

**Niina Laakkonen ja Emma Viiltola**

**PILKAHDUS ARJEN KESKELLÄ**

**Äiti-lapsipiiritoimintaa Ylivieskan äideille**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Elokuu 2016**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Yksikkö</b> Ylivieska	<b>Aika</b> Elokuu 2016	<b>Tekijä/tekijät</b> Niina Laakkonen, Emma Viiltola
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaaliala		
<b>Työn nimi</b> PILKAHDUS ARJEN KESKELLÄ. Äiti-lapsipiiritoimintaa Ylivieskan äideille.		
<b>Työn ohjaaja</b> Marja Savolainen	<b>Sivumäärä</b> 58 + 9	
<b>Työelämäohjaaja</b> Karoliina Vaararinne		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mikä on vertaistuen merkitys äiti-lapsipiirissä ja miten äiti-lapsisuhdetta voitaisiin vahvistaa. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin pääasiallisesti yhteistyössä Ylivieskan 4H-yhdistyksen kanssa. Yhteistyötä tehtiin myös Ylivieskan neuvolan kanssa kyselylomakkeen muodossa, mikä käsitteli äiti/isä-lapsipiiritoiminnan tarpeellisuuden kartoittamista Ylivieskan alueella.</p> <p>Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin äiti-lapsipiirinä. Piiri kokoontui yhdeksän kertaa ja ryhmä koostui seitsemästä äidistä ja heidän alle kouluikäisistä lapsistaan. Piiritoiminta käynnistyi marraskuussa 2015 ja päättyi tammikuussa 2016. Piirissä toteutettiin erilaisia harjoitteita, joiden avulla pyrittiin vahvistamaan äiti-lapsisuhdetta ja tarjottiin mahdollisuus vertaistukeen yhdessäolon, tekemisen ja keskustelujen kautta.</p> <p>Teoreettinen osuus käsittelee pääasiassa vanhemmuutta, äitiyttä, varhaista vuorovaikutusta, vertaistukea ja muita piirissä käsiteltäviä teemoja. Tietoperusta oli piiritoiminnan suunnittelun ja sisällön pohjana. Kokoontumiskertojen sisällöt koostuivat erilaisista aihealueista, kuten äitiydestä, voimavaroista, unelmista ja vahvuuksista. Näiden aihealueiden pohjalta piirissä käytiin keskusteluja ja tehtiin aiheeseen liittyviä harjoituksia.</p> <p>Palautetta piiritoiminnasta kerättiin palautelomakkeiden ja yhteisen päiväkirjan avulla. Palautteissa korostui samassa elämäntilanteessa olevien äitien tapaamisten tärkeys ja vertaistuen merkitys.</p>		

**Asiasanat**

Arvot, tunteet, unelmat, vertaistuki, voimavarat, äiti-lapsisuhde, äitiys

**ABSTRACT**

<b>CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</b> Ylivieska	<b>Date</b> August 2016	<b>Author</b> Niina Laakkonen, Emma Viiltola
<b>Degree programme</b> Social services		
<b>Name of thesis</b> GLIMMER IN THE MIDDLE OF EVERYDAY LIFE. Mother-childgroupactivity to the mothers of Ylivieska.		
<b>Instructor</b> Marja Savolainen		<b>Pages</b> 58 + 9
<b>Supervisor</b> Karoliina Vaararinne		
<p>The purpose of the thesis was to find out what is meaning of peer support and how the mother-child relationship could be strengthened. This functional thesis was mainly done in co-operation with the Ylivieska 4H-association. Co-operation was also done with the Ylivieska maternity and child care clinic in the form of a questionnaire, which dealt with the need of mapping mother/father-child group activity in the Ylivieska region.</p> <p>The functional thesis was implemented in the form of mother-child group activity. The group gathered nine times and the group consisted of a seven mother and their under school age children. Group activity started in November 2015 and ended in January 2016. Many exercises were implemented in the group which aimed to strengthen the mother-child relationship and offered the possibility to peer support by being, doing and discussing together.</p> <p>The theoretical part deals mainly with parenting, motherhood, early interaction, peer support and other themes, which were dealt in the group. The theoretical basis was group activity planning and the basis of content. The content of the meetings consisted of a variety of themes such as motherhood, strengths and dreams. On the basis of these subjects discussions and exercises were prepared.</p> <p>Feedback of the group activity was collected with feedback forms and a common diary. The feedback highlighted the importance of mothers in the same life situation meeting one another and the significance of peer support.</p>		

<p><b>Key words</b> Values, emotions, dreams, peer support, resources, mother-childrelationship, motherhood</p>
---

TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS.....	3
2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoitteet .....	3
2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	6
2.3 Aikaisemmat opinnäytetyöt.....	8
3 ÄITI-LAPSIPIIRI PILKAHDUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	10
4 VERTAISTUKI JA – RYHMÄ .....	13
4.1 Vertaisryhmän toiminta.....	14
4.2 Roolit ryhmässä .....	16
4.3 Ryhmänohjaajien roolit .....	17
4.4 Ryhmätoiminnan käynnistyminen.....	18
4.5 Vertaistuki ja ryhmätoiminta äiti-lapsipiiri Pilkahduksessa.....	20
5 VANHEMMUUS.....	23
5.1 Äidiksi kasvaminen.....	24
5.2 Äitiyteen liittyvät tunteet .....	25
5.3 Äitiydestä ja tunteista äiti-lapsipiirissä.....	26
5.4 Voimavarojen vahvistaminen.....	29
5.4.1 Voimavarojen vahvistaminen äiti-lapsipiirissä.....	30
5.5 Unelmat ja haaveet tulevaisuuden muovaajina.....	32
5.5.1 Unelmointia äiti-lapsipiirissä.....	34
5.6 Arvot elämän ohjaajina.....	35
5.6.1 Arvoista äiti-lapsipiirissä .....	35
6 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS.....	37
6.1 Vastavuoroisuus kehittyä vauvaiässä.....	37
6.2 Kiintymyssuhteen kehittyminen .....	39
6.3 Äiti-lapsisuhteen vahvistaminen käytännössä .....	40
6.3.1 Vauva- ja satuhieronta .....	40
6.3.2 Varhaisen vuorovaikutuksen vahvistaminen äiti-lapsipiirissä.....	41
6.3.3 Lorukortit.....	42

6.4 Äitien kokemuksia äiti-lapsisuhteen vahvistamisesta.....	43
<b>7 ÄITI-LAPSIPIIRI PILKAHDUKSEN ARVIOINTIA.....</b>	<b>45</b>
7.1 Päiväkirjamenetelmä.....	45
7.2 Nalle- ja vahvuuskortit toiminnan arvioinnin välineinä.....	46
7.3 Palautekyselylomakkeet äiti-lapsipiiritoiminnasta.....	48
7.4 Kyselylomakkeiden tulokset neuvolasta.....	50
<b>8 YHTEENVETO TIETOPERUSTASTA JA TOIMINNAN JÄRJESTÄMISESTÄ.....</b>	<b>52</b>
8.1 Tulosten luotettavuuden pohdintaa.....	55
8.2 Oman oppimisen arviointia.....	57
8.3 Jatkotutkimustarpeet.....	58
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>59</b>

## **LIITTEET**

LIITE 1. Toiminnan mainos

LIITE 2. Toiminnan tiedote

LIITE 3. Lehtijuttu äiti-lapsipiiritoiminnasta

LIITE 4. Tutkimuslupa

LIITE 5. Tiedote kyselylomakkeesta

LIITE 6. Kyselylomake äiti-lapsipiiritoiminnasta

LIITE 7. Palautekyselylomake äiti-lapsipiiritoiminnasta

LIITE 8. Ohjeistus voimavarapuuhun

LIITE 9. Ohjeistus aarrekarttaan

## **KUVIOT**

KUVIO 1. Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoitteet .....3

## **KUVAT**

KUVA 1. Erään äidin tekemä voimavarapuu .....32

KUVA 2. Erään äidin tekemä unelmakartta.....34

KUVA 3. Vauvahierontaa äiti-lapsipiirissä.....43

KUVA 4. Nallekortit toiminnan arvioinnin välineenä .....47

KUVA 5. Vahvuuskortit toiminnan arvioinnin välineenä.....48

## **TAULUKOT**

TAULUKKO 1.Äiti-lapsipiiri Pilkahduksen kokoontumiskerrat ..... 11

## 1 JOHDANTO

Äitiys on asia, joka koskettaa monen naisen elämää. Monet meistä ovat tai tulevat joskus olemaan äitejä. Äitiyden tukeminen on tärkeää, eikä siihen aina välttämättä ole riittävästi tarjolla tukikeinoja tai apua. Arki on usein hektistä ja olisi löydyttävä voimavaroja käydä töissä tai opiskella, hoitaa lapsia ja huolehtia kodista. Oma aika ja harrastukset saattavat jäädä sivummalle perhepainotteisessa arjessa. Varsinkin kotiäidit kaipaavat usein seuraa, harrastuksia, omaa aikaa ja mukavaa tekemistä yhdessä lapsen tai muiden äitien kanssa. Monet kokevat tarvitsevansa vertaistukea ja mahdollisuuden ottaa osaksi arkea jotakin sellaista, jossa voisi käydä lapsensa kanssa. Halusimme tarjota äideille tällaisen paikan, jossa he voisivat tavata muita äitejä, saada vertaistukea ja löytää arkeen voimavaroja sekä mukavaa tekemistä yhdessä lapsensa kanssa.

Idea opinnäytetyöhöemme tuli, kun olimme yhteydessä Ylivieskan 4H-yhdistykseen. Lisäksi toive tuli muutamalta äidiltä, että olisi hienoa, jos Ylivieskassa alkaisi uusi äiti-lapsipiiri jo olemassa olevien Ylivieskan seurakunnan ja Mannerheimin lastensuojeluliiton äiti-lapsipiirin, perhekerhojen lisäksi. Kehitimme ideaa syyskuussa äiti-lapsipiiristä ja mietimme tavoitteita, joihin pyrkisimme piirissä. Asetimme toiminnalle tavoitteeksi sen, että äidit saisivat voimavaroja arjessa jaksamiseen, äiti-lapsisuhde vahvistuisi yhdessä tekemisen kautta, äidit saisivat vertaistukea ryhmästä sekä jakaa kuulumisiaan ja kokemuksiaan ryhmässä. Halusimme myös, että piiristä äidit saisivat onnistumisen kokemuksia, piirissä vallitsisi myönteisyys ja hyvä ilmapiiri. Hyödynsimme piirissä harjoituksia, joita olimme itse sosionomiopinnoissa oppineet, mutta ideoimme käsiteltävät aihealueet, kotitehtävät, osan suoritettavista harjoituksista sekä kysely- ja palautelomakkeet itse.

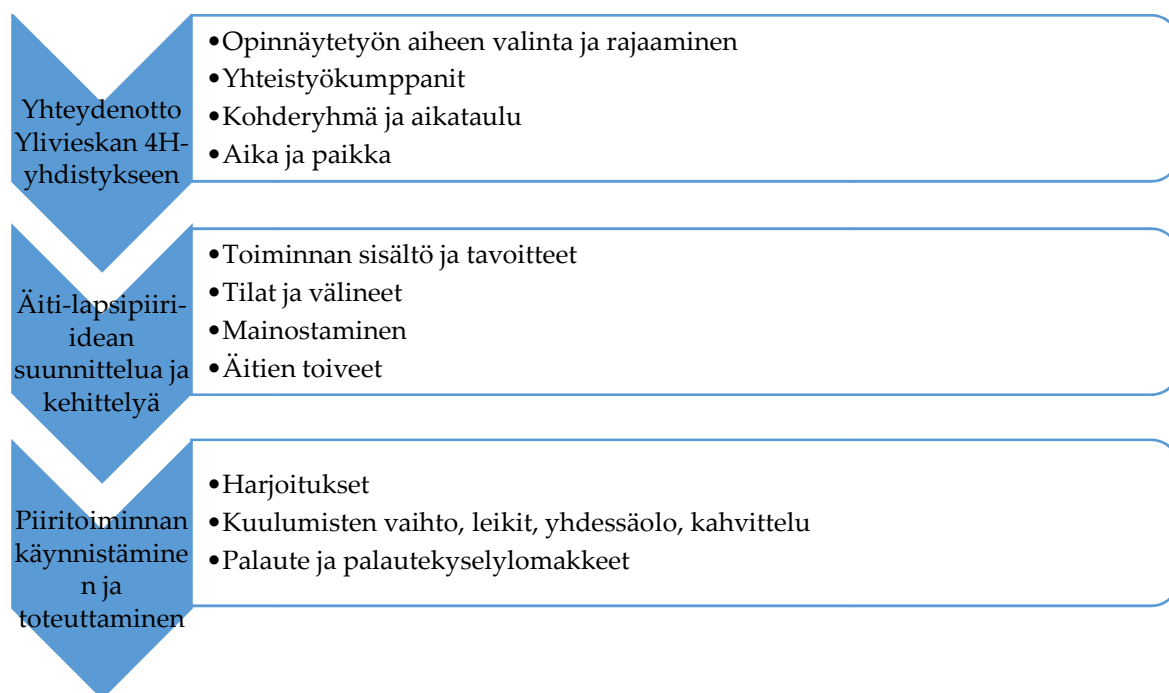
Äiti ja lapsipiiri Pilkahduksen kohderyhmäksi valitsimme nuoret äidit, koska nuoret äidit ryhmänä kiinnosti meitä molempia ja 4H-yhdistyksen toiminta on suunnattu 7-29-vuotiaille nuorille (Ylivieskan 4h-yhdistys 2016). Kohderyhmän valintaan vaikutti myös se, että mediassa on ollut esillä juttuja nuorista äideistä, heidän väsymyksestään ja tuen tarpeestaan, joten nämä tekivät aiheesta ajankohtaisen. Äiti-lapsipiirin tapaamispaikaksi varasimme Ylivieskan perhekeskus Apilan, jossa kokoontuimme joka torstaiamupäivä kahden tunnin ajan. Kokoontumiskertoja oli yhteensä yhdeksän ja piirissä kävi seitsemän äitiä heidän alle kouluikäistensä lasten kanssa. Piiri alkoi marraskuussa 2015 ja päättyi 2016 vuoden tammikuun lopulla.

Suunnittelimme opinnäytetyötä, tulevia tapaamiskertoja, erilaisia harjoituksia ja piirissä käsiteltäviä aihealueita yhdessä huolella, huomioiden siinä käsiteltäviä teoriaosuuksia ja eritoten sitä, mitä halusimme äideille tarjota piirissä. Keskeisimpiä käsitteitä opinnäytetyössämme ovat: arvot, tunteet, unelmat, vertaistuki, voimavarat, äiti-lapsisuhde sekä äitiys. Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka pohjana on teorianäyttö ja siihen kytkeytyy äiti-lapsipiiri Pilkahduksen ohjaaminen sekä toiminnan arvioiminen. Hyödynsimme opinnäytetyössämme aineistonkeruumenetelminä päiväkirjaa sekä kysely- ja palautelomakkeita.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Äiti-lapsipiirin ohjaajiksi ryhtyminen oli jännittävää, mutta mielenkiintoista. Opinnäytetyön suunnittelu ja sen etenemisvaiheet olivat tärkeä mieltä hyvin jo etukäteen, joten äiti-lapsipiirin suunnitteluvaiheen aloitimme hyvissä ajoin, kaksi kuukautta ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa. Tuohon aikaan sisältyi kuukausi piirin sisällön ja tavoitteiden suunnittelua sekä yhteydenottoja eri tahojen kanssa mm. siitä, minkälainen piiritoiminta olisi tarpeellista, missä äiti-lapsipiiriä voisi pitää ja missä toimintaa voisi mainostaa. Alla olevan kappaleen kuviosta voi nähdä äiti-lapsipiiritoiminnan lähtökohdat ja suunnittelun etenemisen (KUVIO 1).

### 2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoitteet



KUVIO 1. Äiti-lapsipiiritoiminnan eteneminen ideoinnista toteutukseen



Opinnäytetyön aihe tuli meille suoraan työelämästä 4H-yhdistyksen kautta, minne oli toivottu uutta äiti-lapsipiirin järjestämistä. Meillä kummallakaan ei ollut aikaisempaa kokemusta tämän kaltaisten piirien ohjaamisesta, mutta tähän aiheeseen oli helppo tarttua, koska se oli ajankohtainen, sitä oli toivottu ja meitä molempia kiinnosti uuden äiti-lapsipiirin ohjaaminen. Piirimme nimeksi tuli Pilkahdus. Puhuimme arjen mukavista hetkistä ja toivonpilkahduksista, josta Pilkahdus-nimi jäi hyvin mieleen ja siitä kehittyi piirillemme nimi.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli järjestää vertaistukea äiti-lapsipiirissä ja vahvistaa äiti-lapsisuhdetta. Noiden tavoitteiden pohjalta suunnittelimme toiminnan sisältöä, harjoituksia ja tapaamiskertoja ja tähän etsittiin tueksi teoriapohja. Toimintamme tavoitteena oli saada äideille voimavaroja arkeen, vahvistaa äiti-lapsisuhdetta ja luoda turvallinen piiri, jossa jokainen tulisi kuulluksi. Teoriapohjaksi valitsimme tietoa mm. vertaistuesta, äitiydestä, voimavaroista, äiti-lapsisuhteen vahvistamisesta eri keinoin, unelmista ja arvoista. Yhteistyökumppanimme opinnäytetyössämme oli Ylivieskan 4H-yhdistys, mutta teimme myös yhteistyötä Ylivieskan neuvolan kanssa.

Opinnäytetyön rajaamisen jälkeen mietimme toiminnallemme sopivaa kohderyhmää. Kohderyhmäksemme tulivat nuoret äidit, koska 4H-yhdistyksen toiminta on tarkoitettu alle 30-vuotialle. Meitä kiinnostivat nuoret ja ensikertalaiset äidit, koska kynnys lähteä tällaiseen piiriin voi olla heillä suurempi ja mediassa on ollut esillä juttua nuorten äitien väsymyksestä ja yksinäisyydestä. Rajasimme ryhmän koon 12 äitiin alle kouluikäisine lapsineen, koska tilat ja välineet olivat rajalliset ja pienempää ryhmää olisi helpompi ohjata sekä tehdä erilaisia harjoituksia. Kokoontumistilaksi saimme Ylivieskan perhekeskus Apilan, jossa kokoontuimme joka viikko kahden tunnin ajan seitsemän äidin ja heidän alle kouluikäisen lastensa kanssa.

Äiti-lapsipiiriä sekä sen tulevaa toimintaa mainostettiin neuvolassa, lehdessä ja Facebookissa (LIITE 1, LIITE 2). Teimme myös äiti-lapsipiiritöinnasta pienen jutun, joka lähetettiin kahteen paikallislehteen (LIITE 3). Otimme vastaan äiti-lapsipiiriimme ilmoittautumisia kuukauden verran, jotta saisimme mahdollisimman kattavan kuvan osallistuvien äitien määrästä, heidän iästään, lasten lukumäärästä ja heidän iästään. Näiden tietojen pohjalta oli helpompi suunnitella kokoontumiskerroille toimintaa niin, että se sopisi sille osallistujamäärälle ja lapsille suunnattu toiminta olisi ikätasolle sopivaa.

Piiriä suunniteltaessa otimme huomioon jo alkuvaiheessa myös äitien toiveet, he saivat vaikuttaa tapaamiskertoihin ja niiden sisältöihin. Mietimme toiminnan sisältöä erilaisten aihealueiden kautta, joita käytäisiin läpi tapaamiskerroilla keskustelun ja harjoitusten muodossa. Aihealueiksi tulivat äitiys, tunteet, voimavarat, unelmat ja arvot. Annoimme usealla tapaamiskerralla äideille kotitehtäviä, jotka liittyivät käsiteltäviin aihealueisiin. Otimme myös käyttöön ryhmälle yhteisen päiväkirjan, jota täytimme yhdessä äitien kanssa. Jokaisella äidillä oli myös oma henkilökohtainen päiväkirja, jota hän kuljetti mukana piirissä ja toi sieltä halutessaan asioita isoon yhteiseen päiväkirjaan.

Tapaamiskertoja äitien kanssa tuli yhteensä yhdeksän ja jokaiselle kerralle meillä oli suunniteltuna erilaisia harjoituksia ja leikkejä. Tapaamiskerrat alkoivat kuulumisten vaihtamisella ja päättyivät kahvitteluun ja vapaaseen jutusteluun. Keräsimme äideiltä palautetta ja mahdollisia toivomuksia tulevilta kerroilta jokaisen tapaamiskerran jälkeen. Viimeisellä tapaamiskerralla äidit täyttivät palautekyselylomakkeen, joka koski piiriimme toimintaa. Toteutimme myös Ylivieskan neuvolaan kyselylomakkeen äiti-lapsipiirin tarpeellisuudesta Ylivieskan kaupungissa.

## 2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle ja tällainen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi alasta riippuen olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämisoas. Se voi olla myös esim. jonkin tapahtuman toteuttaminen kuten konferenssi tai näyttely, riippuen koulutusalaista. Toteutustapana voi olla kohderyhmän pohjalta esim. kirja, kansio, opas, portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty tapahtuma, ja esim. tapahtuma järjestetään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi, koska tavoitteena on tapahtumaan osallistuminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 38.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tekstistä selviää, mitä, miksi ja miten on tehty, millainen prosessi on ollut ja millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Opinnäytetyöstä, raportista selviää myös, miten omaa oppimista on arvioitu. Toiminnallista opinnäytetyötä ideoitaessa ja suunniteltaessa olisi myös suositeltavaa, että opinnäytetyölle löytyy toimeksiantaja. Tällä tavoin opinnäytetyön ja sen prosessin avulla voi näyttää omaa osaamistaan laajemmin ja kenties herättää työelämänkin kiinnostusta itseensä ja näin lisätä työllistymismahdollisuuksia. Työelämästä saatu opinnäytetyöaihe tukee lisäksi ammatillista kasvua. Kuitenkin toimeksi annetussa opinnäytetyössä piilee sellainen vaara, että opinnäytetyö saattaa laajeta suuremmaksi kuin alun perin omien ja ammattikorkeakoulun asettamien tavoitteiden pohjalta oli tarkoitus. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–18, 65.)

Toiminnallinen opinnäytetyö kaipaa myös tietoperustaa ja teoreettista viitekehystä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvä olla yksi teoria ja/tai käsitteiden joukko sekä tietoperusta, jotka toimivat niin sanottuina silmälaseina, joiden läpi opinnäytetyön aihetta tarkastellaan, kerrotaan, miten aihetta on lähestytty, käsitelty ja mitä vasten tehdään valintoja. Useimmiten toiminnallisissa opinnäytetöissä riittää myös teoreettiseksi viitekehyykseksi vain jokin alan käsite ja sen määrittely, aina ei ole ehdotonta eikä edes mahdollista esim. ajallisesti toteuttaa toiminnallista opinnäytetyötä koko teorian näkökulmasta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 42–43.)

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön äiti-lapsipiirin muodossa. Tällainen piiritoiminta oli uusi, koska saimme itse perustaa, ideoida ja toteuttaa sen. Toive äiti-lapsipiiristä tuli Ylivieskan 4H-yhdistyksen kautta, minne ylivieskalaiset äidit olivat toivoneet uutta äiti-lapsipiiriä, johon voisi lähteä mukaan. Yhteistyötä piiritoiminnan suunnittelun suhteen teimme alussa tiiviisti Ylivieskan 4H-yhdistyksen kanssa, työelämäohjaajamme Karoliina Vaararinteen kanssa. Opinnäytetyöstä teki toiminnallisen opinnäytetyön se, että aloimme suunnitella ja ohjata toimintaa, joka koostui erilaisista tapaamiskerroista ja harjoituksista äideille ja heidän alle kouluikäisille lapsilleen. Tapaamiskertojen ja harjoitusten tavoitteena oli tarjota äideille paikka, jossa saa mahdollisuuden vertaistukeen ja kiireettömään läsnäoloon lastensa kanssa äiti-lapsisuhdetta vahvistaen. Kokoontumiskertoja tuli yhteensä yhdeksän ja niitä oli viikoittain. Äiti-lapsipiiritoiminta alkoi marraskuussa 2015 ja päättyi tammikuussa 2016. Saimme toteutettua eri tapaamiskerroille suunnittelemamme sisällöt ja harjoitukset aika hyvin.

Meillä teoreettinen viitekehys on kohtuullisen laaja. Se koostuu mm. vertaistuesta, vanhemmuudesta, varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta. Palautetta kerättiin piiritoimintakertojen yhteydessä suullisena ja kirjallisena,

yhteisen päiväkirjan sekä lopuksi palautekyselylomakkeen muodossa. Näiden tulosten pohjalta saimme arvokasta tietoa piiritoiminnan onnistumisesta ja tarpeellisuudesta ja siitä, olisiko mahdollista jatkoa ajatellen vielä jotakin kehitettävää. Saimme toiminnalliseen opinnäytetyöhömmme vastauksia piiritoiminnan tarpeellisuudesta Ylivieskassa Ylivieskan neuvolan kyselylomakkeiden avulla.

### 2.3 Aikaisemmat opinnäytetyöt

Aikaisempia opinnäytetöitä aiheeseen oli useita, mutta käytimme opinnäytetyössämme kahta opinnäytetyötä vertailukohteina. Reeta Korven Parempi yhdessä kuin yksin, Pienten lasten äitien kokemuksia vertaistuesta sekä Anni Leppäsen ja Anna-Maija Ruusujoen opinnäytetyö: "Tää on tämmönen kotiäidin arjen pelastus": Äiti-vauvaryhmä äitien jaksamista tukemassa. Yhteistä opinnäytetyössämme ja näissä kahdessa opinnäytetyössä oli se, että molemmissa puhuttiin vertaistuesta, äitien kokemuksia siitä ja haluttiin antaa äideille mahdollisuus vertaistukeen. Molemmista opinnäytetöistä kävi ilmi, että äidit pitivät tärkeinä tapaamiskertoja ja sitä, että he saivat jakaa arjen asioita piirissä keskenään.

Korpi oli opinnäytetyössään selvittänyt pienten lasten äitien kokemuksia vertaistuesta. Hänen pääasiallinen tarkoituksensa oli selvittää, mitkä ovat syitä, joiden takia pienten lasten äidit lähtevät mukaan vertaistoimintaan ja minkälaista tukea sekä apua he sieltä saavat. Aineisto koostui ryhmähaastatteluista ja niiden kautta selvisi mm. että äidit lähtivät toimintaan saadakseen aikuista seuraa ja vertaistukea. Äidit pitivät tärkeinä mahdollisuutta keskustella lapsiperheen arjen iloista ja suruista samalla saaden muilta äideiltä vinkkejä esim. lastenhoitoon, vertaistoiminnan virkistäessä mieltä ja tuoden vaihtelua arkeen. (Korpi 2014.)

Leppäsen ja Ruusujoen opinnäytetyön tarkoituksena yhteistyössä Nakkilan neuvolan kanssa oli äiti-vauvaryhmän kautta tutustuttaa samassa elämäntilanteessa olevia äitejä ja näin antaa heille mahdollisuus vertaistukeen. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös saada aikaan äitien ja vauvojen omaehtoiset tapaamiset opinnäytetyön käynnistämisen jälkeen. Äiti-vauvatapaamisia oli neljä, johon osallistui 12–16 äitiä vauvoineen. Ryhmä oli avoin, ja pääpaino siinä oli vapaalla keskustelulla. Äiti-vauvaryhmään osallistuneet kokivat tapaamiskerrat tarpeellisiksi ja jatkoivat ryhmän päättymisen jälkeen tapaamisia omaehtoisesti. (Leppänen & Ruusujoki 2010.)

### 3 ÄITI-LAPSIPIIRI PILKAHDUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Äiti-lapsipiiri Pilkahduksen tarkoitus oli se, että äidit saisivat vertaistukea piiristä ja mahdollisuuksia vahvistaa suhdetta lapseensa. Näiden pohjalta tietoperusta piirin sisällön, toiminnan lähtökohdiksi muodostui muun muassa vertaistuesta, äitiydestä, vanhemmuudesta ja varhaisesta vuorovaikutuksesta. Tietoperustan pohjalta lähdettiin miettimään tarkempia sisältöjä kullekin kokoontumiskerralle: miten toiminta alkaisi, kuinka se etenisi, syvenisi ja päättyisi. Kohderyhmä, aika, paikka ja saatavilla olevat välineet loivat omilta osiltaan myös pohjaa sille, minkälaisen kokonaisuuden piirikerrat muodostaisivat yhteensä. Opinnäytetyössä käytettyihin valokuviin on saatu julkaisulupa piirissä käyneiltä äideiltä.

Äiti-lapsipiiri toiminta alkoi tutustumisella ja sillä, että kerrottiin tulevista suunnitelmista. Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla myös kyseltiin, onko äideillä toiveita siitä, mitä piirissä voitaisiin myöhemmin tehdä. Päiväkirja-menetelmä otettiin vahvaksi osaksi jo suunnitelmavaiheessa, mutta eritoten piirin alkaessa. Yhteinen päiväkirja otettiin käyttöön heti ensimmäisestä päivästä lähtien ja jokaiselle äidille myös jaettiin oma päiväkirja, johon hän sai kirjoittaa esim. kokemuksiaan ja ajatuksiaan piiritoiminnasta. Omien tavoitteidemme ja suunnitelmien pohjalta äitien toiveet huomioiden muodostui aihealueisiin sopiva sisältö piirimme kokoontumiskerroille (TAULUKKO 1).

## TAULUKKO 1. Äiti-lapsipiiri Pilkahduksen kokoontumiskerrat.

5.11.2015 Ensimmäinen kokoontumiskerta. Aiheena: Tutustuminen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutustuminen, päiväkirjojen jako. Kotitehtäväksi: tunnekuvan ottaminen.</li> </ul>
12.11 Toinen kokoontumiskerta. Aiheena: Äitiys ja tunteet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tutustumista, nallekortit, tunnekuvan purku, tunteiden tori-tehtävä ja tunnerentoutus. Keskustelua äitiydestä. Kotitehtäväksi: kirjoittaa äitiyden tunne-elämää omaan päiväkirjaan ja voimaannuttavan sitaatin etsiminen.</li> </ul>
19.11 Kolmas kokoontumiskerta. Aiheena: Voimavarat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rentoutus, vahvuuskortit, keskustelua voimavaroista kysymysten avulla, voimavarapuun teko.</li> </ul>
26.11 Neljäs kokoontumiskerta. Aiheena: Virittäytyminen unelmat-aiheeseen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rentoutus, vauvahieronta, lorukorttien askartelu, vapaata keskustelua. Kotitehtäväksi: omien haaveiden, unelmien miettiminen omaan päiväkirjaan.</li> </ul>
3.12 Viides kokoontumiskerta. Aiheena: Unelmat ja haaveet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rentoutus, keskustelua omista unelmista, unelmakartan teko.</li> </ul>
10.12 Kuudes kokoontumiskerta. Aiheena: Yhdessäolo ja ruuanlaitto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruuanlaitto, ruokailu, vapaa oleskelu ja keskustelu.</li> </ul>
17.12 Seitsemäs kokoontumiskerta. Aiheena: Joulun tulo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Virittäytyminen joulun tuloon, pipareiden koristelu, vauva- ja satuhieronta, positiivisuus tunnetori-korttien kautta, positiivisuus-sydämien teko.</li> </ul>
14.1.2016 Kahdeksas kokoontumiskerta. Aiheena: Vahvuudet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vahvuuskortit, kuulumisten vaihto, keskustelua omista vahvuuksista, oman lapsen piirtäminen/positiivisten ominaisuuksien kirjoittaminen-harjoitus. Kotitehtävä: jokin oivallus omasta päiväkirjasta, mitä äitys on, yhteisiä hetkiä arjesta lapsen kanssa.</li> </ul>
28.1 Yhdeksäs kokoontumiskerta. Aiheena: "Rastirata" koostuen vapaaehtoisista harjoitteista ja lopetus.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuulumisten vaihto, nallekortit, mukava päivä-, pallohieronta-, sipsuttavat siveltimet-, keholoru- ja arvokello-harjoitukset. Palautekyselylomakkeen täyttö.</li> </ul>



Ensimmäisellä kerralla keskityttiin tutustumiseen ja siihen, minkälaisia odotuksia ja toiveita äideillä on. Samalla kerralla jo hieman virittäydyttiin äitiys- ja tunneteemaan tunne-tehtävän kautta. Äitiys- ja tunneteeman jälkeen aiheena olivat voimavarat ja tehtävänä voimavarapuun tekeminen. Voimavarojen jälkeen siirryttiin äiti-lapsisuhteen vahvistamiseen mm. vauvahieronnan kautta ja sen jälkeen unelmat-aiheeseen. Välillä toki jätettiin tilaa vapaammalle tekemiselle ja olemiselle. Tällöin ohjelmassa oli ruuanlaittoa, lorukorttien askartelua, joulun tuloon virittäytymistä piparien koristelun kautta ja positiivisten asioiden esille tuomista jokaisesta positiivisuus-sydämien avulla.

Uuden vuoden alkaessa keskityttiin jokaisen vahvuuksiin ja niiden löytämiseen ja kokemusten ja ajatusten jakamiseen omasta äitiydestä ja äitiydestä yleensä. Viimeinen kokoontumiskerta oli sisällöltään monipuolinen, jossa äidit tekivät harjoitteita yhdessä lapsensa kanssa ja saivat kertoa palautettaan äitilapsipiiritoiminnastamme. Monella piirikerralla jätettiin tilaa palautteen antamiselle ja sille, mitä äidit olivat ehkä sillä kerralla piirissä oppineet. Nalle- ja vahvuuskorttien avulla saimme hyvin palautetta toiminnastamme. Päiväkirjamenetelmä oli varsin tarpeellinen ja toimiva alusta asti, meille ohjaajille, mutta myös äideille itselle. Useat tapaamiset alkoivat virittäytymällä aiheeseen rentoutuksen, keskustelun tai äsken mainittujen korttien kautta. Aihealue syveni siitä tehtävien tekoon ja lopuksi aiheen purkamiseen esim. keskustelun kautta samalla tai seuraavalla kerralla unohtamatta sitä, että aina pyrittiin löytämään aikaa vapaalle keskustelulle ja oleskelulle.

Seuraavissa luvuissa esitellään ja käsitellään keskeinen tietoperusta ja käytännön toteutuksen sisältö. Ensin käsitellään teoriaa vertaistuesta ja -ryhmästä, rooleista ryhmässä, ryhmätoiminnan käynnistymisestä, vanhemmuudesta, äitiydestä ja mm. siihen kuuluvista tunteista, voimavaroista, unelmista ja arvoista. Teoriaosuuden rinnalla kuvaamme myös käytännön toteutusten suunnittelua ja varsinaista toimintaa.

#### 4 VERTAISTUKI JA – RYHMÄ

Vertaistuki tarkoittaa organisoidusti ja vapaamuotoisesti järjestäytyntä vastavuoroista apua ja tukea. Vertaistuki on tärkeää varsinkin sellaisissa tilanteissa, joissa ihmisellä ei ole perhe-, suku- tai ystävyysverkostoja tai ne toimivat huonosti. Vertaistukea voi saada kahdenkeskeisissä suhteissa tai ryhmissä, ja usein niissä on ihmisiä, jotka ovat kokeneet samankaltaisia elämänkohtaloita tai ovat samassa elämäntilanteessa. Ryhmässä he jakavat yhdessä kokemuksiaan ja voivat oppia toisiltaan uutta.

Vertaisryhmien toiminta on vapaaehtoista, tasa-arvoista, avointa, ja ryhmässä jokaista ryhmäläistä kunnioitetaan. Vertaistuessa keskeistä on kokemus, että ihminen ei ole yksin ongelmiansa ja elämäntilanteensa kanssa. Kokemus vertaisuudesta antaa uskoa ja toivoa, että tilanteesta selvitään ja kokemukset ovat normaaleja, esimerkiksi vanhemmuudesta puhuessa. Vertaisryhmästä saadut tiedot ja kokemukset auttavat vanhempaa vahvistamaan omaa vanhemmuuttaan. Ryhmässä keskustellaan usein paljon ja sen kautta voi löytää erilaisiin ongelmiin ratkaisuja ja keinoja. Ryhmäläiset saavat ja antavat toisilleen keskustelun kautta käytännön tukea ja apua. (Järvinen & Taajamo 2006, 12-13, 50.)

Keskustelussa ryhmäläisten omat ajatukset ja näkemykset vahvistuvat ja selkiytyvät, sillä jokainen kun on kuitenkin oman elämänsä ja kokemuksiansa asiantuntija. Lisäksi kokemus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi mahdollistuu samassa tilanteessa olevien kesken. Kokemus osallisuudesta ja tunne siitä, että kuuluu johonkin ryhmään, lisää ihmisen hyvinvointia. Yksilöllisyys ja yhteisöllisyys limittyvät toisiinsa: yksilöiden hyvinvointi lisää yhteisön hyvinvointia ja päinvastoin. (Järvinen & Taajamo 2006, 12-13, 50.)

Hyvässä vertaisryhmässä ihmiset voivat käsitellä elämäänsä liittyviä asioita niin, että ymmärrys toisista, itsestään ja käsittelevästä asiasta lisääntyy. Keskustelu avaa uusia näkökulmia käsiteltävään asiaan ja vapauttaa, sekä osallistujat voivat kokea, että ovat saaneet uusia voimia arkeensa. Yhden ihmisen rohkea puheeksiotto saattaa auttaa muita ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan, enemmän kuin he olivat etukäteen ehkä ajatelleet tuovansa esille. Se voi olla alku hyvälle ja vahvalle keskinäiselle tuelle ja me-hengelle. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että ryhmä on turvallinen ja kaikki jäsenet ovat sitoutuneet esimerkiksi vaitioloon.

Lisäksi omien tunteiden, kokemusten ja ajatusten jakaminen vertaisryhmässä muiden kanssa luo toivoa ja saa aikaan voimaantumista ja yhteisöllisyyttä. Tutkimusten mukaan vertaistuen merkitys on suuri elämänhallinnalle ja jaksamiselle. Osallistuminen vertaisryhmään tuo esimerkiksi vanhemmille virkistystä ja vaihtelua arkeen. Ryhmien tapaamiskerrat auttavat vanhempia hallitsemaan aikaansa ja rytmittämään arkea. (Järvinen & Taajamo 2006, 12-13, 50.)

#### **4.1 Vertaisryhmän toiminta**

Vertaisryhmässä tehdään asioita paljon yhdessä ja tämä vaatii sanattoman viestinnän lisäksi aina jonkin verran keskustelua esim. yhteisten toimintatapojen sopimisesta. Toimiminen ryhmässä esimerkiksi yhdessä leipoen tai musiikkia kuunnellen voi olla palkitsevaa, mutta jotta siitä voisi saada muutakin itselle, ryhmän toiminnan tarkoituksena on pyrkiä herättämään ryhmän jäsenten välillä myös keskustelua ja sitä kautta uusia näkemyksiä ja ajatuksia. Ryhmässä ollessa ja toimiessa kokemuksia ja tietoja on aina enemmän kuin vain kahden ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa. Jokaisella on omat tietonsa ja näkemyksensä asioista, ryhmässä jaetaan tietoja. Ryhmään kuulumisen, jossa huolehditaan ja

välitetään, on tärkeää. Eritoten tietyt elämäntilanteet, hyvänä esimerkkinä äidiksi tuleminen, voi saada aikaan sen, että tarve ryhmään kuulumisesta korostuu, jotta voisi tulla kuulluksi ja jakaa kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmään kuulumisen tarpeellisuutta voi lisätä sekin, että äidillä ei ole lähipiirissä samassa tilanteessa olevia tai ole tarvittavaa tukiverkkoa, joten ryhmään kuulumisen ja siinä osana oleminen voi olla hyvin tärkeä asia äidille. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 202-203.)

Niin turvallisessa kuin turvattomassa pienryhmässä voi helpommin avautua kertomaan henkilökohtaisista asioistaan, mitä ei välttämättä muuten uskaltaisi kertoa. Eritoten ryhmästä saatu hyväksyntä, tuki voivat parhaimmillaan vapauttaa esimerkiksi syyllisyydestä tai huono äiti-ajatuksista. Pienryhmässä tai pienryhmästä voi herätä toivo helpommasta arjesta. Osa pienryhmässä olleista voi olla jo ratkaissut sen ongelman, mitä toinen vielä käsittelee tai pohtii, joten tällä tavoin muiden kokemukset siitä, että asiat etenevät, niihin löytyy keinoja selviytyä, antavat kaikille toivoa paremmasta.

Pienvertaisryhmässä voi saada myös samankaltaisuuden tunteita siitä, kun ryhmästä löytyy useita, joilla on sama tavoite tai ongelma. Samankaltaisuuden tunne saa usein aikaan tunteen normaaliudesta eli siitä, että esimerkiksi muutkin käyvät läpi samoja asioita kuin itse, ei ole ainut, joka pohtii samoja asioita. Kun ryhmässä nousee esille sellaisia asioita, joita itsekin käy läpi, tulee helpommin kokemus ymmärretyksi tulemisesta kuin että keskustelisi asioista muissa arkipäivän tilanteissa. Samankaltaisuuden tunteen kokemisen kautta voi myös kokea auttavansa muita muun muassa jakamalla omia kokemuksiaan siitä, kuinka on selvinnyt tilanteesta. Toinen voi löytää tästä toimivan ratkaisun myös omaan tilanteeseensa, ja tilanteesta voi saada tunteen itsetunnon kohoamisesta eli toisin

sanoen, voi kokea, että minäkin voin auttaa ja samalla tulla autetuksi. (Vilén ym. 2002, 203-204.)

Ryhmässä voi oppia itsestään ja omista vuorovaikutustaidoistaan. Ryhmän jäsen voi oppia, mitä muut hänestä ajattelevat esimerkiksi keskustelujen kautta tai sitä kautta, miten muut puhuvat, käyttäytyvät, ja sitten ehkä omaksua niistä jotakin osaksi omia vuorovaikutustaitojaan. Ryhmän kiinteydellä ja ilmapiirillä on myös iso vaikutus siinä, kuinka paljon tukea ryhmän jäsen kokee saavansa ryhmästä ja kokeeko hän saavansa kannustusta ryhmässä. Jo pelkkä tieto esim. seuraavasta tapaamiskerrasta voi kannustaa jaksamaan arjessa - on jotakin, mitä odottaa. Se ei välttämättä tunnu isolta asialta esim. ryhmän vetäjälle, mutta voi olla sitäkin merkityksellisempi ryhmän jäsenelle. (Vilén ym. 2002, 204.)

## **4.2 Roolit ryhmässä**

Erilaiset roolit ryhmässä ovat välttämättömiä, jotta ryhmä voisi toimia oikein. Rooli tarkoittaa asemaan kohdistuvia odotuksia, mihin sisältyy erilaisia käyttäytymistapoja ja joita odotetaan tietyissä asemissa olevilta henkilöiltä. Roolit voivat vaihdella, jolloin sama ihminen ei ole aina samassa roolissa eri ryhmissä. Roolit eivät ole välttämättä pysyviä, vaan ne saattavat vaihdella tilanteiden mukaan tai ryhmän kehittyessä. Jos yksi poistuu ryhmästä, ryhmän roolirakenne voi muuttua ja roolit jakaantua uudelleen. Henkilöt voivat kuitenkin itse vaikuttaa siihen, minkälaisen roolin he ottavat ryhmässä.

Rooleihin kohdistuu odotuksia, jotka voivat olla velvollisuuksia tai oikeuksia. Ryhmäläiset voivat kohdistaa odotuksia tiettyyn ryhmäläiseen ja näitä odotuksia viestitetään ryhmäläiselle suoraan tai epäsuorasti. Viestintä voi sisältää sellaisia

ohjeita, mitä pitäisi tehdä tai millaista käyttäytymistä pitäisi välttää. Jokaisella henkilöllä on omanlainen näkemys siitä, millaisia rooleja tarvitaan tiettyihin tehtäviin. Ryhmäläiset voivat lisäksi jäädä kiinni rooliinsa. Yhteistyöhön roolissa vaikuttaa se, miten yhteensopivia ja selkeitä roolit ovat keskenään. Rooleja kannattaa pohtia, kun ryhmä aloittaa toimintansa, ryhmään tulee uusi jäsen tai ryhmässä on ristiriitoja tai epäselvyyksiä. (Järvinen & Taajamo 2006, 16-17.)

### **4.3 Ryhmänohjaajien roolit**

Ryhmän ohjaamisessa tarvitaan monenlaisia taitoja ja rooleja. Siihen sisältyy monenlaisia tehtäviä ja erilaiset motiivit ohjaavat vertaisryhmänohjaajien toimintaa. Ryhmänohjaajan tulee tiedostaa oman ohjauksensa periaatteet ja lähtökohdat ja tavat toimia ryhmän kanssa, ja tähän vaikuttavat hänen oma osaamisensa ja omat kokemuksensa. Oman toiminnan reflektointi ja pohtiminen auttaa ohjaajaa tiedostamaan omat vahvuutensa ja kehittämistarpeensa sekä löytämään oma tapansa ohjata ryhmää.

Ryhmän ohjaamisessa tarvitaan ainakin neljää perusröoliä: ymmärtävä kuuntelija, ryhmän organisaattori, ryhmäprosessin ylläpitäjä ja vaikuttaja. Ryhmän ohjauksessa on tärkeää tehdä sisäistä työtä yrittämällä ymmärtää, mitä ryhmäkokonaisuudessa tapahtuu. Ohjaajan tulee eritoten huomata vaikutukset omasta ohjaustoiminnasta. Organisaattorina ohjaajan tulee huolehtia ryhmän ulkoisista toimintaehdoista, aikataulusta ja tilasta. Hänellä on vastuu ryhmän normeista ja säännöistä. Ymmärtävänä kuuntelijana ohjaaja huolehtii siitä, että jokainen ryhmässä olija tulee kuulluksi. Ohjaajan tehtävä on myös taata tasa-arvoinen vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä. Vaikuttajana ohjaajan tulee ohjata ryhmää aktiivisesti kohti tavoitteita. Ryhmänohjaaja tukee ryhmäläisiä erilaisten muutosten aikaansaamisessa. Ryhmän alkuvaiheessa ohjaajan oma

motivaatio ja innostus ovat usein voimakkaampia kuin ryhmäläisillä. Myöhemmin ryhmäläisten osallistuminen ja osuus ryhmän prosessiin voimistuu ja ryhmän ohjaajalla on mahdollisuus tällöin vähentää omaa panostaan. Vastuun ottaminen yhteistoiminnasta sekä tavoitteista jakautuu monen osallistujan kesken. (Järvinen & Taajamo 2006, 19–20.)

Ohjaajan tehtävänä ryhmässä on myös huolehtia siitä, että ryhmäläiset saavat rakentavaa ja myönteistä palautetta toisilta ryhmän jäseniltä sekä ohjaajalta itseltään. Rakentava palaute auttaa toista kehittymään ja se on myös hyvä tapa tukea toista. Ryhmän jäsenen kertoessa mieltään askarruttavasta pulmasta tai huolesta, muut ryhmän jäsenet, jotka ovat kokeneet samaa, voivat auttaa toista tarjoamalla omia ratkaisujaan valmiina malleina ja vaihtoehtoina. Neuvojen sijaan on parempi kuunnella, millaisia ratkaisuja ja ajatuksia kertojalla itsellään on ollut aiemmin ja mitä ne ovat tällä hetkellä. Ryhmäläistä tulee auttaa itse löytämään lisää ideoita ja vaihtoehtoja omaan tilanteeseensa. Palautteen antamista ja vastaanottamista sekä itseilmaisua voidaan harjoitella ja saada näin vahvistettua omaa identiteettiä. (Järvinen & Taajamo 2006, 56-57.)

#### **4.4 Ryhmätoiminnan käynnistyminen**

Ennen kuin ryhmä alkaa pyöriä tai sitä on edes perustettu, ohjaajilla on monenlaisia tunteita ja suuri eettinen vastuu ryhmän toiminnasta. On tärkeää ohjaajaksi ryhtyessä muistaa ja tunnistaa oman osaamisensa ja sen mihin pystyy; ei lähde ohjaamaan sellaisille alueille, mihin omat kyvyt tai tietämys ei riitä, ei ala terapoimaan ihmisiä, jos ei ole terapeutti eikä ala tehdä syvällisiä psykologisia tulkintoja asioista, jos ei ole psykologi. (Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä & Uitto 2007, 99-100.)

Kun ryhmä alkaa pyöriä, alussa ryhmän ohjaajat ja ryhmän jäsenet sopivat yhteisistä toimintaperiaatteista eli muun muassa siitä, miten ryhmässä toimitaan ja millaisia sääntöjä ryhmässä noudatetaan. Ohjaajan yksi tehtävä on huolehtia, että näistä yhteisistä sopimuksista pidetään kiinni. Ohjaaja huolehtii lisäksi jokaisen kokoontumiskerran aloituksesta, lopetuksesta, turvallisista rajoista ja niiden ohjeiden annosta, joiden kautta ryhmä voi pyrkiä kohti mahdollista tavoitettaan. Nämä vaikuttavat paljolti osaltaan siihen, tuntuuko ryhmän jäsenistä turvalliselta. Turvallisuuden tunteeseen vaikuttaa oleellisesti sekin, ovatko ryhmän jäsenet saaneet rauhassa tutustua toisiinsa ja ovatko he onnistuneet luomaan yhteyden toisiinsa. Ryhmän ohjaajan kuuluu tarkkailla ryhmää ja ryhmäprosessia unohtamatta huolehtia samalla havaintojensa pohjalta siitä, että ketään ei jätetä ryhmän ulkopuolelle. Oma toimintaa oikein ohjaamalla pystyy vaikuttamaan siihen, että kaikki pääsisivät osaksi ryhmää. (Estola ym. 2007, 107.)

Ohjaajan ja ryhmäläisten empaattiset tunteet ovat kohtaamisen edellytys. Ryhmän ohjaajan on kuitenkin kyettävä, pyrittävä ensisijaisesti keskittymään ryhmään siten, etteivät hänen omat tunteensa pääse hallitsemaan ryhmää. Myös ohjaajan oma toiminta herättää tunteita hänessä itsessään ja niillekin on löydettävä paikkansa. Ohjaajan täytyy kohdata omien tunteidensa lisäksi ryhmässä vallitsevia useita erilaisia tunteita ja mielialoja, kuten esim. jännitystä, ahdistusta, iloa ja osattava aistia näitä. Hieman kielteiset tunteet ovat toki osa näitä useita tunteita, sillä voi ilmetä kateutta, mustasukkaisuutta ja kilpailua. Ryhmäläisten toisiinsa tai ohjaajaan kohdistamia tunteita ei aina ole helppo kohdata, ja ryhmän pitäisi olla myös paikka, jossa ryhmäläiset voivat tutkia näitä toisten itsessä herättämiä tunteita. Ryhmässä olisi tärkeää löytyä mahdollisuus pysähtyä kuuntelemaan, mitä tunteet viestivät itselle – se on tärkeää. (Estola ym. 2007, 108-109.)



Lopulta ryhmä lopettaa toimintansa, kokoontumisensa. Tämä on usein tunteita koetteleva vaihe. Lopettamiseen liittyy usein haikeutta, epävarmuutta siitä, että tässäkö tämä nyt oli, on epäilyä siitä, saivatko ryhmäläiset ryhmästä sen, mitä tulivat hakemaan ja toivoivat ja että onko ryhmän ohjaajana tehnyt parhaansa. Palautteen kerääminen lopuksi viimeistään on myös tärkeää, sillä se voi auttaa ohjaajaa ymmärtämään omia tunteitaan ja kokemuksiaan, ja samalla toki saa tiedon siitä, missä on onnistunut ja missä olisi ehkä ollut jotakin kehitettävää. (Estola ym. 2007, 110.)

#### **4.5 Vertaistuki ja ryhmätoiminta äiti-lapsipiiri Pilkahduksessa**

Halusimme tarjota äideille paikan, jonne on helppo tulla yhdessä lapsen kanssa, jossa olisi turvallinen ilmapiiri, jossa voisi jakaa asioita ja solmia uusia ystävyysuhteita. Tällainen turvallinen piiri ja uusien ystävyysuhteiden luominen olivat piirissä tärkeää, koska joku äideistä oli saattanut muuttaa kauempaa eikä hänellä välttämättä ollut perhettä, sukua tai ystäviä lähellä tai ne verkostot toimivat huonosti. Tarvittavaa ns. turvaverkkoa ei äidillä välttämättä ollut lähellä.

Ennen kuin ryhmä alkoi kokoontua, mietimme jo etukäteen omia rooleja ja tapoja, joilla ohjaisimme ryhmää. Roolien ottaminen osoittautui haastavammaksi kuin alun perin osasimme ajatella. Koimme, että on varsin tärkeää suunnitella kokoontumiskerrat hyvin etukäteen ja varautua moneen. Huomasimme, kuinka tärkeä oma rooli on ja asenne, jolla piiriä ohjataan. Ryhmänohjaukseen tarvitsee mm. hyvät vuorovaikutustaidot, taitoa kuunnella, huomioida kaikki tasarvoisesti unohtamatta sitä, että on oma itsensä ja tekee työtä joustavalla jämäkkyydellä. Me molemmat ohjasimme piiriä omalla persoonallamme ja hyödynsimme toiminnassamme omia tietoja ja taitoja. Oli tärkeää miettiä usein omaa ryhmänohjaajan roolia ja toimintaa, jotta pystyi kehittymään paremmaksi

ohjaajaksi. Pidimme tärkeänä myös rakentavan palautteen antamista äideille, esimerkiksi kotitehtävien kautta, jotta äidit saisivat onnistumisen kokemuksia.

Ryhmätoiminnan käynnistyessä oli hyvä tiedostaa, että on vastuussa ryhmän toiminnasta ja piiritoiminnan sujuvuudesta. Sovimme alkuvaiheessa ryhmän toimintaperiaatteista ja -säännöistä, ja huolehdimme, että niistä pidetään kiinni. Huomioimme ryhmätoiminnassa omat sekä äitien tunteet esim. kuulumisten vaihdon ja harjoitusten yhteydessä sekä viimeisellä tapaamiskerralla. Kun piiritoiminta eteni pitemmälle ja kohti viimeistä kokoontumiskertaa suunnittelimme viimeisen tapaamiskerran huolella, jotta äideille jäisi hyvä mieli ja muisto piiritoiminnasta. Lopuksi he saivat kiireettä antaa meille palautetta piiritoiminnasta.

Piiritoiminnalle asetetut tavoitteet olivat toimintamme pohjalla, keskityimme siihen, että äidit saisivat vertaistukea piiristä ja mahdollisuuden vahvistaa äiti-lapsisuhdetta. Vertaistuen merkitys äiti-lapsipiirissämme oli varsin tärkeää ja se korostui eritoten siten, että kaikki ryhmäläiset olivat äitejä, he saivat jakaa vinkkejä, neuvoja, kertoa kokemuksistaan toisilleen oppien samalla uutta ja löytäen vinkkejä toisilta äideiltä, jotka ovat olleet samassa tilanteessa tai saman kysymyksen äärellä aiemmin. Vertaistukea haluttiin vahvistaa yhdessä tekemisen ja olemisen kautta, keskustelemalla, kuulumisten vaihtamisella, ja näin tapahtuikin. Jotkut saattoivat löytää harjoitusten kautta keinon ratkaista mahdollisia ongelmiaan tai tavan kertoa mieltä painavasta asiasta. Toimintamme oli äideille vapaaehtoista, kaikkia kuultiin ja jokaisen mielipidettä arvostettiin.

Jo toimintaa suunniteltaessa otimme huomioon erilaiset roolit ryhmässä. Varauduimme esim. siihen, miten toimimme silloin, jos ryhmässä on hiljaisempia äitejä ja miten jokainen tulisi kuulluksi. Äiti-lapsipiirissämme tämä toteutui niin, että tarpeen mukaan ohjasimme keskusteluja jakaen heitä pareittain tai ryhmiin tai

keskustelimme kaikki yhdessä. Esimerkiksi tuokiota ohjatesamme jokaiselle esitettiin jokin kysymys tai heidät ohjattiin ryhmässä pohtimaan kysymykseen vastaus, jotta jokaisella halukkaalla olisi mahdollisuus ilmaista oma mielipide tai ajatus. Näissä tilanteissa aiemmat roolit saattoivat muuttua siten, että joku hiljaisempi otti johtajan roolin, jotta keskustelu etenisi nopeammin.

Pilkahdus-äiti-lapsipiirissä oltiin lähes jatkuvassa vuorovaikutuksessa, jos ei puhuttu, niin oltiin yhteydessä ilmein ja elein. Vuorovaikutus oli sujuvaa ja muuttui sitä sujuvammaksi, mitä useammin kokoonnuttiin. Pilkahdus-piirissä teimme paljon asioita yhdessä, mutta jätimme tilaa myös harjoituksille, joita äidit tekivät yksin. Yksintehty harjoitukset olivat henkilökohtaisempia, jotka vaativat äidin omaa pohdintaa ja jotka koskivat hänen omaa elämäänsä. Tällä tavoin äiti pääsi rauhassa tutkiskelemaan mm. oman elämänsä arvoja, haaveita ja unelmia. Yksintehtyjen harjoituksia kautta äiti saattoi oppia itsestään jotain uutta tai oivaltaa asioita, jotka saattavat kuormittaa omaa jaksamista. Piiritoiminnan kautta äideillä oli mahdollisuus saada kokea samankaltaisuuden tunteita esim. saamalla apua tai neuvoja äitiyteen liittyvissä asioissa. Osa sai myös kokea, että sai avun saamisen lisäksi autettua muita jo pelkästään kannustamalla toista ja tällä tavoin itsensä tärkeyden tunnekin lisääntyi. Vertaistuen ja -ryhmän tärkeys äideille oli varmasti jollain lailla merkityksellinen.

## 5 VANHEMMUUS

Vanhemmuus ei ole aikuisen oikeus tai velvollisuus, se ei ole rooli ja tai joukko tehtäviä, joita vanhemmaksi tultuaan ottaa ja saa vastuulleen. Vanhemmuus on ennen kaikkea lapsen ja aikuisen välinen ihmissuhde. Vain lapsi ja lapsen olemassaolo, antaa aikuiselle mahdollisuuden tulla vanhemmaksi ja olla vanhempi. Ilman lasta vanhemmuutta ei ole olemassakaan. Lapsen syntymä tai muunlainen pysyvä tuleminen aikuisen elämään, niin sanotusti avaa aikuisessa uuden ulottuvuuden, uuden sivun, inhimillisen vanhempana olemisen. Vanhemmuus onkin erityinen ihmissuhde, sillä se on jatkuvaa inhimillistä kasvua ja kypsymistä tuottava suhde antaen aikuiselle mahdollisuuden kypsyä ihmisenä. Aikuinen kasvattaa lastaan ja samalla lapsen kasvu käynnistää aikuisessa jatkuvan, elinikäisen mahdollisuuden sisäiseen kasvuun.

Lapsi ensi hetkistä lähtien itse vaikuttaa ja muokkaa koko ajan omana itsenään, olemuksellaan, tavoillaan toimia, kasvullaan ja kehityksellään vanhempiansa vanhemmuutta. Vanhemmuus todellakin on lapsen ja aikuisen välinen ihmissuhde, jossa yhdessä muututaan ja yhdessä kasvetaan, sillä jo lapsen iän mukaisesti muuttuvat tarpeet pakottavat vanhempaa jatkuvasti etsimään uusia keinoja ja tapoja toimia vanhempana. Kaiken vanhemmuuteen kuuluvan tekemisen rinnalla aikuinen joutuu jatkuvasti myös rakentamaan uutta käsitystä sekä kasvavasta lapsestaan, että omasta vanhemmuudestaan. Vanhempi ei ole koskaan vanhempana valmis, ja usein koetaan tietämättömyyttä ja kokemattomuutta, tunnetta siitä, että on eksyksissä. Vanhemmaksi kasvamisessa ja vanhemmuudessa opitaan jatkuvasti jotain uutta, ja siinä pitäisi säilyä oppimisen ilo, muuten kasvu ei ole mahdollista. (Tamminen 2004, 69-70.)

## 5.1 Äidiksi kasvaminen

Yksi naisen elämän suurimmista muutoksista on äidiksi tuleminen, joka vaatii sopeutumista. Äideiksi kasvetaan, ei synnytä, ja kasvamista pidetään jatkuvana prosessina. Äitiys ei ole annettua eikä itsestäänselvyys, vaan äitiys tulee muodostaa itse. Äitiys sisältää erilaisia kokemuksia ja valintoja. Ensimmäisen lapsen saaminen on suuri mullistus eikä siihen voi valmistautua täysin, myös vauvanhoidon sitovuus voi tulla äidille isona yllätyksenä.

Äitiydessä on kyse muutokseen sopeutumisesta sekä ainakin hetkittäisesti vanhoista rooleista luopumisesta. Äidille saattaa tulla epävarmuus osaamisestaan sekä omasta identiteetistään, joka on ymmärrettävää. Naiselle tulee uudenlainen vastuu kannettavakseen ja hänen persoonansakin saattaa muuttua tilapäisesti vauvan synnyttyä. Omat ystävyys-suhteet, viihtyminen ja harrastukset siirtyvät taka-alalle ja vauva on ensimmäisellä, toisella ja usein kolmannellakin sijalla.

Äidiksi kasvussa on mukana biologinen, emotionaalinen sekä fyysinen muutos. Jo raskauden aikaiset kokemukset ja tunteet vaikuttavat vauvan ja äidin välisen vuorovaikutussuhteen syntymiseen ja sitä kautta vauvan koko elämään. Naisen keho on raskauden aikana jatkuvassa muutoksessa. Alussa keholliset muutokset eivät näy ulospäin, mutta sisäisesti useat voivat kokea muutoksia kehossaan. Rakkaus vastasyntyntä kohtaan ei välttämättä herää äidillä heti, vaan äitiyden tunne kehittyy pikkuhiljaa vauvan kanssa ollessa, tutustuesssa ja vauvaa hoivatessa. Tästä äiti aloittaa oman kasvunsa äidiksi, joka jatkuu koko äidin elämän ajan. (Ensi- ja turvakotien liitto 2015.)

## 5.2 Äitiyteen liittyvät tunteet

Tunteiden ymmärtämisen pohjaksi ei voi ottaa yksiselitteisesti sitä, miltä meistä tuntuu, koska tuntemus siitä miltä meistä tuntuu, riippuu osittain siitä, miten me ymmärrämme tunteet. Jokapäiväisestä kokemuksesta tunteet ovat meille kaikille tuttuja, mutta kaikki eivät ymmärrä silti tunteita samalla tavalla. Se, miltä meistä tuntuu, on osittain riippuvainen kulttuurin meille opettamista tavoista tulkita omia tunteitamme. Eri kulttuureissa ihmisten tunneilmaukset muokkautuvat erilaisiksi. Kasvatus on yksi kulttuurinen käytäntö, jossa ihmisten tunteille antama merkitys riippuu siitä, mikä merkitys tunteille annetaan kasvatuksessa. Tunteet saavat erilaisen merkityksen erilaisissa kulttuureissa ja maailmankatsomuksellisissa lähtökohdissa. (Puolimatka 2004, 19.)

Äitiyden tunne voi todennäköisesti kehittyä vain vauvan kanssa, kun äiti ja vauva ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutuksen syntyminen edellyttää sitä, että äiti kohtaa lapsensa ja näkee hänet mahdollisimman paljon sellaisena kuin lapsi todella oikeasti on. Tällä tavoin äiti voi ottaa huomioon lapsensa tarpeet mahdollisimman hyvin ja vastaamaan niihin herkästi. Näin äidin ja lapsen välille voi syntyä useita hetkiä, jolloin kumpikin voi olla omana itsenään toisen kanssa. Näinä hetkinä äiti alkaa saada tunteen siitä, että hän on juuri tämän vauvan äiti.

Äiti-tunteen syntyminen voidaan kuvata kaksivaiheisena tapahtumana. Ensimmäisessä vaiheessa äiti kohtaa lapsensa, alkaa tutustua lapseen ja lapsi alkaa kohdata äitiään ja muuta maailmaa. Toisessa vaiheessa, keskinäisessä vuorovaikutuksessa äidille ja vauvalle alkaa muodostua tuntu itsestä ja äidille tuntu itsestä juuri tämän kyseisen vauvan äitinä. Vuorovaikutus etenee molempien ehdoilla, ja kun vuorovaikutus on syntynyt, syntyy samalla myös yhteisen olemisen tunne. (Niemelä, Siltala & Tamminen 2003, 237, 249.)

Omat tunteet ja niiden kokeminen itseensä kuuluviksi ovat osa äitiyden kokemusta. Äiti voi kokea monenlaisia tunteita; onnen ja ylpeyden tunteen ohella äiti voi kokea usein mm. väsymystä, ärtymystä, surullisuutta tai turhautumista. Jo raskauden aikana äiti voi valmistautua äitiyteen hyväksymällä omat erilaiset tunteensa. Myös olemalla kosketuksissa omiin tunteisiinsa ja ottamalla osaksi ne äidiksi tulemiseensa, voi äiti siten vauvansa kanssa olla vuorovaikutuksessa ja kosketuksissa omaan itseensä ja tunteisiinsa samalla, kun hän on kosketuksissa vauvansa tarpeisiin ja tuntoihin.

Heräävän äitiyden aikana sekä niin sanotun ydinäitiyden muotoutuessa äiti tarvitsee usein tukea itselle. Äiti esimerkiksi voi tarvita kokemuksen tai tunteen siitä, että kokeneemmat äidit tukevat häntä olemaan äiti juuri hänen omalla tavallaan. Äiti voi tarvita muiden äitien hyväksynnän äitinä ja kunnioituksen hänen tapaansa olla vauvan kanssa ja rohkaisun olla vauvansa kanssa omista tuntemuksistaan ja herkkyydestään lähtien. Jos äiti ei saa riittävästi rohkaisua kokeneilta äideiltä, voi hän jäädä helposti äitiydessään yksin. Kuitenkin, kun äiti kokee olevansa ns. kotonaan omassa äitiydessään, voi hän hyväksyä itsessään kaikki tunteensa, kokea ne ominaan ja hyväksyä ne. (Niemelä ym. 2003, 248–249.)

### **5.3 Äitiydestä ja tunteista äiti-lapsipiirissä**

Ensimmäisenä tehtävänä äiti-lapsipiirissä oli jokaisen äidin mietittävä jokin tunne, joka äidillä tulee päällimmäisenä mieleen. Kun äiti oli keksinyt tunteen, hän otti kuvan siitä tunteesta yksin tai esimerkiksi yhdessä lapsensa kanssa. Toisin sanoen otettu kuva kuvastaisi äidin tunnetta. Toisena vaihtoehtona oli kirjoittaa äitiydestä, äitiyteen liittyvistä tunteista kuvan sijasta tai halutessaan tunteista ylipäättään esimerkkikysymysten avulla: mitä tunteita liittyy äitiyteen, mikä

äitiydessä on haastavinta, millainen äiti haluan olla, mitä olen oppinut äitinä olemisesta, millainen äiti minä olen, millainen on hyvä äiti ja mikä on äitiydessä parasta. Jokaiselle annettiin myös kotitehtävä, jossa äiti sai kirjoittaa tunne-elämästään äitinä. Tämä tehtävä oli henkilökohtainen, jota ei yhdessä käyty läpi, vaan äiti sai halutessaan kirjoittaa tunne-elämästään yhteiseen päiväkirjaan.

Seuraavalla kokoontumiskerralla puhuttiin tunteista ja käytiin läpi äitien ottamat kuvat. Tunne-aiheeseen liittyen tehtiin tunteiden tori-tehtävä, jonka tarkoituksena oli oman itsensä esittely ja samalla ryhmätuntemuksen lisääminen (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 112). Tehtävän avulla äidit saivat kertoa itsestään ja siitä, minkälainen on, kuten esimerkiksi tarmokas, kiltti, malttamaton. Mikäli saadut adjektiivit eivät kuvastaneet äitiä itseään, tunteita sai vaihtaa muiden äitien kanssa niin usein, että lopulta äiti löysi itseensä sopivat adjektiivit. Sitten tehtiin tunnerentoutus, jonka tarkoituksena oli, että jokainen sai rentoutumishetken yhteydessä palata muistoissa mukavaan hetkeen. Tämän tarkoituksena oli saada mukava mieli, olo äideille ja hyvä tunne mieleen päällimmäiseksi (Kataja 2003, 196.)

Otetut tunnekuvat olivat pääosin lapsista, mutta kuvia oli myös harrastuksista, lemmikeistä ja kodista. Tunnekuvissa oli niin sanotusti aiheina mm. onnellisuus, kiitollisuus, ilo, vapaus ja helpotus. Annettuihin kysymyksiin monet olivat vastanneet, että äitiyteen liittyy ns. mukavia tunteita, kuten: onnea, iloa, rakkautta, kannustusta, ylpeyttä, tyytyväisyyttä, onnistumista ja kiitollisuutta. Näiden tunteiden rinnalle oli noussut myös ns. negatiivisempiakin tunteita, kuten: riittämättömyyttä, väsymystä, turhautuneisuutta, tyytymättömyyttä ja epäonnistumisen tunteen kokemuksia. Äitiydessä haastavimmaksi ja vaikeimmaksi äidit kokivat sen, että aina ei muista olla itselle armollinen ja usein vaatii itseltään liikoja. Vaikeaa oli myös olla kärsivällinen, ymmärtää lasta



haastavissa tilanteissa, olla läsnä, kuunnella ja riittää lapselle niin paljon ja usein, kun lapsi äitiään tarvitsee.

Kysyttäessä, millainen äiti haluaisi olla, äidit vastasivat itsestään seuraavin sanoin: rakastava, huomaavainen, kuunteleva, kannustava, rajat asettava, huolehtiva, huolellinen, läheinen, esimerkillinen, rohkaiseva, ymmärtäväinen, helposti lähestyttävä, opettavainen, lasta tukeva, kiinnostunut ja kannustavampi kuin mitä tällä hetkellä on. Äidit kuitenkin kokivat, että he ovat huolehtivaisia, rakastavia, avoimia, joustavia, hyviä, rentoja, hauskoja, ymmärtäväisiä, kuuntelevia, kannustavia, innostavia, lasta tukevia, läsnä olevia ja leikkisiä äitejä. Hyvä äiti heidän mielestään olikin sellainen mm., joka huolehtii, kantaa vastuunsa, rakastaa, kuuntelee, neuvoo, auttaa, on läsnä, touhuaa lastensa kanssa, on sydämellinen ja turvallinen, näyttää välittävänsä, syleilee, kannustaa, ymmärtää, tukee, opastaa ja jakaa iloja ja suruja lapsensa kanssa.

Äidit olivat oppineet äitinä olemisesta sen että, se on raskasta, mutta maailman parasta työtä. Jokaisella äidillä on oma tapansa kasvattaa lapsiaan, osa oli saanut lisää kärsivällisyyttä, osa oli huomannut, että asiat pitää tehdä tärkeysjärjestyksessä ja että kaikki ei aina mene suunnitelmien mukaan. Hetkessä pitää elää, omat tunteet pitää hallita, olla läsnä aidosti, kuunnella, pysähtyä hetkeen ja huolehtia myös itsestä. Äitiydessä parasta oli se että, ei ole kiire minnekään. On ihanaa nähdä, kun oma lapsi kasvaa ja kehittyy, saa hoitaa lasta, saa olla kotona, leikkiä ja saa itse päättää mitä tekee ja milloin lapsen ehdoilla. Kokemus siitä, että on tärkeä ja rakas omalle lapselle. Tärkeää on aika, jonka saa viettää lapsensa kanssa ja saa tehdä kaikkea kivaa yhdessä, ja se rakkaus ja ylpeys omaa lastansa kohtaan. Miten voi rakastaa omaa lastansa niin paljon ja miten saada pyyteetöntä rakkautta paljon lapselta.

Äitiydestä voisi puhua paljon ja sen jokainen kokee hieman eri lailla, jokainen on äiti omalla tavallaan. Annetut kysymykset tunteista ja niistä puhuminen oli tärkeää ja niiden avulla saatiin selville mitä tunteita äitiyteen kuuluu ja minkälainen äiti haluaisi olla ja minkälaista on olla äiti. Tunne-teema äiti-lapsipiiriin valittiin siksi, koska äitiyteen liittyy monenlaisia tunteita. Varsinkin negatiivista tunteista puhuminen voi olla vaikeaa tai niitä ei välttämättä uskalleta myöntää osaksi äitiyden tunteiden kirjoa ja niistä ei uskalleta puhua ääneen. Väsymyksen, turhautumisen tai epäonnistumisen tunteista voi olla vaikea puhua, mutta ne ovat täysin sallittuja ja normaaleja äitiyden tunteita.

Tunne-päivä onnistui ihan hyvin ja vastaukset olivat monipuolisia, missä jokainen äiti oli saanut tuoda esille omat tunteensa äitiydestä ja osana äitiyttä. Tunteiden tori-tehtävä valittiin siksi, jotta se lisäisi oman itsensä tuntemusta ja kannustaisi löytämään itsestä jotain hyvää, koska usein pinnalle nousee enemmän negatiivisia tunteita ja ajatuksia itsestä kuin niitä myönteisiä.

#### **5.4 Voimavarojen vahvistaminen**

Voimavarat ovat keinoja, joiden avulla ihminen selviytyy elämäänsä liittyvistä asioista. Vuorovaikutuksessa ympäristön ja toisten ihmisten kanssa hänelle muodostuu käsitys ajattelustaan, itsestään, osaamisestaan sekä suhteestaan toisiin ja ympäristöön. Ihminen käyttää näitä omakohtaisten kokemusten kautta tulleita voimavaroja ja ne muodostavat ihmisen toimintakyvylle perustan. Merkittävää on se, että millaiseksi oma toimintakyky koetaan. Ulkonaisesti samanlaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset saattavat kokea selviytymisensä eri tavalla. Toinen kokee, että asiat ovat hyvin ja hän selviytyy hyvin omin keinoin, kun taas toinen tuntee, ettei selviydy, vaan tarvitsee selviytyäkseen toisten apua. Erilaisia

voimavaroja ihmisten toiminnassa ei voida erotella, vaan kaikki voimavarat vaikuttavat hänen kykyynsä selviytyä. (Opetushallitus 2015.)

Voimavarat voidaan jakaa kehollisiin, henkisiin ja yhteisöllisiin voimavaroihin. Keholliset voimavarat liittyvät ihmisen elintoimintoihin ja kehoon. Kehollisia voimavaroja käytetään mm. päivittäisiin toimintoihin, elämän ylläpitoon, liikkumiseen ja työntekoon. Henkiset voimavarat liittyvät ihmisen älyllisiin toimintoihin, kuten muistamiseen, havaitsemiseen, aistimiseen, oppimiseen, ongelmien ratkaisemiseen sekä kykyyn selviytyä uusista tilanteista. Henkiset voimavarat vaikuttavat myös persoonallisuuteen, mielenterveyteen, minäkuvaan, luovuuteen sekä liittyvät myös ihmisen vakaumukseen ja elämäntutkimukseen. Yhteisölliset voimavarat koskevat toisten kanssa tapahtuvia toimintoja. Yhteisöllisiä voimavaroja ihminen käyttää toimiessaan lähi- ja asuinympäristössään sekä yhteiskunnassa. (Opetushallitus 2015.)

#### **5.4.1 Voimavarojen vahvistaminen äiti-lapsipiirissä**

Voimavarat valittiin yhdeksi teemaksi äiti-lapsipiiriin, koska on tärkeää tiedostaa omat voimavaransa, vahvistaa niitä ja löytää mahdollisesti uusia jo olemassa olevien rinnalle. Täten voimavara-aihe aloitettiin äiti-lapsipiirissä pitämällä rentoutumishetki, jossa harjoituksen avulla mm. haettiin hyviä tunnetiloja menneisyydestä ja käytettiin niitä tulevaisuuden voimavaroina (Kataja 2003, 78, 117, 196). Samalla venyteltiin, verryteltiin kehoa ja rentouduttiin ja tehtiin lyhyitä mielikuvaharjoituksia voimavarojen keräämiseen.

Sen jälkeen äiti-lapsipiirissä keskusteltiin voimavaroista ja käytiin läpi voimavaroja erilaisten kysymysten avulla: Mitä voimavaroja sinulla on, mitä

voimavarat ovat ja mitä voimavaroja haluaisit sinulla olevan? Äidit kokivat voimavaroikseen perheen, läheiset, puolison, lemmikit, erilaiset harrastukset, kuten ulkoilun ja kokemuksen siitä, että pääsee asioissa eteenpäin. Voimavarat olivat heidän mielestään apuna arjessa jaksamisena. Voimavarat, joita he olisivat halunneet itsellään olevan, olivat: itsekuri, rehellisyys, rohkeus, pitkäpinnaisuus, uskallusta tuoda omia mielipiteitä esiin ja osaamista kieltäytyä. Äiti-lapsipiirissä käytiin läpi voimavaroja myös vahvuuskorttien avulla, jokainen äiti sai etsiä itseensä sopivan vahvuuskortin, kertoa ja näyttää sen muille.

Piirissä myös mietittiin, mitä voimavaroja jokainen tarvitsee. Jokainen asetti jonkin tavoitteen ja mietti, mitä voimavaroja jo on, jotta voisi saavuttaa tämän kyseisen tavoitteen. Tämän lisäksi mietittiin tilanne, jossa olisi tarvinnut siinä tilanteessa tarvittavaa voimavaraa sekä pyydettiin palauttamaan mieleen jokin myönteinen kokemus, jossa on ollut tarvitsemiaan voimavaroja. Jokaisella äidillä oli ollut myös kotitehtävänä etsiä oma voimaannuttava lause, sitaatti tai aforismi, jonka sai jakaa muille. Erään äidin voimaannuttava, mieleenpainuva lause oli tällainen: ”Maailma on täynnä ihmeitä sille, joka on valmis ottamaan niitä vastaan”.

Tapaamiskerran lopuksi jokainen äiti teki oman voimavarapuunsa (LIITE 8), joka havainnollistaa sitä, mikä itselle on tärkeää, olennaista ja mikä vie energiaa turhaan. Aluksi puuhun piirretään juuret, jotka kertovat, mitkä asiat antavat voimaa ja mitkä ovat minun voimavarojani. Puun runkoon kirjoitetaan: millainen minä olen. Oksat puussa kertovat kuinka monta roolia on elämässä tällä hetkellä ja niitä piirretään niin monta kuin elämässä on rooleja. Puuhun piirretään ja väritetään myös kahden värisiä lehtiä: vihreät lehdet kuvaavat hyviä asioita/voimavaroja, joita rooleihin liittyy ja ruskan väriset lehdet kuvaavat rooleihin liittyviä asioita/voimavaroja vieviä, joista haluaisi päästää irti ja luopua. Lopuksi taivaalle piirretään pilviä, jotka kuvaavat omia haaveita ja unelmia, joita elämässä on (KUVA 1). Voimavarapuu oli hyvä tehtävä, jonka äidit kokivat



käytetään termejä: haaveet, unelmat, toiveet, tavoitteet tai päämäärät. Päämäärät ja tavoitteet mielletään joksikin hyödylliseksi tai konkreettiseksi. Haaveet ja unelmat koetaan usein kaukaisiksi ja isoiksi, ehkä joskus jopa epärealistisiksi. Unelmia voivat olla parempi elämä, uusi asunto, uuden uran luominen, kirjan kirjoittaminen tai ulkomailla opiskelu. Mitä kauempana tulevaisuudessa unelmat ovat, sitä suuremmilta ne tuntuvat. Jotkut unelmat eivät välttämättä toteudu koskaan, mutta ne antavat silti elämään jotakin tärkeää: innostusta ja energiaa.

Jotakin tavoitetta voidaan pitää myös osana unelmaa, se on kuin askel kohti kauempana olevaa päämäärää. Tavoitteen ja unelman välistä eroa on joskus vaikea määrittää. Se, mikä jollekin on unelmaa, saattaa olla toiselle toteuttamiskelpoinen tavoite. Mahdollisuudet ja ulkoiset olosuhteet sekä oma sisäinen puhe määrittävät sen, millaisena kukin kokee tulevaisuutensa. Unelmista ihminen saa voimaa, mutta unelmat eivät anna tarkempia ohjeita polusta, tiestä tai väylästä, joka johtaisi perille. Innostavina ja houkuttelevina mielikuvina ne vetävät puoleensa. Jos yksi keino ei auta toteutumisen alkuun, löytyy toinen keino, joka toimii. Mitä monipuolisempia asioita tai sanoja liittyy unelmaan, sitä enemmän reittejä sinne löytyy.

Tavoitteilla ja päämäärillä tarkoitetaan konkretisoituja ajatusrakennelmia siitä, millainen on hyvä tilanne tulevaisuudessa. Tavoite voidaan pilkkoa pienemmiksi osatavoitteiksi, joita voidaan kutsua askeliksi kohti unelmaa. Askeleet voivat olla esimerkiksi pitkiä, lyhyitä, haastavia tai helppoja. Emme välttämättä aina ole tietoisia unelmastamme, mutta silloin kun olemme tietoisempia unelmasta, konkreettiset askeleet löytyvät paremmin. Etukäteen ei voida tietää, mikä askel auttaa parhaiten tiellä hyvinvointiin. Kaikki unelmat eivät toteudu eikä niiden olekaan tarkoitus toteutua muuta kuin vain omissa haavekuvissamme. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 105–107, 113.)

### 5.5.1 Unelmointia äiti-lapsipiirissä

Tällä tapaamiskerralla mietittiin äitien kanssa toteutuneita unelmia, joita äideillä jo oli, esimerkiksi oma puoliso, vauva, työpaikka, ajokortti, perhe tai oma koti. Samalla mietittiin myös tämänhetkisiä unelmia ja haaveita, kuten lottovoittoa, isompaa asuntoa, ammattiin valmistumista, maratonin juoksemista tai toisen tutkinnon suorittamista. Unelma-aihetta jatkettiin unelmakartan/aarrekartan muodossa. Piirissä toteutettiin aarrekarttarjoitus, jossa leikattiin ja liimattiin lehdistä asioita, joista unelmoi ja joita haluaisi tulevaisuudessa tapahtuvan (LIITE 9). Itseensä sopivat asiat/haaveet tulivat esille kuvina ja teksteinä, joita äidit olivat löytäneet ja leikanneet lehdistä (KUVA 2).



KUVA 2. Erään äidin tekemä unelmakartta

## 5.6 Arvot elämän ohjaajina

Arvot ovat jotakin, mitä ihmiset pitävät tavoiteltavina tai tärkeinä, kuten esimerkiksi rehellisyys. Arvot ohjaavat valintojamme ja toimintaamme, ja ne näkyvät siinä, että ihmiset ovat valmiita panostamaan resursseja ja aikaa arvoja ilmentävien asioiden tai asiantilojen tavoitteluun. Vaikeissa valintatilanteissa arvot ovat suhteellisen pysyviä. Ihmisillä on myös jossain määrin erilaisia arvoja. Arvot ovat tyypillisesti asioita, joita lähes kaikki pitävät hyvinä tai parempina kuin niiden arvojen vastakohtaa. (Järvinen & Taajamo 2006, 49.)

Arvot vaikuttavat kokemuksiimme ja ohjaavat toimintaamme usein tiedostamattomasti. Arvot vastaavat kysymykseen: mikä elämässä on tärkeää? Arvot ohjaavat ihmisten elämää ja ne saavat tekemään erilaisia valintoja ja päätöksiä. Käyttäydymme arvojemme mukaisesti. Arvot ovat käsityksiä siitä, mikä elämässä on tavoittelemisen arvoista. Ihmisten arvoja kuvastaa se, että miten arvostamme erilaisia tavaroita ja asioita. Arvostusten ja arvojen sisältö vaihtelee kulttuurien, ihmisten ja aikakausien välillä. Tutkija Kari Helinin mukaan arvot ovat usein tiedostamattomia ja liittyvät osaksi tunne-elämäämme. Henkilöllä on tunne siitä, mikä on oikein ja hyvää. Asiat, jotka koemme hyväksi, ohjaavat tapaamme myös suhtautua erilaisuuteen. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003,123–125.)

### 5.6.1 Arvoista äiti-lapsipiirissä

Arvot valittiin yhdeksi teemaksi, koska on tärkeää tiedostaa omat arvonsa, jotka näkyvät omassa elämässämme ja määrittävät äitiyttä. Piirissä keskusteltiin arvoista ja tehtiin kyseisellä tapaamiskerralla arvokello- tehtävä. Tehtävässä oli ideana, että jokainen kirjoitti paperille 6-10 tärkeää arvoa tai tavoitetta elämässään.



Paperille piirrettiin ympyrä, jonka kehälle sijoitettiin valitut arvot/tavoitteet. Reunalla olevia arvoja/tavoitteita pohdittiin ja sitten vedettiin sanojen väliin viiva, jonka toiseen päähän merkittiin nuoli, joka kuvasti tärkeämmäksi koettua arvoa. Näin jatkettiin, kunnes kaikki mahdolliset arvo/tavoiteparit oli arvioitu ja käyty läpi. Lopuksi tarkasteltiin mihin arvoista/tavoitteista osoittaa eniten nuolia. (Oppimisen taidot 2012.) Eräs äiti oivalsikin arvokello-tehtävän myötä, että tärkeintä elämässä on onnellisuus.

## 6 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Vauvalla on syntymästään asti kyky ja tarve olla vuorovaikutuksessa. Senkin takia ensimmäiset ihmissuhteet ovat varsin tärkeitä, koska niissä vauva oppii, minkälainen hän ja minkälaisia muut ovat sekä sen, miten hänen läheisensä kohtelevat häntä ja miten hän itse voi vaikuttaa heihin. Vuorovaikutustilanteiden kautta vauvalle syntyy mieleen käsitys siitä, mitä yhdessä oleminen on. Nämä kokemukset antavat vauvalle mallin siitä, miten hän myöhemminkin osallistuu vuorovaikutustilanteisiin, ennakoi, havainnoi ja tulkitsee niitä. Pysyvät ja lämpimät ihmissuhteet lasta hoitaviin aikuisiin ovat lapselle hyvin tärkeitä. Tiivistetysti voi sanoa, että varhainen vuorovaikutus koostuu kaikesta siitä, mitä lapsi ja vanhempi tekevät, kokevat ja ovat yhdessä vauvan ensimmäisinä vuosina. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

### 6.1 Vastavuoroisuus kehittyy vauvaiässä

Arjessa tapahtuvat eri vuorovaikutustilanteet, pysyvät ihmissuhteet ja tavallinen lapsiperheen arki, jossa tapahtuu toistuvia ja tuttuja lapsenhoitorutiineja ja annetaan hyväksyntää, rakkautta ja rajoja, luovat pohjan varhaisvuosien hyvälle kasvulle. Myös muut arjessa toistuvat yhteiset hetket, joissa ollaan yhdessä, seurustellaan, jaetaan kokemuksia, osoitetaan ja jaetaan tunteita, opetellaan yhdessä elämistä ja ollaan vuorovaikutuksessa, ovat varsin tärkeitä. Tällaiset arjen tuokiot kertovat, miten vauva ja vanhempi tulevat toimeen keskenään. Vauva tallentaa muistiin havaintoja häneen kohdistuvasta hoivasta ja muista arjen piirteistä, kuten puhutusta kielestä. Vauva saa kokemuksia toisen ihmisten lähellä- ja läsnäolosta ja ne rikastuttavat ja uudistavat vauvan muistissa olevia ajatuksia ja käsityksiä itsestä, toisesta ja hoivasuhteesta. Ei ole niinkään väliä sillä, millä tavoin jokin viesti välittyy lapselle, vaan väliä on enemmän sillä, että

vanhemman ja vauvan välillä on vastavuoroinen yhteys yhdessäolon aikana. (Mannerheimin lastensuojeluliitto; Silvén 2010, 58, 61.)

Tällainen toimiva vuorovaikutus edellyttää vastavuoroisuutta, ja tämä kehittyy siinä, kun toinen ihminen mukautuu vauvan tunnetiloihin ja huomion kohteeseen arjen eri hetkinä. Vastavuoroisuus lisääntyy pikkuhiljaa yhdessäolon aikana: esimerkiksi ensimmäisinä elinkuukausina vauva ottaa kontaktia katselemalla vanhemman kasvoja, kun hänelle jutellaan, hymyillään tai hän seuraa, tarkkailee lelua, jota hänelle näytetään. Kolme-nelikuinen vauva on jo aktiivisempi itse, mutta vanhempi kuitenkin pitää edelleen enemmän yllä vauvan kiinnostusta sopivilla äänensävyillä, kosketuksilla, ja tarvittaessa tarjoamalla uusia virikkeitä. Kun vuorovaikutus, yhdessäolo toimii hyvin, pystyy vanhempi nauttimaan lapsestaan ja on samalla emotionaalisesti saatavilla ja lapsi voi kokea, että hänen tarpeensa ja tunteensa tulevat ymmärretyksi ja hyväksytyksi. (Silvén 2010, 55-56; Terveyskirjasto 2016.)

Myös vanhemman sensitiivisyys eli herkkyys on tärkeää, koska se auttaa vanhempaa huomaamaan paremmin vauvansa ja pienen lapsensa viestit, lisää vanhemman osaamista tulkita niitä useimmiten lapsen tarpeiden kannalta oikein, ja tätä kautta lisää osaamista vastata niihin johdonmukaisesti. Tällä tavoin lapselle rakentuu mielikuva siitä, että "minä olen hyvä, minun tarpeeni ovat tärkeitä, minusta on iloa ja maailma on hyvä paikka". Kun lapsi on saanut tällaisia kokemuksia, lapsi saa tunteen perusturvallisuudesta ja luottamuksesta, ja nämä heijastuvat lapsen myöhempiinkin ihmissuhteisiin luoden pohjaa hyvälle itsetunnolle, minäkuvalle ja empatiakyvyn kehittymiselle. Riittävän perusturvan pohjalta lapsi kykenee ympäristönsä tutkimiseen ja sen valloittamiseen leikkien, luoden ja oppien uutta osaten hakea turvaa ja hoivaa silloin, kun sitä tarvitsee. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

## 6.2 Kiintymyssuhteen kehittyminen

Lapsen kehitykselle on tärkeää, että hän voi solmia pysyvän ja pitkäkestoisen tunnesuhteen muutamaankin häntä pääsääntöisesti hoitavaan aikuiseen, tavallisimmin äitiin ja isään. Lapsen ja vanhemman välille syntyy kiintymyssuhde, tunneside, joka muotoutuu ja vahvistuu yhteisissä arjen touhuissa. Näistä toistuvista yhteisistä arjen vuorovaikutushetkistä, joissa ollaan yhdessä mm. ilmein, elein, puhuen, äänensävyin ja koskettaen, kasvaa pikkuhiljaa vanhempi-lapsisuhde eli elämänmittainen kiintymyssuhde. (Mannerheimin lastensuojeluliitto; Tamminen 2004, 46.)

Lapsen kiintymyssuhteen on todettu koostuvan siitä, kuinka ennustettavasti ja luotettavasti aikuinen reagoi lapsen läheisyyden tarpeeseen. Kiintymyssuhteilla on iso merkitys pienen lapsen tasapainoisen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Kiintymyssuhteita voisi sanoa elämän "punaiseksi langaksi". Kiintymyssuhde tarjoaa lapselle hänen elämänsä alkutaipaleella konkreettisen sylin, josta saada ja tankata turvaa ja lohdutusta, ja myöhemmin lapsen kasvaessa se on olemassa edelleen, symbolisestikin. Tavoitteena on, että lapsella olisi muodostunut turvallinen kiintymyssuhde, joka mahdollistaisi sen, että lapsi uskaltaa ja haluaa tutkia maailmaa monin tavoin, oppia uusia asioita ja taitoja, vaikka välillä pelottaisikin. Jos lapsi kokee esimerkiksi turvattomuutta tai pelkoa, hän tietää samalla, että hänellä on turvallinen paikka, jonne voi mennä ja jatkaa myöhemmin taas maailman tutkimista olemalla osa sitä. Varhaisiän kiintymyssuhde vaikuttaa myös lapsen persoonan kehitykseen ja heijastuu sitä kautta jopa aikuisiän parisuhteeseen: kykyyn tulla toimeen muiden kanssa, rakastaa ja ottaa rakkautta vastaan. (Tamminen 2004, 51, 63; Tuovinen 2014, 41.)

### 6.3 Äiti-lapsisuhteen vahvistaminen käytännössä

Äiti-lapsisuhte on alkanut muodostua heti lapsen syntymästä lähtien ja vahvistuu arjen tilanteissa. Äiti-lapsipiiri oli osa äitien sen hetkistä arkea ja piirissä oltiin jatkuvassa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa, välillä enemmän ja välillä vähemmän. Äiti-lapsisuhteen vahvistaminen käytännössä tapahtui osaltaan huomaamattaankin, ilmein, elein, yhdessä ollen ja jutellen, sylissä pitäen ja hellyyttä osoittaen. Yhdessä tekemisen ja onnistumisen kokemusten myötä nämä edesauttoivat äiti-lapsisuhteen vahvistumista.

Lapsen ottaminen mukaan yhteisiin suunniteltuihin hetkiin lisäsi vuorovaikutusta lapsen kanssa ja kartutti yhteisiä kokemuksia. Myös vertaistuen saaminen toisilta äideiltä saattoi auttaa äiti-lapsisuhteen vahvistamisessa, koska pystyi jakamaan asioita, sai tukea ja jakaa vinkkejä toisten äitien kanssa. Äiti-lapsisuhdetta vahvistettiin piirissä monin eri tavoin tavallisten vuorovaikutustilanteiden lisäksi. Äiti-lapsipiirissä kokeiltiin vauva- ja satuhierontaa sekä muutamia erilaisia harjoitteita, joissa äiti ja lapsi olivat vuorovaikutuksessa keskenään kiireettömässä ilmapiirissä toisiaan kuunnellen ja huomioiden. Noista harjoitteista voi lukea seuraavista kappaleista tarkemmin.

#### 6.3.1 Vauva- ja satuhieronta

Vauvahieronnalla on fyysinen ja psyykinen vaikutus lapseen. Vauvahieronta on kosketuksen lisäksi seurustelua vanhemman ja lapsen välillä. Kun vanhemmat hierovat vauvaansa, vanhemmat oppivat tulkitsemaan vauvan reaktioita kosketuksen suhteen ja samalla saavat varmuutta vauvan käsittelyyn. Tärkeintä on muistaa tehdä vauvahieronta aina vauvan ehdoilla. Vauvaa hieroessa vauvaan saa yhteyden parhaiten kehonkielen avulla kuin vain pelkästään puhumalla vauvalle. Hieronta vahvistaa ja syventää vanhempi-lapsisuhdetta, ja samalla

vauva oppii tuntemaan kehoaan ja aistii vanhemman hellyyden ja rakkauden ihokosketuksesta. Näiden lisäksi vauvahieronnalla on myönteisiä vaikutuksia vauvan fyysiselle kehitykselle ja vauvan hyvinvoinnille, sillä mm. lihasjännityksiä voidaan saada vähennettyä, verenkiertoa vilkastettua, hengitystä syvennettyä ja parannettua ruoansulatusta. (Terve.fi 2007.)

Satuhieronnassa yhdistyy kosketus, kevyt hieronta, tarina, loru tai leikki. Satuhieronta tukee myönteistä vuorovaikutusta, lapsen ja aikuisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Satuhieronnassa opitaan oman itsensä ja toisen ihmisen kunnioittamista samalla oppien mahdollisuuden rentoutua, saada voimavaroja ja hengähtää hetken. Satuhieronta vahvistaa mm. luottamus- ja kiintymyssuhdetta, auttaa tunnetilojen opettelussa, antaa mahdollisuuden rauhoittua ja antaa nähdä ja kuulla tulemisen kokemuksia. Satuhieronta myös tukee itsetuntoa ja tuo kokemusta omasta arvokkuudesta.

Satuhieronnassa aikuiselle ja lapselle syntyy mahdollisuus olla aidosti läsnä ja rauhoittua ja luoda jakamattomia huomion hetkiä. Myös hieronnassa käytettävät sadut voivat voimauttaa ja sen kautta auttaa lapsen tasapainoisen kehityksen tukemisessa. Satuhierontaa voi käyttää monin eri tavoin hyödyksi, kuten esimerkiksi helpottaa siirtymätilanteita, auttaa nukahtamaan, käyttää juhla- ja teemapäivinä mm. syntymäpäivätoivotuksissa. Hieronnan kautta voi käsitellä myös erilaisia teemoja, kuten joulun tuloa ja tunteita. Satuhieronta voi olla väline rauhoittumiseen, rentoutumiseen tai olla iloista toiminnallista leikkiä, yhden tai useamman lapsen kanssa. (Satuhieronta; Tuovinen 2014, 12-13, 20, 66, 90.)

### **6.3.2 Varhaisen vuorovaikutuksen vahvistaminen äiti-lapsipiirissä**

"Minä olen ihana"- harjoituksessa (Antikainen & Piirainen 2010) tavoitteena oli lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen vahvistaminen sekä lapsen

minäkäsityksen ja itsetunnon vahvistaminen. Harjoituksessa yhdistyi vuorovaikutuksellisuus, läsnäolo, lapsen iloon yhtyminen ja lapsen positiivisten ominaisuuksien esille tuominen. Pilkahdus -äiti-lapsipiirissä sovellettiin harjoitusta niin, että äiti piirsi vauvansa ääriiviivat ja vaatteet vauvalle paperille, kirjoitti siihen lapsen hyviä ominaisuuksia ja asioita, joita hän ja lapsi ovat tehneet yhdessä.

"Sipsuttavat siveltimet"- ja "Sydäntä etsimässä"-harjoituksissa (Antikainen & Piirainen 2010) tavoiteltiin lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen vahvistamista. Pilkahdus - äiti-lapsipiirissä sovellettiin hieman alkuperäisiä harjoituksia: "Sipsuttavat siveltimet" -harjoituksessa äiti 'sipsutteli' viltillä vauvaansa samalla kertoen hänestä myönteisiä ominaisuuksia. "Sydäntä etsimässä"- harjoituksesta käytettiin vain pallohierontaosuutta: äiti hieroi lastansa pallolla, lapsen maatessa viltillä ja taustalla soi rentoutusmusiikkia.

### 6.3.3 Lorukortit

Lorukortit ovat käteviä arjen jokapäiväisiin hetkiin, joissa yhdistyy mm. vanhemman ja lapsen välinen yhdessäolo, riimit, mielikuvituksen käyttö ja kuullun ymmärtäminen. Lorukortit voivat koostua runoista, riimeistä, lauluista tai laululeikeistä ja niissä on oikeastaan vain mielikuviutus rajana. Loruille voi tehdä myös käteväen lorupussin, jossa lorukortit pysyvät kätevästi tallessa. Lorut ovat yleensä tykättyjä ja lorupussi-hetki on yksinkertaisuudessaan jännittävä, kun lapsi saa nostaa pussista jonkin lorun, jota ei vielä nostaessaan tiedä. Lorukortteja voi tehdä myös lisää sitä mukaa, kun lapsi kasvaa ja kortit käyvät taaperoikäisestä kouluikäiseen asti. Pilkahdus-piirissä tehtiin myös lorukortteja. Äidit saivat valita useista eri vaihtoehdoista omasta mielestään mieluisimpia lorukortteja heidän arkeensa, koristella ne haluamallaan tavalla ja viedä ne lopuksi kotiin.

#### 6.4 Äitien kokemuksia äiti-lapsisuhteen vahvistamisesta

Äiti-lapsipiirissä haluttiin ottaa sellainen kokoontumiskerta, jolloin eritoten keskityttiin äiti-lapsisuhteen vahvistamiseen erilaisten harjoitteiden kautta. Vauvahieronta onnistui piirissä mukavasti, vaikka vauvahierontaan ei valitettavasti päässeet kaikki osallistumaan. Ne, jotka pääsivät, se vaikutti olevan heille mukava kokemus. Vauvat rauhoittuivat äidin hieroessa heitä, ympärillä vallitsi rauhaisa, rentoutunut tunnelma musiikin soidessa taustalla. Vauva sai äidiltään jakamattoman ja keskittyneen huomion, hellyydenkokemuksen ja rakkauden osoituksen. Vauvahieronta oli kaikille uusi, mutta mukavalta vaikuttava kokemus (KUVA 3).



KUVA 3. Vauvahierontaa äiti-lapsipiirissä.



Satuhieronta käytännössä oli kaikille uusi kokemus, se koettiin pidetyksi ja parhaiten toimivaksi hieman vanhempien lasten kanssa. Vauvat viihtyivät tässäkin hieronnassa aika mukavasti, mutta tarinallinen osuus satuhieronnassa ei päässyt näin niin hyvin oikeuksiinsa kuin vanhempien lasten kanssa se olisi päässyt. Äidit saivat kuitenkin kokeilla uutta ja kenties samalla kokemuksen siitäkkin, että voisivat hyödyntää satuhierontaa joskus myöhemmin kotona. Satuhierontaa pystynee moni soveltamaan jo kotona olemassa olevista saduista ja muokkaamaan niistä omalle lapselleen mieluisan kokonaisuuden - vain mielikuvitus on rajana.

Yllä mainitut neljä muuta harjoitusta vauva- ja satuhieronnan ja lorukorttien lisäksi onnistuivat hyvin. Niissä harjoituksissa vallitsi rauhallisuus, yhdessä oleminen, myönteinen ja kiireetön läsnäolo. Harjoituksessa äiti ja lapsi olivat vuorovaikutuksessa keskenään ja ylös kirjoitetut myönteiset asiat loivat hyvää mieltä ja mukavan yhteisen kokemuksen. "Oli oikein mukava tunnelma ja mukava tehdä juttuja lapsen kanssa yhdessä", totesi eräs äiti. Vauvat olivat mielellään äitinsä seurassa, mutta viihtyivät etäämmälläkin esimerkiksi leluja katsellen, toisia ihmisiä tarkkaillen tai ympäristöä tutkien. Ilmapiiri ja äidin ja lapsen välinen yhdessäolo vaikuttivat turvalliselta, lempeältä ja sellaiselta, että molempien on hyvä ja luontevaa olla yhdessä ja itsekseen.

Tällainen päivä oli sekä lapsille että äideille mukava, koska koko kokoontumiskerta keskittyi äidin ja lapsen väliseen vuorovaikutushetkien lisäämiseen eri tavoin. Äidit saivat näiden harjoitteiden kautta vinkkejä siitä, millä eri tavoin he voisivat arjessaan lapsensa kanssa olla ja vahvistaa heidän välistä suhdettaan. Myös lorukorttien teko koettiin mieluisaksi, ja niiden helppouden ja monipuolisuuden kautta niitä on helppo tehdä kotona lisää, omien tarpeiden ja toiveiden mukaan.

## 7 ÄITI-LAPSIPIIRI PILKAHDUKSEN ARVIOINTIA

Arvioimme äiti-lapsipiirissä toimintaa, sen sisältöä ja omaa osaamistamme ohjaajina koko toiminnan ajan. Piirin toiminnasta ja sen sisältöjen onnistumisesta saimme äideiltä arvokasta tietoa päiväkirjamenetelmän ja nalle- ja vahvuuskorttien avulla. Toiminnan lopuksi kerättiin kattava palaute Pilkahduspiirin toiminnan ja sisältöjen onnistumisesta palautekyselylomakkeen muodossa. Lomakkeiden avulla saatiin muun muassa selville mahdolliset kehittämistarpeet piiritoiminnasta, sen sisällöistä ja siitä, kuinka me ohjaajina onnistuimme tarjoamaan sellaista toimintaa, joita äidit olivat tulleet hakemaan.

### 7.1 Päiväkirjamenetelmä

Päiväkirjan pitäminen on hyvä väline esim. oman itsensä kanssa tapahtuvaan työskentelyyn, sitä voi käyttää ryhmissä tai ihan itsekseen omalla ajalla. Itsetutkiskeluun soveltuva päiväkirja voi olla monenlainen ja monen muotoinen ja sisältää pikkuhiljaa kertyneitä muistiinpanoja, jotka voivat koostua tapahtumista, kokemuksista, unista, haaveista tai sitaateista. Päiväkirja voi auttaa käsittelemään tunteita, se voi parhaimmillaan syventää tietoisuutta omasta itsestään, hillitä mahdollisia jännitteitä, helpottaa jopa traumoista selviytymistä ja antaa mahdollisuuden olla tässä ja nyt. (Estola ym. 2007, 85–86.)

Päiväkirjamenetelmää hyödynnettiin myös äiti-lapsipiirissä. Piirissä otettiin käyttöön päiväkirja, johon koottiin jokaisen kokoontumiskerran tapahtumia, ajatuksia, kokemuksia ja kotitehtäviä. Tämä yhteinen, iso päiväkirja oli kaikkien käytettävissä, mutta se kulki ohjaajien mukana. Tämän päiväkirjan lisäksi kaikille

äideille jaettiin heti piirin alkaessa päiväkirjat, johon he saivat kirjoittaa omia tuntemuksiaan, kokemuksiaan ja arkisia asioita omasta elämästään äitinä. Kirjaan koottiin myös kotitehtäviä, joita äidit saivat toisinaan tapaamiskertojen lopuksi. Kirja oli sellainen, jota äidit saivat kuljettaa mukanaan piirissä ja tuoda omasta päiväkirjastaan esille niitä asioita, joita he halusivat jakaa muille. Nämä ajatukset ja asiat koottiin yhteiseen isoon päiväkirjaan. Mikäli äiti ei halunnut aina jakaa päiväkirjastaan asioita muille luettavaksi, hän sai halutessaan kirjoittaa asiansa paperille ja pudottaa sen äiti-lapsipiirin laatikkoon nimettömänä.

## **7.2 Nalle- ja vahvuuskortit toiminnan arvioinnin välineinä**

Nallekortit koostuvat erilaisista nalleista, jotka ilmentävät ilmeillään ja asennoillaan erilaisia tunteita ja persoonallisuuden piirteitä (KUVA 4). Kortit olivat hyviä siitä, että niitä pystyi käyttämään eri tavoin monissa eri tilanteissa. Kortteja hyödynnettiin mm. tutustumisessa, keskusteluissa, omien tunteiden ja ajatusten sanoittamisessa. Vahvuuskortit ovat kortteja, joissa jokaisessa on erilaisiin vahvuuksiin viittaavia lauseita (KUVA 5). Korteissa on eläinten kuvia ja jokaisessa kuvassa on jokin voimaannuttava lause. Niiden avulla pystyi esimerkiksi tunnistamaan ja tuomaan esille omia vahvuuksiaan, itsestään jotakin positiivista tai sellaista, minkälainen haluaisi olla. (Pesäpuu ry.)



KUVA 4. Nallekortit toiminnan arvioinnin välineenä

Äiti-lapsipiirissä käytettiin toistuvasti nalle- ja vahvuuskortteja eri tapaamiskerroilla. Nallekortit toimivat hyvin varsinkin ensimmäisillä tapaamiskerroilla, koska niiden kautta oli helppo kuvailla, minkälainen on ja näin samalla kertoa itsestään. Vahvuuskorttien avulla äidit saivat opetella kertomaan itsestään hyviä ja positiivisia asioita. Korttien avulla äidit jakoivat kuulumisiaan kyseisestä viikosta tai päivästä sekä etsivät omia vahvuuksiaan niiden avulla. Kortteja hyödynnettiin myös siinä, että he saivat kertoa odotuksiaan piiristä, ja nallekorttien avulla koota oman perheensä, kertoa, keitä perheeseen kuuluu ja minkälaisia perheenjäsenet ovat.



lähteä piiriin vaikutti myös se, että he halusivat tavata toisia äitejä. Kaikki äidit kokivat äiti-lapsipiiritoiminnan mukavaksi ja hauskaksi, sellaiseksi toiminnaksi, jonne oli helppo mennä mukaan. Äidit korostivat tällaisen piirin tarpeellisuutta suureksi ja kokivat, että tällainen piiritoiminta tuntui heille sopivalta. Mikään ei ollut äitien mielestä ikävää tai vaikeaa äiti-lapsipiirissä.

Äidit kokivat saaneensa piiristä itselle vertaistukea, arkipäiviin uutta tekemistä ja oli hyvä, että oli jokin paikka, jonne pystyi menemään yhdessä lapsen kanssa tapaamaan muita äitejä. Osa äideistä oppi myös hyviä harjoitteita, joiden avulla pystyi käsittelemään omia tunteita ja tavoitteita elämässä. Kaikki äidit kokivat saaneensa piiristä vertaistukea kokemusten jakamisen kautta muiden äitien kanssa. Vertaistuen merkitys korostui osalle äideistä niin, että he kokivat olevansa yhtä hyviä äitejä kuin kuka tahansa muukin.

Osa äideistä koki oppivansa äiti-lapsipiiritoiminnan kautta itsestään jotain, kuten löytämään itsestään myönteisiä piirteitä. Yksi äiti oppi unelmakartan avulla sen, ettei ole ajatellut omaa tulevaisuuttaan ollenkaan ja sitä, mitä itse haluaa elämältään. Loput äideistä kokivat, etteivät oppineet itsestään mitään uutta. Kaikki toivat kuitenkin esille, että he olivat saaneet hyviä vinkkejä, rentoutusharjoituksia, loruttelua sekä vauva- ja satuhierontaa. Äidit eivät kokeneet, että äiti-lapsisuhde olisi vahvistunut ennestään.

Ryhmä ja sen toiminta vaikuttivat äitiyteen ja jaksamiseen niin, että arkeen oli tullut vaihtelua ja jaksaminen kohentui useammalla äidillä, koska heillä oli jotakin mukavaa viikossa, mitä odottaa. Monista äideistä oli mukava nähdä toisia äitejä ja lapsia. Mainitsemisen arvoista on, että eräs äiti koki ryhmän myötä, että on tärkeää löytää arjesta aikaa itselle, jotta jaksaa paremmin äitinä arjessa. Suurin osa äideistä ei osannut sanoa, aikooko tavata muita äitejä piirin loputtua. Kaikki äidit suosittelivat tällaista toimintaa, joissa saisi tavata muita äitejä ja osa äideistä koki, että äiti-lapsipiirissä käyminen vaikutti heidän jaksamiseensa myönteisesti.

Äidit olisivat toivoneet piiriltä vieläkin enemmän keskustelua muiden kanssa ja vapaata oleskelua. Eräs äiti olisi kaivannut vieläkin enemmän tekemistä yhdessä lapsen kanssa. Palautteeksi saimme, että piiri ja harjoitukset olivat hyviä ja osa toivoi, että tulevaisuudessakin tulisi vastaavanlaista piiritoimintaa. Kehittämissideiksi tuli musiikin lisääminen osaksi piiritoimintaa. Eräs äiti koki, etteivät kotitehtävät olleet hänelle kovin mieluisia.

Monivalintakysymyksistä kävi ilmi, että kaikki äidit olivat tulleet kuulluksi piirissä, he olivat kokeneet, että ovat saaneet jakaa piirissä ajatuksiaan ja mielipiteitään. Suurin osa äideistä koki saaneensa tukea elämäntilanteeseensa, mutta osa koki, ettei saanut niin paljon kuin olisi halunnut. Kaikki äidit olivat samaa mieltä siitä, että piirissä huomioitiin myös lapset, mutta toimintaa olisi voinut olla vieläkin enemmän lapsille. Piiri oli äitien mielestä turvallinen ja rento, missä vallitsi hyvä ilmapiiri. Suurin osa äideistä koki kotitehtävät helpoiksi. Kaikki kokivat saaneensa riittävästi palautetta/apua ohjaajilta ja löytäneensä aika hyvin uusia voimavaroja arkeen. Palautteesta kävi ilmi, että tiloissa ja välineissä olisi ollut parantamisen varaa. Melkein kaikki äidit kokivat, että toiminta oli monipuolista, mutta osa olisi toivonut silti vielä jotain lisää.

#### **7.4 Kyselylomakkeiden tulokset neuvolasta**

Äiti-lapsipiiritoiminnan tarpeellisuuden kartoittamisessa tehtiin yhteistyötä Ylivieskan 4H-yhdistyksen ja neuvolan kanssa. Neuvolassa toteutettiin kysely (LIITE 6) lomakkeiden muodossa ja niiden tarkoituksena oli kartoittaa äiti/isä-lapsipiiritoiminnan tarpeellisuutta Ylivieskan kaupungissa. Neuvolan odotustilaan vietiin kyselylomakkeet ja niille tarkoitettu palautuslaatikko, jonne lomakkeet sai jättää yhteystietojen kera. Yhteystiedot kerättiin siksi, että vastanneiden kesken arvottiin yllätyspalkinto. Kyselylomakkeissa kysyttiin vastaajan taustatietoja, minkälaiseen piiritoimintaan haluaisi lähteä mukaan,

olisiko tällainen toiminta tarpeellista Ylivieskassa ja osallistuisiko vastaaja itse tällaiseen toimintaan. Kyselyyn vastasi noin 20 äitiä, joista suurin osa oli kotiäitejä.

Melkein kaikki vastaajat lähtisivät mukaan toimintaan: äiti-vauvapiiriin, äiti-lapsipiiriin, kaikenikäisten piiriin tai saman ikäisten äitien/isien piiriin yhdessä lapsensa kanssa. Myös ulkoilu ja liikuntapiiri olisi ollut kahdelle äidille mieluinen piiri, johon voisi lähteä mukaan. Piiriin osallistumiseen syitä oli useita ja suurimmiksi syiksi nousivat seuraavat: pääsisi jakamaan ajatuksia samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa, saisi seuraa, tukea ja lapselle uusia kavereita, virikkeellisyyden merkitys kodin ulkopuolelta, sekä lapsiarjen jakaminen ja vinkkien antaminen muiden äitien kanssa koettiin myös tärkeiksi.

Lähes kaikki vastaajat kokivat, että äiti/isä-lapsipiiritoiminta olisi hyvin tarpeellinen omassa kunnassa. Ainoastaan yksi vastaaja koki, että tällaiselle toiminnalle ei olisi hänelle tällä hetkellä tarvetta. Piiritoiminta koettiin tarpeelliseksi, koska sellaisesta piiristä saa juttelukavereita, tietoa samassa elämäntilanteessa olevilta, tekemistä arkeen, siellä voi luoda sosiaalisia verkostoja, löytää uusia ystäväperheitä ja lapset saada ikäistään seuraa. Muita syitä olivat myös, että muu toiminta on huonoon aikaan joidenkin lasten rytmille, kaikilla ei ole läheisiä ihmisiä lähellä, jotkut äidit ovat yksinäisiä, varsinkin jos on muuttanut muualta. Vertaistuen merkitystä ja tarpeellisuutta korostettiin vastauksissa paljon.

Suurin osa kyselyyn vastanneista lähtisivät mukaan tällaiseen äiti/isä-lapsipiiritoimintaan. Syitä siihen olivat: sieltä saisi uusia ystäviä, pääsisi keskustelemaan muiden kanssa, koska omat tukiverkostot eivät aina riitä ja saman ikäisiä lapsia ei ole kaikilla lähipiirissä paljoa. Osa vastaajista ei lähtisi piiriin mukaan, koska he kokivat, ettei heillä ole tällä hetkellä tarvetta tällaiselle piirille, koska he käyvät jo perhekerhossa tai ovat mukana muussa vastaavassa toiminnassa.



## 8 YHTEENVETO TIETOPERUSTASTA JA TOIMINNAN JÄRJESTÄMISESTÄ

Jokainen on äiti omalla tavallaan, eikä ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa olla äiti. Äitiys voi syntyä usein eri tavoin, siihen kasvetaan ei synnytä, kuten teoriassakin aiemmin todettiin. Ainutlaatuista äitiydestä tekee sen, että ei ole toista samanlaista äitiä, jokainen muodostaa äitiytensä itse. Äitiydestä voi oppia paljon toisilta äideiltä ja usein onkin tärkeää päästä puhumaan äitiydestä ja jakamaan omia kokemuksiaan muiden äitien kanssa. Äitiys on kokonaisvaltaista ja hyvin usein lapset ja heidän tarpeensa ovat etusijalla. Äitiyden keskellä tulee harvemmin mietittyä omaa itseään ja elämäänsä liittyviä asioita, kuten omia unelmia, vahvuuksia, arvoja tai voimavaroja. Halusimme antaa äideille aikaa ja mahdollisuuden pohtia omaa äitiyttä, siihen kuuluvia tunteita, kokemuksia, haasteita, mutta myös sitä, mitä äiti itse haluaa elämältään, mistä hän unelmoi, mistä hän saa voimaa jaksaa arjessa ja millä eri tavoin hän voi viettää aikaa lapsensa kanssa.

Kahtena tärkeimpänä asiana pidimme sitä, että saimme antaa äideille mahdollisuuden vertaistukeen ja äiti-lapsisuhteen vahvistamiseen. Pyrimme siihen, että aikaa löytyi yhdessäoloon muiden äitien kanssa niin, että he voivat rauhassa tutustua toisiinsa, jakaa kuulumisiaan ja kokemuksiaan. Äidit saivat sitä kautta toivottavasti yhteenkuuluvuuden kokemuksia ja tunteen siitä, että on hyvä äiti sellaisena kuin on. Äiti-lapsisuhteen vahvistamiseen tarjosimme erilaisia yhteisiä hetkiä harjoitusten ja toimintatuokioiden kautta. Pyrimme siihen, että nämä yhteiset hetket olivat kiireettömiä, mukavia ja äidit voisivat halutessaan hyödyntää kokemaansa myöhemmin arjessa yhdessä lapsensa kanssa. Lapsille suunnitellusta toiminnasta teki haastavaa se, että piirissä oli monen ikäisiä lapsia, joista suurin osa oli vauvaikäisiä.

Ohjaustilanteet ja tapaamiskertojen suunnittelu olivat meille molemmille uutta ja sen takia vähän haastavaakin, mutta todella opettavaista. Toimintaa suunniteltaessa piti huomioida asetetut tavoitteet, lupaukset, äitien toiveet, tilat, välineet, käytettävissä oleva aika, ryhmän koko ja ryhmäläisten ikä. Äitien lisäksi halusimme tarjota lapsillekin itsenäistä tekemistä yhdessä tekemisen lisäksi, joten lapsien lukumäärä ja heidän ikänsä tietäminen olivat myös tärkeää. Välillä oli haastavaa saada muodostettua kokoontumiskerralle kokonaisuus, joka vastaisi asetettuihin tavoitteisiin opinnäytetyömme suhteen, mutta myös äitien tarpeisiin ja toiveisiin.

Kokoontumiskertojen sisältöjen suunnittelu oli hetkittäin haastavaa, välillä aikaa vievää, mutta kylläkin mielenkiintoista ja opettavaista. Oli tärkeää jakaa suunnitelmia puoliksi; toinen teki esimerkiksi sellaista, jonka koki itsellensä helpommaksi tai josta oli enemmän tietoa tai kokemusta. Toki välillä siirryimme pois mukavuusalueeltamme, jotta haastavuus piirikertojen toiminnan ja ohjaamisen suhteen säilyisi. Vaikka jaoin tehtäviä puoliksi, oli tärkeää tehdä ohjaustöitä yhdessä, huomioida toinen ja se, mihin pyrimme. Täytyi muistaa kuunnella toista ja tukea tarvittaessa tai esim. vain muistuttaa, mitä seuraavaksi oli ohjelmassa. Toisen tuki oli joskus myös tarpeen, jos toisen ohjaus lähti rönsyilemään, niin toinen pystyi tilanteen niin vaatiessa ns. rauhoittamaan keskustelun. Mielestämme mukailimme toisiamme hyvin, toiminta oli mutkatonta.

Piiritoiminnassa haastavaa oli myös se, kuinka saisi vastattua kaikkien tarpeisiin niin, että jokainen saisi piiristä haluamansa, riittävän vertaistuen ja sen, että mielenkiinto ja halu piirissä käymiseen säilyisivät. Kokoonnuimme yhdeksän kertaa ja mielestämme tarjosimme sinä aikana monipuolista toimintaa. Mikäli olisimme voineet jatkaa piiritoimintaa pitempään, olisimme voineet tarjota vielä

enemmän erilaisempia tuokioita ja harjoituksia ja antaa vieläkin lisää tilaa äitien toiveille. Tilojen ollessa isommat ja välineiden ollessa paremmat, olisi toimintaakin voinut monipuolistaa lisää ja mikäli jokaiselle kokoontumiskerralle varattu, kahden tunnin, kokoontumisaika olisi ollut pitempi, esim. retket yhdessä kauemmas olisivat onnistuneet paremmin.

Tarjottu piiritoiminta harjoituksineen onnistui mielestämme aika hyvin ja osa niistä saattoi olla hyvinkin tarpeellisia. Esimerkiksi voimavaroja tai unelmia tulee harvoin mietittyä usein kiireisen arjen keskellä ja sitä, mitä itse haluaa. Äitinä ajattelee usein ensin lapsia, perheen tarpeita, kuin että ajattelisi omia tarpeita ja unelmia. Lasten kanssa tehdyt harjoitukset olivat varsin tärkeitä, kuten esimerkiksi vauva- ja satuhieronta. Hieman erilaista yhdessäoloa ja tekemistä äidin ja lapsen välille saa muodostettua varsin helposti, vain mielikuvitus on rajana.

Toivomme ja uskomme, että useimmat harjoituksista herättivät äideissä jonkinlaisia ajatuksia tai oivalluksia ja että lapsen kanssa yhdessä koetut ja tehdyt harjoitukset vahvistivat heidän välistä suhdettaan. Äidin ja lapsen välisen suhteen vahvistumisen merkkejä on kuitenkin varsin hankala huomata ja noinkin lyhyessä ajassa kuin yhdeksän kokoontumiskerran aikana. Mutta kuten eräs äiti kerran totesikin, että suhde omaan lapseensa on vahvin kaikista. Äiti-lapsisuhde vahvistuneen huomaamattaan yhdessä ollen ja asioita tehden, ja lapsen kasvaessa voinee paljon helpommin huomata, onko äiti-lapsisuhde esim. vahva vai etäisempi. Tärkein pohja äiti-lapsisuhteelle kuitenkin muodostetaan lapsen syntymästä lähtien, lapsen ollessa pieni, kuten teoriassa aiemmin Tamminen totesikin.

Teoriaosuus oli mielestämme aika kattava, toki rajan vetäminen siihen, mitä on tärkeää ottaa mukaan opinnäytetyöhömmme, mitä voi jättää pois ja kuinka syvälle teoriassa mennään, tuotti välillä vaikeuksia. Osaan aihealueista oli myös aika vaikea löytää teoriaa. Teoriaosuus oli kuitenkin aika helppo ja selkeä muodostaa. Se muodosti perustan toiminnallemme. Perehdyimme opinnäytetyömme teoriaan ennen piiritoiminnan alkamista ja kertosimme asian aina viikko ennen tulevaa kokoontumiskertaa. Olisi ollut kenties parempi, että olisimme aiemmin perehtyneet teoriaan enemmän. Tällöin olisimme paremmin voineet esimerkiksi havainnoida tilanteita piirissä ja syventää ajatuksiamme, kun teoriatietoa olisi ollut enemmän luettuna. Teorian aihealueet kokonaisuudessaan olivat mielenkiintoisia ja varsinkin käytännön harjoitukset olivat opettavaisia. Harjoitukset olivat aika helposti muokattavia, monipuolisia ja vähin välinein toteutettavia, mikä oli hyvä, koska tuokioihin varatut tilat ja välineet olivat varsin rajalliset, vähäiset.

### **8.1 Tulosten luotettavuuden pohdintaa**

Opinnäytetyötä tehdessä pyritään siihen, ettei syntyisi virheitä, mutta tulosten luotettavuus ja pätevyys saattavat vaihdella. Kaikissa opinnäytetöissä pyritään arvioimaan tehdyn työn luotettavuutta. Luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää monia erilaisia tutkimus- ja mittaustapoja. Reliaabelius eli luotettavuus voidaan todeta usealla tavalla, mutta esimerkiksi meidän toiminnallisen opinnäytetyömme tuloksista teki luotettavan se, että me molemmat päädyimme samanlaisiin tuloksiin, mikä tarkoittaa sitä, että tuloksia voidaan pitää luotettavina.

Toinen opinnäytetyön arviointiin liittyvä käsite on validius eli pätevyys. Pätevyys tarkoittaa sitä, että kuinka hyvin opinnäytetyötä varten valittu mittari tai tutkimusmenetelmä mittaa sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Opinnäytetyöhömmme

valitut mittarit olivat kyselylomakkeet. Kyselylomakkeisiin saaduissa vastauksissa on hyvä huomioida se, että vastaajat voivat käsittää monet kysymykset toisin kuin kyselylomakkeen laatija on ajatellut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–232.)

Kuten yllä mainitussa kappaleessa, myös meidän kyselylomakkeessamme oli vaikeasti muotoiltu kysymys, joka koski äiti-lapsisuhteen vahvistumista. Äiti saattoi käsittää kysymyksen väärin tai hänen oli vaikea arvioida siihen vastausta. Kysymyksen olisi voinut muotoilla eri tavalla tai avata sitä enemmän. Myös tuloksia ja niiden luotettavuutta olisi ollut helpompi arvioida, jos vastaajia olisi ollut enemmän ja piiritoiminta olisi kestänyt kauemmin. Tällöin olisimme saaneet äideiltä vastauksia enemmän ja ne kenties olisivat olleet kattavampia. Mikäli piiritoiminta olisi kestänyt kauemmin, olisimme ehtineet havainnoida enemmän ja käsitellä asioita syvällisemmin ja perehtyä niihin paremmin.

Eettisyys liittyy osaltaan myös tulosten luotettavuuden arviointiin. Peruskysymykset etiikassa ovat kysymykset pahasta ja hyvästä, sekä oikeasta ja väärästä. Opinnäytetyön tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka on otettava huomioon. Eettisesti hyvä työ edellyttää sitä, että työssä on huomioitu hyvä tieteellinen käytäntö. Suomessa on julkisia elimiä, jotka ohjaavat ja valvovat asianmukaisuutta ja eettisyyttä. Opinnäytetyössä eettisyys tarkoittaa mm. rehellisyyttä, huolellisuutta, tarkkuutta, avoimuutta ja sitä, että huomioidaan muiden työt ja saavutukset asianmukaisella tavalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–24.)

Huomioimme eettisyyden äiti-lapsipiirin suunnitelma- ja toimintavaiheessa. Eettiset periaatteet ja arvot säilyivät koko äiti-lapsipiiritoiminnan ajan. Tärkeimmät eettiset arvot ja periaatteet olivat tasa-arvo, luottamuksellisuus, kunnioitus ja rehellisyys. Eritoten tuloksia esille tuodessa ja pohtiessa eettisyys oli vahvasti läsnä. Eettisyys näkyi siten, että tuloksia ei vääristely, raportoimme niistä rehellisesti ja avoimesti, mutta kuitenkin paljastamatta vastaajien

henkilöllisyyttä. Kaikkia kuultiin, arvostettiin ja huomioitiin yksilönä. Kaikki toiminta oli vapaaehtoista, myös palautekyselylomakkeeseen vastaaminen.

Ohjaajina toimintaamme äiti-lapsipiirissä ohjasivat eettiset arvot ja periaatteet. Eettisyys näkyi esimerkiksi tilanteissa oikein toimimisena ja tiedostamalla, mikä on oikein ja väärin. Omien rajojen ja toimintamahdollisuuksien huomioiminen oli myös tärkeää, jotta oli tilanteen tasalla ja osasi toimia siinä oikein.

## **8.2 Oman oppimisen arviointia**

Äiti-lapsipiiri Pilkahduksen toiminnan suunnittelu ja sen ohjaaminen käytännössä oli varsin opettavaista ja mielenkiintoista alusta loppuun asti. Ammatillinen osaamisemme kehittyi niin käytännön kuin teoriankin osalta. Opimme paljon teoreettisesta osuudesta. Oli avartavaa saada tietää esimerkiksi, mitä vertaistuki tarkoittaa käytännössä ja kuinka ryhmä muodostuu, mitä rooleja ryhmässä voi olla ja mitä vertaisryhmässä tapahtuu, miten vanhemmuus syntyy ja mitä eri tunteita äitiys ja äitinä olo voi saada aikaan, mistä kaikesta varhainen vuorovaikutus koostuu ja miten sitä voi vahvistaa. Äitiyteen ja tunteisiin päästiin syventymään kenties kaikista parhaiten. Oli hienoa päästä kokeilemaan sosionomiopinnoissa opittuja asioita käytännössä, kuten voimavarapuuta ja unelmakarttaa, nalle- ja vahvuuskortteja säännöllisesti, mutta samalla oppia myös uusia tietoja, taitoja ja harjoituksia, joita toivottavasti pääsemme hyödyntämään tulevassa työssämme.

Piirin kautta saimme teoreettisen tiedon lisäksi kokemusta eritoten ohjaustilanteista ja opimme, kuinka kokoontumiskerta on luontevin aloittaa ja lopettaa ja että vapaalle keskustelulle on hyvä olla aikaa. Mikäli meillä olisi ollut ryhmän ohjaustilanteista enemmän aiempaa kokemusta, ehkä esim.

keskusteluhetket äitien kanssa olisivat voineet edetä syvällisemmiksi. Opimme, että on tärkeää, että suunniteltu toiminta on muokattavissa: meillä oli vara muuttaa suunnitelmia - aina oli jonkinlainen varasuunnitelma tiedossa. Sillä esimerkiksi, jos äitejä oli paikalla liian vähän, niin toiminnan pystyi siirtämään seuraavaan kertaan tai muokkaamaan siitä pienemmälle osallistujamäärälle sopivaksi.

Me molemmat löysimme omat paikkamme piirissä ohjaajina, kuitenkin säilyttäen oman persoonamme ja luontaiset tapamme toimia. Toiminnan edetessä oma osaamisemme ja ammatillisuutemme syvenivät. Oivalsimme, että on tärkeää pysyä oman osaamisensa ja tietämyksensä rajoissa, kuten myös aiemmin teoriassa tuli ilmi, että ei saa lähteä ohjaamaan sellaisille alueille, mihin omat kyvyt tai tietämys ei riitä. Välillämme säilyi rento ja hyvä yhteistyö, ja toivottavasti se välittyi myös äideille. Toivomme, että äidit kokivat piirissä käymisen helpoksi, matalan kynnyksen toiminnaksi.

### **8.3 Jatkotutkimustarpeet**

Palautekyselylomakkeiden ja neuvolan kyselylomakkeiden perusteella voidaan todeta se, että tällaiselle äiti-lapsipiiritoiminnalle olisi iso tarve Ylivieskassa. Äidit kaipaivat oman ikäistä seuraa, paikan minne mennä yhdessä lapsensa kanssa ja saada vertaistukea toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta. Vertaistuen merkitystä ja tarpeellisuutta korostettiin paljon. Osallistujia tällaiseen toimintaan todennäköisesti olisi, mutta se yleensä tarvitsisi hyvän kokoontumispaikan ja ohjaajan tai jonkun, joka pistää toiminnan alkuun. Piiritoiminnan sisällöt, kohderyhmät ja tavoitteet voisivat vaihdella tarpeen mukaan. Kyselylomakkeiden avulla saa hyvin tietoa siitä, millaiseen toimintaan alueen ihmiset lähtisivät mukaan ja mitä he toiminnalta toivoisivat saavansa.

## LÄHTEET

Antikainen, T-M. & Piirainen, M. 2010. Vanhempi-lapsisuhteen vahvistaminen toimintahetkien avulla. Tunne minut-kansio. Savonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäyte. Saatavissa: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/27963/Piirainen\\_Maija\\_opinnaytetyotuote.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/27963/Piirainen_Maija_opinnaytetyotuote.pdf?sequence=1). Viitattu 20.1.2016.

Ensi- ja turvakotien liitto. 2015. Äitiys. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-apua/vauva-itkee/perhe/parisuhteesta-vanhemmuussuhteeks/aitiys/>. Viitattu 28.3.2016.

Estola, E., Kaunisto, S-E., Keski-Filppula, U., Syrjälä, L. & Uitto, M. 2007. Lupa puhua, kertomisen voima arjessa ja työssä. Juva: PS-kustannus, WS Bookwell Oy.

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

Järvinen, R & Taajamo T. 2006. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Miktor: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: PS-kustannus, Bookwell Oy.

Katajainen, Lipponen & Litovaara. 2003. Voimavarat käyttöön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Korpi, R. 2014. Parempi yhdessä kuin yksin. Pienten lasten äitien kokemuksia vertaistuesta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö. Opinnäyte. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79306/ReettaKorpiONTvalmis.pdf?sequence=1>. Viitattu 19.5.2016.

Leppänen, A. & Ruusujoki, A-M. 2010. "Tää on tämmönen kotiäidin arjen pelastus": Äiti-vauvaryhmä äitien jaksamista tukemassa. Diakonia-



ammattikorkeakoulu. Porin toimipaikka. Opinnäyte. Saatavissa:  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7823/Pori\\_Leppanen\\_2010.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7823/Pori_Leppanen_2010.pdf?sequence=1). Viitattu 19.5.2016.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Www-dokumentti. Saatavissa:  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/lapsen\\_ja\\_vanhemman\\_varhainen\\_vu/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/). Viitattu 30.11.2015

Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: Ws Bookwell Oy.

Opetushallitus. 2015. Voimavarat ja toimintakyky. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyo/voimavarat/voimavara-aineistoa.html>. Viitattu 28.3.2016.

Oppimisen taidot. 2012. Arvokello-menetelmä. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<https://oppimisentaidot.wordpress.com/2012/02/13/oppimisen-arvokello/>. Viitattu 2.12.2015.

Peda.net. 2014. Itsetuntemus ja sosiaaliset taidot. Aarrekartta. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<http://www.peda.net/veraja/keskuspuisto/vantaa/tyva/opiskelijat/toimintakyvyne-distyminen/itsetuntemusjasosiaalisetaidot>. Viitattu 2.12.2015.

Pesäpuu ry. Lastensuojelun erityisosaamisen keskus. Nallekortit. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://verkkokauppa.pesapuu.fi/tuote/40/nallekortit>. Viitattu 2.3.2016.

Pesäpuu ry. Lastensuojelun erityisosaamisen keskus. Vahvuuskortit. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<http://verkkokauppa.pesapuu.fi/tuote/5/vahvuuskortit>. Viitattu 2.3.2016.

Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Vantaa: Dark Oy.

Satuhieronta. 2014. Satuhieronta - läsnäoloa ja rentoutumista koko perheelle. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://satuhierontatunnit.fi/mita-on-satuhieronta/>. Viitattu 14.12.2015.

Silvén, M. 2010. Varhaiset ihmissuhteet, polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Juva: WS Bookwell Oy.

Terve.fi. 2007. Vauvahieronta antaa paljon. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.terve.fi/vauvaika/vauvahieronta-antaa-paljon>. Viitattu 8.1.2016.

Terveyskirjasto. 2016. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00302](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302). Viitattu 30.5.2016.

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Painettu EU:ssa: WSOY.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Juva: WS Bookwell Oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ylivieskan 4H-yhdistys. 2016. Yhdistyksemme. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://ylivieska.4h.fi/yhdistyksemme/>. Viitattu 24.3.2016.

äiti & lapsi-piiri








# PILKAHDUS

Tervetuloa kaikki alle 30-vuotiaat äidit ja teidän alle kouluikäiset lapsenne.  
Myös ensimmäistä lastaan odottavat ovat tervetulleita!

## PIIRI ALOITTAÄ TOIMINTAÄSA 5.11.

ja kokoontuu aina torstaisin klo 9:30 - 11:30  
perhekeskus Apilassa

Mahdollista toimintaa:

-  Vertaistukea
-  Yhdessäoloa ja tekemistä lapsen kanssa
-  Käsillä tekemistä, kuten maalausta
-  Liikuntaa
-  Harjoitteita, kuten unelmakartan ja voimavarapuun teko
-  Rentoutumista
-  Vauvahierontaa

Mitä muuta tohtoisit? Tule mukaan niin suunnitellaan yhdessä!

Löydä voimavaroja arkeen ja  
voi hyvin huomennakin!



Löydä meidät myös Facebookista:  
Äiti&lapsi-piiri Pilkahdus

Ilmoittaudu ennakkoon 29.10 mennessä sähköpostilla:  
nilina.loakkonen@cou.fi tai  
emma.vilhola@cou.fi



Torstaisin 9.30 – 11.30  
Perhekeskus Apilassa  
Pistotie 5, 84100 Ylivieska



## Uusi äiti&lapsi-piiri aloittaa toimintansa, tervetuloa mukaan!

Kaikki alle 30 vuotiaat äidit alle kouluikäisine lapsineen ovat sydämellisesti tervetulleita äiti&lapsi-piiriimme! Äiti&lapsi-piirimme **alkaa 5.11** ja kokoonnumme **perhekeskus Apilassa** (Pistotie 5, Ylivieska), **torstaisin klo 9.30-11.30**.

Äiti&lapsi-piirissä toimimme ja olemme rennolla meiningillä, ja kaikki on vapaaehtoista. Jokaiseen kertaan kuuluu vapaata jutustelua, oleskelua ja pientä purtavaa. Teemme piirissämme useammalla kerralla harjoitteita, kuten unelmakartan ja voimavarapuun. Toimintaan kuuluu myös käsillä tekemistä, rentoutumista ja tietysti leikkiä, laulua, touhuamista yhdessä lasten kanssa.

Pääsette piirissämme tutustumaan uusiin ihmisiin, tekemään kaikkea mukavaa yhdessä ja jaakamaan kokemuksianne ja kuulumisianne. Toivomme, että löytäisitte piiristämme vertaistukea, mahdollisuuden virkistyä ja ehkä jopa löytää voimavaroja arkeen.

Teillä äideillä on myös mahdollista vaikuttaa äiti&lapsi-piirimme sisältöön - otamme mielellämme toiveitanne, ehdotuksianne vastaan!

**Ilmoittautumiset** voitte tehdä sähköpostiosoitteisiin:

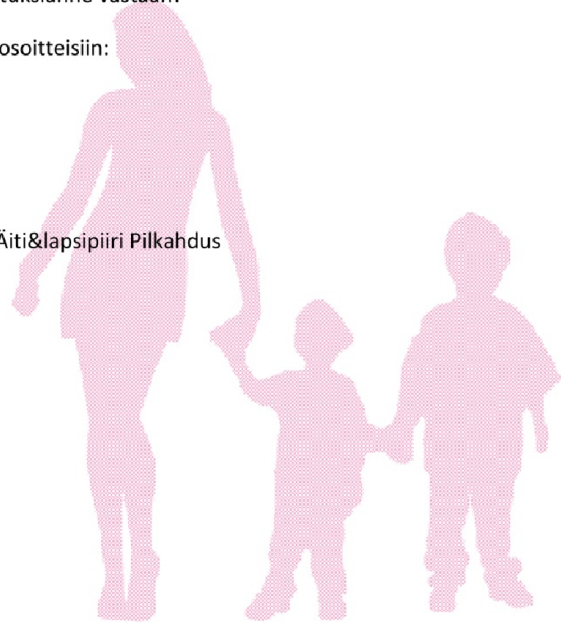
*niina.laakkonen@cou.fi*  
tai *emma.viiltola@cou.fi*,

**29.10 mennessä**

Voitte seurata meitä myös facebookissa: Äiti&lapsipiiri Pilkahdus

Tapaamisiin!

Syysterveisin, Niina ja Emma



Ylivieskan 4H-Yhdistys  
Valtakatu 4, 3 krs. 84100 Ylivieska  
puh. 044 295 2925  
ylivieska@4h.fi



### **Pilkahdus arjen keskellä-buffi**

Tänä syksynä alkaa uusi äiti&lapsipiiri Pilkahdus. Tarve piirille ilmeni työelämästä, muutaman äidin toiveesta, ja tähän tehtävään tarttuivat kaksi sosionomiopiskelijaa, Niina Laakkonen ja Emma Viiltola, Centria ammattikorkeakoulusta Ylivieskan yksiköstä. Piiri toteutetaan yhteistyössä Ylivieskan 4H-yhdistyksen kanssa ja samalla Emma ja Niina kytkevät piirin toimintaan opinnäytetyönsä.

Toiminnallinen opinnäytetyö alkoi kiinnostaa heitä kovasti, kun ilmeni, että heillä olisi mahdollista alkaa vetämään tällaista äiti&lapsipiiriä. Jotenkin se tuntui tosi luontevalta kytkeä tähän piirin toimintaan opinnäytetyömme, varsinkin kun perheiden, äitien ja lasten hyvinvoinnin tukeminen kiinnostaa meitä kovasti ja on ollut pinnallakin paljon mm. mediassa, sanoo Niina.

Piiri on suunnattu ensisijaisesti alle 30-vuotiaille äideille ja heidän alle kouluikäisille lapsilleen. Myös ensimmäistä lastaan odottavat ovat tervetulleita. Uskomme, että piirille on tarvetta - varsinkin nuoremmille äideille, kaikilla kun ei välttämättä ole riittävää tukiverkostoakaan, toteaa Emma.

Toki vasta sitten, kun piiri alkaa pyöriä marraskuussa, nähdään, kuinka hyvin piiri lähtee toimimaan ja saavatko he riittävästi osallistujia. He ovat kuitenkin toivekkaita ja innokkaita, varsinkin, kun tällaisen toiminnan vetäminen on heille molemmille uutta. Välillä täytyy muistaa haastaa itseään, sanovat Emma ja Niina.

Piirin toimintaa ja sisältöä he ovat ilolla ja mielenkiinnolla suunnitelleet, sillä tarkoituksena on mm. voimaannuttaa äitejä muutamien harjoitteiden, kuten unelmakartan teon kautta, sekä vahvistaa äiti-lapsisuhdetta yhdessä tekemisen kautta. Tavoitteena on, että äidit löytäisivät piiristämme vertaistukea, mahdollisuuden virkistyä ja ehkä jopa löytää voimavaroja arkeen yhdessä arjen asioita ja vinkkejä jakaen, sanovat tulevat sosionomit toiveikkaina.



## TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Organisaatio, jolle anomus osoitetaan Peruspalvelukuntayhtymä Kallio (Neuvola)

Vastuuhenkilö organisaatiossa Pirjo Jääskelä

Tutkimusluvan anoja(t) Niina Laakkonen ja Emma Vättölä

Osoite Mattilantie 10 A5 04100 Ylivieska

Puhelin Niina: 0440432746 Emma: 0490100936

Sähköpostiosoite niina.laakkonen@con.fi emma.vattola@con.fi

Tutkimuksen nimi Äiti-lapsipäivätoiminta

Tutkimuksen tarkoitus Selvittää olisiko äiti/isiä-lapsipäivätoiminnalle tarvetta kunnassa ja minkälaiseen päivätoimintaan he lahtisivat mukaan

Tutkimuksen kohderyhmä Vanhemmat ja lapset mieluiten

Aineiston keruun arvioitu ajankohta Joulukuun 2015 - tammikuun 2016

Tutkimusmenetelmä Toiminnallinen opinnäytetyö ja kyselylomake on osa taustatietoa

Tutkimussuunnitelma hyväksytty 1.10.2015

Tutkimuksen ohjaaja Pirjo Jääskelä

Lupa myönnetään paikka Ylivieska aika 28.12.2015

anomuksen mukaisesti  muutosehdotuksin  hylätty

Luvanmyöntäjän allekirjoitus Pirjo Jääskelä **PIRJO JÄÄSKELÄ**  
Avoterveydenhuollon palvelupäällikkö  
Perustamispäivä: kuntayhtymä Kallio  
Kirjasto: 0440100936

LIITTEET  Tutkimussuunnitelma  
 Kysely/haastattelulomake  
 Muut liitteet, mitkä \_\_\_\_\_

## Kysely äiti/isä- ja lapsipiiritoiminnasta

Hei!

Olemme Centria ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja teemme osana toiminnallista opinnäytetyötämme pienen kyselyn koskien äiti/isä- ja lapsipiiritoimintaa Ylivieskan alueella. Kysely pitää sisällään kysymyksiä mm. siitä, onko Ylivieskassa tarpeeksi tarjolla äiti/isä-lapsipiiritoimintaa ja minkälaista piiritoimintaa vanhemmat haluaisivat. Yhteistyökumppanimme opinnäytetyössämme on Ylivieskan 4H-yhdistys. Olemme pitäneet marraskuun alusta äiti-lapsipiiritoimintaa ja tästä kyselystä saadut tulokset yhdistämme osaksi opinnäytetyötämme.

Vastauksenne ovat tärkeitä, sillä niiden avulla saamme ajankohtaista tietoa piiritoiminnan tarpeellisuudesta. Pyydämme teitä ystävällisesti vastaamaan kyselyyn ja täyttämään tarvittavat tiedot. Käsittelemme vastauksia opinnäytetyössämme anonyymisti. Kyselyn tekemiseen menee noin 5 minuuttia.

Kyselyn tulokset voit halutessasi lukea opinnäytetyöstämme touko-kesäkuussa 2016. Kaikkien vastanneiden kesken arvomme 4H:n työpalvelulahjakortti, jolla saa esim. 2 h:n siivousavun kotiin.

Palautathan täytetyn kyselyn sille merkittyyn laatikkoon 31.1.16 mennessä.

Kiitos kaikille vastaajille!

Ystävällisesti, Niina Laakkonen ja Emma Viiltola

sähköpostiosoitteet:

[Niina.Laakkonen@cou.fi](mailto:Niina.Laakkonen@cou.fi)

[Emma.Viiltola@cou.fi](mailto:Emma.Viiltola@cou.fi)

LIITE 6/1

## Kyselylomake äiti & lapsipiiritoiminnasta

Ympyröi mielestäsi sopiva vaihtoehto seuraavista väittämistä.

Sukupuoli

Mies

Nainen

Ikä \_\_\_\_\_

Montako lasta sinulla on ja lapsen/lasten  
ikä? \_\_\_\_\_

1. Ympyröi sinulle parhaiten sopiva vaihtoehto

1. Työtön

2. Työssä käyvä

3. Kotiäiti/isä

4. Opiskelija

5. Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

2. Millaiseen piiritoimintaan lähtisit mukaan ja miksi?

1. Äiti- vauvapiiri

2. Saman ikäisten äitien/isien piiriin lapsesi/lastesi kanssa

3. Äiti &amp; lapsipiiriin

4. Kaiken ikäisten äitien piiri

5. Jokin muu piiri, mikä? \_\_\_\_\_

Miksi lähtisit kyseiseen piiriin?

---



---



---



---



## LIITE 6/2

3. Koetko, että äiti/isä-lapsipiiritoiminta on tarpeellinen kunnassasi?

1.Kyllä

2.Ei

Miksi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Menisitkö tällaiseen piiriin?

1.Kyllä

2.En

Miksi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Arvomme kaikkien vastanneiden kesken 4H-työpalvelulahjakortin, jolla voi saada esimerkiksi 2 tunnin siivousavun kotiin!

Ilmoitamme voittajalle henkilökohtaisesti, jätäthän nimesi ja puhelinnumerosi \_\_\_\_\_

Kiitos kaikille vastanneille!☺



## LIITE 7/1

**Palautelomake äiti & lapsipiiri Pilkahduksen toiminnasta**

Anna meille risuja, ruusuja ja hyviä kehittämisideoita Pilkahduksen toiminnasta! ☺

Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto väittämistä.

1. Mikä sai sinut lähtemään mukaan äiti ja lapsipiiri Pilkahdukseen? (voit valita useamman vaihtoehdon)

1. Neuvolassa suositeltiin
2. Näin lehdessä/ilmoitustaulussa ilmoituksen
3. Kuulin kaverilta
4. Halusin tavata muita äitejä

Jokin muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

2. Millaiseksi koit äiti ja lapsipiiritoiminnan? (voit valita useamman vaihtoehdon)

1. Mukavaksi, sinne oli helppo mennä
2. Hauskaksi
3. Jännittäväksi ja pelottavaksi
4. Turhaksi

Jotakin muuta, mitä? \_\_\_\_\_

3. Tuntuiko jokin asia vaikealta tai ikävältä piirissä?

1. Kyllä: Jos vastasit kyllä niin mikä tuntui ikävältä/vaikealta ja miksi?

---



---



---

2. Ei

## LIITE 7/2

4. Mitä sait äiti ja lapsipiiristä itsellesi?

---

---

---

---

---

5. Saitko piirissä vertaistukea ja millainen merkitys vertaistuellla sinulle oli?

1. Kyllä: Jos vastasit kyllä niin millaista vertaistukea sieltä sait?

---

---

---

2. Ei

6. Opitko itsestäsi piirin kautta jotakin uutta?

1. Kyllä: Jos vastasit kyllä niin mitä opit?

---

---

---

2. Ei

7. Saitko piiristä jotakin, mitä voisit hyödyntää yhdessä lapsesi kanssa?

1. Kyllä: Jos vastasit kyllä, niin mitä?

---

---

---

2. Ei

## LIITE 7/3

8. Koetko, että äiti-lapsisuhteesi vahvistui piirissä?

1. Kyllä: Jos vastasit kyllä, niin miten?

---

---

---

2. Ei

9. Miten ryhmä ja toiminta vaikuttivat omaan äitiyteesi ja jaksamiseesi?

---

---

---

---

10. Oletko tavannut/aiotko tavata muita ryhmäläisiä piirin ulkopuolella?

1. Kyllä

2. Ei

3. En tiedä

11. Suosittelisitko tällaista toimintaa muillekin äideille ja olisiko tällaiselle toiminnalle mielestäsi tarvetta Ylivieskan alueella?

4. Kyllä: Jos vastasit kyllä niin miksi?

---

---

---

---

5. Ei

6. En tiedä

## LIITE 7/4

12. Mitä olisit toivonut enemmän piiriltä?

---

---

---

---

13. Mitä palautetta, vinkkejä tai kehittämissideoita haluaisit jättää meille ohjaajille?

---

---

---

---

---

---

---

---

Monivalintakysymykset. Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.  
(1= Täysin samaa mieltä, 2= Osittain samaa mieltä, 3= osittain erimielttä, 4= Täysin eri mieltä)

1. Tulin kuulluksi äiti ja lapsipiirissä

1            2            3            4

2. Sain piiristä vertaistukea ja kavereita

1            2            3            4

3. Löysin piiristä uusia voimavaroja arkeen

1            2            3            4

4. Sain piiristä tukea elämäntilanteeseeni

1            2            3            4

## LIITE 7/5

5. Äiti ja lapsipiirissä otettiin huomioon myös lapset

1            2                    3            4

6. Piiri oli mielestäni turvallinen

1            2                    3            4

7. Piirissä oli hyvä ja rentoilmapiiri

1            2                    3            4

8. Sain jakaa piirissä ajatuksiani ja mielipiteitäni

1            2                    3            4

9. Piirissä olisi voinut olla enemmän toimintaa lapsille

1            2                    3            4

9. Kotitehtävät olivat helppoja

1            2                    3            4

10. Sain riittävästi palautetta ja apua ohjaajilta

1            2                    3            4

11. Tilat ja välineet olivat hyvät

1            2                    3            4

12. Ohjaajat tarjosivat monipuolista toimintaa

1            2                    3            4

Kiitos vastauksistasi, oli miellyttävää toimia yhdessä kanssasi. Kaikkea hyvää sinulle 😊

## LIITE 8

Sosiaalipedagogiikka

20. syyskuuta 2012

**OHJEISTUS VOIMAVARAPUUHUN**

*Voimavarapuu havainnollistaa sitä, mikä itselle on tärkeää ja olennaista ja mikä vie energiaa turhaan.*

**Piirrä tai maalaa puu, johon tulee seuraavat asiat:****1. Juuret:**

Mitkä asiat antavat minulle voimaa? Mitkä ovat voimavarojani?

**2. Runko:**

Millainen minä olen?

**3. Oksat:**

Piirrä/maalaa puuhusi niin monta oksaa, mitä sinulla on rooleja elämässäsi (opiskelija, tytär, avopuoliso, isosisko, työntekijä jne.)

**4. Lehdet:**

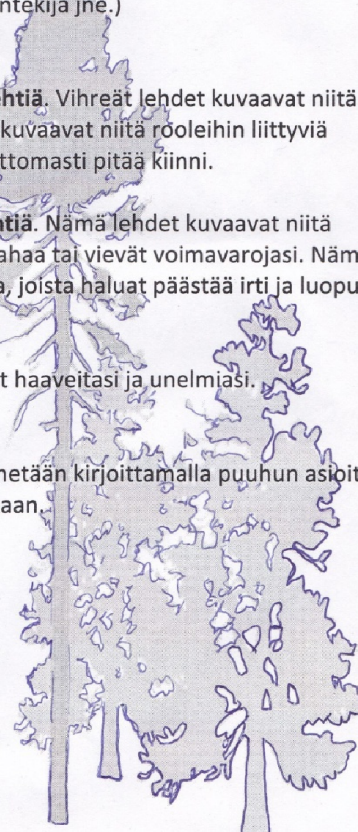
Piirrä/maalaa puuhusi oksissa kiinni olevia **vihreitä lehtiä**. Vihreät lehdet kuvaavat niitä hyviä asioita, joita rooleihisi liittyy. Vihreät lehdet kuvaavat niitä rooleihin liittyviä asioita/voimavaroja, joista haluat ehdottomasti pitää kiinni.

Piirrä/maalaa tippumaan oksista **ruskan värisiä lehtiä**. Nämä lehdet kuvaavat niitä rooleihin liittyviä asioita, jotka tuottavat sinulle mielipahaa tai vievät voimavarojasi. Nämä ruskan väriset lehdet ovat niitä rooleihin liittyviä asioita, joista haluat päästää irti ja luopua.

**5. Pilvet**

Piirrä/maalaa taivaalle pilviä, jotka kuvaavat haaveitasi ja unelmiasi.

Tarkoituksena on siis piirtää/maalata puu, jota täydennetään kirjoittamalla puuhun asioita yllä olevan ohjeen mukaan.





## AARREKARTTA

- KOKOA SANOMALEHDESTÄ ASIOITA, JOITA HALUAISIT OMAAN ELÄMÄÄSI.
- LEIKKAA JA LIIMA KUVIA, TEKSTEJÄ.

### APUKYSYMYKSIÄ:

- MISTÄ UNELMOIT?
- MITÄ ASIOITA HALUAISIT ELÄMÄÄSI?
- MITÄ HALUAISIT TULEVAISUUDESSA?