



**”MÄ OLIN JOTENKIN AJATELLU
ET ÄIDIN PITÄÄ OLLA JOKU YLI-
JUMALA, ET SEN PITÄÄ OLLA OI-
KEESTI NIINKUN TÄYDELLINEN”**

Äitien kokemuksia päiväryhmä Pikku-Mii-
nasta

Noora Nurmi

Opinnäytetyö
Lokakuu 2015
Sosiaalialan koulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutus

NURMI, NOORA:

”Mä olin jotenkin ajatellu et äidin pitää olla joku ylijumala, et sen pitää olla oikeesti niinkun täydellinen”

Äitien kokemuksia päiväryhmä Pikku-Miinasta

Opinnäytetyö 78 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Lokakuu 2015

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia äideillä on päiväryhmä Pikku-Miinasta. Tarkastelun kohteeksi valittiin toiminnassa mukana olleiden päiväryhmän jo päättäneiden äitien kokemuksia siitä, miten he kokivat ryhmän vaikuttaneen arkeensa, vanhemmuuteensa sekä vuorovaikutussuhteeseensa lapsensa kanssa. Kokeuksia pyrittiin löytämään haastattelun keinoin kysymällä mahdollisista muutoksista.

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Tampereen Ensi- ja turvakodin päiväryhmä Pikku-Miina, joka on tarkoitettu vauvaperheille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa yhteistyötahon kannalta hyödyllistä tietoa, joka auttaisi näkemään toiminnan vahvuuksia sekä mahdollisia kehittämiskohteita. Nostamalla ryhmään osallistuneiden äitien ääntä kuuluviin haettiin kokemuksia, jotka edistäisivät toiminnan jatkumista ja rahoittamista. Opinnäytetyön avulla haluttiin lisäksi tuoda näkyvämmäksi vanhemmuuden tuen tarve sekä varhaisen puuttumisen merkitys.

Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa aineiston hankinta toteutettiin teemahaastatteluin. Haastatteluihin osallistui viisi päiväryhmä Pikku-Miinassa käynyttä äitiä, jotka halusivat jakaa kokemuksiaan ryhmästä. Aineiston analysoinnissa sovellettiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita. Aineiston tarkastelun teoreettisena viitekehyksenä toimi arjenhallinta, vanhemmuus sekä varhainen vuorovaikutus.

Tutkimustulokset osoittavat, että päiväryhmätoiminta on ollut pääsääntöisesti tarpeellista ja merkityksellistä äitien näkökulmasta kaikilla kolmella käsitellyllä osa-alueella. Suurimpien myönteisten muutosten koettiin tapahtuneen arjen säännöllisyydessä, itsevarmuudessa toimia vanhempana sekä vuorovaikutuksen laadussa. Päiväryhmän kautta tapahtuneiden muutosten kautta voidaan päätellä, että toiminta on ollut hyödyllistä perheille.

Asiasanat: vauvaperhetyö, päiväryhmätoiminta, vanhemmuus, varhainen vuorovaikutus

ABSTRACT

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

NURMI, NOORA:

“I had somehow thought that a mother must be some kind of supreme God, who really must be like perfect”

Mothers' Experiences of the Day Group Pikku-Miina

Bachelor's thesis 78 pages, appendices 3 pages
October 2015

The purpose of this thesis was to examine how the mothers, which kind of experiences mothers have of the day group Pikku-Miina. Mothers who had taken part in the day group Pikku-Miina were volunteers to share experiences of the group's influence on their daily routine, parenthood and interaction between the mother and child. The data were collected by interviewing and asking of possible changes in these three areas.

The co-operating partner of this thesis was Tampere Association of Mother and Child Homes and Shelters' day group Pikku-Miina for families with a baby. The objective was to produce useful information for the co-operating partner, which would help to see the strengths and possible development ideas of the activity. Mothers' experiences were highlighted in order to contribute to the continuation and funding of the activity. The need to support parenthood as well as the significance of early intervention were also displayed.

The method was qualitative and the data were collected by semi-structured interviews. Five mothers, who had gone through the day group activity, wanted to participate in the interviews and tell about their experiences of the group. The data were analyzed by using principles of data-driven content analysis. The theoretical frame of reference was the management of everyday, parenthood and early interaction.

The results showed that the day group activity has been necessary and significant from mothers' perspective in every three sectors treated. The greatest positive changes were experienced to occur in everyday's regularity, in self-confidence as a parent and in the quality of interaction. Through the changes happened during the day group, it can be deduced that the activity has been useful for the families.

Key words: family work with babies, activity in day groups, parenthood, early interaction

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TAMPEREEN ENSI- JA TURVAKODIN PÄIVÄRYHMÄTOIMINTA.....	8
2.1	Tampereen ensi- ja turvakoti ry.....	8
2.2	Päiväryhmä Pikku-Miina vauvaperheille.....	9
2.3	Vauvaperhetyö.....	11
3	PÄIVÄRYHMÄSSÄ TUETTAVAT KOKONAISUUDET.....	14
3.1	Arjen sujuvuus.....	14
3.1.1	Lapsiperheen arki.....	14
3.1.2	Arjen- ja elämänhallinta.....	15
3.1.3	Lapsiperheiden arjen haasteet.....	17
3.2	Vanhemmuus.....	18
3.2.1	Äitiys.....	20
3.2.2	Vanhemmuuden haasteet.....	22
3.2.3	Uupumus, baby blues ja masennus.....	24
3.2.4	Vanhemmuuden tukeminen.....	25
3.3	Varhainen vuorovaikutus.....	27
3.3.1	Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa.....	28
3.3.2	Vuorovaikutussuhteen vaikutus kiintymyssuhteeseen.....	29
3.3.3	Varhaisen vuorovaikutuksen haasteet.....	30
3.3.4	Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen.....	32
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TOTEUTTAMINEN.....	34
4.1	Tutkimuksen tarkoitus ja lähtökohdat.....	34
4.2	Laadullinen tutkimus ja yksilöllinen teemahaastattelu.....	35
4.3	Haastattelujen sisällön analysointi.....	37
5	ÄITIEN KOKEMUKSET PÄIVÄRYHMÄTOIMINNASTA.....	40
5.1	Päiväryhmä Pikku-Miinan muistelua.....	40
5.2	Tärkeät asiat äitien elämässä tällä hetkellä.....	43
5.3	Arjenhallinnassa koetut muutokset.....	44
5.4	Vanhemmuudessa koetut muutokset.....	47
5.5	Vuorovaikutussuhteessa koetut muutokset.....	52
6	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	57
7	POHDINTA.....	62
7.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	62
7.2	Opinnäytetyö oppimisprosessina.....	67
	LÄHTEET.....	70
	LIITTEET.....	76

Liite 1. Saatekirje.....	76
Liite 2. Haastattelukysymykset	77
Liite 3. Haastattelulupalomake.....	78

1 JOHDANTO

Kenen tahansa elämä saattaa ajautua kriisiin, jolloin on tärkeää saada neuvoja ja tukea jaksamiseen. Elämän hallitsemattomuuden ja ihmissuhteiden moninaisuuden vuoksi vaikeiden tilanteiden ennustaminen on vaikeaa. Ihmiset joutuvat päivittäin haastavien päätösten eteen ja kokevat menetyksiä, eroja ja suuriakin elämänmuutoksia. Vuosikymmenten aikana perheiden muodot ovat muuttuneet, eivätkä yksinhuoltaja- tai uusioperheet ole enää nykypäivänä harvinaisia. Ihmissuhteiden ja perhemuotojen muutos on vaikuttanut väistämättä myös lapsiperheiden palvelujärjestelmään. Nykyään ymmärretään kiinnittää huomiota ensisijaisen lapsen edun huomioimisen lisäksi myös vanhemman hyvinvointiin. On huomattu vanhemman hyvinvoinnin vaikuttavan joko välittömästi tai välillisesti lapsen hyvinvointiin. Tätä kautta on syntynyt uusia organisaatioita ja tukimuotoja inhimillisille ihmisille, jotka kohtaavat elämässään haasteita.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia Tampereen Ensi- ja turvakodin päiväryhmä Pikku-Miinan merkittävyyttä ryhmään osallistuneille äideille toiminnan päättymisen jälkeen. Idea opinnäytetyön aiheeseen nousi päiväryhmän työntekijöiltä, sillä he ovat kiinnostuneita työn vaikuttavuudesta pitkällä aikavälillä: muuttaako toiminta pysyvästi arkea, vanhemmuutta ja vuorovaikutussuhdetta lapsen kanssa. Lisäksi työntekijät kertovat toiminnan rahoittajista Raha-automaattiyhdistyksen vaativan säännöllisesti näyttöä ryhmän vaikuttavuudesta sekä siitä, mitä käytännön merkitystä työllä ja toiminnalla on.

Päiväryhmä Pikku-Miinaan on tehty useita opinnäytetöitä, mutta mikään niistä ei ole tutkinut ryhmän merkitystä perheiden tulevaisuuden näkökulmasta. Ensi- ja turvakotien Liitto on tutkinut yleisesti kaikkien alaisuudessaan toimivien päiväryhmien vaikuttavuutta 2000-luvulla hyvin tuloksin. Työntekijöiden esille tuoma idea siitä, mitä perheille kuuluu tällä hetkellä, vuosia toimintaan osallistumisen jälkeen, herätti myös oman mielenkiintoni. Omasta näkökulmastani aihe on motivoiva, sillä olen ollut pitkään kiinnostunut perheiden kanssa tehtävästä työstä sekä ennaltaehkäisevältä, varhaisen vaiheen lastensuojelutyöstä, joka keskittyy voimavaroihin ja perheen tukemiseen.

Keskityn opinnäytetyössäni siihen, miten arki, vanhemmuus ja vuorovaikutussuhde lapsen kanssa ovat muuttuneet päiväryhmätoiminnan aikana äitien näkökulmasta. Otan sel-

vää, mitä äidit kokevat ryhmän antaneen ja minkälaiset asiat toiminnasta ovat olleet kaikista merkityksellisimpiä. En kiinnitä tutkimuksessani huomiota ryhmään hakeutumisen syihin, vaan olen kiinnostunut nykyhetkestä. Haluan työssäni tuoda ilmi, miten arki ja elämä ovat jatkuneet päiväryhmätoimintaan osallistumisen jälkeen, ja mitkä asiat ovat sen kautta nousseet äideille itselleen elämässä tärkeimmiksi.

Aiheeni on tärkeä myös yhteiskunnallisesti, sillä varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy säästävät taloudellisestikin huomattavasti verrattuna korjaaviin toimenpiteisiin, mikäli ennaltaehkäisy toimii johdonmukaisesti ja suunnitelmallisesti. Perheiden haasteiden kasautumisen ja tilanteiden kriisiytymisen ennaltaehkäisyä painotetaan nykyään entistä enemmän, mikä tarkoittaa käytännössä myös resurssien kohdentamista enemmän varhaisiin matalan kynnyksen palveluihin. Tähän liittyen myös uusi sosiaalihuoltolaki korostaa perheiden hyvinvoinnin edistämistä (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, luku 2). Sosiaalihuoltolaki velvoittaa kaupungit ja kunnat järjestämään sosiaalipalveluja muun muassa jokapäiväisen elämässä selviytymisen tueksi sekä lapsen tasapainoisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemiseksi (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, luku 3/11§). Näin ollen laki liittyy kaikkeen sosiaalialan kentällä lapsiperheiden kanssa tehtävään työhön. Toivon tuloksien osoittavan, että päiväryhmä Pikku-Miinan kaltainen yksilöllisiä voimavaroja tukeva toiminta on hyödyllistä ja kannattavaa sekä yksilön, yhteisön että yhteiskunnan tasolla.

2 TAMPEREEN ENSI- JA TURVAKODIN PÄIVÄRYHMÄTOIMINTA

2.1 Tampereen ensi- ja turvakoti ry

Ensi- ja turvakotien liitto on perustettu vuonna 1945. Se on valtakunnallinen lastensuojelujärjestö, jonka tarkoituksena on puolustaa lapsen etua, turvata lapsen oikeus suotuisiin kasvuolosuhteisiin ja turvalliseen kehitykseen sekä tukea vanhemmuutta ja ehkäistä perheväkivaltaa. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2012, 3.) Liiton toiminta perustuu arvoihin, joita ovat rohkeus, inhimillisyys, luottamus, tasa-arvo ja turvallisuus. Liitto kehittää jatkuvasti palveluitaan ja toimintamuotojaan sekä vahvistaa kansalaistoimintaa osallisuuden näkökulmasta. Palvelut on kehitetty pääsääntöisesti syrjäytymisvaarassa eläville lapsille, nuorille ja perheille. (Ensi- ja turvakotien liitto ry 2012, 3.)

Tampereen Ensi- ja turvakoti ry on perustettu liiton tavoin vuonna 1945, jolloin sen toiminta käynnistyi ensikotityönä yksinäisten äitien ja heidän lastensa elämänolojen parantamiseksi. Ensi- ja turvakotien liiton tavoitteiden lisäksi yhdistyksen tarkoituksena on toimia myös vanhusten aseman ja sosiaalisen turvallisuuden parantamiseksi sekä toimia kansalaisjärjestönä, joka aktivoi, tukee ja edistää ihmisten omaehtoista osallistumista ja sukupolvien välistä vuorovaikutusta. (Tampereen ensi- ja turvakoti ry.)

Nykyään yhdistys tarjoaa voittoa tavoittelematta monenlaisia lapsi-, perhe- ja vanhuspalveluita sekä kansalaistoimintaa, kuten ensi- ja turvakotityötä, perhetupatoimintaa sekä ohjaus- ja neuvontapalveluita. Toiminta voi olla kuntouttavaa hoitoa tai lasten sekä perheiden hyvinvointia edistävää, kasvatusta tukevaa lastensuojelutyötä. Ikäihmisille yhdistys tarjoaa elämää tukevia asumispalveluita ja päivätoimintaa, toimien sosiaalisen turvallisuuden ja elämänolosuhteiden parantamiseksi. (Tampereen ensi- ja turvakoti ry; Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n säännöt 2009.) Päiväryhmätoiminta alkoi syksyllä 1995, kun ensimmäinen päiväryhmä aloitti toimintansa Helsingissä. Siitä lähtien toiminta on kehittynyt ja jatkunut sekä Raha-automaattiyhdistyksen että kuntien rahoittamana. (Kallavainen 2005, 9.)

2.2 Päiväryhmä Pikku-Miina vauvaperheille

Päiväryhmä Pikku-Miina on tarkoitettu kotona asuville äideille ja heidän 0–2 -vuotiaille lapsilleen, jotka tarvitsevat tiivistä tukea. Ryhmä kokoontuu kodinomaisissa tiloissa kolme kertaa viikossa viiden kuukauden ajan, ja tarvittaessa äideillä on mahdollisuus jatkaa useammassa ryhmässä. Ryhmään hakeutumisen syitä voivat olla esimerkiksi uupuminen vauvan hoitoon, yksinäisyys ja sosiaalisen verkoston puute, synnytyksen jälkeinen masennus tai akuutti elämäncrisiisi. (Tampereen ensi- ja turvakoti ry.) Usein perheiden arkielämä tarvitsee myös selkeää päivärytmiä, joka luo turvallisuudentunnetta arkeen. Monilla äideillä on lisäksi tarve itseluottamuksen tukemiseen äitinä. (Heinonen & Latonen 2015.)

Päiväryhmän lähtökohtana on äidin ja vauvan vuorovaikutuksen tukeminen, ja toiminnan tavoitteena hyvinvoiva perhe. Ryhmässä keskitytään perheen omien voimavarojen löytämiseen arjesta selviytymiseksi. Keskeistä ryhmätoiminnassa on vertaistuki sekä rytmin ja turvallisuudentunteen rakentaminen arkeen. (Tampereen ensi- ja turvakoti ry.) Turvallisuudentunnetta ryhmässä luodaan päivän rakenteiden pysyvyyden lisäksi myös sillä, että ryhmä on suljettu, mikä tarkoittaa, ettei siihen voi osallistua kesken jakson kuin poikkeustapauksissa. Ryhmässä on kerrallaan 4–6 vanhempaa lapsineen. (Ensi- ja turvakotien liitto ry; Hertz ym. 2005, 43.)

Päiväryhmä perustuu ammatilliseen ohjaukseen ja vertaistukeen: päiväryhmässä äiti oppii tunnistamaan lapsensa erityispiirteet ja kehitysvaiheet kahden työntekijän avustuksella. (Ensi- ja turvakotien liitto ry.) Ryhmässä äiti peilaa omaa äitiyttään muihin ryhmäläisiin, jonka kautta hän voi huomata omia vahvuuksiaan ja oppia arvostamaan niitä. Kokemusten jakaminen ryhmässä luo tunteen siitä, että myös muilla on samankaltaisia ongelmia. (Hertz ym. 2005, 44.)

Päivän ja viikon selkeät rakenteet toimivat toiminnan tukevana perustana (Hertz ym. 2005, 36). Ryhmässä eletään arkea yhdessä asiakkaiden ja työntekijöiden kesken, mikä vähentää kaaoksen tuntua ja luo turvallisuutta. Päivittäisten arkirutiinien toistuvuus ja säännöllisyys luo hallinnan ja ennakoitavuuden tunnetta sekä lapselle että aikuiselle. (Ensi- ja turvakotien liitto ry; Hertz ym. 2005, 37; Uusitalo ym. 2005, 29.) Arjen yhdessä elämisen lisäksi ryhmässä käytetään myös keskusteluja, videointia ja vuorovaikutusleikkejä äidin ja lapsen suhteen tukemiseen (Tampereen ensi- ja turvakoti ry).

Vanhempi ja työntekijät sopivat yhdessä yksilölliset tavoitteet päiväryhmäjaksolle (Ensi- ja turvakotien liitto ry; Hertz ym. 2005, 37). Tavoitteenasetukseen kuuluu myös itsearviointi: minkälaisia muutoksia äiti itse toivoo jaksolla tapahtuvan. Yleisesti Päiväryhmä Pikku-Miinan tavoitteena on sitouttaa äidit toimintaan, jonka kautta luodaan turvallisuus ja rytmi pysyväksi osaksi arkea myös kotona, sekä lisätä äitien voimaantumista ja itseluottamuksen lisääntymistä. (Heinonen & Latonen 2015.)

Mannisen (2014) mukaan päiväryhmät ovat osoittautuneet tulokselliseksi toimintamuodoksi, sillä päiväryhmätoiminta on ennaltaehkäisevää työtä (Manninen 2014). Hänen mukaansa päiväryhmissä tapahtuvasta työskentelystä on erittäin hyviä kokemuksia jo 20 vuoden ajalta riippumatta siitä, kysytäänkö työn vaikuttavuutta työntekijöiltä vai vanhemmilta. (Manninen ym. 2014.) Päiväryhmätoiminnassa äidit saavat vertaistukea toisiltaan ja huomaavat, etteivät ole ongelmiensa kanssa yksin (Kajamaa 2005, 298; 302; Manninen 2014; Poikkeus ym. 2002, 180). Ilman varhaisessa vaiheessa tarjottavaa apua perheen ongelmat voivat kasaantua ja syventyä, jolloin myöhemmin tarvittava apu on huomattavasti raskaampaa ja kalliimpaa. Lukuisat tutkimukset todistavat, että juuri vauva-aikana perheet ovat paremmin autettavissa ja hyötyvät keskimääräistä enemmän oikea-aikaisesta avusta. (Manninen 2014.)

Vakavan masennuksen, uupumuksen tai arjen toimimattomuuden vuoksi apua tarvitsevien perheiden kuntoutuksesta on saatu hyviä tuloksia muun muassa Helsingin ensikotiyhdistyksen Päiväryhmä Varvarassa. Kuntoutuksesta oli merkittävää hyötyä: äidin ja vauvan elämäntilanne parani merkittävästi. Tuloksissa erityisen huomioitavaa on tilanteen merkittävän paranemisen näkeminen vauvasta: muun muassa itkuisuus väheni, ruokailu alkoi sujua paremmin, kontaktikyky parani ja ilmeikkyys lisääntyi. (Manninen ym. 2014.) On toistuvasti nähty, miten nopeasti vauvat voivat hyötyä avusta ja tuesta: paikalleen lukkiutunut kehitys saattaa lähteä vauhdilla eteenpäin (Törrönen 2003, 234).

Myös Kehrävän perhekuntoutusryhmän vaikuttavuutta on tutkittu, ja tulosten mukaan perheet saivat laaja-alaista tukea perhe-elämäänsä. Perheet kokivat saaneensa tukea vanhemmuuteen, lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen muodostumiseen sekä lapsen hyvinvoinnin tukemiseen. Perhekuntoutusryhmän tuki auttoi äitejä pääsemään yli riittämättömyyden kehästä sekä muodostamaan realistisemmän kuvan tavoiteltavasta äitiydestä.

Kohentunut itsetunto näkyi kykyinä huolehtia itsestään ja lapsestaan. Äidit kertoivat ryhmän aikana oppineensa paremmin havaitsemaan lapsensa tarpeita sekä vastaamaan niihin johdonmukaisesti. (Nuutinen & Ovaskainen 2005, 56–58.)

Ensikotien päiväryhmissä toimintaan sitoudutaan niin, että sovittuina päivinä tullaan ja sovitusta päiväohjelmasta pidetään kiinni. Päiväryhmien keräämässä palautteessa monet äidit kuvaavat tämän olleen erityisen toimivaa jälkeinpäin ajatellen. Myös äidin ja vauvan videointi on osoittautunut hyväksi työmenetelmäksi, jossa pystytään yhdessä työntekijän kanssa tutkimaan tilanteiden vahvuuksia ja haasteita turvallisesti. (Poikkeus ym. 2002, 177; 180–181; Törrönen 2003, 229–230.) Päiväryhmien asiakaspalautteen keräämisen tavoitteena on toiminnan kehittäminen sekä toiminnan laadun parantaminen. Palautetta ja mielipiteitä kysytään jokaisen ryhmän päätyttyä muun muassa päiväryhmän tiloista, tapahtumista, ruokailuista, ryhmäkeskusteluissa käsitellyistä aiheista sekä ryhmään osallistumisen henkilökohtaisesta hyödystä. Päiväryhmä Pikku-Miinan keräämä palaute on osoittanut pääsääntöisesti hyviä tuloksia toiminnasta. (Heinonen & Latonen 2015.)

2.3 Vauvaperhetyö

Korhonen ja Sukula (2004) määrittelevät vauvaperhetyön tarkoittavan hoitotyön auttamismenetelmää, jossa annetaan vanhemmille tietoa ja tukea lapsen hoitoon sekä optimaalisen hoivaympäristön luomiseen. Tavoitteena on tukea kiintymyssuhteen kehittymistä ja vanhemmuutta perheissä, joissa on alle 2-vuotias lapsi. (Korhonen & Sukula 2004, 11–12; 34). Kuosmanen (2009) lisää vauvaperhetyön tavoitteiksi vaikeassa elämäntilanteessa olevan vanhemman auttamisen, vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen syntymisen ja vahvistumisen tukemisen sekä vanhemmuuden vahvistamisen (Kuosmanen 2009, 14). Myös Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos määrittää vauvaperhetyön vanhemmuuden ja varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen kautta. Lisäksi he korostavat lapsen kasvun ja kehityksen edistämiseen liittyviä ulottuvuuksia: varhaiset kokemukset ovat merkittäviä koko tulevaisuuden kannalta. (THL 2015.)

Vauvaperhetyö on ohjaamista, tukemista ja voimavarojen etsimistä perheessä, jossa on syntynyt tai syntymässä vauva. Työllä pyritään parantamaan ja lisäämään vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, minkä vuoksi vauvan ja vanhemman vastavuoroisuutta seurataan. (THL 2015.) Vauvaperhetyössä työntekijä auttaa vanhempia havainnoimaan

vauvaansa sekä tulkitsemaan vauvan viestejä oikein. Työntekijä ei kuitenkaan toimi vanhemmuuden hoivan mallina, vaan ensisijaisesti tukee vanhempaa ymmärtämään vauvaa omien havaintojensa kautta niin, että vanhempi oppii vastaamaan vauvalle johdonmukaisella, mutta yksilöllisellä tavalla. (Schulman 2011, 141.)

Varhainen huolten tunnistaminen ja niihin puuttuminen ovat perheiden tukemisen ja ongelmien ehkäisyn kannalta keskeisiä. Tunnistaminen ja puuttuminen ovat aikaisempien tutkimusten mukaan myös vaikuttavuutta lisääviä tekijöitä. (Heckman 2011, 45–47.) Monissa tutkimuksissa korostetaan sitä, että toimenpiteiden varhainen ajoittaminen näyttää tuottavan suurimman hyödyn. Havaintoja on esitetty siitä, että varhainen tuki ehkäisee tehokkaasti myös lapsen myöhempää kaltoinkohtelua ja laiminlyöntiä, myös moniongelmaisissa perheissä. (Flynn 1999, 182.) Vastasyntyneistä taaperoikäisiin kohdistuvan toiminnan menestyksellisyys on havaittu, jolloin parhaimmillaan voidaan vaikuttaa siihen, ettei vanhemmuus pääse vakiintumaan väärille urille. (Suchman ym. 2004, 179–185.)

Sjöbergin tutkimuksessa arjen muuttuminen myönteisemmäksi ja sujuvammaksi vaikutti äitien mielikuviin sekä vauvasta että itsestään. Äidit tulivat tietoisemmaksi vauvan tarpeesta olla suhteessa hänen kanssaan. Se myös vahvisti äitien itsetuntoa äitinä. (Sjöberg 2009, 33.) Muutoksen voi huomata sekä vanhemman että vauvan käyttäytymisestä. Toiminnan päätyttyä vanhemmat alkavat usein puhua lempeämpään sävyyn vauvasta: he käyttävät useammin vauvan nimeä tai hellittelysanoja. Vanhemmat puhuvat aikaisempaa enemmän tästä päivästä ja tulevaisuudesta vauvan kanssa. Hoito- ja seurustelutilanteet ovat molempien osalta selkeästi rauhallisempia ja osa luonnollista arkipäiväistä olemista. Vauva ja vanhempi ovat enemmän kasvokkain ja vuorovaikutus on vastavuoroista. (Sjöberg 2009, 36–37.)

Jo vuonna 1999 Kinnunen ja Östring totesivat raportissaan, että vauvaperhetoiminta on vaikuttanut erittäin myönteisesti tavattujen perheiden elämään (Kinnunen & Östring 1999). Eri tutkimuksissa vanhempien kokemuksena vauvaperhetyön annista ovat nousseet erityisesti tiedon ja taidon lisääntyminen sekä emotionaalinen tuki (Korhonen & Sukula 2004, 70). Sajaniemen ja Mittsin (2004) tutkimuksen tulokset osoittavat, että vauvaperhetyö oli vahvistanut vanhemman ja lapsen välistä suhdetta sekä äitien kontrollin ja pätevyyden tunteita, parantanut hoivan laatua sekä lisännyt vanhempien kykyä reflektoida itseään, lasta ja vuorovaikutusta (Sajaniemi & Mitts 2004). Tulokset ovat yhteneviä kansainvälisten tutkimustulosten kanssa: esimerkiksi yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa

havaittiin kotikäynteinä toteutetun vauvaperhetyön vaikuttavan merkittävästi muun muassa vanhempien omanarvontuntoon sekä luottamuksen lisääntymiseen toimia vanhempana (Gray ym. 2001).

3 PÄIVÄRYHMÄSSÄ TUETTAVAT KOKONAISUUDET

3.1 Arjen sujuvuus

Arjen käsitteellistäminen ja tutkiminen on Kyrönlampi-Kylmäsen (2010) mukaan hankalaa, koska arjessa tapahtuvat ilmiöt, tapahtumat ja toiminnot ovat niin tuttuja asioita, että ne tuntuvat itsestään selviltä (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15). Kansainvälisesti perheiden arjen tutkimusta on paljon, mutta tutkimukset ovat keskittyneet pääasiassa arjen tutkimisen menetelmien kehittämiseen eivätkä selvittämään, mitä on jokapäiväinen arki (Rönkä ym. 2009, 13).

Arki ja siihen liittyvä käsitteistö on monimuotoista. Arkielämä on jokaisen ihmisen yksilöllisen elämän käytäntöjä, jotka muuttuvat omakohtaiseksi kokemukseksi joka päivä. Arki jäsentyy jokapäiväisten toimintojen ympäristöjen, lähtemisten, tulemisten ja olemisen jatkumoksi, jossa ajanhallinnalla on keskeinen osa. Jokainen on oman arkensa asiantuntija. Sujumaton arki luo epävarmuutta ja vaarantaa myös sosiaaliset suhteet. (Järvinen ym. 2012, 112.)

3.1.1 Lapsiperheen arki

Arjen määrittelystä vaativaa tekee eri ihmisten erilaiset näkemykset, kokemukset ja tulkinnat ympäröivästä maailmasta, jonka kautta jokaisen arki muodostuu yksilölliseksi. Jokaisella perheellä on oma tapansa elää omaa arkeaan, jota muokkaavat perheiden erilaiset arvot. Se, mikä on normaalia yhdelle perheelle, voi olla epänormaalia toiselle. (Järvinen ym. 2012, 114.) Kuitenkin lapsiperheissä esiintyy usein yhtenevyyksiä siinä, että lasten aikataulut, kuten ruokailu-ajat ja unirytm, sekä vanhempien työajat rytmittävät koko perheen arkea. Lapset hahmottavatkin usein arjen lähtemisen ja tulemisen kautta. Lapsiperheissä on lisäksi usein erilaista sairastelua, jonka vuoksi myös väsymystä ja uupumusta. (Rönkä ym. 2009, 12; Törrönen 2012, 88.)

Usein arkeen liitetään kielteisiä mielikuvia: arki on jotain, mistä pitää päästä pois. Aikuisilla on halu paeta arjen toistuvaa kiirettä, yksitoikkoisuutta ja stressiä. (Kyrönlampi-Kyl-

mänen 2010, 15.) Aikuiset mieltävät turhaan rutiinit kielteisenä asiana, sillä arjen rutiineissa on eheyttävä voima. Ihmisten arjen käyttäytymisestä kannetaan nykyään enemmän huolta, sillä on oivallettu arjen rytmin olevan keskeistä ihmisen hyvinvoinnille. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 17; 130.) Arkeen sisältyy monenlaista kiirettä ja alakuloa, mutta myös iloa ja onnea (Törrönen 2012, 47).

Lapsiperheiden arkea yhdistävät usein rutiinit, toistot ja syklisyys. Tämä tarkoittaa, että arjessa samat asiat ja tapahtumat toistuvat päivästä, viikosta ja kuukaudesta toiseen lähes samanlaisina. Nykypäivänä arki perheissä on jokapäiväistä tunteiden kirjoa ja siirräntää, tunnetyötä ja ilmapiirin luomista sekä aikataulujen sopimista ja yhteensovittamista. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15–16; Rönkä ym. 2009, 13; Rönkä ym. 2009, 278.) Vanhemmuuden näkökulmasta arki näyttäytyy kovin samanlaisena viikon eri päivinä: nukuttamiset, leikkimiset, ulkoilut ja hoivaamiset kuuluvat jokaiseen päivään niin arkena kuin viikonloppuna (Malinen ym. 2009, 7; Rönkä ym. 2009, 279).

Rutiinit, tottumukset ja toistot luovat lapsen elämään tuttuutta ja turvallisuutta (Järvinen ym. 2012, 115; Malinen ym. 2009, 7; Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 19; Rönkä ym. 2009, 282.). Turvallisuus sulkee sisäänsä elämän jatkuvuuden, säännöllisyyden ja ennustettavuuden, mitkä liittyvät arjen sujuvuuteen. Myös kodin ilmapiirillä on tärkeä merkitys turvallisuudentunteelle. Lapselle arjen turvallisuuden perusta muodostuu säännöllisenä toistuvasta vuorokausirytmistä sekä hoivan ja huolenpidon toistumisesta ennakoitavasti. (Järvinen ym. 2012, 117; Törrönen 2012, 113–114.) Toistuvuus on arjen tukirakenne, joka sujuvoittaa asioita ja tekee niistä ennakoitavia. Rutiinit auttavat järjestämään ajankäyttöä niin lapsilla kuin aikuisilla. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 19.)

3.1.2 Arjen- ja elämäntalouden hallinta

Kun arjesta puhutaan laajana käsitteenä, sitä voidaan tarkentaa muun muassa elämäntalouden käsitteen avulla, sillä arjenhallinta muodostaa merkittävän osan perheen elämäntaloudesta. Käytännössä se tarkoittaa elämästä selviytymistä: arjen normalisoimista ja toimintakyvyn etsimistä hankalia tilanteita kohdatessa. Elämäntalouden voi käsittää sisäiseksi voimavaraksi, tunteeksi mahdollisuuksista ja kyvyistä vaikuttaa omaan elämään sekä sopeutua elämän eri tilanteisiin. Hyvän elämäntalouden omaava ihminen pystyy luottamaan itseensä ja omaan kykyynsä toimia. Kun perhe pystyy luottamaan siihen, että

elämässä on jatkuvuutta ja ennakoitavuutta, syntyä kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa arkipäiväisiinkin asioihin. (Järvinen ym. 2012, 114.)

Arjenhallinta on toiminnallista ja kokemuksellista omaan elämään ja lähiympäristöön vaikuttamista omilla tiedoilla ja taidoilla. Lisäksi tiedon hankinnan ja käsittelyn taidot sekä vuorovaikutustaidot ovat keskeistä arjenhallinnassa. Arjenhallinnan lähtökohtana on luoda ja tiedostaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta luova tila, jossa yksilö voi kokea osallisuutta ja kiinnittymistä. (Kivelä & Lempinen 2009, 12.)

Kivelä ja Lempinen (2009) määrittelevät arjenhallinnan neljän käsitteen kautta, joita ovat sisäinen koti, fyysinen koti, kodin vuorovaikutus ja kodin ylläpito (Kivelä & Lempinen 2009, 13). Sisäisen kodin käsite kattaa esimerkiksi elämänhistorian ja omat juuret, haaveet ja suunnitelmat, päätökset sekä turvallisuudentunteen. Fyysinen koti tarkoittaa omaa ja yhteistä tilaa, kodin perustamista ja perushankintoja sekä lähiympäristön tuntemusta. Vuorovaikutuksen teemoja arjenhallinnassa ovat esimerkiksi ryhmässä toimiminen, ongelmanratkaisutaidot, itsenäinen päätöksen teko sekä avun pyytäminen, saaminen ja antaminen. Kodin ylläpito arjenhallinnan käsitteen kautta määriteltynä tarkoittaa esimerkiksi ajankäytön suunnittelua, työtä ja opiskelua, rahan käyttöä, terveyttä, hygieniaa, lepoa sekä harrastusten ja palveluiden käyttöä. (Kivelä & Lempinen 2009, 59.)

Fyysinen koti on ulkoisilla puitteilla ja konkreettisilla esineillä ilmennettävä tila, joka vaatii ylläpitoa. Ylläpitäminen puolestaan edellyttää erilaisten arjen taitojen rutiinimaista hallintaa. Fyysisessä kodissa tulee harjoittaa perustarpeiden tyydyttämisen taitoa, mikä edistää viihtyvyyttä ja mahdollistaa yksilön fyysisen ja psyykkisen jaksamisen. Taitojen hallinta vaatii yksilöltä ajankäytön hallintaa ja arkea tukevien rutiinien suunnittelun oppimista. Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan kykyä näihin tekoihin perheen jäsenten kesken niin, että koti koetaan turvallisena. Arjenhallinta ja kokemus sisäisestä kodista ilmenee lopulta ”olla kuin kotonaan” –tunnetilana. Nämä neljä käsitettä muodostavat yhdessä kuvan arjen hallinnasta. (Kivelä & Lempinen 2009, 13–16.) Odottamattomat elämäntilanteet ja elämänmuutokset voivat horjuttaa perheen arjenhallintaa ja arjesta selviytymistä. Koko perheen hyvinvointi voi olla uhattuna, mikäli arjenhallinnassa on vaikeuksia. (Järvinen ym. 2012, 116.)

3.1.3 Lapsiperheiden arjen haasteet

Nykyään on useita tekijöitä, jotka voivat hankaloittaa arjen toimivuutta lapsiperheissä. Vanhempien työn epävarmuus, kiireisyys ja vaativuus voivat kulkeutua perheeseen ja vaikuttaa negatiivisesti parisuhteeseen sekä lasten ja vanhemman väliseen suhteeseen. (Rönkä ym. 2009, 16.) Haasteiden näkökulmasta keskeisenä tekijänä ovat ajan puute ja työpäivän pituus. Lisäksi epäsäännölliset työajat ja työmatkat hankaloittavat arkea. (Malinen ym. 2009, 6.) Tutkimusten mukaan haastavat hetket lapsiperheissä liittyvät usein vaikeuksiin sovittava yhteen perhe-elämä, työ ja muut keskeiset elämän osa-alueet. Samalla se, että perhe koostuu useista jäsenistä, joilla on erilaiset tarpeet ja elämänrytmit, tuo perheen arkeen kitkaa, kun eri toimijoiden välisistä toiveista neuvotellaan ja aikatauluista sovitaan. (Rönkä ym. 2009, 16.) Perheen arki voi olla myös muuttunut niin rutiinimaiseksi, ettei tarvetta muutokseen itse nähdä tai erilaista tulevaisuutta ei osata kuvitella (Järvinen ym. 2012, 115).

Se, että lapsiperheen arki muokkautuu pitkälti lasten tarpeiden ja rytmien mukaan, vaatii vanhemmilta voimavaroja ja samalla usein omien halujen ja tarpeiden lykkäämistä (Malinen ym. 2009, 7). Arjen toimivuus pohjautuu usein suurelta osin toimivalle parisuhteelle, minkä vuoksi arjen kannalta haastavaa on, mikäli vanhempien yhteistyö kasvatuksessa, perhe-elämässä ja vastuun jakamisessa ei toimi. Erityisesti tällöin on syytä kartoittaa lähiverkosto, josta voisi saada apua ja voimavaroja arjessa jaksamiseen. (Malinen ym. 2009, 8.) Aina sukulaiset eivät erinäisistä syistä pysty auttamaan lapsiperheitä heidän arjessaan, ja toisinaan heiltä ei rohjeta pyytää apua. Tällöin vanhempien on haettava tukea arkeen jostain muualta. Vertaistuki, asioiden jakaminen samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa, auttaa heitä jaksamaan arjessa ja avaa näkymiä tulevaisuuteen. (Törrönen 2012, 63.)

Arjessa lapsi tarvitsee rakkautta ja vanhemman, joka huolehtii lapsen perustarpeista (Kyronlampi-Kylmänen 2010, 119). Arjen perusrutiinit, kuten siivoaminen, pyykinpesu, kaupassa käynti, syöminen, ulkoileminen ja lasten hyvä perushoito, kuuluvat hyvään arkeen ja niiden olisi hyvä olla vanhempien hallinnassa. Aina edellä mainitut asiat eivät kuitenkaan ole vanhempien hallinnassa ja näin ollen eivät myöskään kuulu jokapäiväiseen arkeen, vaan perheestä puuttuu säännöllinen rakenne. Tämä aiheuttaa lapsille turvattomu-

den tunnetta. Sekä lapsen että vanhemman näkökulmasta arki, josta puuttuu säännönmukaisuus ja rutiinit, on kaoottista ja ennakoimatonta. Perheen ajelehtiva arjen rytmi on myös riski lapsen tasapainoiselle kehitykselle. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 19–20.)

Selkeän päivärytmin puuttuminen vaikeuttaa monien perheiden arkea: lapsilla ei välttämättä ole säännöllistä nukkumaanmenoaikaa eivätkä perheen ruokailut toistu säännöllisen rytmin mukaisesti, ulkoilut voivat olla satunnaisia ja vanhemmatkin saattavat nukkua lasten kanssa pitkälle päivään. Lapset voivat reagoida säännöllisen päivärytmin puuttumiseen muuttamalla levottomiksi, jolloin vanhemmat väsyvät herkemmin. Tällöin lähiverkosto tai ammattilaiset voivat auttaa vanhempia ymmärtämään päivittäin säännöllisenä toistuvan rytmin välttämättömyyden sekä lapsen turvallisen kehityksen että vanhempien oman jaksamisen kannalta. (Järvinen ym. 2012, 118.)

Arjen käsitteellä perheiden kanssa tehtävän työn käytännöissä on tarkoitettu yleensä päivittäisten asioiden hoitumista ja niiden sujumisen varmistamista. Asiakasperheissä arjen kokonaiskuva saattaa olla puutteellinen tai kokonaan kadoksissa, minkä korjaamiseksi työtä tehdään juuri arjen säännöllisyyden vahvistamiseksi. (Järvinen ym. 2012, 114–115.) Arjen sujuvuutta helpottaa, mikäli ajankäyttöä ja toimintoja voidaan suunnitella ennalta. Vanhemman on myös tärkeää oppia hyväksymään vanhemmuuden erilaisia kokemuksellisia puolia: hyvätkään suunnitelmat eivät aina toteudu, eikä kaikkea voi ennakoida. (Malinen ym. 2009, 8.)

3.2 Vanhemmuus

Vanhemmuus voidaan määritellä vastuuksi lapsesta ja hänen hyvinvoinnistaan, mutta se on myös omasta itsestä sekä mahdollisesta parisuhteesta huolehtimista. (Joutsiluoma ym. 2010, 51.) Se on myös kykyä sietää lapsen ahdinkotiloja ja riippuvuutta vanhemmista, sekä taitoa kannatella häntä niissä (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 114; Siltala 2003, 31). Kyrönlampi-Kylmänen (2010) määrittää hyvän vanhemmuuden olevan kykyä asettua lapsen asemaan ja herkistyä kuuntelemaan hänen tarpeitaan (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 114).

Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymän vuonna 1999 luoman vanhemmuuden roolikartan mukaan vanhempana toimimisen viisi keskeistä osa-aluetta ovat vanhempi

elämän opettajana, ihmissuhdeosaajana, rajojen asettajana, huoltajana ja rakkauden antajana (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2013). Koska lapsen tarpeet vaihtelevat eri kehitysvaiheissa, myös osa-alueiden painotukset vaihtelevat kasvatuksessa ikävuosien mukaan. Elämän opettajana vanhempi voi toimia esimerkiksi arkielämän taitojen, moraalien opettajana sekä arvojen ja tapojen välittäjänä. Ihmissuhdeosaajana vanhempi toimii kuuntelijana, keskustelijana ja kannustajana sekä auttaa ratkaisemaan ristiriitoja ja pyytämään anteeksi. Rajojen asettajana vanhempi huolehtii vuorokausirytmistä ja turvallisuudesta sekä valvoo sääntöjen ja sopimusten noudattamista. Lapsen huoltajana vanhempi on velvollinen huolehtimaan muun muassa ravinnosta, hygieniasta ja riittävästä levosta. Rakkauden antamista vanhempi voi toteuttaa esimerkiksi hyväksymällä, suojelemalla, lohduttamalla ja antamalla hellyyttä. (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2013.)

Vanhemmuuden juuret sijaitsevat yksilöiden henkilökohtaisessa kokemushistoriassa, lapsuudessa, kulttuurisessa taustassa ja suvun perinteissä. Vanhempien omat kokemukset vaikuttavat joko tietoisesti tai tiedostamattomasti siihen, miten he toimivat vanhempina ja minkälaisia kasvattajia he ovat. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 113–114.) Aikaisemmat kokemukset omasta lapsuudesta ja vanhemmuudesta sekä käsitys omista kyvyistä vanhempana voivat joko estää tai edistää vanhemmuuden riittävää toteutumista (Järvinen ym. 2012, 124–125).

Vanhemmuus on jatkuvaa oppimista ja kasvamista: se alkaa lapsen odotuksesta, konkretisoituu lapsen synnyttyä ja jatkuu läpi koko elämän. Vanhemmaksi tulo luo uutta sisältöä elämään ja siihen valmistaudutaan toimintojen, ajatusten ja tunteiden tasolla. (Joutsiluoma ym. 2010, 51; Järvinen ym. 2012, 124; Punamäki 2011, 96.) Järvinen ym. (2012) ovat listanneet vanhemmuuteen vaikuttavia tekijöitä, joita ovat muun muassa parisuhde ja sen laatu, elämäntilanne sekä se, missä elämänkaaren vaiheessa perhe on ja minkälaisia ovat perheen sisäiset ja ulkoiset voimavarat (Järvinen ym. 2012, 124). Sisäisiä voimavaroja voivat olla esimerkiksi tietämys lapsen kasvusta ja kehityksestä, kyky dialogiseen vuorovaikutukseen sekä herkkyyys huomata lapsen tarpeita. Ulkoisia voimavaroja ovat esimerkiksi hyvä sosiaalinen tukiverkosto sekä mahdollisuus ammattiapuun tarvittaessa. (Järvinen ym. 2012, 124–125.)

Suomen Akatemian rahoittamassa Paletti-tutkimuksessa useat vanhemmat kertoivat lapsen kanssa toimiessaan perustelevansa sääntöjä, neuvottelevansa sekä olevansa lämpimiä

ja johdonmukaisia kasvattajia. Vanhemmat kertoivat kuitenkin myös toisinaan menettävänsä malttinsa sekä lipsuvansa periaatteista. Yleisin tilanne, joka estää hyvien periaatteiden toteutumista, on omien tunteiden hallinnan vaikeus erityisesti väsyneenä, kiireisenä ja kiukkuisena. Tällöin lasten kasvattaminen on tuntunut haastavalta. (Kivijärvi ym. 2009, 55–56; Malinen ym. 2009, 6.)

Vanhemmilta kysyttäessä, mitkä asiat ovat heille tärkeitä elämässä ja miten he haluavat lapsiaan kasvattaa, vastauksissa tulevat usein ilmi perhe ja lapsikeskeisyys (Rönkä ym. 2009, 15). Kivijärven ym. (2009) tutkimuksen mukaan sekä äidit että isät pitävät vanhemmuuden antoisimpina puolina kahdenkeskisiä hetkiä lapsen kanssa, lapsen oppimisen ja kasvun seuraamista sekä lapsen osoittamaa läheisyyttä ja hellyyttä vanhempaa kohtaan (Kivijärvi ym. 2009, 64).

3.2.1 Äitiys

Kun nainen tulee raskaaksi, hän alkaa virittäytyä uuteen tehtäväänsä ja rooliinsa: hän käy usein läpi erilaisia, myös keskenään ristiriitaisia tunteita. Hän ryhtyy tietoisesti tai tiedostamattaan käsittelemään teemoja, jotka kytkeytyvät hänen uuteen tehtäväänsä. (Kalland 2003, 191; Niemelä 2003, 238; Sjöberg 2009, 20; Törrönen 2005, 20.) Hän palaa raskausaikana omiin varhaisiin kokemuksiinsa, jotka sävyttävät hänen omaa suhdettaan tulevaan vauvaansa (Järvinen ym. 2012, 122; Kalland 2003, 191). Sikiöaika valmistelee vauvaa keskusteluun äitinsä kanssa sekä tunnistamaan oman äitinsä muiden joukosta tämän äänen ja tuoksun perusteella heti syntymästään alkaen. (Kalland 2003, 191.)

Äidin hoitaessa omaa pientä vauvaansa, aktivoituvat hänen omat varhaiset kokemuksensa ja muistonsa siitä, miten häntä on lapsena hoidettu (Räihä 2003, 188). Erityisesti omaan lapsuuteen, vanhempiin ja aikaisempiin kiintymyssuhteisiin liittyvät muistot aktivoituvat ja vaikuttavat äitiyteen kasvamiseen (Punamäki 2011, 96–98). Se, miten äiti kokee itse tulleensa hoidetuksi, aktivoituu oman vauvan läheisyydessä ja tarvitsevuuudessa (Sarkkinen 2003, 297).

Äitiys testaa usein naisen identiteetin kestävyyttä: vaikka äitiys on mahtavaa, se voi silti toisinaan rasittaa ja hirvittää. Äiti-identiteetin rakentamiseen kuuluu lähes poikkeuksetta ristiriitaisia tunteita, jotka on tärkeää tunnistaa ja hyväksyä. (Juusola 2009, 129; Tarkkala

2006, 50.) Jos äiti yrittää ylläpitää ihannekuvaa äitiydestä ja vaatii itseltään liikaa, tunne omasta itsestä äitinä jää lopulta heikoksi. Äiti-identiteetti muodostuu ja kasvaa vuorovai-
kutuksessa lapsen kanssa. (Juusola 2009, 129–131.) Vauvan hyvinvointiin ja vauvan
kanssa olemiseen keskittyminen kasvattavat tunteita omasta itsestä äitinä, mutta oman
aikaisemman identiteetin, uuden äiti-identiteetin ja oman, uuden kehonkuvan rakentumi-
nen kokonaiseksi käsitykseksi omasta itsestä vie aikaa. (Järvinen ym. 2012, 122; Niemelä
2003, 47.)

Nykyisin äitiyden paineet ovat kovat, koska äidit tietävät, miten tärkeää heidän hoivansa
ja läsnäolonsa on lapselle. Erityisesti niistä naisista, joiden omassa lapsuudessa on ollut
paljon turvattomuutta, tulee helposti suorittajaäitejä, jotka vastaavat liiallisesti lapsen tar-
peisiin ja antavat itsestään yli voimavarojensa. (Juusola 2009, 129–131.) Nykyään äidit
ovat kaikkivoipaisuuden vaatimusten ja voimattomuuden tunteiden puristuksissa. Nyky-
aika on täynnä erilaista ja ajoittain ristiriitaistakin asiantuntijatietoja siitä, miten lapsia
tulisi hoitaa ja kasvattaa. Äitiys herättää julkista huolta ja kiinnostusta etenkin silloin, kun
naiset näyttävät epäonnistuvan äitiyden tehtävässään tai toimivat vastoin ideologioita ole-
tuksia. (Järvinen ym. 2012, 42.)

Yksi äidiksi kasvamisen haastavimmista ilmiöistä onkin yhteiskunnassamme edelleen
hyvinvoiva myytti siitä, millainen äidin tulisi olla. Tämä äitimyytti usein tiedostamatta
nostaa äitien itselleen asettamaa tavoiterimaa epärealistisen korkealle ja samalla tekee
kielleyiksi monia luonnollisia äitiyteen ja inhimillisyyteen liittyviä asioita. (Joutsiluoma
ym. 2010, 20; Lahikainen 2013, 126.) Ympäristö ja kulttuuri asettavat juuri synnyttäneille
äideille myös paineita huumaavasta onnen- ja rakkaudentunteista, jotka eivät kuitenkaan
aina synny välittömästi (Tarkkala 2006, 50). Jotkut äidit ovat asettaneet itselleen ja äitiy-
delle valtavan suuret odotukset: mielikuva äitinä olemisesta perustuu ihanteelliseen kuvi-
telmaan virheettömästä äidistä, ihanteellisesta perhe-elämästä ja täydellisistä hetkistä
vauvan kanssa. Ahdistuksen, pettymyksen ja surun tunteet nousevat esiin, kun ei miten-
kään kykene suoriutumaan tästä idealisoidun äidin tehtävästä. (Kortesalmi & Lampinen
2006, 48; Sjöberg 2009, 19.)

Yleisesti voidaan kuvata, että erityisesti äidit kokevat riittämättömyyden, epäonnistumi-
sen ja turhautumisen tunteita vanhempana. Heillä voi olla kokemus siitä, etteivät selviä
vanhempana tai heidän voi olla vaikeaa kohdata omaa vauvaansa ja äitiyytään. (Sjöberg

2009, 19.) Heidän voi olla vaikeaa sietää ja ymmärtää esimerkiksi vauvan itkun herättämiä moninaisia tunteita. Itkun jatkuminen hoitoyrityksistä huolimatta vahvistaa ahdistuksen tunteita. (Räihä 2003, 188; Sjöberg 2009, 19.) Monet äidit ovat kuvanneet, että kokevat vanhemmuuden suorittamisena ja tehtävänä, josta täytyy selvitä. (Sjöberg 2009, 19.) Ahdistuneisuus liittyy erityisesti esikoisen kohdalla vauvan hoitovastuun pelottavuuteen sekä kyvyttömyyden ja avuttomuuden tunteisiin äitinä (Sarkkinen 2003, 286).

Syyt siihen, miksi äitiys ei aina onnistu, ovat monimutkaisia ja niitä on useita: mikään tekijä yksinään ei tee äidistä riittämätöntä. (Järvinen ym. 2012, 42.) Syyllisyys voi olla saada äitinä olon tuntumaan taakalta, jos ei tunnusta itselleen, ettei täydellisiä ihmisiä ole (Lampinen 2006, 112). Riittävän hyvä äiti osaa havainnoida, ymmärtää ja tulkita vauvan tilaa sekä vastata oikealla tavalla juuri tätä vauvaa ajatellen. Johdonmukaisuuden ja oikea-aikaisuuden kautta vauva alkaa kokea yhä suurempaa luottamusta äitiinsä. (Siltala 2003, 32.)

Tarkkala määrittelee äidinrakkauden tarkoitettavan hellyyttä, välittämistä, pienistä asioista iloitsemista lapsen kanssa sekä kykyä luopua omista vaatimuksistaan ja toiveistaan lapsen takia (Tarkkala 2006, 15). Vasta ajan kanssa muodostuu varmuus siitä, että on lapselleen hyvä äiti. Lapsen pitäminen sylissä ja suoraan silmiin katsominen auttavat rakentamaan varmuutta vanhemmilla, jotka pelkäävät omia rakkaudettomuuden tunteitaan. (Tarkkala 2006, 51.)

Mikäli äiti on jatkuvasti väsynyt, yhdellä ihmisellä on liian suuri vastuu arjesta (Juusola 2009, 21). Tärkeää on, että äidillä ja koko perheellä olisi ystäväpiirissään vastaavassa elämäntilanteessa olevia perheitä, joilta saada tukea ja neuvoja. Epätäydellisen vanhemmuuden jakaminen toisten kanssa helpottaa oloa. (Kortessalmi & Lampinen 2006, 48.) Kaikkiin ongelmiin on olemassa ratkaisu, vaikka niitä ei väsymyksen keskellä aina huomaa (Juusola 2009, 21).

3.2.2 Vanhemmuuden haasteet

Vanhemmuuteen liittyy useita riskitekijöitä, joista yleisimpiä ovat psyykinen sairaus, päihderiippuvuus sekä epäsopeva tapa tai puutteellinen kyky hoitaa lasta. Riskitekijöistä

huolimatta jokainen vanhempi haluaa lapselleen hyvää. (Järvinen ym. 2012, 127.) Lapselle on äärimmäisen tärkeää, että vanhemmat kykenisivät antamaan hänelle ymmärrystä, pysyvyyttä ja rakkautta, joiden kautta hän voi alkaa rakentamaan minäkuvaansa (Juusola 2009, 83).

Edellisessä luvussa käsiteltyjen paineiden lisäksi vanhemmuutta vaikeuttavia tekijöitä ovat muun muassa työn ja perheen yhteensovittaminen sekä sosiaalisten verkostojen heikentyminen (Kivijärvi ym. 2009, 60; Rönkä & Kinnunen 2002, 4–5). Lapsiperhekyselyyn vuonna 2012 vastanneista työssäkävivistä pienten lasten vanhemmista lähes kolmasosa koki, että heillä on liian vähän aikaa lapsilleen työnsä takia (Salmi & Lammi-Taskula 2014, 41). Arjen jatkuva haastavuus ja sen myötä syntyneet negatiiviset tunteet saattavat viedä ilon vanhemmuudesta ja näin vaarantaa vuorovaikutuksen ja kiintymyksen rakentumisen sekä altistaa vanhempia masennukselle (Joutsiluoma ym. 2010, 38).

Halme ja Perälä (2014) kysyivät lapsiperheiden vanhemmilta huolista, jotka liittyivät lapsen kasvuun ja kehitykseen, vanhempana toimimiseen ja perhetilanteeseen (Halme & Perälä 2014, 218). Vanhemmat olivat kokeneet huolta perheen taloudellisesta tilanteesta, parisuhteesta, maltin menettämisestä ristiriitatilanteessa sekä tunteet riittämättömyyttä vanhempana. Huolta aiheuttivat myös lapsen fyysiseen kasvuun ja kehitykseen, terveyteen ja terveisiin elämäntapoihin liittyvät asiat. (Halme & Perälä 2014, 219.)

Kivijärvi ym. (2009) viittaavat Jay Belskyyn, joka pitää vanhemmuuteen vaikuttavana tärkeimpänä tekijänä vanhemman henkistä hyvinvointia (Kivijärvi ym. 2009, 56). Vaikeiden olosuhteiden ja suurten elämänmuutosten aiheuttama stressi on tutkimuksissa yhdistetty epäsuotuisaan vanhemmuuteen sekä vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen häiriintymiseen. Vanhemmuuteen liittyvän stressin ajatellaan heikentävän vanhemmuuden laatua ja sen on havaittu olevan yhteydessä vanhemman käyttämiin kasvatuskäytäntöihin. (Kivijärvi ym. 2009, 57.)

Raskauden aikana ajatus siitä, millainen vauva tulee olemaan ei välttämättä kohtaa todellisuuden kanssa. Odotukset, toiveet ja haaveet vauvasta ja perhe-elämästä eivät välttämättä toteudu. (Kalland 2003, 193.) Jotkut vanhemmat kokevat jatkuvaa hämmennystä ja avuttomuutta vauvansa kanssa, toiset eivät tunne iloa vauvastaan tai hoitavat vauvaansa mekaanisesti ja ilmeettömästi. Jos vanhempi ei jaksaa reagoida vauvan itkuun riittävän

nopeasti, vauva lopettaa vähitellen tarpeidensa ilmaisemisen, sillä kokee tulleen hylätyksi. (Järvine nym. 2012, 194.) Tutkijat puhuvat vahingollisesta vanhemmuudesta, kun he viittaavat tavanomaisesta poikkeavaan, vanhempien jatkuvaan negatiivisuuteen lapsiaan kohtaan. Se aiheuttaa aikuisen ja lapsen välisen tunnesuhteen heikkenemisen ja lopulta sen vaurioitumisen. Tällöin lapsi ei saa mahdollisuutta harjoitella erilaisten negatiivisten ja positiivisten tunteiden ilmaisemista eikä myöskään opi niiden säätelyä. (Belden ym. 2007.)

Vanhemmuutta voivat rasittaa esimerkiksi erilaiset sisäiset tekijät. Sisäisiin tekijöihin kuuluvat vanhempien omat lapsuudenkokemukset, tunteet ja mielikuvat, jotka edelleen vaikuttavat tiedostamattomina taakkoina. Vauvan vanhempien, muun perheen, isovanhempien ja lähiympäristön puuttuminen tai ymmärtämättömyys, yhteiskunnalliset asenteet, taloudelliset huolet, sairaudet ja muut menetykset vaikuttavat vanhemmuuden laatuun. (Schulman 2003, 76.)

3.2.3 Uupumus, baby blues ja masennus

Lapsen syntymä on tapahtuma, johon liitetään paljon myönteisiä mielikuvia. Kuitenkin äidiksi ja isäksi tuleminen on elämässä suuri muutosprosessi, joka voi heilauttaa yksilön tasapainoa jopa sairauden puolelle. (Kortesalmi & Lampinen 2006, 46.)

Uupumus on tavallista väsymystä ja stressiä paljon voimakkaampi olotila, jossa voimattontaa oloa ei vie pois edes kunnan yöunet. Yli kaksi viikkoa jatkunut voimakas väsymys on uupumusta. (Juusola 2009, 227–228.) Vanhemman väsymys lisää lapsen ja vanhemman välisiä ristiriitoja, kun väsymys vie voimia olla johdonmukainen kasvattaja (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 116). Vuoden 2006 aineistosta tehdyn analyysin mukaan huoli omasta jaksamisesta oli vahvimmin yhteydessä vanhempien uupumiseen ja masennukseen. Uupuneet äidit olivat kaksi kertaa todennäköisemmin huolissaan kuin muut äidit. (Salmi & Lammi-Taskula 2014, 42.)

Baby bluesilla tarkoitetaan synnytyksen jälkeistä herkistymistä, joka alkaa muutaman päivän kuluessa synnytyksestä ja kestää yleensä 1–7 päivää. Baby bluesin kokee 50–70 % äideistä. Baby bluesin oireita ovat herkkä ja itkuinen mielentila, epäily omaa selviyty-

mistä ja osaamista kohtaan sekä kauhuajatukset ja niistä johtuva suhteellisuudentajun hämmärtäminen. On tärkeää ymmärtää baby bluesin olevan normaalia ja jopa tarkoituksenmukaista vauvan hengissä säilymisen kannalta. (Ahokas 2006, 13–14; Korttesalmi & Lampinen 2006, 44–46.)

Synnytyksenjälkeinen masennus alkaa usein 2–8 viikkoa synnytyksen jälkeen ja on kestoaltaan yli 2 viikkoa. 10–22 % äideistä sairastuu synnytyksenjälkeiseen masennukseen. Masentuneena äidin tuntemukset ovat hyvin yksilöllisiä: mieliala voi olla harmaa niin, ettei mikään tunnu miltään tai mikään ei jaksa kiinnostaa. Masennuksen tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi väsymys, keskittymiskyvyttömyys, rauhattomuus sekä syyllisyyden ja arvottomuuden tunteet. Äiti voi olla ahdistunut, epätoivoinen ja pelokas. Huolet ja pelot kohdistuvat yleisimmin omaan pärjäämiseen ja lapseen. Masentuneet äidit hoitavat usein vauvansa fyysisesti moitteettomasti, mutta eivät tunne iloa lapsesta. (Ahokas 2006, 14–15; Korttesalmi & Lampinen 2006, 47; Tammentie 2009, 31–32.) Masentuneet äidit kokevat selviytymisen arjen rutiinitehtävistä ja äitiydestä ylivoimaisena (Sarkkinen 2003, 290; Tammentie 2009, 31–32).

Syyt synnytyksenjälkeiseen masennukseen ovat osin epäselvät: tutkimustulokset ovat olleet erilaisia ja osittain ristiriitaisia (Sarkkinen 2003, 290; Tammentie 2009, 31–32). Synnytyksenjälkeinen masennus on ilmeisimmin oma oireyhtymänsä, joka selittyy hyvin yksilöllisillä erilaisten tekijöiden yhdistelmillä. (Ahokas 2006, 17–18; Sarkkinen 2003, 290.) Tammentien tutkimuksen mukaan yksi keskeinen äidin synnytyksenjälkeiseen masennukseen liittyvistä ennakoivista asioista oli raskausaikana liian korkealle asetetut odotukset omaa vanhemmuutta ja vauvan syntymän jälkeistä perhe-elämän onnellisuutta kohtaan. Kun vauva-arki ja sen herättämät ristiriitaisetkin tunteet eivät vastanneetkaan raskausaikaisia mielikuvia, äidit eivät enää koe hallitsevansa tilannetta. Epävarmuus ja epäonnistumisen kokeminen saattaa masentaa vanhempia ja herättää vihan tunteita koko perhetilannetta kohtaan. (Sarkkinen 2003, 293–294; Sjöberg 2009, 19; Tammentie 2009, 62–63.) Sarkkinen mukaan äitien masennuksella on yhteys äitiyden ihannointiin: masentunut äiti on usein sisäisesti valtavan vaativa itseään kohtaan äitinä (Sarkkinen 2003, 300).

3.2.4 Vanhemmuuden tukeminen

Vanhemmuudessa on mahdollista kasvaa ja kehittyä kokoajan, se ei ole koskaan valmista. Täydellistä vanhemmuutta ei ole, eikä siihen ole tarvetta. Jokaisella vanhemmalla ja ammattilaisella on oma käsityksensä hyvästä ja riittävän hyvästä vanhemmuudesta. (Järvinen ym. 2012, 125.) Tärkeää on auttaa vanhempia sopeutumaan uudenlaiseen vauva- ja lapsiperheen arkeen, jossa eletään joka hetki lapsen ehdoilla. Vanhempia tuetaan rohkaisemalla löytämään jokaisen yksilöllinen tapa hoitaa vauvaa ja luottamaan omiin kykyihinsä riittävän hyvänä vanhempana. (Joutsiluoma ym. 2010, 36.) Vanhempien ja vauvan onnistuneeseen yhdessäoloon vaikuttaa myös se, miten hyvin vanhemmat huomioivat vauvansa temperamentin piirteet. Kun vanhemmat hyväksyvät lapsensa yksilölliset piirteet ja pyrkivät muokkaamaan ympäristöä hänelle sopivaksi, elämä alkaa sujua helpommin. (Kortesalmi & Lampinen 2006, 101.) Rajallisuutensa hyväksyminen vanhempana ja omista rajoistaan huolehtiminen ovat tärkeitä jaksamisen käsitteitä ja ne edellyttävät valintojen tekemistä ja vastuunottoa (Joutsiluoma ym. 2010, 40).

Yksilöiden persoonalliset voimavarat, perheen yhteiset voimavarat ja voimaantuminen ovat yhteydessä koko perheen hyvinvointiin. Vanhempien persoonallisia voimavaroja voivat olla esimerkiksi hyvä itsetunto tai kehittyneet vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaidot. Perheen yhteiset voimavarat muodostuvat sisäisistä ja ulkoisista voimavaroista: esimerkiksi parisuhteen toimivuudesta, turvallisista suhteista sekä perheen ulkopuolelta saamasta tuesta. Perheen voimavarojen tunnistaminen on erityisen tärkeää varhaisen tuen piirissä oleville perheille, joilla kuormittavia tekijöitä on runsaasti. (Joutsiluoma ym. 2010, 42–43.)

Häggman-Laitilan ym. tutkimuksen mukaan (2003) suurin osa vauvaperheiden nimeämisistä varhaisen tuen tarpeista liittyivät vanhemmuuteen (Häggman-Laitila ym. 2003, 385). Vanhemmuuden haasteissa korostuvat äitien ja isien uupumus, epävarmuus vanhempana, vastuun jakaminen tai yksinhuoltajuus sekä vanhempien itsetunto-ongelmat. Vauvan hoidossa mietityttivät erityisesti vauvan luonteeseen ja käyttäytymiseen tai fyysiseen sairauteen liittyvät kysymykset, vauvan nukkumishäiriöt, imetys ja perushoito, koliikki tai vammaisuus. (Häggman-Laitila ym. 2003, 384.) Vanhempi-lapsi-suhteessa tehtävän työskentelyn ensimmäisiä olennaisia askeleita on pyrkimys katkaista kielteisten tunteiden kierre ja auttaa palauttamaan ilo ja myönteinen vuorovaikutus vanhemmuuteen (Poikkeus ym. 2002, 174).

Erityisesti lapsen kannalta on tärkeää tukea toistuvia läheisyyden kokemuksia. Toistuvien läheisyyden kokemusten avulla lapsi oppii, että hän voi ilmaista tarpeensa ja tunteensa, tulla kuulluksi ja nähdyksi. Tällöin hänelle muodostuu myönteinen käsitys niin itsestään kuin vanhemmastaan. Luottamus kasvaa, ja näissä tilanteissa äiti tai isä kokee onnistumisen tunteita, jotka kasvattavat itseluottamusta vanhempana toimimiseen. (Silven & Kouvo 2010, 82.)

3.3 Varhainen vuorovaikutus

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea vanhempien ja lapsen välistä viestintää, yhdessä tekemistä, kokemista ja olemista syntymästä noin 2 vuoden ikään saakka (Sjöberg 2009, 26). Varhaisessa vuorovaikutuksessa vanhempi antaa vauvalle hoivaa, kosketusta, ravintoa ja suojaa. Vuorovaikutuksen keinoja sanallisen viestinnän lisäksi ovat muun muassa katsekontaktit, ilmeet, eleet ja liikkeet. (Järvinen ym. 2012, 145.) Piennelläkin vauvalla on alusta alkaen tarve ja kyky olla vuorovaikutuksessa, hän on aktiivinen aloitteentekijä ja yhteydenhakija, joka kykenee myös oppimaan ja muistamaan (Silvén 2010, 53; Sjöberg 2009, 26). Vauva on herkistynyt havainnoimaan kaikkea, mitä hänen ja hänen vanhempiensa välillä tapahtuu. Aistien kautta tulevat viestit ovat vahvoja kokemuksia, joissa vauva havainnoi äänen, liikkeen, kosketuksen ja kuvan voimaa, kestoa ja herkkyyttä. (Sjöberg 2009, 26.)

Vanhemman ja lapsen lämmin vuorovaikutussuhde on hyvän kasvatuksen perusta (Joutsiluoma ym. 2010, 51; Juusola 2009, 102). Riittävän hyvä varhainen vuorovaikutus syntyy arjessa toistuvien yhteisten hetkien huomioimista, yhdessäolosta ja hellyydestä (Juusola 2009, 102; MLL 2015). Lasta huomioiva vuorovaikutus ei kuitenkaan ole vanhemman uhrautumista, vaan toimiva vuorovaikutussuhde äidin, isän ja sisarusten kanssa edellyttää vastavuoroisuutta ja samantahtisuutta. Vauvan halu ja taito ilmaista itseään kehittyy, kun toinen ihminen mukautuu vauvan huomion kohteeseen ja tunnetiloihin. (Järvinen ym. 2012, 144; Lahikainen 2013, 111; Silvén 2010, 55; THL 2015.)

Ensimmäisissä ihmissuhteissa vauva oppii muun muassa minkälainen hän itse on, minkälaisia muut ihmiset ovat ja miten hänen läheisensä kohtelevat häntä. (MLL 2015; Sjöberg 2009, 18.) Kun vanhempi on herkkä pienen lapsensa viesteille, tulkitsee niitä oikein ja vastaa niihin johdonmukaisesti, lapselle rakentuu mielikuva oman itsensä ja maailman

hyvyydestä ja tärkeydestä (MLL 2015; Sjöberg 2009, 26). Lapsen mieleen muodostuu turvallisuuden ja luottamuksen kokemus, mikä luo pohjaa hyvälle itsetunnolle ja minäkuvulle, sekä kehittävät empatiakykyä (Juusola 2009, 83; Lahikainen 2013, 111; MLL 2015). Vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa lapsi oppii myös säätelemään omia tunteitaan ja toimimaan taitavasti yhdessä muiden kanssa (Silvén & Kouvo 2010, 84).

Varhaisessa vuorovaikutuksessa lapsen mieleen muodostuu malli yhdessä olemisesta, mikä toimii pohjana sille, miten hän myöhemmin ennakoii vuorovaikutustilanteita, miten hän osallistuu ja suhtautuu niihin sekä miten hän havainnoi ja tulkitsee niitä (Lahikainen 2013, 121; MLL 2015). Vauvan minäkuva kehittyy toisen ihmisen kautta, josta hän peilaa oman arvonsa katseiden ja kosketusten kautta (Ahlqvist & Kanninen 2003, 343; Sjöberg 2009, 18; THL 2015). Silmiin katsominen on kaikkien ihmisten ensimmäinen äidinkieli, minkä vuoksi sitä voidaan pitää vuorovaikutuksen tärkeimpänä tekijänä. Silmiin katsominen vahvistaa lapsen käsitystä itsestään. (Juusola 2009, 85; Lahikainen 2013, 114.) Katseen kautta vauva saa kokemuksen siitä, että hän on hyvä ja huolenpidon arvoinen. Onnistunut katsekontakti avaa mahdollisuuden keskustelun aloittamiseen ja sen kautta välittyy molemminpuolinen tunne hyvästä olost. (Kalland 2003, 194.) Fyysinen kosketus taas on lapsen perustarve sekä itsetunnon ja seksuaalisuuden kasvupohja (Juusola 2009, 85; Lahikainen 2013, 114). Kosketus viestii lapselle, että vanhempi välittää, rakastaa ja on häntä lähellä. Jos lapsi ei saa lainkaan kosketusta, hänestä tulee apaattinen ja jäykkä. (Juusola 2009, 85–86.)

Kun vuorovaikutus toimii hyvin, vanhempi nauttii suhteestaan lapseen ja on emotionaalisesti läsnä (Järvinen ym. 2012, 148). Hyvässä vuorovaikutussuhteessa vanhempi haluaa oppia tulkitsemaan lapsensa viestejä oikein sekä vastaamaan niihin sopivalla tavalla. Mitä pienempi lapsi on, sen enemmän vanhempi joutuu tulkitsemaan viestejä ja päättämään, kuinka suhtautua niihin. (Rusanen 2011, 79; 82–83.) Rusanen viittaa teoksessaan (2011) John Bowlbyyn, jonka mukaan lasten on havaittu hyötyvän sellaisesta vuorovaikutuksesta, jossa aikuinen ottaa toiminnassaan ja päätöksenteossään huomioon lapsen näkökulman (Rusanen 2011, 80).

3.3.1 Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa

Vanhemman sensitiivisyyden eli tunneherkkyyden tiedetään olevan merkittävä tekijä vanhemman ja vauvan vuorovaikutussuhteen kehittymisessä. Sensitiivisyydessä tarkoitetaan vanhemman valmiutta havaita ja tulkita lapsen viestejä oikein, vastata tarkoituksenmukaisella tavalla lapsen tunnetiloihin sekä kykyä olla emotionaalisesti läsnä. (Belt 2010, 152; Kivijärvi 2003, 252; Siltala 2003, 30; Silvén & Kouvo 2010, 82.) Sensitiivinen äiti on vauvan tunnetilojen ymmärtäjä ja tulkitsija. Äidin sensitiivinen toiminta on keskeinen tekijä vuorovaikutuksessa, jossa molemmat osapuolet saavat kokemuksen yhteenkuuluvuudesta ja vastavuoroisuudesta. (Kivijärvi 2003, 252; 254).

Erään väitöstutkimuksen mukaan äidin herkkyyden tunnistaa vauvan viestit ja vastata niihin johdonmukaisesti lisäksi vauvojen onnellisuutta, positiivista mielialaa, aloitteellisuutta ja innokkuutta leikkeihin äidin kanssa. Vauvalle ei ole pahasta, vaikka hänen viesteihinsä vastattaisiin silloin tällöin väärin. Tärkeintä on, että niihin vastataan. Kun viestien tulkinta alkaa sujua, löytyy myös vanhemmuus, jossa on helppoa nauttia vauvasta ja vanhempana olemisesta. (Kortesalmi & Lampinen 2006, 101.)

Vauvalla voi olla monenlaisia tapoja reagoida äidin sensitiivisyyden puutteeseen. Se voi johtaa esimerkiksi vauvan negatiiviseen mielialaan ja käyttäytymiseen. Vähemmän sensitiivisen äidin vauva alkaa monien turhien yritysten jälkeen vähentää tarpeidensa ilmaisemista. Se, miten hyvin äiti tiedostaa oman sensitiivisyytensä tai sen puutteen, riippuu muun muassa äidin omista kokemuksista, tiedoista ja elämäntilanteesta. (Kivijärvi 2003, 255.)

3.3.2 Vuorovaikutussuhteen vaikutus kiintymyssuhteeseen

Kiintymyssuhde on vanhemman ja vauvan välinen erityinen suhde, joka alkaa kehittyä vauvalle varhaisten kokemusten perusteella (Järvinen ym. 2012, 145; Silvén & Kouvo 2010, 67). Lapsen kehitykselle on tärkeää, että hän voi solmia pysyvän ja pitkäkestoisien tunnesuhteen muutamaa häntä pääsääntöisesti hoitavaan aikuiseen, tavallisimmin äitiin ja isään. Lapsen ja vanhemman välille syntyvä kiintymyssuhde muotoutuu ja vahvistuu yhteisissä arjen toiminnoissa. (MLL 2015.)

Kiintymyssuhdeteoria korostaa, että lapsi pyrkii luontaisesti pitämään äitiään ja muita tärkeitä läheisiään turvallisuuden perustana ja ylläpitämään läheisyyttä heihin. Lapsi tarvitsee vanhempansa läsnäoloa, eikä vanhemman poissaoloa voi korvata harvoilla intensiivisillä hetkillä. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 119.) Vastaamalla vauvan tarpeisiin hoitaja vaikuttaa turvallisen kiintymyssuhteen muodostumiseen, mikä puolestaan edistää myönteistä psyykkistä kehitystä. Kun vauvan tarpeisiin vastataan herkästi, lapselle syntyy turvallinen kokemus häntä hoitavista ihmisistä ja maailmasta. (Schön 2010, 28.) Perheeseen syntyvä lapsi kiintyy saatavilla ja lähellä oleviin perheenjäseniin. Heistä tulee kohteita, joiden läheisyyttä lapsi etsii hädän tullen ja joita lapsi pitää vieraita parempina. (Ahokas 2013, 151.)

Jos lapsi saa oikeaa tietoa ja aitoja tunteita vanhemmiltaan, syntyy turvallinen kiintymyssuhde. Kun tietyt tapahtumat toistuvat monta kertaa, muodostuu lapsen mieleen syy-seuraussuhteita. (Siltala 2003, 29.) Ahokas viittaa John Bowlbyyn, jonka mukaan kiintymyssuhteen laatu vaihtelee sen mukaan, millaisia vuorovaikutuskokemuksia lapsella on kiintymyksen kohteen kanssa (Ahokas 2013, 151). Turvallisesti kiintyneelle lapselle kehittyy hyvä itsearvostus ja odotus siitä, että toiset ovat hyväksyviä ja vastuullisia. Turvaton, riittämätön kiintymys voi sen sijaan ilmetä toisistaan poikkeavilla tavoilla vanhemman ja lapsen vuorovaikutustilanteissa. (Ahokas 2013, 151.) Jos kiintymyksen kohde ei vastaa vauvan viesteihin, vauva kokee kasvavaa epävarmuuden, pelon tai ahdistuksen tunnetta, koska mieltää jäävänsä yksin. Jos vauvan tarpeisiin ei vastata riittävän usein tai riittävän johdonmukaisesti ja ennakoitavasti, lapsi voi ajan myötä oppia tukahduttamaan läheisyyden tarpeensa ilmaisun. (Silvén & Kouvo 2010, 73.)

3.3.3 Varhaisen vuorovaikutuksen haasteet

Varhainen vuorovaikutus ei aina lähde kehittymään toivotulla tavalla (Järvinen ym. 2012, 194). Jos lapsen tarpeet laiminlyödään jatkuvasti tai niihin vastataan hyvin sattumanvaraisesti ja arvaamattomasti, lapsen on vaikea oppia luottamaan elämään tai itseensä (MLL 2015).

Hento systeemi vanhemman ja vauvan välillä on hyvin herkkä ja helposti haavoittuva. Haavoittuvuutta mahdollistavat esimerkiksi vauvan psyykkinen ja fysiologinen erityisherkkyyks, vammaisuus tai keskosuus. Haavoittuvuuden riskiä lisäävät myös äidin ja isän

järkyttynyt mielentila vanhemmuuden tehtävässä sekä perheen hauraat tai kaoottiset rakenteet sekä ymmärryksen ja tuen puute. (Siltala 2003, 18.) Riskitekijöiden merkityksestä tiedetään, että yksittäistä riskiä merkittävämpi on riskien kasaantuminen (Savonlahti ym. 2003, 331.) Monet vanhemmat ovat kokeneet kovia omassa varhaisessa vuorovaikutuksessaan, ja vanhempien omat varhaiset vuorovaikutuskokemukset voivat tulla tiedostamattomasti esiin juuri silloin, kun he rakentavat suhdetta omaan vauvaansa. Varhaiset kokemukset tulevat vanhemmissa esiin kehon muistin kautta: liikkeissä, kosketuksissa, äänen sävyissä ja katseissa. (Siltala 2003, 17–18.)

Vauvaperheiden päähuolenaiheet ovat useimmiten arkipäiväisissä asioissa, kuten vauvan syömisessä, nukkumisessa, itkuisuudessa tai äidin puolelta vaikeudessa ymmärtää vauvan viestejä sekä vaikeudessa luottaa omaan kykyihinsä äitinä (Ahlqvist & Kanninen 2003, 342–343). Arjen tuokiot kertovat helposti, miten vanhempi ja vauva tulevat toimeen keskenään kotiooloissa ja minkälaisia haasteita suhteessa ilmenee. Näissä tuokioissa kannattaa kiinnittää huomiota osapuolten katseiden, ilmeiden ja eleiden kestoon ja yleisyyteen sekä liikkeen, kosketuksen, ääntelyn ja puheen voimakkuuteen ja sävyyn. (Ahlqvist & Kanninen 2003, 342–343; Schulman 2011, 142; Silvén 2010, 56.)

Haasteet vuorovaikutuksessa voivat ilmetä monin eri tavoin. Vauva voi kieltäytyä ruuasta, huutaa, nukkua huonosti tai olla osoittamatta kiinnostusta ympäristöä kohtaan. Äiti saattaa reagoida tähän masentuneisuudella ja ahdistuneisuudella, tai hänestä tulee ärtynyt ja epäluuloinen. Ympäristö reagoi herkästi äidin käyttäytymiseen, mutta saattaa jättää vauvan poikkeavan reagoinnin huomiotta. (Kajamaa 2005, 296.) Tavallista on se, että vauvat eivät lähde katsekontaktiin, äänтелеvät vähän ja lähelle syliin ottaminen on vierasta ja herättää heissä tarpeen kääntyä pois tai jäykistää kehoaan. He voivat olla totisia ja aktiivisesta vuorovaikutuksesta vetäytyviä, ilottomia, passiivisia ja hiljaisia. Vauvat voivat olla aloitekyvyttömiä, eivätkä kutsu vanhempaa luokseen. He voivat sietää yhtäkkiset toiminnot, jäädä valittamatta kauas vanhemmastaan tai epämukavaan asentoon. Myös liian aktiivinen kontaktin hakeminen vieraalta ihmiseltä voi olla merkki vauvan selviytymisen keinoista sellaisessa vuorovaikutussuhteessa, joka ei ole vauvalle riittävä. (Sjöberg 2009, 31.)

Valvottava, itkuinen ja syömisessä haasteellinen vauva lisää vanhempien väsymystä ja kokemusta osaamattomuudesta. Toisaalta tyhjä, ilmeetön yhdessäolo on molemmille ah-

distavaa ja vanhemmalle syyllisyudentunteita herättävää. Vauva ei saa kokemusta peilistä, josta voisi nähdä oman arvonsa. Vanhempi ei saa vauvan hoidosta itselleen vanhemmuuttaan vahvistavaa oloa. Vuorovaikutus alkaa muodostua negatiivisten kokemusten kehäksi. Syntyy pettymystä, riittämättömyyden tunteita, syyllisyyttä ja turhautumista. (Juusola 2009, 97; Siltala 2003, 31; Sjöberg 2009, 32.)

On sellaisia vanhempiin liittyviä tekijöitä, joissa tarvitaan perheen ulkopuolista apua vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen kehittymisen tueksi. Esimerkiksi vanhemman väsymys, mielenterveyden ongelmat tai päihteiden käyttö voivat estää lapsen tarpeiden tunnistamista ja niihin johdonmukaisesti vastaamista. (Korhonen & Sukula 2004, 23.) Masentuneen äidin negatiivisuus, tunkeilevuus ja vetäytyminen aiheuttavat vauvassa kiukkuisuutta ja alakuloisuutta, minkä vuoksi vauvat eivät palkitse äitiään. Tämä johtaa äidin kielteisten mielikuvien syntymiseen tai vahvistumiseen sekä vauvasta että itsestään äitinä. (Sarkkinen 2003, 293.) Masentuneet äidit pystyvät usein kuitenkin kuvaamaan hyvinkin tarkkaan vuorovaikutussuhdettaan vauvaansa. Kuvauksista nousee esiin iso hätä vauvasta ja syvä syyllisyys omasta kyvyttömyydestä tai jaksamattomuudesta luoda ja ylläpitää kontaktia vauvaan. (Sarkkinen 2003, 294.)

Jotkut lapset voivat olla alusta lähtien hyvin aktiivisia, ärsyyntyä helposti ja reagoida äkkiä ja kiihaasti kaikkeen. Toiset taas ovat liian rauhallisia, eivätkä ole kiinnostuneita ympäristöstään. Joskus vanhempi ja vauva sopivat yksinkertaisesti huonosti yhteen temperamentiltaan. Kaikki ongelmat eivät siis riipu vanhemman esteistä tai puutteista, vaan lapsi voi olla liian vaativa vanhempien sopeutumiskyvylle. (Kajamaa 2005, 296.)

3.3.4 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen

Äitiys- ja lastenneuvoloiden työntekijät sekä päivähoidon ammattilaiset ovat keskeisessä asemassa, kun halutaan tunnistaa tuen tarpeessa olevia perheitä. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen voi olla tarpeen, jos vanhempi kertoo kokevansa, että vauvan hoito ei suju ja että perhe-elämä on raskasta. Vanhempi kokee vauvan olevan luonteeltaan itkuihin, vaativa ja hankala. (Silvén 2010, 16.)

Vauvojen kanssa tehtävään vuorovaikutustyöhön liittyy erityispiirteitä, koska vauva herättää voimakkaita tunteita niin vanhemmissa kuin työntekijöissä. Olennaista on myös se,

että vauvan aika on juuri nyt: hänen aloitteeseensa, tarpeen ilmaisuunsa tai luokse tulemisen kutsuun on vastattava välittömästi. Vauvan hetki tarkoittaa samalla ainutkertaisuutta, sitä, että vauva kokee kaiken ensimmäistä kertaa. (Kuosmanen 2009, 14–15.) Varhaisen vuorovaikutuksen tukemisessa työntekijän ensisijainen tehtävä on saattaa vauva ja vanhempi yhteen, kiinnittymään toisiinsa ja kokemaan, että he ovat tärkeitä toisilleen. Masentunut vanhempi joutuu opettelemaan uudelleen tunnistamaan erilaisia tunteita itsessään, sekä miten niitä saadaan aikaan. Kiinnittymistä vahvistaa vauvan ja vanhemman kokemus siitä, että he osaavat ja tietävät, kuinka toimia. (Kuosmanen 2009, 15.)

Työntekijä voi tukea vuorovaikutusta antamalla vanhemmalle myönteistä palautetta hyvin toimivista tilanteista sekä puuttumalla korjaavasti vauvan tai vanhemman kannalta huonosti toimiviin tilanteisiin. Korjaavaa puuttumista voi olla esimerkiksi hienovarainen malliksi tekeminen tai toiminnan kyseenalaistaminen avoimella ihmettelyllä. (Heinonen & Latonen 2015; Järvinen ym. 2012, 198.) Pikku-Miinassa riittävän hyvän vuorovaikutussuhteen muodostumista tuetaan myös aktivoivien vuorovaikutusleikkien sekä videoinnin avulla. Videoinnilla pyritään kuvaamaan suhdetta ja sitä, miten vuorovaikutus toimii. Vanhempi ja työntekijä katsovat nauhoituksia yhdessä myöhemmin, jolloin vanhempia saa kertoa, mitä hän huomaa vuorovaikutuksessa. (Heinonen & Latonen 2015.)

Työntekijöiden lisäksi varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen voivat osallistua perheen lähipiiri. Perheenjäsenten mukautuessa erilaisiin elämän muutosvaiheisiin, perheen sosiaalisen verkoston antamalla tuella on keskeinen vaikutus. Hyvät ja vahvat sosiaaliset verkostot vahvistavat usein positiivisia tuntemuksia ja lisäävät halua sekä kykyä vaikuttaa oman elämän kulkuun. (Järvinen ym. 2012, 149–150.) Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen on niin sosiaalisen verkoston kuin työntekijän näkökulmasta tärkeää, koska varhaisen vuorovaikutuksen tiedetään lisäävän lapsen hyvinvointia ja edistävän suotuisaa kehitystä (Silvén 2010, 13–14).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja lähtökohdat

Opinnäytetyöni lähti liikkeelle päiväryhmän työntekijöiltä nousseesta ideasta ja tarpeesta tutkia, miten ryhmäläisten elämä on jatkunut päiväryhmätoiminnan päätyttyä. Työntekijät olivat kiinnostuneita ryhmän vaikuttavuudesta ja siitä, millaisia asioita äidit kokevat saaneensa toiminnasta pidemmällä aikavälillä. Opinnäytetyöni tutkimuskysymykseksi tarkentui:

1. Miten päiväryhmä Pikku-Miinaan osallistuminen on muuttanut arkea, vanhemmuutta ja vuorovaikutussuhdetta äitien näkökulmasta?

Valitsin äitien näkökulman, koska halusin tutkia ryhmän vaikuttavuutta sen asiakkaille ja heidän elämilleen pitkälläkin aikavälillä. Valitsin muutoksen tarkastelun kohteeksi arjen, vanhemmuuden ja vuorovaikutussuhteen, sillä ne ovat asioita, joita Pikku-Miinassa tuetaan ja joiden positiiviseen muutokseen pyritään päiväryhmätoiminnan aikana.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksessä oletan, että päiväryhmä Pikku-Miinaan osallistuminen on muuttanut äitien arkea ja vanhemmuutta, koska ryhmän toiminnan tavoitteena on muun muassa perheen omien voimavarojen löytäminen, vanhemmuuden tukeminen sekä turvallisuuden tunteen rakentaminen perheen arkeen (Tampereen Ensi- ja Turvakotiry 2015). Ryhmän toimiessa kuukausien ajan intensiivisesti, oletan sen muuttavan jollakin tavalla perheen arkea, äidin kokemusta itsestään vanhempana sekä äidin ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta.

Vaikka tutkimuskysymykseen sisältyy oletus, en tuo sitä ilmi haastatteluissa, vaan kysyn aina ennen jokaista kohtaa ensin, onko muutosta yksilön mielestä tapahtunut kyseisellä osa-alueella. Antamalla mahdollisuuden myös siihen, ettei muutosta kaikilla osa-alueilla välttämättä ole tapahtunut, tutkimukseni ei johdattele positiiviseen lopputulokseen. Vastauksissa tulen hyväksymään myös sen, ettei ryhmä mahdollisesti ole muuttanut perheen elämää merkittävästi.

Tutkimuskysymystäni tarkasteltaessa pitkällä aikavälillä tulee ottaa huomioon myös se, etteivät elämän suuret kokonaisuudet kuten arjenhallinta, vanhemmuus ja vuorovaikutussuhde muodostu vain yksittäisistä asioista. Tuloksia tuleekin tutkia kokonaisvaltaisesti huomioiden se, että ryhmän aikana ja sen päätyttyä sekä vanhemmat että lapset ovat myös kasvaneet yksilöinä. Aina ei siis välttämättä ole täysin suoraviivaista, milloin jokin muutos on johtunut juuri päiväryhmästä, ja milloin jostain muusta. Oletettavaa kuitenkin on, että päiväryhmään osallistuminen on vaikuttanut muutokseen yksittäisenä tekijänä mahdollisesti monen tekijän joukossa.

4.2 Laadullinen tutkimus ja yksilöllinen teemahaastattelu

Toteutin opinnäytetyöni tutkimuksen kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, keskittyen ymmärtävästi yksittäisten henkilöiden kokemuksiin ja mielipiteisiin. Laadullisen tutkimuksen yleisimpiä piirteitä ovat muun muassa se, että tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Lisäksi on tärkeää suosia metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät mahdollisimman hyvin esille. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 125.) Laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan sen tarkoituksena on tuoda yksilöllisiä mielipiteitä esiin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 74; 85).

Tutkimusprosessi lähti käyntiin hakemalla Tampereen Ensi- ja Turvakoti ry:ltä tutkimuslupaa, joka myönnettiin nopeasti. Tutkimusluvan ollessa kunnossa, toimitin Pikku-Miinan työntekijöille jatkotoimitusta varten materiaalin, jonka he lähettivät eteenpäin ryhmään osallistuneille äideille. Äitien anonymiteetti taattiin sillä, ettei minulle luovutettu heidän henkilö- tai osoitetietoja missään vaiheessa.

Laadullisen tutkimuksen yleisimpiin aineistonkeruumenetelmiin kuuluvat muun muassa haastattelu, kysely ja havainnointi (Tuomi & Sarajärvi 2013, 71). Tutkimuksessani annoin haastateltaville vaihtoehdon vastata joko haastattelussa tai kirjallisesti. Päädyin antamaan mahdollisuuden vastata myös kirjallisesti, sillä esimerkiksi pitkät matkat tai vaihtelevat työajat voisivat tuottaa haasteita sopia haastatteluaikaa. Halusin myös antaa mahdollisuuden niille äideille, joille kirjallinen tuottaminen tuntuu helpommalta kuin puhu-

minen sekä heille, joille sosiaaliset tilanteet eivät tunnu mielekkäiltä. Toivoin tutkimustani tulevan mahdollisimman kattavan ja monenlaisia kokemuksia sisältävän. Kaikki tutkimukseeni osallistuvat äidit halusivat kuitenkin tulla haastatteluun.

Annoin haastatteluun kutsutuille henkilöille saatekirjeessä mahdollisuuden ottaa yhteyttä itseni lisäksi myös Pikku-Miinan työntekijöihin, sillä he ovat ryhmän käyneille entuudestaan tuttuja. Ajattelin tämän madaltavan kynnystä osallistua tutkimukseen, kun siitä oli mahdollisuus keskustella tutun henkilön kanssa ennen päätöstä. Kaikki tutkimukseen osallistuneet äidit ottivat kuitenkin yhteyttä suoraan minuun joko sähköpostin tai puhelimen välityksellä. Äitien anonymiteetin suojaamiseksi ostin väliaikaisesti yksityisen puhelinnumeroni lisäksi myös toisen puhelinnumeron, joka toimi minulla ainoastaan opinäytetyön tutkimuksen tekemistä varten.

Tarkoitukseni oli tutkia päiväryhmän mahdollisesti aiheuttamia muutoksia perheiden arjessa, vanhemmuudessa ja vuorovaikutussuhteessa lapsen kanssa, ja ryhmän käyneet äidit ovat asiantuntijoita oman arkensa ja elämänsä tuntemuksessa. Kirjoitin saatekirjeen (Liite 1), jonka Pikku-Miinan työntekijät välittivät puolestani postitse ryhmän käyneille äideille. Saatekirjeen liitteenä toimitin myös haastattelukysymykset (Liite 2) ja lomakkeen (Liite 3), jossa kerroin tarkemmin tutkimuksen toteuttamisesta. Saatekirje tavoitti 10 äitiä, joista 5 halusi osallistua tutkimukseeni. Haastattelin tutkimuksessani äitejä, jotka olivat käyneet yhden tai useampia Pikku-Miina ryhmiä ja lopettaneet toiminnan 1–4 vuotta sitten.

Toteutin tutkimukseni tiedonkeruun yksilöllisinä teemahaastatteluina. Koska haastattelu paikan pitäisi aina olla rauhallinen ja haastateltavalle turvallinen (Hirsjärvi & Hurme 2011, 74), annoin jokaiselle haastateltavalle mahdollisuuden valita paikan, jossa haastattelu toteutettiin. Haastattelut toteutettiin haastateltavasta riippuen joko haastateltavan kotona tai Pikku-Miinan tiloissa. Paikasta huolimatta haastattelutilanne oli aina kahdenkeskinen. Äänitin nauhurilla haastattelut, jotta tutkimukseni tuloksesta tulisi mahdollisimman totuudenmukainen, ja jotta olisi helpompaa keskittyä haastattelijana aitoon vuorovaikutukseen, läsnäoloon ja keskusteluun. Äänitykset litteroin myöhemmin kirjallisiksi tiedostoiksi yksi kerrallaan mahdollisimman pian haastattelun jälkeen.

Haastattelun etuna pidetään yleisesti sen joustavuutta, kun haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä ja käydä keskustelua haastateltavan

kanssa. Haastattelu ei myöskään ole kilpailu, vaan sen tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon tietoa tietyistä asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73.) Jotta saisin mahdollisimman todenmukaisia ja kattavia vastauksia, olin toimittanut haastattelukysymykset etukäteen tutustuttavaksi ja pohdittavaksi haastateltaville. Pyrin luomaan jokaiseen haastattelutilanteeseen rauhallisen ja luottamuksellisen tunnelman, jotta haastateltavat pystyisivät kertomaan avoimesti kaikenlaisista kokemuksistaan Pikku-Miinaan liittyen.

Haastattelujen alussa esittelin itseni ja tutkimukseni lyhyesti sekä kerroin äänitysten ja niistä tehtävien kirjallisten materiaalien käytöstä ja hävittämisestä. Haastattelussa tärkeää oli muistaa, ettei kaikkia hiljaisia hetkiä tarvitse täyttää. Viestimme toisillemme myös ollessamme hiljaa ilmein, elein ja kehon kieleemme kautta. Haastattelussa olin kiinnostunut pääasiassa äitien kokemuksista ja ryhmätoiminnan jälkeisestä elämästä, enkä näin olen kysellyt perheiden historiasta tai syistä hakeutua päiväryhmätoimintaan. Eri asia oli se, mitä äidit itse halusivat minulle kertoa.

Haastattelut etenivät kaikkien kohdalla saman etukäteen suunnitellun rungon mukaan, jossa alun yleisen keskustelun ja pohjustuksen jälkeen teemat etenivät arjenhallintaan, vanhemmuuteen ja vuorovaikutussuhteeseen tässä järjestyksessä. Haastattelun alussa pyysin haastateltavilta myös luvan esittää tarkentavia kysymyksiä, joihin oli lupa olla myös vastaamatta. Mahdollistin haastattelujen aikana tarvittaessa myös tauot, jotka tulivat tarpeeseen joissakin haastatteluissa tunteiden noustessa pintaan. Tällaiset nonverbaalit ilmaukset, eleet ja ilmeet auttoivat ymmärtämään vastauksia ja merkityksiä.

Haastattelutilanteessa tavoitteena oli, että suurimman osan ajasta haastateltava puhuu ja haastattelija kuuntelee, mutta useassa haastattelussa oli mielekästä toteuttaa myös dialogia ja keskustelevuutta. Haastatteluihin käytettiin aikaa haastateltavasta riippuen noin 30–60 minuuttia. Haastattelijana toimin vetäen rajan tutkimukseni aiheeseen sekä kysymällä ja keskustelemalla aiheesta johdattelematta vastauksiin.

4.3 Haastattelujen sisällön analysointi

Toteutin tutkimukseni sisällön analyysin aineistolähtöisesti, eli analysoitavana aineistona toimi opinnäytetyössäni haastattelut, jotka olin litteroinut sanasta sanaan. Litteroin haas-

tatellun materiaalin hyvin tarkkaan kirjallisiksi tiedostoiksi omalle tietokoneelleni, ja tulostin ne sisällönanalyysiä varten. Yhden haastattelun litterointiin käytin aikaa haastattelun pituudesta riippuen noin 3–4 tuntia. Litterointi vei paljon aikaa, sillä halusin saada haastattelun kirjattua sanasta sanaan. Litteroitua materiaalia kaikista haastatteluista kertyi yhteensä 51 sivua. Litteroidut haastattelut sisältävät konkreettisia kuvauksia, kokemuksia ja käsityksiä päiväryhmä Pikku-Miinan merkittävydestä. Keskityin lukemaan ja pohtimaan litteroituja haastatteluja useaan kertaan ennen sisällönanalyysin aloittamista, jotta tekstimateriaalin järjestely ja jäsentäminen sujuisi luontevammin. Kaikki raakamateriaali, sekä äänitykset että kirjalliset tiedostot, hävitetään lopullisesti opinnäytetyön valmistuttua. Käsittelen jokaisen tutkimushenkilön vastaukset anonymisti ja viittaan niihin opinnäytetyössäni mahdollisimman tunnistamattomasti.

Sisällönanalyysin tarkoituksena on saada kerätty aineisto järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten (Tuomi & Sarajärvi 2013, 103). Laadullisessa sisällönanalyysissä tutkijana etsin ja jäsensin haastateltavien kertomia asioita sekä pyrin ymmärtämään haastateltavien tarkoittamat asiat mahdollisimman totuudenmukaisella tavalla. Tein tutkimukseni sisällönanalyysin jaottelemalla kaiken litteroidun materiaalin haastatteluteemojen mukaisesti yleisiin asioihin, arkeen ja arjenhallintaan, vanhemmuuteen sekä vuorovaikutussuhteeseen. Koska kaikkiin teema-alueisiin haastattelussani kuului kaksi kysymystä, analysoin jokaisen kysymyksen erikseen. Keräsin aineistosta kuhunkin teemaan ja kysymykseen liittyvät suorat lainaukset selkeästi allekkain ja lainauksen viereen kirjaten anonymisti viitattun henkilön numerolla, esimerkiksi HH3 tarkoittaen kolmatta haastateltua henkilöä.

Redusoin eli pelkistin alkuperäisilmaukset muotoon, johon tiivistin muutamalla sanalla viittauksen sisällön. Tein pelkistykseen jokaisesta lainauksesta, joten pelkistettyjen ilmauksien määrä oli suuri kaikissa kysymyksissä. Redusoinnin jälkeen klusteroin eli ryhmittelin pelkistetyt ilmaukset alaluokkiin. Kirjasin samat tai samankaltaiset asiat yhteen sarakkeeseen, jonka alaluokan nimesin pelkistettyjen ilmauksien sisällön mukaan. Jokaisen kysymyksen kohdalla löytyi alaluokkia, joihin kuului useampi pelkistetty ilmaus usealta eri haastateltavalta. Lähes poikkeuksetta löytyi kuitenkin myös vastauksia, jotka oli mainittu vain yhden haastateltavan osalta. Myös alaluokkiin jaottelussa kirjasin edelleen ylös haastateltavat numeroin, jotta pystyin lukemaan tuloksia paremmin hahmottaen, kuinka montaa haastateltavaa yhdistää samankaltainen vastaus.

Pyrin löytämään vastauksista yhtäläisyyksiä, mutta tavoitteenani on tuoda tuloksissa ilmi myös yksittäiset asiat, mitä sain materiaalistani irti liittyen tutkimukseni tarkoitukseen. Yhtäläisyyksiä löytyi sisällönanalyysin myötä runsaasti, mutta pidän tärkeänä myös yksittäisten henkilöiden äänen tuomista esiin. Tämän vuoksi tulen seuraavassa kappaleessa esittelemään yhdistävien teemojen lisäksi myös yksittäisiä mielipiteitä todenmukaisen ja kokonaisvaltaisen tuloksen luomiseksi.

5 ÄITIEN KOKEMUKSET PÄIVÄRYHMÄTOIMINNASTA

5.1 Päiväryhmä Pikku-Miinan muistelua

Ensimmäisessä kysymyksessä pyysin äitejä kuvailemaan yleisesti, mitä he kokevat saaneensa päiväryhmä Pikku-Miinasta. Suurimmaksi tekijäksi haastattelussani nousi vertaistuki, jonka mainitsivat kaikki haastateltavat äidit. Vertaistuki nähtiin käytännössä keskusteluapuna, yhteisöllisyytenä ryhmässä sekä pitkäaikaistenkin ystävyysuhteiden muodostumisena. Ryhmän yhteisöllistä ilmapiiriä pidettiin tärkeänä senkin kannalta, että ryhmä koettiin mielekkäänä paikkana, jossa kaikista tunteista sai puhua avoimesti. Osa äideistä kertoi ryhmässä muodostuneen pitkäaikaisiakin ystävyysuhteita, jotka ovat vielä nykyäänkin erittäin tärkeitä, sillä päiväryhmän kautta alkaneissa ihmissuhteissa on totuttu alusta asti keskustelemaan yhdessä vaikeistakin aiheista. Kuten olen aiemmin maininnut, myös Ensi- ja turvakotien liiton mukaan vertaistuki tärkeä osa päiväryhmätoimintaa (Ensi- ja turvakotien liitto ry). Sekä haastateltujen äitien että aikaisempien tutkimusten mukaan asioiden jakaminen samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa helpottaa oloa ja auttaa vanhempia jaksamaan omassa arjessa (Hertz ym. 2005, 44; Kortesalmi & Lampinen 2006, 48; Törrönen 2012, 63). Vaikka kaikkien äitien elämäntilanteet eivät tietenkään olleet samanlaisia, koettiin asioiden jakaminen heidän kanssaan helpottavaksi. Äidit kokivat ryhmäläisiltä saamansa vertaistuen voimauttavana, ja kuvasivat sen vaikuttaneen myös omaan itsevarmuuteensa positiivisesti.

”Ja sitten semmosta yhteisöllisyyttä. Et kun se ensimmäinen vuos kuitenkin pääasiassa ollaan kotona niin pääsi niinku näkemään muita ihmisiä ja sai paljon niinku vertaistukee ja semmosta et se on varmaan se... Se on mun mielestä kaikista isoin asia, mitä mä oon sielt saanu.” (HH4)

”Oli joitain sellasia äitejä, joihin mä pystyin sillain jollain tapaa samaistumaan ja ketkä, vaik heillä oli ihan eri elämäntilanne kuitenkin omalla tavallaan, niin kuitenkin heidän kanssaan pysty jakaan niitä asioita ja sai sit tavallaan sitä vertaistukee.” (HH1)

Aiemmin mainitseminani päiväryhmä Pikku-Miinan tavoitteina ovat muun muassa lisätä äitien itseluottamusta vanhempana sekä tukea äitejä luottamaan omiin kykyihinsä vanhempana (Heinonen & Latonen 2015; Järvinen ym. 2012, 125). Itsevarmuuden kohentuminen vanhempana oli toinen merkittävä tekijä, jonka haastateltavat kokivat erityisen hyödylliseksi. Lähes kaikki haastateltavat äidit kokivat saaneensa ryhmästä itsevarmuutta vanhemmuuteen. Äidit kuvailivat itseluottamuksensa lisääntyneen huomattavasti päiväryhmätoiminnan aikana. Äidit kertoivat huomaavansa itseluottamuksen lisääntymisen lähinnä ajattelutapojen muutoksesta: äidit alkoivat luottaa omaan pärjäämiseensä lapsen kanssa. Hallinnantunne sai äidit näkemään itsensä ja tulevaisuuden yhdessä lapsen kanssa positiivisemmassa valossa: kokoajan kehitytään ja mennään eteenpäin vanhemmuudessakin.

”Kyllä se niinku tosi paljon tuki sitä ja vahvisti sitä luottoo niinku siihen, että kyllä mä tuun pärjään lapseni kanssa ja että se olen niinkun minä, joka osaa kyllä niinku parhaan huollon ja hoivan sille tarjota. Koen saaneeni siltä ajalta jo semmosen luoton, että kyllä tässä niinku pärjätään ja mennään eteenpäin. ... Se oli vaan ihan tosi semmonen... Korvaamaton tuki mun äitiydelleni.” (HH5)

Kolmantena teemana nousi esiin ryhmän tuoma konkreettinen tekeminen arkeen, minkä mainitsi tärkeäksi useimmat äidit. Äidit kokivat pääsääntöisesti päiväryhmään saapumisen helppona. Monet äidit pohtivat ääneen sitä, että ilman Pikku-Miinaa heillä ei olisi välttämättä ollut tarvetta tai voimia lähteä päivittäin pois kotoa, edes ulkoilemaan. Vaikka aamut ja lähtötilanteet eivät olleet aina helppoja, äidit pitivät kuitenkin tärkeänä sitä, että oli paikka minne lähteä ja missä sai olla oma itsensä niin hyvinä kuin huonoinakin päivinä. Päiväryhmä Pikku-Miina nähtiin siis konkreettisesta näkökulmasta paikkana, joka tuki liikkeelle lähtemistä ja kannusti ulkoiluun myös niinä päivinä, kun ryhmätoimintaa ei ollut.

”Se oli tosi helppo paikka mennä. Ja olla. ... Se oli ihan älyttömän tärkeätä, että oli joku paikka mihin lähtee. Et se oli ehkä se kaikista tärkein asia siinä, että sä et jääny kotiin vaan sul oli se. Ja se, et kuinka hyvä siellä oli olla. ... Mä jotenki ajattelen, et jos mä en ois menny sinne, niin mä oisin varmaan jääny kotiin. Ja sit et mä oisin sinne niinku ihan mökkiytyny ja tullu hul-luks.” (HH4)

”Ja kun ei jaksais lähteä ees liikkeelle, et se oli kyl yks iso juttu kans, et pääsi niinkun pakolla lähteen liikkeelle aina.” (HH2)

Haastattelutilanteiden aikana pari äitiä liikuttuivat kyyneliin muistellessaan omia Pikku-Miina jaksojaan. Päiväryhmän merkitys tunnetasolla näyttäytyi liikuttumisena hetkinä, jolloin äidit pohtivat muutoksia itsessään ja lapsessaan. Päiväryhmä koettiin tärkeänä osana sen hetkistä elämäntilannetta ja paikkana, jossa pystyi purkamaan sisäistä tunnemyllerrystä. Useimmat äidit kertoivat tuntevansa kaipuuta ryhmää kohtaan. Haastatte- luissa äidit muistelivat päiväryhmä Pikku-Miinaa pääsääntöisesti lämmöllä ja kokivat olevansa etuoikeutettuja saadessaan osallistua ryhmään. Ryhmä miellettiin tärkeäksi osaksi lapsiperhearjen alkutaivalta. Kiitollisuutta ryhmään osallistumisesta kertoi koke- vansa suurin osa äideistä.

”Ja jotenkin, tuli kauhee ikävä myös niinkun sitä.” (HH1)

”Koen kyllä olevani niinkun etuoikeutettu, kun sain olla siinä ryhmässä.” (HH2)

”Se on ollu ihan älyttömän tärkeä osa sitä meidän arkee silloin. Ja oon niinku ihan mielettömän kiitollinen siitä, et on saatu olla siellä.” (HH4)

”Kyllä sinne mun mielestä aika matala kynnyks oli mennä... Ei mua ois saanu sieltä pois! ... Aina halunnu niinku tehdä sen hyvin selväks, että mä en todellakaan niinkun tiedä, mihin me oltais päädytty sen lapsen kanssa (ilman ryhmää).” (HH5)

Yksi äiti mainitsi saaneensa Pikku-Miinasta erityisesti rytmitystä arkeen. Muutoksia ar- jessa ja arjenhallinnassa käsittelen tarkemmin myöhemmin. Muut kerran mainitut asiat liittyivät vuorovaikutukseen sekä vanhemmuuteen. Vuorovaikutussuhteeseensa liittyen yksittäiset äidit kertoivat löytäneensä Pikku-Miinan kautta yhteyden lapseen, tukea vu- rovaikutukseen lapsen kanssa sekä oppineensa taitoja tulkita lapsen lähettämiä viestejä oikein. Kokemuksia vuorovaikutussuhteen muutoksiin liittyen käsittelen tarkemmin osion viimeisessä luvussa. Vanhemmuuteen liittyen yksi äiti piti tärkeänä Pikku-Miinasta saatua yksilöllistä ohjausta, kun taas toinen toi esiin käytännön avun lapsen hoidossa.

Pikku-Miinan anti vanhemmuuden näkökulmasta tuotiin esiin yksittäisten äitien kertoessa saaneensa ryhmästä tukea omaan jaksamiseen sekä perusteluja arkisille toiminnoille. Vanhemmuuteen liittyviä muutoksia käsitellen tarkemmin sille painotetussa luvussa.

5.2 Tärkeät asiat äitien elämässä tällä hetkellä

Toisessa kysymyksessä pyysin äitejä kertomaan, mitkä asiat elämässä he kokevat tällä hetkellä kaikista tärkeimmiksi. Vastaukset olivat hyvin vaihtelevia ja yksilökohtaisia, mutta suureksi yhteneväksi teemaksi nousivat vanhemmuus ja lapsen hyvinvointi, minkä toivat esille lähes kaikki äidit. Vanhemmuutta suhteessa lapsen hyvinvointiin pohdittiin realistisesti ja armollisesti. Vastauksissa nousi esiin äitien motivaatio vanhempana huolehtia lapsensa hoidosta ja perustarpeista mahdollisimman hyvin: tärkeänä pidettiin riittävää ravintoa, hygieniaa, lepoa ja virikkeitä. Äidit kertoivat haluavansa luoda lapselleen mahdollisimman turvallisen ja monipuolisen kasvuympäristön.

”Jotenki tärkeitä on myös niinku ollu se, että saa luotua hälle semmosen... Lapselle justiin niinku semmosen... No, semmosen turvallisen lähtökohdan elämään.” (HH5)

”Se, että lapsella on niinkun kaikki perusasiat kunnossa: on ruokaa, on puhdas ja on vaatteita ja leluja.” (HH3)

Toinen merkittävä yhdistävä teema vastauksissa oli rutiinit ja arjen ennakoitavuus, minkä mainitsivat useimmat äidit. Päiväryhmä Pikku-Miinan kautta äidit olivat ymmärtäneet arjen toistuvuuden ja ennakoitavuuden merkityksen lapsen näkökulmasta, ja pyrkineet säilyttämään rutiinit ja säännöllisyyden osana omaa arkeaan. Käsitellen rutiinien ja arjen ennakoitavuuden merkittävyyttä äideille enemmän seuraavassa luvussa.

”Tietyllä tapaa rutiinit. Semmonen... Jatkuvuus. ... Tietää vähän niinku mitä tapahtuu.” (HH4)

”Se on just niinkun tärkeitä, että se arki on semmosta ennakoitavaa ja että siinä on se rytmi.” (HH3)

Tällä hetkellä omaa aikaa pitivät elämässään tärkeänä jotkut äidit. He kokivat olevansa helpottuneita, kun vuosien aikana kasvanut lapsi ei ollut enää nykypäivänä niin tarvitseva ja riippuvainen vanhemmastaan. Ensimmäiset vuodet koettiin raskaina, sillä vauvat olivat silloin enemmän tarvitsevia eivätkä vielä juurikaan itsenäisiä. Vuosien aikana lisääntynyt mahdollisuus viettää omaa aikaa on koettu tärkeänä ja voimauttavana. Äidit kuvailevat jaksavansa äiti-identiteettiä ja perhe-elämää paremmin sen jälkeen, kun he ovat saaneet pitää hetken siitä taukoa.

”Ehkä nyt niinkun tällä hetkellä sen oman ajan tärkeys on niinku korostunut tai siis... Sitä haluaakin pitää ja kokee sen semmosena niinkun voimauttavana.” (HH1)

Yksittäisiä tällä hetkellä tärkeäksi mainittuja asioita olivat unelmat, terveys ja elämänhallinta. Näihin sisältyi asioita sekä vanhemmasta itsestään, lapsesta sekä tulevaisuudesta. Pääsääntöisesti äidit vastasivat kysymykseen nopeasti kertoen, mitä heille ensimmäisenä tulee mieleen. Jokaisen ihmisen elämässä on yksilöllisiäkin tärkeitä asioita, mutta äidit olivat asettaneet tärkeysjärjestyksessä vanhemmuuden ja lapsen etusijalle. Vaikka lapsen tarpeet huomioidaan usein ennen omia tarpeita, äidit eivät olleet unohtaneet huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Arkielämän koettiin helpottuneen, kun huomattiin sallitaksi ja tärkeäksi pitää siitä toisinaan pieniä taukoja. Vaikka äidit pitivät elämässään ensisijaisen tärkeänä jälkikasvuun, osattiin arvostaa myös itsekkäitä asioita, kuten omia henkilökohtaisia unelmia ja tavoitteita. Äidit kokivat voivansa paremmin, kun saivat välillä keskittyä olemaan muussakin kuin vanhemman roolissa.

5.3 Arjenhallinnassa koetut muutokset

”Miten perheenne arki jatkui päiväryhmätoiminnan päätyttyä?” oli ensimmäinen arkeen ja arjenhallintateemaan liittyvä kysymykseni. Kaikkien haastatteluun osallistuneiden äitien lapset olivat haastattelupäivään mennessä aloittaneet päiväkodissa, joko kokopäivä- tai osapäivähoidossa. Tällä hetkellä kaksi äitiä oli työssä tai työtoiminnassa, kaksi äitiä opiskeli ja yksi eli arkea kotona.

Kaikki äidit kuvasivat jonkinlaisia haasteita, joita ilmeni arjessa välittömästi päiväryhmätoiminnan päätyttyä. Haasteet liittyivät muutosvaiheessa esimerkiksi kokemukseen tuen

puuttumisesta. Osa äideistä koki jääneensä ikään kuin tyhjän päälle päiväryhmätoiminnan päätyttyä lopullisesti. Osa äideistä olisi kaivannut asteittaisempaa lopetusta, ja että päiväryhmätoiminnan jälkeisellä kotikäynnillä olisi annettu enemmän tietoa siitä, miten jatkossa tulisi toimia vaikeassa elämäntilanteessa. Toisilla tuen puute ja yksinäisyyden tunteet yhdistettynä pikkulapsivaiheen valvomiseen aiheuttivat väsymystä sekä turhautumisen ja ahdistuksen tunteita. Päiväryhmätoiminta oli muodostanut suuren osan viikosta, ja sen päättyessä jotkut äidit kokivat ahdistusta siitä, että koko viikko oli nyt aikataulutettava itsenäisesti. Mielessä pyörivät toisinaan ajatukset siitä, miten ilman ryhmää tullaan pärjäämään ja miten ongelmatilanteita opitaan sietämään kotona. Haasteita aiheuttivat myös erimielisyydet parisuhteessa sekä erot kumppanista.

”Et ois ollu tavallaan joku sellanen turva tai ees joku niinkun numero, mihin sä soitat sen jälkeen, jos sä oot ihan palasina kotona.” (HH1)

”Mut olin mä siis kyl aika tota... Niinku rikki. Siis vähän väliä. Mä olin vaan niin poikki.” (HH2)

Haasteita huolimatta useimmat äidit kuvasivat arjen jatkuneen päiväryhmätoiminnan jälkeen hyvin. He tiedostivat myös arjen tukena olevat voimavarat, joita äidit kuvailivat muun muassa uusiksi oivalluksiksi, ryhmässä saaduiksi neuvoiksi, ystävyysuhteiksi sekä aiemmiksi hyviksi kokemuksiksi. Ryhmässä lisääntynyt ymmärrys itseä ja lasta kohtaan näkyi kykynä huomioida herkemmin lapsen tarpeita. Lapsen näkökulmasta ajattelu lisääntyi, ja osa äideistä kertoi tietoisesti pohtivansa vaikeissa tilanteissa myös päiväryhmän työntekijöiden näkökulmaa: miten he olisivat ohjanneet äitiä toimimaan. Äidit kertoivat saaneensa päiväryhmästä myös niin paljon hyviä kokemuksia omasta toimimisestaan vanhempana, että ne tukivat ja auttoivat jaksamaan.

”Se niinku autto sitte ku mä tajusin, et mistä se johtu se sen itkeminen ja huutaminen.” (HH2)

”Mua niinku autto se, ku mä mietin niinku, että... Mitähän ne työntekijät nytten sanos mulle, jos ne ois tässä.” (HH3)

Kolme äitiä kuvailivat arjen jatkuneen Pikku-Miinan jälkeen säännöllisesti ja rutiinimaisesti. Myös päiväryhmän tavoitteisiin kuuluu muun muassa turvallisuuden ja rytmin

luominen pysyväksi osaksi arkea myös kotona (Heinonen & Latonen 2015). Äidit kertoivat arjen säännöllisyyden näkyvän jokapäiväisissä ruokailuissa, heräämisissä ja nukku-
maanmenoissa, ulkoiluissa ja yhteisissä hetkissä.

”No se päivärytmi saatiin kyl aika hyvin, en mä siis niinku joka päivä välttämättä päässy liikkeelle siis johonkin niinku kävelylle, mut ainakin se semmonen ruokarytmi ja se niinku pysy.” (HH2)

Jotkut äidit kuvailivat oman ajan merkityksen lisääntyneen päiväryhmätoiminnan päätyttyä. Äidit kertoivat pikkulapsivaiheen olleen raskas, koska lapsi oli tällöin niin paljon vanhempien armoilla ja vaati jatkuvaa läsnäoloa vanhemmalta. Ensimmäisten vuosien aikana elämä oli pyörinyt hyvin paljon lapsen ja hänen tarpeidensa ympärillä, mutta lasten kasvaessa ja oppiessa toimimaan itsenäisemmin, äideille vapautui enemmän aikaa keskittyä kotitöihin sekä omiin askareisiin. Aika keskittyä toisinaan myös omiin asioihin on tuntunut useimmista äideistä hyvältä.

”Yks syy, miks mä oon tavallaan kuntoutunut näin hyvin, niin on just se, että mä pääsin tekemään sitä, mitä mä halusin, eikä mun tarvinnu niinkun jäädä siihen... Semmoseen kotielämään, mikä ei ollu mua varten. Yhtään.” (HH1)

Arjenhallintateeman toinen kysymys koski mahdollisia asioita, joita päiväryhmän toiminnasta näkyisi edelleen perheen arjessa. Merkittävin kokonaisuus, jonka äidit kuvailivat arjessa edelleen näkyväksi Pikku-Miinan toiminnasta olivat arjen säännöllisyys ja rutiinit. Arjen säännöllisyyttä kuvattiin edelleen näkyväksi perheiden arjessa, ja sitä pidettiin myös tärkeänä asiana. Erityisesti päivä- ja ruokarytmi koettiin tärkeäksi osaksi lapsiperheen elämää. Äidit kertoivat ryhmän aikana ymmärtäneensä rytmin ja ennakoitavuuden merkityksen lapsen näkökulmasta, minkä vuoksi sen toteuttamista oli helppoa ja mielekästä jatkaa omatoimiseen arkeen palatessa. Ennakoitavuus ja hallinnantunne koettiin tärkeäksi sekä lapselle että äidille itselleen. Äidit kertoivat säännöllisen päivärytmin rauhoittavan lasta ja sen merkityksen muuttuvan aina tärkeämmäksi lapsen kasvamisen myötä.

”Siellä mä niinku tajusin et miten tärkeä se on se rytmi. Et se oli niinkun... En mä ollu sitä sillain ymmärtäny.” (HH2)

”Meil on edelleen tismalleen se sama päivärytmi, kun siellä oli. Ruoka-aikoja myöten.” (HH3)

”Kyllä meillä aika hyvin se päivärytmi kyllä jäi. ... Ku huomas sen niinku sielä hyvin toimivaks, niin sitte sitä mielellään niinku jatko kyllä omassakin arjessa.” (HH5)

Äidit kertoivat säilyttäneensä ryhmästä konkreettisia asioita, kuten askarteluja, kädentöitä ja dvd:lle tallennetun videoinnin. Lisäksi kerran mainittiin ryhmätoiminnan kaltaisen yhdessäolon ja vuorovaikutuksen lapsen kanssa näkyvän perheen arjessa sekä kotoa lähtemisen tuntuvan helpommalta Pikku-Miinassa vietettyjen kuukausien vuoksi. Vuorovaikutuksen lapsen kanssa arjessa kerrottiin näkyvän heti päiväryhmän päätyttyä rohkeampana lauleskeluna ja ryhmässä opittujen laululeikkien kertaamisena. Nykyään ryhmässä opitut vauvamaiset laululeikit ovat jääneet vähemmälle, ja tilalle ovat tulleet päiväkoodeissa opitut ikätason mukaiset laululeikit, joita lapset ovat opettaneet vanhemmilleen.

5.4 Vanhemmuudessa koetut muutokset

Kysyessäni äideiltä, *minkälaisia ajatuksia heillä on nykyään itsestään vanhempana*, äidit kuvailivat olevansa ”riittävän hyviä” tai ”ihan hyviä” vanhempia. Eräs äiti kertoi tunteen itsestään vanhempana riippuvan myös päivästä ja työtilanteesta, mutta kuvaili kuitenkin itseään riittäväksi. Kuvausten mukaan ryhmä on auttanut äitejä realistisiin tulkintoihin siitä, että ollakseen hyvä vanhempi, ei tarvitse olla täydellinen. Kuten jo aiemmin on tullut ilmi, täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassa, eikä täydellisyyteen ole myöskään tarvetta (Järvinen ym. 2012, 125). Rajallisuutensa hyväksyminen vanhempana on tärkeää myös oman jaksamisen kannalta (Joutsiluoma ym. 2010, 40).

”No... Se, että mä oon niinkun ihan riittävä vanhempi. Ja mä oon siis ihan hyvä vanhempi, tämmösenä kun mä oon.” (HH1)

”No... Tiedän, etten ole täydellinen äiti, mutta toivon niinkun olevani riittävän hyvä.” (HH3)

Kuvaukset omasta itsestä vanhempana vaihtelivat hyvin paljon haastateltavasta riippuen. Pari äitiä korostivat rakkauden ja hellyyden merkitystä vanhemmuudessa, kun taas muutamat pitivät tärkeänä kaikenlaisten asioiden jakamista yhdessä lapsen kanssa sekä mainitsivat arvostavansa aitoa läsnäoloa lapsen kanssa.

”Siis sillä lailla, et ainakin pyrin olemaan tosi läsnä oleva äiti, et se... Ei se nyt oo aina ihan helppoo, mutta... Että mulle kaikista tärkeintä on niinku se läsnäolo.” (HH4)

Kuten olen jo aiemmin tuonut esille, vanhemmuuden roolikartan mukaan vanhempana toimiminen jaetaan muun muassa rajojen asettajan, huoltajan, elämänopettajan sekä rakkaudentajan osa-alueisiin (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2013). Vanhempana rajojen asettajaksi itseään kuvailivat yksittäiset äidit kertoen olevansa rajat asettavia, jämäköitä ja johdonmukaisia. Eräät yksittäiset äidit kuvasivat olevansa ravintotietoisia, osallistuvia sekä tunnollisia, mitkä viittaavat huoltajan osa-alueeseen. Eräs äiti kuvasi itseään realistisena elämänopettajana ja toinen taas empaattisena rakkauden antajana.

”Muuttiko päiväryhmään osallistuminen vanhemmuuttasi? Jos muutti, niin millä tavalla?” oli toinen vanhemmuusteeman kysymys. Joissain tapauksissa, kun lapsi oli ryhmän alkaessa vastasyntynyt, eikä kehitettävää vanhemmuutta ollut ehtinyt vielä muodostua, esitin kysymyksen vanhemmuuden rakentumisen kautta. Tällöin pyysin vanhempia pohtimaan, oliko ryhmä auttanut rakentamaan vanhemmuutta.

Ennen ryhmän alkamista ja sen alkuvaiheissa äidit kuvailivat vanhemmuuden olleen suorittamista, jäykkää ja voimavaroja vievää. Oma tiedonpuute vauvoista ja lasten kehitysvaiheista ahdisti sekä lisäsi jo olemassa olevaa pelontunnetta itsestä huonona äitinä. Myös usko itseensä vanhempana saattoi olla koetuksella yksilökohtaisista syistä. Lisäksi äidit kertoivat mieleensä juurtuneesta ajatuksesta täydellisestä äitiydestä. Vanhempien täydellisyyden tavoittelu muuttaa vanhemmuuden helposti suorittamiseksi ja vanhempien voimavarat kuluvat nopeasti loppuun (Juusola 2009, 129; Sarkkinen 2003, 300).

”Se oli ehkä vähän semmosta suorittamista. Kun sä tiesit, että sun pitää tehdä se, mutta että just se, että kun pelkäs hirveesti, että ei tee niitä asioita oikein.” (HH5)

”Mä kuvittelin, et niinkun just pystyn tekeen kaiken jotenki supertäydellisesti. Tai siis tiesin etten pysty, mut niinku yritin silti.” (HH2)

”Tavallaan niinku kovat vaatimukset siitä, minkälaisena pitää äidin olla ja se jotenkin... Mä oon jotenkin ajatellu, et äidin pitää olla joku ylijumala, et sen pitää olla oikeesti niinkun täydellinen.” (HH4)

Ryhmän suurin anti vanhemmuudelle näyttää haastattelujeni perusteella olevan omien vaatimusten helpottuminen ja itsensä hyväksyminen, josta kertoivat kaikki haastattelemani äidit. Monet äidit olivat asettaneet itselleen ja äitiydelle valtavan suuret odotukset. Tällöin mielikuva äitinä olemisesta perustui ihanteelliseen harhakuvitelmaan täydellisyydestä (Kortesalmi & Lampinen 2006, 48). Omaan itseensä kohdistuneen epärealistisen suurten vaatimukset vanhempana olivat ryhmätoiminnan aikana lieventyneet, jonka kautta äidit olivat oppineet suhtautumaan hyväksyvämmiin itseään kohtaan. Omien vaatimusten helpottumiseen oli vaikuttanut muun muassa ryhmän aikana tapahtunut muutos ajatuksissa siitä, minkälainen on riittävä vanhempi.

”Ainakin se muutti mun ajatuksia siitä, minkälainen on just niinku hyvä vanhempi tai minkälainen on niinku semmonen... Riittävä vanhempi.” (HH1)

”No ehkä ne vaatimukset saatto vähän... Niinku ittee kohtaan saatto vähän... Niinku hellittää. Et jos niinkun siellä tajus vähän sitä suhteellisuutta, et mikä on niinku tärkeätä ja ettei repis itteensä liikaa.” (HH2)

”Mä niinku tajusin, ettei mun tarvii olla täydellinen äiti, vaan se riittää, et on niinkun lapsen kannalta tarpeeks hyvä.” (HH3)

Monet äidit kertoivat kovista paineista liittyen äitiyteen ennen ryhmään osallistumista, minkä vuoksi he olivat saattaneet vaatia itseltään liikaa vanhempana. Suurimmalta osalta ryhmään osallistuminen oli vähentänyt pakollista tarvetta pyrkiä täydellisyyteen, minkä kautta armollisuus itseään kohtaan oli lisääntynyt. Muutamat äidit kuvasivat vanhemmuuteen liittyvän suorittamisen vähentyneen ryhmän aikana, jonka myötä äitiys ja vanhem-

pana toimiminen muuttui luonnollisemmaksi. Äidit kertoivat oppineensa olemaan armollisempia itseään kohtaan, mikä on kantanut monella heistä myös ryhmänjälkeiseen elämään.

”Sielä oppi niinkun ymmärtämään omien tunteitaan. Ja sai niinkun sellasia näkökulmia omaan itteensä ja tunteisiinsa, mitä ei ehkä ois muuten tullu ajatelleeks.” (HH3)

”Et tavallaan niinku opetettiin vähän olemaan äiti. Ja olemaan itselensä vähän armollisempi.” (HH4)

Toinen suuri asia, jonka vanhemmat kokivat muuttuneen päiväryhmän aikana oli se, että he ymmärsivät, etteivät ole yksin ongelmiensa kanssa. Vaikka ongelmat eivät olisi olleet yksilöiden välillä täysin samanlaisia, tieto niide olemassaolosta auttoi ymmärtämään, että myös muilla on haasteita elämässään. Kokemusten jakaminen ryhmässä loi tunteen siitä, että myös muilla on samankaltaisia haasteita elämässään (Hertz ym. 2005, 44).

”Ja sitten kun näki, et heilläkin on niitä samoja ongelmia kun mulla, et mä en oo niinkun yksin niitten ongelmien kanssa, et muillakin on niitä.” (HH3)

”Se oli mun mielestä tosi iso asia niinkun justiin se, että mä en oo yksin tämän asian kanssa. Et on paljon muitakin.” (HH5)

Päiväryhmä Pikku-Miinan yleisiin tavoitteisiin kuuluu muun muassa äitien itseluottamuksen lisääntyminen (Heinonen & Latonen 2015). Äideillä on saattanut olla kokemus siitä, etteivät selviä vanhempana tai heidän on ollut muuten vaikeaa kohdata omaa äitiytään (Sjöberg 2009, 19). Useat haastattelemani äidit kertoivat päiväryhmän ansiosta itsevarmuutensa ja itseluottamuksensa äitinä kasvaneen. Kohentunut itsevarmuus näkyi äitien mukaan kyvyssä hahmottaa riittävän hyvää vanhemmuutta. He eivät enää jatkuvasti verranneet itseään muihin äiteihin tai täydelliseen mielikuvaan. Pelko huonon vanhemmuuden toteuttamista kohtaan oli kaikonnut ja äidit olivat oppineet katsomaan itseään armollisemmin ja realistisemmin. He kykenivät näkemään itsessään äidin, joka pärjää lapsensa kanssa.

”No ainakin mä sain niinkun enemmän itseluottamusta äitinä ja musta tuli niinkun itsevarmempi. Et mä pystyin niinkun paremmin toimimaan joissain ongelmatilanteessakin sen ryhmän jälkeen.” (HH3)

Useat äidit kokivat, että muutos vanhempana ryhmän aloituksen ja lopetuksen välillä on ollut suuri. Ryhmän merkitys vanhemmuudelle näyttäytyi konkreettisesti pyytäessäni haastateltavia kertomaan ajatuksiaan siitä, minkälaista vanhemmuus olisi tällä hetkellä ilman ryhmään osallistumista. Äidit kertoivat kokevan olevansa parempia vanhempia ryhmän ansiosta, sillä ilman ryhmään osallistumista he uskoisivat olevansa esimerkiksi paljon ankarampia itselleen sekä kylmempiä ja konemaisempia suhteessa lapseensa. Esiin nousi myös ajatus siitä, että kontakti lapseen olisi heikompi, eikä rakkautta lapseen osataisi ilmaista ymmärrettävästi.

”Emmä ois just varmaan ehkä kestänyt niitten omien vaatimuksieni kanssa sillon. Se ois voinu jäädä aika semmoseks suorittamiseksi niinkun se mun äitiys.” (HH1)

”Kyl sitten niinku pikkuhiljaa alko näkeen lapsenki vasta sillain, ettei hän nyt oo mikään... Mikään pallo mun jalassani, vaan niinkun ihan mun oma lapseni, kenet mä kuitenkin tähän maailmaan oon halunnu.” (HH5)

”Alko uskoon oikeesti siihen, että mä pärjään, mä saan kasvatettua tän lapsen.” (HH5)

Yksittäiset äidit kertoivat oppineensa ryhmässä toimimaan vanhempana johdonmukaisemmin haastavissa tilanteissa sekä käsittelemään ja hoitamaan lasta oikealla tavalla. Yksi painotti erityisesti oppineensa katsomaan asioita lapsen näkökulmasta ja toinen tuomaan sanattoman rakkauden mukaan arjen toimintoihin. Myös keskustelutaitojen sekä lapsen ja aikuisen välisessä että pelkkien aikuisten välisissä keskusteluissa kerrottiin kehittyneen päiväryhmän aikana.

5.5 Vuorovaikutussuhteessa koetut muutokset

Pyytäessäni äitejä kuvailemaan tämänhetkistä vuorovaikutussuhdettaan lapsen/lapsiin, joiden kanssa hän on käynyt päiväryhmässä, vastaukset vaihtelivat hyvin paljon. Kaikki haastateltavat kuitenkin kokivat jossain määrin vuorovaikutussuhteen olevan toimiva. Vuorovaikutussuhdetta kuvailtiin haastateltavasta riippuen muun muassa hyväksi, reiluksi, avoimeksi, ennakoivaksi, lämpimäksi, luottamukselliseksi ja läheiseksi. Yksi haastateltava kertoi korostavansa vuorovaikutussuhteessa myös sanatonta puolta sekä lapsen arvostamista, kehumista ja kannustamista.

Suurin yhdistävä tekijä haastateltavien ja heidän lastensa välisissä vuorovaikutussuhteissa oli haastatteluiden perustella yhdessä tekemisen arvostaminen sekä vastavuoroinen keskustelu lapsen kanssa. Äidit pitivät tärkeänä, että sekä tällä hetkellä että tulevaisuudessa olisi mahdollisimman luonnollista keskustella kaikenlaisista asioista yhdessä lapsen kanssa. Äidit sanoittivat toivovansa, ettei sellaisia asioita tule olemaan, joista he eivät voisi yhdessä keskustella.

”On helppo keskustella yhdessä ja me keskustellaan paljon asioista yhdessä. ... Ja se on semmonen asia, minkä mä haluisin säilyttää mahdollisimman pitkään.” (HH4)

Vuorovaikutuksessa tärkeänä pidettiin sitä, että lapsi sekä haluaa hakea että saa läheisyyttä vanhemmaltaan. Läheisyydellä tarkoitettiin pääasiassa fyysistä läheisyyttä, kuten syliin ja halailuun hakeutumista. Äidit pitivät tärkeänä myös, että lapsi uskaltaa ilmaista erilaisia tunteitaan vanhemmalle. Äidit kertoivat kokevansa itsensä turvalliseksi vanhemmaksi, kun lapsi uskaltaa purkaa kaikenlaisia tunteitaan. Äidit kertoivat kykenevänsä arvostamaan myös sitä, että lapset uskaltavat näyttää heille myös negatiivisia tunteitaan. He kokivat myös tärkeänä tunteiden käsittelyn yhdessä lapsen kanssa.

”Ja sitten myöskin, et kyl sieltä niinkun kaikennäköset tunteet tulee ulos ja ne näytetään niinkun muhun ja puretaan mulle.” (HH5)

Yksi äiti koki tämänhetkisen vuorovaikutussuhteen osittain haastavana, erityisesti oman läsnäolonsa ja kuuntelutaitojen kannalta. Vuorovaikutuksen haasteet ja sen näkyminen lapsessa tuottivat äidille myös syyllisyyden ja pahanolon tunteita.

Yleisesti vauvaperhetyöllä pyritään parantamaan ja lisäämään vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta (THL 2015). Toinen vuorovaikutusteeman kysymys liittyi siihen, *onko päiväryhmään osallistumisella ollut vaikutusta vuorovaikutussuhteen muodostumiseen*. Mikäli vastaus oli myönteinen, pyysin kuvailemaan, millä tavalla. Lähes kaikki äidit arvioivat ryhmään osallistumisen vaikuttaneen vuorovaikutussuhteen muodostumiseen joko paljon tai jonkin verran. Pari äitiä uskoivat ryhmän vaikuttaneen vuorovaikutussuhteen rakentumiseen, muttei ainoana merkittävänä tekijänä. Yksi äiti ei kokenut päiväryhmän vaikuttaneen hänen ja lapsensa väliseen vuorovaikutussuhteeseen.

”Varmasti on. Mutta että, en mä tiedä, mitkä kaikki johtuu siitä, että mä oon käyny Pikku-Miinassa ja mikä johtuu siitä, että mä oon vaan kasvanu ihmisenä ja lapsi on kasvanu mukana.” (HH1)

Pyysin äitejä kuvailemaan, *minkälaista vuorovaikutus lapsen kanssa oli ryhmän alkaessa*. Heidän kertomansa mukaan vauvan lähettämisen viestien tulkinta oli haastavaa, vuorovaikutus oli jäykkää ja teennäistä, toiminnasta puuttui tunne tai vuorovaikutus oli muista syistä hyvin vähäistä äidin ja lapsen välillä. Äidit myös kuvailivat olleensa tietämättömiä siitä, miten olla pienen vauvan kanssa ja miten perusasiatkin olivat uutta tietoa. Osittain näistäkin syistä lapsesta nauttiminen saattoi olla vaikeaa.

”Se oli enemmän niinku semmosta, että nyt tää vaippa pitää niinkun vaihtaa ja tälleen, että siitä niinkun puuttu se tunne.” (HH3)

Neljästä äidistä, jotka kokivat päiväryhmän vaikuttaneen vuorovaikutussuhteen muodostumiseen, useimmat kertoivat ryhmän opettaneen tulkitsemaan lapsen lähettämiä viestejä paremmin. Viestien tulkitsemisen sujuminen helpotti osaltaan myös lapsen kanssa olemista ja toimimista. Teoriankin mukaan vanhemman ja lapsen välisten viestien tulkinnan alettua sujua, on helpompaa nauttia vauvasta ja vanhemmuudesta (Kortesalmi & Lampinen 2006, 101).

”Kyl mä uskon, et Pikku-Miinalla on kuitenkin ollu siis semmosta vaikutusta, että jotenkin osaa niinkun lukee toista paremmin ja ehkä lapsikin sit jollain tavalla myös mua.” (HH1)

”Ei se juttele tai oo mitenkään sillä lailla sosiaalinen mut silti se tarvii kokoajan sitä läheisyyttä ja kontaktia ja katsekontaktia ja semmosta, mitä mä en kyllä välttämättä ois osannu antaa tarpeeks, jos mä en ois ollu siellä.”
(HH4)

Muutammat äidit kertoivat vuorovaikutuksen ryhmän myötä vahvistuneen ja muuttuneen muun muassa luontevammaksi, aktiivisemmaksi, huomioivammaksi, läsnä olevammaksi ja rennommaksi. Vuorovaikutuksen kohentumisen myötä suorittaminen katosi toiminnasta ja vuorovaikutus tuli luonnollisesti osaksi omaa arkea. Järvinen ym. (2012) kuvailee vuorovaikutuksen toimivan hyvin silloin, kun vanhempi nauttii suhteestaan lapseen ja kykenee ennustettavuuteen toimiessaan vuorovaikutuksessa (Järvinen ym. 2012, 148).

”Sitä sitten alko pikkuhiljaa ymmärtään, et niin, että noihan on niinku niitä asioita, mitä määkin voin sitten ihan... Tai et sit jossain vaiheessa se tuli sit omaan arkeen sillain tosi luonnollisesti myös mukaan.” (HH5)

Kaikki äidit kertoivat ryhmässä olleiden laulujen tai laululeikkien siirtyneen osaksi heidän arkeaan heti ryhmän päättymisen jälkeen, mutta niiden vähentyneen ajan kuluessa. Syy vähentymiseen on ollut laulujen ja laululeikkien vauvamaisuus, sillä ryhmässä ne olivat suunnattu alle 2-vuotiaille lapsille. Tänä päivänä päiväkodista on kuitenkin tullut uusia lauluja kodin arkeen. Jotkut äidit kertoivat päiväryhmän myös auttaneen lähtemään rohkeammin lauluihin ja laululeikkeihin mukaan lapsen kanssa.

”Kaikki laulut ja leikit ja tommoset on jääny tosi hyvin päähän ja niitä niinkun vieläkin... Siis koska lapsi itsekin muistaa niitä, niin sit tulee niinkun pöyhöiltyä yhdessä niitten kanssa.” (HH1)

”Se varmaan rohkas lauleskeleen sen lapsen kanssa.” (HH2)

Päiväryhmätoiminnan ansiosta ymmärryksen lasta kohtaan koettiin kasvaneen. Ymmärrys kasvoi myös sitä kohtaan, että vanhempana tulee toimia lapsen ehdoilla. Lapsi kokee turvallisuutta ja luottamusta, kun vanhempi toimii vastavuoroisesti ja vuorovaikutus on ennakoitavissa olevaa (Järvinen ym. 2012, 148). Äidit kertoivat ymmärtäneensä, että tilanteen sujuvaksi muuttumiselle ehtona on vanhemman omien toimintatapojen muutos, sillä vauva ei kykene vielä muuttamaan tavoitteellisesti omaa toimintaansa. Ymmärrys

lasta kohtaan lisääntyi entisestään myös kun vauvan lähettämiä viestejä opittiin tulkitsemaan oikein. Äidit osasivat toiminnassaan hahmottaa myös lapsen näkökulman sekä tiedostivat vastuun lapsesta olevan vanhemmalla.

”Että kun mulla on nyt niinkun tää lapsi, et sen ehdoilla tässä nyt niinkun mennään, että kyllä se oon minä kenen pitää niinkun niitä toimintatapoja muokata, et ei toi pieni lapsi, joka nyt ei kannattele viel ees päättään niin se nyt ei ihan hirveesti niinkun lähe muuttaan mitään.” (HH5)

Jotkut äidit kuvailivat ryhmässä parantuneen vuorovaikutussuhteen näkyneen myös lapsesta. Muutos oli havaittavissa lapsesta, jolloin äidin lisäksi myös lapsi oli kehittynyt vuorovaikutuksellisissa asioissa. Toimiva vuorovaikutus näkyi lapsen lisääntyneenä hakeutumisenä vuorovaikutukseen ja kykynä sekä vastaanottaa että lähettää viestejä paremmin, mutta myös konkreettisina asioina, kuten lisääntyneenä hyväntuulisuutena ja ruokahalun parantumisena. Toimiva vuorovaikutus rentoutti sekä äitiä että lasta.

”Hän alko nauraan ja hymyileen paljon enemmän. Ja paljon useemmin. Ja sit hän ei enää pulautellu läheskään niin paljon sen jälkeen. ... Hän hakeutu niinkun enemmän kontaktiin ja hakeutu niinku enemmän mun kanssa. Ja sitten niinku... Hän niinku muuttu sillä tavalla, ettei itkeny enää niin paljon.” (HH3)

Useat äidit kertoivat, että ryhmässä käytetty videointi vaikutti positiivisesti vuorovaikutussuhteen muodostumiseen ja kehittymiseen pienen lapsen kanssa. Äidit kuvailivat eron ensimmäisen ja viimeisen videoinnin välillä olleen suuri. Omia videoita katsellessa muutos koettiin konkreettisemmin, kun pystyi katsomaan tavallaan ulkopuolisen silmin omaa toimintaansa. Äidit kertoivat videoiden katselun saaneen heidät huomaamaan pieniäkin asioita, joita he tekevät lapsen kanssa oikein ja hyvin. Äidit kuvailivat videoinnin sekä videoiden katselun vahvistaneen heidän tunnettaan, että he pärjäävät lapsensa kanssa.

”Se autto niinkun tosi paljon näkemään just niitä, että nää työntekijät niinkun näytti niitä kohtia, et kato, miten nätisti te hymyilette toisillenne ja kaikkee tämmösiä, mitä itteiltä ois ehkä jääny ihan kokonaan huomaamatta.” (HH3)

”Se (videoinnin katselu) oli jotenki mun mielestä vaan niinku ihanaa ja hellyyttävää nähä et joo, mä oon nyt tos mun pikkusen kanssa. Ja pärjään niinku ihan hyvin ja... Hallitsen nää otteet ja tälläi näin.” (HH5)

Jotkut äidit kokivat, että muutos vuorovaikutussuhteessa tuki vanhemmuutta kokonaisvaltaisesti myös muilla osa-alueilla. Äidit kuvailivat vuorovaikutussuhteen eheytyksen auttaneen ymmärtämään vanhemmuuden merkityksiä. Monet kertoivat lapsen lähettämien viestien tulkinnan helpottumisen lisäksi oppineensa ajattelemaan paremmin asioita pienen lapsen näkökulmasta. Vuorovaikutussuhteen muutoksen myötä äidit kokivat olevansa valmiimpia vanhemmuuteen ja tulevaisuuteen yhdessä lapsen kanssa.

”Sillon ku lopeteltiin, niin siinä vaiheessa mä koin olevani enemmän semmonen äiti, että no mul on tää pieni lapsi, kenen kanssa mä oon valmis kattelemaan tätä elämää. Et siinä vaihees se oli enemmän semmonen niinku mun... No siis sillai tietyl tapaa kumppani. Eikä sitte enää niinku semmonen... Taakka.” (HH5)

Eräs äiti kuvaili suhteen kokonaisvaltaisesti syventyneen lapseen vuorovaikutussuhteen paranemisen myötä. Toinen äiti kertoi ryhmän aika myös ymmärtäneensä, että vastavuoroisuus ja keskustelu lapsen kanssa ovat välttämättömiä tekijöitä toimivan vuorovaikutussuhteen säilymisen kannalta.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tuloksista voidaan päätellä, että päiväryhmään osallistuminen on tuottanut tavoiteltavia muutoksia perheiden elämäntilanteessa kaikilla kolmella tutkimallani osa-alueella. Päiväryhmä Pikku-Miina pyrkii työn tuloksellisuuteen, ja tulokset ovat luettavissa muun muassa tutkimuksestani, jossa ryhmään osallistuneiden äitien kokemukset pääsivät kuuluviin. Suurimmat muutokset koettiin tapahtuneen arjen säännöllisyyden ja rutiinien muotoutumisessa, itsevarmuudessa toimia vanhempana, ajatuksissa riittävän hyvästä äitiydestä sekä vuorovaikutuksen laadussa.

Äidit kokivat päiväryhmän myötä arkensa kotona muuttuneen säännöllisemmäksi ja monet päiväryhmän arkirutiineista siirtyivät luontevasti myös kotiolosuhteisiin. Lapselle arjen turvallisuuden perustana toimii säännöllisenä toistuva vuorokausirytmä (Järvinen ym. 2012, 117; Törrönen 2012, 113–114). Tästä voidaan päätellä positiivisen muutoksen arjen säännöllisyydessä lisänneen myös lasten turvallisuudentunnetta. Aiempien tutkimusten tuloksissa ei ole käynyt ilmi, että perheen arki olisi muuttunut merkittäväällä tavalla vauvaperhetyön johdosta. Toisaalta arki ei ole ollut tutkimuksessa erillisenä osa-alueena, jolloin se olisi noussut myös tuloksissa esiin eri tavalla. Oletettavaa kuitenkin on, että muutokset esimerkiksi vanhemmuuden ja vuorovaikutuksen toteuttamisessa ovat näkyneet myös perheen arjessa.

Arjen muuttumisen myönteisemmäksi ja sujuvammaksi tiedetään vaikuttavan äitien mielikuviin sekä itsestään vanhempana että vauvasta lapsena (Sjöberg 2009, 33). Kun arki sujuu ja lapsella on turvallinen olo, syntyy positiivisia kokemuksia perhe-elämästä ja äitiydestä. Vanhemmat tulevat tietoisemmiksi lapsen tarpeesta olla suhteessa hänen kanssaan, mikä myös vahvistaa itsetuntoa vanhempana (Sjöberg 2009, 33). Sekä aiemman tutkimuksen päiväryhmätoiminnasta että oman tutkimukseni mukaan voidaan todeta, että äitien itsetunto on kohentunut myös vertaistuen ansiosta: he ovat huomanneet, etteivät ole ongelmiensa kanssa yksin (Kajamaa 2005, 298; Manninen 2014).

Tutkimukseni mukaan äidit ovat kokeneet ison muutoksen päiväryhmän aikana omissa ajatuksissaan äitiydestä. Aiemmin täydellisyteen pyrkivä suorittaminen on muuttunut hyväksyvämpään suuntaan. Äideistä on tullut armollisempia ja hyväksyvämpiä sekä lasta että itseään kohtaan. Äidit ovat ymmärtäneet ja hyväksyneet sen tosiasian, ettei täydellisyttä ole olemassa. He ovat oppineet huomaamaan omia vahvuuksiaan vanhempana sekä

alkaneet arvostamaan niitä. Vaativuus itseä kohtaan on muuttunut pitkälti hyväksynnäksi ja tiedoksi siitä, että lapsen hyvinvoinnin kannalta oleellista ei ole täydellisyys, vaan se, että toimii riittävän hyvin huomioiden lapsen tarpeet. Tutkimukseni tulos tukee aiempaa tutkimusta Kehrävän perhekuntoutusryhmästä, jossa perheet kokivat saaneensa perhekuntoutusryhmästä apua pääsemään yli riittämättömyyden kehästä sekä muodostamaan realistisemmän kuvan äitiydestä (Nuutinen & Ovaskainen 2005, 56–58).

Tutkimukseni äidit ovat kokeneet, että päiväryhmän aikana vuorovaikutus lapsen kanssa on muuttunut luontevampaan ja rennompaan suuntaan. Äidit kuvailevat suorittavan tai lähes olemattoman vuorovaikutuksen muuttuneen luonnolliseksi osaksi arkea. Muutoksen on voinut huomata molemminpuolisesta käyttäytymisestä vuorovaikutustilanteessa, jossa on tapahtunut muutos vastavuoroisempaan ja rennompaan suuntaan. Myös aiemmat tutkimukset osoittavat, että vanhemmat ovat kokeneet vauvaperhetyön vahvistaneen vanhemman ja lapsen välistä suhdetta sekä vuorovaikutusta (Sajaniemi & Mitts 2004; Nuutinen & Ovaskainen 2005, 56–58).

Vaikka arjen sujuvuus, itsetunto ja rajallisuutensa hyväksyminen vanhempana sekä vuorovaikutus on käsitelty opinnäytetyössäni erillisinä teemoina, ne ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Yhden osa-alueen kohentuminen vaikuttaa merkittävästi myös muihin osa-alueisiin. Esimerkiksi arjen sujumisen herättävä turvallisuus lapsessa voi näkyä lapsen kykyinä rauhoittua vuorovaikutukseen vanhemman kanssa, mikä puolestaan nostaa vanhemman uskoa omiin kykyihinsä toimia vanhempana juuri tälle lapselle. Yhteiset positiiviset kokemukset lisäävät yhteenkuuluvuudentunnetta, mikä lisää tarvetta ja halua toteuttaa vastavuoroista vuorovaikutusta. Kun arki sujuu rutiininomaisesti, pienikin lapsi oppii ennakoimaan tulevaa sekä hahmottamaan päivänkulkua. Arjen ennakoitavuus lisää lapsen hallinnan tunnetta, mikä liittyy myös lapsen hyvinvointiin. Kun perheessä arki, vanhemmuus ja vuorovaikutus ovat kokonaisuutena riittävän hyvässä kunnossa, perhe voi kokonaisvaltaisesti hyvin.

Haastatteluita analysoidessani odotettavaa oli, etteivät kaikki haastattelemi vanhemmat olleet hyötyneet ryhmästä kaikilla tarkastelemillani osa-alueilla, sillä ryhmäläisillä on ollut erilaisia syitä hakeutua ryhmään, eivätkä kaikki kokeneet missään vaiheessa haasteita esimerkiksi vuorovaikutuksessa. Vaikka kaikki haastattelemi vanhemmat eivät allekirjoittaneet muutosta jokaisella käsittelemälläni teema-alueella, jokainen löysi niistä ainakin jonkun, jossa koki muutosta tapahtuneen. Tätä kautta myös jokaiseen teemaan löytyi

vanhempia, jotka kokivat muutoksen kyseisessä asiassa. Vain harva äiti oli kokenut muutoksen kaikilla tarkastelemillani osa-alueilla. Tutkimukseni perusteella toimintaa pidetään siis tärkeänä myös osallistujien näkökulmasta.

Osasin odottaa tulosten tuovan näkyväksi vertaistuen merkityksen vanhemmuudessa, etenkin tilanteissa joissa vanhemman omat sosiaaliset verkostot ovat heikot. Uskon vertaistuen vaikuttaneen osaltaan myös vanhempien voimaantumiseen ja itsetunnon parantamiseen. Avun hakeminen ja sen tarpeessa olemisen myöntäminen itselleen voi olla vaikea asia, johon oppii suhtautumaan hyväksyvästi vasta näkemällä muiden käyneen läpi samaa. Osa äideistä kertoi luoneensa ryhmän aikana ystävyys-suhteita, jotka ovat jatkuneet myös ryhmän päätyttyä. Pidän tätä hyvänä asiana erityisesti niiden äitien kohdalla, joiden sukulaiset ja ystävät asuvat kaukana tai eivät pidä yhteyttä. Äidit kertoivat oppineensa päiväryhmän aikana keskustelemaan näiden ystävien kanssa niin vaikeista asioista, että nykyäänkin asia kuin asia on mahdollista ottaa puheeksi. Koen tämän suurena voimavarana ja edesauttavana tekijänä itsetunnon ja itsevarmuuden pysymisenä hyvänä haasteista huolimatta.

Haastattelujen edetessä moni äiti toi esille aiemmat vaativat ajatuksensa itseään ja äitiyttä kohtaan. Ennen haastattelujen analyysiä toivoin, että vanhemmat olisivat saaneet apua vaativuuteensa ryhmästä. Kaikki haastatteleman äidit olivat kyenneet edes jollain tasolla irtautumaan täydellisyyteen pyrkimisestä ja oppineet näkemään itsensä äitinä realistisemmin. Tästä asiasta olin tutkijana todella vaikuttunut, sillä ryhmästä ulkopuolisena näen armollisuuden ja hyväksyvyyden itseä kohtaan olevan tärkeä piirre elämässä myös vanhemmuuden ulkopuolella.

Yksittäisenä tekijänä, jota en osannut tuloksista odottaa, oli äitien positiivinen kokemus videoinnista. Myönnän koulutukseni aikana ajatelleeni videoinnin olevan juuri ammattilaisten näkökulmasta hyvä työväline, minkä vuoksi yllätyin äitien kokevan videoinnin vaikuttaneen niin positiivisesti vuorovaikutussuhteen muodostumiseen. Vaikka videoinnin kerrottiin aluksi olevan jännittävää, se oli opettanut kiinnittämään huomiota asioihin, jotka olisivat muuten saattaneet jäädä huomioimatta.

Tutkijana en täysin kyennyt pysymään poissa tunnetasolta, vaan olin vaikuttunut siitä, miten monet äidit kuvasivat kaipuuta päiväryhmää kohtaan. He kertoivat äitiyden alka-

neen tuntua luonnolliselta ja kokivat olevansa etuoikeutettuja saadessaan osallistua päiväryhmätoimintaan. Päiväryhmätoimintaan palaaminen ajatuksissa ja keskustelussa nosti pintaan erilaisia tunteita, jotka olivat välillä havaittavissa silminnähtäen. Sanaton ja sanallinen liikuttuminen ja kiitollisuus ryhmää kohtaan osoittavat ryhmän merkityksen äideille myös tunnetasolla.

On kuitenkin huomioitava, että tämänkaltaiset asiat ovat monimutkaisia, eikä yhden asian voida sanoa olevan suoraa seurausta juuri päiväryhmästä. Elämässä monet asiat kulkevat käsi kädessä ja näin ollen tarkastelemini asioihin ovat voineet vaikuttaa myös esimerkiksi oma kasvu, lapsen kasvu ja ajan kuluminen. Aina edes yksilö itse ei pysty hahmottamaan, mitkä kaikki tekijät ovat vaikuttaneet lopputulokseen. Monen haastateltavan olikin toisinaan vaikeaa määrittää asioita, jotka olisivat selkeästi johtuneet juuri ainoastaan Pikku-Miinasta.

Pidän opinnäytetyötäni merkityksellisenä sekä itseni että työelämän näkökulmasta. Koen opinnäytetyöni tuottavan tärkeää tietoa Ensi- ja turvakotiyhdistykselle päiväryhmätoiminnasta, ja tietenkin toivon tutkimukseni perusteella toiminnan jatkuvan. Vaikka tutkimukseni ei ole ensimmäinen tai ainut päiväryhmien tuloksia tutkiva kokonaisuus, koen säännöllisen tuloksellisuuden toteamisen ja näytön olevan tärkeää. Yhteiskunnallisesti toivon opinnäytetyöni olevan yksi todiste siitä, että varhainen puuttuminen ja vauvaperheiden hyvinvointiin panostaminen on tärkeää.

Opinnäytetyöni tulokset tukevat yhteiskunnallisesti myös uuden sosiaalihuoltolain toteutumista, jossa painotetaan ennaltaehkäisyä ja perheiden hyvinvoinnin edistämistä (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Vaikka laki ei ollut tullut voimaan vielä haastatteluja tehdessäni, tuloksista voidaan päätellä päiväryhmätoiminnan olleen ja tulevan olemaan sosiaalihuoltolain mukaista toimintaa, jota tulisi tarpeiden mukaan myös lisätä yhteiskunnassa.

Sosiaalihuoltolakia pohtiessani kokisin tarpeelliseksi tutkia sen käytännön vaikutuksia työhön vauvaperheiden parissa tehtävässä työssä ja päiväryhmätoiminnassa. Myös päiväryhmässä käyneiden lasten kokemuksia olisi erittäin mielenkiintoista tutkia jollakin tavalla, mutta siinä on omat haasteensa kaikkien päiväryhmässä käyvien lasten ollessa alle 2-vuotiaita päiväryhmätoiminnan aikana. Jatkotutkimuksia voisi tehdä toiminnan vaikuttavuudesta myös perheissä, joissa äiti osallistuu toimintaan kaksosten tai kahden alle 2-

vuotiaan lapsen kanssa. Olen myös kiinnostunut siitä, miten päiväryhmätoiminta näyttäytyy niissä perheissä, joissa on kotona arjessa mukana vanhempia sisarusia. Olen omassa opinnäytetyössäni keskittynyt pääasiassa äitien näkökulmaan, mutta haluan korostaa jatkoon suhteen myös toisen vanhemman näkökulman huomioimista. Siksi olisikin mielenkiintoista tutkia isien kokemusta äiti-lapsi-päiväryhmätoiminnasta: miten mahdollinen kumppani tai puoliso huomioidaan toiminnassa ja miten toiminnan vaikuttavuus näyttäytyy hänelle.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksia tehdessä eettiset ongelmat liittyvät pääsääntöisesti tutkimustoimintaan, kuten tiedonkulkuun tutkimukseen osallistuville, anonymiteetin turvaamiseen, aineiston keräämisessä ja analyysissä käytettävien menetelmien luotettavuuteen sekä tutkimustulosten esittämistapaan (Tuomi & Sarajärvi 2013, 128). Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa pidetään yleensä tärkeimpinä eettisinä periaatteina informointiin perustuvaa suostumusta, luottamuksellisuutta, seurauksia ja yksityisyyttä (Hirsjärvi & Hurme 2011, 20).

Tutkimuksessani pyrin mahdollisimman avoimeen tiedonkulkuun itseni, päiväryhmä Pikku-Miinan työntekijöiden sekä haastateltavien äitien välillä. Ennen tutkimustyön aloittamista kerroin tarkkaan työntekijöille sekä saatekirjeen kautta haastateltaville äideille tutkimukseni toteuttamiseen liittyvistä seikoista sekä korostin vastausten analysointia anonymisti. Kerroin tutkimuksen tarpeellisuudesta ja siitä, että sitä on toivottu tutkittavan organisaation työntekijöiden puolesta. Pidin alusta asti luottamusta tärkeänä osana tutkimustani, minkä vuoksi pyysin haastateltavilta myös kirjallisen luvan käyttää heidän haastatteluitaan opinnäytetyöni tutkimuksen tekemiseen. Halusin haastateltavien myös tietävän kaiken tutkimusmateriaalin tuhottavan opinnäytetyöni valmistuttua. Haastatteluun osallistuminen oli kaikille yksilöille myös vapaaehtoista, ja tutkijana pyrin toimimaan mahdollisimman joustavasti sopeutuen haastateltavien aikatauluihin ja toiveisiin.

Tutkimuksen on hyvä kiinnittää tietoista huomiota eettisyyteen sen jokaisessa vaiheessa. Tutkimuksen vaiheita ovat suunnitelma, haastattelutilanne, litterointi, analyysi, todentaminen ja raportointi. (Kvale 1996, 111.) Jo tutkimukseni suunnitteluvaiheessa pyrin huomioimaan mahdollisimman laajasti tutkimusprosessin kulun. Eettisyyteen liittyen kiinnitin erityistä huomiota organisaation tutkimuslupaun, haastatteluun kutsuttavien yksityisyydensuojaan sekä haastatteluun tulevien anonymiteetin takaamiseen. Toimitin saatekirjeen ja haastattelukysymykset Pikku-Miinan työntekijöille, jotka välittivät ne eteenpäin haastatteluun kutsuttaville äideille. Minulle tutkijana ei luovutettu missään vaiheessa mahdollisten tutkimushenkilöiden henkilö- tai osoitetietoja. Haastattelutilanteessa pyrin

luomaan avoimen ja luottamuksellisen tunnelman heti alussa esittelemällä itseni ja tutkimukseni tarkoituksen. Korostin minulle jaettujen kokemusten luottamuksellisuutta ja käyttöä ainoastaan tätä tutkimusta varten. Kerroin kaikkien äänitteiden ja niistä litteroitujen materiaalien lopullisesti tuhottavan välittömästi opinnäytetyön valmistuttua.

Litteroidessani haastatteluja kirjallisiksi tiedostoiksi, olin hyvin vaativa ja tarkka sen suhteen, että kirjallinen tuotos vastaa identtisesti äänitettyä haastattelua. Litteroidessani haastatteluja muutin myös kaikki haastateltavat analysointia varten tunnistamattomaan muotoon. Numeroin litterointivaiheessa kaikki haastatellut äidit numeroin 1–5, jonka jälkeen käsittelin yksilöitä ainoistaan numeroin. Analyysivaiheessa luin kaikki litteroidut haastattelut läpi useaan kertaan ja jaottelin asioita teema-alueisiin. Analyysiprosessissa pyrin ymmärtämään haastateltujen kokemusten ja ajatusten todellisia merkityksiä. Todentamsvaiheessa tutkijan eettinen velvollisuus on esittää tietoa, joka on niin varmaa ja todennettua kuin mahdollista (Kvale 1996, 111). Analyysiprosessissa pyrin kaikin keinoin välttämään yleistyksiä, vaan halusin tuoda esiin myös yksittäiset mielipiteet, vaikka ne poikkeaisivat haastattelujeni keskimääräisestä mielipiteestä.

Tutkimukseni tuo esiin kokemuksia ja tietoa, jota äidit ovat haastatteluissaan minulle jakaneet. Tulokset ovat todennettuja tässä tutkimuksessa ja edustavat haastattelemieni äitien kokemuksia. Tutkimuksen raportoinnissa pyrin noudattamaan mahdollisimman tarkkaan faktatietoa ja käyttämään sitä johtopäätösten tekemisessä. Raportointivaiheessa kiinnitin erityistä huomiota siihen, mikä on haastatteluista saatua tietoa, ja minkälaiset asiat ovat omia mielipiteitani. Halusin erottaa omat mielipiteeni äitien kokemuksista ja saadusta faktatiedosta mahdollisimman hyvin. Tällä tavoin koen, etteivät omat mielipiteeni ja odotukseni ole vaikuttaneet tutkimukseni tuloksiin ja raportointiin.

Koen tutkimukseni olevan kokonaisuudessaan eettisesti järjestetty myös sen kannalta, että tutkimus ja valmis opinnäytetyö ovat julkista tietoa ja näin ollen myös tutkimushenkilöiden saatavissa. Kerroin kaikille haastateltaville haastattelujen päätteeksi mahdollisuudesta lukea valmis opinnäytetyö ja tarvittaessa toimittavani linkin heille valmiiseen työhön. Tällä tavoin toimimalla koin lisänneeni luottamusta ja toimineeni eettisesti, sillä opinnäytetyöni noudattaa tarkasti haastattelemieni äitien tuottamaa tietoa. Opinnäytetyöni toimitetaan myös päiväryhmä Pikku-Miinaan. Haluan, että kaikilla tutkimukseen osallistuneilla ja sen mahdollistamilla osapuolilla on mahdollisuus tutustua tutkimukseen.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on hyvä tarkastella tutkimuksen kohdetta ja tarkoitusta, omia sitoumuksiaan tutkijana, aineiston keruuta, tutkimuksen tiedonantajia sekä tutkijan ja tiedonantajien suhdetta, tutkimuksen aikataulua ja kestoja sekä tutkimuksen analysointia ja raportointia (Tuomi & Sarajärvi 2013, 140–141). Koen tutkimukseni hyödyllisenä, sillä päiväryhmässä pitkään työskennelleet työntekijät kokivat tarvetta tutkimukselle, jossa selvitettäisiin ryhmän käyneiden äitien kokemuksia. Henkilökohtaisesti olen ollut kiinnostunut vauvaperhetyöstä ja vanhemmuudesta, joten tutkimukseni aihe on ollut itselleni todella motivoiva.

Luottamuksellisuuden kannalta pohdittuna arvioin aineiston keruun sujuneen hyvin. Uskon haastattelun toimivan hyvin ensisijaisena tiedonhankintamenetelmänä opinnäytetyössäni, koska suorassa vuorovaikutuksessa riski ymmärtää asioita väärin pienenee, sekä minulla on mahdollisuus tehdä tarkentavia kysymyksiä. Haastattelun käyttäminen kohde-ryhmän tutkimiseen tuottaa mielestäni luotettavaa tietoa, koska vuorovaikutustilanteessa pystyn tekemään havaintoja keskustelun lisäksi nonverbaalista viestinnästä, kuten ilmeistä, eleistä ja äänensävyistä. Tutkijana ajattelen toimineeni tutkimustilanteissa ammatillisesti, vetäen rajan tutkimukseni aiheeseen.

Koen tutkimukseni tiedonantajat, eli ryhmän käyneet äidit, luotettavaksi lähteeksi tutkittaessa nimenomaan ryhmään osallistuneiden kokemuksia. Tutkimukseni luotettavuutta ja tuloksia tulkittaessa on kuitenkin otettava huomioon myös ne äidit, jotka eivät lähteneet mukaan tutkimukseeni. En siis voi koskaan olla täysin varma, edustaako tutkimukseni tulos myös heidän ääntään ja mielipiteitään ryhmän merkityksellisyydestä.

Opinnäytetyöni konkreettinen tekeminen vei ajallisesti noin vuoden, josta tutkimuksen haastatteluita toteutin noin 3 kuukauden ajan. Pidän haastattelujen toteuttamisaikaa hyvänä, sillä se ei luonut turhaa kiirettä äideille osallistua haastatteluun, vaan halusin antaa heille aikaa pohtia vastauksia myös etukäteen. Haastattelujen litterointiin, analysointiin ja koontiin on kulunut runsaasti aikaa. Olen pitänyt analyysivaiheessa myös taukoja, jotta pystyisin pohtimaan työtäni mahdollisimman monipuolisesti. Aina tauot eivät kuitenkaan avanneet uusia näkökulmia, joten olisin voinut yrittää pysyä paremmin etukäteen suunnittelemani aikataulussa. Prosessin venyminen syksyn puolelle tuotti haasteita osittain myös siinä mielessä, että huhtikuussa 2015 on tullut voimaan uusia lakimuutoksia, joita en ole opinnäytetyössäni laajemmin käsitellyt.

Pidän tutkimustani luotettavana, koska olen kuullut usean eri äidin kokemuksia päiväryhmätoiminnasta. Ennen varsinaisten haastattelukysymysten ja saatekirjeen lähettämistä halusin testata esihaastattelun keinoin, että haastattelukysymykseni ymmärrettäisiin mahdollisimman yhdenmukaisella tavalla. Esihaastattelujen tarkoituksena on testata haastattelurunkoa, aihepiirin järjestystä ja kysymysten muotoilua, mitä vielä koehaastattelujen jälkeen voidaan muuttaa (Hirsjärvi & Hurme 2011, 72). Suoritin esihaastattelut lyhyesti täysin tutkimuksestani ulkopuolisille henkilöille vain testatakseni, että kysymykset ovat mahdollisimman yhdenmukaisesti ymmärrettävissä sekä johdattelemattomia. Vältin käyttämästä hankalia ammatillisia sanoja haastattelukysymyksissä. Esihaastatteluiden jälkeen tarkensin osaa kysymyksistäni sekä pohdin mahdollisia lisäkysymyksiä, mikäli vastaaminen laajoihin kysymyksiin tuntuisi haastateltavasta hankalalta.

Haastattelijana pyrin olemaan mahdollisimman neutraali jokaista tutkimushenkilöä kohtaan, jotta olemukseni mahdollistaisi tarvittaessa myös kritiikin antamisen. Hyväksyin vastauksena tasavertaisesti myös sen, mikäli äidit eivät kokeneet tapahtuneen muutosta. Tavoitteenani oli luoda haastattelutilanteeseen mahdollisimman avoin ja luottamuksellinen tunnelma, jotta saisin mahdollisimman rehellisiä vastauksia. Pyrin haastatteluissa välttämään liiallista ammattikieltä, ja olemaan keskustelussa mahdollisimman samalla tasolla kielellisten ilmausten kanssa. Toteutin haastattelut mahdollisimman rauhallisessa ja haastateltavalle luonnollisessa ympäristössä kahden kesken haastateltavan kanssa. Haastatteluja toteutettaessa Pikku-Miinan tiloissa, varmistin kahdenkeskisyyden tutkimushenkilön kanssa, sillä työntekijöiden läsnäolo olisi saattanut vaikuttaa vastauksiin. Korostin, että tiedot ovat luottamuksellisia, eikä niitä voida tutkimuksen missään vaiheessa yhdistää tiettyyn henkilöön.

Tutkijana olen sitä mieltä, että haastattelutilanteet olivat onnistuneita, mutta en voi yleistää omaa kokemustani totuudeksi. Vaikka haastattelutilanteet olivat omasta näkökulmastani pääasiassa rauhallisia, avoimia ja luottamuksellisia, en tiedä äitien kokemuksia liittyen haastattelutilanteisiin. Täten en voi ilmaista varmaa tietoa siitä, miten hyvin haastattelutilanne on tukenut avoimia ja rehellisiä vastauksia.

Koen tutkimukseni luotettavana, sillä kuten olen aiemmin tuonut esiin, tulokseni tukevat myös aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia. Tutkimukseni tulokset ovat osoittaneet samankaltaisia tuloksia aiempien tutkimusten kanssa, vaikka tietysti myös yksittäisiä poikkeavia mielipiteitä on tullut esiin. Myös teoria on ollut pääsääntöisesti tuloksia tukevaa.

Teoriassa suhteessa tuloksiin koin konkreettisesti eniten näkyväksi paineiden suhteessa vanhemmuuteen. Äitien kuvailemat asiat ennen päiväryhmään osallistumista olivat hyvin samankaltaisia, kuin mistä kirjallisuudessa oli kerrottu. Lisäksi teoria vauvaperheiden kanssa työskentelystä ja sen tuottamista muutoksista oli hyvin paljolti yhdenmukaista oman tutkimukseni tulosten kanssa.

Koko opinnäytetyöni luotettavuutta lisää mielestäni myös se, että olen kaikissa kappaleissa pyrkinyt tuomaan selkeästi esiin sen, mitkä asiat ovat teoriaa, mitkä tuloksia ja mitkä omaa pohdintaani. Koen teoriaosuuden ja sen suhteen tuloksiin ja johtopäätöksiin luotettavana, sillä halusin käyttää työssäni luotettavia lähteitä. Lähteiden luotettavuuden pystyin varmistamaan sillä, että kävin läpi paljon erilaista kirjallisuutta, jossa tuotiin esiin samanlaisia asioita. Usean tutkimuksen, kirjallisuuden kansainvälisyyden ja vuosien aikana kertyneen tiedon valossa uskon käyttämieni lähteiden sisältävän luotettavaa tietoa. Tulosten luotettavuutta koen lisäävän haastateltavien suorien sitaattien käyttämisen tulokset -osiossa. Suorista sitaateista lukija näkee ajatuksia suoraan haastateltavan kertomana, eikä ainoastaan tuloksia tutkijan yhteenvetoina. Koen suorien sitaattien lisäävän lukijan ymmärrystä tuloksiin. Ajattelen sitaattien lisäävän työni luotettavuutta myös siksi, että ne ovat henkilökohtaisia ja todistavat haastattelujen toteutuneen.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tulee kuitenkin muistaa, että tulokset ovat luotettavia vain tässä tutkimuksessa ja koskien vain ryhmää, jota olen haastatellut. Tutkimukseni totuudenmukaisuudesta huolimatta en pysty takaamaan tutkimukseni edustavan kaikkien ryhmäläisten mielipiteitä. En voi koskaan varmaksi tietää, että tämän tutkimuksen uusiminen tuottaisi täysin samanlaiset tulokset. Lisäksi haastattelun luotettavuutta saattaa heikentää haastateltavan mahdollinen taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35–36). Koska haastatteleillani äideillä oli useita vuosia aikaa ryhmän lopettamisesta, olen myös pohtinut, onko aika kullannut muistot. Haluan kuitenkin luottaa ja uskoa tiedonantajieni avoimuuteen ja rehellisyyteen haastatteluiden aikana.

7.2 Opinnäytetyö oppimisprosessina

Opinnäytetyö oli työläs mutta myös antoisa prosessi tehdä yksin. Olin yksin vastuussa prosessin etenemisestä, ja sain hyvää harjoitusta vastuun ottamisesta ja kantamisesta.

Opinnäytetyöprosessini aikana koin haastavaksi suunnittelemisani aikatauluissa pysymisen. Toisaalta näin prosessin loppupuolella osaan nähdä taukojen pitämisen ja ajanoton myös positiivisena asiana, jonka aikana ajatukset kypsyivät ja sain myös uusia näkökulmia aiheeseen. Pitkäaikaisessa työskentelyssä koin pienet tauot tarpeellisina, joiden jälkeen motivaatio opinnäytetyötä kohtaan oli parantunut.

Pidän opinnäytetyöni vahvuutena sitä, että se sisältää erilaisten äitien yksilöllisiä kokemuksia. Olin yllätynyt monien vastausten samankaltaisuudesta, vaikka jokainen haastattelu toteutettiin kahden kesken. Paljon samoja asioita nousi esiin, ilman että toisten mielipiteet ja kokemukset olisivat myötävaikuttaneet. Koen saaneeni opinnäytetyöhöni upeita ja vahvoja naisia ja äitejä haastateltaviksi, ja mielestäni olen onnistunut opinnäytetyölläni tuomaan esiin juuri heidän kokemuksensa päiväryhmästä sellaisina kuin ne ovat.

Jo opinnäytetyöprosessini alkuvaiheessa tietysti toivoin, että tulokset osoittaisivat päiväryhmätoiminnan olleen hyödyllistä ja että äidit lapsineen olisivat hyötäneet siitä mahdollisimman monipuolisesti. Koen tulosten kannalta erittäin hyödyllisenä sen, että tiedostin toiveeni hyviin tuloksiin. Tiedostamisen kautta osasin suhtautua analysointivaiheessa kriittisesti ja huomioida kaikenlaisia yksilöllisiä kokemuksia, myös niitä, jotka eivät puhuneet kaikilla osa-alueilla suuresta työn tuloksellisuudesta.

Opinnäytetyön tekeminen päiväryhmä Pikku-Miinalle opetti minulle yhteistyötaitoja sekä keskustelutaitoja. Sain myös rohkeutta vieraille ihmisille soittamiseen sekä heidän tapaamiseensa. Haastattelujen ansiosta pidän luottamuksellisen ilmapiirin luomista entistä tärkeämpänä asiana sosiaalialan työkentällä. Haastatteluhetkien aikana myös opettelini olematta viemään asioita liikaa tunnetasolle, vaikka joidenkin äitien kanssa se oli haastavaa. Haastattelujen edetessä ymmärsin selkeämmin liian tunnetasolle menemisen ja empatian osoittamisen välisen eron.

Koen hyötäneeni ammatillisesti opinnäytetyöprosessini aikana paljon. Koin haastattelujen ja äitien kohtaamisen olevan hyvää harjoitusta perheiden kanssa tehtävästä työstä.

Olin haastattelujen suhteen alussa jopa hieman jännittynyt, koska tiesin, että keskusteltavat aiheet saattavat olla arkoja. Oma ammatillinen kasvuni joutui koetukselle opinnäytetyöprosessin aikana. Ihmiset ja käsiteltävät asiat olivat todella mielenkiintoisia, mutta vaikka uteliaisuuteni ihmisten elämää kohtaan heräsi, onnistuin pysymään rajatussa aiheessa haastattelujen aikana. Koen myös, että en missään vaiheessa arvottanut tai kommentoinut muiden elämiä tai valintoja, mutta pyrin kuitenkin jatkuvasti toimimaan empaattisesti ja kunnioittavasti. En voi kieltää, etteikö välillä olisi herännyt tarve auttaa ja ”ryhtyä ystäväksi”, mutta niissäkin hetkissä hain tietoisesti ammatillista suhtautumista, ja totesin itselleni olevani tällä hetkellä ainoastaan tutkijan roolissa.

Olen oppinut opinnäytetyöprosessini aikana valtavasti, niin teoriaa kuin käytännön kohtaamista. Tietoisuuteni perheiden kanssa tehtävästä työstä on lisääntynyt, ja olen ollut otettu saadessani kuulla kokemuksia päiväryhmätoiminnasta suoraan sen asiantuntijoilta – eli äideiltä. Mielessäni on avautunut useaan kertaan monia uusia näkökulmia perhe-elämää, sen haasteita ja vahvuuksia kohtaan. Opinnäytetyöprosessin jälkeen koen osaanvani ottaa asioita puheeksi sekä kohdata ihmisiä taustoista riippumatta rohkeammin ja hyväksyvämmiin. Toivon oppimani teorian tiedon ja kuulemieni kokemusten myös muistuttelevan minua läpi elämäni, sitten kun lapsiperheen arki on omalla kohdallani tavalla tai toisella ajankohtaista.

Yleisesti opinnäytetyöprosessi kasvatti minua paljon ihmisenä. Koen kehittyneeni erityisesti haastattelijana, kun tein haastattelun litteroinnin aina mahdollisimman pian sen jälkeen. Ensimmäisten haastattelujen aikana koin jälkikäteen omaksi haasteekseni sen, että saatoin kiirehtiä haastattelijana, koska en osannut aina tulkita hiljaisia hetkiä oikein. Haastattelujen ja litterointien edetessä aloin huomata, ettei hiljaisia hetkiä kannata vältellä, sillä ne voivat tarkoittaa tylsistymisen lisäksi myös ajatustyötä. Asiat, joista kävimme keskustelua, eivät olleet kaikille helppoja, ja olin onnellinen pian ymmärtäessäni arvostaa hiljaisiakin hetkiä. Hiljaisten hetkien hyväksyminen muutti haastattelut kiireettömiksi ja rennommiksi tilanteiksi. Huomasin, että olemalla läsnä, kuuntelemalla ja vetämällä kuulemaani yhteen äidit rentoutuivat ja saattoivat myös kertoa lisää tai täydentää aiemmin kertomaansa.

Kokonaisuutena opinnäytetyö on ollut minulle paljon enemmän kuin lopputyö. Ajatusmaailmani on laajentunut valtavasti ja haluni tehdä työtä tulevaisuudessa lasten ja perheiden parissa vahvistunut entisestään. Olen oppinut näkemään työn auttamisen lisäksi myös

tukemisena ja ohjauksena. Olen nähnyt työn merkittävyyttä sekä työntekijöille, että asiakkaille. Olen kokenut haluavani olla joskus mukana tekemässä tämänkaltaista tärkeää työtä.

LÄHTEET

Ahlqvist, S. & Kanninen, K. Varhaisen vuorovaikutuksen arviointi. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Ahokas, A. Synnytyksenjälkeinen masennus. Teoksessa Haarala, P. (toim.) 2006. Vauva varjo. Kokemuksia synnytyksenjälkeisestä masennuksesta. Jyväskylä: Kirjapa Oy.

Ahokas, M. Ihmisten väliset suhteet. Teoksessa Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A.-M., Lahikainen, A. R. & Ahokas, M. 2013. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Anttonen, A. Mukaan tulee kolmas. Teoksessa Supinen, V. & Anttonen, V. 2006. Baby blues. Perhekirja. Porvoo: WS Bookwell.

Belden, A., Sullivan, J. & Luby, J. 2007. Depressed and healthy preschoolers' internal representation of their mothers' caregiving: Associations with observed caregiving behaviors one year later. *Attachment & Human Development* 3, 239–254.

Belt, R. Äiti-vauvapsykoterapia: esimerkkinä huumetaustaisten äitien ryhmähoito. Teoksessa Silvén, M. (toim.) 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Flynn, L. 1999. The Adolescent Parenting Program: Improving Outcomes Through Mentorship. *Public Health Nursing*: Jun 1999, Vol. 16 Issue 3.

Gray, J., Spurway, P. & McClatchey, M. 2001. Lay therapy intervention with families at risk for parenting difficulties: The Kempe Community Caring Program.

Halme, N. & Perälä, M.-L. Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. Teoksessa Lammi-Tasakula, J. & Karvonen, S. (toim.) 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Heckman, J. 2011. The economics of equality. The value of early childhood education. *American Educator* 35(1).

Heinonen, L. & Latonen, R. Haastattelu päiväryhmä Pikku-Miinan työntekijöille 16.1.2015.

Hertz, R., Hämäläinen, P., Nisula, R., Isokytö, S., Äijälä, S., Vento, R. & Kalsta, J. Mikä on hoitavaa päiväryhmätyössä. Teoksessa Kalavainen, S. (toim.) 2005. Ensikodin päiväryhmät: Kuvaus lastensuojelun vauvaperhetyön kehittymisestä. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 34. Helsinki: Nykypaino Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus University Press Oy Yliopistokustannus.

Häggman-Laitila, A., Lyyra, V. & Ketomäki, T. Vauvaperheen ennaltaehkäisevä ja varhainen tuki: Kokemuksia Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapsiperhe-projektista. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Joutsiluoma, J., Murtojärvi, S. & Talvitie, M. 2010. Ensiperheiden tukityö: ennalta ehkäisevän kotikäyntityön malli ensiperheille. Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry. Tampere: Hämeen Offset-Tiimi Oy.

Juusola, M. 2009. Äidin voimakirja. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi: Perhetyön arkea. Porvoo: Bookwell Oy.

Kajamaa, R. Varhainen vuorovaikutus – äiti-vauvaryhmät. Teoksessa Pölönen, R. & Siltolahti, T. (toim.) 2005. Ryhmä hoitaa – teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Yliopistopaino.

Kalavainen, S. (toim.) 2005. Ensikodin päiväryhmät: Kuvaus lastensuojelun vauvaperhetyön kehittymisestä. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 34. Helsinki: Nykypaino Oy.

Kalland, M. Vauvan sairaus tai vamma varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Kinnunen, I. & Östring, H. 1999. Vauvaperhetoiminta, loppuraportti. Helsingin Itäisen perheneuvolan ja Helsingin Itäisen terveyskeskuksen työnkehittämissuunnitelma.

Kivelä, V. & Lempinen, J. 2009. Arki hallintaan: Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Kivijärvi, M. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Kivijärvi, S., Rönkä, A. & Hyväluoma J. Vanhemmuus arjessa: neuvottelua, hässäköitä ja hassuttelua. Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) 2009. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korhonen, A. & Sukula, S. 2004. Vauvaperhetyö. Juva: WS Bookwell Oy.

Kortesalmi, R. & Lampinen, A. Hitaat hämäläiset ja pippuriset tulisielut. Teoksessa Supinen, V. & Anttonen, V. 2006. Baby blues. Perhekirja. Porvoo: WS Bookwell.

Kortesalmi, R. & Lampinen, A. Kun äitiäkin itkettää. Teoksessa Supinen, V. & Anttonen, V. 2006. Baby blues. Perhekirja. Porvoo: WS Bookwell.

Kuosmanen, S. Vauvavilmiön muutos. Teoksessa Kuosmanen, S. (toim.) 2009. Vauvan ääntä etsimässä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry. http://www.ensijaturvakotien-liitto.fi/@Bin/3695609/Vauvan_%C3%A4%C3%A4nt%C3%A4_et-sisus280409.pdf

Kvale, S. 1996. InterViews. An introduction to qualitative research interviewing. London: Sage.

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kirjapaja.

Lahikainen, A. R. Minuuden sosiaalinen rakentuminen. Teoksessa Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A.-M., Lahikainen, A. R. & Ahokas, M. 2013. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.) 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Lampinen, A. Äitiyskoulu. Teoksessa Supinen, V. & Anttonen, V. 2006. Baby blues. Perhekirja. Porvoo: WS Bookwell.

Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/ Luettu 19.2.2015.

Loppi, K. ”Teilläkin valvotaan, voi kun kivaa.” Teoksessa Supinen, V. & Anttonen, V. 2006. Baby Blues. Perhekirja. Porvoo: WS Bookwell.

Malinen, K., Sevón, E. & Rönkä, A. 2009. Miten vanhempia voidaan valmentaa kohtaamaan lapsiperhe-elämän arkea? Terveystoimittaja, 6–9.

Manninen, K.-M., Manninen, M. & Savelainen, M. 2014. Perhekuntoutuksesta hyviä tuloksia Helsingissä. 29.10.2014. Ensi- ja turvakotien liitto. <https://ensijaturvakotienliitto-fi.directo.fi/liitto/tiedotteet/?x1564214=4484194> Luettu 19.2.2015.

Manninen, M. 2014. Vauvaperheiden auttaminen on aina ennaltaehkäisevää. <https://ensijaturvakotienliitto-fi.directo.fi/liitto/blogi/mari-manninen-29-10-2014/> Luettu 19.2.2015.

Niemelä, P. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Nuutinen, S. & Ovaskainen, S. Päiväryhmän antaman tuen arviointia. Teoksessa Kalavainen, S. (toim.) 2005. Ensikodin päiväryhmät: Kuvaus lastensuojelun vauvaperhetyön kehittymisestä. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 34. Helsinki: Nykypaino Oy.

Partinen, M. & Supinen, V. Hyvää yötä ja kauniita unia. Teoksessa Supinen, V. & Anttonen, V. 2006. Baby Blues. Perhekirja. Porvoo: WS Bookwell.

Poikkeus, A.-M., Laakso, M.-L., Aro, T., Eklund, K., Katajamäki, J. & Lajunen, K. Vanhemmat kouluun – tukitoimintaa vilkkaiden lasten perheille. Teoksessa Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Punamäki, R.-L. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Päiväryhmien laatukriteerit. Ensi- ja turvakotien liitto ry. <http://www.ensijaturvakotien-liitto.fi/@Bin/4323365/Laatukriteerit+.pdf> Luettu 19.2.2015.

Päiväryhmä Pikku-Miina vauvaperheille. Tampereen ensi- ja turvakoti ry. <http://www.tetuko.fi/userfiles/file/Pikku-Miina.pdf> Luettu 19.2.2015.

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Bookwell Oy.

Räihä, H. Itkuinen vauva. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) 2009. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rönkä, A., Malinen, K., Sevón, E., Kinnunen, U., Poikolainen, P.-L. & Lämsä, T. Arki elämäalueiden leikkauspisteessä: Johtopäätökset ja ehdotuksia perheiden arjen tukemiseksi. Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) 2009. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sajaniemi, N. & Mitts, T. 2004. Kiihku-vauvaperhetyön vaikutukset vanhemmuuteen ja lapsen kehitykseen. Erityispedagogiikan laitos, Helsingin yliopisto.

Sarkkinen, M. Masentunut äiti – Tyydyttävän äitikokemuksen ulkopuolella. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Savonlahti, E., Pajulo, M. & Piha, J. Päihdeäidit, vauvat ja varhainen vuorovaikutus. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Schulman, M. Vauvahavainnointi. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Schulman, M. Vauvahavainnointi koulutuksen ja kliinisen työn osana. Teoksessa Sinkkonen J. & Kalland, M. (toim.) 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Schön, R. Läheisen fyysisen hoivan merkitys vauvan hoidossa. Teoksessa Silvén, M. (toim.) 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Siltala, P. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Silvén, M. (toim.) 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Silvén, M. Varhainen vuorovaikutus, kognitio ja kielen kehitys: hermostoa kaikki tyynni. Teoksessa Silvén, M. (toim.) 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Silvén, M. & Kouvo, A. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa Silvén, M. (toim.) 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Sjöberg, L. Vauvalla on ääni. Teoksessa Kuosmanen, S. (toim.) 2009. Vauvan ääntä etsimässä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry. http://www.ensijaturvakotien-liitto.fi/@Bin/3695609/Vauvan_%C3%A4%C3%A4nt%C3%A4_et-sim%C3%A4ss%C3%A4_sisus280409.pdf

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>. Luettu 19.2.2015.

Suchman, N., Mayers, L., Conti, J., Slade, A. & Rounsaville, B. 2004. Rethinking parenting interventions for drug-dependent mothers: From behavior management to fostering emotional bonds. *Journal of Substance Abuse Treatment*, Vol. 27(3).

Tammentie, T. 2009. Äidin synnytyksen jälkeisen masennuksen vaikutus perheeseen ja perheen vuorovaikutussuhde lastenneuvolan terveydenhoitajan kanssa. Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos, Tampereen yliopistollinen sairaala. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Tampereen ensi- ja turvakoti ry. <http://www.tetuko.fi/?sivu=11> Luettu 19.2.2015.

Tampereen ensi- ja turvakoti ry:n säännöt. 2009. http://www.tetuko.fi/userfiles/file/yh-distyksen_viralliset_saannot.pdf Luettu 19.2.2015.

Tarkkala, H. ”Apua, ei tunnu miltään!” Teoksessa Supinen, V. & Anttonen, V. 2006. *Baby Blues*. Perhekirja. Porvoo: WS Bookwell.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.

Törrönen, H. Tappakaa ja virtaan heittäkää kaikki kolmevuotiaat ja sitä nuoremmat poikalapset! Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä: Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Uusitalo, M., Hulkko, K., Mikkonen, T., Ojala-Holm, V., Siltala, M. & Heinonen, L. Miten äitien ja vauvojen oireet näkyvät. Teoksessa Kalavainen, S. (toim.) 2005. Ensikodin päiväryhmät: Kuvaus lastensuojelun vauvaperhetyön kehittymisestä. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 34. Helsinki: Nykypaino Oy.

Vanhemmuiden roolikartta 1999. Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä. 2013. <http://www.vslk.fi/index.php?id=19> Luettu 11.6.2015.

Vauvatyö. Teoksessa Lastensuojelun käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/vauvatyo> Luettu 19.2.2015.

Vuosikertomus 2012. Ensi- ja turvakotien liitto ry. <http://ensijaturvakotienliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/92d5621f6c7cab661b8c6544cc6c6d31/1424335663/application/pdf/3923760/Vuosikertomus%202012.pdf> Luettu 19.2.2015.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Hei Sinä Pikku-Miina ryhmän käynyt!

Olen sosiaali-alan opiskelija (sosionomi AMK) Tampereen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä yhteistyössä Päiväryhmä Pikku-Miinan kanssa.

Opinnäytetyössäni tutkin, onko päiväryhmä Pikku-Miinaan osallistuminen muuttanut perheiden arkea, vanhemmuutta ja vuorovaikutusta. Keskeistä tutkimuksessani on teidän äitien oma kokemus ryhmään osallistumisesta. Keskityn opinnäytetyöni teossa pääsääntöisesti Pikku-Miinan jälkeiseen aikaan ja nykyhetkeen.

Teen opinnäytetyöni haastattelututkimuksena, ja kaipaen haastateltavikseni Pikku-Miina ryhmän käyneitä äitejä. Saatte kysymykset liitteenä, niin ehditte jo valmiiksi miettiä vastauksia. Minua koskee täysi vaitiolovelvollisuus ja täten haastattelumateriaali pysyy vain minun hallussani, eivätkä haastateltujen henkilötiedot tule esiin opinnäytetyössäni.

Pyrin tekemään haastattelut maaliskuun loppuun mennessä, viikoilla 8 (16.2.–22.2.), 9 (23.2.–1.3.) ja 10 (2.3.–8.3.). Tarvittaessa haastatteluita voidaan sopia myös muille ajankohdille. Voimme sopia haastattelupaikaksi esimerkiksi Pikku-Miinan tilat (Tuomiokirkonkatu 36 A 1, 33100 Tampere) tai halutessanne voin tulla tekemään haastattelun kotinne. Haastatteluun on hyvä varata aikaa noin tunti, tietysti riippuen siitä, kuinka paljon haluatte asioistanne kertoa.

Toivon ensisijaisesti haastateltavia, mutta mikäli haastattelu ei ole kohdallanne mahdollinen, mutta olisitte kiinnostunut osallistumaan tutkimukseeni, on mahdollista vastata kysymyksiin myös kirjallisesti. Tällöin voitte lähettää vastauksenne kirjallisena palautuskuoressa 8.3.2015 mennessä. Jokainen kokemus ja mielipide on minulle tärkeä!

Mikäli teillä on kysyttävää liittyen opinnäytetyöhöni tai olette kiinnostunut tulemaan haastateltavaksi, ottakaa rohkeasti yhteyttä suoraan minuun tai Pikku-Miinan työntekijöihin 31.1.2015 mennessä:

Noora Nurmi



Pikku-Miina Leea & Riikka

pikku-miina@tetuko.fi

050 3253 460, 050 5410 842

Kiitos ajastanne ja mukavaa kevättä!

Ystävällisin terveisin,

Noora Nurmi



Tämän kirjeen on minun puolestani teille välittänyt Pikku-Miinan työntekijät, eikä minulle ole luovutettu henkilö- tai osoitetietojanne.

Liite 2. Haastattelukysymykset

HAASTATTELUKYSYMYKSET

”Päiväryhmä Pikku-Miinan merkittävyys ryhmään osallistuneille äideille.”

YLEISTÄ:

1. Mitä koet saaneesi päiväryhmä Pikku-Miinasta?
2. Mitkä asiat elämässä koet tällä hetkellä tärkeimmiksi?

ARJENHALLINTA:

3. Miten perheenne arki jatkui päiväryhmätoiminnan päättyttyä? (esim. työ, koulu)
4. Minkälaiset asiat päiväryhmän toiminnasta näkyvät edelleen perheesi arjessa?

VANHEMMUUS:

5. Minkälaisia ajatuksia sinulla on nykyään itsestäsi vanhempana?
6. Muuttiko päiväryhmään osallistuminen vanhemmuuttasi? Jos muutti, niin millä tavalla?

VUOROVAIKUTUSSUHDE:

7. Miten kuvailisit tämänhetkistä vuorovaikutussuhdettasi lapseen/lapsiin, joiden kanssa olet käynyt päiväryhmä Pikku-Miinassa?
8. Onko päiväryhmä Pikku-Miinaan osallistumisella ollut vaikutusta vuorovaikutussuhteen muodostumiseen? Jos on, niin millä tavalla?

Haastattelut käsitellään nimettömästi ja täysin luottamuksellisesti vain opinnäytetyön tutkimukseen!

Liite 3. Haastattelulupalomake

Hei!

Olen tekemässä opinnäytetyötäni (sosionomi AMK) Tampereen ammattikorkeakoulusta yhteistyössä päiväryhmä Pikku-Miinan kanssa. Opinnäytetyöni on haastattelututkimus, jonka tarkoitus on tutkia, miten päiväryhmään osallistuminen on vaikuttanut arkeen, vanhemmuuteen ja vuorovaikutussuhteeseen lapsen kanssa.

Äänitän haastattelut nauhurilla ja puran äänitetyn aineiston tekstiksi omalle tietokoneelleni. Kerätyt materiaalit (äänitetyt haastattelut ja niistä kirjoitetut tekstiversiot) ovat vain minun käytössäni ja niitä käytetään ainoastaan opinnäytetyöni tekemiseen. Opinnäytetyöni valmistuttua (vuoden 2015 loppuun mennessä) raakamateriaalit hävitetään lopullisesti.

Opinnäytetyössäni ei tule esiintymään haastateltujen henkilötietoja. Mahdolliset suorat lainaukset haastatteluista tulen tekemään täysin nimettöminä sekä mahdollisimman tunnistamattomina.

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen annan luvan haastatella minua opinnäytetyötä varten sekä äänittää haastattelun yllä mainituin ehdoin.

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Ystävällisin terveisin,
Noora Nurmi

