssitan vauvaa -toimintaa tai sen kaltaista toimintaa koskevaa kirjallisuutta ja julkaisuja on vähän tai ei lainkaan, rakennetaan tämän työn tietoperusta MLL:n julkaisujen ja aiempien opinnäytteiden avulla. MLL:n julkaisuja ja opinnäytteitä käytetään suorina lähteinä ja niistä etsitään myös asiasanoja, joiden avulla aiheesta voidaan löytää muuta kirjallisuutta. Näin teoriapohjaa voidaan laajentaa ja syventää.

2.1 Toiminnan kohderyhmän kuvailua

Tässä opinnäytteessä lähtökohtana on, että Tanssitan vauvaa -toimintaan osallistuvat perheet ovat tavallisia suomalaisia perheitä. Toimintaan voisi osallistua kumpi vain vauvan vanhemmista vauvan kanssa, tavallisesti osallistuu äiti. Suomalaisten perhekäsitys on muuttunut 2000-luvulla aiempaa suvaitsevaisemmaksi, mutta ydinperhe on pysynyt ihanteena ja käytäntönä. Suomalaiset mieltävät perheeksi taloudet, joissa elää aikuisen tai aikuisten kanssa yksi tai useampia lapsia. Perhe merkitsee suomalaisille ensisijaisesti läheisyyttä, vastuuta läheisistä ihmisistä, yhdessä olemista ja henkistä tukea. Uusperheiden myötä perheiden lukumäärä on kasvanut vaikka syntyvyys on laskenut ja perheisiin kuuluu aiempaa harvempi. (Paajanen 2007, 3, 10, 23, 75, 85.)

Vanhemmuus alkaa jo ennen lapsen syntymää ja jatkuu läpi elämän. Vanhemmaksi kasvamiseen vaikuttaa monet tekijät, kuten oma lapsuus, vanhemmuutta koskevat mielikuvat, yhteiskunnalliset odotukset ja perhesuhteet. (STM 2004, 83) Vanhemmuus on siis sidoksissa yhteiskuntaan ja aikaan, jossa vanhemmuutta eletään. Sinikka Kuosmanen (2009, 7 - 9.) pohtii vauvailmiön muutosta ja tuo esiin nykyisten vauvaperheiden yksityisyyden ja samalla yksinäisyyden. Vanhemmuuteen kohdistuvat odotukset ovat kasvaneet, samalla kun tukiverkot ovat haurastuneet. Kuosmanen tuo esiin, että perheet ovat aina kaivanneet tukea, kuitenkin hyvinvointivaltion palveluita on pikkuhiljaa karsittu, eikä yhteiskunta enää kannattele perheitä kuten aiemmin. Muuttoliike on myös vienyt nuoremmat sukupolvet kasvukeskuksiin, eivätkä isovanhemmat ole arjessa apuna.

Mirja Sarkkinen (2003, 296, 299.) kirjoittaa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja hänkin kuvailee nykypäivän vanhemmaksi tuloa yksinäiseksi. Monisukupolvisessa perheessä tuore äiti on saanut tukea naisten ja äitien verkostosta. Vaikka nykyisin isät osallistuvat vauvan odotukseen, synnytykseen ja hoitoon, he eivät voi korvata muiden äitien kanssa jaettuja kokemuksia. Sarkkinen nostaakin 'äidiksi tulemisen ydinhaasteeksi' oman tukiverkoston luomisen. Uuteen vauvaan tutustuminen ja äidiksi kasvaminen synnyttää monia ajatuksia ja tunteita, jotka on tärkeää voida jakaa vertaisen kanssa. Myös käsitys vauvasta on muuttunut tutkimusten myötä ja nykyään tiedostetaan varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen myöhemmässä kehityksessä (Kuosmanen 2009, 8 - 10; Siltala 2003, 17).

Perheisiin kohdistuu monenlaisia kuormittavia tekijöitä, kuten koettu arjen raskaus, oman ajan niukkuus, väsymys, vireystilan ja mielialan muutokset, perheenjäsenen sairaus, epävarmuuden ja kokemattomuuden tunteet vanhempana, vanhempien rooleihin liittyvät ristiriidat, vanhempien keskinäisen ajan vähyys, yksinäisyys ja huoli toimeentulosta (STM 2004, 81). Vanhemmat itse ovat eniten huolissaan omasta jaksamisestaan (Perälä ym. 2011, 38).

Selvitäkseen ulkoisista ja sisäisistä ”stressitekijöistä” perhe tarvitsee voimavaroja. Tällaisia suojaavia tekijöitä voivat olla myönteiset käsitykset itsestä, omasta parisuhteesta ja perheestä sekä koulutus ja lähipiiriltä saatu sosiaalinen tuki. (STM 2004, 80 - 81.) Vanhemmat voivat vahvistaa voimavarojaan ottamalla puheeksi kuormittavia asioita ja etsimällä tietoa asioista, jotka esimerkiksi lapsen kehityksessä tai vanhemmuudessa askarruttavat. Neuvolat tukevat perheitä tässä lisäämällä vanhempien tietoisuutta perheen voimavaroista ottamalla niitä puheeksi (esim. vauvaperheen arjen voimavarat -lomake) ja tarjoamalla tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä. (STM 2004, 82, 99 - 101.) Tutkimuksessa, jossa vanhemmat arvioivat lapsi- ja perhepalveluita, 73 % vanhemmista koki lapsen tai perheen ongelmista puhumisen helpoksi tai erittäin helpoksi, mikäli se tapahtuu vertaistoiminnassa (Perälä ym. 2011,40).

2.2 Tanssitan vauvaa -toiminnan ulottuvuudet

Tanssitan vauvaa -toiminta sisältää useita tekijöitä, jotka voivat vahvistaa osallistujien voimavaroja. Tällaisia tekijöitä ovat vanhemman ja vauvan välisen suhteen tukeminen, vertaistuki ja liikunta.

2.2.1 Vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutuksen tukeminen

Tanssitan vauvaa -ryhmien ohjaajat saavat ohjaajakoulutuksessa valmiuksia vanhemmuuden reflektiivisen kyvyn vahvistamiseen. Työskentely pohjautuu Yalen yliopiston Child Study Centerissä kehitettyyn Parents First -menetelmään. Suomessa menetelmä on ollut käytössä Ensi- ja turvakotien liitossa sekä Folkhälsanilla sekä MLL:n ammatillisesti ohjatuissa Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmissä. Reflektiivisyys on kykyä pohtia päällepäin näkyvää käyttäytymistä ja tunnistaa sen alla olevaa kokemusta, toivetta tai tarvetta (omaa ja lapsen). Reflektiivinen vanhempi voi toimia sensitiivisesti ja rauhallisesti suhteessa lapseen. Ohjaaja siis opettelee koulutuksessa auttamaan vanhempaa huomaamaan vauvan mielentiloja ja ajatuksia tanssista ja ryhmässä olemisesta. Koulutuksessa reflektiivisyydestä puhutaan arkikielellä. (J. Franska, henkilökohtainen tiedonanto 28.5.2013.)

Vauva ei syntyessään ymmärrä sanoja ja siten vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus perustuu kosketukseen ja sanattomaan yhdessäoloon (Salo & Tuomi 2008, 9). Vuorovaikutuksen pohjana toimii osapuolten aito ja vastavuoroinen läsnäolo ja kiinnostus ja se lähtee van-

hemman toiminnan soinnuttamisesta lapsen vireystilaan, käyttäytymiseen ja tarpeisiin sopivaksi (Matero ym.2013). Leena Sjöberg (2009, 19, 26 - 27.) kuvailee, kuinka vauva oppii vanhemman avulla säätämään tunteitaan, mikä on tärkeää hänen mielenterveytensä ja sosiaalisten suhteidensa kannalta. Vanhempi voi vahvistaa vauvan kokemia myönteisiä tunteita ja vaimentaa, säilyttää tai muokata ahdistavia tunteita (Sjöberg 2009, 19, Siltala 2003, 39). Pirkko Siltala kirjoittaa, ettei ole olemassa ”yhtä luonnonmukaista vuorovaikutusta”, vaan se syntyy kunkin lapsen ja vanhemman välille omanlaisenaan. Hän kuitenkin korostaa vuorovaikutussuhteen merkitystä lapsen keskushermoston kehityksessä ja säätelyssä, ja tuo esiin sen pysyvät vaikutukset.

Jo ryhmään osallistuminen voi tukea vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta, sillä Siltala (2003) tuo esille joidenkin vanhempien huomioivan lastaan vastavuoroisemmin muiden läsnä ollessa. Vauvan ja vanhemman yhteiset miellyttävät kokemukset lujittavat heidän suhdettaan (Matero ym.2013; Salo & Tuomi 2008, 10, 45.).

2.2.2 Vertaistuki

Vertaistuella tarkoitetaan vertaisen eli toisen samassa elämäntilanteessa elävän antamaa sosiaalista tukea. Tämä tuki perustuu tietoisuuteen ymmärryksestä ja hyväksynnästä - on olemassa muita ihmisiä, jotka jakavat saman kokemuksen. (Matero ym. 2013; STM 2004,113.) Vertaistuki on usein keskusteluapua ja käytännöllistä apua. Vertaistuki synnyttää kokemuksen osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Se ei ole vain tuen saamista, sillä keskustellessa ja jakaessa kokemuksia osallistuja antaa toisille tukea. (Matero ym. 2013; THL.) Vertaistuen hyötyjä on tutkittu sekä ulkomailla että kotimaassa ja tulosten mukaan useat perheet hyötyvät siitä (STM 2004,113). Sosiaalinen tuki vaikuttaa äidin sensitiivisyyteen ja sitä kautta lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen edistäen vauvan tervettä kasvua ja kehitystä (Kivijärvi 2003,258). Vertaistukea voidaan saada ryhmässä tai kahden kesken, kasvokkain, internetin tai puhelimen avulla. Vertaistoiminta voi olla jonkun järjestön tai julkisen palvelujärjestelmän organisoimaa tai ihmisten omasta aloitteesta alkanutta. (Laatikainen 2010, 5 - 6.)

Vertaistuki on mahdollista turvalliseksi koetussa ryhmässä (Matero ym. 2013). Ryhmän toimintaa säätää sen tarkoitus, ympäristötekijät ja ryhmän jäsenet. Ryhmän toiminta sisältää usein asiatarvoitteen, joka Tanssitan vauvaa -ryhmien kohdalla on liikunta ja vertaistuki, sekä tunnetarvoitteen, joka on ryhmän koossa pysyminen ja osallistujien kokema yhteenkuuluvuuden tunne. Asiatarvoitteen onnistuminen on riippuvainen osallistujien motivaatiosta, ryhmän kiinteydestä ja ryhmän ilmapiiristä, näiden ylläpitämisessä ja muokkaamisessa ohjaajalla on suuri rooli. (Niemistö 2002, 34 - 38.)

Vertaistukiryhmään osallistumisen motiivit ovat henkilökohtaisia ja voivat olla osallistujien kesken erilaisia. Usein osanottajat tuntevat tulevansa kuulluiksi, ymmärretyiksi ja myös hyväksytyiksi vertaisten parissa paremmin kuin missään muualla. Vertaisryhmä voi olla osallistujalle ainoa paikka, jossa kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja. (Laimio & Karnell. 2010,18.) Vertaistukiryhmät voivat auttaa suhteuttamaan asiantuntijoilta saatua tietoa (Vanhanen-Silvendoin 1996, 233) ja auttaa arkisissa asioissa, mutta tuoda myös iloa ja mielihyvää osallistujille (STM 2004,113). Oili Jyrkämön (2010, 26 - 27.) kuvaus vertaistukiryhmistä tuo esille aiemmin mainittujen asioiden lisäksi vertaistukiryhmien sosiaalisen ja yhteisöllisen ulottuvuuden. Ihmiset, joilla on heikko tai ei lainkaan ympäröivää tukiverkostoa, voivat luoda sellaista itselleen osallistumalla vertaistukiryhmään.

2.2.3 Liikunta voimavarana

Tanssitan vauvaa -toiminta on tanssillista liikuntaa, jonka tarkoitus olla helppoa ja silti kuntoa kohottavaa. Yleisesti tiedetään, että liikunta lisää hyvinvointia. Mielipiteet liikunnan vaikutusmekanismeista vaihtelevat näkökulman mukaan: usein lääketiede selittää ilmiön biologisilla muutoksilla ja psykologia psyykkisillä, sosiaalisilla ja kulttuurisilla tekijöillä. Esimerkiksi sisätautien erikoislääkäri, professori Jussi Huttunen (2012) kirjoittaa artikkelissaan liikunnalla olevan suotuisia vaikutuksia lähes kaikkiin elimistön toimintoihin. Psykologian dosentti Markku Ojanen (2014) puolestaan esittää liikunnan lisäävän hyvinvointia lähinnä psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden kautta. Ojasen mukaan liikunnan on oltava kulttuurisesti hyväksyttyä, jotta se toisi liikkujalle kokemuksen lisääntyneestä hyvinvoinnista. Lisäksi liikunnan täytyy olla liikkujalle mieluisaa, omaehtoista ja mielekästä, sillä pakonomainen liikunta ei tuota mielihyvää eikä siten lisää hyvinvointia. Myös liikunnasta saatu palaute vaikuttaa liikuntakokemukseen; palautteena voidaan pitää kehon tuntemuksia ja muiden ihmisten antamaa palautetta. Usealle liikkujalle on tärkeää saavuttaa Flow-kokemus, jossa liikkuja ei ole tietoinen itsestään. Joissakin liikuntalajeissa yhdessäolo on varsinaista liikuntaa tärkeämpää ja hyvinvointi syntyykin ryhmän jäsenyydestä.

Ojanen (2014) ja Huttunen (2012) ovat samaa mieltä liikunnan positiivisista vaikutuksista ja vaikutusten kestosta. Liikunnan myönteiset vaikutukset ovat tyypillisesti välittömiä ja lyhytaikaisia - ne kestävät vain päiviä tai viikkoja. Liikunta tutkitusti parantaa heikentynyttä sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia sekä auttaa painonhallinnassa. Se siis ehkäisee elämäntapasairauksia, kuten: sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Liikunnan on myös todettu tehostavan elimistön puolustusreaktioita, parantavan unen laatua ja auttavan stressin hallinnassa. Liikuntaharrastus tarjoaa myös sosiaalisia kontakteja ja edistää mielenterveyttä sekä psyykkistä hyvinvointia.

Huttunen (2012) haluaa erottaa liikunnan kuntoa kohottavista vaikutuksista suorituskykyä il-
maisevan fyysisen kunnan ja terveyskunnan, jonka kannalta tärkeitä seikkoja ovat esimerkiksi
paino, veren kolesteroli, verenpaine, sekä toimintakykyyn vaikuttavat tekijät, kuten tuki- ja
liikuntaelimestön terveys ja nivelten liikkuvuus. Ojasen (2014) mielestä oleellisinta näissä bio-
logisissa muutoksissa on niiden psykologinen vaikutus ja yksilön saavuttama hallinnan tunne:
hän on itse saanut ne toimillaan aikaan.

Huttunen (2012) jatkaa, että suurin mahdollinen terveysvaikutus saadaan jo varsin kohtuulli-
sella määrällä liikuntaa. Tämän jälkeenkin fyysistä kuntoa voi parantaa, mutta terveyshyöty
kasvaa hitaasti tai ei lainkaan. Ojanen (2014) on samoilla linjoilla mainitessaan intensiiviseen
liikuntaharrastukseen liittyvän vammariskin jopa hyvinvointia heikentävänä asiana. Hänen
mielestään myöskään liikunnan pakonomaisuus tai rankkuus ei ole omiaan lisäämään hyvin-
vointia, vaikkakin liikuntasuorituksiin liittyvät huippukokemukset voivat tuntua palkitsevilta
ja tuottaa mielihyvää. Pakkoliikunta lisää fyysistä kuntoa, mutta ei psyykkistä hyvinvointia.
Huttunen (2012) jatkaa, että hyvää terveysliikuntaa voi saada harrastamalla urheilua ja kun-
toliikuntaa, mutta arkiset ruumiilliset askareet sekä työhön liittyvä nopea liikkuminen käyvät
myös terveysliikunnasta. Terveysliikunnan määräksi suositellaan noin puolen tunnin päivittäis-
tä kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa tai kolmesti viikossa 20 - 60 minuuttia kestävää kuor-
mittavaa liikuntaa. Päivän ”liikunta-annoksen” voi koota pienemmistä palasista.

2.3 Tanssitan vauvaa -ryhmän ohjaajat

Vertaistukiryhmien vapaaehtoisohjaajilta ei aina edellytetä vertaisuutta ja omakohtaista ko-
kemusta ryhmäläisiä yhdistävästä elämäntilanteesta, vaan heillä voi olla myös koulutuksen
kautta tarvittava tieto ryhmää yhdistävästä aihealueesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä (Laimio
& Karnell 2010, 16). Näin on myös Tanssitan vauvaa -ohjaajien osalta.

Tanssitan vauvaa -ryhmien ohjaajat ovat MLL:n kouluttamia vapaaehtoisia. Ohjaajakoulutuk-
sessa kerrotaan Mannerheimin Lastensuojeluliitosta ja liiton vapaaehtoistoiminnan eettisistä
periaatteista. Ohjaajille kerrotaan Tanssitan vauvaa - toiminnan tavoitteet ja opetetaan tans-
sien koreografiat sekä liikkeiden oikea suoritustapa. Ohjaajille annetaan tietoa vertaistuesta,
ryhmäytymisestä ja vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta. (J. Franska, henkilö-
kohtainen tiedonanto 28.5.2013.) Kaikissa Tanssitan vauvaa - ryhmissä on käytössä samat ko-
reografiat ja niihin liittyvät äänitteet, joten ohjaajalla ei tarvitse olla taitoja valmistaa tans-
situntia. Ohjaajalta edellytetään rytmitajua, peruskuntoa, innokkuutta, tilannetajua, vuoro-
vaikutus- ja ryhmänohjaustaitoja ja kykyä ymmärtää äitien erilaisia tarpeita. (Matero, Ritola
& Utriainen 2013.)

Johanna Franska kertoo, että Tanssitan vauvaa - ohjaajakoulutusta on vuodesta 2009 alkaen kehitetty reflektiivisempään suuntaan. Franskan mukaan reflektiivisyys suhteessa omaan lapseen tarkoittaa vanhemman kykyä asettua pohtimaan lapsensa kokemusta erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Ohjaajille opetetaan myös oman toiminnan ja sen vaikutusten reflektointia.

3 Tanssitan vauvaa -toiminta aiempien opinnäytteiden valossa

Annika Vanha-Similän sosiaalialan opinnäytetyö Turun Ammattikorkeakouluun vuonna 2012, selvitti teemahaastattelulla miten Tanssitan vauvaa -ryhmätoiminta tukee varhaista vuorovaikutusta ja vanhemmuutta ja miten tärkeäksi äidit kokevat ryhmästä saatavan vertaistuen. Ryhmään osallistuneille oli kehittynyt turvallinen ja lämmin vuorovaikutussuhde vauvansa kanssa jo ennen ryhmän aloitusta ja he kokivat hallitsevansa vanhemmuuden. Haastateltavilla oli myös hyvät sosiaalisen tuen verkostot tukemassa heidän omaa hyvinvointiaan.

Vanha-Similä (2012) tulkitsee, että Tanssitan vauvaa -ryhmä tuki varhaista vuorovaikutusta äidin ja lapsen yhdessäolon, musiikin ja kosketuksen kautta. Ryhmän osallistujat eivät kuitenkaan osanneet kertoa, mikä oli ryhmän vaikutusta vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen kehittymisessä ja mikä oli lapsen kasvusta johtuvaa kommunikaation paranemista. Tutkimukseen osallistuneet pitivät vertaistuen merkitystä erittäin tärkeänä ja ryhmää hyvänä paikkana sosiaaliselle kanssakäymiselle samassa elämäntilanteessa olevien äitien ja vauvojen kanssa. Vanha-Similän tutkimus koski vain osaa yhden Tanssitan vauvaa -ryhmän äideistä.

Veera Hallman selvitti Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opinnäytteessään vuonna 2013, millaisella näyttöön perustuvalla synnytyksen jälkeisellä liikunnalla on naisen terveyttä edistäviä vaikutuksia ja myös arvioi Tanssitan vauvaa -ryhmien liikemateriaalin tämän tiedon valossa. Hän viittaa englanninkielisiin tutkimuksiin ja kertoo liikunnan hyödyistä. On tutkittu, että väsymys voi estää toimintakyvyn palauttamista raskauden jälkeen. Siksi on hyvä tietää, että liikunta voi parantaa psykososiaalista hyvinvointia ja nostaa energiatasoa. Liikunnalliset naiset voivat suuremmalla todennäköisyydellä hyvin: heillä on todettu olevan vähemmän ahdistusta ja masennusta. Liikunta minimoi riskin sairastua moniin elintapasairauksiin, näin myös synnyttäneen kohdalla. Lisäksi synnytyksen jälkeisen fyysisen aktiivisuuden on havaittu vähentävän synnytyksen jälkeistä masennusta, kunhan liikunta ei ole stressaavaa (vrt. Ojanen).

Tanssitan vauvaa -ryhmiä on tutkittu myös osana linamaija Tuomisen Turun Taideakatemia (AMK) tanssinopettajan tutkintoon liittyvää taiteellista opinnäytetyötä. Tuomisen opinnäytteen kirjallisessa osassa esitellään tanssin ja liikkeen merkitystä vauvan kehityksessä ja pohditaan vauvalle suunnatun tanssin kehityksen suuntia.

Tuominen on mm. havainnoinut Tanssitan vauvaa -ryhmiä ja teettänyt osallistujille kyselyn. Tuomisen (2013) arvion mukaan tuntien merkittävimpanä lähtökohtana on hauskanpito liikumisen kautta ja tunti on nykyisessä muodossaan suunnattu lähinnä äidille ja hänen kuntoon kehittävään liikuntaan. Mukana on joitain vauvan leikittämisiä, mutta pääosin vauva on lisäpainona. Kyselyn tulosten mukaan äidit kokivat olevansa tunnin jälkeen rentoutuneita ja virkeitä. Tunti tuottaa iloa, naurua ja hyvää oloa osallistujilleen. Vauvat ovat tunnin jälkeen rauhallisia ja nukkuvat hyvin. Äidit kokivat tunnista olevan myös hyötyä lapsen kehitykselle.

Nämä kaikki seikat voisi tulkita arjen voimavaroja lisääviksi. Tuomisen kuvauksen perusteella Tanssitan vauvaa -ryhmä tarjoaa äideille ja vauvoille positiivisia yhteisiä kokemuksia, jotka lisäävät myönteistä vuorovaikutusta heidän välillään. Äidit kokevat tekevänsä vauvalle ja hänen kehitykselleen hyvää viedessään hänet tanssimaan, mikä vahvistaa käsitystä itsestä hyvänä vanhempana. Lisäksi liikunta lisää heidän hyvinvointiaan.

4 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet

Opinnäytetyöni ensimmäinen tutkimuskysymys on: Kuinka Tanssitan vauvaa -toimintaan osallistuneet vanhemmat ovat kokeneet toiminnan? Toinen tutkimuskysymys on: Kuinka Tanssitan vauvaa -toiminta on vastannut Mannerheimin lastensuojeluliiton tavoitteita? Teoria on johdettu aiemmista Tanssitan vauvaa -toimintaa käsittelevistä opinnäytteistä ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tanssitan vauvaa -ryhmänohjaajien koulutusmateriaalista, sekä kirjallisuudesta.

On olemassa tutkittua tietoa siitä, minkälaiset asiat kuormittavat ja toisaalta, minkälaiset asiat suojaavat vauvaperheitä. Osa kuormittavista tekijöistä liittyy tilanteen uutuuteen ja sen tuomaan epävarmuuden tunteeseen, osa vauvan tarvitsevuuteen ja siitä johtuvaan vanhemman tarpeiden sivuuttamiseen. Suojaavia tekijöitä on useita ja niitä voi vahvistaa kohtuullisen helposti, esimerkiksi puhumalla.

Tanssitan vauvaa -toiminnassa on useita osatekijöitä, jotka yhdessä ja erikseen voivat tukea vauvaperheen vanhempia arjessa ja antaa heille voimavaroja. Tällainen osatekijä on esimerkiksi liikunta ja sen vaikutus vanhemman mielialaan ja fyysiseen hyvinvointiin. Näiden osatekijöiden pohjalta muodostettiin kysely (Liite 2), jonka avulla Tanssitan vauvaa -ryhmien osallistujat saattoivat arvioida omaa kokemustaan toiminnasta. Kysely antaa mahdollisuuden tarkastella eri osatekijöiden merkittävyyttä Tanssitan vauvaa -ryhmien osallistujien kannalta. Kyselyn osatekijöitä ovat ryhmän ohjaaminen, liikunnan vaikutukset vanhemman jaksamiseen, toiminnan vaikutukset vauvaan ja siten vauvaperheeseen, vanhemman kokema yhteys vauvaan, kokemus osallisuudesta ryhmässä ja vertaisuuden kokeminen muihin osallistujiin.

Kyselyn taustakysymyksillä selvitettiin osallistujien perhe- ja elämäntilannetta sekä motiiveja ja sitoutuneisuutta osallistua toimintaan. Tavoitteena ei ole kehittää Tanssitan vauvaa -toimintaa, vaan puhtaasti arvioida sitä summatiivisen arviointitutkimuksen keinoin (ks. Robson 2001, 88 - 89).

5 Tutkimus- ja arviointimenetelmät

Tavoitteena oli toteuttaa opinnäytetyö arviointitutkimuksen tapaan niin, että siihen osallistuvat kaikki Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin syksyllä 2014 alkaneet ryhmät osallistujineen. Vastausten määrän ennakoitiin jäävän silti niukaksi, sillä aloittavia ryhmiä oli ennakkotietojen mukaan kaksi. Sitten tuli lisää toimivia ryhmiä ja ne kaikki pyrittiin sisällyttämään työhön. Oli yllättävää, ettei kaikkiin ohjaajiin useista yrityksistä huolimatta saatu yhteyttä. Ohjaajien yhteystietoja hankittiin MLL:n paikallisyhdistysten nettisivuilta ja MLL:n Uudenmaan piiristä. Seitsemää ohjaajaa tavoiteltiin sähköpostitse ja näistä lopulta saatiin kolmen ohjaajan ryhmät mukaan. Yhdellä ohjaajalla oli kaksi ryhmää, joten kysely teetettiin neljässä ryhmässä. MLL:n edustajan mukaan yhdessä ryhmässä perheitä on alle kaksikymmentä, tavallisesti noin kymmenen. Kyselyn toteuttamisvaiheessa ilmeni, että ryhmäkoosta voi vaihdella paljonkin. Yhdestäkään ryhmästä ei tavoitettu kaikkia osallistujia, vaan kaikissa oli poissaoloja. Kaikki kyselyn teettämisen aikaan paikalla olleet vastasivat kyselyyn, pienin vastaajamäärä oli kaksi vastausta.

Kyselyn toteuttamisen ajankohta valittiin Tanssitan vauvaa -ryhmän toimintakauden loppupuolelle siten, että kymmenen kokoontumiskerran jaksosta oli toteutunut vähintään kaksi kolmasosaa, kuitenkin ennen viimeistä kokoontumista. Tämä siksi, että osallistujille olisi jo muodostunut kuva toiminnasta ja sen merkityksestä heidän perheelleen, eikä kyselyn toteutus kuitenkaan häiritsisi ryhmän loppuun saattamista ja hyvästien jättämistä.

Ryhmien kokonaisarvioinnin edesauttamiseksi ja mahdollisimman korkean vastausprosentin saavuttamiseksi (ks. Valli 2010, 108), kysely johdettiin tutkimukseen osallistuvissa ryhmissä henkilökohtaisesti. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja suostumuksen osoitukseksi pidettiin lomakkeen palauttamista täytettynä. Kyselylomake sisälsi erityyppisiä kysymyksiä (ks. Valli 2010): avoimia kysymyksiä, vastaajien eroavaisuuksia selvittäviä taustakysymyksiä valmiilla vastausvaihtoehdoilla ja asteikoille asettuvia väittämiä, joista vastaaja voi valita omaa mielipidettään kuvaavan vaihtoehdon.

Vauvan läsnäolon odotettiin madaltavan vastaamista jättämisen kynnystä ja siksi vastaamista pyrittiin helpottamaan esimerkiksi kertomalla suullisesti saatekirjeen (Liite 1) sisältö, puhumalla tuttavalliseen sävyyn opinnäytteestä ja työn tekijästä, sekä käyttämällä lomakkeessa niukasti avoimia kysymyksiä. Kyselyn johdannossa tähdennettiin jokaisen vastauksen tärkeyttä.

tä, mutta pyrittiin välttämään painostamista ketään osallistumaan. Osallistujille kuvattiin aineiston jatkokäsittely ja vakuutettiin, ettei yksittäisiä vastauksia ole mahdollista jäljittää. Osallistujia kehoitettiin kysymään tarvittaessa tarkennusta lomakkeen kysymyksiin ja nämä kysymykset ja keskustelut kirjattiin ylös. Kirjaaminen antoi mahdollisuuden huomioida ne tarvittaessa tulevissa aineistonkeruutilanteissa ja aineiston analysoinnissa.

Lomake oli ilmeisesti selkeä, koska tarkentavia kysymyksiä esitettiin hyvin vähän; ensimmäisellä kerralla yksi vanhempi kysyi lasten lukumäärästä: ”tarkoitetaanko tällä niinku elossa olevia, syntyneitä lapsia?”. Tuolloin tarkennettiin, että kysymyksellä tarkoitetaan syntyneitä lapsia ja sillä pyritään selvittämään vanhemmuuden uutuutta vastaajissa. Lisäksi vastaajat kyselivät toisiltaan, kuinka monta kertaa ryhmä oli jo kokoontunut, vastatakseen osallistumiskertojen määrää koskevaan kysymykseen.

5.1 Kyselylomakkeen laatiminen

Kyselylomakkeen (Liite 2) eli mittarin muuttujat määritettiin Tanssitan vauvaa -toiminnan tavoitteiden pohjalta ja huomioiden kohderyhmän oletettu elämäntilanne pienten lasten perhevapailla olevina vanhempina. Kyselylomakkeen tarkoituksena oli mitata osallistujien kokemusta toiminnan voimavaraistavien tekijöiden olemassaolosta, sekä Tanssitan vauvaa -toimintaan osallistuvien erilaisuutta ja/tai samankaltaisuutta. Teoriapohjan luomana taustaoletuksena oli, että osallistujat saavat voimavaroja vertaistuesta ja liikunnasta ja että toiminnalla on positiivinen vaikutus vanhemman ja lapsen suhteeseen. Lisäksi ryhmän ohjaajan työskentelyn oletettiin vaikuttavan toimintaan yksittäisen perheen ja koko ryhmän tasolla ja sitä kautta osallistujien kokemukseen toiminnasta.

Lähtökohdaksi otettiin, että Tanssitan vauvaa -toiminta on järjestetty jäsenyhdistyksissä MLL:n luoman mallin pohjalta ja että toiminta on siltä osin samankaltaista. Tällä tarkoitetaan koulutettua ohjaajaa, tilan soveltumista käyttötarkoitukseen ja toiminnan rakennetta liikunnan ja keskustelun yhdistelmänä. Nämä jätettiin muuttujien ulkopuolelle. Ennakkoon oletettiin myös, etteivät kaikki osallistujat välttämättä osallistu keskusteluosioon ja kysely rakennettiin siten, että siihen on tällöinkin mahdollista vastata. Taustakysymyksillä selvitettiin osallistujien sitoutumista ja aktiivisuutta, sekä motivaatiota toimintaan osallistumiselle. Lisäksi taustakysymyksillä selvitettiin vastaajan lapsilukua ja siten tilannetta vanhempana. As-teikollisilla väittämillä kysyttiin osallistujien kokemusta ohjaajan toiminnasta, toiminnan sisällöstä, toiminnan vaikutuksista omaan ja lapsen vointiin, sekä kokemuksia toiminnan keskusteluosuudesta. Keskusteluosuutta koskevilla monivalintakysymyksillä pyrittiin selvittämään ryhmissä käytyjen keskustelujen aiheita ja niiden hyödyllisyyttä osallistujille, sekä tavoittamaan toiminnan merkitys. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin rakentamaan vastaajille mahdolli-

suus kertoa asioita, joita ei ole osattu kysyä, mutta jotka ovat vaikuttaneet toimintaan osallistumiseen ja joilla on ollut osallistujille merkitystä.

Lomakkeen toimivuuden arvioimiseksi pyydettiin MLL:n Tanssitan vauvaa -ryhmänohjaajakouluttajaa arvioimaan mittarin muuttujien sisältövaliditeettia eli sitä, miten hyvin kysely kattaa mitattavan asian sisällön. Tässä tyydyttiin näennäisvaliditeetin selvittämiseen eli asiantuntijoiden käsitykseen mittarin toimivuudesta. (ks. Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 208.) Lomaketta muokattiin saadun asiantuntijapalautteen ja opinnäytetyöohjaajien kommentoinnin myötä. Olisi ollut ihanteellista esitestata lomake oikealla kohderyhmällä, jolloin mittarin reliabiliteettia eli luotettavuutta olisi voitu arvioida, mutta tästä luovuttiin, sillä mittarin muuttujat liittyvät niin kiinteästi Tanssitan vauvaa -toimintaan, ettei muiden kuin osallistujien vastauksista olisi ollut hyötyä reliabiliteetin määrittämisessä. Sen sijaan lomakkeen ymmärrettävyyttä testattiin muutamalla henkilöllä. (ks. Vastamäki 2010, 138 - 139.)

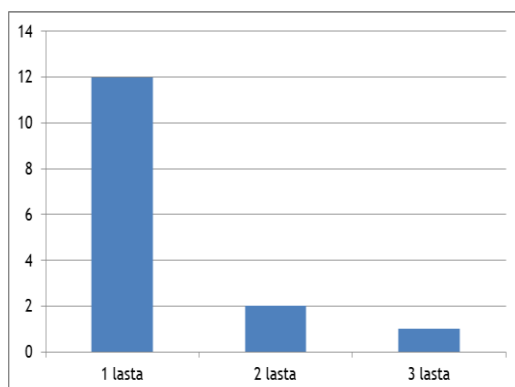
5.2 Aineiston analyysi

Tämän opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa ajateltiin, että kyselylomakkeella saatava aineisto tarkistetaan, järjestetään ja tallennetaan tilastollista analyysiä varten, jonka jälkeen valitaan sopivat analyysimenetelmät. Alkulan, Pöntisen ja Ylöstalon mukaan aineistosta tarkastellaan yleensä ensimmäisenä yksittäisten muuttujien jakaumia ja nämä tulokset voidaan esittää kuvallisessa muodossa esimerkiksi prosenttitaulukkona. Mielipidekysymyksissä voisi silti olla havainnollisempaa esittää tulokset painotettujen keskiarvojen graafisena kuvaajana (Kananen 2010, 114). Muuttujien välisiä riippuvuussuhteita voi lisäksi etsiä ristiintaulukoinnilla ja laskemalla muuttujien välisiä korrelaatioita (ks. Kananen 2010, 92-93), mutta tätä opinnäytetyötä varten hankittu aineisto jäi tällaisten menetelmien soveltamiseen liian suppeaksi - siksi tyydytään aineiston kuvailuun.

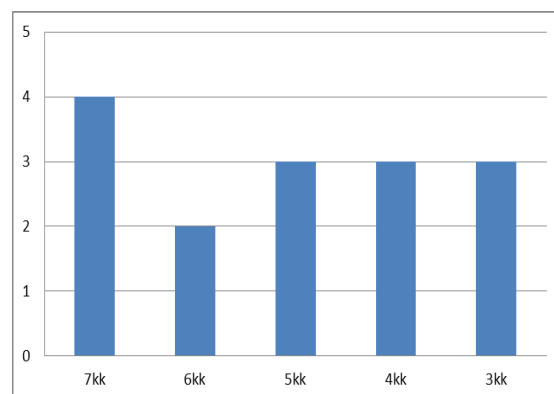
Aineisto kerättiin neljässä ryhmässä. Kaikki kyselyn ajankohtana ryhmiinsä osallistuneet vanhemmat palauttivat täytetyn lomakkeen. Kyselyyn vastanneissa ryhmissä oli vaihtelevasti katoa. Ryhmien säännöllisen osallistujaluvun vaihdella kymmenen ja neljän välillä, kyselyn vastaajamäärä (N) vaihteli viiden ja kahden välillä. Aineisto koostuu yhteensä viidestätoista vastauksesta. Suurin kato oli ensimmäisessä ryhmässä, jossa tavoitettiin vain kolmekymmentä prosenttia osallistujista, kolmannessa ryhmässä saavutettiin korkein vastausprosentti, kahdeksankymmentäkolme, kahdessa muussa ryhmässä vastausprosentti jäi viiteenkymmeneen.

6 Tulokset

Kyselyyn vastanneista vanhemmista valtaosa (80%) koki Tanssitan vauvaa -toiminnan vastanneen odotuksiaan jokseenkin hyvin. Kuten kuviosta yksi käy ilmi, lähes kaikki vastaajista (80%) osallistuivat ryhmään esikoisensa kanssa. Kolmella vastaajalla oli useampia lapsia (2 - 3 lasta) ja heille vanhemmuus oli siten jo tutumpaa. Toimintaan osallistuminen oli aloitettu vauvan ollessa 3 - 7 kuukauden ikäinen (Kuvio 2).

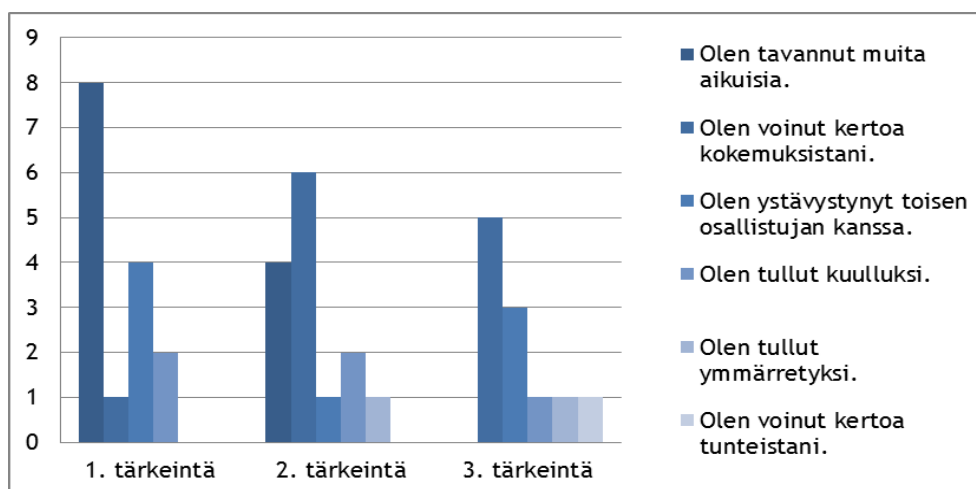


KUVIO 1: Vastaajien lapsiluku



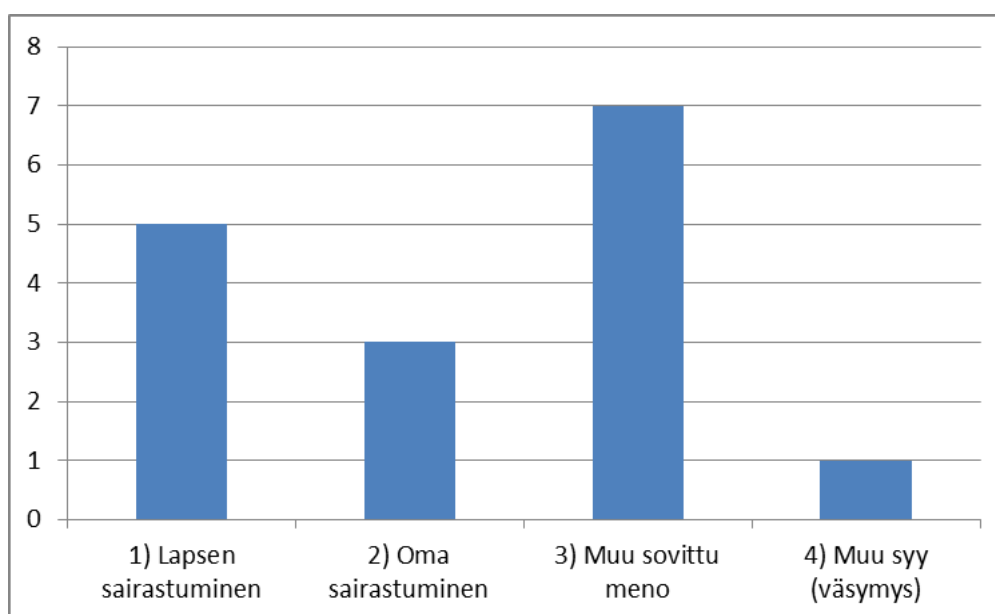
KUVIO 2: Lasten ikä ryhmän alkaessa

Ryhmien osallistujista valtaosa oli osallistunut toimintaan, jossa on sekä liikuntaa, että keskustelua. Oli kuitenkin yksi ryhmä, jossa ohjaaja pystyi ohjaamaan vain liikuntaosion ja joutui aina lähtemään sen jälkeen. Silti osa ryhmän osallistujista koki osallistuneensa ryhmään, jossa keskustellaan. Vastaajia, jotka olivat osallistuneet sekä Tanssitan vauvaa -ryhmän liikuntaosioihin, että keskusteluosioihin, pyydettiin kuvailemaan ryhmän merkitystä itselleen laittamalla valmiita väittämiä tärkeysjärjestykseen. Kuviosta kolme käy ilmi, että tärkeintä osallistujille oli ollut ryhmän aikuiskontakti; Tanssitan vauvaa -ryhmä oli useimmille paikka tavata muita aikuisia, jakaa kokemuksia ja jopa ystäväystyä.



KUVIO 3: Miten kuvailisit kokemustasi Tanssitan vauvaa -ryhmästäsi?

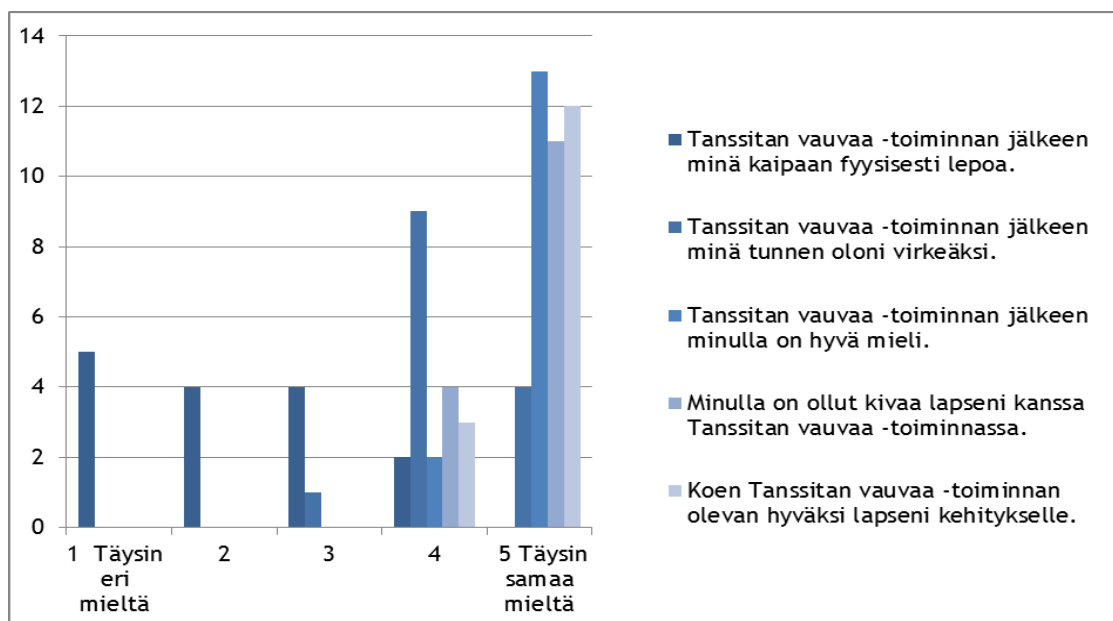
Ryhmien keskusteluosuuksien aiheet liittyivät vauvoihin ja tärkeimmiksi koettiin imetystä ja vauvan ruokailua, vauvan nukkumista ja vauvan kanssa olemista koskevat keskustelut. Osallistujat kokivat keskustelun ja kuulumisten vaihdon helpoksi. Kaikki osallistujat eivät osanneet sanoa, onko keskusteluista ollut apua, kuitenkin yhdessä ryhmässä kaikki vastaajat kokivat oppineensa keskustelujen myötä toisilta paljon hyödyllisiä asioita vauvaelämästä. Yli puolet (60%) vastaajista ilmoitti ryhmään osallistumisen vaikuttavan heidän perheensä arkirytmiin. Tanssitan vauvaa -toiminta muutti vauvan ruokailu- ja/tai unirytmeyttä, ja edellytti vanhemmalta päivän aikatauluttamista. Aina ryhmään ei ollut mahdollista osallistua, yhdeksän vastaajaa ilmoitti olleensa poissa yhden tai useamman kerran. Yleisimmin syynä poissaoloon oli joku muu sovittu meno (Kuvio 4). Yhdessä ryhmässä poissaoloja oli niukasti ja vain terveydel-
 lisistä syistä, tulokset esitetään osallistujien suojaamiseksi yhdistetysti.



KUVIO 4: Jos olen ollut poissa, syynä poissaoloon on ollut

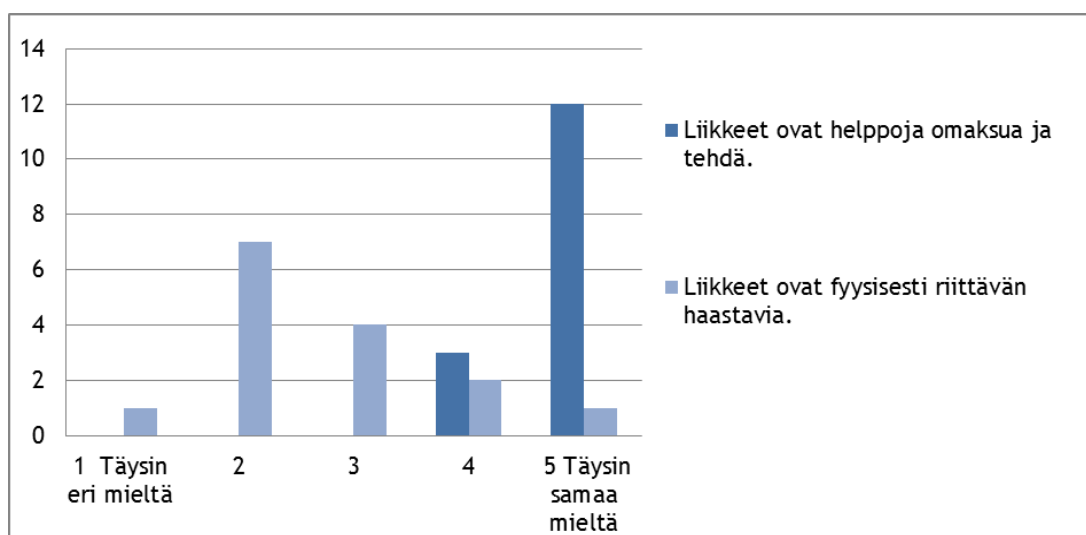
Eräällä paikkakunnalla osallistujia huoletti ryhmän pieni koko. Toiminta koettiin tärkeäksi, mutta osallistujien vähyyden uhkasi toiminnan jatkuvuutta. Tällä paikkakunnalla ryhmää ohjasi kokenut ohjaaja.

Vanhemmat kokivat olonsa toiminnan jälkeen virkeäksi ja heillä on hyvä mieli kuten kuviosta viisi käy ilmi. Samasta kuviosta voi lukea myös, että toiminta on tukenut vanhemman ja lapsen välistä suhdetta.



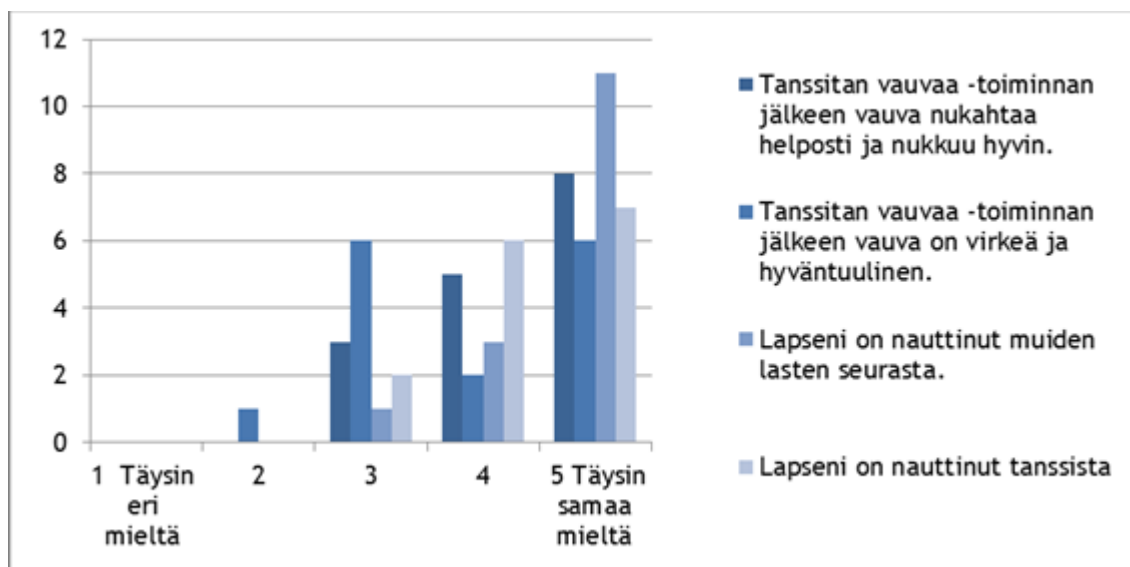
KUVIO 5: Vanhempien mielipide toiminnan vaikutuksista

Vastaajat pitivät Tanssitan vauvaa -toiminnan liikemateriaalia helppona ja rasittavuudeltaan liiankin kevyenä (kuvio 6). Avoimien vastausten palautteessa kommentoitiin myös liikuntaosuutta: eräs osallistuja oli odottanut ”tehokasta liikuntaa aikuiselle, ja myös vauhtia josta vauva pitää”, toinen osallistuja taas pohti ”onko varmasti ok treenata vatsalihaksia niin paljon vain 3 kk sektion jälkeen?”. Avoimessa palautteessa kerrottiin myös, että liikkeet ja tanssit ovat helppoja toistaa vauvan kanssa myös kotona, mikä vastaajan piirtämästä hymiöstä päätellen oli hyvä asia.



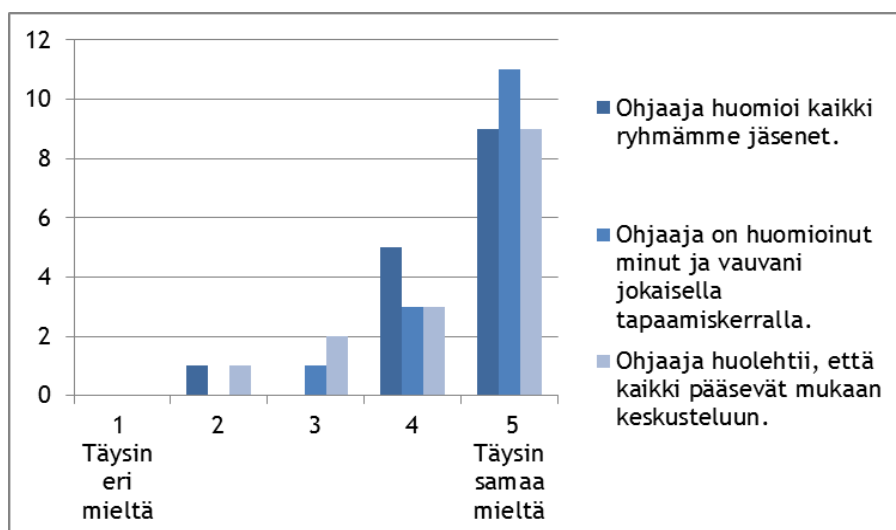
KUVIO 6: Osallistujien kokemus liikkeistä

Vanhempien kokemukset toiminnan vaikutuksista lapseen käyvät ilmi kuviosta seitsemän. He vastasivat lasten selkeästi nauttineen tanssista ja erityisesti toistensa seurasta. Monet vauvat vaikuttivat ryhmän jälkeen virkeiltä ja hyväntuulisilta, mutta nukahtivat silti helposti.



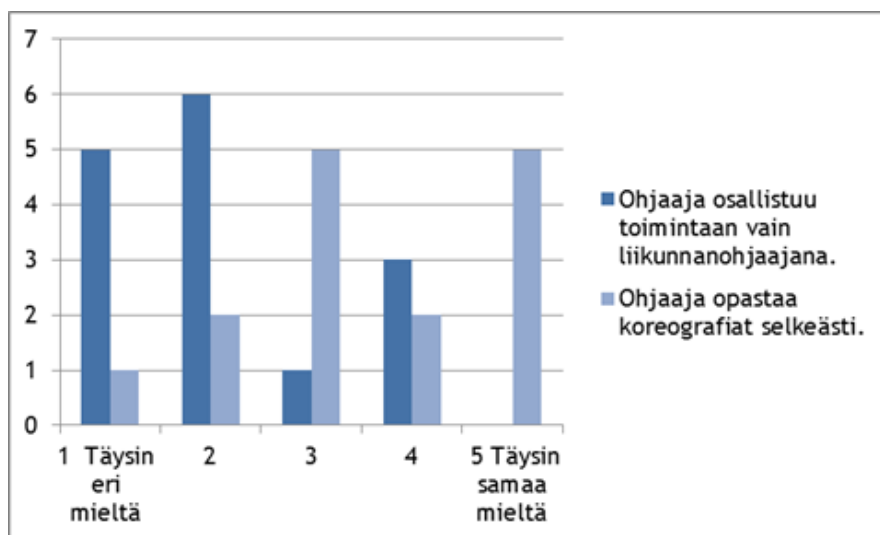
KUVIO 7: Toiminnan vaikutukset vauvaan

Ohjaajien toimintaan oltiin tyytyväisiä. Ohjaajien nähtiin osallistuvan toimintaan ryhmänohjaajina, jotka huomioivat kaikki osallistujat ja ohjailevat keskustelua tarvittaessa (Kuvio 8). Kuvio yhdeksän tukee tätä käsitystä, sillä valtaosa vastaajista on täysin eri mieltä tai joksenteen eri mieltä väitteestä, jonka mukaan ohjaaja osallistuisi toimintaan vain liikunnanohjaajan roolissa.



KUVIO 8: Tanssitan vauvaa -ohjaaja ryhmänohjaajana

Tanssien ohjaamisen tapaa arvioitiin eri ryhmissä hieman eriävästi (Kuvio 9). Ryhmien sisällä vastauksissa oli sen kaltaista yhteneväisyyttä, että voidaan ajatella erojen olevan ohjaajakoh-
taisia. Yhdessä ryhmässä kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä väittämän ”ohjaaja opas-
taa koreografiat selkeästi” kanssa ja toisessakin ryhmässä jokseenkin samaa mieltä. Lopuilla
kahdella ryhmällä oli keskenään sama ohjaaja ja näissä ryhmissä väittämä sai pääosin neut-
raaleja vastauksia, mutta myös muutamia eriäviä mielipiteitä. Vastaajien henkilöllisyyden
salaamiseksi tässäkin kuviossa esitetään kaikkien ryhmien vastaukset yhdistetysti.



KUVIO 9: Tanssitan vauvaa -ohjaaja liikunnanohjaajana

7 Johtopäätökset tutkimustuloksista

Kysely päästiin toteuttamaan vain neljässä ryhmässä kahdeksasta mahdollisesta, eikä tavoite kokonaistutkimuksesta näin ollen toteutunut. Kuitenkin kerätty aineisto on edustava siinä mielessä, että ryhmät toimivat usealla eri paikkakunnalla ja ryhmien edustajien vastaukset ovat keskenään pääosin samansuuntaisia. Näistä vastauksista voi nähdä, että MLL:n Tanssitan vauvaa - toiminta on lisännyt osallistujien voimavaroja.

Aineiston keruun yhteydessä havaittiin, ettei toiminta välttämättä noudata MLL:n kuvausta ja tutkimuksen oletettua asetelmaa. MLL:n kuvauksesta sai käsityksen, että Tanssitan vauvaa toiminta koostuu tanssiosiosta ja keskusteluosiosta, mutta todellisuudessa keskustelut sijoituvat usein toimintaa edeltävään kokoontumisen aikaan, toiminnan väliin ja toiminnan jälkeiseen aikaan. Lisäksi toiminnan kerrottiin olevan ohjattua, mikä pitää paikkansa vain osittain: yhdessä ryhmässä ohjaaja joutui lähtemään aina heti toiminnan jälkeen ja keskusteluosuus oli tässä ryhmässä pääosin osallistujien varassa.

Tanssitan vauvaa -toimintaan osallistuneita yhdistää vauvan äitiys, mutta samalla heillä voi olla suuriakin toiminnan toteutukseen vaikuttavia eroavaisuuksia, kuten fyysiset rajoitteet liikkeiden toteutuksessa. Fyysisiä eroavaisuuksia ei kysytty, vaan ne paljastuivat kuin vahingossa avoimien vastausten avulla. Aineistosta on saatu selville, että toimintaan osallistuneet vanhemmat kokevat liikuntaosion helpoksi ja kevyeksi liikunnaksi, he saavat toiminnasta vireyttä ja hyvää mieltä, he ovat oppineet toisiltaan hyödyllisiä asioita vauvaelämästä ja usein toiminta vaikuttaa perheiden arkirytmiiin. Vanhemmat ovat havainnoineet myös lasten kokemusta toiminnasta. He kertovat vauvojen nauttivan tanssista, mutta vieläkin enemmän toistensa seurasta. Tanssitan vauvaa -toiminnan ohjaajat ovat toimillaan mahdollistaneet turvallisen ryhmän muodostumisen ja liikunnan helppouden ja siten edistäneet perheiden hyvinvointia.

7.1 Osallistujien kokemukset toiminnasta

Kuten Vanha-Similän ja Tuomisen opinnäytteissä, tässäkin työssä vastaajat kokivat, että Tanssitan vauvaa -toiminnassa heillä on kivaa lapsensa kanssa. Vastaajista neljä ei ollut täysin samaa mieltä väittämän kanssa, vaan valitsi arvon neljä. Kokemus siitä, ettei toiminta ole aina kivaa yhdessäoloa lapsen kanssa voi selittyä esimerkiksi sillä, että lapsi nukkuu toiminnan ajan tai ettei hän ole virkeimmillään. Nämä vastaajat olivat eri ryhmistä ja heille oli yhteistä, että toiminta oli vaikuttanut perheen arkeen lapsen unirytmien osalta. Ryhmän ajankohta ei välttämättä aina sovi perheen rytmiin ja lapsen rytmi saattaa myös muuttua kurssin aikana, lapsen varttuessa. Toimintaan osallistuminen tapahtuu lapsen ehdoilla, ja lapsen vointi ja vireytyminen vaikuttavat olennaisesti vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Kaiken kaikkiaan voidaan ajatella, että vastaukset osoittavat toiminnan luoneen osallistujille mukavia yhteisiä kokemuksia ja siten lujittaneen lapsen ja vanhemman välistä suhdetta.

Tulokset ovat samansuuntaisia aiempien opinnäytteiden tulosten kanssa myös niiden kysymysten osalta, jotka selvittävät vanhemman käsitystä toiminnan vaikutuksista lapseen. Tanssitan vauvaa -toiminnan koettiin olevan hyväksi lapsen kehitykselle. Lähes kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä ja kolme vastaajaa oli melkein samaa mieltä väittämän kanssa. Vanhempien mielestä lapset olivat nauttineet tanssista ja erityisesti toistensa seurasta. Lasten koettiin olevan virkeitä ja hyväntuulisia toiminnan jälkeen ja nukahtavan silti helposti. Useat vanhemmat valitsivat näiden väittämien kohdalla kuitenkin neutraalin vastausvaihtoehdon, jolloin voi ajatella, ettei vanhempi ole huomannut kyseisenlaisia vaikutuksia lapsessaan. Toisaalta voi olla, että lapsen vireytyminen ja rauhoittuminen ovat vaihdelleet eri viikkoina tai ettei vanhempi näe toiminnan vaikuttaneen näissä asioissa lapseensa. Lapsen ilon ja lasten vuorovaikutuksen seuraaminen, sekä kokemus lapsen kasvun edistämisestä yhteisen harrastuksen avulla, voivat vahvistaa osallistujien käsitystä itsestään hyvinä vanhempina ja siten lisätä voimavaroja.

Tanssitan vauvaa -ryhmä oli osallistujilleen ensisijaisesti paikka tavata muita aikuisia ja jakaa kokemuksia. Osallistajat ovat osa toistensa tukiverkostoa, arjen voimavara. He kertoivat tärkeimpien keskustelunaiheiden olleen lapsen imetys ja ruokailu sekä lapsen nukkuminen ja hänen kanssaan oleminen. Tarve tavata muita aikuisia ja pienen lapsen kanssa oleminen saattavat liittyä kiinteästi yhteen, sillä vauvan sanaton ja samalla intensiivinen tapa vaatii huolenpitoa itkemällä voi tuntua vanhemmasta yksin ollessa rankalta. Vanhempien valitsemat keskustelunaiheet kertovat heidän jakaneen tietoa ja kokemuksia, jotka liittyvät uuteen elämäntilanteeseen ja äitiyteen. Vastaukset osoittavat osallistujien hakeneen toisiltaan sellaista tukea, jota he eivät saa puolisolta tai lapsettomalta ystävältä. Samalla omien kokemusten jakaminen ja toisten niistä saama hyöty ovat saattaneet vahvistaa osallistujien kokemusta itsestä hyvänä ja osaavana vanhempana. Eräs osallistuja kertoi avoimessa vastauksessaan toiminnan auttaneen häntä kotiutumaan uudelle paikkakunnalle, mikä kertoo toiminnan tarjoavan tilaisuuden oman tukiverkoston laajentamiseen.

Kaksi kolmasosaa osallistujista vastasi olevansa melkein samaa mieltä siitä, että kokee olonsa virkeäksi Tanssitan vauvaa -toiminnan jälkeen. Lähes kaikki (87 %) vastaajista vastasi olevansa täysin samaa mieltä siitä, että toiminnan jälkeen on hyvä mieli. Tulkitsen nämä vastaukset siten, että toiminta on lisännyt vanhempien voimavaroja. Pikkulapsivaiheessa vanhemmat tuntevat usein väsymystä ja ajanjaksoon voi liittyä myös alakuloa, jonka syyt voivat olla puhtaasti biologisia ja/tai liittyä lapsen tuomaan elämänmuutokseen. Eri paikkakunnilla toimineiden ryhmien osallistujien vastausten välillä ei näkynyt eroja, vaikka ryhmien kokoontumisajankohdat saattoivat vaihdella paljonkin - jotkut ryhmistä kokoontuivat päivällä ja toiset ilta-aikaan. Toinen asia on, miksi osallistajat kokevat toiminnan jälkeen olonsa virkeäksi ja mielensä hyväksi? Tanssitan vauvaa -toiminnan voi ajatella olevan terveysliikuntaa, sillä liikemateriaali koettiin helpoksi ja kevyeksi. Toiminnan vaikutukset vireyteen ja mielialaan voivat selittyä liikunnalla tai ryhmän muodostamalla sosiaalisella tuella tai olla näiden yhteisvaikutusta.

7.2 MLL:n tavoitteiden toteutuminen

Tanssitan vauvaa -toiminnan tavoitteena on edistää vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja heidän hyvinvointiaan sekä tarjota vertaistukea pienten lasten vanhemmille. Nämä MLL:n asettamat tavoitteet näyttäisivät täyttyneen, sillä ryhmät ovat toimineet vertaistukiryhmien tapaan, vanhemmat kertovat tunteneensa olonsa virkeäksi toiminnan jälkeen ja he kertovat osallistumisen tuottaneen iloista yhdessäoloa lapsen kanssa.

Kaikissa tutkimukseen osallistuneissa ryhmissä oli poissaoloja ja vastaukset saatiin vain toteutuskerralle osallistuneilta. Vastauksista kävi ilmi, että yhdessä ryhmässä lähes kaikki osallistu-

jat olivat osallistuneet toiminnan jokaiseen toteutukseen ja poissaolleen osallistujan poissaolon syynä oli lapsen sairastuminen. Muissa ryhmissä oli useita osallistujia, joilla oli muista menoista johtuvia poissaoloja. Toimintaan sitoutumisessa ja ryhmän kiinteydessä on siis havaittavissa ero, mutta sille ei tässä opinnäytteessä saada selitystä.

Ohjaajien toiminta sai hieman erilaisia arvioita eri ryhmissä, mutta saman ryhmän osallistujat olivat keskenään samanmielisiä arvioissaan. Tulkintaa ohjaa kyselyn toteuttamisen yhteydessä saatu tieto ohjaajien kokeneisuudesta, vaikka se ei sisällynyt aineistonkeruusuunnitelmaan. Ohjaajat, jotka kertoivat ohjanneensa jo useita Tanssitan vauvaa -ryhmiä ja ottaneensa vapauksia muokata hieman liikkeitä ja tanssien toteutusta, saivat parempia arvioita ohjaustaidostaan, koskien niin koreografioita kuin osallistujien huomioimistakin.

Ohjaajan kokeneisuus näkyi etenkin arviossa koreografioiden ohjaamisen selkeydestä. Tämän voi nähdä johtuvan kokemuksen tuomasta varmuudesta ja koreografioiden hallinnasta, mutta taustalla voi olla myös muita tekijöitä. Emme tiedä ohjaajien koulutustaustaa tai päätoimista ammattia, jotka voivat antaa valmiuksia Tanssitan vauvaa -toiminnan ohjaajan tehtävään. Ohjaajan persoonallisuus voi vaikuttaa hänen kykyynsä saavuttaa kontakti osallistujien kanssa ja siten arvioon osallistujien huomioimisesta. Arviota ohjaajan roolista keskustelun johdattelijana tai jonkinlaisena puheenjohtajana pitää tulkita sitä taustaa vasten, että keskustelu sijoittui kaikissa ryhmissä toiminnan alkuun, väliin ja loppuun ja siten myös tanssiosuuden jälkeen poistuva ohjaaja osallistui tässäkin roolissa ryhmänsä toimintaan. Kokonaisuutena voidaan nähdä, että osallistujat olivat tyytyväisiä ohjaajiinsa.

Tanssitan vauvaa -toiminnan liikemateriaali on osallistujien mielestä helppoa oppia ja tehdä. Liikkeiden rasittavuutta koskevassa väittämässä vastausten välillä oli hajontaa - osa vastaajista ilmaisi mielipiteensä ettei liikunta ollut fyysisesti riittävän haastavaa. Vastausten hajonta voi avoimen kysymyksen vastausten perusteella johtua vastaajien erilaisesta fyysisestä tilanteesta. Osallistujat olivat lasten äitejä ja voidaan ajatella, että on eri lähtökohta osallistua liikuntakurssille hyvin sujuneen raskauden ja alatiesynnytyksen jälkeen kuin jonkinasteisia fyysisiä vaurioita aiheuttaneen synnytyksen (myös sektio) jälkeen. Tämän väittämän kohdalla ei ollut havaittavissa ryhmien välisiä eroavaisuuksia.

8 Pohdintaa tutkimuksesta

Ihmistieteissä tutkimustulosten luotettavuuden arviointi on haasteellista (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 98 - 100). Tutkimustulosten käyttökelpoisuus riippuu niiden luotettavuudesta, yleistettävyydestä ja käytännön merkityksestä. Tulosten luotettavuus riippuu pitkälti mittarin luotettavuudesta ja mittausten tarkkuudesta, tulosten yleistettävyys aineiston hankintavasta ja olosuhteista. Tämän tutkimuksen mittarin laadinta, mittarin luotettavuuden arvi-

ointi, aineiston hankinta ja tulosten analysointi on dokumentoitu ja esitetty siten, että tutkimus olisi mahdollista toistaa vastaavalla tavalla. Tutkimuksen käytännön merkitys on sidoksissa tämän hetkiseen tietoon ja vallitsevaan yhteiskuntaan, ja niiden muutos olisi arvioitava mahdollisen uusintatutkimuksen kohdalla.

Tanssitan vauvaa -toiminnan syklisyys asetti kyselyn toteutukselle haastavat raamit, sillä kyselyn toteuttaminen oli mahdollista vain kahdesti vuodessa. Tämän työn heikkous on vastaajien pieni määrä. Vastaajien määrää olisi kenties voitu kasvattaa ottamalla ohjaajiin yhteyttä varhaisemmassa vaiheessa tai jollain muulla välineellä kuin sähköpostilla. Opinnäytettä ei kuvailtu ohjaajille lähetetyssä viestissä kovinkaan seikkaperäisesti, koska sen kohderyhmä olivat osallistujat, eivät ohjaajat. Voi olla, että ohjaajat olisivat kaivanneet lisää tietoa ja vakuuttelua tutkimuksen tärkeydestä edistääkseen sen toteuttamista tavoitellussa laajuudessa. On myös todettava, että osa ryhmistä oli alkanut niin varhain syksyllä, ettei kyselylomake ennättänyt valmiiksi ennen kurssin päätöstä; tällaisen ryhmän ohjaaja ehdotti sähköistä toteutusta tai postikyselyä. Ehdotusta harkittiin, mutta nämä ratkaisut olisivat eronneet merkittävästi valitusta toteutustavasta, postikysely olisi aiheuttanut lisää kustannuksia, eivätkä eri toteutustavoilla kerätyt aineistot olisi välttämättä olleet vertailukelpoisia keskenään. Osallistujien yhteystietoja ei myöskään olisi tietosuojajasyistä voitu luovuttaa, vaan kysely olisi täytynyt välittää ryhmien ohjaajien kautta ja siten kyselyjen palautumisen kontrollointi olisi ollut hankalaa ja työllistänyt ryhmien ohjaajia.

Kvantitatiivinen menetelmä valittiin, jotta MLL:n Tanssitan vauvaa -toiminnasta voitaisiin saada yleistettävää tietoa täydentämään aiempia tutkimuksia. Aiemmissa opinnäytteissä, joissa Tanssitan vauvaa -ryhmän osallistujia on haastateltu tai heillä on teetetty kysely, kohteena on ollut vain yhden ryhmän osallistujat tai osa heistä. Tässä työssä tavoitettiin useita eri puolilla Uuttamaata toimivia ryhmiä. Tutkimus vahvisti Varsinais-Suomen alueella tehtyjen opinnäytteiden luomaa käsitystä Tanssitan vauvaa -ryhmistä vertaistuen ja hyvinolon lähteenä. Tämä tutkimus teki myös näkyväksi, että ryhmien toteutus voi vaihdella paikkakunnasta ja ohjaajasta riippuen. Tämä tutkimus antaa MLL:lle tietoa Uudenmaan piirin alueella syksyn 2014 aikana ohjatun Tanssitan vauvaa -toiminnan toteutuksesta ja sen merkityksestä lapsiperheiden arjessa.

Tanssitan vauvaa -toimintaa on järjestetty Uudellamaallakin jo useita vuosia. Eräs ohjaajista kertoi ryhmänsä olleen tavanomaista pienempi. Toiminnan juurruttamisen kannalta olisi mielenkiintoista tietää, miten MLL:n Tanssitan vauvaa -toiminta löydetään ja miten päätös osallistumisesta tai osallistumattomuudesta tehdään. Nyt jo tiedetään, että toiminta usein vaikuttaa perheiden arkirytmiiin. Tiedetään myös, että toimintaan sitoutuminen vaihtelee ja poissaoloja aiheutuu sairauspoissaolojen lisäksi muista päällekkäisistä menoista.

9 Eettisyys opinnäytetyöprosessissa

Tutkimuksen eettisyys on pyritty varmistamaan noudattamalla tieteellisiä menettelytapoja (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen 2002, 5 mukaan) opinnäytetyöprosessin kaikissa vaiheissa. Tutkimuksen vaiheet on kirjoitettu ylös huolellisesti ja niistä on pyritty kertomaan kaikki olennainen tässä opinnäytetyöraportissa.

Jo opinnäytetyösopimusta laadittaessa keskusteltiin MLL:n edustajan kanssa mahdollisista tutkimuslupien hankkimisista. Tuolloin sovittiin, että osallistujien oma suostumus riittää ja sellaisena voidaan pitää kyselylomakkeen palauttamista täytettynä. Suunnitteluvaiheessa pohdittiin myös kyselyyn liittyviä riskejä ja arpajaispalkintoa kaikkien vastanneiden kesken. Houkuttelevalla palkinnolla olisi voitu motivoida osallistujia vastaamaan opinnäytetyön kyselyyn, mutta päätettiin panostaa kadon minimointiin muilla keinoin: laatimalla kysely huolella ja johtamalla kyselyt henkilökohtaisesti. Tällä ratkaisulla vältettiin myös pohdinta siitä, olisiko arpajaispalkinto vaikuttanut vastausten luotettavuuteen.

Työ on tehty yhteistyössä MLL:n Uudenmaan piirin kanssa ja sen vaiheista on keskusteltu opinnäytetyötä ohjaavien opettajien ja MLL:n edustajan kanssa. Yhteistyö on vaikuttanut opinnäytteen kirjoittajan tekemiin valintoihin, jotka ovat kuitenkin hänen omiaan. MLL:lta on saatu apua erityisesti kyselylomakkeen laatimisessa ja aineistonkeruun aikaan toimivien ryhmien ohjaajien kontaktoinnissa. MLL:n edustaja on välittänyt opinnäytteen kirjoittajalle ryhmien ohjaajien yhteystietoja, mikäli yhteydenotto ei ole onnistunut paikallisyhdistysten nettisivuilla olleiden yhteystietojen kautta. Paikallisyhdistysten ohjaajat ovat kuitenkin omalla toiminnallaan vaikuttaneet tutkimukseen sallimalla kontaktin opinnäytetyön tekijän ja Tanssitan vauvaa - toiminnan osallistujien välillä tai sivuuttamalla yhteydenoton. Ei ole mitään perusteltua syytä olettaa, että ohjaajien tarkoituksena olisi ollut vaikeuttaa tai haitata aineiston hankintaa.

Vastaajille on kerrottu opinnäytteen tarkoitus ja kuvattu aineiston käsittely ja saatujen tietojen käyttö (Liite1). Tässä yhteydessä vastaajat ovat tienneet, että heidän vastauksensa käsitellään anonymisti. Samalla on kerrottu, että valmiin opinnäytteen tulokset julkaistaan. Kysely on esitelty vastaajille siten, että he kokisivat olevansa tärkeässä asemassa vastatessaan kyselyyn. Jokaiselta on kysytty halukkuutta tutustua ja vastata lomakkeeseen ja annettu mahdollisuus palauttaa lomake täytettynä tai tyhjänä, jolloin muiden osallistujien läsnäolon ei pitäisi aiheuttaa painetta vastata kyselyyn.

Lähteet

- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Helsinki: WSOY.
- Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Jyrkämö, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki. Asumispalvelusäätiö Aspa, 25-49.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala, T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 252-258.
- Kuosmanen, S. 2009. Vauvailmiön muutos. Teoksessa S. Kuosmanen (toim.) Vauvan ääntä etsimässä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry, 7 - 16.
- Laatikainen, T. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki. Asumispalvelusäätiö Aspa.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki. Asumispalvelusäätiö Aspa, 9-19.
- Matero, T. Ritola, J. & Utriainen, M. Tanssitan vauvaa - ryhmänohjaajakoulutus 2013. Tanssitan vauvaa - ryhmänohjaajan kansio. 2013. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri.
- Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 5. uud. painos. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.
- Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki. Vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Sarkkinen, M. 2003. Masentunut äiti - tyydyttävän äitiydenkokemuksen ulkopuolella. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala, T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 283 - 305.
- Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala, T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 16 - 40.
- Sjöberg, L. 2009. Vauvalla on ääni. Teoksessa S. Kuosmanen (toim.) Vauvan ääntä etsimässä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry, 17 - 37.
- Vanhanen-Silvendoin, S. 1996. Äitien vuorovaikutusryhmät. Teoksessa A-L. Matthies, U. Kotakari, M. Nylund (toim.) Välittävät verkostot. Jyväskylä: Vastapaino, 227 - 239.

Sähköiset lähteet

Hallman, V. 2013. Mannerheimin lastensuojeluliiton Tanssitan vauvaa - ryhmän liikemallinnusten arviointi sekä opas synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Laurea-ammattikorkeakoulu, Laurea Otaniemi. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö (AMK). Viitattu 6.5.2014. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69684/Hallman_Veera.pdf?sequence=1

Huttunen, J. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim 15.8.2012. Viitattu 13.9.2014. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Uudenmaan piiri. Tanssitan vauvaa. Viitattu 20.5.2013. http://uudenmaanpiiri.mll.fi/toiminta/tanssitan_vauvaa/

Ojanen, M. Liikunnan uudet haasteet. Viitattu 13.9.2014 <http://www.markkuojanen.com/psykologia/liikunta/liikunnan-uudet-haasteet/>

Ojanen, M. Naiset ja liikunta. Liikunnassa vaikuttavat tekijät. Viitattu 13.9.2014 http://www.markkuojanen.com/psykologia/liikunta/naiset-ja-liikunta/#Liikunnassa_vaikuttavat_tekijt

Paajanen, P. 2007. Mikä on minun perheeni? Suomalaisten käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997. Väestötutkimuslaitos katsauksia E30/2007. Väestöliitto. Viitattu 31.7.2014 <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/048fee8398caaf7d32b8a91dd6b12ade/1407146884/application/pdf/237278/Perhebarometri%202007.pdf>

Perälä, M-L., Salonen, A., Halme, N. & Nykänen, S. Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma. 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 13.8.2014. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/27f8cfef-8fa8-402a-b3a0-e26dd8a7ba6d>

STM. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Viitattu 29.7.2014. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena_fi.pdf

THL. Neuvoa antavat. Vertaistuki. Viitattu 8.6.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/vertaistuki

Tuominen, I. 2013. Vauvan tanssi - tanssi varhaisen kehityksen tukena. Turun Ammattikorkeakoulu. Esittävän taiteen koulutusohjelma. Tanssin suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö (AMK). Viitattu 6.5.2014. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69124/Tuominen_linamaija.pdf?sequence=1

Vanha-Similä, A. 2012. Vertaisryhmästä tukea vanhemmuuteen ja varhaiseen vuorovaikutukseen - äitien kokemuksia Tanssitan vauvaa -ryhmästä. Turun Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Lapsi-, nuoriso- ja perhetyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö (AMK). Viitattu 8.4.2013. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50090/Vanha-Simila_Annika.pdf?sequence=1

Kuviot

KUVIO 1: Vastaajien lapsiluku	17
KUVIO 2: Lasten ikä ryhmän alkaessa	17
KUVIO 3: Miten kuvailisit kokemustasi Tanssitan vauvaa -ryhmästäsi?	17
KUVIO 4: Jos olen ollut poissa, syynä poissaoloon on ollut	18
KUVIO 5: Vanhempien mielipide toiminnan vaikutuksista	19
KUVIO 6: Osallistujien kokemus liikkeistä	19
KUVIO 7: Toiminnan vaikutukset vauvaan	20
KUVIO 8: Tanssitan vauvaa -ohjaaja ryhmänohjaajana	20
KUVIO 9: Tanssitan vauvaa -ohjaaja liikunnanohjaajana	21

Liitteet

Liite 1: Saatekirje.....	31
Liite 2: Kyselylomake.....	32

Hei,

Opiskelen Laurea-ammattikorkeakoulussa sosiaaliajaa ja teen opinnäytetyötä Mannerheimin lastensuojeluliiton Tanssitan vauvaa - toiminnasta. Tarkoitukseni on selvittää kyseisen toiminnan vaikutuksia vauvaperheiden arkeen täällä Uudenmaan piirin alueella.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa vain muutamia minuutteja. Kysely koostuu pääosin väittämistä ja monivalintakysymyksistä, mutta pitää sisällään myös muutamia avoimia vastausvaihtoehtoja. Väittämiin vastataan numeraalisesti asteikolla 5-1, jossa 5 tarkoittaa täysin samaa mieltä ja 1 täysin eri mieltä.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja anonyymiä. Osallistuminen tapahtuu vastaamalla kyselylomakkeeseen nyt, tässä tilassa. Kyselyn sisällöstä voi esittää kysymyksiä allekirjoittaneelle. Täytettynä palautettua lomaketta pidetään suostumuksena osallistua tutkimukseen. Vastaukset hävitetään aineiston tilastoinnin jälkeen. Aineiston käsittely ja analysointi tapahtuu allekirjoittaneen toimesta. Opinnäytteen tulokset raportoidaan Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piirille, joka voi julkaista ne esimerkiksi nettisivuillaan ja hyödyntää niitä Mannerheimin lastensuojeluliiton ohjaajakoulutusten ja Tanssitan vauvaa - toiminnan sisällön kehittämisessä.

Kiitos ajastasi!

Laura Winter
Opiskelija
Sosiaaliaja
Laurea ammattikorkeakoulu
Otaniemen yksikkö

Tanssitan vauvaa -ryhmäni kokoontuu (viikonpäivä ja kellon
aika):_____

Ympyröi sinua koskevan vaihtoehdon numero ja täydennä tarvittaessa vastauksesi viivalle.

1. Minulla on _____ lasta.

2. Kun aloitimme Tanssitan vauvaa - toiminnan, lapseni oli _____kk ikäinen.

3. Tärkein syyni osallistua MLL:n Tanssitan vauvaa - ryhmän toimintaan on:

1) tarve harrastaa liikuntaa

2) yhteinen harrastus vauvan kanssa

3) toisiin vauvaperheisiin tutustuminen

4) jokin muu, mikä? _____

4. Olen osallistunut tällä Tanssitan vauvaa - kurssilla _____kerralle.

5. Jos olen ollut poissa, syynä poissaoloon on ollut:

1) lapsen sairastuminen

2) oma sairastuminen

3) muu sovittu meno

4) jokin muu, mikä? _____

6. Tanssitan vauvaa - ryhmä on vastannut odotuksiani:

1) hyvin

2) jokseenkin hyvin

3) en osaa sanoa

4) jokseenkin huonosti

5) huonosti.

Valitse ja ympyröi mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto asteikolla 5-1, jossa 5 edustaa vaihtoehtoa täysin samaa mieltä ja 1 edustaa vaihtoehtoa täysin eri mieltä.

	Täysin samaa mieltä				Täysin eri mieltä
Tanssitan vauvaa - toiminnan					
7. liikkeet ovat helppoja omaksua ja tehdä.	5	4	3	2	1
8. liikkeet ovat fyysisesti riittävän haastavia.	5	4	3	2	1
9. ohjaaja opastaa koreografiat selkeästi.	5	4	3	2	1
10. ohjaaja huomioi kaikki ryhmämme jäsenet.	5	4	3	2	1
11. ohjaaja on huomionnut minut ja vauvani jokaisella tapaamisella.	5	4	3	2	1
12. ohjaaja huolehtii, että kaikki pääsevät mukaan keskusteluun.	5	4	3	2	1
13. ohjaaja osallistuu toimintaan vain liikun- nanohjaajana.	5	4	3	2	1
Tanssitan vauvaa - toiminnan jälkeen					
14. vauva nukahtaa helposti ja nukkuu hyvin.	5	4	3	2	1
15. vauva on virkeä ja hyväntuulinen.	5	4	3	2	1
16. minä kaipaan fyysisesti lepoa.	5	4	3	2	1
17. minä tunnen oloni virkeäksi.	5	4	3	2	1
18. minulla on hyvä mieli.	5	4	3	2	1
19. Minulla on ollut lapseni kanssa kivaa Tans- sitan vauvaa - toiminnassa.	5	4	3	2	1
20. Tanssitan vauvaa - toiminta on lisännyt kokemaani fyysistä hyvää oloa.	5	4	3	2	1
21. Lapseni on nauttinut muiden lasten seuras- ta.	5	4	3	2	1
22. Koen Tanssitan vauvaa - toiminnan olevan hyväksi lapseni kehitykselle.	5	4	3	2	1
23. Lapseni on nauttinut tanssista.	5	4	3	2	1

Ympyröi itseesi sopiva vaihtoehto, täydennä tarvittaessa riville.

24. Tanssitan vauvaa - toiminta vaikuttaa arkirytmiiimme.

1) Kyllä. Miten? _____

2) Ei.

25. Osallistun Tanssitan vauvaa - ryhmään

1) jossa tanssin jälkeen keskustellaan.

2) jossa vain tanssitaan.

Jos ryhmänne toiminta koostuu vain ohjatusta tanssista, voit siirtyä kohtaan 32.

Mikäli olet osallistunut Tanssitan vauvaa - toiminnan keskusteluosioidin, vastaa myös seuraaviin kysymyksiin.

	Täysin samaa mieltä	5	4	3	2	Täysin eri mieltä
26. Kahvittelun yhteydessä on helppoa jutella kuulumisia.	5	4	3	2	1	
27. Toisilta vanhemmilta oppii paljon hyödyllisiä asioita vauvaelämästä.	5	4	3	2	1	
28. Yhteisistä keskusteluista on ollut minulle apua.	5	4	3	2	1	
29. Tanssitan vauvaa - toimintaan osallistuvat ovat kanssani samanlaisessa elämäntilanteessa.	5	4	3	2	1	

30. Yleisimmin keskustellut asiat - numeroi kolme sinulle tärkeintä aihetta. 1 on tärkein. Voit myös lisätä aiheen.

____vauvan nukkumisesta

____vauvan kanssa olemisesta

____vanhempien nukkumisesta

____vauvan vaativuudesta

____neuvolakokemuksista

____epävarmuuden tunteista

____muista harrastuksista

____arkea helpottavista tavoista toimia

____perheen ajankäytöstä

____tukiverkostoista

____työn ja perheen yhteensovittamisesta

____asumisesta

____parisuhteesta

____vauvan tuomasta elämänmuutoksesta

____vanhemmuudesta

____jostain muusta, mistä? _____

____imetyksestä ja vauvan ruokailuista

31. Miten kuvailisit kokemustasi Tanssitan vauvaa - ryhmästäsi? Laita tärkeysjärjestykseen, **1 on tärkein.**

___ olen tullut ymmärretyksi

___ olen voinut kertoa kokemuksistani

___ olen tullut kuulluksi

___ olen voinut kertoa tunteistani

___ olen ystäväystynyt toisen osallistujan kanssa

___ olen tavannut muita aikuisia

32. Mitä muuta haluaisit meidän tietävän osallistujien kokemuksista?

Kiitos!

