

Annika Lahtinen

Linda Lahtonen

TYÖVÄLINE TRAUMATISOITUNEEN LAPSEN RUOKAAN  
LIITTYVIEN HAASTEIDEN SELVITTÄMISEEN

Hoitotyön koulutusohjelma

2015

## TYÖVÄLINE TRAUMATISOITUNEEN LAPSEN RUOKAAN LIITTYVIEN HAASTEIDEN SELVITTÄMISEEN

Lahtinen, Annika  
Lahtonen, Linda  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Joulukuu 2015  
Ohjaaja: Ajanko, Sirke, Lahtinen, Elina  
Sivumäärä: 44  
Liitteitä: 5

Asiasanat: traumatisoituminen, ruokailu, sijaishuolto, lastensuojelu, hoitotyö

---

Tässä projektissa tarkasteltiin traumatisoituneiden lasten ruokaan ja syömiseen liittyviä ongelmia. Projektin tarkoituksena oli tuottaa sähköinen lomake projektin tilaajalle, Länsi-Suomen läänissä sijaitsevalle lasten sijaishuollon yksikölle. Lomakkeen avulla sijaishuollon työntekijät tutustuvat lapsen syömistapoihin ja tunnistavat lapsen ruokaan ja syömiseen liittyviä ongelmia. Lomakkeessa on 16 avointa kysymystä, sekä kuvattu 11 erilaista traumatisoituneen lapsen ruokaan ja syömiseen liittyvää ongelmaa, joista työntekijä voi valita lapsen käytökseen sopivat vaihtoehdot. Lisäksi tarkoituksena oli tuottaa yksikölle tiivis PowerPoint- materiaali johdattelemaan projektin teoriasisältöön. Projektin tavoitteena oli, että kohdeorganisaation työntekijät käyttävät tuottamaamme materiaalia työssään ja sen avulla kehittävät omaa ymmärrystään traumatisoituneen lapsen ruokaan ja syömiseen liittyen.

Projektiin sisältyvässä kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin lasten ruokailuun ja syömiseen liittyviä tutkimuksia yhteensä kahdeksan kappaletta. Tutkimukset olivat sekä suomalaisia että ulkomailla tehtyjä. Deduktiivisen sisällönanalyysin avulla tuotettiin aineistosta nousseet luokat, joita hyödynnettiin sähköisen lomakkeen kysymysten laadinnassa.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa todettiin lasten ruokaan ja ruokailuun liittyvien haasteiden kumpuavan aikuisten vaikutuksesta lapsen ruokasuhteeseen. Sijaishuollossa ruokaa voidaan käyttää hoivakeinona ja välittämisen osoittamisen keinona, sillä ruoalla on vahva symbolinen merkitys emotionaalisten tarpeiden täyttäjänä. Ruoan avulla voidaan syventää lapsen ja sijaishuollon työntekijän välistä luottamussuhdetta, mikäli lasta osallistetaan ruokaan ja ruokailuun liittyvissä asioissa. Lapsen kokemus kuulluksi tulemisesta ja lapsen tietämys ruoan alkuperästä, valmistustavasta ja riittävydestä nousivat avainasioiksi ruokailutilanteiden onnistumisessa. Lisäksi työntekijän tietoisuus lapsen aikaisemmista kokemuksista vaikuttaa lapsen ei-toivotun käytöksen oikeanlaiseen tulkintaan. Realistinen ymmärrys lapsen edellytyksistä selviytyä ruokailutilanteissa auttaa myös työntekijän ja lapsen luottamussuhteen rakentamisessa.

Projektin lopputuotteena syntyi sähköinen lomake ja PowerPoint – esitys, jossa on tiiviissä muodossa esitetty ruoan merkitys traumatisoituneen lapsen hoidossa. Sähköinen lomake esitettiin kohdeorganisaation työntekijöiden toimesta. Lomakkeen sekä materiaalin koettiin olevan tarpeellisia, mielenkiintoisia, käytännöllisiä ja selkeitä. Jatkokehitysehdotus on, että työtä laajennettaisiin etsimään erilaisia ratkaisumalleja näihin

yleisesti tunnistettaviin syömisen ja kiintymyssuhteen ongelmiin. Lisäksi olisi syytä selvittää, onko laadittua materiaalia käytetty kohdeorganisaatiossa työvälteenä ja miten se on vaikuttanut työn kehittämiseen kohdeorganisaatiossa.

## TOOL FOR CLEARING OUT TRAUMATIZED CHILDRENS FOOD RELATED PROBLEMS

Lahtinen, Annika

Lahtonen, Linda

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

December 2015

Supervisor: Ajanko, Sirke, Lahtinen, Elina

Number of pages: 44

Appendices: 5

Keywords: traumatizing, eating, residential care, child welfare, nursing

---

The purpose of this thesis was to study the problems that traumatized children have against food and eating, and to produce an electronic form for subscriber, a residential care unit located in Western Finland. With this form workers in residential care can get acquainted with the eating habits of children and recognize children's problems related to eating and food. In addition the purpose was to produce a compact material for the workers on residential care about the matters addressed in this thesis. The purpose of this project was that the workers in the target unit can use the material in their work and they can develop their understanding towards the problems that traumatized children have against food and eating.

The project contains a literature review where eight surveys about children's eating habits were studied. Surveys were made both in Finland and abroad. Conclusions of this literature review were analyzed thru deductive content analysis.

In the literature review it was found that the challenges that children face with food and eating are caused by adults influence to children's food relationship. In residential care food can be used as a means of nurture and to show commitment, as food has a strong symbolic meaning as a full-filler of emotional needs. Trust between children and workers in residential care can be strengthened, if the children are involved in decision making about food and eating. The children's experience of becoming heard and having the knowledge about the origin, preparing and adequacy of the food rose to be key factor in successful dining situation.

In addition workers knowledge about children's earlier experiences enables to interpret the not-wanted behavior better. Realistic understanding about children's ability to handle dining situations also helps to build trust relationship between workers and children.

As a result of the project an electronic form and a compact PowerPoint –material about children's problems against food and eating, were generated. Electronic form and

PowerPoint –material were tested by the workers of the subscriber. Both the electronic form and the PowerPoint –material were founded useful, interesting, practical and clear. As a follow up for this subject is that work would be extended to find solutions to these commonly recognized problems towards eating and attachment relationship. In addition would be useful to clear out is material produced in this thesis used as a tool in target organization and how it has effected in developing work.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TRAUMATISOITUNUT LAPSI JA RUOKA.....	7
2.1	Ruoan merkitys traumatisoituneen lapsen hoidossa .....	12
3	PROJEKTISSA KÄYTETTÄVÄT MENETELMÄT .....	14
3.1	Kirjallisuuskatsaus .....	14
3.2	Aineiston analyysi.....	15
3.3	PowerPoint – esityksen laatiminen .....	16
3.4	Sähköisen lomakkeen laatiminen.....	16
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	17
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU .....	18
5.1	Kohdeorganisaatio .....	19
5.2	Aikataulun suunnittelu .....	20
5.3	Resurssit ja riskit.....	21
5.4	Arviointisuunnitelma .....	21
6	PROJEKTIN ETENEMINEN .....	23
6.1	Kirjallisuuskatsaus .....	24
6.1.1	Tutkimusongelmat.....	25
6.1.2	Aineiston hankinta.....	25
6.1.3	Aineiston analysointi .....	25
6.1.4	Kirjallisuuskatsauksen tulokset .....	26
6.2	Esiselvitys .....	30
6.3	Työvälineen laadinta.....	32
6.4	PowerPoint – esityksen laatiminen .....	33
7	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	34
7.1	Kirjallisuuskatsauksen etenemisen arviointi.....	36
7.2	Työvälineen arviointi .....	36
7.3	Oppimistavoitteiden arviointi .....	38
8	POHDINTA.....	40
	LÄHTEET.....	42
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

”Hän pyytää minua laittamaan jotain syötävää, eikä kysymys ole niinkään itse syötävästä, vaan siitä, laitanko sitä hänelle. Siitä on tullut hänelle tärkeää. Kyse on siitä viestistä, jolla kerron hänelle: ’Olet arvokas, ja haluan mennä ja laittaa sinulle jotakin syötävää.’” (Punch, Dorrer, Emond & MacIntosh 2013, 13.)

Lapsen suhde ruokaan edustaa ensimmäisiä, perustavaa laatua olevia kontakteja lasta ympäröivään maailmaan. Lapsen ensimmäiset ihmissuhteet perustuvat syömiseen ja mikäli siinä suhteessa jokin ei toimi, voivat seuraukset olla vakavat ja kauaskantoiset (Bettelheim 1950). Vaikka Bettelheimin ajatuksista on jo kauan aikaa, asian ydin on edelleen ajankohtainen. Ruoka on yksi vauvan perustarpeista ja siksi myös yksi varhaisen vuorovaikutuksen kulmakivistä (Tamminen 2004, 77 - 78). Lapsen suhde ruokaan linkittyy vahvasti ihmissuhteisiin, siksi myös vanhempien ruokailutottumuksilla on suuri vaikutus lapsen tottumusten kehittymiseen niin hyvässä kuin pahassa (Borg 2015).

Tässä työssä käsittelemme nimenomaan lapsia, jotka ovat kärsineet hylkäämisestä, traumaista ja kaltoinkohtelusta ja heidän näiden kokemusten aiheuttamista ongelmista suhteessa ruokaan. Joidenkin lasten ongelmat ovat alkaneet jo varhaisen vuorovaikutuksen kehittymisen ongelmina, joidenkin lasten ongelmat ovat muodostuneet erilaisien traumaattisten kokemusten seurauksena. Oman lisänsä tuo tämän opinnäytetyön tekemisessä myös lasten ja nuorten asuinympäristö. Lapset ovat huostaanotettuja, lastensuojelulaitoksessa asuvia, jossa ruokahuolto toimii erillisen palveluntarjoajan kautta. Työ on tilaustyö Länsi-Suomen läänissä toimivaan sijaishuollon yksikköön.

Tämän projektin tarkoituksena on tuottaa sähköinen lomake, jonka avulla sijaishuoltoyksikön työntekijä tutustuu lapsen syömistapoihin ja tunnistaa lapsen ruokaan ja syömiseen liittyviä ongelmia ja pystyy kerätyn tiedon avulla kehittämään työskentelytapojaan lapsen parhaaksi. Lisäksi tarkoituksena on tuottaa tiivis PowerPoint - materiaali johdattelemaan tämän projektin teoriasisältöön.

Projektin tavoitteena on, että sijaishuoltoyksikön työntekijät käyttävät tuottamaamme materiaalia työssään ja voivat sen avulla kehittää omaa ymmärrystään traumatisoituneen lapsen ruokaan ja syömiseen liittyen. Oma oppimistavoitteemme on selkeän ja käytäntöön soveltuvan materiaalin tuottamisen osaaminen ja traumatisoituneen lapsen ruokailuun liittyvien haasteiden tunnistamisen osaaminen.

## 2 TRAUMATISOITUNUT LAPSI JA RUOKA

Traumaattinen kokemus on käsityskyvyn ylittävä stressitekijä. Se on ennalta-arvaamaton tilanne, joka häiriinnyttää ihmisen perusturvallisuuden tunteen. Trauma on psyykinen kriisi, jota ihminen itse ei pysty kontrolloimaan. Traumatisoitumiseen liittyy itesääätelykyvyn ja omien toimintamahdollisuuksien menettämistä ja rajojen rikkoutumista. (Van Hart, Der Nijenhuis & Steele 2007.)

Toisin kuin aikuiset, lapset eivät kykene välttämättä sanoittamaan kokemuksiaan, vaan ne saattavat palata mieleen tunnereaktioina, huonoina oloina ja toimimalla samoin, kuin traumatisoivassa tilanteessa. Lapsilla traumaattiset kokemukset saattavat aiheuttaa uni- ja nukahtamisvaikeuksia, oppimis- ja keskittymisvaikeuksia, mielialaongelmia, ongelmia sosiaalisissa suhteissa, takautumia, tilanteiden välttelyä, aggressiota, itsehillinnän puutetta, päihdeongelmia ja persoonallisuuden muutoksia. (Petterson 2012.)

Tunne-elämän tyhjiys ja perusluottamuksen puute ovat traumatisoituneiden lasten piirteitä. He saattavat kokea, ettei heistä välitetä, eikä kukaan pidä heistä huolta. Lohutusyöminen ja sääntöjen rikkominen saattavat olla keinoja hankkia jännitystä ja korvata emotionaalisen tyhjiyden tunteen. (Barton, Gonzales & Tomlinson 2012, 153–161.)

Ruokaan voi liittyä suoranaista ahdistusta ja pelkoa. Pelko ruoan riittämättömyydestä ja kyvyttömyys jakaa ruokaa saattavat kummuta lapsen kokemuksista, jotka ovat sidottuja lapsen tai nuoren aikaisempiin mahdollisesti traumaattisiin kokemuksiin nälän tunteesta ja siitä, ettei lapsen tarpeisiin ole vastattu. (Whitwell 2014a.)

Traumatisoitunut lapsi saattaa syödä hyvin minimaalisesti, närppiä ruokaansa tai vastapainona ahtaa itseensä suuria määriä ruokaa ilman minkäänlaista tunnekokemusta syömisen ilosta tai nautinnosta. Traumaattiset kokemukset voivat myös aiheuttaa lapselle tunteen, että ruoka on myrkytettyä, saastunutta ja kelvotonta syötäväksi. Monet traumatisoituneet lapset eivät pysty syömään tuoretta ruokaa, vain säilykkeet ja valmisruoat kelpaavat. Kiintymyshäiriöiselle lapselle ja nuorelle saattaa olla tyypillistä myös hiilihydraattipitoisen ruoan ylensyöminen. (Whitwell 2014a.)

Ruoan hamstraaminen ja varastelu voivat olla tyypillisiä piirteitä laiminlyödyillä lapsilla. Lapsi saattaa varastaa ja hamstrata ruokaa, vaikka sitä on runsaasti tarjolla ja lapsi saisi ruokaa sitä pyytäessään. Se on ensisijaisesti seurausta siitä, että lapsi on kärsinyt ruuan puutteesta aikaisemmin ja siksi hän varastoi ruokaa. Lapsen varhaisiin kokemuksiin olisi syytä suhtautua ymmärtäväisesti ja ohjaajien tulisi kaikin mahdollisin tavoin tukea lapsen käsitystä siitä, että hänet hyväksytään ihmisenä. Hamstraaminen on suoraan verrannollista lapsen kaltoinkohteluun. Hän on todennäköisesti jäänyt vaille riittävää huolenpitoa ja hän kokee, ettei ole sen huolenpidon arvoinen. On tärkeää pyrkiä luomaan yhteys lapseen, sillä yhteydentunteen kokemuksella on suuri merkitys hamstraamisen loppumisessa. (Whitwell 2014a.)

Lapsen aikaisemmat kokemukset ruoasta ja siihen liittyvistä emotionaalisista kokemuksista voivat vaikuttaa pitkälti siihen, millaista ruokaa lapsi tai nuori syö. Neofobia, eli uusien kokemusten pelko, voi olla voimakasta ja rajoittaa lapsen tai nuoren syömiä ruoka-aineita. Erilaiset mielihalut ja tottumus määrittävät pitkälti sen, mitä ihminen syö. Tuttu tuote on turvallinen valinta (Köster 2009, 70). Pahoin traumatisoitunut lapsi saattaa kieltäytyä syömästä uusia ruokia (Whitwell 2014a).

Mikäli lapsi yhdistää epämiellyttäviä kokemuksia ruokaan, hänelle saattaa kehittyä ruoka-aversio, eli vastenmielisyys tiettyjä ruokia kohtaan. Aversio voi kehittyä jopa



yhden epämiellyttävän kokemuksen (esimerkiksi pahoinvointi, pakottaminen) seurauksena. Tämänkaltainen oppiminen voi tapahtua, vaikka epämiellyttävän tilanteen ja ruokailun välissä olisi useita tunteja. Ruoka-aversio voi säilyä lapsella hyvin pitkään, jopa aikuisikään saakka. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2014, 137.)

Ruoan symbolinen merkitys hoidon, välittämisen ja rakkauden lähteenä on suuri, kun puhutaan lapsesta, jonka kiintymyssuhteessa on ollut ongelmia. Lapselta voi usein kysyä, mitä ruokaa hän haluaisi erityisesti syödä, kun lapsi on ohjaajan kanssa kahdestaan. Nämä kahdenkeskiset hetket luovat pohjaa luottamuksellisen ohjaussuhteen luomiselle. Ruoalla voi olla merkittävä rooli suhteen rakentumiselle. (Whitwell 2014b.)

Varhaisen vuorovaikutuksen puutteesta kärsineet lapset tarvitsevat konkreettisesti toistuvia kokemuksia siitä, että heidän hyvinkin primitiivisiin ruokiin ja syömiseen liittyviin tarpeisiinsa vastataan niin pitkään, kunnes heidän tarpeensa on tyydytetty ja lapset voivat siirtyä eteenpäin vuorovaikutussuhteissaan. Traumatisoituneet lapset jäävät monesti emotionaalisessa kehityksessä sille tasolle, jolla he olivat traumatisoimishetkellään. Siten siis isompikin lapsi voi mahdollisesti haluta esimerkiksi lämmintä maitoa, mikä viittaa imeväisikäisen lapsen ravintoon. Tarpeet siis saattavat olla pikkuvauvan, vaikka kyseessä olisi jo isompi lapsi, jopa teini. Biologisella iällä ei ole tässä asiassa merkitystä. (Whitwell 2014b.)

Ruoalla on vahva symbolinen ja konkreettinen merkitys varhaisen vuorovaikutuksen kehittymisessä. Äiti ei pelkästään syötä lasta, vaan on syvällä tasolla emotionaalisesti virittynyt lapsen pienimpiinkin tarpeiden muutoksiin. (Barton ym. 2012). Tätä virittyneisyyttä kutsutaan adaptaatioksi (Whitwell 2014b). Kokonaisvaltaisesti, myös emotionaalisella tasolla, ruokitut lapset kehittävät helpommin positiivisen suhteen ruokaan ja syömiseen ja heillä on suuret mahdollisuudet kehittää terveet tavat suhtautua ruokaan (Barton ym. 2012).

Jos varhaisen vuorovaikutuksen kehittymisessä tapahtuu poikkeama, eikä lapsen tarpeisiin vastata, vähimmilläänkin lapsi alkaa itse ottaa vastuuta ennenaikaisesti omista tarpeistaan. Lapsen normaali kiintymyssuhde hoitajaan on monilla sijoitetuilla lapsilla

häiriintynyt, lisäksi he ovat usein kärsineet laiminlyönneistä ruoan suhteen. (Withwell 2014b.)

Aikuisten tehtävänä on ensisijaisesti huolehtia lapsen riittävän ravitsevasta ruoan saannista ruokailulle suotuisassa ympäristössä. Kun laadukasta ruokaa on tarjolla, lapsi voi itse määrittellä, mitä ja miten paljon hän syö. Ruokamieltymykset ja tottumukset muuttuvat läpi elämän, mutta niille luodaan perusta lapsuudessa. Tottumusten kehittymiseen vaikuttavat fysiologia, ruokaan liittyvät kokemukset sekä ympäristö. Erityisesti lasten kohdalla aiemmat kokemukset ruokailusta ja ruoasta vaikuttavat hyvin paljon ruokakäyttäytymiseen. (Hasunen ym. 2014, 136.)

Lapset eivät automaattisesti valitse ruokia, jotka ovat heille hyväksi, vaan he valitsevat mieluiten tuttuja ruokia, sillä toistuvasti tarjottavista ruoista tulee lempiruokia. Vaihtoehtojen vähyys tosin johtaa kyllästymiseen, mutta kokeilunhalu ja uutuudenviehätys auttavat monipuolistamaan ruokavaliota lapsella, jolla on normaali kiintymyssuhde. Lapsilla esiintyy yleisesti neofobiaa, eli varautuneisuutta uutta makua tai ruokaa kohtaan. Tämä on alkujaan auttanut välttämään haitallisten ruokien nauttimista. Lasta voidaan auttaa uusien makuelämysten saamiseen tarjoamalla pieniä ”tutustumisruokia” useamman kerran viikon aikana. (Hasunen ym. 2014, 137.)

Ruoan preferenssi kasvaa maistamiskertojen lisääntyessä. Uudesta mausta pitäminen vaatiikin yleensä 10–15 maistamiskertaa. Aikuisten on tärkeää huomioida, että uuteen ruokaan toteutteleminen on aikaa vievä prosessi. Kun lapsi saa mahdollisuuden useaan kertaan maistella, haistella ja tunnustella uutta ruokaa, hän oppii pitämään erilaisista ruoista. Lapsen on helpompi hyväksyä uudet ruoat, mikäli ne tarjoillaan tutun ruoan kanssa. Positiivinen palaute auttaa vahvistamaan uuden ruoan maistamiseen liittyvää positiivista kokemusta. (Hasunen ym. 2014, 137.)

Lapsen ruokatottumuksiin vaikuttavat tärkeänä osana ruokaan ja syömiseen liittyvät monipuoliset kokemukset. Ruokaan tutustuminen omatoimisesti, ruoanvalmistustehtävät sekä ruokaostoksille osallistuminen lisäävät ruoan hyväksyttävyyttä. Lapset oppivat leikin kautta tärkeitä ruokailuun liittyviä asioita. Vanhempia tuleekin kannustaa lasten kanssa yhteisiin ruokapuuhiin, sillä lapsen osallistuessa ruoan valmistukseen,

hän oppii arvostamaan ruokaa ja nauttii yhdessä tekemisestä. (Hasunen ym. 2014, 139.)

Aterian valmistus alkaa perinteisesti suunnittelusta ja kaupassa käymisestä. Näihin vaiheisiin on hyvä ottaa lapset mukaan mahdollisimman tiivistä. Samalla pystytään myös selvittämään, mistä lapset erityisesti pitävät ja mistä eivät. Ruokalista tulisi suunnitella siten, että jokainen lapsi kokee, että hän on pystynyt vaikuttamaan ruokaan ja jokaisella aterialla tulisikin olla sellaisia ruokia, joista varmasti joku kelpaa jokaiselle lapselle. Tässä vaiheessa on hyvä mahdollisuus selvittää mahdollisia ruokaan liittyviä emotionaalisia viestejä. Lisäksi ruokaostosten suunnittelu ja teko ovat hyvä tapa oppia käytännössä kaupassakäyntiä ja rahankäyttöä. Emotionaalisella tasolla ruoan alkupeuran tietäminen saattaa helpottaa ruoan hyväksymistä, mikäli lapsella on vaikeuksia syödä uusia ruoka-aineita. Lapsen osallistaminen ruoanlaittoon hänen omien kykujensä mukaan on tärkeää. Se tekee ruoasta helpommin lähestyttävää ja tuttua, jolloin sen syöminenkin voi olla helpompaa. (Barton, Gonzales ym. 2012, 153 - 161.)

Yhteisen pöydän viereen istuminen, yhdessä syöminen ja sen kautta erilaisten ruokailutapojen ja ruokalajien syöminen mallioppimista on perinteisesti pidetty kulttuurisamme tärkeänä. Syöminen yhteydessä on hyvä vaihtaa kuulumisia ja keskustella pinnalla olevista aiheista. (Opetushallituksen www-sivut 2015.) Aterialla on mahdollisuus lisäksi harjoitella ruokailutilanteeseen liittyviä käytöstapoja. Säännölliset ruokaajat luovat päivään rakennetta. Oma paikka ruokapöydässä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttaa lasta ennakoimaan ruokailutilannetta. Jos omaa paikkaa ei ole, saattaa epäselvä tilanne aiheuttaa lapsessa levottomuutta ja tunnetta, ettei hänelle ole varattu myöskään riittävästi ruokaa. (Barton, Gonzales ym. 2012, 153 - 161.)

Ruokailun perustana ovat säännölliset ruoka-ajat. Epäsäännöllinen ateriarytmi altistaa syömiselle häiritsemällä lapsen herkkää ruokahalun säätelyä. (Hasunen ym. 2014, 139.) Säännöllinen syöminen edesauttaa veren sokeritason pitämistä tasaisena, sekä pitää yllä vireyttä. Säännöllinen ruokailu helpottaa ylimääräisten välipalojen välttämiseksi, sekä ateriakokojen hallinnassa. (UKK-instituutin www-sivut 2014.) Säännöllisen ateriarytmin toteuttamiseksi tulee välttää liian pitkiä ateriavälejä ja syödä päivittäin yhtä monta ateriaa suunnilleen samaan aikaan. Liikunnan määrästä ja nälän tunteesta riippuen sopiva ateriaväli on 3 – 5 tuntia. (Jyväskylän yliopiston Koulutuksen

tutkimuslaitoksen www-sivut 2015.) Lastensuojelulaitoksen työntekijät pitävät säännöllisten ruoka-aikojen käyttöä merkityksellisenä työn suunnittelun kannalta (Emond, MacIntosh&Punch. 2014, 1846).

## 2.1 Ruoan merkitys traumatisoituneen lapsen hoidossa

Jo vuonna 1950 Bettelheim on todennut, että jotta traumatisoitunut, vailla perusturvallisuutta olevan lapsi voisi kyetä eheytymään emotionaalisesti, hänen perusturvallisuudentunnettaan tulisi vahvistaa aluksi sillä, että ruokaa on aina saatavilla. Näin lapsi kokee, että häneltä ei odoteta vastiketta, esimerkiksi tietynlaista käytöstä tai ajankäytön hallintaa, vaan hän saa vapaasti syödä ja kokea sitä kautta olevansa turvassa. Vastan perusturvallisuuden tunteen jälkeen hän on valmis kohtaamaan ruoka-ajat osana sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. (Whitwell 2014b.)

Traumatisoituneiden lasten kanssa työskennellessä on ohjaajien tärkeää tunnistaa ruoan kolme eri rakenne-elementtiä. Ruokailun merkitys on tärkeää fyysisesti, ravitsemuksellisesti ja emotionaalisesti ja nämä kaikki merkitykset ovat moniulotteisia. Fyysiset ja ravitsemukselliset elementit ovat käytännössä kaikille ohjaajille tuttuja. Lapsen fyysinen kasvu ja kehitys, sekä tieto terveellisen ruokavalion perusteista, ovat ruoan suunnittelun kulmakiviä. Osaava ohjaaja pystyy ottamaan huomioon lapsen emotionaaliset erityistarpeet ruokaan ja syömiseen liittyen. (Barton ym. 2012.)

Ruoan rooli ihmisten välisen kommunikaation ja emotionaalisen yhteyden luojana on suuri. Sijaishuollossa sekä ohjaajat, että lapset käyttävät ruokaa tunne-elämän säätelyyn ja jopa laajemman käyttäytymisen säätelyn apuna. Jos lapsi tai nuori on vihainen ja aggressiivinen tai surullinen lastensuojelulaitoksen työntekijät usein tarjoavat lapselle ruokaa helpottamaan oloa. (Emond, MacIntosh & Punch 2014, 1849.)

Toisaalta tunne-elämän ongelmien kanssa kamppailevan lapsen kokemus ruokapöydän ympärillä istuvista muista lapsista ja aikuisista voi olla myös ahdistava. Masentuneisuus, suru, sosiaalisten tilanteiden pelko tai muu ahdistusta tuottava tunne, jonka nuori pitää sisällään, saattaa vaikeuttaa ruokapöytänsä istumista ja muiden seurassa

syömistä. Tällöin yleisesti positiivisena ajatellusta kokemuksesta voi tulla täysin päinvastainen kokemus. (Emond ym. 2014, 1846.)

Ruoalla on keskeinen merkitys sijaishuollon kaikilla osapuolille, niin työntekijöille, kuin yksikössä asuville lapsille. Ruoan avulla sekä lapset, että aikuiset voivat vaikuttaa yksikön henkeen ja seurata sen kehitystä. Ruokaa voidaan käyttää apuvälineenä lapsen traumojen käsittelyssä. Jatkuvuuden ja luottamuksen tunne, välittäminen ja huolenpito liittyvät vahvasti ruokaan. Itsenäistyvälle nuorelle omatoiminen ruuanlaitto on keino kokea elämänhallintaa. (Punch, Dorrer, Emond & MacIntosh. 2013.)

Lapselle on tärkeää tietää, että joku välittää siitä, miten hän haluaa ruokansa syödä. Pitääkö hän leikkeleestä tai juustosta leivän päällä ja mitä hän erityisesti haluaa juoda ruoan kanssa. Nämä pienet lapsen ruokailutottumusten muistamiset antavat lapselle tunteen, että hänestä välitetään ja hän on tärkeä. Lisäksi muistaminen edesauttaa jatkuvuuden ja autonomian tunteen kehittymistä. (Emond, MacIntosh, Punch, Lightowler 2013.)

Emotionaalinen monimuotoisuus korostuu sijaishuollon ruokailutavoissa. Ruokaa käytetään lohduttamaan, tukahduttamaan ja hallitsemaan tunteita ja jännitteitä. (Punch ym. 2013, 38.) Vaikka aikuiset pitävät yllä ruokaan ja syömiseen liittyvää kontrollia esimerkiksi rajoittamalla ruuan saatavuutta, määrittelemällä ruokailuhetkiin tarkat rutiinit ja säännöt, on lapsilla keinoja käyttää ruokaa vallan välineenä. Syömättä jättäminen, ruokapöydässä häiriköinti, ruuan heittäminen roskiin tai ruuan pilaaminen ovat lasten keinoja osoittaa valtaansa. (Punch ym. 2013, 35.)

Ruokaa saatetaan käyttää myös lahjonnan tai kiristyksen välineenä tai palkitsemiseen. Herkkujen saaminen saattaa olla kiinni lapsen käyttäytymisestä tai toiminnasta. (Punch ym. 2013, 36.) Herkkuja ei kuitenkaan pitäisi käyttää palkintona terveellisen ruuan syömisestä, sillä tutkimusten mukaan lasten kiinnostus terveellistä ruokaa kohtaan vähenee herkkujen tarjoamisen myötä, samalla lapselle syntyy vääristynyt kuva terveellisestä ruuasta, jos sen jälkeen on aina tarjolla epäterveellistä herkkua. Lapsi ei pysty tällöin erottamaan terveellisen ja epäterveellisen ruuan eroa. (Mustajoki 2011.)

Myös lapset voivat käyttää valtaansa ruuan avulla. Lasten vallankäyttö voi olla positiivista huomionhakemista ja hoivan ja hyväksytyksi tulemisen tarvetta, mutta se voi olla myös negatiivista henkilökunnan juoksuttamista. Näiden erottaminen toisistaan voi olla hankalaa. (Punch ym. 2013, 22.)

Monissa lastensuojelulaitoksissa ruoan säilytykseen tarkoitettut kaapit ja ruokailuvälineet ovat lukituissa laatikoissa ja kaapeissa. Tämä käytäntö tuntuu lapsista helposti vallan käytöltä. Käytännössä laitoksen työntekijöiden tarkoituksena on suojella ja ohjata lapsia terveelliseen ja kontrolloituun syömiseen. (Punch, MacIntosh & Emond. 2012, 1255 - 1256.)

### 3 PROJEKTISSA KÄYTETTÄVÄT MENETELMÄT

#### 3.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on apuväline, jolla voidaan saada tutkimusongelmasta tietoa. Kun tutkimusongelma on asetettu, kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan koota jo olemassa oleva tieto aiheesta. (Leino-Kilpi 2007, 2.) Lisäksi sen avulla voidaan tarkastella, sintetisoida ja arvioida kriittisesti lähdekirjallisuutta (Torrako 2005, 356). Kirjallisuuskatsaus on siis tutkimustekniikka, jossa tutkitaan jo tehtyjä tutkimuksia (Salminen 2010, 4-6). Kirjallisuuskatsauksessa tyypillisesti perehdytään ensin olemassa olevaan kirjallisuuteen, sitten valitaan lähestymistapa ja rajataan aineisto tutkimusongelman näkökulmasta olennaiseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 107).

Tutkimusongelma on opinnäytetyön lähtökohta, kysymys tai kysymyksiä, joihin opinnäytetyö pyrkii vastaamaan. Tutkimusongelma määrittelee, millaista aineistoa tutkimuksessa käytetään ja miten sitä analysoidaan. Aiheeseen liittyvän aineiston saataavuus, sekä tutkimuksen tekoon käytettävissä olevat resurssit vaikuttavat ongelman asetteluun. Lisäksi se, onko kyseessä teoria- vai aineistolähtöinen tutkimusprosessissa,

vaikuttaa tutkimusongelman asetteluun. (Kajaanin ammattikorkeakoulun www-sivut n.d.)

Kirjallisuuskatsauksessa arvioidaan, vertaillaan ja luokitellaan olennaista aikaisempaa tutkimusta omasta aiheesta kommentoiden. Kirjallisuuskatsaus on osa omaa tutkimusta, ei siis erillinen osa tai referoitu kirjoitus aikaisemmasta tutkimuksesta. Se on tutkimuksen teon apuväline, jonka avulla kirjoittaja pystyy etsimään ja perustelemaan omassa tutkimuksessaan käyttämäänsä näkökulmaa. Kirjallisuuskatsauksessa aikaisemmat tutkimuksen jäsenellään esimerkiksi kronologisesti tai teoreettisten lähestymistapojen mukaan. Lisäksi kirjallisuuskatsaukseen voi sisällyttää pohdintaa siitä, mitä aukkoja tutkimukseen on jäänyt. (Turun yliopiston www-sivut 2015.)

### 3.2 Aineiston analyysi

Sisällön analyysi tarkoittaa yksinkertaistettuna sanallista tekstin sisällön kuvausta. Aineisto voi olla jo valmiiksi tekstinä tai se voidaan muuttaa sellaiseksi. Sisällön analyysissä tarkoituksena on tutkimuskysymyksestä riippuen muodostaa tekstistä nousevia yleistyksiä. Sisällön analyysi voidaan tehdä monenlaisista tekstiaineistoista mm. kirjoista, haastatteluista, puheluista ynnä muista sellaisista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2006.)

Sisällön analyysi voi olla joko aineistolähtöinen, eli induktiivinen tai teorialähtöinen, eli deduktiivinen. Teorialähtöisessä sisällön analyysissä tarkastellaan teoreettisten lähtökohtien ilmenemistä tutkimusaineistossa. (Eskola & Suoranta. 2000, 151 - 152.) Sisällön analyysiä voidaan käyttää laadullisen tai määrällisen tutkimuksen menetelmänä. Laadullisessa sisällön analyysissä aineisto paloitellaan ensin pieniin osiin, käsitteellistetään ja lopulta järjestellään uudelleen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Analysointiprosessi etenee kolmiportaisesti siten, että aineisto ensin redusoidaan, eli pelkistetään, sitten klusteroidaan, eli ryhmitellään ja lopuksi abstrahoidaan, eli käsitteellistetään (Tampereen teknillisen yliopiston www-sivut. 2015).

### 3.3 PowerPoint – esityksen laatiminen

Microsoft PowerPoint on tietokoneohjelma, jonka avulla voi luoda diaesityksiä. Esitys voidaan laatia ohjelmasta löytyvien valmiiden mallipohjien päälle tai tarvittaessa luoda kokonaan uusi malli. (Jyväskylän yliopiston www-sivut, 2007.)

Jotta esityksen teksti olisi helppolukuista, tulisi kirjasintyyppin olla helposti luettavaa ja riittävän suurta, mielellään yli 24 pt. Yhden fontin käyttämistä suositellaan, jotta ulkoasusta ei tule liian sekavaa. Pääteetön fontti, esimerkiksi Arial tai Sans Serif ovat selkeitä. (Aarnio & Silenti, n.a.)

Dian tulisi toimia muistilistana koko sisällöstä, suurien kokonaisuuksien auki kirjoittaminen on epäselvää ja hankalaa lukea. Kokonaisia lauseita kannattaa välttää. Kuvat elävöittävät ja tekevät esityksestä kiinnostavampaa. Nyrkkisääntönä voidaan sanoa, että yhdessä diassa tulisi olla maksimissaan seitsemän riviä, ja yhdellä rivillä maksimissaan seitsemän sanaa. Yhden kappaleen tulisi olla maksimissaan kaksi riviä. (Aarnio ym. n.a.)

Esityksessä käytettävien värien tulee olla kontrastissa toistensa kanssa, jotta tekstistä saa selvää. Myös esitysympäristö vaikuttaa värien valintaan; vaalea pohja ja tumma teksti sopivat hyvin valaistussa tilassa pidettävään esitykseen, kun taas hämärässä tilassa tummalla taustalla oleva vaalea teksti on helpompi lukea. Värien suunnittelussa on vältettävä punavihreitä yhdistelmiä mahdollisten kuulijoiden värisokeuden takia. Räikeiden värien käyttö ei ole asiapitoisessa esityksessä yleensä suotavaa. (Aarnio ym. n.a.)

### 3.4 Sähköisen lomakkeen laatiminen

Sähköinen lomake antaa loppukäyttäjälle mahdollisuuden täyttää lomake tietokoneella. Lomakkeen voi tulostaa täytön jälkeen. Lomakkeen suunnittelussa on tärkeää huomioida, onko ensisijaisena tarkoituksena täyttää se tulostuksen jälkeen käsin, vai käyttää sitä sähköisenä pohjana. (Oulun seudun ammattiopiston www-sivut n.d.) Hy-



vin luotu sähköinen lomake aukeaa jokaisella käyttäjällä täysin yhdenmukaisena riippumatta, mikä käyttöjärjestelmä käyttäjällä on, tai millä ohjelmalla lomake on alun perin luotu (Mustonen 2010, 4-5).

Lomakkeen rakenteen suunnittelussa on otettava huomioon, että täyttöohjeet ovat selkeät. Sitä tulee voida täyttää loppukäyttäjän haluamassa järjestyksessä ja virheiden korjaamisen tulee olla mahdollista. On myös määriteltävä, mitä rajoituksia (esimerkiksi kirjainten määrä) lomakkeelle asetetaan. (Mustonen 2010, 5.)

Lomakkeen täytön mahdollistavat ohjetekstit sijoitetaan täyttökohdan yläpuolelle tai vasemmalle puolelle täyttökohdan viereen. Merkkiruudun ohjeet sijoitetaan täyttöruudun oikealle puolelle. Teksti kokonaan käytetään yleensä fonttikokoa 6-10. Otsikot ja täyttöteksti kannattaa kirjoittaa fonttikoolla 10-12. (SFS 2007, 23.)

#### 4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän projektin tarkoituksena on luoda sähköinen lomake, jonka avulla sijaishuoltoyksikön työntekijä tutustuu lapsen syömistapoihin ja tunnistaa lapsen syömistapoihin ja ruokaan ja syömiseen liittyviä ongelmia. Lisäksi tarkoituksena on tuottaa tiivis PowerPoint - materiaali johdattelemaan projektin teoriasisältöön. Lomakkeen avulla ohjaajien on mahdollista suunnitella lasten tarpeisiin sopivat tavoitteet ruokaa ja ruokailutilanteita koskien.

Projektin tavoitteena on, että sijaishuoltoyksikön työntekijät käyttävät tuottamaamme materiaalia työssään ja voivat kehittää sen avulla ymmärrystään traumatisoituneen lapsen ruokaan ja syömiseen liittyen. Oma oppimistavoitteemme on selkeän ja käytäntöön soveltuvan materiaalin tuottamisen osaaminen ja traumatisoituneen lapsen ruokailuun liittyvien haasteiden tunnistamisen osaaminen.

## 5 PROJKETIN SUUNNITTELU

Projektit voivat saada alkunsa eri tavoin, esimerkiksi tilaajan tarpeesta tai sisäisestä tarpeesta kehittää jotakin. Silloin kun projektilla on tilaaja, hän määrittelee projektin tavoitteet. (Kettunen. 2009. 49.) Tässä projektissa tilaajana on Länsi-Suomen läänissä sijaitseva sijaishuollon yksikkö, mutta projektin tavoitteet ja ideointi ovat olleet opin- näytetyön tekijöiden vastuulla. Projektia perustettaessa on tärkeää tehdä pohjatyöt hyvin, eli erityisen tärkeää on selvittää, miten kauan projektin loppuun saattamiseen kuuluu aikaa ja miten paljon projektissa tarvitaan resursseja. Lisäksi tärkeää on, että jokaisella projektia työstävällä on oltava selvillä, mitkä ovat projektin tarkoitus ja tavoitteet. (Kettunen. 2009, 32, 5, 54.)

Projekti on useimmiten kertaluonteinen. Se alkaa ideasta ja projektilla on aina alku- ja päätepiste (Paasivaara, Suhonen, Nikkilä 2008. 103 - 126). Projekti voi olla sisäinen tai ulkoinen. Sisäisessä projektissa tavoitteet muuttuvat projektin edetessä, ulkoisessa projektissa tavoitteet määrittää projektin tilaaja. Tilaaja edellyttää tiettyä lopputulosta. Projektilla on aina tilaaja, esimerkiksi organisaatio. Projekti rajataan niin aikataulun kuin laadunkin näkökulmista. Projektista laaditaan sen etenemisestä aikataulu ja sillä on selkeä alku ja loppu. Projektilla tulee olla selkeät tavoitteet. Projektin aikana on pidettävä tarkasti kirjaa, mitä on tehty ja mitä on sovittu. (Löow 2002, 17 - 18.)

Projektisuunnitelman tekemisen jälkeen alkaa projektin toteutus. Toteutus etenee järjestelmällisesti suunnitelman mukaan. Usein projekteille määrätään johtaja, joka valvoo projektin etenemistä ja pitää huolta asetetusta budjetista ja muista mahdollisesti rajallisista resursseista. Projektin johtaja on selvillä siitä, missä vaiheessa projekti on ja mitä seuraavaksi tapahtuu. On pidettävä huolta että projekti etenee oikeaan suuntaan, ja sitä on usein organisoitava uudelleen. Projektin etenemistä on arvioitava usein, jotta projekti pysyy samassa linjassa suunnitelman kanssa. (Paasivaara, Suhonen, Nikkilä 2008, 132 - 133.)

Projektin suunnittelu alkaa idean jalostamisesta projektisuunnitelman avulla. Projektisuunnitelmassa tulisi tulla projektin tavoitteet, eli mihin projektilla pyritään, millä keinoin tulokseen päästään, kuka tekee, mitä tekee, missä tekee ja milloin tekee. Myös

aikataulutus on tärkeää. Projektisuunnitelmaan ei kannata merkitä mitään ylimääräistä, vaan se kannattaa pyrkiä pitämään mahdollisimman yksinkertaisena ja selkeänä. Projektisuunnitelmassa tulisi aina ilmetä projektin vaiheet, työnjako, resurssit ja riskit. Suunnittelu on erittäin tärkeää, sillä siinä tehdään suurimmat projektia koskevat päätökset. (Paasivaara ym. 2008, 103 - 126.)

## 5.1 Kohdeorganisaatio

Kohdeorganisaatiollamme on pitkä historia lastensuojelun moniammatillisena toimijana ja se kehittää toimintaansa jatkuvasti yhteistyössä eri tahojen, esimerkiksi asiakkaiden, kouluttajien ja palvelun tarjoajien, kanssa. Kohdeorganisaatiomme keskeisenä arvona korostuu lapsen etu, joka kohdeorganisaatiomme mukaan on olla osa turvallista ja pysyvää yhteisöä.

Kohdeorganisaatiomme kertoo keskeisen tehtävänsä olevan perheen tukeminen lasten kasvattamisessa. Lasten perheen ja läheisten kanssa työskenteleminen on kohdeorganisaatiomme mukaan olennainen osa lapsen kuntouttamista. Tämä opinnäytetyö toteutetaan kohdeorganisaatiomme erään yksikön tilauksesta. Sijaishuoltoyksikössä on kaksi viisiportaista osastoa. Lasten osastojen asiakkaat ovat iältään 8 - 17 – vuotiaita, pääasiassa pitkäaikaissijoitettuja lapsia. Yksikkö toimii myös kiireellisiä sijoituksia vastaanottavana tahona. Kiireellisenä sijoituksena vastaanotetut lapset sijoitetaan myöhemmin muualle.

Sijaishuollon palvelut ovat tarkoitettu lapsille, joiden kuntouttaminen edellyttää vaativia palveluratkaisuja ja moninaista hoito- ja kasvatusalan osaamista. Lisäksi kohdeorganisaatiomme tarjoaa palvelukokonaisuuksia lapsille ja perheille, jotka jäävät lastensuojelun ja psykiatristen palvelujen välimaastoon. Lasten kasvatusta ja hoitoa suunnitellaan monialaisessa yhteistyössä lapsen ja hänen perheensä kanssa. Lapsen toiveita kuntoutuksen suhteen kuullaan, ja toiveiden pohjalta pohditaan tavoitteita ja keinoja niiden toteuttamiseksi.

Kohdeorganisaatiomme yksikön moniammatillisessa työryhmässä työskentelee kadoksan ohjaaja osastoa kohti. Käytössä on lisäksi sosiaalityöntekijä, erityisopettaja,

psykologi, toimintaterapeutti ja psykiatrin palvelut. Työote on kuntouttava, lapset ja heidän perheensä otetaan huomioon koko lapsen sijoitusjakson ajan.

## 5.2 Aikataulun suunnittelu

Projektin aikataulun suunnittelu on yleensä haastavaa, ja sen laadinnassa on syytä olla realistinen. Aikataulussa pysyminen on projektin arvioinnissa usein yksi keskeisimmistä tekijöistä. Aikataulun suunnittelussa on otettava huomioon muun muassa ajankäyttöön vaikuttavat tekijät, ihmisten kuormitus, työtehtävien riippuvuuden toisistaan, sekä projektin aikataulua uhkaavat yllätykset. Aikataulusuunnitelmaan kannattaa varata pieni ylitysvara yllättävien tilanteiden vuoksi. (Kettunen, 2009. 113 - 114.)

Alla olevassa kuviossa (Kuvio 1) on esitetty projektin suunniteltu eteneminen pääpiirteissään.

<b>Maaliskuu 2015</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projektin käynnistyminen</li> <li>- Keskustelu tilaajan kanssa opinnäytetyön aiheesta</li> <li>- Projektin ideointi ja materiaaliin tutustuminen</li> </ul>
<b>Huhti-kesäkuu 2015</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teorian kirjoittamisen aloittaminen</li> <li>- Idean tarkentuminen</li> <li>- Tavoitteiden alustava asettaminen</li> </ul>
<b>Lokakuu 2015</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projektin tarkoituksen ja tavoitteiden tarkentuminen</li> <li>- Projektisuunnitelman työstäminen</li> </ul>
<b>Marraskuu 2015</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yhteistyösopimus</li> <li>- Projektisuunnitelman valmistuminen</li> <li>- Anomus opinnäytetyön tekemiseen parityönä</li> <li>- Esiselvityksen tekeminen</li> <li>- Kirjallisuuskatsauksen ja sähköisen lomakkeen laatiminen</li> <li>- Lomakkeen arviointi</li> </ul>
<b>Joulukuu 2015</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projektin valmistuminen ja arviointi</li> <li>- Raportin kirjoittaminen</li> </ul>

Kuvio 1

### 5.3 Resurssit ja riskit

Kaikissa projekteissa on riskejä, jotka voivat vaikuttaa aikatauluun, kustannusarvioon tai resursseihin. Projektisuunnitelmaan tulee aina sisällyttää riskianalyysi, jossa arvioidaan projektin riskit, niiden vakavuus sekä varoimenpiteet, joilla riskien esiintyminen pyritään estämään. (Kettunen 2009, 22.)

Projektityössä käytettävät resurssit tulee olla esitettynä työssä. Resursseja voi olla monenlaisia, esimerkiksi projektiin osallistuvat ihmiset, laitteet, ohjelmistot, tilat. Jokaiselle työtehtävälle tulee määritellä oma tekijänsä (Kettunen 2009, 106; Pelin 2011, 146).

Henkilöresurssinamme ovat opinnäytetyöntekijät. Käytettävissämme on yhteensä 800 tuntia työskentelyä varten, sillä opinnäytetyön mitoituksena on 400 tuntia yhtä opiskelijaa kohden. Lisäksi resurssinamme ovat myös ohjelmistot, joita tarvitaan projektin lopputuotteiden suunnitteluun ja tekemiseen. Taloudellisia kustannuksia projektista ei synny.

Suurin riski projektimme valmistumisessa suunnitellun aikataulun mukaisesti on aikataulun joustamattomuus. Mikäli jompikumpi meistä, tai pahimmassa tapauksessa molemmat, sairastuu tai muuten estyy työstämästä projektiamme, aikataulu haavoittuu herkästi. Aikataulussa pysyminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä valmistumisemme näkökulmasta opinnäytetyön on oltava valmis 11.12.2015. Riskiksi voidaan myös ajatella se, ettei lomaketta oteta käyttöön, jolloin projekti epäonnistuu ja työ on ollut turhaa.

### 5.4 Arviointisuunnitelma

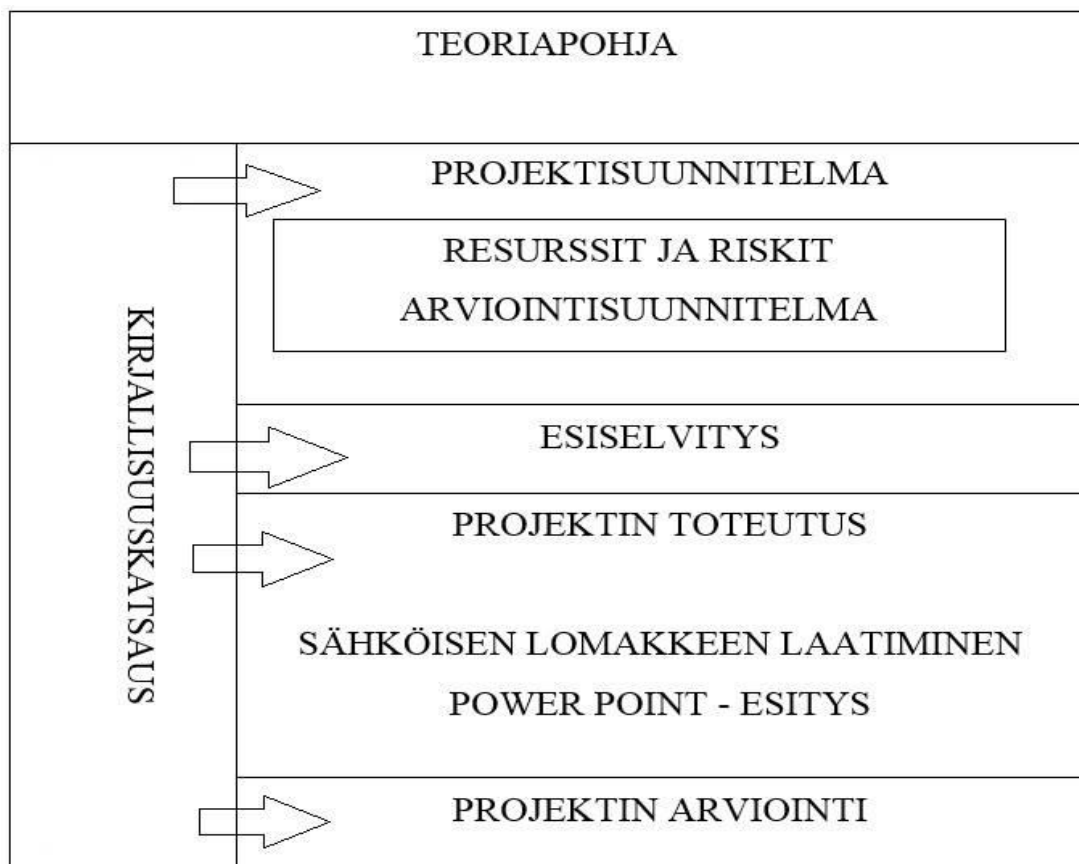
Projektin arvioinnissa keskitytään usein kahteen merkittävimpään osaan, budjettiin ja aikataulun pitävyyteen. Tärkeää on arvioida myös projektin lopputuotteen toiminta ja laadukkuus, sekä projektin toiminta. Jotta projektia voi luotettavasti arvioida, on tarpeen kerätä laadukasta ja vertailukelpoista informaatiota projektin onnistumisesta. Informaation on oltava eheää, ajanmukaista ja luotettavaa. (Heerkens 2002, 162 – 169.)

Pyydämme kohdeorganisaation työntekijöitä arvioimaan sähköisen lomakkeen käyttöä marraskuun 2015 aikana, jolloin henkilökunnan kokemus lomakkeen käytettävyydestä antaa meille arvokasta palautetta lomakkeen lopullista sisältöä varten. Pyydämme henkilökunnalta kehittämisehdotuksia suullisesti. Pyydämme palautetta lomakkeen käytännöllisyydestä, ymmärrettävyydestä, asiasisällöstä ja selkeydestä. Muokkaamme lomaketta palautteen pohjalta siten, että se vastaa mahdollisimman hyvin henkilökunnan tarpeita.

Arvioimme itse projektiamme sen valmistuttua raporttiin kirjoitettavassa arvioinnissa vertaamalla projektin tavoitetta ja tarkoitusta toteutuneeseen. Toisaalta arviointi voi olla haastavaa, sillä aikataulumme kiireellisyyden vuoksi lomakkeen käyttökokemukset ovat vasta vähäisiä. Lomakkeen toimivuuden arvioimisen tärkeys korostuu projektin arvioinnissa, sillä se saattaa olla ainoa käyttökokemus lomakkeesta työvälineenä ennen raportointiseminaaria.

## 6 PROJEKTIN ETENEMINEN

Alla olevassa kuviossa on kuvattuna projektimme etenemisprosessi.



Kuvio 2.

Projekti aloitettiin maaliskuussa 2015 keskustelemalla kohdeorganisaation yksikön esimiehen kanssa, jolta saimme idean lähteä tarkastelemaan traumatisoituneiden lasten hoitoa ruoan avulla. Kehittelimme ajatusta keskenämme ja tuloksena oli työtä kehittävän materiaalin laatiminen.

Keskusteluihin projektin suunnitelman tiimoilta aikaa meni useina päivinä niin kasvotusten, kuin puhelimestakin useita tunteja. Suurimman osan aikaresurssista on vienyt materiaalien lukeminen ja etsiminen. Materiaalia olemme etsineet niin yhdessä, kuin erikseenkin. Aiheeseen liittyvän materiaalin löytäminen on ollut haastavaa ja aikaa vievää, sillä suomenkielistä materiaalia aiheesta on hyvin vähän saatavilla. Englanniksi näyttöön perustuvaa materiaalia löytyy, mutta vieraalla kielellä työskentely on ollut hidasta.

Materiaalien haussa olemme saaneet apua muun muassa Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman kirjaston ja Laitilan kaupungin kirjaston henkilökunnilta, sekä kohdeorganisaation yksikön esimieheltä. Materiaalia ei juuri löydy painettuna, vaan materiaalit ovat paljolti olleet verkkojulkaisuja ja Stirlingin yliopistosta tilattua materiaalia.

Tapasimme opinnäytetyön ohjaavia opettajia Satakunnan ammattikorkeakoulun Merikampuksella 13.11.2015 klo 14:30, jolloin pääsimme keskustelemaan ohjaajiemme kanssa projektisuunnitelmasta. Totesimme, että aikataulumme on erittäin tiukka, joten työtahtia on kiristettävä ja projektisuunnitelma saatava valmiiksi pikimmiten. Lisäksi ohjaajamme ehdottivat kirjallisuuskatsauksen käyttämistä menetelmänä lisäperusteeksi sähköiseen lomakkeeseen nostettavien kysymysten laadintaan.

Projektisuunnitelma valmistui 23.11.2015, jonka jälkeen saimme oppilaitokselta solmia sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä kohdeorganisaation kanssa. Sopimus allekirjoitettiin opinnäytetyöntekijöiden ja sijaishuoltoyksikön esimiehen toimesta 24.11.2015, jonka jälkeen allekirjoitetut sopimukset lähetettiin ohjaaville opettajille.

Projektin teoriaosuuden kirjoittaminen on ollut käynnissä maaliskuusta 2015 asti. Kirjallisuuskatsaus valmistui 25.11.2015. Esiselvitys kohdeorganisaatiossamme toteutettiin 23. - 27.11.2015. Esiselvityksen aineiston analysointi valmistui 28.11.2015. Ensimmäinen versio sähköisestä lomakkeesta valmistui niin ikään 28.11.2015. Lomakkeen esitestaaminen tapahtui 28.- 30.11.2015. Projekti valmistui joulukuussa 2015 projektin raportin valmistuttua. Materiaali on kohdeorganisaation käytettävissä tammikuussa raportointiseminaarin jälkeen.

## 6.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksen laatiminen alkoi 13.11.2015 käydyän ohjauskeskustelun jälkeen. Menetelmään tutustuminen ja menetelmän teorian kirjoittaminen eteni nopealla tahdilla. Menetelmä ei ollut entuudestaan tuttu, joten menetelmän teoriaan oli palattava useita kertoja kirjallisuuskatsauksen työstämisen aikana. Aineiston hankinta oli kirjallisuuskatsauksen vaativin osuus, sillä aiheeseemme liittyvää tutkimustietoa on



rajallisesti saatavana. Löysimme kuitenkin laadukkaita ja luotettavia tutkimuksia kirjallisuuskatsaukseemme.

### 6.1.1 Tutkimusongelmat

Tutkimusongelmien laadinta oli helppoa, sillä tutkimusongelmamme nousivat suoraan tämän projektin teoriasta. Lisäksi meillä oli selkeä käsitys siitä, mitä asioita kirjallisuudesta löytyy ja mihin aisoihin halusimme erityisesti kiinnittää huomiota. Kysymysten asettelu pysyi muuttumattomana alusta lähtien.

1. Mitä ruokaan ja syömiseen liittyviä ongelmia traumatisoituneilla lapsilla on?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat näiden ongelmien ilmenemiseen?
3. Miten traumatisoituminen vaikuttaa lapsen ruokasuhteeseen?
4. Miten ruokaa voidaan käyttää hoivakeinona?

### 6.1.2 Aineiston hankinta

Aineisto valikoitui teoriassa nousseiden keskeisten lasten ruokaan ja ruokailuun liittyvien ongelmien pohjalta lisäperusteluksi sähköisen lomakkeen laadintaan. Aineistoa haettiin eri tietokannoista, esimerkiksi Medic, Theseus ja PubMed, sekä suomalaisten yliopistojen tietokannoista. Hakusanoina käytimme lastensuojelu, lapsi and ruoka, ruokasuhte ja sijaishuolto. Lisäksi aineistoa tilattiin Stirlingin yliopiston Storre – tietokannasta tutkimusten abstraktien perusteella. Kirjallisuuskatsauksen aineiston hankinnan jäsentely laadittiin oppilaitoksemme informaation ohjeistuksen mukaan (liite 1).

### 6.1.3 Aineiston analysointi

Kirjallisuuskatsaukseen valikoidun aineiston analysointi toteutettiin teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla. Aineisto käytiin läpi verraten tutkimuskysymyksiä valikoituihin tutkimuksiin. Tutkimuksista löytyi hyvin erilaisia näkökulmia lasten ruokailuun ja

ravitsemukseen liittyen. Osassa tutkimuksista tarkasteltiin sijaishuollossa olevien lasten näkökulmaa ruokaan ja syömiseen. Osa liittyi lasten ruokasuhteeseen ja ruoan merkitykseen hoivakeinona.

#### 6.1.4 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

McManus & Morrison (2009, 1-3, 16) tutkivat viittäkymmentäyhtä 10 – 18 -vuotiasta lasta seitsemässä eri lastensuojelulaitoksessa Skotlannissa. Heidän tarkoituksenaan oli selvittää ruokaan liittyviä ongelmia sijaishuollossa lasten näkökulmasta. Tutkimuksessa pääasiallisina ongelmina todettiin olevan ruokailujärjestelyjen joustamattomuus, yksilöllisyyden toteutumattomuus, sekä lasten kokema epätietoisuus ruoan määrästä ja laadusta. Tutkimuksen luotettavuudesta puhuu puolestaan sen käyttö perusteluna Skotlannin hallituksen julkaisemassa ravitsemussuosituksessa lasten ja nuorten sijaishuoltoon (The Scottish Government, Nutritional guidance for children and young people in residential care settings, Edinburgh 2011). Tutkimuksessa todettiin, että mikäli lapsilla ei ole tietoa ruoan alkuperästä ja mikäli lasta ei osallisteta ruoan valmistamiseen ja valintaan, lapsen on vaikea hyväksyä ruokaa ja ruokailutilanteet eivät ole ohjaussuhdetta edistäviä tilanteita. Tutkimuksessa tuotiin esiin hyvin suurin lainauksin, miten lapsen mielipiteen kysyminen ja ruoan laittaminen heidän toiveensa huomioiden, saa lapsen luottamaan kokkiin. Lapsi kokee tulevansa kuulluksi ja välitetyksi. Paikoissa, joissa ruoka kuljetetaan sijaishuollon yksikköön valmiina ja vain lämmitetään, ruoista ei pidetä, eikä ruokailutilanteissa ohjaussuhteen luominen ja syventäminen onnistu. Sen sijaan näissä paikoissa ohjaajan valmistama tee lapsen mieltymysten mukaisesti saa aikaan ohjaussuhteen luomiselle suotuisan ilmapiirin.

Punch, Emond, McIntosh ja Dorren (2009, 1, 6-7, 10–12, 16) puolestaan tutkivat kahdeskymmentäyhtä 9 – 18 -vuotiasta Skotlantilaista sijaishuollossa asuvaa lasta selvittääkseen ruoan päivittäistä käyttöä sijaishuollossa. Tutkimuksessa selvisi, että lapset käsittelevät ruoan laittamista, syömistä ja ruokailua koskevien ajatusten kautta sijaishuollossa elämiseen liittyviä kysymyksiä. Näkökulma oli hieman erilainen McManusin ja Morrisonin (2009, 1-3, 16) tutkimukseen nähden siten, että asiaa tutkittiin ruoan symbolisen merkityksen ja ruokailutilanteiden herkkien vuorovaikutussuhteiden

kautta. Tutkimuksessa todettiin, että lapset kokeilevat rajojaan ruoan kautta ja ruokailutilanteissa on suuri riski erilaisille konflikteille. Myös ruokailutilanteisiin liittyvät odotukset ja niiden ristiriidat aikuisten ja lasten välillä saattavat aiheuttaa turhia yhteenottoja. Aikuisten on oltava realistisia lapsen kyvyistä vastata aikuisten odotuksiin ruokailutilanteissa ja toisaalta pohdittava lasten kykyä suhtautua ruokailutilanteessa toisiin lapsiin ja heidän käytökseensä. Eräs tutkimuksessa esiin tullut kommentti koski lastenkotiin juuri tullutta lasta, jonka ruokailutottumuksia selvitettiin kysymällä niitä häneltä. Lapsi totesi, että miksi kertoisin, sillä olethan sinä minulle aivan vieras. Kommentti kuvaa hyvin ruoan symbolista merkitystä välittämisen osoittamisen keinona ja toisaalta kommentissa kuvautuu myös ruokailutottumusten henkilökohtaisuus.

Olkosen ja Peltosen (2007, 38) tutkimuksessa haastateltiin kymmentä 12 – 16 -vuotiasta lastenkodissa asuvaa lasta tarkoituksenaan selvittää, minkälaisia myönteisiä kokemuksia lapsilla on lastenkodissa. Tutkimuksessa lasten todettiin nauttivat oman huoneen rauhan ja musiikin lisäksi muun muassa herkuista ja muusta ruokailusta, eli Punciin ym. (2012, 1254) viitaten ruoan symbolinen merkitys turvallisuuden ja välittämisen osoittamisen keinona kuvautuu tässäkin tutkimuksessa. Mielenkiintoisin kohta Olkkosen & Peltosen tutkimuksessa oli kuvaus siitä, miten eräs lastenkodissa asuva lapsi kertoi ohjaajansa antaman lämpimän pullan tuomasta hyvästä mielestä. Lapsi lisäsi vielä, että lämpimän pullan lisäksi on mukavaa, miten ohjaaja kysyy kuulumisia. Tässä lapsi kuvaa, miten lämmin pulla koetaan välittämisenä; lapsi kokee, että hänestä välitetään. Kun ajatellaan tätä tutkimusta Punch ym. (2012, 1254) tutkimuksen näkökulmasta, ruoan, eli lämpimän pullan, symbolinen merkitys konkretisoituu.

Suomessa toteutettiin Pelastakaa lapset ry:n hanke, Lastenkoti minun mielestäni, jonka tavoitteena oli toteuttaa lapsiystävällinen kysely lastenkodeissa asuville lapsille. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, miten lapset toivoisivat Pelastakaa lapset ry:n kehittävän lastenkotiensa toimintaa. Lapset olivat mukana hankkeen suunnittelussa ja toteutuksessa muun muassa kysymysten laadinnassa. Kyselyyn vastasi 31 lastenkodissa asuvaa lasta eri puolilta Suomea. Ruokaan liittyvät kysymykset olivat vain pieni osa hankkeesta. Ruokaan liittyviin seikkoihin lapset vastasivat, että lastenkotien ruoat ovat hyviä, mutta ruokailutilanteet usein hankalia. Lapset toivoivat kyselyssä kysyttävän muiden seikkojen lisäksi nimenomaan ruokailusta. Ruokailutilanteita pidettiin haasta-

vina niiden edellyttämän maltin ja toisten huomioon ottamisen vuoksi. (Möller & Nikkanen 2009, 10.) Tätä kun ajatellaan McManusin & Morrisonin (2009, 1-3, 16) tutkimuksessa esiinnousseen odotuksiin liittyvän kommentin valossa, ei ole ihme, että ruokailutilanteet tuntuvat lapsistakin haastavilta. McManus & Morrison (2009, 1-3, 16) toivat tutkimuksessaan esiin sen, että mikäli lasten ja aikuisten odotukset ruokailutilanteesta eivät kohtaa, koko ruokailutilanne koetaan hankalana. Lisäksi ruokailutilanteissa on otettava huomioon jokaisen lapsen edellytykset vastata aikuisten odotuksiin, jotka eivät aina ole realistisia, kun kyseessä on traumatisoituneet lapset.

Ruotsalainen (2013, 15, 17, 19, 41, 55, 59) tutki varhaiskasvatustieteen pro gradussaan lapsen ruokasuhdetta, joka hänen tutkimuksessaan tarkoitti lapsen henkilökohtaisia ruokamieltymyksiä, lapsen tietämystä ruoasta, ruokailuun liittyviä toimintatapoja ja sääntöjä, sekä mahdollisuuksia lapsen osallisuuden ruokaympäristössä. Tutkimuksessa haastateltiin yhtätoista 5 – 7 -vuotiasta lasta yhdessä päiväkodissa. Tutkimuksessa todettiin, että lapset kokivat ruokaan ja syömiseen liittyvät toiminnot mieluisina. Syömiseen itseensä ei haastattelujen perusteella liittynyt juurikaan sääntöjä ja ruokätietämys perustui yhtä usein arvaukseen, kuin tietoon. Syömiseen liittyviä käytöstapoja lapset nimesivät useita. Aikuisten vallankäyttö ja lapsen kiinnostus toimintoja kohtaan nousivat keskeisimmiksi osallisuuden vaikuttaviksi tekijöiksi. Ruotsalaisen mielestä jatkossa lisäselvittelyä vaatii, miten aikuisten toiminta vaikuttaa lasten ruokasuhteen kehittymiseen. Tutkimuksen mukaan lapsilla ei yleensä ole sananvaltaa ruokaostoksilla, mutta heistä ostoksille osallistuminen on mukavaa. Lisäksi lapset syövät mieluiten tuttua ruokaa. McManusin & Möllerinkin (2009, 1-3, 16) mukaan lapset eivät halua syödä muualla valmistettua ruokaa, vaan ruoan hankkimiseen ja ruokalistaan vaikuttaminen vaikuttaa myös halukkuuteen syödä ruokaa.

Punch, McIntosh ja Emond (2012, 1254) tutkivat lasten jokapäiväistä elämää sijaishuollossa lasten oikeuksien näkökulmasta. Lapsilla on olemassa lain asettamat abstraktit oikeudet ja tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten nämä teoreettiset oikeudet käytännössä toteutuvat. Esimerkiksi lasten oikeus osallisuuden omassa elämässään tehtäviin päätöksiin on vaikeaa sitoa käytännön toimintaan. Aikuisen velvollisuus on toimia lapsen parhaaksi, mutta ongelmaksi koetaan tilanteet, joissa lapsen näkemys omasta parhaastaan poikkeaa huomattavasti aikuisen näkemyksestä. Tutkijat

ehdottavatkin, että lasten osallistaminen keskittyisikin nimenomaan ruokaan ja ruokailutilanteisiin, jossa lapset voisivat valita ja osallistua mahdollisimman pitkälle omaa ruokaansa liittyvään päätöksentekoon. Tutkimukseen osallistui 21 lasta kolmessa eri sijaishuollon yksikössä Skotlannissa. Lasten osallistamiseen ruokailuun liittyvässä päätöksenteossa puoltavat myös McManus & Möller (2009, 1-3, 16), sekä Ruotsalainen (2013, 15, 17, 19, 41, 55, 59) tutkimuksissaan.

Stirlingin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan lastensuojelulaitosten työntekijät käyttävät mieluummin termiä rutiini tai rajat, kuin termiä valta suhteessa ruokaan ja syömiseen. Tutkimuksen mukaan lasten mielestä työntekijät päättävät, mitä kukin syö ja milloin. Työntekijöiden mielestä heillä ei ole käytännön valtaa asioihin, vaan ruokaan liittyvät asiat päätetään heidän ohitseen esimerkiksi esimiestasolla ja laitoksen johtoportaan. (Punch, Dorrer, Emond & MacIntosh 2013.) Aikuisten vallankäyttöä on pohtinut myös muun muassa Ruotsalainen (2013, 55 - 59) tutkimuksessaan, jossa hän ehdottaakin lisätutkittavaksi aikuisten toimien vaikutuksia lasten ruokasuhteessa. Punch ym. (2012, 1254) toivat jo aiemmassa tutkimuksessaan esiin pohdintaa lasten osallistamisesta ruokailuun liittyvään päätöksentekoon, sekä aikuisten velvollisuuksien ja lasten toivomusten ristiriitaa ruokailuun liittyen.

Yalen yliopistossa Puhl ja Schwartz (2003, 57–71) tutkivat lapsuusaikaisia ruokaan liittyviä sääntöjä ja niiden vaikutusta aikuisiän ruokailutilanteisiin. Säännöt jaettiin kolmeen eri osa-alueeseen. Ensimmäinen osa-alue koski ruokaan liittyviä rajoituksia, toinen syömistä tukeviin ja kannustaviin tekijöihin ja kolmas osa-alue ruoan käyttöä palkintona tai rangaistuksen välineenä. Tutkimus tehtiin jo aikuisille, joilta kysyttiin painon muuttumisesta iän myötä, ruoan käytöstä laihduttamisen apuna, ahmimisesta ja millaisia sääntöjä heillä on ollut ruokailutilanteissa. Tässä tutkimuksessa pohdittiin Ruotsalaisen tavoin aikuisten toimien vaikutuksia lapsuudessa muodostuvaan ruokasuhteeseen. Aikuisten toimien vaikutus jäi Ruotsalaiselta (2013, 59) vielä lisäselvitteilyä vaatimaan, mutta tässä tutkimuksessa selvisi, että aikuisten toimien vaikutukset kantautuvat pitkälle lasten aikuisikään saakka.

Aineiston analysoinnin jälkeen aineistosta erotettiin työmme teoriassa jo esiinnousteita luokkia. Nämä suorat lainaukset liitettiin taulukkoon, jossa ne pelkistettiin ja luokiteltiin (liite 2). Näitä luokkia syntyi yhdeksän. Luokat ovat: ruokaan liittyvä tieto,

ruokailuun liittyvä osallistaminen, ruoka hoivakeinona, ruoan tuttuus, ruokailutilanteeseen liittyvät ongelmat, ruoka ja vallankäyttö, varhaisen vuorovaikutuksen merkitys ruokailuun, itsesäätelyn ongelmat, sekä traumatisoitumisen seuraukset ruokailutilanteessa. Luokittelua hyödynnettiin sähköisen lomakkeen laadinnassa siten, että kirjallisuuskatsauksen avulla syntyneet luokat sijoitettiin yhdessä esiselvityksessä muodostuneiden luokkien kanssa sähköiseen lomakkeeseen. Jokaista luokkaa kohden laadittiin kysymys, johon vastaaminen auttaa työntekijää tunnistamaan traumatisoituneen lapsen ruokaan ja syömiseen liittyviä ongelmia.

## 6.2 Esiselvitys

Jotta projektityömme vastaa mahdollisimman hyvin kohdeorganisaation tarpeita, teimme sijaishuoltoyksikön henkilökunnalle suunnatun kyselyn, jossa he kertoivat omin sanoin, millaisia ruokaan liittyviä haasteita he kohtaavat päivittäisessä työssään. Tästä esiselvityksestä esiin nousseet asiat helpottavat meitä rakentamaan lomakkeen kokemuseräistä tietoa hyödyntäen.

Pyysimme ohjaajia vastaamaan lyhyesti, millaisia haasteita lapsilla tässä sijaishuoltoyksikössä esiintyy ruoan suhteen. Jätimme kysymyksen avoimeksi, jotta saisimme mahdollisimman kattavan käsityksen asiasta. Kysely suoritettiin siten, että lähetimme kirjeen (liite3) yksikön esimiehelle, joka tulosti kirjeet osastojen toimistoon. Jokainen sai vastata haluamallaan tavalla kirjeen kääntöpuolelle. Alun perin tarkoitus oli kerätä aineisto sähköpostitse, mutta valittu keino koettiin helpommaksi henkilökunnan toteuttaa.

Saimme yhteensä 10 vastausta, joista jokainen oli erilainen. Sisällön analyysissä tarkastelimme jokaista vastausta erikseen, mutta huomasimme, että vastauksista nousi projektimme teoriassakin nousseet keskeiset asiat esille, vaikka eri sanoin ilmaistuna. Näitä asioita ovat: ahdistuneisuus ruokailutilanteessa, pelko ruoan riittämättömyydestä, jakamisen ongelmat, ruoan valikointi, närppiminen, ahmiminen, ruoan turvallisuuden epäileminen, hiilihydraattipitoisen ruoan syöminen, hamstraaminen, ruoan varastaminen, neofobia, ruoka-aversio.

Jaomme edellä mainitut esiselvityksessä nousseet asiat kolmeen luokkaan, ruokaan liittyviin ongelmiin, ruokailutilanteeseen liittyviin ongelmiin, sekä itsesääteilyyn liittyviin ongelmiin seuraavasti: ruokaan liittyvät ongelmat ovat ruoan valikointi, närppiminen, ruoan turvallisuuden epäileminen, hiilihydraattipitoisen ruoan syöminen, neofobia, ruoka-aversio. Ruokailuun liittyvät ongelmat: ahdistuneisuus ruokailutilanteessa, pelko ruoan riittämättömyydestä, jakamisen ongelmat. Itsesääteilyyn liittyvät ongelmat; hamstraaminen, ruoan varastaminen, ahmiminen.

Alla olevassa kuvassa (kuvio 2) esiselvityksen tulokset luokiteltuna.

luokat	ruokaan liittyvät ongelmat	ruokailuun liittyvät ongelmat	Itsesääteilyyn liittyvät ongelmat
	valikointi	ahdistuneisuus	hamstraaminen
	<u>närppiminen</u>	pelko että loppuu	varastaminen
	epäily	jakamisen ongelmat	ahmiminen
	hiilihydraattien syöminen		
	<u>neofobia</u> ruoka-aversio		

Kuvio 2.

Esiselvityksen analysointi oli yksinkertaista, sillä vastaajat olivat käyttäneet teorian kanssa yhtenevää sanastoa kuvaamaan ongelmia. Vastauksissa oli lisäksi kerrottu miten henkilökunta joskus hellii lasta tekemällä hänelle esimerkiksi hänen mieliruokaansa, vaikka lapsi olisi jo kykeneväinen valmistamaan itse ateriansa.

Esiselvityksen vastauksista ilmeni, että ainakin osa sijaishuollon yksikön henkilökunnasta kokee ruoan käyttämisen systemaattisena hoivakeinona tärkeäksi, sillä kyselyyn vastatessa oli myös analysoitu ongelmien syitä. Keskusteluissa yksikön ohjaajien kanssa vaikutti siltä, että kaikki käyttävät ruokaa työvälineenä, mutta eivät välttämättä

osaa ajatella ruoan emotionaalista merkitystä niin syvällisesti kuin olisi mahdollista. Projektin lopputuotteena syntyvä lomake olisi käyttöön tullessaan erinomainen väline tutkia työskentelytapoja syvällisemmin.

### 6.3 Työvälineen laadinta

Sähköisen lomakkeen (liite 4) sisällön suunnittelu lähti teorian tarkastelusta. Esiselvityksen ja kirjallisuuskatsauksen tulokset vakuuttivat meidät siitä, että keskitymme juuri niihin asioihin, jotka ovat merkittäviä traumatisoituneen lapsen ruokaan liittyvien haasteiden tarkastelussa. Nostimme teoriassa ja kirjallisuuskatsauksessa merkittäviksi havaitut käsitteet esiin ja kehitimme kysymyksiä siten, että loppukäyttäjillä olisi mahdollisimman vapaat kädet vastata kysymykseen. Kirjallisuuskatsauksen ja esiselvityksen tulokset yhtenäistivät käsitystä siitä, että kirjoittamamme teoriaperusta on asianmukainen ja siitä nousevat kysymykset siten perusteltuja.

Kysymykset koskettavat yhtä kirjallisuuskatsauksesta ja esiselvityksestä esiin nousutta luokkaa kerrallaan. Nämä luokat ovat: ruokaan liittyvä tieto, ruokailuun liittyvä osallistaminen, ruoka hoivakeinona, ruoan tuttuus, ruokailutilanteeseen liittyvät ongelmat, ruoka ja vallankäyttö, varhaisen vuorovaikutuksen merkitys ruokailuun, itesäätelyn ongelmat, traumatisoitumisen seuraukset ruokailutilanteessa, sekä ruokaan liittyvät ongelmat. Jotta lomakkeesta ei tulisi sekava, jätimme selkeät luokkiin viittaavat otsikoinnit pois. Kysymysten sisältö nousee suoraan luokittelusta.

Sähköinen lomake esitettiin kahdeksan sijaishuoltoyksikön työntekijän toimesta. Saamamme palautteen perusteella täydensimme käsitteitä neofobia ja ruoka-aversio lisäämällä niiden määritelmät lomakkeeseen. Avoimia kysymyksiä sähköisessä lomakkeessa on 18 ja rastitusvaihtoehtoja 15. Kysymysten suunnittelussa käytimme apuna Stirlingin yliopiston suunnittelemaa vastaavaa kyselylomaketta, joka on tehty Food for Thought-projektin osana (Emond, George, MacIntosh, Punch. 2013). Alkuperäinen skotlantilainen versio lomakkeesta on huomattavasti pidempi ja sisältää monipuolisemmin kysymyksiä lomakkeen täyttäjistä hoitajana ja täyttäjän persoonasta, sekä ruokakokemuksista. Jätimme ne pois, sillä ne soveltuvat mielestämme paremmin



esimerkiksi ammatillisten perhekotien tarpeisiin, joissa henkilökuntamäärä on vähäisempi ja työnjako usein vakioidumpi.

Lomakkeen ulkoasu on yksinkertainen. Fonttikokona käytimme 11 pistettä, jotta täyttäminen sähköisesti olisi mahdollisimman helppoa ja ohjaustekstit näkyvät selkeästi. Fonttina käytimme Calibria sen päätteettömyyden ja siten helppolukuisuuden takia. Lomakkeen avoimet kysymykset on suojattu salasanalla, jotta kysymyksiä ei vahingossa kukaan pysty poistamaan. Tekstiä voi kirjoittaa vapaasti niille varattuihin soluihin, solut venyvät tekstimäärän mukaan rajattomasti. Lomake suunniteltiin kappaleen 5.8 teoriapohjan mukaan. Lomakkeen lopullinen versio valmistui 2.12.2015.

Lomake toteutettiin Microsoft Word 2013 – ohjelmalla. Avointen kysymysten sisältötilat pyrimme sijoittamaan siten, että mikäli tiedosto avataan vanhemmilla Wordin versioilla, ohjaustekstit pysyvät samalla sivulla sisältötilan kanssa. Lomakkeesta on olemassa kaksi versiota: docx uudempia Word-versioita varten ja RTF vanhemmille versioille. Molemmat versiot toimitetaan kohdeorganisaation käyttöön.

#### 6.4 PowerPoint – esityksen laatiminen

PowerPoint – esityksen tarkoituksena on johdattaa lukija traumatisoitumisen ja ruoan merkityksen ääreen. Esitykseen kirjoitimme lyhyesti teoriasta nousevat merkittävimmät asiat, jotka sähköistä lomaketta täyttäessä on tarpeen tietää. Loppukäyttäjien tiedot ja mielenkiinto asiaa kohtaan saattavat vaihdella, joten teimme esityksestä tiiviin, jotta mielenkiinto esitystä kohtaan säilyisi loppuun asti. Esityksessä on 11 asiapitoista diaa, sekä otsikkodia ja lähdetiedot.

Microsoft PowerPoint valikoitui aiheeseen johdattelevan materiaalin tekovälineeksi, sillä lomake on suunniteltu täytettäväksi sähköisesti ja sen rinnalla PowerPoint on helppo pitää auki mahdollista tiedonhakua varten. PowerPoint-esityksen sisältö on helppolukuisessa muodossa, joten PowerPointin käyttäminen on nopeaa. Pirteä, mutta ei räikeä ulkoasu pitää mielenkiintoa yllä ja tuo vaihtelua sähköisen lomakkeen yksinkertaiseen layoutiin.

Käytimme layoutina Microsoftin valmista pohjaa. Pohjaväri on valkoinen, tehosteina vihreää. Oletamme että suurimmaksi osaksi esitystä tullaan katsomaan päivänvalossa, joten valkoinen pohja on selkein. Asiasisältö on kirjoitettu mahdollisimman lyhyesti ja selkeästi. Tehostekeinoina käytimme suoria lainauksia kirjoista, sekä viimeisessä diassa tähdillä peitettyjä kirosanoja kiinnittämään lukijan huomion. Keino on sinänsä puhekielinen, mutta koska alatyyliset ilmaisut ovat yleisiä lastensuojeluyksikön arjessa, toivomme tuovamme tehostekeinolla teoriaa hieman lähemmäs sitä arkea, jota ihmiset yksikössä elävät.

Suurin osa diojen tekstistä on tiivistä ja lyhyttä, mutta neljäs dia sisältää pidempiä lauseita, vaikka ohjeistuksen mukaan niin ei saisi olla. Dian sisältö on kuitenkin niin tärkeää, ettei siitä voi jättää mitään pois, emmekä pystyneet asiaa lyhyemmin ymmärrettävästi selittämään diamäärää kasvattamatta.

## 7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Arvioimme projektin etenemistä sen jokaisessa vaiheessa. Projektin suunnitteluvaiheessa eniten aikaa vei aiheeseen tutustuminen. Laadimme erilaisia suunnitelmia ja ideoimme, minkälaisesta työvälineestä kohdeorganisaatio hyötyisi eniten. Aiheeksi toivottiin ruoan käyttöä hoivakeinona. Toukokuussa löysimme Food For Thought -projektin työkirjan traumatisoituneiden lasten ruokailuasioihin liittyen ja siitä saimme lopullisen idean laatia vastaavan kaltainen lomake, joka sopii kohdeorganisaation tarpeisiin.

Projekti ei edennyt kesän aikana työkiireiden vuoksi. Syksyllä tartuimme siihen jälleen uudella innolla ja lokakuusta joulukuuhun töitä tehtiin päivittäin. Visio oli lokakuussa täysin selvillä. Yllätyksen toi marraskuun 13. päivänä järjestetty palaveri ohjaavien opettajien kanssa: jotta voisimme tehdä työn kahdestaan, meidän pitäisi tehdä PowerPoint -esityksen ja lomakkeen lisäksi myös kirjallisuuskatsaus, jotta työ varmasti olisi

tarpeeksi laaja kahden henkilön opinnäytetyöksi. Annika keskittyi siitä päivästä lähtien kirjallisuuskatsauksen teoriaan ja käytäntöön, lomake ja Power Ponit - esitys jäivät Lindan tehtäviksi. Tässä vaiheessa ei projektisuunnitelmaa ollut vielä hyväksytty.

Projektisuunnitelman laatimiseen kului paljon aikaa. Meillä ei ollut riittäviä teoriatietoja sen rakenteesta ja sisällöstä, joten aikaa sen kanssa kului paljon. Projektisuunnitelmaa tehdessä meille avautui teorian ja käytännön yhteensovittamisen vaikeus. Meillä oli selkeä visio, mitä aiomme tehdä ja miten, mutta teoriassa asian perustelu oli pohtimatta. On mahdollista, että emme ole osanneet tässä projektissa tuoda kirjallisuuskatsausta tarpeeksi osaksi projektin työvaiheita ja kyselylomaketta. Sen avulla kuitenkin ymmärsimme, että olemme löytäneet teoriassa toistuvat ydinasiat. Traumatisoituneilla lapsilla on samankaltaisia ruokaan liittyviä ongelmia ympäri maailman.

Projektisuunnitelma valmistui samaan aikaan, kun projekti itsessään oli jo pitkällä. Kirjoitimme päivittäin lisää materiaalia, vaikka emme tiedet, tullaanko projektiämme hyväksymään kahden opiskelijan työksi. Aikataulu oli projektin loppuvaiheessa tiivis, muttei kiireellinen. Projekti onnistuttiin saattamaan loppuun suunnitellussa aikataulussa, vaikka projektin eri vaiheet etenivät aikataulusuunnitelmasta poiketen. Opinnäytetyön ohjaajien näkökulmasta aikataulu oli todella tiukka. Ainoa syy projektin tiukalle aikataululle oli opinnäytetyöntekijöille suunniteltu valmistumispäivä, jota projektin viivästyminen olisi lykännyt huomattavasti. Kohdeorganisaatio ei määrittänyt projektille aikataulua. Projektisuunnitelman huolellinen laatiminen edesauttoi projektin loppuunsaattamista jäsennellysti suunniteltujen työvaiheiden mukaisesti työnjakoa noudattaen

Projektin kahdesta suuremmasta osasta, eli kirjallisuuskatsauksesta ja sähköisen lomakkeen laatimisesta tehtiin työnjako (liite 5), jossa pysyttiin. Alun perin tutkimme aiheita ja kirjoitimme teoriaa yhdessä reflektoiden, mutta aikataulun kiristyessä työt jakautuivat kahtia, kuten tarkoitus olikin. Yhteisillä reflektointituokioilla oli kuitenkin suuri rooli aiheen teoriasisällön sisäistämässä. Englanninkielellä työskentely vaati ajoittain kahta silmäparia pohtimaan, ymmärrämmekö lukemamme asian samalla tavalla

## 7.1 Kirjallisuuskatsauksen etenemisen arviointi

Kirjallisuuskatsauksen tekemisessä noudatimme kirjallisuudesta löytyneitä menetelmäohjeita. Menetelmä ei ollut entuudestaan tuttu, joten menetelmään perehtyminen vei jonkin verran aikaa. Lopulta kirjallisuuskatsauksen tekemisessä haastavimmaksi osuudeksi ilmeni aineiston hankinta. Aiheeseemme liittyvän tutkitun tiedon löytäminen on ollut kaiken kaikkiaan yksi projektimme haastavimmista tehtävistä. Kirjallisuuskatsauksessa käytettävä aineisto on laadukasta, joten kirjallisuuskatsauksen tulokset ovat luotettavia.

Tutkimusongelmien asettaminen oli helppoa ja ne palvelevat hyvin projektimme tarkoitusta ja tavoitetta. Tutkimusongelmat nousivat projektiimme kirjoitetusta teoriasta, jonka vuoksi ne ovat perusteltuja. Kirjallisuuskatsauksen tulokset vahvistivat käsitystämme siitä, että olimme onnistuneet löytämään traumatisoituneiden lasten ruokaan liittyvistä haasteista sen ytimen, jota tavoittelimme. Asioista tehdyt päätelmät kuvattiin samankaltaisesti tutkimuksesta toiseen ja olimme onnistuneet kirjoittamaan kaikki merkittävimmät asiat projektimme teoriaosaan.

Kritiikkinä kirjallisuuskatsauksen tuloksista on huomioitava se, ettei aineistosta löytynyt vastaan väittävää tutkimusta, vaan kaikki valikoidut tutkimukset olivat lopputuloksiltaan samansuuntaisia. Kuitenkin esimerkiksi suomalaiset ravitsemussuositukset (Hasunen ym. 2014) ja yleisesti ruokailua ja ruokailutilanteita koskevat teoriat (esimerkiksi UKK-instituutin [www-sivut 2014](#) ja Jyväskylän yliopiston Koulutuksen tutkimuslaitoksen [www-sivut 2015](#)) ovat usein ristiriidassa tarkastelemiemme teorioiden kanssa. Suosituksissa ei oteta huomioon traumatisoituneen lapsen erityistarpeita ja ruuan emotionaalista vaikutusta lapsen hyvinvointiin, jolloin suositusten tarkka noudattaminen traumatisoituneiden lasten ruokailuun liittyvissä asioissa voidaan periaatteessa kyseenalaistaa.

## 7.2 Työvälineen arviointi

Projektin tarkoituksena oli tuottaa sähköinen lomake ja PowerPoint - esitys traumatisoituneiden lasten ruokaan ja syömiseen liittyvien ongelmien tunnistamista varten.

Projektin lopputuote vastaa tätä tarkoitusta. Lomakkeen käyttöä tukeva PowerPoint –esitys on asiallinen, tiivis ja selkeä johdanto aiheeseen. Siinä tulee esiin teoriassamme nousseet keskeiset asiat traumatisoituneiden lasten ruokaan ja syömiseen liittyvistä ongelmista. Lisäksi lomake johdattaa sijaishuollon työntekijää pohtimaan lapsen traumatisoitumisen syitä, sekä mahdollistaa omien työmenetelmien kehittämisen lapsen tarpeita vastaavaan suuntaan. Suoranaisia ratkaisuja ongelmiin lomakkeen tai kirjoittamamme teorian ei ole tarkoitus antaa. Ne enemmänkin johdattelevat pohtimaan sääntöjä, rajoituksia, määräyksiä ja rutiineja, sekä niiden merkitystä traumatisoituneen lapsen käytökseen. Sitä kautta sijaishuollon työntekijä voi kehittää omia menetelmiä lapsen yksilöllisten tarpeiden mukaan huomioiden kuitenkin laitotosuhteisiin liittyvät rajoitukset.

Lomakkeen arvioivat kahdeksan sijaishuoltoyksikön työntekijää. He perehtyivät ensin PowerPoint -esityksen sisältöön, jonka jälkeen he tarkastelivat lomaketta. Palaute oli innostunutta ja positiivista. Erään ohjaajan sanoin: ”Tekisi mieli heti ruveta täyttämään tätä!” Tarkennuksia pyydettiin neofobia ja ruoka-aversio -käsitteisiin sekä traumatisoitumista koskevaan kysymykseen sähköisessä lomakkeessa. Erään ohjaajan mielestä olisi hyvä aktivoida yksikön työntekijöitä miettimään, miten he itse pystyisivät vaikuttamaan lapsen ruokaan liittyviin ongelmiin, joten kysymyksiin lisättiin reflektiota helpottavia tarkentavia seikkoja kysymysmuodossa.

Lomakkeen arvioinnin yhteydessä PowerPoint -esitys alusti lomakkeeseen tutustumista. Kyselimme suullisesti arvioitsijoilta, eli kohdeorganisaation työntekijöiltä, saivatko he esityksestä apua lomakkeen täyttämiseen. Palaute oli positiivista. Esitys selkeytti asiaa, auttoi ymmärtämään teoriaa ja herätti mielenkiintoa asiaa kohtaan. Näin ollen voimme päätellä, että esityksen sisältö vastaa tarkoitustaan johdatella aiheeseen ennen lomakkeen täyttämistä. PowerPoint –esitys koettiin olevan sopivan mittainen. Henkilökunnalta saatu palaute oli selkeä; Pituutta esitykseen ei haluttu enempää. Tämän vuoksi jouduimme miettimään tarkasti, mitä sisältöä dioihin laitetaan, mikä on välttämätöntä ja riittävästi ajatuksia herättävää.

Lomakkeen arvioinnin jälkeen saimme palautetta PowerPoint -esityksen ymmärrettävyydestä, selkeydestä ja käytännöllisyydestä. Palautteen mukaan selkeytimme esitykseen lasten kokeman trauman aiheuttamasta käyttäytymisestä ruokailutilanteessa, sekä kä-

sitteitä ruoka-aversio ja neofobia. Esityksessä on kymmenen diaa, joka koettiin riittäväksi, muttei liialliseksi määräksi. Jälkikäteen lisäsimme esitykseen yhdennentoista dian lähteitä varten. Esityksen koettiin olevan käytännöllinen sen yksinkertaisuuden ja ytimekkyyden vuoksi.

Sähköistä lomaketta ole vielä konkreettisesti otettu käyttöön, joten käyttökokemukset rajoittuvat. Emme myöskään pysty arvioimaan, miten aktiivisesti lomake otetaan sijaishuollon yksikössä käyttöön. Positiivinen palaute testaamisen yhteydessä kuitenkin puoltaa lomakkeen käyttöönottoa.

Sähköisen lomakkeen selkeästi heikoin kohta on sen tiedostomuoto. Microsoft Word on yleinen ohjelma, mutta ei ole mitenkään varmaa, että uudemmat tiedostomuodot toimivat ohjelman vanhemmissa versioissa. Siksi lomakkeesta tehtiin myös RTF-muoto, joka aukeaa varmasti myös vanhemmilla Word-versioilla. Lisäksi rivit saattavat Wordissa liikkua, joten asettelu ei ole stabiili. Tämä on kuitenkin otettu huomioon lomakkeen sisällön sijoittelussa.

Sähköistä lomaketta koskevia kehitysideoita voisi olla lomakkeen ulkoasun suunnittelu houkuttelevammaksi, sekä lomakkeen tekeminen PDF-ohjelmalla, jotta täyttäminen onnistuisi kaikilla laitteilla, eikä sisältö vaihda paikkaa käytettävän ohjelman mukaan. Lisäksi traumatisoituneen lapsen ruokaan liittyvien asioiden tullessa henkilökunnalle tutummiksi, voi lomakkeeseen kehittää lisää kysymyksiä, jolloin voi saada uusia näkökulmia asiaan.

### 7.3 Oppimistavoitteiden arviointi

Omat oppimistavoitteemme olivat selkeän ja käytäntöön soveltuvan materiaalin tuottamisen osaaminen ja traumatisoituneen lapsen ruokailuun liittyvien haasteiden tunnistamisen osaaminen. Projektin aikana syntynyt materiaali on selkeää ja helppoluista. Sähköisen lomakkeen käyttöön johdatteleva PowerPoint – esitys on kohdeorganisaatiosta saadun palautteen mukaan selkeä, mielenkiintoinen ja helppotajuinen. Selkeän ja mielenkiintoa herättävän materiaalin tuottaminen ei ole ollut kummallekaan

meistä itsestään selvää, sillä tähänastiset kirjalliset työmme ovat olleet runsaita ja helposti rönsyileviä. Selkeän, asiasisällöltään tiiviin materiaalin tuottaminen on uusi taito, jonka olemme oppineet tämän projektin aikana.

Traumatisoituneen lapsen ruokaan ja syömiseen liittyvien haasteiden tunnistamista olemme molemmat tahoillamme saaneet kokeilla työelämässä projektin aikana onnistuneesti. Haasteiden tunnistaminen johtaa ongelmien taustalla olevien asioiden tarkasteluun, jonka vuoksi lapsen käytöksen tulkitseminen oikein on aiempaa helpompaa. Ongelmien tiedostaminen ja ei-toivotun käytöksen oikea tulkinta auttaa ennaltaehkäisemään konflikteja, jotka saattavat edelleen vahingoittaa lasta emotionaalisesti. Asian oivaltaminen ja kokeminen työelämässä on ollut projektin parasta antia ja se on antanut lisämotivaatiota projektin loppuun saattamisessa.

Projektin toteutus on ollut päämäärätietoista. Kun saimme idean aiheeseen, käytimme valtavasti aikaa erilaisten tutkimusten ja artikkeleiden lukemiseen aiheeseen tutustuessa. Kesti kauan, ennen kuin ymmärsimme kokonaisuuden mistä on kysymys. Kysymys ei ole ravitsemuksesta tai syömishäiriöistä, vaan aikaisempien, mahdollisesti traumatisoivien, kokemusten merkityksestä ruokaan ja syömiseen, sekä ruoan hoitavasta vaikutuksesta arjessa.

Kriittisesti arvioiden oppimistavoitteita olisi voinut olla enemmän. Olisimme alun perin voineet asettaa tavoitteita koskien kirjallisuuskatsausta ja projektin suunnittelua, toteutusta sekä arviointia. Keskityimme alussa niin paljon projektin lopputuotteeseen, että emme huomioineet matkaa, jonka sinne päästäksemme pitää tehdä. Olemme kuitenkin oppineet jokaisesta projektin vaiheesta jotain. Kirjallisuuskatsauksen avulla pystyimme perustelemaan vahvemmin, miten sähköisen lomakkeen kysymykset valikoituivat.

Projektisuunnitelma oli koko työn runko, jossa työnjaolla oli suuri merkitys. Alun perin tutkimme aihetta ja kirjoitimme teoriaa yhdessä reflektoiden, mutta aikataulun kiristyessä työt jakautuivat kahtia. Yhteisillä reflektointituokioilla oli kuitenkin suuri rooli aiheen teoriasisällön sisäistämisessä. Englanninkielellä työskentely vaati joskus kahta silmäparia pohtimaan, ymmärrämmekö lukemamme asian samalla tavalla.

Projektin toteutus ja raportin kirjoittaminen eteni nopealla tahdilla. Kritiikkiä on annettava itsellemme aikataulun suunnittelusta joustamattomaksi, sillä etenkin raportin kirjoittaminen on toteutunut suurelta osin hyvin myöhään illalla. Projekti on kaiken kaikkiaan ollut raskas prosessoitava asia. Projektin raportin rakenteen osalta punainen lanka on ollut osan aikaa meiltä kateissa. Kuitenkin olemme itse lopputulokseen tyytyväisiä, sillä olemme antaneet projektin raportille kaiken mahdollisen resurssin, mitä meillä on ollut käytettävissä.

## 8 POHDINTA

Tekemämme esiselvitys vahvisti käsitystämme siitä, että traumatisoituneen lapsen ruokaan liittyvät haasteet ovat yleistettävissä ja siten tarkastelemastamme teoriasta nousee esiin myös ratkaisumalleja erilaisten ruokaan ja syömiseen liittyvien haasteiden ratkaisemiseksi. Olemme teoriaosassa käsitelleet kaikkia aiheita, joita myös kohdeorganisaatiomme yksiköissä on tullut ilmi, kuten esiselvityksestä huomasimme. Lomakkeen kysymykset on laadittu siten, että olemme etsineet teoriasta nousevat tärkeimmät seikat ja kehittäneet niistä kysymyksiä, joiden avulla sijaishuollon yksikön työntekijä pystyy helposti analysoimaan ruokaan liittyviä ongelmia mahdollisimman intensiivisesti ja pohtimaan lapselle ja itselleen sopivia keinoja ratkaisujen löytämiseksi.

Itse aihe on hyvin moniulotteinen. Aiheesta löytyisi huomattavasti lisää tutkittavaa ja selvitettävää. Suomessa vastaavaa tutkimusta on hyvin vähän tehty, siten voidaan myös olettaa, ettei ruoan käyttöä systemaattisena hoivakeinona juurikaan toteuteta sijaishuollon yksiköissä. On kuitenkin päivänselvää, että ruokaa käytetään työvälineenä jokapäiväisessä elämässä kaikkialla, mutta toiminnasta puuttuu systemaattisuus. Tätä asiaa olisi syytä tutkia Suomessa laajemmin.

Tässä projektissa keskityimme ongelmien tunnistamiseen ja syiden selvittelyyn. Jatkok kehitysehdotuksemme on, että työtä laajennettaisiin etsimään erilaisia ratkaisumalleja näihin yleisesti tunnistettaviin syömiseen ja kiintymyssuhteen ongelmiin. Lisäksi



mielestämme olisi syytä selvittää, onko laatimaamme materiaalia käytetty kohdeorganisaatiossa työvälineenä ja jos on, miten se on yksikössä asuvien traumatisoituneiden lasten ruokasuhteeseen vaikuttanut.

Projektista on ollut ammatillisen kasvun ja kehittymisen näkökulmasta monenlaista hyötyä. Olemme pohtineet paljon erityisesti terveydenedistämisen näkökulmaa suhteessa tähän aiheeseen. Miten voidaan antaa vaikuttavaa terveysneuvontaa ihmiselle, jolla saattaa olla lapsuudesta kumpuavia syömiseen liittyviä emotionaalisia ongelmia. Lisäksi pohdimme, miten ennaltaehkäisevä terveydenhuolto voisi paremmin auttaa tunnistamaan näitä ongelmia vai onko ongelmaan pureutuminen ylipäätään ennaltaehkäisevän terveydenhuollon ratkaistavissa.

Projektin onnistuminen on ollut pitkälti kiinni intohimoisesta työotteesta. Kun tarkas-  
telemme projektin etenemistä, käy selväksi, että olemme suurimman näkyvimmän työn tehneet hyvin nopeassa aikataulussa. Olimme hyvin täsmällisesti päättäneet saattaa projektin valmiiksi 11.12.2015 mennessä ja tavoitteemme oli valmistua tammi-  
kuussa 2015. Samaan aikaan, kun kirjoitimme opinnäytetyötä, olimme tekemässä ter-  
veydenhoitotyön harjoittelua, teimme terveydenhoitotyön kehittämisprojektin ja Linda teki lisäksi erään vapaavalintaisen kurssin verkkototeutuksena. Nämä asiat huo-  
mioon ottaen olemme tehneet hyvin järjestelmällisesti ja tavoitteellisesti töitä saavut-  
taaksemme päämäärän saattaa kaikki työt valmiiksi määräaikoihin mennessä.

Jatkokehitysehdotuksemme on, että työtä laajennettaisiin etsimään erilaisia ratkaisumalleja näihin yleisesti tunnistettaviin syömisen ja kiintymyssuhteen ongelmiin. Lisäksi mielestämme olisi syytä selvittää, onko laatimaamme materiaalia käytetty kohdeorganisaatiossa työvälineenä ja jos on, miten se on yksikössä asuvien traumatisoituneiden lasten ruokasuhteeseen vaikuttanut

## LÄHTEET

- Aarnio, P. Silenti, M. n.a. Hyvän esityksen piirteitä – ja mitä kannattaa välttää. TUKE, Helsingin Yliopisto. Viitattu 13.11.2015. [www.med.helsinki.fi](http://www.med.helsinki.fi)
- Barton, S. Gonzales, R, Tomlinson, P. 2012. Therapeutic Residential Care for Children and Young People. An attachment and Trauma-Informed Model for Practice. . Lontoo. Jessica Kingsley Publishers
- Bettelheim, B. 1950. Love is not enough: the treatment of emotionally disturbed children. Glencoe IL: Free Press.
- Borg, P. 2015 ‘Vanhempien vaikutus lasten syömiseen’ Pöperöproffa. 2.4.2014. Viitattu 18.3.2015. <http://patrikborg.blogspot.fi/2014/04/vanhempien-vaikutus-lasten-syomiseen.html>
- Emond, R. George, C., MacIntosh, I., Punch, S. 2013 Food for Thought- Reflective Tool. University of Stirling. Viitattu 1.12.2015 <http://www.foodforthoughtproject.info>
- Emond, R., MacIntosh, I., Punch, S. 2014. Food and Feelings in Residential Child-care. Teoksessa British Journal of Social Work 44, 1840–1856.
- Emond, R., MacIntosh, I., Punch, S., Lightowler, C. 2013. Insights, evidence summaries to support social services in Scotland: children food and care. 22/2013 Viitattu 25.11.2015 [www.iriss.org.uk](http://www.iriss.org.uk)
- Eskola, J. & Suoranta J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4.painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Evans, D. 2008. Overview of methods. Teoksessa: : Reviewing Research Evidence for Nursing Practice: Systematic Reviews. Toim. Christine Webb & Brenda Ross. Oxford: Blackwell Publishing.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T., Talvia, S. 2014. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2014:11. Helsinki.
- Helsingin Diakonissalaitos. 2014. Mitä trauma on. Viitattu 18.3.2015 <http://traumajaoppiminen.fi/mit%C3%A4-trauma>
- Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos. 2014. Viitattu 19.3.2015. [www.peda.net](http://www.peda.net).
- Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän normaalikoulu. 2007. Viitattu 10.12.2015. [www.norssi.jyu.fi](http://www.norssi.jyu.fi)
- Köster, E.P. 2009. Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. Food Quality and Preference. 20: 70-82.

Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma, LiVe. Terve koululainen – hanke. 2014. Tampereen Urheilulääkäriasema. UKK-instituutin www-sivut. Viitattu: 19.3.2015. [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)

Lööw, M. Onnistunut projekti – projektijohtamisen ja – suunnittelun käsikirja. Helsinki WS Bookwell Oy 2002.

McManus, K., Morrison, E. 2009. It's no like one of those café places where you can order anything you want. Children and young people's views and experiences of food and nutrition in residential care.

Mustajoki, P. 2011. Lasten lihavuus – lasten ruokailutottumukset ja painonhallinta. Viitattu: 13.11.2015 [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Mustonen, P. 2010. Sähköisten lomakkeiden totetustavan kartoittaminen Kainuun Ammattiopistolle. AMK-opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu: 29.10.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201005189656>

Möller, S., Nikkanen, M. 2009. Lastenkoti minun mielestäni. Pelastakaa lapset Ry. Pelastakaa Lapset ry:n julkaisusarja n:o 11.

Olkkonen, M., Peltonen, H. 2007. Kotina lastenkoti. Tutkimus lasten myönteisistä kokemuksista lastenkodissa.

Opetushallitus. 2015. Ikä ja vanhemmat vaikuttavat valintoihin. Viitattu: 9.10.2015 [www.oph.fi](http://www.oph.fi)

Oulun Seudun Ammattiopisto. 2015. Työvälineohjelmien edistynyt ja soveltava käyttö. Viitattu: 29.10.2015. [www.okol.org](http://www.okol.org)

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo: Silverprint.

Petterson, P. 2012. Aikuisen trauma lapsen kokemana. Teoksessa Traumaterapiakeskus 2012. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen Suomessa – projektiraportti 2009 – 2012.

Puhl, R., Schwartz, M.B. 2003. Childhood obesity: a societal problem to solve. Department of psychology Yale university: USA.

Punch, S., Dorrer, N., Emond, R. & McIntosh, I. 2013. Tie nuoren sydämeen ...käy vatsan kautta. Ruoan terapeutinen merkitys lasten ja nuorten hoidossa. Käsikirjanen kasvattajille. Tampere:PT-Kustannus

Punch, S., Emond, R., McIntosh, I., Dorrer, N. 2009. Food and relationships: Children's experiences in residential care.

Punch, S., McIntosh, I. & Emond, R. 2012. 'You have a right to be nourished and fed, but do I have a right to make sure you eat your food?': children's rights and food practices in residential care. Teoksessa The International Journal of Human Rights Lontoo:Routledge

- Punch, S., McIntosh, I., Emond, R. 2012. You have right to be nourished and fed, but do I have a right to make sure you eat your food?: Children's rights and food practices in residential care. University of Stirling: School of applied social science.
- Ruotsalainen, N. 2013. Lapsen ruokasuhte. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Kasvatustieteen laitos.
- Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa: suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus.
- Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu: 29.10.2015. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- SFS Suomen Standardisoimisliitto. 2007. SFS-käsikirja 76. Helsinki. SFS.
- Tamminen, T. 2004a. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.
- Tampereen teknillisen yliopiston www-sivut. Viitattu: 25.11.2015. [www.tut.fi](http://www.tut.fi)
- Torrako, R. 2005. Writing integrativeliterature reviews: Guidelines and examples. Human resource development review 4:3.
- Turun yliopiston www-sivut. 2015. Viitattu: 13.11.2015. [www.utu.fi](http://www.utu.fi)
- UKKInstituutin www-sivut. 2014 Viitattu: 19.3.2015
- Van Hart, O., Der Nijenhuis, E., Steele K.S. The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization. Teoksessa The British Journal of Psychiatry Nov 2007, 571-572
- Virtuaaliammattikorkeakoulun www-sivut. 2007. Viitattu: 26.10.2015.. [www.amk.fi](http://www.amk.fi).
- Whitwell, J. 2014a. Ruoan emotionaalinen merkitys. Luento traumatisoituneiden lasten kanssa työskenteleville Tampereella 14.-15.8.2014.
- Whitwell, J. 2014b. Ruoan merkitys eheytyemisprosessissa. Luento traumatisoituneiden lasten kanssa työskenteleville Tampereella 14.-15.8.2014

# LIITE 1

Tutkimuksen nimi, tekijä, vuosi	Ketä tutkittiin, kuinka monta osallistui	Mitä tutkittiin	Mitä tuloksia?	Tutkimusmenetelmä?	Missä tutkimus?
McManus, K., Morrison, E. It's no like one of those café places where you can order anything you want. Children and young people's views and experiences of food and nutrition in residential care. 2009.	viittäkymmentäyhtä 10 – 18 -vuotiasta lasta seitsemässä eri lastensuojelulaitoksessa	Heidän tarkoituksenaan oli selvittää ruokaan liittyviä ongelmia sijaishuollossa lasten näkökulmasta.	Tutkimuksessa pääasiallisina ongelmina todettiin olevan ruokailujärjestelyjen joustamattomuus, yksilöllisyyden toteutumattomuus, sekä lasten kokema epätietoisuus ruoan määrästä ja laadusta.	Haastattelu	Skotlanti
Punch, S., Emond, R., McIntosh, I., Dorrer, N. Food and relationships: Children's experiences in residential care. 2009.	kahtakymmentäyhtä 9 – 18 -vuotiasta sijaishuollossa asuvaa lasta	Tarkoituksenaan oli selvittää ruoan päivittäistä käyttöä sijaishuollon yksikössä.	Tutkimuksessa selvisi, että lapset käsittelevät ruoan laittamista, syömistä ja ruokailua koskevien ajatusten kautta sijaishuollossa elämiseen liittyviä kysymyksiä.	Haastattelu	Skotlanti
Olkkonen, M., Peltonen, H. Kotina lastenkoti. Tutkimus lasten myönteisistä kokemuksista lastenkodissa. 2007.	kymmentä 12 – 16 -vuotiasta lastenkodissa asuvaa lasta	tarkoituksenaan oli selvittää, minkälaisia myönteisiä kokemuksia lapsilla on lastenkodissa	Tutkimuksessa lasten todettiin nauttivat oman huoneen rauhan ja musiikin lisäksi muun muassa herkuista ja muusta ruokailusta	Teemahaastattelu	Suomi
Möller, S., Nikkanen, M. 2009. Lastenkoti minun mielestäni. Pelastakaa lapset ry. Pelastakaa Lapset ry:n julkaisusarja n:o 11.	31 lastenkodissa asuvaa lasta	Kyselyn tarkoituksenaan oli selvittää, miten lapset toivoisivat vaikutusta aikuisiän lastenkotiensa toimintaa	Ruokaan liittyviin seikkoihin lapset vastasivat, että lastenkotien ruoat ovat hyviä, mutta ruokailutilanteet usein hankalia. Lapset toivoivat kyselyssä kysyttävän muiden seikkojen lisäksi nimenomaan ruokailusta. Ruokailutilanteita pidettiin haastavina niiden edellyttämän maljin ja toisten huomioon ottamisen vuoksi.	Kyselylomake, laadullinen	Suomi
Puhl, R., Schwartz, M.B. Shildhood obesity: a societal problem to solve. Department of psychology yale university: USA. 2003.	Kirjallisuus	tutkivat lapsuusaikaisia ruokaan liittyviä sääntöjä ja niiden vaikutusta aikuisiän ruokailutilanteisiin	tutkimuksessa selvisi, että aikuisten toimien vaikutukset kantautuvat pitkälle lasten aikuisikään saakka	Aineiston analysointi	USA
Ruotsalainen, N. Lapsen ruokasuhte. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Kasvatustieteen laitos. 2013.	yhtätoista 5 – 7 -vuotiasta lasta yhdessä päiväkodissa	lapsen henkilökohtaisia ruokamieltymyksiä, lapsen tietämystä ruoasta, ruokailuun liittyviä toimintatapoja ja sääntöjä, sekä mahdollisuuksia lapsen osallisuuteen ruokaympäristössä	Tutkimuksessa todettiin, että lapset kokivat ruokaan ja syömiseen liittyvät toiminnot mieluisina. Syömiseen itseensä ei haastattelujen perusteella liittynyt juurikaan sääntöjä ja ruokatietämys perustui yhtä usein arvaukseen, kuin tietoon. Syömiseen liittyviä käytöstapoja lapset nimesivät useita. Aikuisten vallankäyttö ja lapsen kiinnostus toimintoja kohtaan nousivat keskeisimmiksi osallisuuteen vaikuttaviksi tekijöiksi.	Haastattelu	Suomi
Punch, S., McIntosh, I., Emond, R. You have right to be nourished and fed, but do I have a right to make sure you eat your food?: Children's rights and food practices in residential care. University of Stirling: School of applied social science. 2012.	21 lasta kolmessa eri sijaishuollon yksikössä	tutkivat lasten jokapäiväistä elämää sijaishuollossa lasten oikeuksien näkökulmasta	Esimerkiksi lasten oikeus osallisuuteen omassa elämässään tehtäviin päätöksiin on vaikeaa sitoa käytännön toimintaan. Aikuisten velvollisuus on toimia lapsen parhaaksi, mutta ongelmaksi koetaan tilanteet, joissa lapsen näkemys omasta parhaastaan poikkeaa huomattavasti aikuisen näkemyksestä.	???	Skotlanti
Punch, S., Dorrer, N., Emond, R. & McIntosh, I. Tie nuoren sydämeen ...käy vatsan kautta. Ruoan terapeutin merkitys lasten ja nuorten hoidossa. Käsikirjanen kasvattajille. Tampere:PT-Kustannus. 2013.		Aikuisten vallankäyttö lasten ruokaan ja syömiseen liittyen	Tutkimuksen mukaan lasten mielestä työntekijät päättävät, mitä kukin syö ja milloin. Työntekijöiden mielestä heillä ei ole käytännön valtaa asioihin, vaan ruokaan liittyvät asiat päätetään heidän ohitseen esimerkiksi esimiestasolla ja laitoksen johtoportaan.		Skotlanti

## LIITE 2

Yläkäsite	Pelkistetty ilmaus	Alkuperäinen ilmaus	Viite
Ruokaan liittyvä tieto	Sijaishuollossa olevilla lapsilla ei ole tietoa ruoan laadusta	Many who live in residential schools and secure care take the view they have little or no knowledge about where the food they eat is cooked, who cooks it, its nutritional value and what ingredients are used. This appears to be a source of considerable frustration.	McManus & Morrison. 2009. 2.
	Ei tietoa siitä, mikä on kohtuullista.	Ainoastaan yhdessä haastattelussa kävi selvästi esille kohtuusajattelu makean syömistä kohtaan ”epäterveellisiä jos niitä syö koko päivän”	Ruotsalainen. 2013. 54.
Ruokaan liittyvä osallistaminen	Lapsilla ei ole mahdollisuuksia vaikuttaa ruokavalintoihin ja ruokailujen suunnitteluun	A minority of young people commented that they had very restricted diets or only ate breakfast and supper as they disliked the food on	McManus & Morrison. 2009. 2.

		offer and how it was cooked.	
	Lapset eivät osallistu ruokalistan suunnitteluun	they do not have any involvement in the planning of menus	McManus & Morrison. 2009. 16.
	Vain lapset tietävät, mistä pitävät.	”koska aikuiset ei kyllä tiedä mitä mistä lapset tykkää eniten”	Ruotsalainen. 2013. 41.
	Ruokaostoksille osallistuminen on lapsista mukavaa.	lapset pitivät kauppareissuihin osallistumista mukavina tapahtumina. Monet lapsista kertoivat haastatteluissa spontaanisti mieleenpainuneesta kauppareissusta	Ruotsalainen. 2013. 58.
	Lasten mielipiteitä ei oteta huomioon.	Tutkimuksen lapset kokivat, että heidän toiveensa toteutettiin harvoin.	Ruotsalainen. 2013. 59.
Ruoka hoivakeinona	Lapset puhuvat hänelle hellästi. Hänellä on aina aikaa kuunnella lapsia. Esillä kolme eri vaihtoehtoa joka ilta.	They speak fondly of the cook and call her by her name, adding she ‘always’ listens to them. They do not have a menu-type system in operation and three cooked options are available every night.	McManus & Morrison. 2009. 2.

	Ruoka ei ole vain ravintoa, vaan sillä on symbolinen merkitys, kuten välittämisen osoittaminen.	Food, we suggest, works not only functionally, as sustenance, but also symbolically and as a way to show care and build relationships.	Punch ym. 2009. 1.
	Henkilökunnan ja lasten väliset suhteet voidaan nähdä selvemmin affektivisina suhteina ruoan kautta, joilla voi olla suora yhteys siihen, miten lapset näkevät itsensä	relations between staff and children can be transformed into more clearly affective relations via food and as such can have a significant effect on how children see themselves	Punch ym. 2009. 1.
	on monia tapoja välittää ja ruoka on yksi niistä	there are only so many ways you can show you care and food is one of them	Punch ym. 2009. 6.
	Hoitajan tarjoama lämmin pulla ja ruoka tuntuu mukavalle.	No se on ihan kiva tulla välil koulust, silleen niinku, et tuolt tulehoitsu joku perjantai, esimerkiksi joitain lämmint pullaa niinku sillee niinku et. Sit, ku sä syöt ruuan, ja sit sä saat pullaa ja	Olkkonen & Peltonen. 2007. 38.



		sit välil hoitsut tulee sillee, et morjenstaa.	
Ruoan tuttuus Mitä lapsi söisi, jos saisi itse valita?	Kotona tutuksi tulleet ruoat eivät aina terveellisiä, mutta niitä haluttaisiin olevan tarjolla.	Young people also asked that what they eat when living at home is also taken into account. Although they recognised that some of these foods may not necessarily be healthy if eaten all the time, they want these types of foods to be considered now and again.	McManus & Morrison. 2009. 3.
	Lapsuuden ruokakokemuksilla vaikutuksia aikuisuuteen.	Ruokien maun lisäksi lapsuuden ruokailukokemuksilla ja ruokakasvatusmenetelmillä on nähty olevan kauaskantoisia vaikutuksia ruokasuhteeseen.	Ruotsalainen. 2013. 15.
	Lapsi syö mielummin tuttua ruokaa.	Lapsi ei luonnostaan pidä kaikista ruuista, vaan mieluiten pienille lapsille maistuu tuttu ruoka.	Ruotsalainen. 2013. 17.
Ruokailutilanteeseen liittyvät ongelmat	Toisten seurassa syöminen epämu-	Feeling uncomfortable about eating in front of others was one of a range of	McManus & Morrison. 2009. 3.

	kavaa, joten halutaan poistua pöydästä.	reasons as to why a young person may want to sit away from the table.	
	Ruokailutilanteissa voi olla läsnä erilaisia jännitteitä ja tunteita, suhteiden monimuotoinen luonne paljaana.	Food practices can also be sites of tension and conflict around which a range of emotions and the multifaceted nature of relationships may be exposed.	Punch ym. 2009.
	Ruokailutilanteet pöydän äärellä eivät ole pelkästään tilaisuuksia rakentaa suhteita, vaan niissä on suuri riski konflikteille.	mealtimes around the table not only facilitated opportunities for relationship building but also carried the potential for conflict	Punch ym. 2009. 7.
	Suhteiden luominen voi mennä piloille, jos lasten ja ohjaajien odotukset ruokailutilanteista ovat ristiriidassa.	building relations could collapse when there was a mismatch between children and staff's expectations and interpretations surrounding the role of mealtimes	Punch ym. 2009. 7.
	Ruokailussa on otettava huomioon toiset.	”Ruokailu kestää liian kauan, koska muita pitää odottaa”	Möller & Nikkanen. 2009. 10.

	Ruokailutilanteissa ongelmia.	”Ruoka on hyvää, mut meiän ruokailut on ihan huuuh. En lähtis noiden kaa ravintolaan”	Möller & Nikkanen. 2009. 10.
	Ruokailutilanteessa monenlaista huonoa käytöstä.	Muita huonoon käytökseen liittyviä tapoja olivat haastattelutavien mukaan ruuan heittäminen, käsillä syöminen, metelöiminen, ruuan pahaksi moittiminen, temppuileminen ja pelleileminen ruokapöydässä, ruualla leikkiminen sekä kyynärpäiden pitäminen pöydällä ruokailun aikaan.	Ruotsalainen. 2013. 55.
Ruoka ja vallankäyttö	Lapset käyttävät usein ruokaa rajojensa testaamiseen suhteessa ohjaajiin.	Often children used food to explore the extent and limits of the power they may have in relation to staff and each other	Punch ym. 2009. 12.
	Ruoasta kieltäytyminen, ruoasta valettaminen ja tiettyjen ruokien vaatiminen aiheuttavat tiettyjä seurauksia. Lapset saattavat	In the process of developing relationships the children’s refusal to eat, complaining over food and requesting special foods or drinks	Punch ym. 2009. 10-11.

	käyttäytyä em. tavalla saadakseen kaipaamaansa huomiota ja turvaa ohjaajilta.	could take on different functions and have varying consequences. Children could use such strategies to get attention and/or protection from staff	
	Lapset kokevat ruoka-ajat aikuisten vallankäyttönä ja oman päätäntävaltansa menetyksenä.	Mealtimes could be understood by children as a loss of control and a display of staff power.	Punch ym. 2009. 16.
Varhaisen vuorovai- kutuksen merkitys	Hyvin varhaisilla ruokailukokemuksilla vaikutusta myöhemmin.	Lasten ruokatottumusten ja -mielty- mysten perusta le- pää syntymän jälkei- sissä kokemuksista syömisestä.	Ruotsalainen. 2013. 19.
Itsensäätelyn ongel- mat	Lasten lihavuuden ja turvattomuuden kokemuksen välillä on silmiinpistävä yhteys	There is a striking contrast between childhood obesity and other child safety issues	Puhl & Schwartz. 2003. 57-71.
Trauman seuraukset ruokailutilanteessa	Jos päätäntävalta ruokailutilanteessa on lapsella, tulevat hänen vanhat traumansa esiin.	Staff in all three units acknowledged that allowing children to exercise their rights in relation to food can be crucial for looked-after children given	Punch ym. 2012. 1254.

		their past, often negative, experiences of food and mealtimes.	
--	--	--	--

#### LÄHTEET:

McManus, K., Morrison, E. 2009. It's no like one of those café places where you can order anything you want. Children and young people's views and experiences of food and nutrition in residential care.

Punch, S., Emond, R., McIntosh, I., Dorrer, N. 2009. Food and relationships: Children's experiences in residential care.

Olkkonen, M., Peltonen, H. 2007. Kotina lastenkoti. Tutkimus lasten myönteisistä kokemuksista lastenkodissa.

Möller, S., Nikkanen, M. 2009. Lastenkoti minun mielestäni. Pelastakaa lapset Ry. Pelastakaa Lapset ry:n julkaisusarja n:o 11.

Puhl, R., Schwartz, M.B. 2003. Childhood obesity: a societal problem to solve. Department of psychology yale university: USA.

Punch, S., McIntosh, I., Emond, R. 2012. You have right to be nourished and fed, but do I have a right to make sure you eat your food?: Children's rights and food practices in residential care. University of Stirling: School of applied social science.

### LIITE 3

Hei xxxxx väki!

Monet teistä tietävätkin, että teemme opinnäytetyötä organisaatiollenne. Aiheenamme on ”Suunnitelmallinen ruoan käyttäminen hoivakeinona – Työkalu traumatisoituneen lapsen ruokaan liittyvien haasteiden analysointiin”.

Ruokaan liittyviä haasteita voi olla erilaisia. Jotkut voivat johtaa juurensa lapsen varhain kokemaan traumaan tai esimerkiksi varhaisen vuorovaikutuksen ongelmiin. Tämän pienen kyselyn tarkoituksena on hieman kartoittaa, millaisia ruokaan ja syömiseen liittyviä haasteita juuri te siellä arjessa kohtaatte. Haasteet voivat olla ruokalajeihin tai ruoka-aikoihin liittyviä tai mihin tahansa muuhun ruokaan ja syömiseen liittyviä. Esimerkiksi ahmiminen, valikointi, ruuan piilottaminen, syömättä jättäminen tai ruokaan liittyvät voimakkaat tunteet ovat tyypillisiä tapoja traumatisoituneelle lapselle suhtautua ruokaan.

Pyytäisin teitä ystävällisesti kirjoittamaan muutaman päällimmäisen ajatuksen/ongelman/haasteen ylös ja lähettämään ne meille sähköpostilla osoitteeseen linda.lahtonen@student.samk.fi. Näin saisimme arvokasta tietoa siitä, minkälaisia konkreettisia asioita teille tulee päivittäisessä työssänne vastaan. Saatte vapaasti vastata teille parhaiten sopivalla tyylillä. Pyydän teitä vastaamaan 1.11.2015 mennessä. Jokainen tiedonmurunen on tärkeä ja auttaisitte suuresti meitä saamaan opinnäytetyömme valmiiksi joulukuun mennessä.

Ystävällisin terveisin

Linda Lahtonen ja Annika Lahtinen  
Satakunnan Ammattikorkeakoulu

#### LIITE 4

**Tämän lomakkeen tarkoituksena on kehittää ohjaajan käsitystä lapsen menneisyyden vaikutuksesta nykypäivän ruokailun ongelmiin.**

*Lomakkeesta esiin nousevien asioiden avulla*

- voi rakentaa uudella tavalla suhdetta lapseen (luottamus, hoiva, rakkaus)
- voi kehittää keinoja kiintymyssuhteen ongelmien ratkaisemiseksi
- voi kehittää keinoja osallistaa lasta
- uusi työntekijä voi perehtyä lapsen tapoihin ruokailla ja siten saada rakennettua nopeammin kontaktia lapseen.

**Jokaiselle lapselle on hyvä tehdä oma lomake. Kysymykset koskettavat yhtä lasta kerralla.**

<i>Lapsen nimi:</i>	Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.
---------------------	---------------------------------------

**Mitä tiedät lapsen syömisestä ja ruokailutavoista aikaisemmassa paikassa, kotona tai muussa sijoituspaikassa: onko ollut ongelmia?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Tiedätkö lapsen lempiruuat? Mitä ne ovat?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Inhoaako lapsi joitain ruokia? Tiedätkö syyn inhoon?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Onko lapsella ja ensisijaisella huoltajalla ollut varhaisen vuorovaikutuksen ongelmia? Onko lasta imetetty? Onko lapsen varhaisiin emotionaalisiin tarpeisiin vastattu? Jos varhaisessa vuorovaikutuksessa on ollut ongelmia, mitä niistä tiedetään?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Onko lapsella ollut traumaattisia kokemuksia? Mitä niistä tiedät? Miten ne ilmenevät lapsen päivittäisessä elämässä?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Mitä tiedät lapsen historiasta? Miten ruokaa on käytetty lapsen aikaisemmassa elämässä? (rangaistus, lahjonta, uhkailu, hiljaisena pitäminen...?)**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

Oletko saanut riittävästi tietoa lapsen aikaisemmista ruokailukokemuksista?

Kyllä  Ei

Olisitko tarvinnut enemmän asiasta tietoa?

Kyllä  Ei



**Rastita, minkälaisia ongelmia olet lapsen ruokailutottumuksissa tai ruokailutilanteissa havainnut?**

*Ruokaan liittyvät ongelmat:*

- Valikointi
- Närppiminen
- Ruoan turvallisuuden epäileminen
- Hiilihydraattipitoisen ruoan syöminen
- Neofobia, eli uusien ruokalajien pelko
- Ruoka-aversio, vastenmielisyys ruokaa kohtaan esim. pahoinvoinnin tai muun negatiivisen kokemuksen seurauksena.

*Ruokailutilanteisiin liittyvät ongelmat:*

- Ahdistuneisuus
- Pelko, että ruoka loppuu
- Jakamisen ongelmat

*Itsensäätelyyn liittyvät ongelmat:*

- Hamstraaminen
- Ruuan varastaminen
- Ahmiminen
- Muu mikä?

**Ilmeneekö lapsella positiivista vallankäyttöä suhteessa ruokaan (vaatiko hän palvelua, jotta voisi kokea hyväksyntää?) Vai onko kyseessä mielestäsi negatiivinen vallankäyttö (pompottaminen)?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Mitä ruokia lapsi söisi, jos saisi itse valita?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Osallistuuko lapsi mielellään kaupassakäyntiin ja ruuanlaittoon? Olisiko mahdollista osallistaa ja aktivoida lasta osallistumaan?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Onko lapsella ruokapöydässä oma paikka (turvallisuuden ja jatkuvuuden tunne)**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Kykeneekö lapsi säännöllisiin ruoka-aikoihin, vai vaatiiko hän ruokaa useammin (perusturvallisuuden tunne oltava, jotta pystyy kestämään esim. näläntunnetta hetkellisesti)**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Käyttääkö lapsi ruokaa tunne-elämän säätelyyn? Miten se esiintyy?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Kykeneekö lapsi syömään yhdessä muiden kanssa? Onko lapsi ruokailutilanteessa sosiaalinen? Miten toimitaan, jos lapsi kieltäytyy syömästä yhteisen pöydän ääressä?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Mitkä ovat lapsen suurimmat ruokaan liittyvät haasteet tällä hetkellä?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Minkä asian pitäisi mielestäsi ensimmäiseksi muuttua lapsen ruokaan liittyvissä asioissa? (tämä asia muuttuu ja vaihtuu lapsen kasvaessa ja kehittyessä.) Ja miten voit ohjaajana vaikuttaa tähän?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**Mitä arvelet, että miten lapsi kokee yksikön ruokailuun liittyvät rutiinit?**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

## TYÖNJAKO

Työ koostuu kahdesta osasta, integroivasta kirjallisuuskatsauksesta ja sähköisen lomakkeen laatimisesta. Integroiva kirjallisuuskatsaus on Annikan vastuualueena, ja sähköisen lomakkeen laatiminen Lindan vastuualueena. Lisäksi teorian työstäminen on vaativaa, sillä aihetta on tutkittu Suomessa vain niukasti, joten suuri osa lähdemateriaalista on englanninkielistä.

	Käytetyt työtunnit	
	Annika (kirjallisuuskatsaus)	Linda (lomake)
Kirjallisuuteen tutustuminen	200	200
kirjastossa	3	3
18.maalis	9	9
19.maalis	3	3
2.huhti	4	4
18.huhti	6	6
9.touko	8	8
23.touko	7	7
12.kesä	7	7
13.kesä	6	6
9.loka	9	9
26.loka	4	4
29.loka	4	4
30.loka	6	6
8.marras	7	7
9.marras	5	5
11.marras	4	4
12.marras	3	3
13.marras	7	7
16.marras	4	4

	Suunnitellut työ- tunnit	
22.marras	8	8
23.marras	4	4
24.marras	4	4
28.marras	8	8
29.marras	8	8
1.joulu	3	3
Raportointiseminaari	2	2
Yhteensä	400	400