
TAHTOIKÄINEN PERHEESSÄ

Tukea vanhemmuuteen



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2017

Mari Mustanoja



LAHDENSIVU
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja AMK

Tekijä	Mari Mustanoja	Vuosi 2017
Työn nimi	Tahtoikäinen perheessä – Tukea vanhemmuuteen	

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarve lähti neuvolassa tehdystä havainnosta, että perheet kaipaavat tukea tahtoikäisen lapsen kanssa pärjäämiseen. Tavoitteena oli tuottaa lastenneuvolan asiakasperheille tietoa ja tukea tahtoikäisen lapsen kasvatukseen ja rohkaista heitä ottamaan asia puheeksi omassa neuvolassa. Tavoitteena oli myös kehittää terveydenhoitajatyön asiantuntemusta ja asiakaslähtöisyyttä sekä tuottaa ohjausmateriaalia perhetyöskentelyyn. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli eteläsuomalainen lastenneuvola, jonka Internet-sivuille tuotettiin sisältöä asiakkaiden käyttöön.

Opinnäytetyön teoreettinen sisältö rakentui tahtoikäisen kehitysvaiheen ja vanhemmuuden tukemisen ympärille sekä terveydenhoitajan rooliin perheen tukijana. Lähdekirjallisuutta etsittiin monipuolisesti kirjaston ja eri sähköisten tietokantojen ja hakupalveluiden kautta. Internetsivuille tuotettu materiaali koostui viitekehykseen perustuvasta tiedosta ja sen tavoitteena oli lisätä itsevarmuutta vanhempana tiedon lisääntymisen kautta. Havainnollistavien esimerkkien avulla vanhemmat saisivat käytännönläheisiä keinoja lapsiperheen arkeen. Materiaalin tuottamisesta käytiin vuoropuhelua toimeksiantajan kanssa ja alustavan tekstin lukeneilta saatujen palautteiden mukaan teksti viimeisteltiin. Valmis tuotos luovutettiin toimeksiantajan käyttöön.

Jatkotutkimusehdotus on selvittää, millaista tukea perheenjäsenet tarvitsevat kun tahtoikäisen lapsen perheeseen syntyy pikkuisarus, sekä miten vanhemmat voivat tukea ja valmistaa tahtoikäistä lasta uuteen elämäntilanteeseen.

Avainsanat Uhmaikä, tahtoikä, vanhemmuus, tukeminen

Sivut 35 s. + liitteet 53 s.

LAHDENSIVU
Degree Programme in Nursing
Public Health Nursing

Author	Mari Mustanoja	Year 2017
Subject of Bachelor's thesis	Defiant Age and Parenting – Coping and Support Needs	

ABSTRACT

A need for this practical and functional thesis was discovered through the observation made at the child health centre. The observation was that families do request for support in coping with children in obstinate age. The purpose of the study was to produce electronic information and support material about child upbringing to the customer families of the child health centres while also encouraging them to raise their questions at their own child health centre. The study aims at improving public health nurses' expertise and customer oriented service approach by providing new support and guidance material on defiant age and parenting. The co-operation partner of this thesis is one particular child health centre in the southern Finland.

The theoretical content of the thesis was built around defiant age as a development stage, parental support needs and the role of a public health nurse as a support provider towards the families. The study is based on the diverse reference literature which was discovered both from the public library and also from the various databases in the Internet. The material for the Internet site was compiled from the sources of the theoretical framework and its purpose was to increase confidence in parents through deeper knowledge on defiant age and support options. With illustrated examples parents would get instructions and practical tools for coping with the everyday life of a family with children. The support material was created in the interaction with the co-operation partner. The draft version was shown to the test audience and their feedback was used when compiling the final version. The final version was delivered to the co-operation partner and taken in use

The proposal for the follow-up research is to examine what kind of support families of child in defiant age need when they are expecting a new baby in the family, and how parents can support and prepare older child for this change

Keywords Obstinate age, defiant age, parenting, supporting

Pages 35 p. + appendices 53 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	2
3	TAHTOIKÄ KEHITYSVAIHEENA.....	2
3.1	Vauvan oman minän löytyminen	2
3.2	Tarvitsevuuden ja itsenäisyyden ristiriita pienen lapsen maailmassa	3
3.3	Tunteiden säätelyn kehittyminen ja kehittäminen.....	4
3.4	Lapsen tahdonilmaisujen tukeminen.....	5
3.5	Sääntöjen oppiminen ja noudattaminen	6
4	VANHEMMUUS	7
4.1	Kasvu vanhemmuuteen raskausuutisesta lähtien	7
4.2	Vanhemmuuden tyylit ja jaettu vanhemmuus.....	9
4.3	Kiintymyssuhde ja perusturvallisuuden antaminen lapselle	11
4.4	Vanhempien voimavarat	12
4.5	Vanhemmuuden roolikartta.....	14
5	TERVEYDENHOITAJA LASTA KASVATTAVAN PERHEEN TUKENA.....	17
5.1	Terveystiedon lähteenä.....	17
5.2	Terveystiedon lähteenä.....	18
5.3	Internet terveystiedon lähteenä.....	19
5.4	Terveystiedon lähteenä.....	20
5.5	Huolen puheeksi otto neuvolassa	21
6	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	22
6.1	Opinnäytetyön prosessi	22
6.2	Toiminnallinen osuus	24
7	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN POHDINTA	24
7.1	Eettisyyden arviointi	24
7.2	Tuotteen pohdinta.....	25
7.3	Ammatillinen kehittyminen.....	26
7.4	Toimeksiantajan yhteistyö ja palaute	27
7.5	Kehittämisehdotukset	28
	LÄHTEET	29

- Liite 1 Internet-sivujen materiaali
Liite 2 Terveystiedon lähteenä

1 JOHDANTO

Monilla perheillä on haasteita pienen tahtoikäisen kanssa. Vanhemmilta puuttuu perheen auktoriteettiasema yhä useammin, toteaa psykologi Keijo Tahkokallio Hyvä Terveys -lehden artikkelissa. Vanhemmat välttelevät kieltoja, koska pelkäävät lapsen mielipahaa. Lapselle syntyneestä mielihahasta taas tulee vanhemmalle syyllisyyden tunne. Tahkokallion mukaan vanhemmat odottavat lasten olevan itsenäisempiä nuorempina. Hän linjaa, että tiukkojen rajojen asettaminen luo lapselle vahvimman turvan. (Malmberg 2008.)

Monet muutkin asiantuntijat Suomessa uskovat, että lapsilähtöinen kasvatusta sisältää huolenpitoa, valvontaa ja turvalliset rajat. Lapsilähtöinen kasvatusta myös antaa lapselle onnistumisen kokemuksia ja antaa viestin, että hänenkin mielipiteillään on merkitystä. Lapsilähtöisyys ei tarkoita kuitenkaan samaa, kuin psykologi Bent Hougaardin käsite curlingvanhemmuudesta. Curlingvanhemmuudessa vanhemmat tahtovat raivata kaikki pettymykset lapsen tieltä, jolloin lapsi ei opi sietämään niitä. (Hermanson 2012.)

Lapsilähtöisestä kasvatuksesta keskustelu asettaa paineita vanhemmuuteen. Vanhempia kategorisoidaan mm. ylihuolehtiviin, uusavuttomiin, hukassa oleviin. Syntyy vertailua, suorittamista ja huonommuuden tunnetta. Perheille annettava ohjaus ja neuvonta ei saa olla ylevää, arvostelevaa ja tungettelevaa, koska sellainen saa vanhemman puolustautumaan ja vetäytymään. Sellaisesta kärsivät lapset, joita alun alkaen oli tarkoitus auttaa. (Pajamäki 2014.)

Idea opinnäytetyöhön syntyi lastenneuvolan harjoittelujaksolla. Monilla perheillä osoittautui olevan edellä kuvattuja haasteita ja kyvyttömyyttä vastata lapsen kiukkuun ja vaatimuksiin. Koska neuvolan omia Internet-sivuja ollaan kehittämässä perhevalmennuksen osalta, sopi yksiköstä vastaavalle osastonhoitajalle ehdotus tuottaa opinnäytetyönä neuvolan sivuille lastenneuvolan tahtoikäisten perheille tietoa ja tukea sisältäviä artikkeleita. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on eteläsuomalainen lastenneuvola. Aiheesta ja toteutuksesta on keskusteltu osastonhoitajan kanssa. Opinnäytetyön liitteenä on terveydenhoitajatyön kehittämistehtävä.

Uhmakkuus ja lapsen kiukku ovat jokseenkin suosittuja aiheita opinnäytetyöissä, mikä kertoo asian olevan ”tapetilla” jatkuvasti. Opinnäytetöinä on kehitetty mm. opasvihkosia ja vertaisryhmiä lastenneuvolan uhmaikäisten asiakkaiden perheille. Aiemmista opinnäytetöistä voidaan löytää hyviä ratkaisuehdotuksia. Hyvä ohjausmateriaali on hyvin tiivistettyä, helppoluukuista ja kuvien käyttö on toivottavaa. Se sisältää tietoa tahtoikästä kehitysvaiheena, tarjoaa perheille valmiita ratkaisumalleja ja linkkejä lisätietoa kaipaaville. Materiaali on vanhemmuudessa kannustavaa ja syyllistämättömää. (Eronen & Hyvönen 2014, 48–49; Ginman & Kiiskilä 2012, 28–29; Hirvi, Kaipainen & Salonen 2014, 44–45; Makkonen, Makkonen & Rahkola 2014, 18–21.)

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön asiakaslähtöisenä tavoitteena on tuottaa lastenneuvolan asiakasperheille tietoa ja tukea lapsen kasvatukseen. Tähän tarkoitukseen neuvolan Internet-sivuille tuotetaan vanhemmuutta tukevaa ja vahvistavaa tietoa tahtoikäisen lapsen kehityksestä sekä käytännönläheisiä vinkkejä arjen helpottamiseksi. Tuottamalla palvelua neuvolan omille Internet-sivuille, tarkoituksena on rohkaista perheitä mieltä askarruttavien kysymysten esille ottamiseen omassa neuvolassa sen sijaan, että perheet hakisivat tietoa jostakin muualta. Neuvolassa heille on tarjolla ammattilaisten tuki pulmatilanteisiin ja niiden ratkaisuun.

Terveystieteiden tutkimuksen perustuksina ovat tieteellisesti tutkittu sekä kokemuksella kerätty tieto, hoitotyön osaaminen, rohkeus puuttua ja eläytymisen taito (Terveystieteiden tutkimuskeskus n.d.). Tekijälähtöisenä tavoitteena on kehittää terveystieteiden tutkimuksen asiantuntemusta ja asiakaslähtöisyyttä. Opinnäytetyön teko syventää tietoa aiheeseen ja saa pohtimaan hyvän ohjausmateriaalin ominaisuuksia ja tuottamista. Neuvolan terveystieteilijöille opinnäytetyö tuottaa ohjausmateriaalia, jota he voivat hyödyntää, kun tunnistavat pikkulapsiperheillä tahtoikään tai vuorovaikutukseen liittyviä pulmia.

3 TAHTOIKÄ KEHITYSVAIHEENA

Lapsella tulee 1–2 vuoden iässä ikäkausi, jolloin hän tiedostaa vahvasti tunteensa ja hän osoittaa niitä voimakkaasti (Carr 2011, 57). Psykologi Raisa Cacciatore (2007, 92) kuvaa 1–3-vuotiaan lapsen testaavan hoitajiansa turvallisuutta ja tunnekuohujensa vaikutuksia käyttäytyen raivokkaasti lähimpiä aikuisiansa kohtaan. Kielellisten taitojen kehittyessä ja omien ratkaisukeinojen löytyessä tunteiden säätely kehittyy nopeasti kolmen ikävuoden jälkeen (Aro 2011, 25). Tahtoikäisellä, taaperolla tai lapsella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä noin 1–3-vuotiasta lasta.

3.1 Vauvan oman minän löytyminen

Vastasyntynyt ei erota itseään hoivaajastaan, hänen suhteensa hoivaajaan on symbioottinen. Pieni vauva oppii, että omalla toiminnallaan hän saa reaktioita aikaan ympäristössään. Vauva ikään kuin tuntee, että hoivaaja on hänen ohjattavissaan ja hoivaajan toiminnot ovat siten vauvan omia toimintoja. Positiiviset reaktiot hoivaajassa saavat vauvassa aikaan hyvänolon tunteita ja hän pyrkii vaikuttamaan yhä enemmän ympäristöönsä. Lapsen hallinnan ja vaikuttamisen kokemukset lisäävät hänen uskoaan omiin vaikuttamismahdollisuuksiinsa. Vuorovaikutuskokemusten kautta lapsi oppii säätelämään käyttäytymistään sen mukaan, miten hoivaaja vastaa hänen viesteihinsä. (Aro 2011, 20–23; Kuusinen 2008, 23–24.)

Psykologisen syntymän kuvaili vuonna 1975 lapsipsykologi Margaret Mahler kollegoineen. Se tarkoittaa, että lapselle muodostuu käsitys itsestä erillisenä ihmisenä kolmanteen ikävuoteen mennessä. Lapsi muodostaa kiintymyssuhteen turvallisimmaksi kokemaansa henkilöön. Pitkään lapsi on tuntenut olevansa vanhempiensa keskipiste ja nyt lapsen tulee alkaa ymmärtää, että kaikki asiat eivät tapahdukaan hänen toiveidensa mukaisesti. (Rusanen 2011, 25–27.)

Lapsen päätelmät omasta itsestä riippuvat siitä, miten hoivaaja vastaa lapsen tarpeisiin. Turvallisessa kiintymyssuhteessa aikuinen vastaa lapsen tarpeisiin saaden lapsessa aikaan rauhoittumisen, hyvän olon tunnetta ja luottamusta. Näistä syntyy vähitellen itsesääätelyn taitoja ja luottamusta itseensä. Turvallinen kiintymys on suoraan yhteydessä hyvään itseluottamukseen ja itsetuntoon. (Rusanen 2011, 73–74.) Pieni lapsi näkee itsensä samanlaisena kuin hänen läheisensä hänet näkevät, joten vanhemmat ovat avainasemassa lapsen itsetunnon vahvistamisessa joka tilanteessa (Cacciatore 2007, 101). Lapsi on mielellään mukana kaikessa tekemisessä, mistä saa kiitosta vanhemmilta. Kun vanhempi on ylpeä lapsesta, on lapsi sitä itsekkin. Lapsen itsearvostus lujittuu vanhemmilta saaduista onnistumisen ja hyväksynnän kokemuksista. Vahva itsetunto suojaa koko elämän aikana mm. kiusaamiselta ja väärin kohtelulta, koska vahva ihminen uskaltaa pitää puoliaan. (Viljamaa 2014, 175.)

3.2 Tarvitsevuuden ja itsenäisyyden ristiriita pienen lapsen maailmassa

Eriytymisvaiheessa hoivaajastaan, lapsella vuorottelee itsenäisyys ja tarvitsevuus. Lapsi pyytää usein apua, kun toisinaan hän taas ei halua apua ja yrittää selviytyä itse. Vaiheet voivat kestää pitempäänkin, kunnes lapsen tarpeet ovat taas toisessa ääripäässä. Vanhemmilta vaaditaan hyvää ymmärrystä ja kykyä tulkita lasta. Tätä kutsutaan mentalisaatioksi, eli inhimilliseksi pyrkimykseksi tietää, mitä toisen henkilön mielessä liikkuu (Kalland 2014, 9). Lapsi kaipaa tukea ja hyväksyntää kummassakin ääripäässä, siten lapsi oppii hyväksymään itsessään sekä tarvitsevuuden että itsenäisyyden. (Rusanen 2011, 130–131.)

Nykysuomen sanakirjassa (2002) määritellään reippauden tarkoittavan arkailematonta, ripeää tai pirteää ja sen vastakohtana on velto tai saamaton. Reippaus tarkoittaa siis nopeaa ja tehokasta. Lapsia kehoitetaan reippauteen tarkoituksena kannustaa, kehua, rohkaista tai hoputtaa. Johanna Niskanen (2014) selvitti kandidaatintyössään, miten lapset itse mieltävät reippauden. Tutkimukseen osallistuneiden lasten vastauksista hän teki johtopäätöksiä, että reippaus liittyy nopeuteen, aikuismaisuuteen, itsekontrolliin tai hyvään käytökseen. Vanhempien suuttumisen tai komentamisen välttäminen, myönteisen huomion tai palkkion saaminen, ehtiminen, muiden huomioiminen ja hyvä tunnekokemus ovat lasten mukaan syitä pyrkiä reippauteen. Näistä syistä lapset tekevät vastuuntuntoisesti ja reippaasti pyydettyjä asioita, vaikka olisivat väsyneitä. Itsenäisyyden ihailu ja vaatimus reippauteen kuvastaa, että muiden varassa oleminen ei ole arvostettavaa. Vaikka lapsi pyytää apua sellaiseen asiaan, minkä hän varmasti osaisi itse, on hänelle kuitenkin vapauttavaa silloin tällöin heittäytyä turvallisten vanhempien avun varaan. Vanhempien vastaaminen avun pyyntöön antaa

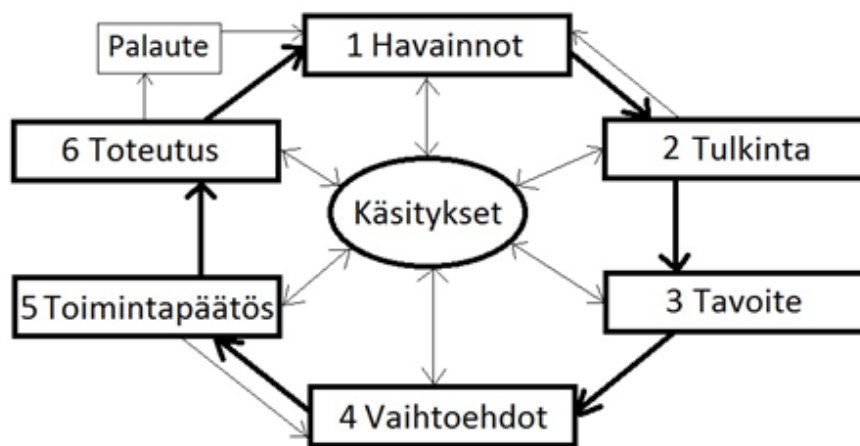
lapselle tärkeän viestin: muihin voi luottaa. (Niskanen 2014, 5, 68–71; Rusanen 2011, 130–131.)

3.3 Tunteiden säätelyn kehittyminen ja kehittäminen

Toimiva itsesäätely vaatii tietoa hyväksytystä käyttäytymisestä ja ympäristön odotuksista. Kun ympäristö on johdonmukainen, lapsi alkaa luottaa tiettyihin lainalaisuuksiin. Lapsi alkaa muodostaa oletuksia siitä millainen ympäristö on ja millainen hänen itsensä odotetaan olevan. Lasta alkaa taaperoiässä kiinnostaa järjestys, käytänteet ja säännönmukaisuus. Lapselle tulee halua toimia samoin kuin muut ja omien kykyjen yliarviointi voi aiheuttaa kiukunpuuskia. (Aro 2011, 21–22; Määttä & Aro 2011, 42.)

Kielen kehittyminen laajentaa itsesäätelyn keinoja. Kun aikuinen sanoittaa lapselle tunteita, oppii lapsikin nimeämään niitä puheen kehittyessä. Ilmaisun mahdollisuus auttaa tunteiden säätelyssä. Samoin aikuisen ohjatessa sanallisin ohjein lapsen toimintaa, oppii myöhemmin lapsi soveltamaan näitä ohjeita omassa toiminnassaan. (Aro 2011, 21–22; Määttä & Aro 2011, 42.)

Tunteiden säätelyjärjestelmälle on tärkeää käyttäytymisen kontrollin kehittyminen. Käyttäytymisen kontrollointi tarkoittaa, että tunteita ja käytöstä voi tietoisesti säädellä. Se mahdollistaa, että on esimerkiksi kykenevä odottamaan mielihyvän kokemusta tai sivuuttamaan negatiivisia tunteita aiheuttavia kokemuksia. (Rusanen 2011, 81.) Tunteiden kuohahtaessa rauhoittuminen on ensin välttämätöntä, että tunteen voi käsitellä ja sietää. Rauhoittuminen on asia, jonka lapsi oppii vanhemman tuella. (Cacciatore 2007, 103.) Lemerise ja Arsenio (2000) ovat mukailleet käyttäytymisen kontrolloinnista prosessimallin. Kuviossa 1 prosessimallia on yksinkertaistettu. Käsityksillä tarkoitetaan muistoja, opittuja sääntöjä, sosiaalista tietoa ja skeemoja. Nämä käsitykset vaikuttavat yksilön ratkaisuihin eri vaiheissa, mistä tietty toimintapäätös syntyy. Havaintojen perusteella tehdään tulkinta tilanteesta, mistä seuraa henkilökohtaisen tavoitteen luominen tuleville tapahtumille. Vaihtoehtoista valikoituu päätös toimia tietyllä tavalla, mutta esimerkiksi odotukset seuraamuksista voivat vaikuttaa päätöksen muuttamiseen. Toiminnan toteutuksesta seuraa usein jonkinlaista palautetta ympäristöstä. Saadusta palautteesta tehdään uusia havaintoja, mitkä vaikuttavat muodostuviin käsityksiin ja tulkintaan jatkossa. (Poikkeus 2011, 85.)



Kuvio 1. Lemerisen ja Arsenion (2000) tunteita ja kognitiota integroiva kuvaus Crickin ja Dodgen (1994) sosiaalisen tiedonkäsittelyn mallista (mukaeltu lähteestä Poikkeus 2011, 85).

Kiihtynyt tai raivokas lapsi tarvitsee apua rauhoittumiseen. Lasten temperamenttieroit vaikuttavat siihen, miten he rauhoittuvat parhaiten. Vanhemmat oppivat, rauhoittuuko lapsi helpoiten, kun hänen antaa raivota hetken itsekseen turvallisessa paikassa vanhemman ollessa lähellä. Toinen lapsi kaipaa rauhallista puhetta ja silittelyä. Kolmannelle auttaa, kun hänen huomionsa saa kiinnitettyä johonkin muualle. Jos huutava lapsi olettaa, ettei häntä kuulla ja hänen tahtonsa huomioda, saattaa lapsi yllättäen rauhoittua, kun hänen tunteensa ja tahtonsa sanoittaa. (Cacciatore 2007, 103–105).

Titta Väyrysen (2015, 66–67) pro gradu -tutkielmassa todetaan, että lapselle asetetut johdonmukaiset rajat ovat tärkeitä ja niistä tulee pitää kiinni. Rajat antavat lapselle turvaa ja niiden puitteissa lapsi saa rauhassa harjoitella pettymysten kokemuksia. Etukäteen sovitut säännöt auttavat myös vanhempia kestämään lapsen protestit ja varautumaan ristiriitoihin. Yllättävässä tilanteessa vanhempi voi epäjohdonmukaisesti antaa kohtuuttoman rangaistuksen, jonka hän peruu myöhemmin.

3.4 Lapsen tahdonilmaisujen tukeminen

Tahtoikään tullessaan lapsi on ymmärtänyt, että asioiden tapahtuminen on jonkun valinta ja hän haluaa itse olla tekemässä näitä päätöksiä. Lapsi haluaa hallita elämäänsä tahtomalla vaikuttaa. Aikuisella on vastuu ja päättävä valta siitä, mitkä lapsen vaatimuksista toteutetaan. Lapsen päättelytaito ei vielä ole kovin hyvää ja joskus hänen täytyy itse tehdä havainto siitä, että aikuinen voi olla oikeassa. Lapsesta ei kuulukaan kasvattaa alistuvaa, aloitekyvyttöä tottelijaa. Kieltojen ja rajoitusten tarkoitus on osoittaa, mikä on turvallista, ja sen voi lapsellekin kertoa. (Cacciatore 2007, 99, 103).

Tunteita täytyy saada näyttää. Lapsen itsetunnon kehitys tarvitsee kokeimuksia, että hän ei ole huono tai paha, vaikka ei osaisi vielä hillitä tunteitaan. Lapsi saa purkaa suuttumustaan, kun sen tekee turvallisesti ja ketään vahingoittamatta. Vanhempikin saa olla vihainen, mutta maltti täytyisi säilyttää. Yhdessä lapsen kanssa huutava vanhempi näyttää huonoa esimerkiksi tunteiden säätelystä ja voi olla lapsen mielestä pelottava. Lapsi saa harjoitella tunnesäätelyään turvallisimpien ja tärkeimpien ihmisten kanssa. Kun aikuinen ei suutu tai hermostu lapselle, lapsi saa viestin, ettei hänen oma raivonsa ole vaarallista. Lasta rauhoittaa aikuisen lempeä olemus. Jos aikuisen itsehillintä pettää usein, lapsi voi saada käsityksen, että hänellä on kyky säädellä aikuisen tunteita. Lapsi saa parhaan mallin vahvan itsetunnon ja hyvät tunnetaidot omaavalta aikuiselta, joka pystyy säilyttämään malttinsa raivokkaan ja vaativan lapsen kanssa. (Cacciatore 2007, 104–106).

Riitatilanteita välttääkseen kompromissiin usein pääsee kun tarjoaa valmiita vaihtoehtoja. Lapsi pääsee itse tekemään haluamansa päätöksen ja on tyytyväinen saadessaan vaikuttaa. (Cacciatore 2007, 103). Vanhempi voi tukea lasta pettymyksistä selviytymisessä. Vanhemman keinoja ovat lapsen mielipahan ja epämukavuuden vähentäminen sekä myönteisiin tunteisiin virittäytymistä ja vuorovaikutusta. Lapsi oppii kokemuksistaan ottamaan näistä itselleen käyttöön keinoja, mitkä helpottavat vaikeista tunteista selviytymistä. (Laakso 2011, 71).

3.5 Sääntöjen oppiminen ja noudattaminen

Säännöt kertovat, mikä ei ole hyväksyttävää. Johdonmukaisten sääntöjen ansiosta on mahdollista tietää, millaisia odotuksia muilla on ja niiden avulla voi ennakoida muiden käyttäytymistä. Tämä luo turvallisuuden tunnetta. Jotta lapset voisivat ymmärtää ja noudattaa sääntöjä, tulee niiden olla lyhyitä ja selkeitä ja kaikkien osallisten tiedossa olevia. Kun säännöt ovat kaikille samat, tulee tunne oikeudenmukaisuudesta. Sääntöjä ei voi olla ikätason huomioiden liian paljoa, että lapsi kykenee selviytymään niistä. Säännöt eivät voi olla ylimalkaisia, kuten että pitää käyttäytyä hyvin, sillä lapsi ei voi tietää, mitä sellainen sääntö pitää sisällään. (Eklund & Heinonen 2011, 227–229.)

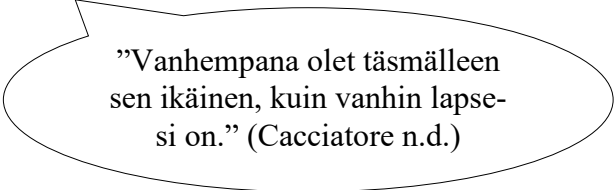
Sääntöjen noudattamista valvotaan ja niiden rikkomisesta tavallisesti seuraa jotakin, kuten anteeksipyyntö. Tämä kehittää lapsen oikeudentajua ja riskien hallintaa. Säännön rikkomiseen on aina puututtava, mutta se ei tarkoita aina rangaistusta. Lapselle voi antaa mahdollisuuden muuttaa toimintaansa ystävällisellä kehotuksella. Jäähyä ei tule käyttää rangaistuksena, vaan se on puuttumiskeino, jolla voi auttaa lasta rauhoittumaan ja se katkaisee lapsen sopimattoman toiminnan. (Eklund & Heinonen 2011, 229–231.) Paras tapa opettaa lapselle oikea tapa on kehua silloin, kun hän toimii oikein ja havaita positiivisesti onnistumiset (Cacciatore 2013).

Jo pieni lapsi osaa kiusata ja hännätä muita testatakseen sääntöjä. Lasta voi naurattaa, kun aikuinen kiljahtaa lapsen vetäessä tätä hiuksista. Hän saattaa pudistella päätään vanhemman kiellolle lapsen toteuttaessa kiellettyä toimintaa. Lapsi oppii varhain kokeilemaan, miten vanhemmat reagoivat,

jos hän koettaa oikeuttaa tekonsa, keksiä tekosyitä tai vierittää syytä toiselle. Lapsi selvästi ymmärtää säännöt koettaessaan kiertää niitä, mutta sitä pieni lapsi ei vielä ymmärrä, että muiden satuttaminen ei ole sallittavaa. (Dunn & Hughes 2014, 29–31.)

Lapset reagoivat voimakkaasti, suuttumus näkyy ja kuuluu kauas. Temperamenttieroista johtuen näin ei ole kuitenkaan aina, sillä lapsi voi peittää tunteensa, vaikka olisi kuinka vihainen hyvänsä. Tämä ei tarkoita, että rauhallisen oloisen lapsen tunne olisi yhtään sen vähäisempi kuin räiskyvästi reagoivan lapsen tunne. Se ei vain näy ulospäin. Aggressio on kyky, jolla reagoidaan voimakkaisiin ja häiritseviin ärsykkeisiin ympäristössä. Se auttaa puolustautumisessa. Lapsella aggressio on luonnollinen osa kehitystä, mutta sitä on opittava hillitsemään ja hallitsemaan harjoittelemalla. Huonoa käytöstä, satuttamista tai tuhoamista ei pidä hyväksyä. Toiminta ja tunne on syytä erottaa toisistaan. Tunteet eivät ole vaarallisia, teot voivat olla. (Cacciatore 2007, 17.)

4 VANHEMMUUS



”Vanhempana olet täsmälleen sen ikäinen, kuin vanhin lapsesi on.” (Cacciatore n.d.)

Vanhemmaksi tulo muuttaa elämää merkittävästi. Vanhemmuuteen kasvaessa oman lapsuuden merkitys nousee esiin. Vanhemmuus merkitsee omaa perhettä, mikä tuo mukanaan iloa ja ylpeyttä, mutta myös väsymystä ja ärtymystä. Vanhempana riittämättömyyden tunteet nousevat usein pintaan. (MLL n.d.) Tunnetta ei helpota yhtään, että vanhempien vastuunottoa ja selviytymistä lasten kasvatuksesta kyseenalaistetaan. Vanhemmuuteen liitetään termejä, kuten vastuuntunnettomuus tai uusavuttomuus sekä perheillä on ongelmia päihteiden tai mielenterveyden kanssa. Vanhemmille toivotaan jämäkkää ja rehtiä kasvatusta, jotta kasvatustavoitukset säilyisi heillä, eikä siirtyisi esimerkiksi ammattikasvattajille. (Sihvonen 2016, 79–82.)

Vanhemmuus on käsite, millä voidaan tarkoittaa biologista, juridista, psyykkistä tai sosiaalista vanhemmuutta (Hansen ym. 2010, 10). Tässä opinnäytetyössä vanhemmilla tarkoitetaan yleensä isää ja äitiä, tai lapsen läheisimpiä kasvattajia ja huolehtijoita, jotka omalla toiminnallaan ja tunte-elämällään vaikuttavat lapsen kehitykseen.

4.1 Kasvu vanhemmuuteen raskausuutisesta lähtien

Naisen ja miehen kasvu äidiksi ja isäksi, vanhemmiksi, alkaa yleensä raskausaikana. Tietoisuus lapsesta ja vanhemmuudesta syntyy kummallakin vanhemmalla heti raskauden varmistuttua. Äitiys tuntuu naisella kehossaan jo odotusaikana, mutta miehelle isyys voi konkretisoitua vasta vau-

van synnyttyä. Raskausaikana vanhemmuus näkyy ajatuksina, mielikuvina ja toiveina siitä, millainen vauva on ja millainen vanhempi itsestä tulee. Velvollisuus lapsesta huolehtimiseen tulee kummallakin vanhemmalla jo odotusaikana. Raskauden hormonitoiminta ja fysiologiset muutokset saavat usein äidille aikaan voimakkaan tunnesiteen muodostumisen vauvaan. Vaikka isät eivät tunne vauvan tuloa kehossaan, kiintymys vauvaan lisääntyy odotusaikana. Isilläkin on raskauteen liittyviä hormonivaikutuksia, nimittäin testosteronitaso laskee ennen vauvan syntymää. (Laru 2014.) Taulukossa 1 on esitetty vanhemmuuteen kasvun vaiheita raskausaikana erikseen isän ja äidin osalta.

Taulukko 1. Vanhemmuuteen siirtymisen malli Punamäkeä (2011) mukaellen (Laru 2014).

Äiti			
Heilahdus ja häiriövaihe rv 10-12	Sovittautumisvaihe rv 12-20	Keskittymisvaihe rv 20-32	Ennakointi ja valmistautumisvaihe rv 32 ->
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hormonituotannon muutos ➤ Kehon uudet tunte-mukset ➤ Ajatukset omassa kehossa, ei vauvassa yksilönä ➤ Tunteiden ja mielialojen muutos ➤ Pelko lapsen menettä-misestä ➤ Oman lapsuuden ja vanhempien muistojen aktivoituminen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tärkeysjärjestyksen muuttuminen ➤ Vauvaan tutustumisen, sydänäänien kuuleminen, ultraäänikuvat ➤ Vauvan nopea kasvu vatsassa ➤ Tiedonhankinta raskaudesta ja synnytyksestä, vertaistuen haku 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vauvan liikkeiden tuntuminen ja vauvan yksilöityminen ➤ Vauvalle puhuminen ja mielessä pysyminen ➤ Havainnot vauvan rytmistä ja liikkumisesta ➤ Äidin hyvä vointi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kehon valmistautuminen synnytykseen ➤ Psykkinen irtautuminen lapsesta siirtyä synnytyksen ajatteluun ➤ Levottomuus ja halu saada oma keho takaisin ➤ Pelkojen lisääntyminen
Isä			
Erottautuminen entisestä ja tiedostusvaihe	Pysähtymisvaihe rv 12-25	Keskittymis- ja paneutumisvaihe rv 25-30 -> vauvan syntymä	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kestää tunteista viikkoihin ➤ Tunteiden vaihtelu riemun ja järkytyksen välillä ➤ Kiinnostus raskauteen ei lisäännä, kuten äideillä 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Raskaus näkyy puolisossa, raskauden konkretisoituminen ➤ Mielikuvat omasta lapsuudesta ja vanhemmista ➤ Myönteiset muistot vaikuttavat eläytymiskykyyn ➤ Kielteiset muistot vaikuttavat etäännyntymiseen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Osallistuminen vauvan tuloon puolison kanssa ➤ Kiinnostus isyyteen ➤ Kiintymyssuhde vauvaan tärkeä ➤ Ajankäytön, kaveripiirin, harrastusten muutokset 	

Kiintymyssuhde alkaa muodostua jo raskausaikana kosketellen vauvaa vatsan päältä ja tunnustellen liikkeitä. Äidit tunnistavat vauvan vointiin liittyviä asioita liikkeiden perusteella. Tunnesuhde vauvaan muodostuu mielikuvien kautta. Mielikuvia synnyttävät vanhempien lapsuuden pohdinta, havainnot vauvasta ja ultraäänikuvat. Äidit mietiskelevät omia äitejään ja isät omia isejään aikana, kun olivat itse vauvoja. Mielikuvien muodostaminen vauvasta saavat vauvan olemaan olemassa, käyttäytyvän tietyllä tavalla ja olemaan vuorovaikuttava henkilö. Mielikuvat syntymän jälkeen ovat melko pysyviä ja ne osittain ennustavat lapsen ja vanhemman suhdetta syntymän jälkeen. Isän osallistuminen synnytykseen vahvistaa isän varhaista vuorovaikutusta lapsen kanssa. Raskausajan mielenterveys- tai sosiaaliset ongelmat, parisuhdeväkivaltakokemukset, riskiraskaus ja

keskenmenokokemukset ovat riskejä tunnesuhteen luomisessa vauvaan. Vauvan synnyttyä kahden hengen vuorovaikutussuhteeseen tulee kolmas jäsen. Perheeksi muodostumista voi tukea vanhempien etukäteen tekemä pohdinta tulevista muutoksista perheen keskinäisissä suhteissa. (Laru 2014.)

4.2 Vanhemmuuden tyyliä ja jaettu vanhemmuus

Vanhemmuudessa perinteisesti mielletään olevan erilaisia tyyliä. Nämä tyyliä perustuvat vanhemman asenteisiin ja näkyvät lapselle, miten vanhempi käyttäytyy eri tilanteissa. Klassiseksi on muodostunut Diana Baumrindin (1966, 1967, 1989) jako kolmeen tyyliin, jotka ovat salliva, auktoritaarinen ja autoritaarinen vanhemmuus. Näiden tyylien ominaisuuksia on kuvattu taulukossa 2. Maccoby ja Martin (1983) ovat lisänneet tyyliin vielä neljännen, mikä on laiminlyövä vanhempi. (Hyväluoma, Kivijärvi & Rönkä 2009, 48–50.)

Taulukko 2. Baumrindin (1966) vanhemmuuden tyyliin liittyviä ominaisuuksia (Hyväluoma ym. 2009, 49–50).

Salliva	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Välttää kontrollointia ja rankaisemista ➤ Antaa lapsen päättää omasta käytöksestään ➤ Epävarma lapsen käytökseen puuttumisesta ➤ Lämmin ja herkkä lapsen tarpeille
Auktoritaarinen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vaatii yksilöllisesti ikätasoista käytöstä ➤ Arvostaa lapsen omaa tahtoa sekä tottelevaisuutta ➤ Perustelee asiat ja keskustelee lapsen kanssa ➤ Vaativa, mutta herkkä ja lämmin
Autoritaarinen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kontrolloi lasta ja käyttää voimakkaita rangaistuksia ➤ Ei arvosta lapsen tahtoa eikä keskustele asioista ➤ Vaatii lapsen tottelevan häntä ➤ Vaativa, ei kovin lämmin

Kivijärven (2007, 10–11) pro gradu -tutkielmassa tarkasteltiin 132 isän ja 179 äidin vastauksia pienten lasten perheiden arkea koskevaan kyselyyn. Suomalaisten lapsiperheiden vanhemmista syntyi tutkimuksen perusteella varsin myönteinen kuva. Vanhemmat arvioivat itsensä suurelta osin auktoritaarisiksi, kun sallivuus ja autoritaarisuus olivat harvemmin edustettuina. Äidit olivat keskimäärin isää auktoritaarisempia ja kokivat lasten kasvatuksen haastavampana kuin isät. Sallivuutta oli yhtä paljon isissä ja äideissä. Aiemmissä tutkimuksissa on todettu isien joukossa enemmän autoritaarisuutta, mutta tässä tutkimuksessa samaa ei havaittu. Vanhemmuutta ei pidetty rajoittavana tai lastenkasvatusta yleisesti vaikeana tai haastavana. Perheissä käytettiin keskustelevaa ja ohjaavaa kasvatustapaa ja lapsia kohtaan näytettiin lämpimiä tunteita. (Kivijärvi 2007, 16, 27.)

Kivijärvi (2007, 30–31) arvelee, että suomalainen kasvatustyyli on muuttunut ja auktoritaarinen kasvatustyyli on jäänyt pari sukupolvea taaksepäin (Kemppainen 2001). Kivijärvi kuvailee Merja Korhosen (2002) olleen havainnoissaan samoilla linjoilla, tottelevaisuutta ja kuuliaisuutta ei enää niinkään vaadita, vaan on siirrytty puhe- ja neuvottelukulttuuriin.

Tämä tarkoittaa, että lasten kanssa keskustellaan ja he saavat osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Myös vanhempien tietoisuus kasvatustutkimuksista ja niiden vaikutuksista lapsen kehitykseen on lisääntynyt viimeisinä vuosikymmeninä. Kivijärvi (2007, 31) kuitenkin kritisoi tutkimuksensa yleistettävyyttä, sillä yksinhuoltajia oli vähemmän ja koulutus-taso vastaajilla korkeampi, kuin väestössä keskimäärin. Tällaiset seikat voivat nostaa näennäisesti auktoritaarisuuden kuvaa vanhemmuudessa. Itsearviointi tutkimusmenetelmänä saattaa antaa liian positiivisen tuloksen vanhemmuudesta, mutta verrattuna muihin tutkimuksiin tulokset olivat kuitenkin käyttökelpoiset.

Olettamus siitä, että hyvä äiti omistautuu täysin lapsilleen, rasittaa monia äitejä. Tieto varhaisvuosien merkityksestä lapsen kehitykselle ei helpota tuskaa yhtään. Äidistä ensisijaisen ja tärkeimmän tekee biologinen syy, joka on imetys. Jaettu vanhemmuus on äidin ja isän kesken jaettua vastuuta lasten hoidosta ja huolenpidosta (Taimi 2015, 22). Lapsen ja isän välinen suhde vahvistuu, kun isä on läsnä, vastuullinen ja aktiivisesti vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Vauva hyötyy isästä saaden turvaa ja tukea kehitykselleen. Isän osallisuus mahdollistaa äidille aikaa omiin tarpeisiinsa ja usein parisuhde voi paremmin, kun vastuu lapsenhoidosta on jaettu. Lapsen luonnollisessa ympäristössä on kuitenkin muitakin lapsia sekä aikuisia, joista monet ottavat auttavat lapsen hoidossa. Lasta kasvatetaan yhteisöllisesti. Tämä tarkoittaa, että lapsen kasvatukseen osallistuu muitakin, kuin lapsen lähimmät huoltajat. (Rotkirch 2014, 13, 15, 20; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83–84.)

Arki on kiireisempää kuin ennen, mutta perheille on kuitenkin tullut aikaa lisää ja isät ottavat lastenhoidosta enemmän vastuuta kuin ennen. Perheai-kaa on enemmän kuin koskaan. Vanhempien roolit ovat muuttuneet. Isä ei ole enää pelkkä perheen elättäjä, vaan hän osallistuu lastenhoitoon ja koti-töihin, kuten äitikin. Isyyttä sanotaan olevan kahdenlaista sen mukaan, kuinka he osallistuvat vanhemmuuteen. Vahvistuneessa isyydessä isät osallistuvat vauvan odotukseen ja hoitoon, he luovat vauvaan tunnesiteen ja kantavat vastuuta lapsen kasvusta ja kehityksestä. Ohentuneessa isyydessä miehen on vaikeaa aikuistua ja löytää yhteyttä lapseen. Isä on fyysisesti läsnä, mutta psyykkisesti etäinen vanhempi. Isillä voi joskus olla vaikeuksia muuttaa elämäntapaansa, vaikka tahtoa osallistuvaan isyyteen olisi. Vauvan temperamenttisuus ja äidin ylivertaisuus vauvan hoitajana voivat saada isän alistumaan. Vastuunjako lapsen hoidosta voi johtaa valta- taisteluun vanhempien välillä. Miehiä jatkuvasti kannustetaan pitämään perhevapaita, mutta kotiin jäävien isien osuus kasvaa hyvin hitaasti. Koti- äitiyden suosio on kasvanut vuosikymmenten aikana, vaikka naisten rooli kotiäitinä on pienentynyt kotitöiden tasaisemman jaon myötä. Lasten pe- rushoito kuuluu kuitenkin yhä pääasiallisesti äideille. Rajojen asettaminen on enemmän äitien tehtävä, minkä katsotaan johtuvan siitä, että äidit ovat useammin kotona tilanteissa mukana. Vastuun lasten kasvatuksesta van- hemmat jakavat yhdessä ja he viettävät lasten kanssa aikaa yhtä paljon. (Kausiala 2016, 20–21; Laru 2014; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83–84.)

Tutkimusprofessori Osmo Kontulan (2013) Väestöliitolle tekemä Perhebarometri kertoi suomalaispareilla menevän yleisesti ottaen hyvin. Suuri osa tutkittavista koki liittonsa vastaavan tarpeitaan ja tunsivat saavansa kunnioitusta ja arvostusta puolisoiltaan. Luottamus, arvostus ja kunnioitus toisiaan kohtaan nousivat hyvän parisuhteen kulmakiviksi. Eroriskiä katsottiin lisäävän arvojen tai elämäntyylin erilaisuus sekä yhteisen ajan puute. Ristiriitoja tutkittaville syntyi muun muassa kotitöistä, lasten kasvattamisesta, tunteiden ilmaisusta ja intiimistä suhteesta. Eronneiden vastauksissa lisäksi näkyivät etenkin naisilla pettymys odotuksiin puolison suhteen sekä kommunikaatiovaikeudet. (Kontula 2013.) Rotkirch (2014) toteaa, että miehet hoitavat lapsia kaikissa kulttuureissa naisia vähemmän. Pienten vauvojen hoidossa ero on vielä suurempi. Jos puolisoiden suhteessa vuorovaikutus on tiheää, isien hoivan määrä on suurempi. Tätä vanhempien eroa selitetään naisten luontaisella taipumuksella lasten hoitoon, sekä äidin ensisijaisuudella vauvan hoidossa synnyttäjän ja imettäjänä. Kuitenkin isien osallistuminen lasten hoitoon mahdollistaa tasa-arvon vanhemmuudessa. Nämä esitetyt erot äidin ja isän vanhemmuudessa ovat eittämättä omiaan aiheuttamaan näkemuseroja vanhempien välille, kasvat- ja hoiva-asioissa. (Rotkirch 2014, 96–98.)

Lapsuuskodin arvot siirtyvät jossain määrin seuraavalle sukupolvelle, mutta suurempi vaikutus on omaan ikäryhmään sidoksissa olevilla arvoilla. Kasvatuksessa eniten arvostetaan hyvántahtoisuuteen ja turvallisuuteen liittyviä arvoja. Suvaitsevuuksien arvostus on laskenut. Sukupolvilta toisille siirtyviä arvoperustoja ovat muun muassa valtaan, perinteisiin, suoriutumiseen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä. (Kristoffersson 2015.) Lääketieteen tohtori ja lastenpsykiatrian dosentti Jari Sinkkosen vastaukset perheiden kysymyksiin negatiivisen kierteen katkaisemisesta ovat lohdullisia. Tärkeää on, että vanhempi osaa arvioida omia kasvatustapojensa, arvojaan ja malleja, jotka siirtää kokemuksina lapsilleen. Negatiiviseksi koettuja omia lapsuuden kokemuksia ei tarvitse siirtää eteenpäin. (Korhonen & Sinkkonen 2015, 18–21.)

4.3 Kiintymyssuhde ja perusturvallisuuden antaminen lapselle

Varhainen vuorovaikutus on vauvan ja vanhemman välistä viestintää. Se alkaa syntymästä ja jatkuu noin 1–2 vuoden ikään. Varhaisen vuorovaikutuksen perusta on kiintymyssuhdeteorian mukainen perusturvallisuuden syntyminen. Kiintymyssuhdeteoria on kotoisin John Bowlbyn päätelmistä 1970-luvulla. Teorian mukaan aikuisten pysyvyys ja aito läsnäolo ovat edellytyksiä lapsen hyvälle kehitykselle. Lapsi muodostaa tunnesiteen niihin ihmisiin, jotka häntä hoivaavat ja hoiva täyttää riittävän tason. Kiintymys muodostuu siihen henkilöön, jonka lapsi kokee turvallisimpana. Vauva säätelee vuorovaikutusta yhdessä vanhemman kanssa. Vauvan ja vanhemman temperamentti ja esimerkiksi vanhemman masennus vaikuttavat osaltaan vuorovaikutukseen. Koska vauva tarvitsee kontaktin kasvokkain, osaa hänkin halutessaan välttää kontaktia katsomalla toisaalle. Jos vanhempi toistuvasti jättää vastaamatta vauvan yritykseen ottaa kontaktia, vetäytyy vauva vähitellen kontaktista. Jos vanhemman vuorovaikutus palaa takaisin lämpimäksi ja iloiseksi, vauvakin muuttuu jälleen halukkaaksi vuorovaikutukseen. Vauva osaa houkutella vanhempaa vuorovaikutukseen

ja siten aktiivisesti tasapainottaa vuorovaikutusta. Tällainen keino korjata vuorovaikutusta parempaan suuntaan sekä vanhemman sensitiivisyys lapsen tulkinnessa ovat hyvän psyykkisen kehityksen edellytyksiä. (Pesonen 2010, 515–518; Rusanen 2011, 27)

Lapsen kiintymyskäyttäytyminen, kuten itku lähdössä olevan vanhemman perään, on lapsen yritys pitää vanhempi lähellä, etenkin uusissa ja uhkaavalta tuntuvissa tilanteissa. Mitä pienempi lapsi on, sitä primitiivisempää on kiintymyskäyttäytyminen. Lapsen kasvaessa hän oppii säätelemään käyttäytymistään sen mukaan, miten saa vanhemman huomion. Lasta pelottavissa tilanteissa hänen käyttäytymisensä menee äärimmäisyyksiin, jolloin vanhemmalta vaaditaan taitoa vastata lapsen vaatimukseen tavalla, mikä miellyttää lasta ja saa lapsen rauhoittumaan ja tuntemaan turvaa. Myös nälkä, väsymys tai sairauden tunne saavat lapsen voimistamaan vaatimuksiaan saaden vanhemman huomion varmemmin. Lapsi ei ole tuhma tai vaativa, vaan hän tarvitsee vanhemmalta hoivaa tai varmistuksen siitä, että kaikki on hyvin. Myös silloin, kun kaikki on hyvin, lapsi haluaa olla kontaktissa vanhempaan. Se vahvistaa lapsen ja vanhemman läheisyyttä. Vettäytyvä käyttäytyminen, jota myös vierastamiseksi voi kutsua, on lapsen tarvetta hakeutua lähemmäs turvan antajaa ja samalla siirtyä kauemmas pelottavasta kohteesta. Vanhemman torjuessa lapsen, lapsi ahdistuu. Jos vanhempi jatkuvasti torjuu lapsen turvanhakuyritykset eikä vastaa lapsen hätään, voi lapsi kehittää turvattoman kiintymysmallin. Turvattomaan kiintymysmalliin kuuluu epätavalliset keinot saada vanhemman hoivaa, esimerkiksi kiltteydellä tai aggressiivisuudella haettu huomio (Rusanen 2011, 65–68). Lapsen turvallisuuden tunteen syntyyn vaikuttavin ikäkausi on puolesta vuodesta viiteen vuotta. (Rusanen 2011, 27–29, 31–35.)

4.4 Vanhempien voimavarat

Vanhemmat ovat lapsensa kehityksen ensisijaisia tukijoita, joten vanhempien jaksaminen vaikuttaa lapsen ja koko perheen hyvinvointiin. Lapsen synnyttyä pariskunnan ajankäyttö, ihmissuhteet, taloudenhallinta ja parisuhde muuttuvat. Muutokset voivat olla myönteisiä tai koettelevia, jolloin puhutaan voimavaroista ja kuormittavista tekijöistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80–82.) Lapsiperheen voimavaroja ja kuormittavia tekijöitä on kuvattu taulukossa 3. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, THL, kartoitti Lapsiperhekyselyllä lapsiperheiden voimavaroja. Kyselyn perusteella todettiin, että tasapuolinen työnjako vaikuttaa jaksamiseen ja parisuhdetyytyväisyyteen. Etenkin äidit stressaantuvat kotitöiden ja lastenhoidon kuormituksesta. Perheen yhteisen ajan puute ja taloushuolet heikentävät voimavaroja. Lapsiperhekyselyn mukaan isistä kolmannes ja äideistä kaksi viidestä olivat jaksamisestaan huolissaan. (THL 2014.)

Taulukko 3. Lapsiperheen voimavaroja ja kuormittavia tekijöitä (Fagerlund-Jalokinos 2012, 8–9; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 81–82.)

Sisäisiä voimavaroja	Ulkoisia voimavaroja
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vanhempien koulutus, tiedot ja taidot ➤ Luottamukselliset ihmissuhteet ➤ Hyvä itsetunto, luottamus omaan taitoon kasvattajana ➤ Hyvä parisuhde 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Läheisten tarjoama sosiaalinen tuki ➤ Vertaistuki muilta vanhemmilta
Kuormittavia tekijöitä	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arjen raskaus, oman ajan puute ➤ Perheen yhteisen ajan niukkuus ➤ Väsymys, mielialapulmat, yksinäisyys ➤ Epävarmuus vanhempana, rooliristiriidat ➤ Asuinpaikan muutos ➤ Työttömyys, liiallinen työmäärä, taloushuolet 	

Parisuhdetyytyväisyys on suhteen alussa korkeimmillaan. Siihen vaikuttavat monet asiat, kuten suhteeseen liittyvät sisäiset asiat, persoonat, kokemukset, vanhemmuus sekä ulkoiset tekijät. Parisuhteeseen voi vaikuttaa oppimalla tuntemaan itseään ja tiedostamalla omia tyytyväisyyttä aiheuttavia asioita sekä keskustelemalla kumppanin kanssa niistä. Ristiriidat kannattaa opetella syntyessään jo ratkaisemaan itse tai hankkia niihin ulkopuolista apua. Lapsen synnyttyä parisuhteesta tulee perhe ja kuormittavat tekijät voivat kasaantua. Vanhempien on hyvä keskustella avoimesti ja sopia pelisäännöt kotitöiden jakamiseen. Tieto lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä omien voimavarojen löytäminen ja mielessä pitäminen vähentävät kuormitusta pikkulapsiperheen elämässä. (THL 2014, 82–83.)

Mikä on riittävää? Jo vuodesta 1965 (Winnicott) on puhuttu riittävän hyvästä vanhemmuudesta. Varsinaisia sääntöjä riittävän hyvään vanhemmuuteen lapsen ollessa eri-ikäinen ei ole, mutta joitakin linjoja se pitää sisällään. Se, mikä on riittävää, vaihtelee tapauskohtaisesti. Karkeasti vanhemman ja lapsen suhteen täytyy mahdollisten tukitoimien kanssa olla sellainen, että se riittää turvaamaan kyseisen lapsen kehityksen. Yksilölliseksi riittävyyden määritelmän tekevät lapsen tarpeet ja vanhemman sen hetkiset resurssit. (O’Shaughnessy, Butterworth & Göpfert 2015, 64.) Koska vanhemmuus kehittyy koko ajan, siinä ei tule koskaan valmiiksi. Ei ole täydellistä vanhemmuutta. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Viro-lainen 2012, 125.)

Yksi vanhemmuuden tärkeitä tehtäviä on olla esikuvana lapsilleen. Omat lapsuuden kokemukset vaikuttavat siihen, millainen on vanhempana. On hyvä tiedostaa, mitä omista kokemuksista, niin hyvässä kuin pahassa, halua siirtää omalle lapselleen. Omat muistot lapsuudesta auttavat näkemään asioita lapsen silmin, sekä omat tarpeet ja tunteet antavat käsityksen siitä, mitä lapsi tuntee ja tarvitsee. On kuitenkin syytä muistaa, että omat näkemykset ovat henkilökohtaisia ja lapsen näkemykset voivat olla erilaiset. Vanhemmalta kysytään tarkkaa lapsensa tuntemista, kun lapsi antaa

ristiriitaisia viestejä. Esimerkiksi kiukutteleva ja vanhempaa pois työntävä lapsi saattaa kaivata sillä hetkellä eniten turvallista syyliä. Tällainen vanhemman sensitiivisyys tarkoittaa, että vanhempi tuntee lapsen tarpeet ja osaa vastata niihin. Lapselle tulee turvallinen ja rakastettu olo. Tunteita näyttävä vanhempi osoittaa esimerkillään, että tunteita saa näyttää sekä hän antaa lapselle tilaa ja apua tunne-elämään tutustumisessa. Sensitiivisyys auttaa asettumaan lapsen tunnetilaan, mikä auttaa jakamaan ilot ja harmistukset lapsen kanssa. (Hyppönen ym. 2010, 126–131; Kankkonen & Suutarla 2006, 77.)

Oma mieliala ja toimintatavat vaikuttavat lapseen ja perheeseen. Arvot ja elämäkatsomus kertovat lapselle, mistä vanhemmat saavat iloa, toivoa, lohtua ja turvaa. Vanhempien huolehtiminen omasta hyvinvoinnistaan on tärkeää, sillä hyvinvoiva vanhempi jaksaa olla jämäkkä, johdonmukainen ja selkeä ohjeissaan. Jos vanhemman jaksaminen tai pärjääminen on heikentynyt, täytyy osata pyytää apua ja ottaa sitä vastaan. On uskallettava myöntää, jos vanhemmuuden vastuu joskus ylittää omat kyvyt ja on oltava armollinen sekä itselleen, että muille perheessä. Vanhemmalla tulee olla kyky tarvittaessa muuttaa toimintaansa, jos hän itse tai perhe kärsii tästä. Arvostava vanhempi osoittaa kiinnostusta ja kunnioitusta lastaan ja hänen mielipiteitään kohtaan. Vanhemman täytyy huolehtia lapsen perustarpeista, mutta myös kehua, kannustaa, antaa hellyyttä ja aikaa yhdessäoloon. (Hyppönen ym. 2010, 126–131; Kankkonen & Suutarla 2006, 77.)

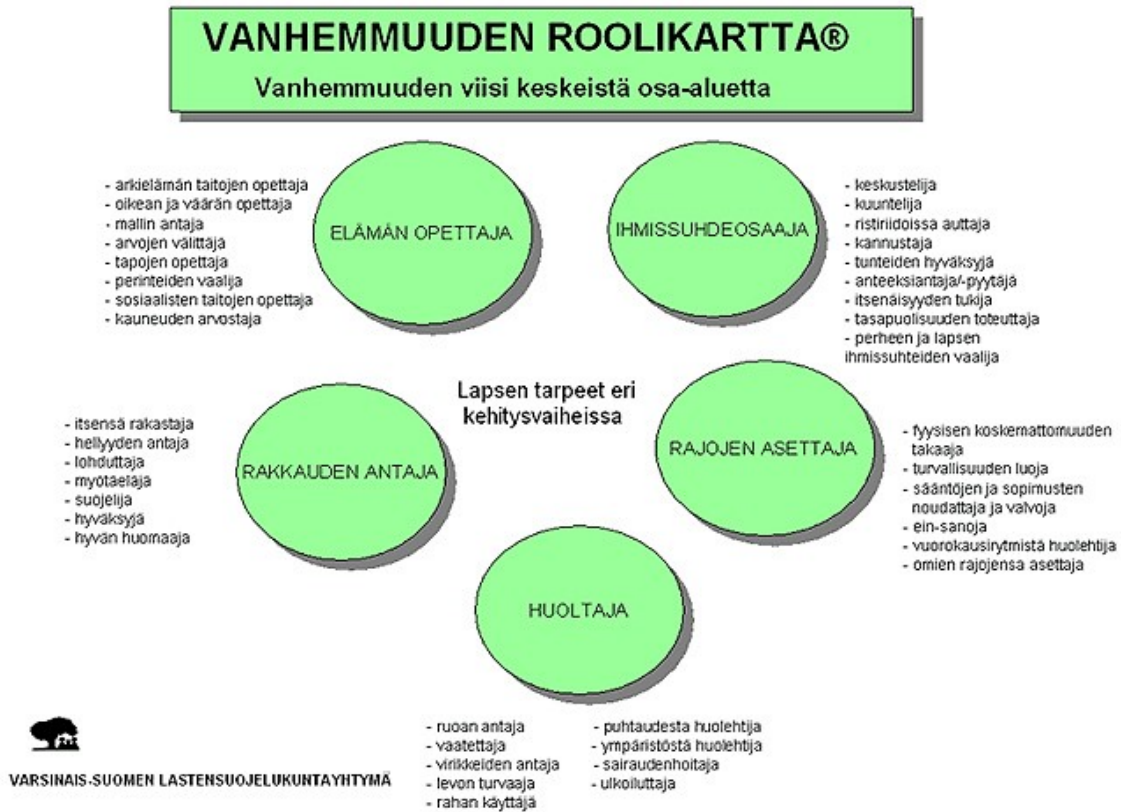
”Riittävä vanhemmuus on kykyä oppia uutta ja kasvaa yhdessä lapsen kanssa.”
(Hyppönen ym. 2010, 131).

4.5 Vanhemmuuden roolikartta

Vanhemmuuden roolikartta selventää ja jäsentää vanhemmuutta erilaisten roolien ja niiden välisten suhteiden tarkastelulla. Se on työkalu, jonka avulla voidaan tunnistaa vanhemmuuden rooleja ja keskustella niistä. Vanhemmat vaikuttavat lapsiinsa sekä tiedostamattomilla että tietoisilla rooleilla. Roolikartta antaa arkisen tavan hahmottaa vanhemmuuden rooleja, jotta vanhemman on helppo löytää omia roolejaan ja muutostarpeitaan sen avulla. Roolikartan käyttö on helppoa, se ei vaadi erityistä tietämystä etukäteen. Käyttöä helpottaa, jos ymmärtää hyvin käsitteet, joita siinä käytetään. Vanhemmuuden roolikartasta on saatavilla myös selkokielen versio, sekä englannin-, ranskan-, ruotsin-, somalian- ja venäjänkieliset versiot, joissa tukena on tekstin lisäksi kuvia. Roolikartan kahtalainen tehtävä on auttaa vanhempaa havaitsemaan kehitystarpeensa, mutta myös tunnistamaan omat vahvuutensa ja luottamaan muutosmahdollisuuteen. (Muuri- nen 2014, 15; Ylitalo 2011, 7, 9, 26; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 101.)

Rooliodotukset ovat vastavuoroisia, mikä tarkoittaa, että rooli on sidoksissa tilanteeseen ja toiseen ihmiseen. Vanhemmuuden roolit ovat aina suhteessa lapseen. Roolit kypsyvät ja kehittyvät lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksessa, mutta vanhempi voi myös tietoisesti kehittyä. Tämä on tarpeen etenkin, jos lapsi jää liian vähälle huomiolle vanhemman toiminnassa. Kypsymistä tapahtuu esimerkiksi, kun vanhempi puhtaudesta huolehtijan roolissaan harjaantuu vaipan vaihdossa. Roolit voivat olla sopivasti käytössä, eli roolissa toimiminen on vanhemmalle luontevaa ja roolien vaihtelu sujuvaa. Se on tavoitetaso, jossa lapsen tarpeet tulevat saavutetuiksi ja vanhemmuudesta tulee vanhemmalle itselleen myönteinen kokemus. Ylikehittynyt rooli on kaavamainen tai ylikorostunut, se voi olla jokin pikkulapsiajasta jäänyt tapa, mikä ole enää tarpeellinen. Alikehittyneenä rooli on puutteellinen, se ei vastaa lapsen tarpeisiin riittävästi tai on kömpelöä. Alikehittyneisyys on jokseenkin normaalia, kun vanhemmuus on alkutapaleella. Vääristynyt rooli on silloin, kun vanhemmalla on itsellään roolia kohtaan jokin voimakas tunnelataus. Jokin rooli voi puuttua kokonaan tai olla hyvin puutteellinen, jolloin lapsi voi joutua vaaraan. Puutteellinen hoiva tai kiintymyksen osoitus voivat johtaa fyysiseen tai psyykkiseen vahingoittumiseen. Jonkin roolin ylikehittyneisyys voi johtaa toisen roolin alikehittyneisyyteen, esimerkiksi liian suuri huoltajan rooli voi heikentää rajojen asettajan roolia. Ylikehittyneisyys voi myös heikentää toisen vanhemman osallistumista vanhemmuuteen. (Ylitalo 2011, 10, 13–14.)

Kuviossa 2 esitetyssä vanhemmuuden roolikartassa päärooleja eli motivaatorooleja on viisi ja ne kuvastavat lapsen tarpeiden näkökulmaa. Nämä roolit ovat elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja sekä rakkauten antaja. Jokaisella motivaatoroolilla on alaroolit, jotka ovat tavoiterooleja. Tavoiteroolien alla ovat vielä tekoroolit, joihin on saatavilla Vanhemmuuden roolikartan oppaassa esimerkkejä. Esimerkiksi huoltajan yksi tavoiterooleista on ympäristöstä huolehtija. Oppaan mukaan ympäristöstä huolehtijana vanhempi muun muassa kieltää roskaamisen ja ohjaa lasta oman huoneen siivoamisessa. (Ylitalo 2011, 10, 41, 44.)



Kuvio 2. Vanhemmuuden roolikartta, motivaatiroolit ja tavoiteroolit (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 1999).

Roolikartan käyttö on hyvä ohjata, mutta se toimii mainiosti vanhempien itsearvioinnissa käytettäväksi kotona. Vanhemmuutta arvioidaan jokaisen lapsen kohdalla erikseen, koska roolit vaihtelevat lapsen iän, kehitystason ja tarpeiden mukaan. Kummankin vanhemman roolit arvioidaan luonnollisesti erikseen. Vanhempi pohtii motivaatiroolien painottumista, apuna voi piirtää jokaiselle roolille ympyrät, jotka kokonsa puolesta kuvaavat kyseisen roolin merkittävyyttä. Vahvemmalla roolilla on suurempi ympyrä ja heikommalla pienempi. Vanhempi arvioi näiden roolien kehitystasetta ja vanhemmat voivat yhdessä pohtia, kuinka roolit ovat jakautuneet vanhempien kesken, toteutuuko roolijako hyvin vanhempien yhteistyössä ja täydentävätkö vanhemmat tässä suhteessa toisiaan. Parisuhteen tila ja lapsen temperamentti vaikuttavat myös osaltaan vanhempana toimimiseen. Muutoksen arviointi kuuluu roolikartan käyttöön, kehitystä tulee arvioida. Ammatillaisen arvioidessa muutosta perheen kanssa, kysyy hän perheen havaintoja, kuinka roolit ja niissä tehdyt muutokset ovat lapseen vaikuttaneet. Ammatillaisen tehtävä on antaa perheelle positiivista palautetta ja rakentavaa palautetta annettaessa varmistaa, että perheelle jää päällimmäisenä mieleen positiivinen tunne pystyvyydestä tarvittavaan muutokseen. (Ylitalo 2011, 17–21.)

Itsearvioinnissa vanhemmat pohtivat kartan avulla, mistä arki oman lapsen kohdalla koostuu ja mistä sen pitäisi koostua (Muurinen 2014, 15). Lapsen

eri kehitysvaiheissa eri roolit korostuvat (Ylitalo 2011, 16). Varhaislapsuudessa lapsi on täysin riippuvainen huoltajasta. Vauva- ja taaperoaikana rakkauden antajan rooli on tärkeä turvallisuuden ja luottamuksen kehittymiselle. Tahtoikäiset lapset tarvitsevat yhtäläillä huoltajaa huolehtimaan arjen sujuvuudesta ja perustarpeista ja rakkauden antajan roolissa vanhemmat lohduttavat, hyväksyvät tunteet ja hellivät lasta. Liikkumaan oppineen ja omaa tahtoa osoittavan lapsen vanhemmalla korostuukin rajojen asettajan rooli. Turvallisuus, sääntöjen opettelu ja niistä kiinni pitäminen vievät paljon vanhemman aikaa. Rajojen valvonta on raskasta ja tahtoikäisen kanssa punnitaan vanhempien kärsivällisyyttä ja johdonmukaisuutta. Lapsi katsoo vanhemmistaan mallia ja tässä iässä ihmissuhdeosaajan roolikin kasvaa. Vanhemmat osoittavat omalla esimerkillään, kuinka eri tilanteet hoidetaan vuorovaikutteisesti. Lapsi otetaan mukaan keskusteluihin, hänen itsetuntoaan hivellään kehuilla, tunteiden annetaan näkyä ja opetetaan anteeksi pyytämisen taito. Elämän opettajan rooli kasvaa lapsen kasvaessa. Vanhemmilta tarttuu lapseen arvot ja asenteet ja lapsen kuunteleminen on tärkeää. Yhdessä vietetty aika merkitsee paljon lapsen ja vanhemman väliselle suhteelle ja arkisten puuhien mukana lapsi oppii paljon käytännöllisiä taitoja. (Ylitalo 2011, 55–59.)

5 TERVEYDENHOITAJA LASTA KASVATTAVAN PERHEEN TUKENA

YK:n Lasten oikeuksien sopimus, johon Suomi liittyi 1991, vastuuttaa vanhemmat huolehtimaan lastensa huolenpidosta ja kasvatuksesta ja lupaa, että vanhemmilla on näihin tehtäviin oikeus saada ohjausta, neuvontaa ja tukea. Suomalainen neuvolatoiminta on alkanut 1920-luvulla. Nykyistä neuvolatoimintaa ohjaa 2011 voimaan tullut asetus, jonka tärkein tavoite on toiminnan yhdenmukaisuus ja tasalaatuisuus. Neuvolassa perhettä tavataan säännöllisesti, joten lapsen kasvun ja kehityksen sekä perheen hyvinvoinnin seuraaminen ja tuen tarpeen havainnointi käy luontevasti (Rautio 2014, 191). Myös vanhemmat toivovat neuvolalta, että sama hoitosuhde tutun työntekijän kanssa saisi olla mahdollisimman pitkä. Isien huomiointia tasavertaisina äitien kanssa penätään kyselyissä. Koska Internetiä käytetään joka perheessä, on toiveissa myös sosiaalisen median käyttö ja mahdollisuus tarkistaa ammattilaiselta netistä löydetyn tiedon luotettavuus. (ETENE 2013, 10, 30–31.)

5.1 Terveystenhoitaja lapsen oikeuksien varmistajana

Lapsilla tulee olla yhtäläiset oikeudet ja niiden vahvistamiseksi paras keino on tarjota heidän vanhemmilleen tukea. Lapsen ei tarvitse kantaa aikuisen vastuuta, lapsen täytyy saada olla lapsi. Lapsen hyvälle kehitykselle tärkeintä on turvallinen lapsuus ja kasvuympäristö. Yksi neuvolan perustehtävistä on vanhemmuuden tukeminen. Vanhemmuuden pulmat vaikuttavat kauaskantoisesti lapsen kehitykseen ja niistä on tärkeää voida puhua. Perheen ihmissuhteisiin ja niiden toimivuuteen liittyvät asiat koetaan vaikeiksi ottaa puheeksi. Kuitenkin ne ovat juuri sellaisia asioita, mitkä tarvitsevat tukea lapsen suojaamiseksi. (ETENE 2013, 4–6.)

Lapsella on itsemääräämisoikeuden nojalla oikeus saada osallistua itseään koskeviin päätöksiin, jolloin aikuisten on päätöksenteossa tasapainoiltava lapsen tahdon ja vanhempien mielipiteen välillä. Kun lasta kuullaan, hän uskoo vaikutusmahdollisuuksiinsa. Hän luottaa siihen, että jatkossakin hänen tärkeitä asioitaan kuullaan ja niillä on merkitystä. Moniammatillista apua, kuten perhetyötä tai mielenterveyspalveluita tarjotaan, kun neuvolan oma ammattitaito ei riitä. Ongelmien varhainen tunnistaminen ja niihin puuttuminen on ensiarvoista. Lastensuojelun tavoite ei ole vain suojella lapsia väkivallalta tai muilta vaaroilta, vaan monilta muunlaisiltakin hyvinvoinnin riskeiltä. Suojelun sijaan tavoitteena on pikemminkin lapsen edun varmistaminen. Lastensuojelussa tarjotaan ensisijaisesti avohuollon tukitoimia, jolloin ne ovat perheen kanssa yhteistyössä heille suunniteltuja palveluita. Velvollisuus tarjota avohuollon tukitoimia määritellään lastensuojelulaissa (2007/417). Tukitoimien tarkoitus on edistää lapsen hyvää kehitystä ja vahvistaa vanhempien mahdollisuuksia ja kykyä lapsensa kasvatukseen. Lapsille palvelutkin tarkoittavat ihmissuhteita, jolloin olennaista ei ole tietyn ammattikunnan edustus, vaan tutut henkilöt, joihin saa tarvittaessa yhteyden. Mitä enemmän vanhemmat ovat läsnä lapsen elämässä, sitä vähemmän tarvitaan muita rinnalla kulkijoita. (ETENE 2013, 11, 13, 28, 35.)

5.2 Vanhempien ohjaus lastenneuvolassa

Moni vanhempi toivoo neuvolalta kasvatukseen liittyvää keskustelua. Neuvola on perinteisesti paikka, missä henkilökunnalla on neuvomiseen ja ohjaamiseen oikeus. Sanotaan, että terveydenhoitaja tekee työtä persoonal- laan, mikä vaikuttaa eri terveydenhoitajien antamiin ohjeisiin samoista teemoista. On terveydenhoitajan ammattitaidon varassa arvioida millaista tietoa hän millekin perheelle antaa eivätkä kaikki annetut ohjeet sellaise- naan sovellu perheille käyttöön lasten temperamenttierojen vuoksi. Neu- volassa annetaan tietoa lapsen kehityksestä sekä siitä, mikä sitä edistää tai jarruttaa ja ohjaus käsittelee aina perheen tekemiä valintoja elintapojen suhteen. Vanhemmat voivat loukkaantua kommentista ja neuvoista. Ter- veydenhoitajalta vaaditaan erityistä herkkyyttä ja tilannetajua, hiljaisten viestien huomaamisesta puhumattakaan. Neuvolan terveydenhoitajalla pi- tää olla perheeseen avoin, luottamuksellinen ja myönteinen suhde. Perhei- den täytyy tulla kuulluiksi ja kohdelluiksi yksilöllisesti, kunnioittavasti ja hienotunteisesti. Perheellä on valinnanvapaus, mitä tulee kunnioittaa, mut- ta terveydenhoitajan on tarjottava vaihtoehtoisia tapoja ja keskusteltava, millaisia seurauksia eri valinnoilla on lapsen ja perheen hyvinvoinnille. Jos vanhemmat asuvat eri osoitteissa, on hyvä huolehtia, että kumpikin vanhempi saa osallistua tiedon saantiin ja päätöksen tekoon. Keskustele- vasta vuorovaikutustyylistä perhe saa osallistuvan tunteen ja kokevat, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin. Perheen on tärkeää tuntee, että terveydenhoitaja on kiinnostunut heidän hyvinvoinnistaan. (ETENE 2013, 32–33; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 90, 95–96, 104.)

Ohjeet ilman perusteluja voivat vaikuttaa vanhempien mielikuvaan omasta selviytymisestään vanhempana. Neuvola antaa vanhemmille ajantasaista tietoa lapsen kehityksen ja koko perheen hyvinvoinnin tukemiseksi. Ta- voitteenä on myös tukea vanhempien itseluottamusta ja perheen terveyttä

edistäviä valintoja. Neuvolassa saatavilla olevaan materiaaliin tulee kuitenkin suhtautua kriittisesti, koska kaupallisten tahojen laatimat julkaisut voivat olla ristiriitaisia uusimman näyttöön perustuvan tiedon kanssa. Ristiriitaisia tietoja on myös perheillä ennestään, mihin on tärkeää puuttua, sillä virheelliseen tietoon perustuvat tavat ja tottumukset voivat säilyä perheissä sukupolvesta toiseen. Tämä vaikuttaa siihen, millaiset terveystotumukset ja kehittymismahdollisuudet lapsi omaksuu. Tarvelähtöinen yksilöllinen ohjaus on haaste. Ohjaus vaatii kehittämistä, jos se muodostuu rutiininomaiseksi tai moralisoivaksi. Ohjaus perustuu tietoon siitä, mitä vanhemmat jo tietävät ja mitä he ovat kokeilleet. Ensisijaista on kuunnella vanhempia, ennen kuin alkaa tarjota neuvoja. Asiakaslähtöistä on antaa perheiden itse keksiä ratkaisut tarjoamalla siihen tukea. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 105, 107.)

5.3 Internet terveystiedon lähteenä

Väitöskirjassaan Heidi Enwald (2014, 1–2) tutki informaatiokäyttäytymistä ja räätälöityä terveystietoa. Terveystieteen vaikuttavaa ennaltaehkäisevää toimintaa tavoittelevia keinoja ovat tiedon vaikuttavuuden ja tiedon lisääminen. Jotta tieto vaikuttaisi, sen kanssa tarvitaan vuorovaikutusta. Ihmisen ja tiedon vuorovaikutusta kutsutaan informaatiokäyttäytymiseksi. Terveystietoa Enwald mainitsee ihmisten saavan muilta ihmisiltä, esitteistä ja eri medioista, kuten Internetistä. Terveystietoon törmää tahtomattaankin mainoksissa, uutisissa ja sosiaalisessa mediassa. Tiedonkäyttöön vaikuttaa muun muassa tiedon tulkinta, sen vertaaminen aiempaan tietoon ja kokemuksiin sekä soveltaminen. Saatavilla oleva tieto on ristiriitaista ja tiedon luotettavuutta joutuu arvioimaan. Terveystieto voi olla liian abstraktia tai lääketieteellistä, jotta sitä voisi ymmärtää ja läheisen ihmisen henkilökohtainen kokemus voi tuntua luotettavalta. Jos tieto on ristiriidassa omien käsitysten kanssa, tiedon välttely voi olla tietoista tai tahatonta.

Terveysviestintää tuottavat yleensä terveydenhuollon ammattilaiset ja viestinnässä pyritään antamaan luotettavaa tietoa. Yleisessä terveystietä viestinnässä tieto on kohdistettu samanlaisena kaikille sen vastaanottajille. Itseä kiinnostavat tiedot täytyy suodattaa ja muu tieto voi tuntua olevan liikaa. Vaikka yleisellä viestinnällä tavoitetaan paljon ihmisiä, se ei vaikuta tehokkaasti ihmisten mielipiteisiin ja käyttäytymiseen. Ihmiset tahtoisivat valmiiksi suodatettua, helposti sisäistettävissä olevaa tietoa. Henkilökohtainen terveystietä viestintä vastaa toisessa ääripäässä tähän tarpeeseen. Näiden välimuotoon asettuu räätälöity terveystieto, mitä annetaan yksilöiden yhteisten ominaisuuksien mukaan. Räätälöity tieto voi koskettaa tiedon sisältöä, esitystapaa tai -kanavaa. Sitä arvostetaan enemmän ja se jää mieleen paremmin, kuin yleinen terveystieto sekä johtaa todennäköisemmin mielipiteen tai käyttäytymisen muutokseen. (Enwald 2014, 2–3.)

Tilastokeskuksen (2015) mukaan noin yhdeksän kymmenestä 16–34-vuotiaasta käyttää internetiä useita kertoja päivässä. Fimean Sic!-lehden artikkelissa tutkijatohtori Sinikka Torkkola (2016) toteaa, että sosiaalisesta mediasta haetaan terveystietoa ja vertaistukea. Tilastojen mukaan vuonna 2015 kaksi kolmesta 16–64-vuotiaasta suomalaisesta oli viimeisten 3 kuukauden aikana käyttänyt internetiä terveystiedon hakemiseen. Vertaistukea

käytetään kokemusten ja tiedon vaihtoon ja asiantuntijoita huolettaa näin saadun tiedon luotettavuus. Syitä verkossa käytäviin keskusteluihin ilmoitetaan olevan kahdenlaista. Osa kirjoittaa, koska ei ole saanut lääkäriltä vastausta, toinen puoli ei luota saamiinsa tietoihin ja kaipaa niin sanotusti toista mielipidettä. Tällainen kokemusten vaihto ja tiedon saanti maallikoilta horjuttaa terveydenhuollon asiantuntija-asemaa. Potilaana oleminen muuttuu aktiivisemmaksi ja hoidon määrittäminen ja siihen osallistuminen vahvistuvat. Terveydenhuollon viestinnän täytyy pysyä muutoksen mukana ja tarjota myös vuorovaikuttavia palveluita. Terveydenhoitajan on hyvä tuntea asiakkaiden suosimia Internet-sivuja ja niiden sisältöjä, jotta hän osaa ohjata suhtautumaan niillä annettuun informaatioon kriittisesti tai toisaalta suositella jotakin hyväksi koettua sivustoa. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2004, 107; Torkkola 2016.)

5.4 Terveydenhoitaja vanhemmuuden tukena

Terveydenhoitaja johdattaa äidin ja isän jo raskausaikana ajattelemaan vauvaa pyrkien luomaan myönteistä ja luonnollista kuvaa vauvasta. Isät pyritään saamaan mukaan neuvolakäynneille, koska helposti he voivat jäädä vähemmälle huomiolle, kun neuvolassa keskitytään äitiin ja hänen raskauteensa. Isän aikataulut saattavat olla hankalasti soviteltavissa neuvola-aikoihin. Varhaisen vuorovaikutuksen häiriöiden tunnistaminen on terveydenhoitajan tärkeä tehtävä. Vuorovaikutuksen tukeminen myönteisen palautteen ja toiminnan mallintamisen sekä sanoittamisen avulla vanhemmille voi osoittaa, kuinka hyvää vuorovaikutusta lisätään. Myös huonosti toimivat tilanteet täytyy huomioida. Varhaisen tuen periaatteeseen kuuluu, että huolenaiheisiin puututaan jo ennen niiden kärjistymistä. Silloin kun apua tarjotaan ajoissa, on vielä perheessä voimavaroja ja paljon keinoja käytettävissä tilanteen korjaamiseksi. (Rautio 2014, 192; Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2004, 84, 86.) Anni Mäkisen (2015, 19) pro gradu -tutkielman mukaan tuen saaminen toteutuukin melko hyvin. Tutkimuksessa havaittiin puutteellisen neuvolan tuen saannin johtuneen kiireisyydestä, kohtaamisen puutteista ja kansainvälistymisen tuomasta yhteisen kielen puutteesta.

Neuvolan terveydenhoitajalla on mahdollisuudet tukea perheitä vahvistamaan omia voimavarojaan. Terveydenhoitaja vahvistaa vanhempia antamalla myönteistä palautetta, rohkaisee osoittamalla pulmien olevan tavallisia ja auttaa vanhempia hankalissa tilanteissa lapsen kanssa. Ulkopuolinen näkemys asioista auttaa monesti tuntemaan, ettei ole yksin asioiden kanssa. Parisuhteen hoito, normaaliin vaikeuksien tunnistaminen perheen kanssa ja vahvuuksien huomioiminen ovat hyviä keinoja vaikuttaa voimavaroihin. Neuvolassa tarjotaan myös henkistä tukea, jolla lujitetaan vanhempien itseluottamusta, selviytymistä ja vastuunottoa. Neuvolan hyväksyvä ilmapiiri antaa mahdollisuuden ilmaisuun ja epävarmuuden tunteiden esiin tuomiseen. Omien puutteiden ja virheiden hyväksyminen osoittaa lapsille, että aikuisetkin tekevät virheitä ja ottavat opiksi. Anteksi pitää osata ja muistaa pyytää myös lapselta. Myös myönteisten tunteiden osoittaminen on helpompaa myönteisessä ilmapiirissä. Kokemus kuulluksi tulemisesta ja terveydenhoitajan välittämisestä ovat tärkeitä etenkin vaikeas-

sa elämäntilanteessa olevalle tai suppean oman tukiverkoston omaavalle vanhemmalle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 82, 90, 95, 105.)

Jo neuvolan ensikäynnillä terveydenhoitaja keskustelee perheen kanssa tukiverkostoista käymällä läpi perheen lähisukulaisia ja kysellen muun muassa suvun sairauksista, huomauttaa Sanna Juurakko (2010, 36–39, 50–51, 69–70) pro gradu -tutkielmassaan. Keskustelun lomassa selviää helposti suhteet lähimpiin sukulaisiin ja näiden asuinpaikat. Näin kartoitetaan yhdessä perheen kanssa, mistä he kokevat saavansa apua tarvittaessa. Juurakon mukaan lähisukulaiset ja ystävät saattavat olla perheiden tärkeitä psykososiaalisen tuen lähteitä, joilta perheet saavat lastenhoitoapua ja joka mahdollistaa vapaa-aikaa intensiivisestä lastenhoidosta. Lähisukulaisia pidetään ensisijaisena tuen lähteenä. Keskustelun kautta neuvolassa pystytään vaikuttamaan havaittuun avun tarpeeseen ja löytämään apua esimerkiksi lapsiperheiden kotipalvelusta, jos perhe ei lähipiiristään tunne saavansa tarvitsemaansa apua.

Lapsen kehityksen kannalta kriittisimmät ajat ovat vauvan kuusi ensimmäistä kuukautta ja tahtoikä noin 1,5-3-vuotiaana. Vaikeahoitoisten lasten vanhemmat ja erityislasten vanhemmat voivat olla erityistuen tarpeessa. Toisaalta varhain annettu tuki mahdollistaa myös oikea-aikaisen lisätuen tarjoamisen (Rautio 2014, 192). Tavoitteellinen, suunnitelmallinen ja oikein kohdennettu neuvolatoiminta on tuloksellisinta. Vanhemmat asettavat tavoitteet, mutta on muistettava, että keskeistä on lapsen, ei vanhempien hyvinvoinnin varmistaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 102–103.)

5.5 Huolen puheeksi otto neuvolassa

Vanhemmuuden yleisiä pulmia ovat uupumus, epävarmuus, tietämättömyys ja arjen hallinta. Vanhemmat kaipaavat joskus tukea lapsen tarpeiden tunnistamiseen tai itsetunnon vahvistamista vanhempana. Kasvatukselliset pulmat voivat olla esimerkiksi käytökseen, nukkumiseen tai rajojen asettamiseen liittyviä. Parisuhdetta vaivaavat muun muassa yhteisen ajan puute, ristiriidat ja keskustelun puute. Elämäntilanteessa voivat murheita aiheuttaa sosiaalisten verkostojen puute, rahahuolet, asumisen huolet ja arjen tuen puute. Perheissä tuen tarpeeseen herätään liian myöhään. Terveystoimijat arvioivat tunnistavansa hyvin vanhempien jaksamiseen ja arjen avuttomuuteen liittyviä huolia, kun vaikeuksia heillä on perheissä esiintyvien väkivallan ja päihteiden käytön tunnistamisessa. Huolen rohkea puheeksi otto kuuluu hyviin valmiuksiin, mutta puheeksi ottoa voidaan arastella, jos pelätään asiakassuhteen huononevan sen johdosta. Keskustelutaidot ja taito esittää kysymyksiä vaikuttaa tiedon saantiin ja vastaajan asennoitumiseen. Kysymyksen muotoilu vihjaa kysyjän asenteista tai odotuksista vastauksen suhteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 97–99.)

Katri Keskinen (2009, 46–48) pro gradu -tutkielman mukaan perheet ottavat melko hyvin huolensa puheeksi neuvolassa. Terveystoimittaja voi tarjota asiakkaalle tilaisuuden huolen esiin tuomiseksi suljetuilla kysymyksillä. Terveystoimittajan suhtautuminen asiakkaan huolen ilmaisuun on mer-

kittävä yhteistyön jatkumisen kannalta. Asiakas on luottanut neuvolaan ja sen työntekijään ilmaisemalla huolensa ja saamastaan reaktiosta ja vastauksesta asiakas muodostaa käsityksen, kannattaako huolenaiheita jatkossa ottaa esiin neuvolassa. Terveystenhoitajan empaattinen suhtautuminen kuvastaa asiakkaalle, että hän ymmärtää ja tuntee myötätuntoa asiakasta ja huolenaihetta kohtaan.

Keskisen (2009, 50–55) tutkimuksessa terveydenhoitajien toinen tapa vastaanottaa huoli oli normalisointi. Se tarkoittaa, että esiin tuotu huoli nähdään asiaan kuuluvana, tavallisena ja normaalina. Normalisointi viestittää, että tämänkaltaisia asioita tulee sietää normaaleina elämään kuuluvina asioina. Keskinen katsoo, että normalisointia saatetaan käyttää asiakkaan rohkaisemiseksi koettaen viestittää, että ongelma on yleinen eikä asiakas ole yksin kyseisessä tilanteessa. Yleisiä keinoja Keskisen tutkimuksen mukaan vastata asiakkaan huoleen olivat asian positiivisen puolen osoittaminen ja neuvonta. Positiivisen puolen osoittaminen tarkoittaa, että asiakkaan kertoessa huolensa, terveydenhoitaja kertoo ääneen havaintonsa asian positiivisista puolista. Neuvonnan tarkoitus on tarjota huoliaiheeseen vaihtoehtoisia ratkaisuja.

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

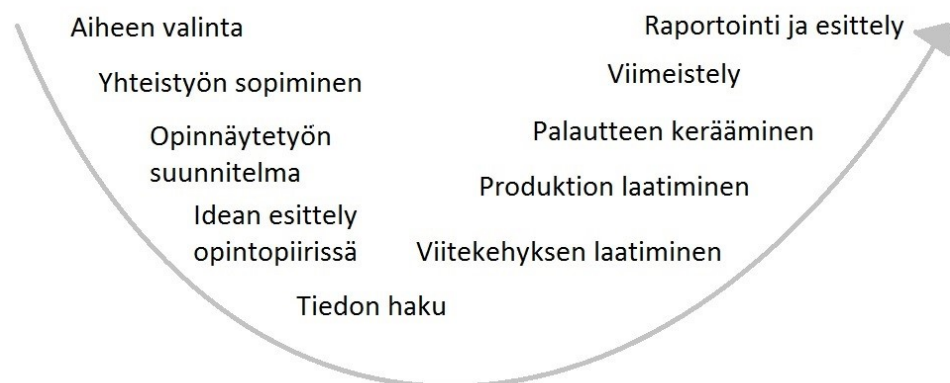
Opinnäytetyön aihe on syytä valita niin, että se on aiheena tekijää kiinnostava sekä aiheesta on jo kokemusta tai opintoja takana. Ensin valitaan tutkittava ilmiö ja seuraavaksi siihen liittyvä ongelma, joka opinnäytetyössä halutaan ratkaista. (Kananen 2010, 13, 16–18.) Opinnäytetyön aihe syntyi tarpeen havainnosta ja omasta mielenkiinnosta aiheeseen. Mielekkäämmän aiheesta teki toiminnallinen sisältö, jolla oli tarve työelämässä. Tutkimusilmiöksi valikoitui tahtoikäinen lapsi ja tutkimusongelmana oli vanhemmuuden tukeminen. Tutkimusongelmiin haetaan vastaus tutkimuskysymyksillä (Kananen 2010, 19). Tutkimuskysymykset tässä opinnäytetyössä muotoiltiin opinnäytetyön tavoitteina ja tarkoituksena.

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksellisen opinnäytetyön vaihtoehto. Toiminnallisuudella viitataan opinnäytetyössä tuotettavaan produktioon eli tuotokseen, joka voi olla esimerkiksi ohjaamista, toiminnan järjestämistä, tai materiaalin tai näyttelyn tuottamista. Opinnäytetyöhön kuuluu yleensä selvityksen tekeminen. Se on opinnäytetyön teoreettinen viitekehys, mihin produktio toteutuu perustuu. (Airaksinen & Vilka 2003, 9, 51.)

6.1 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön toteutuksen prosessi on esitetty prosessikuvauksessa kuvio 3. Prosessi alkoi aiheen valinnalla ja yhteistyön sopimisella kesäkuussa 2016. Opinnäytetyöstä laadittiin suunnitelma, mikä sisälsi luonnoksen toiminnallisen opinnäytetyön raporttirungosta ja siihen sijoitetuista aihepiiriin sopivista otsikointiajatuksista. Alustavaa tiedonhakua tehtiin samaa aihetta lähestyvistä vanhoista opinnäytetöistä ja muutoin aihepiiriin sopi-

vista kirjallisuus- tai Internet-lähteistä. Idea esiteltiin opintopiirissä syyskuun lopulla.



Kuvio 3. Opinnäytetyöprosessi

Koska aiheen rajaaminen ohjautui melko itsenäisesti, oli helppoa jäsentää raportin sisällysluetteloa. Aiemmin samantapaisesta aiheesta tehdyistä opinnäytetöistä sai ideoita toteutukseen, siihen mitä kannattaa ja mitä ei kannata tehdä. Opinnäytetyön viitekehys esittelee sellaiset tieteelliset teoriat ja mallit, joilla ilmiötä on aiemmin selitetty (Kananen 2010, 21). Tähtäimenä oli tehdä Internetsivuille materiaalia, joten viitekehyksen lähdekirjallisuuden haku lähti liikkeelle kahdesta teemasta: tahtoikäisestä lapsesta ja vanhemmuudesta. Näiden teemojen ympärille kerätty tieto mahdollisti Internet-materiaalin laatimisen.

Kriittinen lukeminen on pääasiassa tiedon luotettavuuden arviointia. Tekstin kirjoittaja, julkaisija, sivuston sisällöstä vastaava taho, kirjoituksen tavoite, tiedon alkuperä ja ajankohtaisuus ovat seikkoja, millä luotettavuutta arvioidaan. (Räty & Snellman 2010; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 113–114). Opinnäytetyön tiedonhaussa käytettiin Ratamo-kirjastojen hakua ja informaation apua. Sähköistä aineistoa haettiin Googlen, Google Scholarin ja HAMK Finnan hakupalveluista. Käytettyjä hakusanoja johdettiin sellaisista sanoista, kuten tahtoikä, uhmaikä, taapero, leikki-ikä, vanhemmuus, kasvatusta, terveydenhoitaja, varhainen vuorovaikutus, *parenting*, *child development* sekä näiden erilaisia synonyymejä tai yhdistelmiä. Soveltuvia englanninkielisiä lähteitä löytyi muutama. Lähteet valikoituivat edellä mainittujen tiedon luotettavuuden arvioinnin keinojen kautta.

Opinnäytetyön kirjallinen kokoaminen alkoi varsinaisesti 1.12. Väliseminaari, johon tavoitteena oli saada opinnäytetyö mahdollisimman valmiiksi, pidettiin 13.12. Sisältö jonkin verran muuttui alkuperäisestä suunnitelmasta varsinaisessa kirjoitusvaiheessa, mutta lähinnä muutokset vaikuttivat jäsentelyyn. Väliseminaarissa ja yhteistyökumppanilta saatujen huomioiden avulla työn pääsi viimeistelemään. Loppuseminaari oli 23.1.2017.

6.2 Toiminnallinen osuus

Neuvolan Internetsivuille tuotettavaa tekstiä jäsenneltiin aluksi sisällysluettelon perusteella, mutta viitekehyksen rakennuttua syntyi ajatus muotoilla annettava tieto kysymyslauseiden alle. Koska otsikon tehtävä on kertoa, mistä tekstissä on kyse, tuntui kysymys hyvältä ratkaisulta (Helsingin yliopisto n.d.b). Kysymys itsessään rajaa tekstin sisällön, sekä herättelee kiinnostusta ja omaa pohdintaa asiasta. Hyvä teksti on ymmärrettävää, se etenee loogisesti ja asiat liittyvät toisiinsa. Eri lukijoille kirjoitetaan eri tavalla. Kirjoitus huomioi lukijoiden odotukset ja näkökulma on lukijan kannalta valittu. Vieraat käsitteet selitetään, kun ne mainitaan ensimmäisen kerran. Asiasisältö annostellaan sopivissa erissä ja apuna käytetään havainnollistamista, sillä havainnollistaminen ja perusteleva tekeminen tekevät ilmaisusta vakuuttavampaa. Teksti kannattaa tarkistaa lopuksi ja hyödyntää saatavilla olevaa palautetta. Puutteita voi olla monenlaisia, kuten teksti ei vastaa haluttuun kysymykseen, rakenne tai ilmaisu on epäselvää tai havainnollistaminen on kömpelöä. Tarvittaessa tekstiin tehdään korjauksia. (Marila 2007, 2–4; Hirsjärvi ym. 2007, 31; Helsingin yliopisto n.d.a.)

Ilmaisutapaa on mietitty niin, että se olisi luontevaa, rentoa ja selkeää lukea. Yhteistyökumppanin kanssa on käyty vuoropuhelua, mitä toiveita ja odotuksia heillä on sisällöstä. Näkemykset ovat olleet samansuuntaiset kuin toteutuksen suunnitelmassakin. Aiemmissa opinnäytetyöissä oli palautekyselyssä ilmennyt toive kuvien käytöstä, joten materiaaleihin tarjottiin kolmea kuvaa julkaisuoikeuksin, joissa taaperoikäisellä lapsella on kiukukokohtaus.

7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN POHDINTA

Opinnäytetyön aihe vaihtui prosessin alussa. Alkuperäinen aihe oli vaikeasti rajattavissa, eikä se lähtenyt etenemään. Uusi aihe syntyi kivuttomasti ja työelämälähtöisesti. Aihe lähti rajautumaan itsekseen, kun alkoi miettiä tahtoikäisen kehitysvaihetta ja vanhemmuutta tahtoikäisen perheessä. Tutkimuskysymysten sijaan oli kehittämistyön luonteesta johtuen luontevampaa laatia suoraan tavoitteet ja tarkoitus opinnäytetyölle. Ajankäyttöpulmien vuoksi pitkään opinnäytetyöllä oli olemassa sisällysluettelo ja lähdeluettelo. Prosessi oli kuitenkin koko ajan mielessä ja sopivia lähteitä ja ajatuksia sisällön tuottamiseen löytyi ajalla, kun opinnäytetyön toteutus ei ollut aktiivista. Ajan löytäminen, perhe-elämän, työn, vapaa-ajan ja muun opiskelun yhdistäminen opinnäytetyön tekoon oli haastavinta. Kun aikaa lopulta järjesti, sujui opinnäytetyön tuottaminen kuitenkin joutuisasti. Hyvä pohjatyö selkeästi auttoi ripeässä kokoamisessa.

7.1 Eettisyyden arviointi

Lasten kasvatusta on vaikea kysymys. Siihen vaikuttavat vanhempien arvot, oma menneisyys ja käsityksiin perustuvat mielipiteet. Opinnäytetyön tekijän on tiedostettava samat ominaisuudet itsessään, mitkä vaikuttavat lähteiden valintaan ja ilmaisutapaan. Kun opinnäytetyötä tekee yksin eikä parin kanssa tai ryhmän jäsenenä, omien mielipiteiden vaikutus tuotokseen

korostuu. Terveystieteiden työtapaakin on persoonakysymys ja tähän vaikuttavat samat edellä mainitut tekijät. Terveystieteilijän on työtä toteuttaessaan pidettävä objektiivisuus ja näyttöön perustuva ohjaus mielessä, vaikka ohjauksessa näkyikin luonnollisesti myös kerätty kokemus, mikä eittämättä on ammatillisia vahvuuksia. Kirjoittaessa tuli usein vastaan tilanne, että omien lasten kasvatuksen kautta on tarttunut tietoa mukaan jostain asiasta, mutta luotettavan lähteen löytäminen tiedon taakse osoittautui haasteeksi. Internetissä on nykyään niin paljon tietoa, että tiedonhakutuloksissa on valtava suodattaminen. Tieteellisissä hauissa haasteena oli löytää sellaiset hakusanat, jotka tuottavat haluttuja tuloksia. Etenkin englanninkielistä materiaalia hakiessa synonyymien miettiminen vei aikaa.

Lähteiden valinta on iso tekijä tutkimuksen eettisyydessä. Alun alkaen ajatuksena oli vertailla kannanottoja tunnetuilta lapsiasiantuntijoilta ja näkemyksiään tarjoavilta, kuten Raisa Cacciatorelta, Ben Furmanilta, Jari Sinkkoselta ja silkasta mielenkiinnosta jopa Jo ”Supernanny” Frostilta. Tämänkaltaisesta aiheesta löytyy roppakaupalla kasvatusoppaita, mutta tieteellisiä lähteitä arvioiden sellaiset täytyi jättää pois ajatuksella, että ne ovat jonkun henkilön mielipiteitä. Kasvatusoppaista sai kyllä ajatusta sisällön tuottoon, mutta tieteellistä arvoa niillä ei juuri liene.

Lähteet kerättiin lopuksi tiedon luotettavuuden arvioinnin menetelmiä hyödyntäen. Lähde valittiin käyttöön tai jätettiin käyttämättä muun muassa sellaisten kysymysten kautta, kuin kuka on kirjoittaja ja mikä on hänen taustansa, kuka on kirjoituksen julkaisija tai sivuston sisällöstä vastaava taho, mikä on kirjoituksen tavoite, mikä on tiedon alkuperä ja onko tieto ajankohtaista. Lähteiksi valikoitui muun muassa pro gradu -tutkielmia, psykologisia teoksia, oppikirjoja, arvostettujen asiantuntijoiden, järjestöjen tai yhdistysten julkaisemia kirjoituksia, eri oppilaitosten julkaisuja sekä virallisten tahojen julkaisuja. Moni hyvältä vaikuttanut väitöstutkimus jäi lähdevalikoimasta pois, sillä löydettyyn materiaaliin ei ollut Internetissä luku-oikeutta.

Lähteiden julkaisijan arvioinnin lisäksi tutkimusten eettisyyteen vaikuttaa tiedon ajankohtaisuus. Lähteiksi pyrittiin löytämään mahdollisimman tuoretta tietoa, mutta osasta aineistoa ei ollut saatavilla uutta tietoa. Esimerkiksi kehityspsykologia ja tutkimusmenetelmät eivät ole sellaisia asioita, joihin tulisi vuosien tai välttämättä vuosikymmentenkään aikana uutta ja vanhan tiedon kumoavaa tietoa, joten niitä pidettiin luotettavina lähteinä. Muutoin lähteiden haussa pyrittiin noudattamaan 10 vuoden sääntöä, jolloin lähes kaikki lähteet ovat vanhimmillaan vuodelta 2006, kun suurin osa on kuluvalta vuosikymmeneltä. Vielä viimeistelyvaiheessa löytyi muutama ajankohtainen lähde, joita saattoi käyttää opinnäytetyössä.

7.2 Tuotteen pohdinta

Yleisessä suomalaisessa asiansanastossa tästä lapsen kehitysvaiheesta käytetään sanaa uhmaikä (Finto 2016). Englanninkielinen termi on *obstinate age*, mikä vapaasti suomennettuna tarkoittaa itsepäistä ikää tai toissijaisena *negative age*, minkä voi suomentaa kielteiseksi iäksi (Kielikone n.d.). Monilla Internet-sivuilla uhmaikästä ja tahtoikästä puhutaan rinnakkain sa-

massa artikkelissa. Uhma-sanankäyttöä selvästi pyritään olemaan käyttämättä liikaa sen negatiivisen kaiun vuoksi. Uhma- ja uhmaikä -termien käyttöä onkin kritisoitu viime vuosien aikana, koska niiden ei katsota kuvaavan lapsen oman tahdon ja vaikuttamismahdollisuuksien löytämisen ikäkautta. Uhmakkuus on toisarvoinen ominaisuus kehitysvaihetta tarkastellessa. Näistä syistä tässäkin opinnäytetyössä käytetään uhmaiän sijaan termiä tahtoikä. Tavoitteena oli tuottaa informatiivista materiaalia pikkulapsiperheille, tahtoikäisten vanhemmille ja muille kasvattajille. Heille halutaan etenkin korostaa, että lapset eivät uhmaa, koska heillä on perheelle raskas ikä, vaan koska heillä on sellainen kehitysvaihe, mikä aiheuttaa tahdonilmaisuja ja turhautuneita kiukkukohtauksia.

Tuotetta valmistellessa siitä rakentui otsikoinnillaan kysymysmuotoinen, sillä näin haluttiin herätellä kiinnostusta ja ilmaista jo otsikoinnissa, mihin pulmaan tai kysymykseen kappale vastaa. Opinnäytetyötä silmäillessä mieleen nousi sopivia, lapsiperhelähtöisiä kysymyksiä, joihin omien havaintojenkin kautta kaivataan vastauksia. Oma elämäntilanne helpotti kysymysten laadintaa, koska oli omaa näkemystä siihen, mikä perheitä samassa tilanteessa kiinnostaa. Myös omasta tuttavapiiristä on saanut käsitystä, millaisia kysymyksiä pienten lasten perheissä mietitään. Tuttavapiiristä sai myös apua tuotoksen arviointiin. Internetsivuille tarkoitettu materiaali pyrittiin kirjoittamaan yleisölleen sopivassa muodossa, eli kansantajuisesti, informatiivisesti ja rohkaisevasti.

Perheiden, joissa on pieniä lapsia, annettiin lukea tuotettu teksti. Heitä pyydettiin arvioimaan tekstin ymmärrettävyyttä, asiasisältöä ja syyllistämättömyyttä. Huolenaiheita sisällön suhteen olivat asiasisällön liika teoreettisuus ja kliinisyys sekä väärinymmärryksen mahdollisuus. Epäonnistumisen mahdollisuus oli siinä, että teksti saisi vanhemmat tuntemaan enemmän epäonnistumisen tuskaa kuin rohkaisua saadessaan lisää tietoa lapsen kehityksestä ja käytöksen syistä. Tekstin lukeneilta tuli joitakin kehityspyyntöjä ilmaisutavoista, jotka saattoi ymmärtää väärin sekä pyydettiin lisäämään jokin asiaa selventävä lause. Kiitosta tuli etenkin tarvitsevuuden käsitteen avaamisesta, mikä toimii monenikäistä lasta ymmärtääkseen sekä jäähyn käytön ohjauksesta. Vapaana palautteena aihe koettiin tärkeäksi, sisältö oli helppolukuinen ja helppo ymmärtää ja lukijat eivät kokeneet tekstin syyllistävän, mikä oli tekijälle huojentavaa kuulla.

7.3 Ammatillinen kehittyminen

Tarkoituksena oli kehittää omaa asiantuntemusta tahtoikäisen kehityksestä ja perheen ohjaamisesta sekä tuottaa selkeää materiaalia kasvatuksen tueksi. Oman osaamisen ja osaamattomuuden tunnistaminen kehittyi niin arkielämässä kuin myös ammatillisesta näkökulmasta. Syntyi parempi ymmärrys ohjauksen näyttöön perustuvuudesta, koska annettu ohjaus täytyy pystyä perustelemaan asiakkaalle. Näyttöön perustuva ohjaus myös tukee ohjauksen tasalaatuisuutta eri terveydenhoitajien välillä.

Tiedon ja etenkin ajantasaisen tiedon matkassa pysyminen on tärkeää. Tilanne voi olla kiusallinen, jos terveydenhoitajan tietämys jostakin terveyden liittyvästä asiasta on paljon huonompi kuin asiakkaan. Inhimillistä tie-

tenkin on, että kaikkea ei voi tietää, mutta ajankohtaisten asioiden seuraaminen tukee tiedon harjalla pysymistä. Ymmärrys kehittymisen tarpeesta ja kyky oppia uutta on terveydenhoitajan tärkeimpiä ominaisuuksia. Pitää osata myöntää, ellei tiedä tai on väärässä. Asiat on helppo korjata pyytämällä anteeksi väärän tiedon antamista ja ottamalla selvää asioiden oikeasta laidasta.

Oma henkinen kasvu kolmen tahtoikäisen vanhempana viitekehystä kirjoittaessa oli yllättäväkin. Jos kuvitteli tietävänsä jo aika paljon lapsen tästä kehitysvaiheesta, niin oma suhtautuminen ja ymmärrys tahtoikäisiä kohtaan muuttuivat lempeämmäksi. Lasten havainnointi ja vuorovaikutustaidot kehittyivät ja oman käytöksen kontrollointi vahvistui ja selkeytyi. On ollut helpompaa sietää tahdonilmauksia ja pitää mielessä esimerkkinä toimiminen. Koska oma ymmärrys tahtoikäistä kohtaan ja havainnointi parainivat huomattavasti prosessin aikana, on helppoa uskoa, että muutkin vanhemmat, kasvattajat tai terveydenhuollon ammattilaiset saavat opinnäytetyöhön tai tuotteeseen tutustuessaan samoja hyötyjä.

Palautteen saaminen auttaa kehittymishaasteiden löytämisessä. Opinnäytetyöprosessissa palautteen saaminen kuuluu protokollaan. Palautetta tuli ohjaavalta opettajalta, yhteistyötaholta, muilta opiskelijoilta sekä tuotteen kohderyhmään kuuluvilta eli pikkulapsiperheiltä. Oli kannustavaa huomata, että lukioaikana syntyneet omat käsitykset huonosta kirjoitustaidosta eivät olleetkaan niin todenmukaisia. Positiivista palautetta tuli nimenomaan hyvästä ilmaisutavasta, mutta myönnettäköön, että siihen tuli varmasti kiinnitettyä huomiota suhteellisen paljon omat odotukset huomioiden. Toistuvasti esiintyvät huolet epäonnistuneista ilmaisu- tai vuorovaikutustilanteista osoittautuvat aina lopulta turhiksi.

7.4 Toimeksiantajan yhteistyö ja palaute

Palautteessaan toimeksiantajan edustaja totesi, että aiheesta keskusteltiin varhaisvaiheessa, mutta aiheen rajaus tapahtui opiskelijan ja opettajan yhteistyössä. Aiheesta ja tuotoksen sisällöstä käytiin toimeksiantajan kanssa keskustelua prosessin aikana muutaman kerran. Toimeksiantaja harmittelee, ettei ole ajankäytön haasteiden vuoksi voinut paneutua keskusteluun opinnäytetyöprosessista toteutunutta enempää. Hän toteaa opiskelijan olleen aktiivinen yhteydenotoissa ja siten osoittaneen mielenkiintoa opiskelua ja oppimisprosessia kohtaan. Hän katsoo että opiskelija on hyödyntänyt työharjoitteluaan ja terveydenhoitajia materiaalin tuottamisessa.

Toimeksiantajan edustajan mielestä opinnäytetyö vastaa hyvin tavoitteen seensa tuottaa materiaalia heidän Internet-sivuilleen. Hän uskoo, että materiaali vastaa hyvin asiakkaiden tarpeisiin. Alustavasta materiaalista hänen tekemänsä havainnot olivat olleet samansuuntaisia, kuin väliseminaarissa tehdyt ja näin ollen materiaaliin tehdyt muutokset tehtiin hyvässä yhteisymmärryksessä.

7.5 Kehittämisehdotukset

Tahtoikäisen edesottamukset tuntuu olevan kasvattajia kiinnostava aihe. Kerrottaessa tuttaville tämän opinnäytetyön aiheesta, lähes kaikki ovat huudahtaneet, että onpa hyvä ja tärkeä aihe. Vanhemmat haluavat ymmärtää lasta ja suhteita he pyrkivät toimimaan oikein lapsen kasvatuksessa. Usein vanhemmat keskustelevat muiden vanhempien kanssa, kuinka toisten perheissä asioiden kanssa toimitaan. Vanhemmat saavat vinkkejä kasvatustilanteisiin vertaisryhmiltä, sukulaisilta ja jopa tuntemattomilta ihmisiltä pyytämättä. Monia sovelluksia tahtoikäisen tai neuvolaikäisen lapsen kasvatustilanteisiin varmasti löytyy.

Sisaruksen syntymä tahtoikäisen perheeseen herättää usein kysymyksiä vanhemmissa. Neuvot vanhempien valmistautumisesta sekä isosisaruksen valmentamisesta ja tukemisesta uudessa elämäntilanteessa palvelisi perheitä. Ikäryhmää vaihtamalla voisi tuottaa tietoa isompien lasten, kuten esikouluikäisten ja murrosikäisten uhmakkaasta käyttäytymisestä ja perheiden keinoista tukea tätä ikäkautta. Jos pysytään taaperoissa, niin uni- vaikeudet rasittavat monia perheitä. Tieto ja toimintaohjeet helpottaisivat monien elämää. Terveellisten elintapojen kanssa perheet kaivannevat apua, sillä lasten ylipaino on kasvava huolenaihe. Taaperoiden ruokailutilanteet herättävät keskustelua. Epäilläään allergioita ja muita fyysisiä syitä syömättömyydelle. Vanhemmat kaipaisivat tukea monenlaisten ruokailutilanteiden ymmärtämiseen.

LÄHTEET

- Airaksinen, T. & Vilkka, H. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Aro, T. (2011). Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa T. Aro & M. Laakso (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 20–40.
- Cacciatore, R. (2007). *Aggression portaat*. Helsinki: Opetushallitus.
- Cacciatore, R. (2013). *Lapseniko villipeto?* Luento Perheaikaa - Internetsivustolla. Haettu 10.10.2016 osoitteesta <https://www.perheaikaa.fi/nettiluennot/lapsi-perheessa/luento:934/>
- Cacciatore, R. (n.d.). *Vanhemmuus - erikoisprojekti vai osa tavallista elämää?* Haettu 2.12.2016 osoitteesta <http://www.raisacacciatore.fi/145>
- Carr, A. (2011). Social and Emotional Development in Middle Childhood. Teoksessa D. Skuse, H. Bruce, L. Downey & D. Mrazek (toim.) *Child Psychology and Psychiatry*. 2. painos. Hoboken (US-NJ): Wiley-Blackwell, 56–61.
- Dunn, J. & Hughes, C. (2014). Family talk about moral issues: toddler and preschool years. Teoksessa C. Wainryb & H. E. Recchia (toim.) *Talking about Right and Wrong: Parent-Child Conversations as Contexts for Moral Development*. New York (US-NY): Cambridge University Press, 21–42.
- Eklund, K. & Heinonen, J. (2011). Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa T. Aro & M. Laakso (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 216–235.
- Enwald, H. (2014). Ihmiset hyötyvät räätälöidystä terveystiedosta. *Informaatiotutkimus* 33(1), 1–4. Haettu 16.9.2016 osoitteesta <http://ojs.tsv.fi/index.php/inf/article/viewFile/41547/10642>
- Eronen, K. & Hyvönen, M. (2014). *Iloa arkeen lapsen kanssa : Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen tukeminen*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Haettu 1.12.2016 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73059/Eronen_Kirsi_Hyvonen_Minna.pdf?sequence=1
- ETENE (2013). *Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveysalalla*. ETENE-julkaisuja 41. Haettu 8.12.2016 osoitteesta

<http://etene.fi/documents/1429646/1555962/ETENE-julkaisuja+41+Lapsuuden+ja+nuoruuden+etiikka+sosiaali+ja+terveysalalla.pdf/3e711c32-e950-4892-bf1b-ee8b9be55769>

Fagerlund-Jalokinos, S. (2012). *Uusperheen vanhemmuuden voimavarat*. Pro gradu –tutkielma. Hoitotiede. Tampereen yliopisto. Haettu 24.1.2017 osoitteesta

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84147/gradu06357.pdf?sequence=1>

Finto. (2016). *Uhmaikä*. Haettu 24.1.2017 osoitteesta

<http://www.yso.fi/onto/ysa/Y106606>

Ginman, M. & Kiiskilä, N. (2012). *Kiukkua ja uhmaa - rajoja ja turvaa : Keinoja lapsen itsenäistymisen tueksi*. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Laurea-ammattikorkeakoulu. Haettu 1.12.2016 osoitteesta

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44282/Kiukkua%20ja%20uhmaa%20-%20Rajoja%20ja%20turvaa%20Keinoja%20lapsen%20itsenaistymisen%20tueksi.pdf?sequence=1>

Hansen, M., Janhunen, T., Kytöpuu, K., Salo, S., Seppänen, P., Seppänen, S., Tapio, N. & Vilén, M. (2010). Perhe ja perhetyö. Teoksessa P. Seppänen, N. Tapio, R. Toivanen & M. Vilén (toim.) *Kohtaamisia lapsiperheissä – Menetelmiä perhetyöhön*. Helsinki: Kirjapaja, 9–59.

Helsingin yliopisto (n.d.a). *Neuvottelutaidot*. Haettu 10.12.2016 osoitteesta

<http://kielijelppi.virtamieli.fi/kirjoitusviestinta/otsikointi-ja-sisallysluettelo>

Helsingin yliopisto (n.d.b). *Otsikointi*. Haettu 10.12.2016 osoitteesta

<http://kielijelppi.virtamieli.fi/puheviestinta/neuvottelutaidot>

Hermanson, E. (2012). *Lapsilähtöinen kasvatus ja curling-vanhemmuus*. Haettu 1.12.2016 osoitteesta

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00301

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. 20. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hirvi, J., Kaipainen, S. & Salonen, H. (2014). *Vertaistukiryhmä uhmaikäisten lasten vanhemmille : Lempäälän neuvolassa*. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 1.12.2016 osoitteesta

http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/85984/Hirvi_Jenni_Kaipainen_Sara_ja_Salonen_Heidi.pdf?sequence=1

Hyppönen, T., Janhunen, T., Prusila, L., Salo, S., Seppänen, P., Tapio, N., Toivanen, R. & Vilén, M. (2010). Parisuhde ja vanhemmuus. Teoksessa P. Seppänen, N. Tapio, R. Toivanen & M. Vilén (toim.) *Kohtaamisia lapsiperheissä – Menetelmiä perhetyöhön*. Helsinki: Kirjapaja, 101–167.

Hyväluoma, J., Kivijärvi, S. & Rönkä, A. (2009). Vanhemmuus arjessa: Neuvottelua, hässäköitä ja hassuttelua. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) *Perhe-elämän paletti – Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 47–68.

Juurakko, S. (2010). *Lapsiperheen sosiaalisen tuen kulttuurinen jäsenyminen – Jäsenkategoria-analyttinen tutkimus hyvinvointineuvolan vastaanoton vuorovaikutuksesta*. Pro gradu -tutkielma. Sosiologia. Tampereen yliopisto. Haettu 19.12.2016 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/82142/gradu04727.pdf?sequence=1>

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. (2012). *Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea*. 2. painos. Helsinki: Edita Publishing.

Kalland, M. (2014). *Mitä tarkoittavat mentalisaatio ja reflektiivinen kyky?* Haettu 7.12.2016 osoitteesta http://www.mll.fi/@Bin/22530340/VV-seminaari_Mirjam+Kalland_Mentalisaatio+ja+reflektiivinen+kyky.pdf

Kananen, J. (2010). *Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkonen, M. & Suutarla, A. (2006). *Vanhemman työkirja*. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tukea vanhemmille -aineisto. Haettu 4.12.2016 osoitteesta http://www.mll.fi/@Bin/11231118/JKK_VanhemmanTK.pdf

Kausiala, M. (2016). *”Ole sinä vaikka äiti ja mää lapsi” – Päiväkotiikäisten lasten esittämät näkemykset perheestä leikeissä ja keskusteluissa*. Pro gradu -tutkielma. Varhaiskasvatustiede. Jyväskylän yliopisto. Haettu 3.12.2016 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/49731/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201605112501.pdf?sequence=1>

Keskinen, K. (2009). *Asiakkaan psykososiaalinen tukeminen hyvinvointineuvolassa*. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalipsykologia. Tampereen yliopisto. Haettu 19.12.2016 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81066/gradu03901.pdf?sequence=1>

Kielikone (n.d.). MOT Englanti.

Kivijärvi, S. (2007). *Vanhemmuustyylit, vanhemmuuteen liittyvä stressi ja niiden väliset yhteydet pikkulapsiperheiden äideillä ja isillä*. Pro gradu -tutkielma. Perhetutkimus. Jyväskylän yliopisto. Haettu 5.12.2016 osoitteesta https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/perhetutkimus/tutkimus/paletti/gradu_kivijarvi

Kontula, O. (2013). *Perhebarometri: Erilaiset arvot ja elämäntyylit lisäävät eroriskiä*. Haettu 5.12.2016 osoitteesta <http://www.vaestoliitto.fi/?x27375=2976176>

Korhonen, L. & Sinkkonen, J. (2015). *Pulassa lapsen kanssa*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kristoffersson, E. (2015). *Vanhempien ja lapsuuskodin kasvatukselliset arvot*. Pro gradu –tutkielman tiivistelmä. Kasvatustiede. Lapin yliopisto. Haettu 8.12.2016 osoitteesta <http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/62110>

Kuusinen, A. (2008). *Lapsuuden käsikirjoitus aikuisuuden näyttämöllä. Pro gradu -tutkielma*. Sosiaalipsykologia. Tampereen yliopisto. Haettu 8.12.2016 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79534/gradu03223.pdf?sequence=1>

Laakso, M. (2011). Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesätelyn kehityksessä. Teoksessa T. Aro & M. Laakso (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 60–79.

Laru, S. (2014). *Isäksi ja äidiksi – vanhemmaksi kasvaminen*. Verkkoluento Väestöliiton Perheaikaa-sivustolla. Haettu 5.12.2016 osoitteesta [https://www.perheaikaa.fi/A%CC%88idiksi%20ja%20isa%CC%88ksi%20vanhemmaksi%20kasvaminen%20nettiluento%20KUVATON%20\(1\).pdf](https://www.perheaikaa.fi/A%CC%88idiksi%20ja%20isa%CC%88ksi%20vanhemmaksi%20kasvaminen%20nettiluento%20KUVATON%20(1).pdf)

Lastensuojelulaki 2007/417. Haettu 15.12.2016 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L7P34>

Makkonen, A., Makkonen, P. & Rahkola, A. (2014). *Lapsen uhma ja kiukku : Opaslehtinen vanhemmille*. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Savonia-ammattikorkeakoulu. Haettu 1.12.2016 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/76159/anssi_rahkola.pdf?sequence=1

Malmberg, K. (2008). *Aikuinen asettaa lapselle rajat*. Haettu 1.12.2016 osoitteesta http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/aikuinen_asettaa_lapselle_rajat

Marila, T. (2007). *Tieteellinen kirjoittaminen*. Haettu 9.12.2016 osoitteesta http://www.helsinki.fi/kksc/finska/finska_3/1tiet.pdf

MLL (n.d.). *Vanhemmuus muuttaa elämää*. Haettu 2.12.2016 osoitteesta http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/

Muurinen, A. (2014). *Nykyvanhemmuuden haasteet kotikasvatuksessa*. Pro gradu -tutkielma. Aikuiskasvatus. Lapin yliopisto. Haettu 13.12.2016 osoitteesta
<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/59558/Muurinen.Anna-Kaisa.pdf?sequence=2>

Mäkinen, A. (2015). *Vanhempien kokemuksia puheeksi ottamisen välineistä neuvolan laajassa terveystarkastuksessa*. Pro gradu -tutkielma. Hoitotiede. Tampereen yliopisto. Haettu 19.12.2016 osoitteesta
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97689/GRADU-1435928799.pdf?sequence=1>

Määttä, S. & Aro, T. (2011). Kognitiivisten taitojen merkitys itsesätelyn kehityksessä. Teoksessa T. Aro & M. Laakso (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 42–58.

Niskanen, J. (2014). *Rakettivauhdin ja etanavauhdin välimaastossa – Lasten käsityksiä reippaudesta*. Kandidaatintutkielma. Varhaiskasvatustiede. Jyväskylän yliopisto. Haettu 16.12.2016 osoitteesta
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43268/URN:NBN:fi:juu-201404241565.pdf?sequence=1>

O’Shaughnessy, R., Butterworth, R. & Göpfert, M. (2015). Assessment and formulation of parenting. Teoksessa A. Reupert, D. Maybery, J. Nicholson, M. Göpfert & M. V. Seeman (toim.) *Parental Psychiatric Disorder: Distressed Parents and their Families*. 3. painos. New York (US-NY): Cambridge University Press, 61–71.

Pajamäki, T. (2014). *Leimaaminen tai yleistäminen ei auta vanhempia*. Blogijulkaisu 29.9.2014. Haettu 1.12.2016 osoitteesta
<http://www.mll.fi/blogi/?x16855855=w22354954>

Pesonen, A. (2010). Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. *Duodecim* 126(5), 515–520. Haettu 5.12.2016 osoitteesta
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo98656.pdf>

Poikkeus, A. (2011). Itsesätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa T. Aro & M. Laakso (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 80–104.

Rautio, S. (2014). Kumppanuus ja moniammatillinen yhteistyö neuvolan perhetyössä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 51(3), 191–202. Haettu 15.12.2016 osoitteesta
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/49289/978-951-39-6578-5_vaitos23042016.pdf?sequence=1

Rotkirch, A. (2014). *Yhdessä: Lapsen kasvatus ei ole yksilölaji*. Helsinki: WSOY.

Rusanen, E. (2011). *Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys*. Helsinki: Finn Lectura.

Räty, E. & Snellman, M. (2010). *Kriittinen lukeminen ja luotettavan tiedon löytäminen*. Haettu 9.12.2016 osoitteesta http://www.edu.fi/etalukioetusivu/vinkkejä_verkko_opiskeluun/miten_opiskella_verkossa/kriittinen_lukeminen_ja_luotettavan_tiedon_loytaminen

Sihvonen, E. (2016). Huoli kadonneesta vanhemmuudesta 2000-luvun suomalaisessa yhteiskunnassa: lasten kasvatusta ja vastuullinen vanhemmuus. *Kasvatus & Aika* 10(5), 72–86. Haettu 5.12.2016 osoitteesta http://www.kasvatus-ja-aika.fi/dokumentit/a5_sihvonen_1403160953.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö (2004). *Lastenneuvola lapsiperheiden tukena*. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Haettu 16.9.2016 osoitteesta <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114371/Opp200414.pdf?sequence=1>

Taimi, M. (2015). *Erovanhempien kokemuksia perhetapaamistoiminnasta*. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalityö. Tampereen yliopisto. Haettu 8.12.2016 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98114/GRADU-1446141485.pdf?sequence=1>

Terveystieteiden tutkimuskeskus (n.d.). *Terveystieteen edistämisen asiantuntija*. Haettu 1.12.2016 osoitteesta http://www.terveystieteiden tutkimuskeskus.fi/ammatti/terveystieteen_ammatti

Tilastokeskus. (2015). *Internetin käyttö mobiilia, laitteet henkilökohtaisia*. Haettu 15.9.2016 osoitteesta http://www.stat.fi/til/sutivi/2015/sutivi_2015_2015-11-26_tie_001_fi.html

Torkkola, S. (2016). Lääkeneuvoja sosiaalisesta mediasta. *Sic! Lääketietoa Fimeasta* 1/2016. Haettu 16.9.2016 osoitteesta http://sic.fimea.fi/arkisto/2016/1_2016/jarkeva-laakehoito/laakeneuvoja-sosiaalisesta-mediasta

THL (2014). *Lapsiperheiden vanhempien voimavaroja voidaan vahvistaa*. Haettu 4.12.2016 osoitteesta <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntija-tyo/vaestotutkimukset/lapsiperhekysely/tuloksia/lapsiperheiden-vanhempien-voimavarat>

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä (1999). *Vanhemmuuden roolikartta*®. Haettu 16.9.2016 osoitteesta <http://www.vslk.fi/index.php?id=19>

Viljamaa, J. (2014). *Kuka täällä oikein määrää*. Helsinki: Minerva Kustannus.

Väyrynen, T. (2015). *"Pitää pystyä hanksaamaan se lapsen tunne" Vanhempileikki-ikäisen lapsen tunnekasvattajana – Perheneuvolapsykologien näkemysten mukaan*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Lapin yliopisto. Haettu 5.12.2016 osoitteesta <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61937/V%c3%a4rynen.Titta.pdf?sequence=2>

Ylitalo, P. (toim.) (2011). *Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itenäistymisen tueksi*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

INTERNET-SIVUJEN MATERIAALI

Otsikkolinkit

Mitä tarkoittaa kiintymyssuhde ja varhainen vuorovaikutus?
Miksi tahtoikäistä kiukuttaa ja miten lasta voi silloin auttaa?
Kuinka kiukku voi ehkäistä ja ennakoida?
Miksi lapsi heittäytyy vauvaksi, vaikka osaa jo tämän asian?
Kuinka tunteiden säätely kehittyy?
Mutta eihän näin pieni vielä osaa noudattaa sääntöjä?
Milloin ja millaisista asioista lapsi voi päättää itse?
Mitä jos vanhempi menettää malttinsa?
Millainen on riittävän hyvä vanhempi?
Entä jos vanhempien voimavarat eivät riitä?

Linkkien sisällöt

Mitä tarkoittaa kiintymyssuhde ja varhainen vuorovaikutus?

Varhainen vuorovaikutus on vauvan ja vanhemman välistä viestintää. Vauva tarvitsee kontaktin kasvokkain ja vanhempien kasvoilta saaduista palautteista, kuten ilmeistä, hän alkaa kehittää ymmärrystä vuorovaikutuksesta. Kiintymyssuhde merkitsee sanan mukaisesti vauvan voimakasta kiintymystä niihin henkilöihin, jotka hoivaavat vauvaa ja hoiva täyttää riittävän tason. Vuorovaikutus vauvan kanssa vaikuttaa siihen, millaiseksi kiintymyssuhde muodostuu. Turvalliseen kiintymyssuhteeseen vaaditaan, että vanhempi vastaa vauvan epämiellyttävään tunteeseen niin, että vauvalle tulee miellyttävä olo. Normaalisti vauva ilmaisee epämiellyttävää oloa yleensä itkulla ja tästä seuraava vanhemman toiminta poistaa vauvan ikävän olon.

Tästä syntyvät vauvan ensimmäiset pystyvyyden tunteet. Hän vaikuttaa omalla toiminnallaan asioihin. Jos vanhempi ei vastaa vauvan ensimmäiseen viestiin, vaatii hän yhä kovemmin, kunnes saa kontaktin vanhempaan. Jos vanhempi toistuvasti jättää huomioimatta vauvan pyynnöt, ymmärtää vauva, että tällainen vuorovaikutus ei kannata. Vauva voi oppia epänormaalin tavan vuorovaikuttaa. Jos vauva saa huomiota aina vain ”kiltteydellä” ja hymyllä, tai vaihtoehtoisesti aggressiivisella käytöksellä, hän oppii, että ne ovat ainoita keinoja vaikuttaa ja käyttäytyy jatkossakin niin. Tällaiseen vuorovaikutuksen häiriöön on puututtava, sillä se ei tue lapsen normaalia henkistä kehitystä. Onneksi lapsilla on kyky korjata vuorovaikutusta, kun siihen antaa mahdollisuuden. Varhainen vuorovaikutus ja turvallisen kiintymyssuhteen kehittyminen on siis tärkeää, jotta normaali ja turvallinen tunne-elämä voi kuljettaa läpi elämän.

Miksi tahtoikäistä kiukuttaa ja miten lasta voi silloin auttaa?

Tahtoikä on yksi lapsen normaaliin kehitykseen kuuluvista vaiheista noin 1–3-vuotiaana. Lapsi on oppinut, että asioihin voi vaikuttaa mielipiteillään ja hänkin haluaa vaikuttaa asioihin. Vauvana lapsi on ollut vanhempiensa keskipiste, mutta enää kaikki ei tapahdukaan hänen toiveidensa mukaisesti. Lapsi alkaa opetella sääntöjen noudattamista ja tunteidensa hallintaa. Lapsi on luonut vauvasta lähtien kiintymyssuhteen läheisimpiin ihmisiin. Vanhemmat ovat lapselle tärkeitä ja turvalliset ja heidän kanssaan on turvallista harjoitella tunteiden ilmaisua. Lapsi on usein jo pienenä tehnyt havainnon, että raivokkaalla itseilmaisulla saa varmemmin tahtonsa läpi. Toiseksikaan lapsella ei ole vielä riittäviä taitoja hillitä itseään. Pienet lapset tarvitsevat vanhemman apua rauhoittumiseen kiukkukohtauksen yllättäessä. Vanhempi oppii, mikä omalla lapsella toimii parhaiten. Joku tarvitsee hetken, että saa huutaa pahimmat kiukut vanhemman läsnäolon turvassa, toinen kaipaa syyliä ja silittelyä, kun kolmannelle voi auttaa huomion kiinnittämien muualle.

Lapsen puheen kehittyessä itseilmaisuus helpottuu ja lapsen ymmärtäessä vanhempien puhetta, on lapsen kanssa helpompi keskustella kiukun mahdollisista syistä ja kuinka siihen voi vaikuttaa. Vanhemman rauhallisuus luo lapselle turvaa ja sanoittaminen auttaa lasta jäsentämään tunnetilaansa. Sanoittaminen kiukkukohtauksen rauhoittamiseksi antaa lapselle mallin, kuinka hän voi toimia ensi kerralla, kun kiukuttaa. Lapsi ei toki asiaa osaa vielä seuraavalla kerralla, mutta vanhempien johdonmukaisella esimerkillä lapsi oppii vähitellen sietämään erilaisia negatiivisia tunteita ja pääsemään niistä yli. Lapsi voi joskus raivota vain siitäkin syystä, että hän olettaa, ettei hänen tahtoaan ole kukaan huomioinut. Sanoittamalla lapsi saa viestin, että hänen tunteensa on kuultu ja huomioitu.

Kuinka kiukkua voi ehkäistä ja ennakoida?

Vanhempien on helpompaa säilyttää malttinsa, kun he ymmärtävät, miksi lapsi käyttäytyy näin. Heidän tulee hyväksyä, että kiukkukohtaukset kuuluvat tähän ikään ja lapsi tarvitsee niitä harjoitellakseen tunteiden säätelyä. Rajattujen vaihtoehtojen antaminen auttaa paljon. Lapsi saa osallistua päätöksentekoon, mutta vaihtoehtoja annetaan niin vähän, että lapsi selviää päätöksenteosta. Lapsi voi päättää, laittaako hän keltaisen vai sinisen paidan, mutta hän ei välttämättä osaa tehdä valintaa, jos vaihtoehtoja on yksi-kin enemmän. Sääntöjen sopiminen etukäteen auttaa vanhempia ratkaisemaan tilanteita, kun kaikkia päätöksiä ei tarvitse tehdä siinä hetkessä, vaan voi vedota yhdessä tehtyihin sopimuksiin. On tärkeää muistaa, että säännöt tulee olla kaikkien tiedossa, jotta niitä osataan noudattaa. Ketään ei palvele sellainen, että toinen vanhempi kieltää jonkin asian, minkä toinen sallii. Lasta ei ole myöskään kohtuullista moittia sellaisen säännön rikkomisesta, mistä hän ei ole tiennyt.

Miksi lapsi heittäytyy vauvaksi, vaikka osaa jo tämän asian?

Lapsen itsenäisyyttä ihailaan ja reippautta arvostetaan. Lapsen ei tarvitse olla aina reipas. On vapauttavaa heittäytyä välillä turvallisten vanhempien syliin ja saada apua asioihin, jotka kyllä osaa. Vanhempien vastaaminen lapsen avunpyyntöön antaa lapselle tärkeän viestin: muihin voi luottaa! Lapsen henkiselle kehitykselle tekee hyvää, että vanhemmat hyväksyvät hänessä sekä tarvitsevuuden että itsenäisyyden. Silloin lapsikin oppii hyväksymään itsessään nämä ominaisuudet. Lapsi näkee itsensä yhtä hyvänä kuin hänen vanhempansa hänet näkevät.

Mitä vierastaminen on?

Lapsen kiintymyskäyttäytyminen, kuten itku vanhemman lähtiessä, johtuu pyrkimyksestä saada vanhempi pysymään lähellä. Lapsi oppii kasvaessaan säätelemään tarkoituksenmukaisemmin käyttäytymistään sen mukaan, mitä vaaditaan vanhemman huomion saamiseksi. Pelottavat tilanteet, väsymys, nälkä ja sairauden tunne saavat lapsen reagoimaan voimakkaammin ja hakemaan siten tehokkaammin vanhemman huomion. Jokin yksinkertainen asia voi siis saada lapsen reagoimaan normaalia voimakkaammin. Pelästyessään lapsi etsii turvaa. Vetäytyvä käyttäytyminen, jota myös vierastamiseksi voidaan kutsua, on lapsen keino hakeutua lähemmäs turvan antajaa ja samalla siirtyä kauemmas pelottavasta kohteesta. Lapsen torjuminen tällaisessa turvanhakuyrityksessä on lapselle hyvin ahdistavaa ja vahingollista perusturvallisuudelle. Lapsi ottaa vanhemmistaan mallia, joten empatian osoittaminen lapselle kehittää myös lapsen tunnevalikoimaa.

Kuinka tunteiden säätely kehittyy?

Itsesäätelyn kehittymiseksi ympäristön täytyy olla johdonmukainen, jotta voi oppia ympäristön lainalaisuuksia. Lapsi oppii hyväksytyä käyttäytymistä havaintojensa kautta. Lapsi oppii, mitä häneltä odotetaan, kuinka muut ihmiset toimivat tietyissä tilanteissa ja millaisia sääntöjä ympäristössä on olemassa. Lapset kiinnostuvat taaperoiässä säännöistä siinä määrin, että heistä tuleekin perheeseen usein pieniä poliiseja, jotka huomauttavat, jos jokin asia ei ole, kuten kuuluu. Vanhempien neuvot eri tilanteissa toimimiseen jäävät lapsen mieleen ja hän alkaa myöhemmin käyttää näitä annettuja säätelykeinoja itsenäisesti. Käyttäytymisen kontrollointi kehittyy vähitellen. Lapsi oppii esimerkiksi odottamaan mukavaa asiaa ja sivuuttamaan ikäviä tunteita.

Mutta eihän näin pieni vielä osaa noudattaa sääntöjä?

Rajojen veto on tärkeää, koska se tuo lapselle sekä fyysistä että henkistä turvaa. Lapsi saa harjoitella pettymyksen kokemuksia vanhempien asettamien rajojen puitteissa, jolloin pettymykset voivat olla pieniä ja niistä selviäminen helppoa. Kun lapsella on rajat, tutut säännöt, hän voi ennakoida asioita. Hän tietää, mitä tapahtuu tietyissä tilanteissa. Hän saattaa tietää,

että ei ole lupaa juoda kuin yksi pillimehu, ja hänen vaatiessaan toista, ei vanhempien kielto tule yllätyksenä, vaikka se pettymys onkin. Lapsi oppii oikeudenmukaisuutta säännöistä, joita kaikki noudattavat. Pienellä lapsella ei voi olla paljoa sääntöjä sekä niiden tulee olla ymmärrettäviä ja lyhyitä. Pieni lapsi ei myöskään ymmärrä ylimalkaista sääntöä, kuten ”käyttäydy hyvin”. Hän ei tiedä, millaisia asioita sellaiseen hyvin käyttäytymiseen kuuluu.

Kaikki noudattavat sääntöjä, myös aikuiset. Sääntöjen noudattamista valvotaan ja sääntöjen rikkomisesta tulee seuraamus. Usein anteeksi pyyntö riittää varsin hyvin. Seuraamuksen mitoittaminen tehtyyn rikkeeseen täytyy tehdä iänmukaisesti ja lapsen temperamentti huomioiden. On hyvä tapa antaa ensin varoitus, jotta lapsi saa tilaisuuden muuttaa toimintaansa. Jos kielletty toiminta ei lopu, se joko keskeytetään tai seuraamus siitä on kohtuullinen. Jäähyn periaate on, että lapsen kielletty toiminta keskeytyy ja lapsi saa aikaa rauhoittumiseen. Lasta ei saa jättää yksin jäähylle, koska siitä tulee lapselle hylätyksi tulemisen tunne. Jäähy ei ole tarkoitettu katumusharjoitukseksi minkään ikäiselle lapselle, vaikkakaan taaperoikäinen ei sellaiseen pohdintaan vielä pystyisikään. Lapsi ei ole tuhma eikä paha, jos hän ei pysty noudattamaan sääntöjä. Hän ei vielä osaa, mutta hän oppii kyllä vanhempien avulla ja esimerkillä. Jos lapsi ei aina muista noudattaa sääntöjä, kun esimerkiksi sängyllä pomppiminen on niin kivaa, mutta jo hyvin pienet tuntevat sääntöjä. Konttaamaan oppinut lapsi voi pudistella päätään vanhemman kiellolle koskea kukkaruokkuun ja lapsesta on hauskaa nähdä vanhemman reaktio nipistelyyn ja tukistamiseen. Lapsi tietää kyllä säännöt, mutta hänellä ei ole vielä empatiakykyä olla satuttamatta vanhempaa.

Milloin ja millaisista asioista lapsi voi päättää itse?

Vanhempien tehtävä on päättää, mitä lapsen toiveista toteutetaan. Lapsi voi päättää sukkiensa värin, mutta ei sitä, laitetaanko pakkasella pipo päähän. Säännöistä ei kannata poiketa, mikäli ei tahdo jatkossa jatkuvasti käydä keskustelua siitä, saako lapsi tällä kerralla päättää. Jos vanhemmat ovat jonkin asian päättäneet, ei siitä tehdä poikkeusta ilman hyviä perusteita, koska ristiriitaiset viestit vain hämmentävät lasta. Kieltojen ja rajoitusten tarkoitus on osoittaa, mikä on turvallista, ei rajoittaa vain rajoittamisen ilosta. Lapsen kanssa kannattaa jutella siitä, miksi tietyt säännöt on olemassa. Ikätasoisesti perusteltua sääntöä on helpompi noudattaa, kuin alistavaa käskyä toimia tietyllä tavalla. Toki lapsella on oikeus osallistua

itseään koskeviin päätöksiin, mutta vanhemmat joutuvat viime kädessä tekemään lopulliset päätökset, voidaanko lapsen toivetta noudattaa. Kiukunpuuskan yllättäessä lasta voi muistuttaa asioista, joihin hän voi vaikuttaa, jos kiukun aiheuttanut asia ei sellainen ole. Terveysteen ja turvallisuuteen liittyvissä asioissa täytyy olla tarkka. Asioita, joista lapsi voi päättää, ovat sellaisia, jotka eivät vaaranna hänen terveystään. Vanhempien kannattaa muutenkin harkita, millaisissa tilanteissa taistelu kannattaa. Lapsen itsetunnon kehitys tarvitsee palautetta siitä, miten vanhemmat reagoivat häneen ja hänen mielipiteisiinsä. Kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista kehittää itsetuntoa positiiviseen suuntaan ja vanhempien mallin avulla negatiivisista tunteistakin selviää.

Mitä jos vanhempi menettää malttinsa?

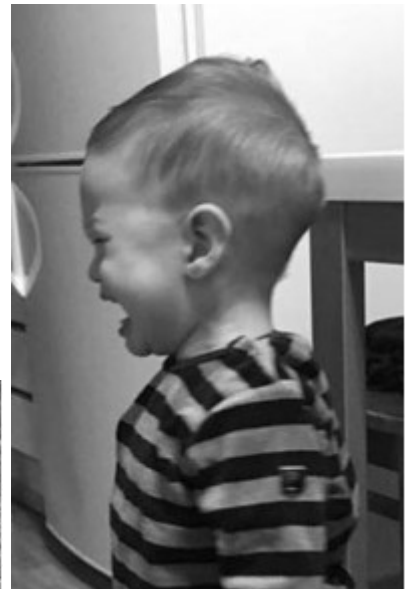
Lapsi saa nähdä vanhemman tunteet, niin hyvät kuin huonot, se kertoo lapselle, että kaikki tunteet ovat normaaleja ja niitä on turvallista näyttää omien lähimpien kanssa. Vanhempi toimii lapselle esimerkkinä. Yhdessä lapsen kanssa raivoava vanhempi ei anna lapselle mallia tunteiden säätelystä ja herkkä lapsi voi kokea yhtäkkiä raivoavan vanhemman pelottavaksi. Kun vanhempi säilyttää malttinsa, lasta rauhoittaa vanhemman lempeä olemus. Lapsi saa rauhalliselta vanhemmalta viestin, että lapsen raivokohaus ei ole vaarallista tai väärin. Jos lapsi on oppinut, että oma vanhempi on turvallinen ja vanhemmille saa näyttää tunteensa, kukaan lapsi tuskin traumatisoituu vanhemman satunnaisesta suuttumisesta. Silloin, kun itsehillintä pettää ja tulee huudettua, peli ei ole menetetty. Vanhempi toimii samoin, kuin lapsensa tahtoisivat toimivan samassa tilanteessa. Ensin tarvitaan hetki rauhoittumiseen, kunnes tapahtuneesta voi keskustella ja pyytää käytöstään anteeksi. Vanhempi näyttää omalla esimerkillään, kuinka toimitaan oikein, kun maltti menee.

Millainen on riittävän hyvä vanhempi?

Vanhemmuudessa on erilaisia tyyplejä. Vanhemmuuteen kehittyminen alkaa raskausuutisesta, kun tulevat vanhemmat alkavat luoda mielikuvia ja odotuksia syntyvää vauvaa kohtaan. Vanhemmuus vaihtelee laiminlyövästä sallivan kautta aina kurinalaiseen kasvattajaan asti. Laiminlyövä vanhempi ei välitä lapsen perusturvallisuudesta eikä osaa huolehtia tarpeista. Salliva on lämmin ja antaa lapsen päättää kaikesta. Kurinalainen, autoritaarinen vanhempi ei keskustele lapsen kanssa, vaatii tottelevaisuutta eikä ole kovin lämmin kasvattaja. Kasvatuskulttuuri on muuttunut lapsilähtöiseksi ja vanhemmat ovat tietoisia erilaisista kasvatusten menetelmistä. Hyvä vanhempi toimii esikuvana lapsilleen. Hän ymmärtää oman menneisyytensä ja oman arvomaailmansa vaikutukset omaan kasvatustapaansa ja osaa kehittää omaa toimintaansa parempaan. Lapsen perustarpeiden huolehtimisen lisäksi vanhemmuus vaatii jämäkkyyttä ja lempeyttä ja kykyä kohdata jokainen lapsi yksilönä.

Entä jos vanhempien voimavarat eivät riitä?

Vanhemmat ovat lapsensa kehityksen tukijoita ja lapsen hyvinvoinnille on tärkeää, että vanhemmat voivat hyvin. Vanhempien voimavaroja lisäävät muun muassa avun ja vertaistuen saanti, tieto lapsen kehityksestä ja hyvä itsetunto kasvattajana. Vanhempia kuormittavat mm. arjen raskaus, parisuhdepulmat, taloushuolet ja ristiriidat lasten kasvatuksessa. Vanhempien kannattaa opetella keskustelemaan avoimesti ja sopia pelisäännöt arjen pyörittämiseen. Yhteen hiileen puhaltamalla kaikki voittavat. Huolehtiva vanhempi ymmärtää huolehtia myös omasta terveydestään ja jaksamisestaan. Jos voimavarat tuntuvat niukoille, ymmärtää vanhempi pyytää apua tai ottaa tarjottua apua vastaan. Itselleen ja läheisilleen täytyy muistaa olla myös armollinen. Omasta neuvolasta kannattaa kysyä apua, jos tulee tunne, että jaksaminen on huonontunut.



Lukuvinkkejä:

Vanhemman työkirja, Mannerheimin Lastensuojeluliitto

http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/432b52c46ae4ff87b0519fe5376d3c1f/1481276629/application/pdf/11231118/JKK_VanhemmanTK.pdf

Vanhempainnetti, Mannerheimin lastensuojeluliitto

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

Perheaikaa-sivusto, Väestöliitto

<https://www.perheaikaa.fi/>

Liekku ry

<http://www.liekku.net/index.php/tietoa-vanhemmuuden-tueksi/tahtoian-haasteet>

Mitä tarkoittavat mentalisaatio ja reflektiivinen kyky? (pdf)

Mirjam Kalland, pääsihteeri, Mannerheimin Lastensuojeluliitto

http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/7ab7a6a5187f9e8221705a3842d13471/1481310504/application/pdf/22530340/VV-seminaa-ri_Mirjam%20Kalland_Mentalisaatio%20ja%20reflektiivinen%20kyky.pdf

Vauva viestii, ymmärtääkö vanhempi? Miten tavoittaisin lapsen mielen? (pdf)

päällikkö Anne Viinikka, Mannerheimin Lastensuojeluliitto

http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/db1e1c558d230dd55048d7eadd9e8bc8/1481310678/application/pdf/29903689/Seminaariesitys_AV_30.9.2016.pdf

Lapsella on omat oikeudet. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

<http://www.mll.fi/mll/lastenoikeudet/>

Cacciatore, R. (2013). Lapseniko villipeto? Luento Perheaikaa – Internetsivustolla.

<https://www.perheaikaa.fi/nettiluennot/lapsi-perheessa/luento:934/>

Liikuntaseikkailu

Toiminnallinen teemapäivä varhaiskasvatukseen



Terveystyön kehittämistehtävä

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Lahdensivu, kevät 2017

Mari Mustanoja



LAHDENSIVU
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyö

Tekijä	Mari Mustanoja	Vuosi 2017
Työn nimi	Liikuntaseikkailu – Toiminnallinen teemapäivä varhaiskasvatukseen	

TIIVISTELMÄ

Lasten liikunta on vähentynyt ja lihavuus lisääntynyt. Myös uudet varhaisvuosien liikuntasuositukset on julkaistu juuri. Terveystyön kehittämistehtävässä haluttiin vaikuttaa perheiden liikuntatottumuksiin. Tietyn eteläsuomalaisen päiväkodin lapsille suunniteltiin ja toteutettiin liikuntatapahtuma. Tavoitteena on saada perheet pohtimaan liikuntatottumuksiin ja havaintojensa pohjalta tekemään pieniä terveystyö edistäviä muutoksia arjessa. Myös varhaiskasvattajien ja muiden lasten ympärillä olevien aikuisten olisi syytä tarkastella omia tapojaan sekä sitä, millaista esimerkkiä he antavat lapsille.

Tapahtumassa lapset jaettiin kolmeen ryhmään ja he kiersivät kolme toimintapistettä. Lapset olivat innokkaita ja aikuiset ohjaajatkin osallistuivat kiitettävästi toimintaan mallia näyttäen ja pienimpiä avustaan. Liikuntatapahtumassa lasten liikunnan riemua dokumentoitiin valokuvoin ja kuvia jaettiin koteihin. Perheille annettiin tietoa lasten liikuntasuosituksista ja ideoita päiväkotikäisten liikuntaharrastuksiin tätä varten tehtiin esittein. Liikuntasuosituksien tueksi annettiin hieman rajattua tietoa myös muista elintapasuosituksista.

Varhaiskasvattajat ja muut lasten kanssa toimivat saavat kehittämistehtävän raportista tietoa lasten liikuntataitojen kehittymisestä, liikkumattomuuden haitoista ja liikuntasuosituksista sekä ideoita liikkumiseen. Yhteistyökumppani voi helposti hyödyntää tapahtumaan ideoituja toimintoja päiväkodin arjessa. Palautetta ei kerätty järjestelmällisesti, mutta sitä saatiin tapahtumaan osallistuneilta sekä lasten perheiltä. Saatu palaute oli myönteistä ja tuki tunnetta kehittämistehtävän hyvästä onnistumisesta.

Avainsanat Terveystyö edistäminen, varhaiskasvatus, liikuntaleikit.

Sivut 29 s. + liitteet 14 s.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE JA TARKOITUS	1
3	LEIKKI-ikäISEN LIIKKUMISEN KEHITYS	2
3.1	Karkeamotoriikan kehitys ja motoriset taidot	2
3.2	Psykososiaalinen kehitys, motivaatio ja kilpailu.....	4
3.3	Päiväkoti-ikäisten leikkimistäidot	5
4	LIIKUNTA OSANA TERVEELLISIÄ ELINTAPOJA	6
4.1	Lasten ylipaino ja liikunnan puute	7
4.2	Liikunta päiväkodissa.....	8
4.3	Alle kouluikäisten liikuntasuosituksat ja arkiliikunta	10
5	TERVEYDENHOITAJAN ROOLIT PERHEEN TUKIJANA.....	11
5.1	Yhteistyön vaikuttaja.....	12
5.2	Leikki-ikäisen ohjaaja	14
5.3	Terveyden edistämisen ohjaaja	14
6	LIIKUNTASEIKKAILU-TAPAHTUMA	16
6.1	Suunnittelu	16
6.2	Toteutus.....	17
6.3	Raportointi perheille.....	22
7	POHDINTA.....	23
7.1	Päiväkodin ja perheiden palaute.....	23
7.2	Terveydenhoitotyön ammattilaisen näkökulma	24
	LÄHTEET	26
Liite 1	Liikuntatapahtuman pisteiden toimintasuunnitelma	
Liite 2	Pisteissä käytetyt kuvakortit	
Liite 3	Urheiluseuroja ja aktiviteetteja alle kouluikäisille ja perheille -esite	
Liite 4	Kuinka tavoitteisiin pääsee -esite	
Liite 5	Neuvokas perhe: Liikun -posterit	
Liite 6	Neuvokas perhe -kortin käyttöohje	
Liite 7	Neuvokas perhe -kortti neuvolaikäiselle	

1 JOHDANTO

Kehittämistehtävän aiheena on järjestää päiväkotikäisille lapsille liikunnallinen teemapäivä, joka tuottaa perheille vinkkejä liikkumiseen lasten kanssa ja kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan. Yhteistyökumppani on päiväkotia, jossa on päivähoidossa noin 30 alle 7-vuotiasta lasta. Liikuntapäivän toteutussuunnitelma on tehty päiväkodin toiveita kuunnellen ja niin, että se ohjelmaltaan sopii kaikille ikään ja taitotasoon katsomatta.

Vuonna 2008 Lasten terveysseurantatutkimuksen mukaan alle kouluikäisistä lapsista kymmenys oli ylipainoisia. 1970-luvulta nykyaikaan ylipaino lasten ja nuorten keskuudessa on yli kaksinkertaistunut. Ennaltaehkäisy on olennaista ylipainon vähentämisessä, koska lihavuuden hoito on hankalaa ja tulokset ovat heikkoja ja ohimeneviä. Lapsiin ja nuoriin vaikuttamalla vähennetään aikuisten terveyseroja, sillä lapsuuden ylipaino ennustaa usein lihavuutta aikuisiässä. Lihavuuden ehkäisyn perustana ovat terveellinen ruokavalio, säännöllinen ruokarytmi, sopivat annoskoot sekä liikkumiseen kannustaminen ja sitä edistävä ympäristö. (Jousilahti, Laatikainen, Lindström & Peltonen 2015.)

2010–2013 välisenä aikana tehtiin tutkimuksia suomalaisten koululaisten liikunnasta. Yhteenvetona laadittiin katsaus, jossa annettiin arvosanat eri liikunnan osa-alueille. Parhaat arvosanat saivat koulumatkojen lisäksi koulun järjestämä liikunta, kuntatasolla päätöksenteko ja rakennettu ympäristö sekä valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi. Korjattavaa on katsauksen mukaan sekä omatoimisessa että organisoidussa liikunnassa, perheen ja kavereiden kanssa liikkumisessa sekä istumisen ja ruutuajan vähentämisessä. Fyysinen kokonaisaktiivisuus sai toiseksi huonoimman arvosanan. Muutoshaasteet ovat niitä, joihin vanhemmat ja muut aikuiset ovat isoimpia vaikuttajia. (Aira ym. 2014, 5, 30.)

Vähentynyt liikunnallinen aktiivisuus johtaa lasten motoristen taitojen heikentymiseen. Lapsena opitut hyvät ja monipuoliset motoriset taidot antavat hyvät valmiudet liikkumiseen aikuisena. Liikunta ei paranna vain terveyttä, vaan se monien tutkimusten mukaan edistää myös oppimista. Liikunta vaikuttaa aivojen verenkiertoon ja hapensaantiin sekä lisää aivojen välittäjäaineita. Liikunta kasvattaa hermosolujen toimintaa tukevien aineiden tuotantoa, synnyttää uusia hermosoluja ja lisää aivokudoksen kokonaistilavuutta. Nämä vaikutukset tukevat oppimista tarkkaavaisuuden, keskittymisen, tiedonkäsittelyn, muistin, oppimista auttavien selviytymiskeinojen ja positiivisten tunteiden kehittymisen kautta. (Jaakkola 2014, 9; Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 34.)

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE JA TARKOITUS

Tavoitteena on toteuttaa päiväkotikäisille lapsille heidän ikätasolleen sopivalla tavalla liikunnallisiin leikkeihin innostava tapahtuma sekä saada tietoa koteihin lasten liikuntasuosituksista, tavoista leikkiä liikunnallisesti

ja paikallisista liikunnallisista harrastusmahdollisuuksista jakamalla lapsille materiaalia kotiin vietäväksi. Tarkoituksena on lisätä perheissä tietoa terveellisistä elintavoista ja saada perheet havaitsemaan ja tunnistamaan muutostarpeita omassa terveyskäyttäytymisessään sekä tekemään pieniä terveyttä edistäviä valintoja ja muutoksia arjessa.

Terveystoimijoille, varhaiskasvattajille ja muille ammattilaisille on tavoitteena tuottaa tietoa leikki-ikäisten liikkumistavoista ja liikuntatottumuksista. Tavoitteena on myös lisätä tietoa liikunnan merkityksestä leikki-ikäisten lasten kehitykselle ja terveydelle. Koska aikuiset toimivat esimerkkinä lapsille, on jokaisen aikuisen hyvä kiinnittää huomiota omiin terveystottumuksiin, valintoihin ja asenteisiin, mistä lapset ottavat mallia.

3 LEIKKI-IKÄISEN LIIKKUMISEN KEHITYS

Lapsen ikäkautta vuoden iästä kouluikään asti kutsutaan leikki-ikäksi. Varhaisleikki-ikäiset ovat 1–3-vuotiaita ja myöhäisleikki-ikäiset 3–6-vuotiaita. Motorinen kehitys tarkoittaa liikkeiden kehitystä. Siihen vaikuttavat fyysiset ja perinnölliset tekijät, kuten keskushermoston, luuston ja lihasten kasvu sekä persoonallisuus, ympäristö ja motivaatio. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan suurien lihasryhmien hallintaa. Motorinen kehitys mahdollistaa uusien motoristen taitojen oppimisen (Jaakkola 2014, 14). Motoriikan taidot kehittyvät siten, että lapsella on koulun aloittaessaan kaikki liikuntavalmiudet. Psykososiaalisuus käsittää persoonallisuuden, sosiaalisuuden ja tunne-elämän muodostaman yhteyden. Onnistumisen kokemukset tukevat hyvän itsetunnon kehitystä, minkä myötä lisääntyy motivaatio uuden oppimiseen. (Kaisvu, Storvik-Sydänmaa, Talvensaari & Uotila 2012, 10–11.)

3.1 Karkeamotoriikan kehitys ja motoriset taidot

Motoristen taitojen oppimiselle varhaisvuodet ovat tärkeitä, jolloin lapsen biologinen kehitys mahdollistaa erilaisten karkeamotoristen taitojen oppimisen. Otollisiin olosuhteisiin kuuluvat mahdollisuus harjoitella, ohjaus ja kannustaminen. Motorisia perustaitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Ne ovat perustaitoja siksi, että ne ovat perustana erilaisille monipuolisille liikkumistaidoille. Motorinen koordinaatio yhdistyy motorisiin perustaitoihin yhdistämällä aistihavainnot motoriseen toimintaan. Ne tekevät liikkeistä kontrolloituja ja hallittuja. Motorinen koordinaatio ja perustaidot kehittyvät iän myötä yksilöllisessä tahdissa. (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 32–33.)

8–12 kuukauden ikäinen lapsi osaa tavallisesti istua tuetta, ryömii ja konttaa, nousee tukea vasten seisomaan, seisoo ilman tukea ja kävelee tuettuna. 1,5-vuoden ikään mennessä varhaisleikki-ikäinen oppii kävelemään. Kehon painopiste vakiintuu ja tasapaino paranee. Juokseminen on kömpelöä, portaiden kiipeäminen sujuu kädellä tukea ottaen ja pallon heitto onnistuu kaatumatta. Kaksivuotiaan juoksu on jo ketterämpää ja hän osaa kiivetä portaita kumpaankin suuntaan tasa-askelin. Kaksivuotiaan tasapai-

no paranee, pallon potkaisu onnistuu ja lapsi mielellään hyppii ja pomppii. Kolmevuotiaat liikkuvat vilkkaasti ja mielenkiinnon kohde vaihtuu tiuhaan. Puheen myötä mielikuvitus kehittyy ja lapsi saattaa miettiä esimerkiksi eläinten liikkumistapoja. Liikuntataitojen oppimisessa toisto on tärkeää, sillä vartalon osien liikkeiden eriytyminen tulee vähitellen harjoituksen kautta. (Kaisvuo ym. 2012, 25, 39–40.)

Myöhäisleikki-iässä motoriseen kehitykseen vaikuttaa erityisesti kasvuvauhti, ympäristö ja vuorovaikutus. Kolmevuotias pystyy tekemään montaa asiaa samaan aikaan. Hän pystyy juoksemaan lujaa, seisoo hetken yhdellä jalalla, kävelee portaita vuoroaskelin ja osaa hypätä kummallakin jalalla. Lapsi on luottavainen omia kykyjään kohtaan ja kokeilee kaikkea uutta rohkeasti. Neljävuotiaana lapsi osaa hyppiä yhdellä jalalla ja kulkea portaita alas vuoroaskelin. Hän on taitava kiipeilijä ja harjoittelee keinussa vauhdin ottoa, narulla hyppimistä, hiihtämistä, luistelua ja polkupyöräilyä apupyörillä. Viisivuotiaan liikkuminen on monipuolista. Hyppely on ketterää, pallon heitto ja kiinniotto sujuvaa. Luistelu, hiihto ja uiminen alkavat luonnistua ja pyörän apupyöristä on voitu jo luopua. Viisivuotiaan motorisissa taidoissa alkaa olla automaattisuutta, mikä tarkoittaa, ettei joka liikettä tarvitse miettiä, vaan voi keskittyä ympäristön havainnointiin. Hyvät motoriset taidot vaikuttavat siten tapaturmariskiä pienentävästi. Kuusivuotiaan liikkeet sujuvat hyvin, mutta nopea fyysinen kasvu voi aiheuttaa kömpelyyttä. Hyvien taitojen kautta toimelias ja aktiivinen lapsi saattaa antaa kuvan vilkkaudesta tai levottomuudesta. (Kaisvuo ym. 2012, 48.)

Laukkanen, Finni, Pesola ja Sääkslahti (2013, 47) selvittivät tutkimuksessaan lapsille tyypillisten motorisia perustaitoja harjoittavien sisäliikuntamuotojen intensiteettejä. Kiihtyvyyssmittarilla mitatut suoritukset vaihtelivat erittäin kevyestä raskaaseen liikuntaan. Konttausrata innosti lapsia tutkimuksessa erityisen rankkaan fyysiseen aktiivisuuteen. Kevyiksi suorituksiksi mitattiin kiipeily ja tasapainoilu, jotka ovat kuitenkin olennaisia motoriikan kehittymisen kannalta. Tasapaino kuuluu liikunnan perustaitoihin, joiden pohjalta motoriset taidot harjaantuvat. Tasapainoilu vahvistaa kehonhallintaa ja kiipeämisessä mukaan tulevat vuorotahtinen liike. Kehon keskilinjan ylittäminen ja ylipäättään kehon hahmottaminen ovat tärkeitä motoriikan harjoitteita. Staattinen lihasaktiivisuus ei kiihtyvyyssmittarilla arvioituna vaikuta raskaalle, mutta se kuitenkin kuluttaa energiaa paljon. Laukkanen kumppaneineen arvelevat, että vauhdikas ja intensiivinen suorittaminen voi monessa tilanteessa haitata motoristen taitojen harjaantumista. Tutkimuksessa pääteltiin, että liikuntaa arvioidessa tulisi kiinnittää huomiota liikuntamuotoon. Rauhallinen liikuntamuoto voi olla paljon kuluttavampaa kuin miltä vaikuttaa ja sillä voi olla monia motoriikkaa ja kehonhallintaa vahvistavia etuja vauhdikkaaseen lajiin nähden. Sekä liikunnan määrää että laatua seuraamalla voi muodostaa käsityksen ja nähdä kehitystarpeet liikunnassa. (Laukkanen ym. 2013, 51.)

Viimeaikaisissa suomalaistutkimuksissa on todettu, että pienten lasten liikkumistaidot ovat keskimäärin paremmat kuin heidän käsittelytaitonsa. Koordinaatioita vaativissa taidoissa on myös heikkoutta, mikä vaikuttaa osaltaan käsittelytaitoihin. Pojilla käsittelytaidot ovat keskimäärin parem-

mat kuin tytöillä, vaikkei heidänkään taitonsa yltäneet tutkimuksissa odotusten tasolle. Kun tutkimustuloksia tarkastellaan 1970-luvulta nykypäivään, lasten motoriset taidot ovat heikentyneet kaikilla perustaitojen osalueilla. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksessa tulee edelleen tukea motoristen perustaitojen oppimista. Varhaiskasvattajien koulutukseen kaivataan lisää harjoittelua motoristen perustaitojen ohjaamiseen sekä tietoa motoristen taitojen merkityksestä. Vanhempien roolia lapsen motoristen taitojen vahvistajana voidaan tukea ottamalla vanhemmat mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan motoristen taitojen harjoittelua. Vanhemmille voidaan jakaa tietoa ja opettaa, kuinka arjessa voi motorista kehitystä tukea yksinkertaisilla keinoilla leikin lomassa tai arkiliikuntaa hyödyntäen. (Iivonen ym. 2016, 33–35.)

3.2 Psykososiaalinen kehitys, motivaatio ja kilpailu

Varhaisleikki-ikäisen psykososiaalisessa kehityksessä ydin on minäkuvan kehittyminen, mihin kuuluu omien kykyjen ja taitojen ymmärtäminen. Lapsi opettelee sosiaalisia sääntöjä ja ottaa mallia muista. Vuorovaikutuksen, ryhmässä toimimisen ja sosiaalisten taitojen kautta persoonallisuus kehittyy. Hän alkaa kokea sosiaalisia tunteita, kuten ylpeyttä, empatiaa, kateutta, häpeää ja syyllisyyttä. Näillä tunteilla on yhteys itsetunnon kehittymiseen eli tapaan arvostaa itseä ja muita. (Kaisvuo ym. 2012, 42–43.)

3–4-vuotias lapsi on minäkeskeinen. Hänen on vaikeaa ottaa muita huomioon. Leikeissä hän voi pyrkiä hallitsemaan ja määräämään leikin kulua. Sosiaalisessa ympäristössä toimiessaan lapsi saa palautetta ja hän oppii sääntöjä ja normeja, minkä mukaan toimien leikit sujuvat jo paremmin lähempänä neljän vuoden ikää. Viisivuotiaalle on tärkeää, että asiat tehdään oikein ja sääntöjen mukaan. Hän on kuitenkin sopeutuvainen, rauhallinen, tasapainoinen sekä aloitteellinen ja omatoiminen. Lapsen luonteenpiirteet ja persoonallisuus näkyvät. Hän on seurallinen ja sosiaalinen ja kaipaa muiden lasten seuraa. Ryhmässä lapsi oppii huomioimaan muita ja sovitteluun tarpeita yhteen. Lapsella alkaa olla empatiakykyä ja taito lohduttaa. Kuusivuotiaana lapsi osaa toimia sääntöjen ja ohjeiden mukaan, mutta hän kokeilee rajojaan ja tarvitsee välillä aikuista sääntöjen mieleen palauttamisessa. Epävarmuuden ja huonommuuden kokemukset ryhmässä vaikuttavat lapsen oman arvion tuntemukseen. (Kaisvuo ym. 2012, 52–53.)

Motivaatio liikuntaan syntyy positiivisten kokemusten, ilon ja nautinnon kautta. Lapsuuden kokemukset etenkin ovat merkittäviä, koska ne luovat mielikuvista pohjan koko loppuelämälle. Motivaatiota tarvitaan, jotta toiminta olisi omasta tahdosta syntyvää eikä muiden sanelemaa. Motivaatiota voi tarkastella ulkoisen ja sisäisen motivaation kautta. Motivaatio on ulkoista, kun erilaisilla kannusteilla, palkkioilla tai pakotteilla on vaikutusta siihen, miten lujasti päämäärään pyritään. Silloin lopputulos on tärkeämpää kuin toiminta. Ulkoisen motivaation nähdään olevan tyypillistä kilpaurheilussa. Kun toimintaan osallistutaan tunnekokemusten ja ilon, eli toiminnan itsensä vuoksi, on kyse sisäisestä motivaatiosta. Tällaista toimintaa harrastetaan usein virkistävän tai rentouttavan vaikutuksen vuoksi. Sisäiseen motivaatioon kuuluu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteen-

kuuluvuus. Autonomia tarkoittaa vapaata tahtoa osallistua toimintaan. Pätevyys merkitsee pystyvyyden tunnetta tehtävässä suoriutuakseen. Yhteiskuuluvuus tulee ryhmässä toimiessa yhteisestä tavoitteesta, johon kaikki ryhmän jäsenet pyrkivät. (Jaakkola 2014, 18; Uusitalo 2014, 11.)

Satu Uusitalon (2014, 51) pro gradu -tutkielmassa vanhemmilta tiedusteltiin lasten liikunnan motivaatiotekijöistä. Pettymyksissä ja epäonnistumisissa vanhempien arvion mukaan nousivat enemmän esiin sisäisen motivaation menetelmät, kuten tuki ja kannustus sekä pärjäävyyden ja positiivisten tunteiden lisääminen harrastusta kohtaan. Ulkoisen motivaation tekijät, kuten erilaiset palkkiot olivat vähemmän edustettuna. Voittojen ja onnistumisten huomiointi liittyy sosiaalisen oppimisen kautta motivaatioon kertoen, kuinka on toivottavaa toimia jatkossa. Tutkimuksen vanhemmat käyttivät sisäiseen motivaatioon vaikuttavaa henkistä tukea sekä ulkoista motivaatiota vahvistavia materiaalisia palkkioita. Sisäisen motivaation lisääminen voi kannustaa lajiin sitoutumisessa, mutta kumpikin tapa motivoida on yksilöllisesti tarkastellen tärkeä. Liikuntaan usein liittyy kilpailua ja vertailua. Jos oma kokemus on, että taidot ovat heikot, vaikuttaa tämä asetelma osallistujan hyvinvointiin. Tehtäväsuuntautuneet elementit, kuten keskittyminen, yrittäminen ja yhteistyö muiden kanssa, suojaavat suorittajaa vertailun ja kilpailullisuuden haitallisilta vaikutuksilta. Liikuntamotivaation kannalta omaan kehitykseen liittyvät kokemukset ovat yleensä tärkeämpiä kuin toisten voittaminen. Kilpailullisuus voi olla kuitenkin osalle lapsista hyväksi ja palkkiot voivat lisätä motivaatiota sen verran, että lisäävät innostusta jatkaa ja viedä harrastusta eteenpäin. (Jaakkola 2014, 19; Uusitalo 2014, 51–52.)

Minäkäsitys tuo merkittävän vaikutuksen käyttäytymiseen. Positiivisella minäkuvalla lapsi uskoo kykyihinsä selvitä haasteista. Yksikin negatiivinen kokemus voi synnyttää mielikuvan epäonnistumisesta ja vaikuttaa halun toimia uudelleen samassa tilanteessa. Toistuvat epäonnistumiset tai toistuva kyvyttömyys vastata annettuihin tehtäviin voi johtaa negatiiviseen minäkuvaan. Silloin lapsi luottaa taitoihinsa ja kykyihinsä yhä vähemmän, vaikka hänen taitonsa luultavasti tilanteessa riittäisivät varsin hyvin. Minäkäsitys on melko pysyvä. Se tarkoittaa, että lapsi on luonut jonkinlaisen mielikuvan itsestään, kyvyistään ja muiden odotuksista häntä kohtaan, mihin kaikki uudet kokemukset peilataan. Positiivinen minäkäsitys tukee lasta koko kehityksen ajan. Negatiivinen minäkuva johtaa todellisia kykyjä heikompiin omiin odotuksiin ja omien onnistuneiden suoritusten aliarviointiin. Muiden näkemykset lapsesta ovat merkityksellisiä lapsen minäkuvalle. Hän helposti näkee itsensä sellaisena, kuin kuvittelee muiden hänet näkevän. (Zimmer 2011, 50–53.)

3.3 Päiväkoti-ikäisten leikkimistaidot

Varhaisleikki-ikäinen osaa käyttää mielikuvitustaan leikeissään. Roolileikit ja runsaasti monipuolista liikkumista sisältävät leikit miellyttävät lasta. Kolot, tunnelit, portaat, kiipeily, hyppiminen, kuperkeikat, liukuminen ja erilaisten pintojen tutkiminen ja koskettelu ovat kiinnostavia. Lapsi mielellään leikkii työntö-, tyhjennys- ja täyttöleikkejä. Ympäristöä järjes-

telemällä voi tarjota lapselle aktiviteettia erilaisin radoin ja apuvälinein. (Kaisvuo ym. 2012, 47.)

Kolmevuotias käyttää leikeissään runsaasti mielikuvitusta ja keksii tavaroille uusia käyttötarkoituksia leikeissään. Keskittymiskyky on vielä lyhyt ja leikit vaihtelevat nopeaan tahtiin. Lapsi alkaa ottaa muita mukaan leikkeihin, vaikka minäkeskeisyys aiheuttaa välillä ristiriitoja. Yhteistyö aiheuttaa kuitenkin onnistumisen kokemuksia, minkä vuoksi yhteisleikit ovat kannattavia lapsen mielestä. Rinnakkaisleikeissä lapset leikkivät näennäisesti yhdessä, mutta kukin omia leikkejään. Käytettävät lelut saattavat välillä vaihtaa haltijaa, eikä niistä pidetä enää niin tiukasti kiinni. Rinnakkaisleikissä lapset oppivat odottamaan vuoroaan, lainaamaan tavaroita ja jättämään omat tarpeensa hetkeksi sivuun. (Kaisvuo ym. 2012, 56.)

4–5-vuotiaana leikit sujuvat yhdessä muiden kanssa ja yksinkertaisten sääntöjen noudattaminen onnistuu. Leikit sujuvat parhaiten 2–3 lapsen ryhmässä, johon osallistujat valikoituvat kiinnostuksesta leikin teemaa kohtaan. Viisivuotiaita kiinnostavat mielikuvitus- ja roolileikit ja leikin puitteissa pidetään kiinni sovituista rooleista ja ympäristön ominaisuuksista eli leikin teemasta. Leikit saattavat jäljitellä aikuisten toimintaa ja niihin voi kuulua pukeutumista roolin mukaan. Kuusivuotiailla on läheisiä ystäviä, joiden kanssa leikit ovat tärkeitä. Leikit voivat olla pitkäjänteisiä ja jatkua monien päivien ajan. Sääntöleikit tulevat mukaan leikkivalikoimaan, kun lapsen omatunto ja sosiaalinen kypsyminen antavat siihen valmiudet. (Kaisvuo ym. 2012, 56–57.)

Leikkiessään lapset viettävät aikaa samanikäisten lasten kanssa. Lapset muodostavat suhteita toisiin lapsiin jo hyvin varhain ja jo kolmevuotiailla on omia mieltymyksiään tiettyihin lapsiin. Käytettävät leikkivälineet vaikuttavat sosiaaliseen vuorovaikutukseen sen kautta, leikitäänkö niillä itsekseen vai muiden kanssa. Leikkivälineiden tarjonnalla voidaan siten vaikuttaa lasten leikkeihin ja niiden monipuolisuuteen. Sosiaalinen kanssakäyminen vertaisten kanssa opettaa sääntöjä, mitkä ovat ryhmässä hyväksyttäviä. Oman paikan löytäminen ryhmässä kehittää identiteettiä ja persoonaa, ystävien löytäminen kehittää luottamusta muihin ihmisiin. Leikki on lapsen ajattelun väline ja sen kautta lapsi muodostaa käsitystä maailmasta ja vaikuttaa ympäristöönsä. Leikkiessä lapsen vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaidot karttuvat, kuten myös luovuus ja kielelliset taidot. Leikkiessään lapsi kaipaa kumppaneita ja hyväksyntää, sekä oppii kumppanuudessa pelisääntöjä ja oman tilan puolustamista. Lapsen asema ikäistensä ryhmässä on merkittävä sosiaaliselle ja itsetunnon kehitykselle. (Koskela & Pusa 2014, 18–20.)

4 LIIKUNTA OSANA TERVEELLISIÄ ELINTAPOJA

Liikunnalla halutaan vaikuttaa lasten ja tulevien aikuisten ylipainon ehkäisyyn, veren suotuisampiin rasva-arvoihin, vahvaan luustoon, motoriseen kehitykseen sekä fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Hengästyminen aiheuttava liikunta vaikuttaa lapsillakin positiivisesti hengitys- ja

verenkiertoelimistöön. Liikunta ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, metabolista oireyhtymää, tuki- ja liikuntaelämestön sairauksia, osteoporoosia, syöpäsairauksia ja psyykkisiä sairauksia. (Jaakkola 2014, 17; Korhonen 2014, 5; Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 12–15.)

Lasten lihavuus ei ole yleistynyt vain Suomessa, se on maailmanlaajuinen ongelma. Vuonna 2015 alle 5-vuotiaita ylipainoisia lapsia oli 42 miljoonaa. Lähes puolet näistä lapsista asuu Aasiassa ja neljännes Afrikassa. Väestön lihomisen syynä pidetään elinympäristön muuttumista lihomista edistäväksi. Esimerkiksi arkiliikunta ja työn aiheuttama liikunta ovat vähentyneet, pakkauskoot ja annoskoot elintarvikkeissa ovat kasvaneet ja ruokailukulttuuri on muuttunut ravitsemussuosituksista poikkeavaan suuntaan. (Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2013; WHO n.d.)

Perheen yhteisestä liikkumisesta, puuhailusta ja ulkoilusta lapsi oppii liikunnallisen elämäntavan. Lapsen aktiivisuutta lisäävät vanhempien esimerkki, turhien kieltojen välttäminen, kannustaminen, olosuhteiden ja välineiden tarjoaminen, omien valintojen salliminen ja onnistumisten iloittaminen yhdessä. Varhaiskasvatustilanteiden perusteella lapsilla on varhaiskasvatuksessa oikeus liikuntakasvatukseen, joka on monipuolista, suunnitelmallista ja tavoitteellista. Uusien Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan alle 8-vuotiaan lapsen tulee saada päivittäin vähintään kolme tuntia liikuntaa, josta yksi tunti on kohtuullisesti kuormitettavaa. (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini & Mäki 2016, 24; Reunamo 2016, 31; Reunamo & Kyhälä 2016, 58; Soini 2016, 60; Soini, Laukkanen, Mäki & Reunamo 2016, 47.)

4.1 Lasten ylipaino ja liikunnan puute

Lapsuusiän ylipaino aiheuttaa kauaskantoisia riskitekijöitä ja haittoja. Ylipaino aikuisena on tuplasti todennäköisempää kuin normaalipainoisilla lapsilla. Jatkuessaan aikuisikään asti, lapsuusiän lihavuus nostaa riskiä sydän- ja verisuonisairauksiin ja altistaa tyttöjä munasarjojen monirakkautaudille. Lihavat lapset tuntevat elämänlaatunsa huonommaksi ja fyysinen ja liikunnallinen suoriutumiskyky voi olla huonompi kuin normaalipainoisilla lapsilla. Syrjintä, leimaaminen, kiusaaminen ja sosiaalinen eristäminen painon vuoksi on tytöillä vielä yleisempää kuin pojilla. (Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2013.)

Neljävuotiailla noin 40 % ja 17 vuoden iässä 70 – 80 % painon vaihtelusta riippuu perimästä. Vanhempien lihavuus lisää riskiä lapsen lihavuuteen. Lihavien vanhempien elintavoilla, kuten ravinnon laadulla, ruokailurytmillä ja liikuntatottumuksilla perustellaan lasten lihavuuden hoidon vaikeutta. Vanhemmat vastaavat perheen ruokataloudesta ja hankkivat kotiin terveystä edistävää ruokaa. He toimivat esimerkkinä ruokailutilanteissa ja antavat kasvatusta ruokailuun ja terveellisiin valintoihin liittyen. Lapsen varhainen painoindeksiin kohoaminen ennustaa ylipainoa myöhemmin lapsuudessa. Tavallista on, että lapsen painoindeksi pienenee toisena vuonna ja lähtee

sen jälkeen leikki-iässä kasvuun. Vanhemmat vaikuttavat myös perheen liikuntatottumuksiin esimerkillään ja mahdollistavat lasten liikunnalliset harrastukset. Lasten liikuntaa tuetaan mahdollistamalla sille puitteet ja antamalla lapsen valita sellainen harrastus, mistä hän nauttii. Lapsen luonnollista liikunnallisuutta ja arkiliikuntaa, kuten kävelyä, pyöräilyä ja leikkimistä tuetaan. (Laatikainen, Mäki & Kaikkonen 2013, 25–26; Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2013.)

Liikkumattomuuden katsotaan lisäävän lihavuuden riskiä ja liikunnan lisääminen voi suojata ylipainon kehittymiseltä. Rungas television katselu passiivisena ajanviettopana yhdistetään ylipainon riskitekijöihin. Tv-mainosten kaloripitoiset ruuat ovat yhteydessä lasten ylipainoon. Ne lisäävät lastenohjelmien mainostauoilla miellyttävää mielikuvaa näistä tuotteista. Ruutuaikaa rajoittamalla korkeintaan kahteen tuntiin päivässä vähennetään passiivista aikaa. (Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2013.)

Mediaruutujen käyttö alkaa usein jo alle 2-vuotiaana. Iän myötä ruutuaika lisääntyy ja laitteiden käyttö monipuolistuu. Alle 2-vuotiaat katselevat lähinnä ohjelmia. 3–4 -vuotiaat pelaavat lisäksi pelejä ja käyttävät erilaisia puuhasivustoja. Älypuhelinä käytetään pelaamiseen ja 5–6 -vuotiaat ottavat lisäksi kuvia ja soittavat puheluita. Perhepäivähoidossa ja kotihoidossa lasten ruutuaikaa on enemmän, kuin päiväkodissa hoidossa olevilla. Ruutuaikaa on aktiivista ja passiivista, mutta rajanveto on hyvin vaikeaa. Pelaaminen voi olla kognitiivisesti kehittävä, mutta fyysisesti passiivista. Esimerkiksi joidenkin fyysistä aktiivisuutta vaativien pelien pelaaminen voi olla selvästi aktiivista, kun televisio-ohjelmien katselu saattaa olla passiivista. Silloin, kun lapsi on samassa tilassa auki olevan television kanssa ollen sen aiheuttamien ärsykkeiden vaikutuksessa, puhutaan myös passiivisesta ruutuajasta. Tällainen passiivinen ruutuaika häiritsee lasten leikkiä ja vähentää keskittymistä. Ruutuaika ei ole kuitenkaan pelkästään negatiivista. Televisiosta tutut hahmot värittävät lasten mielikuvitusta leikeissä. Tutut puheenaiheet voivat lisätä lasten välistä vuorovaikutusta ja monia pelejä pelataan yhdessä muiden kanssa. (Alanko 2015, 16–17, 19, 23–25.)

4.2 Liikunta päiväkodissa

Kansainvälisesti katseltuna suomalaislapset ovat varsin aktiivisia. LATE-tutkimuksen (Lasten terveysseurantatutkimus) mukaan noin 90 % alle kouluikäisistä ja ekaluokkalaisista lapsista liikkui arkisin suositusten mukaan. Iän myötä liikunnallisuus kuitenkin vähenee ja aktiivisesti liikkuvat rajoittuvat pieneen osaan nuoria. (Laatikainen ym. 2013, 26.)

Päiväkoti-ikäisten lasten aktiivisuuden ja liikunnan pitäisi keskittyä karkeamotorisia taitoja harjoittaviin leikkeihin. Niiden avulla lapset pystyvät paremmin nauttimaan liikunnan hauskuudesta. Niin kauan, kun lapsilla on hauskaa, liikkuminen on innostavaa. Karkeamotoristen taitojen harjoittelu on ulkona avarammissa tiloissa helpompaa kuin sisällä. Päivähoidon turvallisuussuunnittelu -julkaisussa ohjataan päiväkodin rakenteisiin ja ratkaisuihin liittyviä turvallisuuskysymyksiä. On sanottu, että päiväkodeista on tullut liian suojelevia, mikä on turvallisuusriskejä poistettaessa johtanut

pihojen askeettisuuteen. Pihojen monipuolisuus kärsii turvallisuusmääräysten vuoksi eivätkä ne tarjoa riittävästi virikkeitä. (Korhonen 2014, 1, 6.)

Vaikka liikunnalla on monia terveydellisiä hyötyjä, eivät ne motivoi lapsia liikkumaan. Lapset kuitenkin liikkuvat luonnostaan. Koska lapset viettävät päiväkodissa ison osan päivästä, on päiväkodilla vaikuttava mahdollisuus tukea lasten liikuntaa. Päiväkodin lähiympäristöstä löytyy lapsiryhmille paljon vaihtelevia vierailu- ja retkikohteita, joita päiväkotien kannattaa hyödyntää. Ulkoleikit ja lähiympäristön käyttö ovat tärkeitä, sillä niillä lasten motoriset taidot, tasapaino ja koordinaatio kehittyvät. Leikit ovat vapaampia ja mielikuvituksellisia ja lasten liikkuminen on ulkona yleensäkin aktiivisempaa, kuin rajatummassa ympäristössä. Lähiympäristön käyttöä ja ulkoleikkejä jonkin verran voi rajoittaa ympäristön turvallisuusuhat, pelko lasten hallinnan menettämisestä vieraassa ympäristössä tai huonot sääolot. (Korhonen 2014, 2, 4, 12–14, 17.)

Nuoren Suomen vuodelta 2009 olevan tutkimuksen mukaan päiväkotien yleisin retkikohde on lähiympäristön metsä- tai luontoretkipaikka. Yleisiä olivat myös pulkkamäki ja liikuntasali. Vähemmän aktiivisesti käytettiin lähiseutujen pallokenttiä, leikkipuistoja sekä yleisurheilu- ja hiihtoalueita. Tutussa ympäristössä leikeistä tulee rutinoituja ja lapsilla tulee vaikeus keksiä uusia ja mielenkiintoisia asioita ympäristössä. Nuoren Suomen tutkimuksessa todettiin alle viidenneksellä päiväkodeista oman pihan olevan riittävän virikkeellinen liikkumiseen. Puutteita oli tasapainon harjoittelussa ja pallopelejä mahdollistavissa paikoissa. Lähiympäristön käytön tarve korostuu, kun päiväkodin oma piha ei tarjoa liikunnalle tarpeeksi mahdollisuuksia. Päiväkodit tutkimusten mukaan käyttävät mielellään lähialueita hyväkseen kehittäessään lapsille toimintaa. (Korhonen 2014, 10–12.)

Tutkimusten mukaan suurin osa lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä aktiivisesta toiminnasta on erittäin kevyttä. Fyysinen aktiivisuus on runsainta vapaan leikin ja ohjattujen, liikunnallisten sääntöleikkien aikana. Päivähoidossa lasten liikuntasuosittelusten toteutumisesta on helppoa huolehtia järjestämälle lapsille mahdollisuudet aktiiviseen, monipuoliseen ja rasittavaan liikuntaan ohjauksella ja välineitä tarjoamalla. Varhaiskasvatuksen toiminnan suunnittelulla voidaan vaikuttaa siihen, että aikaa ohjattuun ja vapaaseen liikkumiseen ja leikkiin on riittävästi. Ohjattua toimintaa ja tuokioita voidaan suunnitella aktiivisuutta edistävästi. Suunniteltuja tuokioita ja niihin hankittuja välineitä voi hyödyntää jatkossakin. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukseen kuuluvat monipuolisen liikunnan mahdollistaminen sekä rohkaiseminen omien taitojen kokeiluun ja löytämiseen. Aikuisen roolit liikuntakasvatuksessa ovat monet, kuten ohjaaja, opettaja, tukija, rohkaisija, kannustaja, kehuja ja turvallisuuden varmistaja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 29–30, 32–33.)

Vammaisten lasten kasvua ja kehitystä tuetaan samoin, kuten muidenkin lasten – heidän tarpeidensa mukaan. Varhainen tuki käsittää pääasiassa varhaiskasvattajan oman toimintansa tarkastelun. Yleinen tuki on ensisijaista ja siihen kuuluu lasten kanssa toimivien aikuisten koulutusta arjessa

huomioitaviin asioihin, kuten puhetta tukevien tai korvaavien keinojen käyttöön, esteettömyyden huomioimiseen ja aikataulujen suunnitteluun. Eriytyinen tuki suunnitellaan yhdessä perheen kanssa ja aina lapsen etu varmistuen. Toiminnallista tukea antaa varhaiskasvatuksen ammattilainen ohjaten lapsia tavallisissa arjen tilanteissa, leikeissä ja ryhmätilanteissa. Varhaiskasvatus ei ole kuitenkaan erityislapsellekaan jatkuvia tukitoimia ja kuntoutusta, vaan lapselle täytyy antaa tilaa myös vapaaseen leikkiin ja lepoon. Ympäristön ominaisuudet voivat mahdollistaa tai rajoittaa lapsen osallistumista. Lapselle itselleen merkitykselliset vuorovaikutustilanteet ja sopivan kokoisissa ryhmissä toimiminen antavat lapselle mahdollisuuden kuulua joukkoon. (Jormakka 2015.)

4.3 Alle kouluikäisten liikuntasuositukset ja arkiliikunta

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 6) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa lapsen aktiivisuudella kuvataan tarkoitettavan kaikkea lapsen elämässä tapahtuvaa, eri tavoin kuormittavaa liikkumista. Suositukset pohjautuvat YK:n lasten oikeuksien yleissopimukseen, joissa aikuisia velvoitetaan tukemaan lasten kasvua, kehitystä, yksilöllistä päämäärää sekä mahdollistamaan yhtäläiset oikeudet ilman syrjintää. Myös varhaiskasvatuslaki, perusopetuslaki ja liikuntalaki huomioivat lasten liikunnan ja leikin tärkeyden. Suositukset perustuvat tutkittuun tietoon ja muun muassa antavat ohjeita alle 8-vuotiaiden lasten liikkumisen määrästä ja laadusta, ohjatusta liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Aiemmat liikuntasuositukset ovat peräisin Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista vuodelta 2005. Alle kouluikäisistä vain 10–20 % saavuttaa nykysuositusten mukaiset tavoitteet liikunnalliselle aktiivisuudelle. Eriytyistä tukea tarvitsevien liikunta on vieläkin vähäisempää, koska heidän liikkumisedellytyksensä eivät ole yhtä hyvät kuin muilla lapsilla. Päiväkodin jälkeen noin puolet lapsista ulkoilee, noin kymmenys lapsista ei ulkoile lainkaan enää päiväkotipäivän jälkeen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 7, 13.)

Lapsen päivittäinen tarve on yhteensä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka on kuormittavuudeltaan vaihtelevaa ja monipuolista. Yksi tunti suosituksen mukaisesta liikunnasta on vauhdikasta ja fyysistä liikuntaa, kuten juoksua, hyppelyä ja kiipeilyä. Kaksi tuntia tulee kertyä reipasta ulkoilua, kuten polkupyöräilyä tai luonnossa retkeilyä ja kevyttä liikuntaa, kuten kävelyä, tasapainoilua ja pallottelua. Tämän kolmen tunnin lisäksi lapsi saa kevyttä liikuntaa arjen touhuista ja askareista, kuten autoleikeissä ja ruokailutilanteissa. Pitkäkestoiset, yli tunnin paikallaanolojaksot eivät ole lapselle luonteenomaisia ja niitä kannattaakin tauottaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14.)

Vanhemmat ovat avainasemassa lastensa liikunnallisuuden tukijoina. Myönteinen ilmapiiri, liikkumisen positiivinen huomiointi ja välineiden tarjoaminen kannustavat lasta liikkumaan. Vanhemmat ovat kaikissa elin-

tavoissa lastensa roolimalleja ja lapset omaksuvat vanhemmiltaan arjen rutiineja, myös liikuntatottumukset. Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapsille ominaisia tapoja oppia. Leikkien ja liikunnan kautta lapsi oppii huomaamaan omat kykynsä sekä hioo vuorovaikutustaitojaan ryhmissä toimissaan. Tarjoamalla lapselle monipuoliset mahdollisuudet liikkua, hän oppii monipuolisia motorisia taitoja sekä omaa kouluikäisenä valmiudet liikkua muiden mukana ja pystyy nauttimaan liikunnasta. Lapsi oppii liikkeessään arvioimaan ja hallitsemaan riskejä. Ne auttavat lasta tunnistamaan omia taitojaan ja sietämään pieniä vastoinkäymisiä. Antamalla lapselle mahdollisuuden, lapsi löytää ympäristöstä mieluisia leikkejä. Liiallinen turvallisuudentavoittelu ei saa rajoittaa lasta leikkimästä ja opettelemasta omia fyysisiä rajojaan. Aikuiset ratkaisevat, kuinka paljon lapsella on mahdollisuuksia tutustua maailmaan ja itseensä. Aikuisten tehtävä on järjestää aikaa sille, että lapsi saa tehdä asioita itse ja omalla tavallaan, jotta lapsi saa nauttia omista taidoistaan. On myös vanhempien vastuulla, onko lapsilla käytettävissä viihde-elektroniikkaa, kuinka paljon niitä käytetään ja syrjäyttääkö passivoivan viihteen käyttö fyysisen aktiivisuuden. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16, 18, 20–25.)

Pienten, alle 3-vuotiaiden lasten liikuntasuosituksien täytyvät yleensä helposti leikin ja kaikenlaisen puuhastelun, maailman tutkiskelun ja innokkaan taitojen opetteluun lomassa. Isommat leikki-ikäiset jäävät helpommin sisälle television tai pelien ääreen sen sijaan, että lähtisivät ulos liikkumaan. Vanhempien tuleekin pitää huolta, että liikkumattomia aikoja katkaistaan ja lapsia rohkaistaan liikkeelle. Kasvun, kehityksen ja hyvän itsetunnon kehittymisen kannalta monipuolinen liikunta on välttämätöntä. Jo leikki-ikäinen lapsi voi osallistua monenlaisiin ryhmissä tapahtuviin ohjattuihin liikuntamuotoihin. Ryhmässä lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät. Leikki-ikäisen tahto harjoitella omia taitojaan voi toisinaan turhauttaa vanhempia, mutta lapselle olisi parasta, kun aikaa harjoitteluun löytyisi mahdollisimman paljon. Lapsi haluaa toistaa oppimiaan taitoja ja lasta kannattaa kannustaa omatoimisuuteen hänen ikänsä ja kehitystasonsa huomioiden. Perheen kesken touhuilu ja kaikenlainen puuhastelu on hyötyliikuntaa. Liikunnan ei tarvitse olla aina ohjattua ja suunnitelmallista. Vanhempikin saa liikuntaa leikkiessään yhdessä lapsen kanssa ja monipuoliset maastot ja ympäristöt tarjoavat kummallekin hyvää harjoitusta kehönhallintaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.)

5 TERVEYDENHOITAJAN ROOLIT PERHEEN TUKIJANA

Terveydenhoitaja on ennaltaehkäisevän työn asiantuntija ja terveyden edistämisen koordinoija. Hän osallistaa ja tukee asiakastaan oman terveytensä ylläpitoon ja edistämiseen. Terveydenhoitajan työn tavoitteena on terveyserojen vähentäminen ja työtapana on ihmisten itsehoidon ja omien voimavarojen lisääminen. Terveydenhoitajan työ perustuu tutkittuun, uusimpaan saatavilla olevaan tietoon sekä kokemuksen ja käytännön osoittamaan tietoon ja taitoon. Työtä ohjaavat eettiset suositukset ja arvot, lainsäädäntö sekä Suomen terveystieteelliset linjaukset. Saavuttaakseen tuloksellista terveydenhoitotyötä, vaatii työ jatkuvuutta. Laadukkaasti työn tu-

lokset on nähtävissä yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin ko-
henemisena. (Terveydenhoitajaliitto n.d.; Tukkikoski 2009, 9–10.)

5.1 Yhteistyön vaikuttaja

Moniammatillista yhteistyötä kuvataan eri tavoin, mutta pohjimmiltaan se on käytännönläheistä yhteistyötä, jossa useamman ryhmän osaaminen saadaan yhteiseen käyttöön. Eri ammattikuntien välinen yhteistyö voi toteutua organisaatioiden sisällä, eri organisaatioiden välillä tai verkostoitumalla. Osallistava, kehittävä ja keskusteleva yhteistyökulttuuri pyrkii laajentamaan ymmärrystä, soveltamaan tietoa yleiselle tasolle sekä tutkimaan eri organisaatioiden toimintakulttuureja ja niiden asiantuntijuutta päämäärään pyrkiessä. Moniammatillinen yhteistyö voi sisältää asiakas- tai työlähtöistä ammattiryhmien tietotaidon yhdistämistä tasa-arvoisten päätösten saavuttamiseksi. Se voi olla myös ammattilaisten säännöllisiä tapaamisia yhteisen palvelun tarjoamisen suunnittelemiseksi ja toteuttamiseksi. Yhteistyössä tähdätään yhteisen päämäärän saavuttamiseksi jakamalla tietoa, taitoja, tehtäviä, kokemuksia tai toimivaltaa yhteistyössä hyödynnettäväksi. (Pärnä 2012, 40, 45, 49, 65.)

Moniammatillinen yhteistyö vaatii ryhmän jäseniltä asiakkaan edun tavoittelua, oman ammattitaidon antamista sekä asiakkaiden ja työryhmän jäsenten kohtaamista. Yhteistyötä voi jarruttaa tiedon puute, asiantuntijakeskeisyys, toiminnan pirstaleisuus ja suvaitsemattomuus. Yhteistyötä edistää ryhmän jäsenten positiivinen asenne työhön sekä keskusteleva työkuultuuri, mikä vaikuttaa myönteisesti työkuumppaneiden välisiin suhteisiin ja panostamisessa asiakkaisiin. Gitlinin ym. (1994) yhteistyöprosessin mukaan prosessin aluksi arvioidaan yhteistyön tarve ja määritellään siihen liittyvät tavoitteet. Yhteistyöidea ja yhteistyöverkosto hahmotellaan yhteistyössä, jonka jälkeen reflektointi ja resurssien käyttö arvioidaan omassa organisaatiossa. Valmiiksi hiottu yhteistyöprojekti toteutetaan ja lopuksi projektista kerätään palaute ja projekti arvioidaan. (Pärnä 2012, 50, 54, 57.)

Kehittämistyötä tehdään silloin, kun halutaan muutosta. Kehittämistyöllä muutostarpeen alaisia asioita kokeillaan, kehitetään uusia innovaatioita, parannetaan palvelua tai kehitetään yhteistyömallia. Kehittämistyössä yleensä muutetaan jotenkin totuttuja toimintatapoja, mistä seuraa epäilyjä ja vastustusta. Epäilyt voivat olla aiheellisia ja perustua aiempiin kokemuksiin epäonnistuneista kehitystöistä. Toimintakulttuurin tai rakenteiden uudistustyö on hidasta ja tavoitteita kohti mennessä tehdään pieniä muutoksia. Tavoitteena on, että kehittävä työote sisäistetään ja se jää pysyväksi osaksi työkuultuuria. Tällainen muutos vaatii tietoista ohjausta ja kehittämistyön johtamista. (Pärnä 2012, 66, 68.)

Kehittämistyön tärkeimpiä menetelmiä on arviointi. Asianosaisten osallistuminen käytäntöjen arviointiin lisää heidän sitoutumistaan tutkittuun tietoon ja tiedon käyttöä. Arvioinnissa on hyvä hyödyntää organisaation eri ammattiryhmiä ja tärkeää on, että arvioon osallistuu ne henkilöt, joilla on päätösvalta tehtävistä muutoksista. Voimavaraistavan arvioinnin periaat-

teeseen kuuluu, että arviointiin osallistuvien itseymmärrys ja voimaantuminen lisääntyvät. Toiminnan läpinäkyvyys lisääntyy osallistavassa ja yhteisöllisessä arviointiprosessissa. Toimijoiden välinen vuorovaikutus ja luottamus kohenevat ja motivaatio nousee. (Pärnä 2012, 71.)

Lastenneuvolassa tehdään yhteistyötä lastenneuvolatyöryhmässä, johon voi kuulua neuvolan terveydenhoitajan ja lääkärin lisäksi tarpeen ja resurssien mukaisesti henkilöitä useista ammattiryhmistä, kuten perhetyöntekijä, päivähoidon työntekijä, lastensuojelun sosiaalityöntekijä, toimintaterapeutti sekä erityistyöntekijöitä. Erityistyöntekijöihin kuuluvat psykologi, puheterapeutti, fysioterapeutti, ravitsemusterapeutti ja suun terveydenhuollon henkilöstö. Lastenneuvolatyöryhmässä käsitellään asiakasperheiden tuen tarvetta ja suunnitellaan lapsen tarvitsemia jatkotutkimuksia ja tukitoimia. Ryhmä voi kokoontua myös suunnittelemaan uusia ehkäiseviä ja terveyttä edistäviä työmuotoja. Paikallinen asiantuntijatiimi edistää varhaista kuntoutusta ja tarkoituksenmukaista erikoissairaanhoidon käytön suunnittelua. Neuvolatyöryhmä on myös matalan kynnyksen yhteistyötä, missä konsultointi on helppoa ryhmän jäsenten välillä. Jos lapsen asioista keskusteluun ei ole vanhemmilta lupaa, asioita voi kuitenkin käsitellä henkilöllisyyttä paljastamatta. Lapsen vanhempien toivotaan osallistuvan lapsensa asioista keskusteluun työryhmässä. Kuntoutustyöryhmien osallistujat ovat pitkälti samoja kuin lastenneuvolatyöryhmissä. Kuntoutustyöryhmässä suunnitellaan lapsen kuntoutusta ja järjestellään erikoissairaanhoidon ohjaamaa kuntoutusta. Lapsen vanhempien ja lapsen päivähoidon edustajien on suotavaa olla paikalla kokouksissa. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2004, 35–36, 40–41.)

Varhaiskasvatuksessa lapset, päivähoidon henkilöstö ja vanhemmat toimivat kasvatuksen kumppaneina. Päivähoidon varhaiskasvatuksella tavoitellaan samaa kuin neuvolatoiminnalla eli lasten ja perheiden tarpeisiin vastaamista. Kumpikin taho edistää lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista ja tukee vanhempia kasvatuksessa. Toisin kuin neuvolassa, päivähoidossa tavataan lapsia ja perheitä päivittäin, jolloin päivähoidon henkilöstöllä on hyvä käsitys perheen tilanteesta. Neuvolan kanssa lapsen asioista voidaan keskustella vanhempien kirjallisella suostumuksella. Päivähoidosta onkin olemassa lomakkeita, joiden kautta päivähoidon havainnot lapsen kehityksestä ja terveydestä saadaan neuvolan terveystarkastuksessa hyödynnettäväksi. Joillain paikkakunnilla saatetaan joitakin osia terveystarkastuksesta suorittaa varhaiskasvatuksessa. Päivähoidossa on erityisen tuen tarpeessa olevia lapsia, mutta vain osan ongelmat ovat tiedossa terveydenhuollossa. Päiväkodissa ei voida tehdä diagnostiikkaa, joten päiväkodista täytyy tulla aloite lapsen asioiden käsittelyyn neuvolatyöryhmässä lapsen saamiseksi tarpeellisen tuen piiriin. On tarpeen huomioida lievätkin vaikeudet, jotka eivät yllä mihinkään diagnostisiin kriteereihin, mutta aiheuttavat lapselle merkittävää haittaa. Normaalin kehityksen variaatiot ovat kuitenkin laajat eikä lapsen ominaispiirteitä kannata nähdä suotta lääketieteellisenä ongelmana. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2004, 43–45.)

5.2 Leikki-ikäisen ohjaaja

Päiväkodin lasten ikä- ja taitoerot ovat suuret. Vähäisemmät taidot osavien tulisi saada onnistumisen kokemuksia ja taitavasti liikkuvienkin riittävän kiinnostavaa toimintaa. Tavoitteiksi voidaan asettaa uusien taitojen oppimisen, aiempien taitojen harjoittelun, mukavan yhdessäolon ja muiden huomioimisen. Päiväkoti-ikäisten ryhmiä ohjattaessa ei tarvitse yleensä kantaa huolta siitä, että jokaisella osallistujalla riittää motivaatio toimintaan. Lähtökohtana tällaiselle toiminnalle pidetään heikompi taitoisten taitotaso ja haastetta voi tarjota taitavimmille erikseen. Motoristen taitojen kehittymisen kannalta kannattaa valita sellaisia aktiviteetteja, missä liikunta on mahdollisimman monipuolista. (Jaakkola 2014, 145.)

Ohjauksella voi vaikuttaa, onko aktiviteetti sellainen, missä syntyy voittajia, voittajia ja häviäjiä vai onko kilpailuasetelmaa lainkaan. Monissa peleissä ja leikeissä osallistujia putoaa pois pelin jatkuessa. Näille osallistujille on hyvä miettiä muuta tekemistä pelin loppuajaksi etenkin, jos pelin kesto on pitkä ja uuden pelin alkua joutuu odottamaan kauan. (Jaakkola 2014, 19.)

Lapselle annetaan ympäristö itsensä kehittämiseen, mutta häntä ei voi pakottaa toimimaan siellä halutulla tavalla. Annetussa toimintaympäristössä annetaan lapselle mahdollisuus ratkaista itse toteuttamistapa. Leikkutilanne voi vaatia lapselta rohkeutta. Silloin lapsi itse päättää uskaltautumisestaan ja tarjonta mahdollistaa spontaaniuden. Aikuisen tehtäväksi jää tukea lapsen omatoimisuuden pyrkimystä ja lisätä siten itseluottamusta ja onnistumisen tunteita. Aikuinen voi siis suunnitella ympäristön lapsen kehityksen edistämiseksi, mutta lapsi lopulta päättää, mitä hän siellä tekee ja millä tavalla. Tällainen avoin ja spontaanin toiminnan mahdollistava ympäristö antaa tilaa lapsen omalle mielikuvitukselle tukien myös kognitiivista, sosiaalista, kielellistä ja emotionaalista kehitystä. (Zimmer 2011, 82–84.)

5.3 Terveyden edistämisen ohjaaja

Neuvolassa lasten kasvua, kehitystä ja terveydentilaa seurataan säännöllisesti. Säännöllisen seurannan ansiosta on helpompaa tunnistaa perheitä, joissa on suurempi tarve elintapaohjaukseen, neuvontaan tai tukeen. Suunnittelussa ja resursseissa on huomioitava, että eri perheissä tarpeet on erilaiset ja tulee hyödyntää ennaltaehkäiseviä ja korjaavia työmuotoja tarpeiden mukaan. Eriarvoisuutta vähentävät erilaiset sosiaalipoliittiset keinot, kuten verotus ja lainsäädäntö. Kunnallisella tasolla päättäjien tulisi huomioida perheiden tarpeita esimerkiksi perheiden kotipalvelun, päivähoidon ja harrastustoiminnan mahdollisuuksina. Terveysterojen kaventaminen ei tarkoita, että tasa-arvoisesti kaikille tulisi tarjota samat palvelut, vaan että palvelut kohdennetaan oikein niitä tarvitseville ja niistä hyötyville. (Laatikainen ym. 2013, 28).

Terveystenhoitajat ovat avainasemassa terveysneuvonnassa, sillä he tavoittavat lähes kaikki perheet neuvolassa. Terveysneuvontaa suunniteltaessa on syytä huomioida koko perhe, sillä tavoiteltaessa lapsen elintapojen muutosta, muutos koskee koko perhettä. Terveysneuvonta toteutetaan yksilöllisesti tarpeen mukaan ja kehitysvaihe huomioiden. Lapsen ja perheen kanssa yhteistyössä tehdyt suunnitelmat, tavoitteet ja käyttöön sovellettavat, konkreettiset ohjeet tukevat vastuunottoa omasta terveydestä. Neuvonta tähtää aina muutosta kaipaavan omien voimavarojen tukemiseen. Kaikilla on itsemääräämisoikeuden nojalla mahdollisuus tehdä omat päätöksensä. Terveystenhoitajan tehtävänä on vastuuttaa ihmiset tekemään itse päätökset ja valinnat oman terveytensä kohentamiseksi. Annettu terveysneuvonta sisältää näyttöön perustuvaa tietoa, mikä tekee siitä osaltaan laadukasta ja turvallista sekä varmistaa ohjauksen tasalaatuisuuden eri alueilla. Ohjauksessa huomioidaan asiakkaan kyky vastaanottaa ohjausta, kuten kielitaidon aiheuttamat haasteet. Kysymyksille on annettava tilaisuus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 68–70.)

Terveysneuvontaa voidaan antaa yksilöllisesti, ryhmässä tai yhteisöllisesti. Yksilöllinen terveysneuvonta on hyvin vuorovaikutteista ja siinä korostuu yksilön vastuu omasta terveydestään. Ryhmätilanteissa ohjataan jollakin tavalla samanlaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä ryhmänä. Silloin ohjaus voidaan kohdentaa tiettyihin ajankohtaisiin aiheisiin tai tiettyyn terveysteemaan. Ryhmäneuvonnan etuna on vertaisryhmän antama sosiaalinen tuki ryhmän jäsenille ja ryhmäneuvonnassa on käytännöllistä hyödyntää erilaisia asiantuntijoita. Yhteisöllisen neuvonnan tarkoitus on tukea yksilöllisen ja ryhmäneuvonnan viestien menoa perille. Yhteisöllinen terveysneuvonta toteutetaan usein yhteistyössä kunnan kanssa, sillä terveyden edistäminen on yhteisvastuullista toimintaa. Eri toimijoiden kanssa tehty yhteistyö voidaan toteuttaa esimerkiksi kampanjana tai jonkin median välityksellä ja neuvonta voidaan järjestää esimerkiksi Internetsivustolla tai jossain tietyssä yhteisössä. Suunnitelmallisesti lapsille kohdennettu neuvonta suunnataan suoraan lapsille sekä myös heidän vanhemmilleen lapsen ikävaihe, voimavarat ja tarpeet huomioiden. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 70–71.)

Liikuntakasvatukseen liittyy liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvää tiedon ja taitojen opetusta (Jaakkola 2014, 18). Lasten ja perheiden liikuntaneuvonnassa on tärkeää, että lapset löytävät heitä innostavia liikuntatapoja ja omaksuvat fyysisesti aktiivisen elämäntavan. Neuvonnassa on hyvä muistuttaa riskeistä, kuten rasitusvammoista ja tapaturmista. Alle kouluikäisen lapsen perheen terveysneuvonta tukee lapsen kehitystä, huolenpitoa, kasvatusta sekä vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Vanhempien on tärkeää ymmärtää heidän oman toimintansa merkitys lapsen itsetunnon tukijana ja lapsen temperamentin vaikutus lapsen yksilöllisiin toiveisiin ja kykyihin. Lapsen hyvinvointia edistetään parhaiten yhteistyöllä kodin kanssa ja vanhemmuuden vahvistamisella. Yhdessä perheenä touhuaminen tavallisissa arkiaskareissa tukee lapsen kehitystä. Myönteisessä ilmapiirissä lapsi tuntee arvostusta, olonsa turvalliseksi ja saavansa olla lapsi. Yhteis-

sen ajan vietto tukee perheen yhtenäisyyttä ja avointa vuorovaikutusta. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2009, 78, 90–92.)

6 LIIKUNTASEIKKAILU-TAPAHTUMA

Tapahtuman suunnittelu alkoi lokakuussa 2016. Tapahtumaa varten luonnosteltiin kolme toimintapistettä (liite 1): Seikkailurata, Eläinpuisto ja Maailmanmatkaajat, joissa olisi lapsiryhmälle ohjattua toimintaa aikuisten kanssa tai aikuisten avustamana. Tavoitteena oli, että jokainen lapsi ikään ja taitotasoon katsomatta voisi osallistua tai halutessaan olla osallistumatta pisteen toimintaan. Tavoitteena oli myös, että avustavat aikuiset osallistuisivat toimintaan lasten kanssa ja esimerkiksi näyttäen niin paljon, kuin mahdollista. Toiminta suunniteltiin siten, että jokaisella olisi mahdollisuus osallistua suurimpaan osaan toiminnasta joka pisteellä, vaikka uskallus tai toimintakyky osaa toiminnasta rajoittaisikin. Pisteisiin suunniteltuja toimintoja testattiin kotioloissa 1–4-vuotiaiden lasten kanssa.

6.1 Suunnittelu

Tapahtuman suunnitelman luonnos käytiin läpi päiväkodilla kahden yhteyshenkilön kanssa. Käytiin keskustelua muun muassa osallistujamäärästä, avustajien tarpeesta ja tapahtumapaikasta. Päiväkodilta kysyttiin mielihaluttua tapahtuman sisällöstä, sopivasta kestosta ja keinoista raportoida tapahtuman sujumisesta koteihin. Käytännön asioista neuvoteltiin ajoittain yhteyshenkilöiden kanssa. Tapahtumapaikaksi järjestyi läheisen alakoulun liikuntasali, jonne siirtyminen kävi kätevästi kävellen.

Suunnitelmassa päädyttiin jakamaan noin 30 tapahtumaan osallistuvaa lasta kolmeen ryhmään siten, että ryhmissä on tasaisesti eri-ikäisiä. Ohjaajien määrä mitoitettiin pisteiden tarpeiden mukaan ja päädyttiin ratkaisuun, jossa ohjaajat pysyvät pisteillä, jotka lapsiryhmät kiertävät ohjatusti. Sopivana toiminnan kestona katsottiin olevan 15 minuuttia joka pisteellä. Pistettä hoitavat aikuiset antavat ohjauksen pisteillä toimimiseen, mutta lasten toimintaa rajoittavia sääntöjä ei haluttu jakaa niiden lisäksi, mihin lapset ovat päiväkodissa toimiessaan muutenkin tottuneet. Pisteille tehtiin apukuvia (liite 2), joita voi käyttää havainnollistamisessa.

Sovittiin, että kaksi henkilöä kuvaa ja tarkoitus oli saada kaikista lapsista kuvia. Päiväkoti laati tammikuun alussa ilmoituksen tapahtumasta lasten koteihin ja ilmoitukseen lisättiin palautettava alaosa. Palautuslomakkeessa perheet saivat esittää toiveen siitä, haluavatko he kuvia tapahtumasta sähköpostiinsa ja saako heidän lapsensa näkyä muille perheille annettavissa kuvissa. Perheille annettiin mahdollisuus tuoda lapset suoraan tapahtumapaikalle sovittuna aikana. Näin ajateltiin, että sellaisetkin perheet, joissa lapsilla ei tapahtumapäivänä ole hoitopäivää, voivat helposti osallistua tapahtumaan.

6.2 Toteutus

Tapahtuma järjestettiin 6.2.2017 suunnitelman mukaisesti. Toiminta tapahtuman pisteillä mukautui saatavilla olevien tarvikkeiden ja välineiden mukaan. Tapahtumassa käytettiin pääasiassa koulun liikuntasalin varastossa olevia tarvikkeita, joitakin tuotiin lisäksi mukana. Toteutuksessa pyrittiin huomioimaan mahdollisimman monipuolinen liikunta sisältäen erilaisia motorisia perustaitoja ja kehonhallintaa, kuten konntausta, ryömimistä, kiipeämistä, tasapainoilua ja hyppimistä.

Tapahtumaan osallistui 26 lasta, jolloin ryhmässä oli 8 tai 9 lasta. Lapsiryhmille puettiin joukkueeliivit, jotta oli helpompaa pitää ryhmiä kasassa. Aikuisia joka ryhmässä oli kolme. Seikkailuradalla (kuvat 1 ja 2) lapset kiersivät rataa ohjatusti. Turvallisuutta lisäävinä pehmusteina käytettiin voimistelumattoja. Aikuiset eivät kovin paljoa voineet osallistua seikkailurataan, mutta lasten avustamista ja pienimpien nostamista oli kohtuullisesti, mistä saivat ohjaajatkin liikuntaa.



Kuva 1. Seikkailurataa



Kuva 2. Seikkailurataa

Eläinpuistossa oli 12 eläinkorttia, jotka käytiin ensin läpi lapsiryhmän kanssa (kuva 3) ja sen jälkeen alettiin käydä kortteja läpi eläin kerrallaan. Lapset saivat käyttää mielikuvitustaan miettiessään, kuinka mikäkin eläin liikkuu ja lapset ja aikuiset yhdessä jäljittelivät eläinten liikkumista (kuva 4).



Kuva 3. Eläinpuiston eläimiin tutustumista



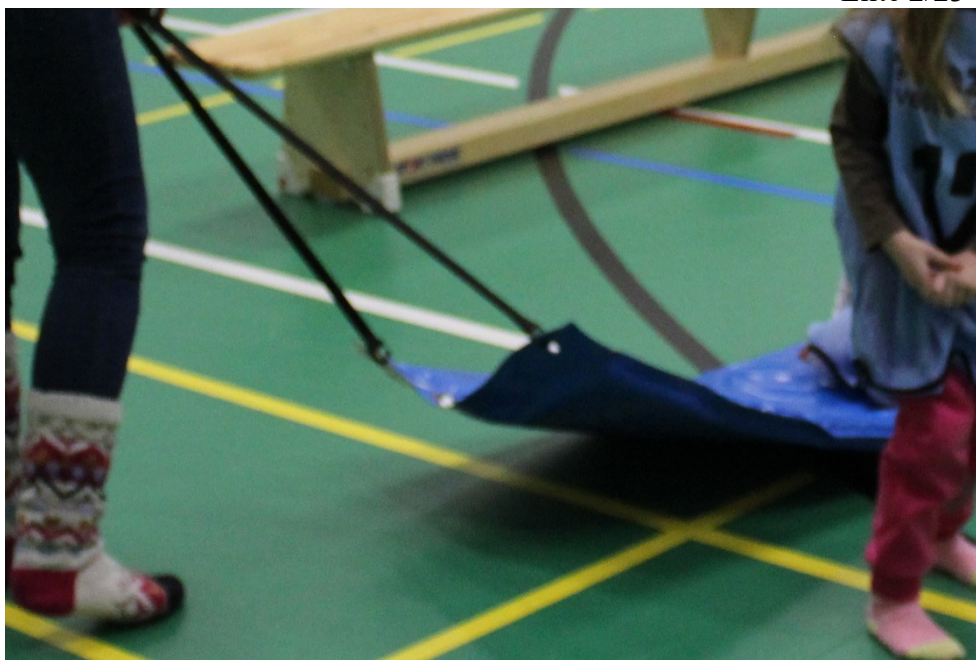
Kuva 4. Rapukävelyä yhdessä aikuisen kanssa

Maailmanmatkaajissa käytiin apuna olleet kuvakortit aluksi läpi lapsiryhmän kanssa. Korteissa oli 5 eri kulkuneuvoa, joista lapset valitsivat yksi kerrallaan, mitä kulkuneuvoa leikitään. Apuvälineinä (kuvat 5 ja 6) oli iso viltti, Stiga-patjaliukuri, kaksi mahalautaa (kuvat 7 ja 8) ja pitkä köysi. Kun kaikki kortit oli käyty läpi, lapset saivat käyttää välineitä haluamallaan tavalla lopun käytössä olleen ajan. Lasten annettiin itse ideoida liikumista ja näytettiin myös esimerkkiä. Ryhmänä ja pareittain pyrittiin myös liikkumaan (kuva 9). Voimistelupenkkejä käytettiin apuna käytettävän tilan rajaamisessa.



Kuva 5. Maailmanmatkaajien apuvälineitä

Liite 2/23



Kuva 6. Maailmanmatkaajien apuvälineitä



Kuva 7. Maailmanmatkaajat vetävät lauttaa



Kuva 8. Maailmanmatkaaja laivalla



Kuva 9. Maailmanmatkaajat, tiejyränä kierimistä parina

6.3 Raportointi perheille

Tapahtumassa otettiin runsaasti kuvia, jotka luovutettiin päiväkodille. Päiväkoti hoiti kuvien lajittelun ja lähettämisen perheille, jotka olivat niitä ilmoituslomakkeella toivoneet. Kotiin viemisiksi perheille laadittiin esitteitä, joiden tarkoitus oli tukea liikunnallisuutta. Esitteiden tietopohjaan käytettiin lähteinä Neuvokas perhe -sivustoa ja Opetus- ja kulttuuriministeriön Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset -julkaisua.

Ensimmäisessä esitteessä (Liite 3) esiteltiin liikuntasuositukset havainnollisesti ja koottiin lähiseutujen liikuntaharrastustarjonta alle kouluikäisille sekä muistutettiin muista koko perheen aktiviteettimahdollisuuksista. Apuna käytettiin urheiluseurojen ja kuntien Internetsivuja. Toisessa esitteessä (Liite 4) havainnollistettiin, mitä liikuntasuositukset ovat. Tarkoituksena oli osoittaa, kuinka tavoitteisiin pääsee oikeanlaisella asenteella. Esite tarjoi myös esimerkkejä pienistä aktiivisuutta lisäävistä arjen muutoksista. Esitteeseen lisättiin maininta, että oma terveydenhoitaja vastaa kaikkiin perheen hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Lapset saavat vielä kotiin vietäväksi Neuvokas perhe -kortit neuvolaikäiselle (Liite 7) sekä ohjeet (Liite 6) niiden käyttöön. Neuvokas perhe -kortissa perheet valitsevat terveystottumista, mitkä heidän perheessään toteutuvat. Kortti on informatiivinen ja kertoo liikennevalo-vertauksella, onko terveystottumuksissa korjattavaa. Kortti käsittelee erikseen perheen aikuisten ja lasten ravintoa ja liikuntaa sekä vanhempien alkoholin ja tupakan käyttöä. Ohjeissa kehoitetaan ottamaan yhteyttä neuvolaan, jos perheelle herää kysymyksiä kortin kysymyksistä. Seudun terveydenhoitajat ovat saaneet koulutuksen Neuvokas perhe -menetelmiin.

Lapset saivat vielä tapahtuman jälkeen Neuvokas perhe -sivuston Liikunposterin (Liite 5), joka täytettiin yhdessä lasten kanssa päiväkodilla tapahtumasta tutuissa ryhmissä. Posterissa on lapselle vastaustilaa kysymyksille, mikä hänen mielestään on kivaa ulkona ja sisällä, mikä urheilija hän haluaisi olla ja mikä on hänen paras liikkumiseen liittyvä muistonsa. Lisäksi posterin alalaidassa on tilaa, mihin saa piirtää itsensä liikkumassa mieleisellään tavalla. Posterit täytettiin päiväkodilla kahden aikuisen avustuksella. Lapsilta tuli paljon spontaaneja vastauksia kysymyksiin, pienimmille tai aremmille lapsille pyydettiin apua valintoihin muilta lapsilta. Lapset hyvin tunteva päiväkodin varhaiskasvattaja osasi hyvin tarjota lapsille vaihtoehtoja omien havaintojensa perusteella silloin, kun lasten omat ideat olivat vähissä. Tästä seurasi usein lapsiryhmässä vilkasta keskustelua lasten havainnoista, mitä he itse ja mitä muut lapset mielellään puuhailevat. Lapsille, jotka eivät olleet paikalla, jaettiin omien lokeroiden päälle kotiin vietäväksi posterit, jotka voivat halutessaan kotona täyttää.

7 POHDINTA

Viitekehityksen rajaaminen oli selkeää ja se muotoutui helposti suunnitelman ja työn edetessä. Tuoreita lähteitä oli melko helppoa löytää. Suurin osa käytetyistä lähteistä on viimeisten muutaman vuoden sisältä. Sosiaali-terveysministeriön Lastenneuvola lapsiperheiden tukena -oppaasta ei ole saatavilla uudempaa versiota, mutta sitä on hyödynnetty lähteenä julkaisun ikä huomioiden.

Ensilpalutteen mukaan tapahtuman toteutus onnistui hienosti. Lapsilla ja aikuisilla tuntui olevan hauskaa ja aremmatkin lapset pyrittiin saamaan mukaan sekä tuntemaan osallisuutta. Suunnitelmassa pidettiin mielessä, että liikunta ei saa olla liian ohjattua, ettei se ole lapsen omatoimista liikumista rajoittavaa. Mielikuvituksen käytölle pitää antaa tilaa mahdollisimman paljon.

Ohjauksessa keskityttiin lähinnä pitämään ryhmä koossa suorittamassa vuorossa olevaa toimintaa. Pyrittiin käymään kaikki pisteen mahdollisuudet läpi monipuolisuuden turvaamiseksi vaihtoehtojen tarjoamisen kautta. Lapset innostuivat erilaisista asioista ja kaikille löytyi mielekästä tekemistä. Osa pienimmistä väsyi kuitenkin nopeasti, mikä vaikutti luonnollisesti aktiivisuuteen ja halukkuuteen osallistua toimintaan. Näille pienille löytyi onneksi sylejä muiden lasten jatkaessa leikkejään.

7.1 Päiväkodin ja perheiden palaute

Päiväkodin henkilökunta kirjasi vihkoon suullista palautetta lapsilta ja perheiltä noin viikon ajan tapahtuman jälkeen. Palautetta tuli niukasti, mutta joitakin kannanottoja onneksi saatiin. Lapsilla oli tapahtumassa ilmeisen hauskaa. Lapsilta kysyttiin, mikä oli kivointa ja oliko joku jännittävää, pelottavaa tai vaikeaa. Vauhdikas liukumäki oli monen mieleen, mutta joka pisteeltä löytyi lasten suosikkipuuhia. Yksi 5-vuotias koki tasapainottelun vaikeana. Eräs varhaiskasvattajan kirjaama palaute kuvasi hyvin lasten tunnelmia – osa lapsista olisi lähtenyt seuraavana päivänä uudelleen tapahtumaa viettämään ja toiset kyselivät, koska pääsevät uudelleen sinne.

Varhaiskasvattajilta kysyttiin heidän arvioitaan lasten ja heidän omasta osallistumisestaan sekä tapahtuman liikunnallisuudesta aikuisten näkökulmasta. Lasten ja aikuisten mielipuuhiesta pyydettiin arviota. Ajankäytöstä, ajankohdasta ja toteutuksesta pyydettiin palautetta. Kaikilla vastaajilla oli ollut hauskaa ja heidän mukaansa kaikki lapset osallistuivat hyvin. Pienemmät lapset katsoivat isommista mallia ja ”jokaiselle oli jotakin”. Toiminnan ohjaamista oli jonkin verran, millä huomioitiin kaikkien tasapuolinen osallistuminen. Aikuiset olivat kiitettävästi toiminnassa mukana, he näyttivät lapsille esimerkkiä ja ehtivät ohjaamisen ja avustamisen lomassa itsekin kokeilla muun muassa seikkailurataa. Aikuisillakin tuli kuuma ja hengästymistä toiminnassa. Välillä pienimpien osallistumista

piti varmistaa sylissä pitämällä, mikä teki liikkumisesta kuormittavampaa. Ajankäyttö oli heidän mielestään sopiva. Toteutukseen ei tullut kehitysehdotuksia tai kritiikkiä.

Perheiltä kysyttiin, mitä lapset kertoivat kotona liikuntaseikkailusta. Lisäksi toivottiin kommentteja esitteistä, saiko niistä uutta tai hyödyllistä tietoa. Muuta palautetta toivottiin myös saatavan vapaasti. Eräs äiti kommentoi, että on aina kiva kun saadaan lapset liikkumaan uudella tavalla. Esitteitä selailtiin ainakin läpi. Toinen äiti kertoi, että ei saanut erityisesti mitään uutta tietoa niistä. Kolmas oli kiitellyt perheille lähetettyjä kuvia, oli ollut kiva saada kuvia tapahtumasta.

Toimeksiantajan palautteessa Liikuntaseikkailua kuvattiin toimivaksi kokonaisuudeksi. Suunnittelussa oli huomioitu kaiken ikäiset lapset ja pisteet olivat toimivat. Lapset olivat innostuneita ja osallistuivat hyvin. Perheille jaettavat oheismateriaalit olivat päiväkodin näkökulmasta kattavat ja perheiden saamaa kuvamateriaalia arvostettiin. Palautteen mukaan kokonaisuudesta välittyi opiskelijan osaaminen ja perehtyneisyys aiheeseen ja tapahtuma sijoittui päiväkotimaailmaan hyvin. Toimeksiantaja totesi olevansa tyytyväinen yhteistyöhön.

7.2 Terveydenhoitotyön ammattilaisen näkökulma

Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen kuvauksessa terveydenhoitajaa luonnehditaan terveyden edistämisen ja kansanterveystyön asiantuntijaksi. Terveydenhoitajalta edellytetään hyviä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja ja osaamisen tulee olla näyttöön perustuvaa. Työn näkökulma on ennaltaehkäisevä ja terveyden edellytyksiä tukeva. Tähän terveydenhoitaja pyrkii vahvistamalla asiakkaidensa voimavaroja, itsehoitoa sekä kykyä elää terveellisesti. Työn edellytyksiin kuuluvat kyky ja rohkeus varhaiseen puuttumiseen asiakkaan eri elämänvaiheissa. Asiantuntijana terveydenhoitajalta vaaditaan kykyä kriittiseen ajatteluun ja itsenäiseen päätöksentekoon sekä vastuullisuutta. (Haarala 2014, 4–5.)

Kehittämistehtävän tarve syntyi havainnoista, että lapset eivät liiku riittävästi. Älylaitteet tekevät lasten ajanvietosta ja leikeistä passiivisia eivätkä ne tarjoa välttämättä tilaa mielikuvituksen käytölle. Liikuntataitojen kehitys vaatii liikkumisen harjoittelua. Lapset kuitenkin liikkuvat luonnostaan mielellään, kun siihen tarjoaa tilaisuuksia. Kehittämistehtävän tiedonhaku alkoi lasten liikuntataitojen kehityksen tutkimisesta ja liikunnasta osana elintapoja. Käytettyjen lähteiden luotettavuutta arvioitiin muun muassa julkaisijatahon ja tiedon ajantasaisuuden kautta. Eettisyyteen liittyvistä näkökulmista suunnittelussa huomioitiin tiedon ajankohtaisuuden lisäksi kaikkien perheiden tasapuolinen huomioiminen. Kaikki lapset ikään ja taitotasoon katsomatta haluttiin saada nauttimaan liikunnan ilosta.

Kehittämistehtävän tarkoituksena oli ennaltaehkäistä liikkumattomuuden aiheuttamia vaaroja lasten kehitykselle ja terveydelle. Menetelmänä oli osoittaa liikkumisen olevan hauskaa, yhteistä hyvää oloa tuottavaa tekemistä sekä sen kuuluvan normaaliin elämään kaikenikäisenä. Käytännössä

lapsille näytettiin oikeaa mallia sekä tarjottiin inspiroiva ympäristö, välineet ja ohjausta. Tapahtumaan luodut kuvakortit annettiin päiväkodin käyttöön, jotta liikuntaleikkejä voi päiväkodin arjessa ottaa käyttöön aina sopivan tilanteen tullessa.

Organisointi- ja yhteistyötaidot kehittyivät tapahtuman suunnittelussa ja toteuttamisessa. Koska varhaiskasvattajat tuntevat parhaiten omat lapsiryhmänsä, otettiin heidän mielipiteensä esimerkiksi ajankohdasta, ryhmäjaosta ja ohjaajien riittävästä määrästä huomioon suunnitelmissa. Sairastapauksiin oli varauduttava ja aikataulut saatava järjestymään päiväkodin ja tapahtumapaikan kanssa. Kuvaamiseen liittyvät eettiset säännöt olivat päiväkodilla tuttuja ja he ottivat vastuun kuvien jakamisesta koteihin. Lapsiryhmän ohjaaminen on eri asia kuin yksittäinen lapsi tai perhe vastaanotolla. Lapsille tuttujen aikuisten läsnäolo oli aremmille lapsille turvaksi ja oli hyvä olla paikalla aikuisia, jotka tuntevat lapset ja osaavat tukea tiettyjä lapsia heidän tarvitsemallaan tavalla. Organisaattori ei voi pitää itseään ylimpänä asiantuntijana, vaan täytyy ymmärtää hyödyntää yhteistyössä myös muiden asiantuntemusta.

Raportti toi tietoa lasten liikunnasta yhteistyökumppanille. Koteihin jaettavalla materiaalilla tietoa liikuntasuosituksista ja liikunnan tukemisesta vietiin koteihin. Perheiden tutustuminen materiaaleihin oli omaehtoista, mutta ohjausta ei voi tyrkyttää. Esitteiden kautta voi vain toivoa jonkun hyötyvän niissä annetusta tiedosta. Tämänkaltainen toiminta jättää tulokset avoimeksi, kun palautetta ei kerätty järjestelmällisesti kaikilta ja pitkällä aikajänteellä kehittämistehtävän tuloksia ei seurata mitenkään. Kirjallista palautetta olisi ollut helppoa pyytää kaikilta osallistujilta, mutta vastausprosentti tahtoo niissä jäädä hyvin pieneksi. Pyytäessä suullista palautetta, odotus oli, että vastauksia saataisiin enemmän kuin kirjallista palautetta oltaisi saatu. Koska perimmäisenä tavoitteena oli tuottaa lapsille liikunnan iloa, voi tehtyjen havaintojen ja saatujen palautteiden perusteella todeta tehtävän onnistuneen.

LÄHTEET

Aira, A., Fogelholm, M., Gråstén, A., Jaakkola, T., Kallio, J., Kokko, S., Koski, P., Kämppi, K., Liukkonen, J., Paajanen, M., Soini, A., Ståhl, T., Suomi, K., Tammelin, T., Tynjälä, J., Villberg, J. & Yli-Piipari, S. (2014). *Lasten ja nuorten liikunta: Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Haettu 29.12.2016 osoitteesta https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45231/tilannekatsaus_web.pdf?sequence=1

Alanko, M. (2015). *Ruudun lumossa: Varhaiskasvatusikäisten ruutu-aika ja vanhempien näkemyksiä siitä*. Kandidaatin tutkielma. Varhaiskasvatustiede. Jyväskylän yliopisto. Haettu 13.1.2017 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45905/URN:NBN:fi:juu-201505151863.pdf?sequence=1>

Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:2, 12–21. Haettu 3.1.2017 osoitteesta <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM22.pdf?lang=fi>

Haarala, P. (2014). *Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen kuvaus*. Haettu 20.2.2017 osoitteesta http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Sosiaali_ ja_ terveys/ Terveydenhoito-ty%C3%B6/Terveystoimittajan_ ammatillisen_ osaamisen_ kuvaus.pdf

Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. (2016). Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 32–37. Haettu 27.12.2016 osoitteesta <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM22.pdf?lang=fi>

Jaakkola, T. (2014). *Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy.

Jousilahti, P., Laatikainen, T., Lindström, J. & Peltonen, M. (2015). *WHO:n tavoitteena on pysäyttää lihavuuden ja tyyppin 2 diabeteksen lisääntyminen – Suomessa tarvitaan tekoja*. THL –Tutkimuksesta tiiviisti 13/2015. Haettu 27.12.2016 osoitteesta http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/125827/TUTI2015_13_lihavuus%20diabetes.pdf?sequence=3

Jormakka, P. (2015). *Vammaisen lapsen tukeminen varhaiskasvatuksessa*. Haettu 4.1.2017 osoitteesta <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/pieni-lapsi/vammaisen-lapsen-tukeminen-varhaiskasvatuksessa>

Kaisvu, T., Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H. & Uotila, N. (2012). *Lapsen ja nuoren hoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Korhonen, J. (2014). *Päiväkotien lähiympäristöjen tarjoamat ja käytetyt mahdollisuudet lasten liikunnallisen aktiivisuuden toteuttamiselle*. Pro gradu -tutkielma. Varhaiskasvatustiede. Jyväskylän yliopisto. Haettu 30.12.2016 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45044/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201501091066.pdf?sequence=1>

Koskela, A. & Pusa, K. (2014). *Kuin toinen olohuone tai leikkihuone meil-le. Rovaniemen avoin päiväkotiperheiden tukena*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Lapin yliopisto. Haettu 9.1.2017 osoitteesta <http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/59664/Koskela.Anu%20%26Pusa.Kaisa.pdf?sequence=2>

Laatikainen, T., Mäki, P. & Kaikkonen, R. (2013). Terveys- ja hyvinvointierojen syntyminen alkaa jo lapsuudessa – Tuloksia lasten terveysseurantatutkimuksesta. Teoksessa T. Hakulinen-Viitanen, M. Hietanen-Peltola, M. Pelkonen & T. Puumalainen (toim.) *Hyvinvointia useammille – lasten ja nuorten palvelut uudistuvat. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan loppuraportti*, 24–30. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:36. Haettu 2.1.2017 osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110796/URN_ISBN_978-952-00-3452-8.pdf?sequence=1#page=24

Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. & Sääkslahti, A. (2013). Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarvitaan! *Liikunta & Tiede* 50(6), 47–52. Haettu 2.1.2017 osoitteesta http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-13_tutkimusartikkelit_laukkanen_lowres.pdf

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. (2016). Perheen tärkeä rooli. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22, 22–26. Haettu 27.12.2016 osoitteesta <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM22.pdf?lang=fi>

Lihavuus (lapset) (2013). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 27.12.2016 osoitteesta <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50034#NaN>

Liite 2/31

Mannerheimin lastensuojeluliitto (n.d.) *Lapsen liikunta*. Haettu 5.1.2017 osoitteesta <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Haettu 27.12.2016 osoitteesta <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>

Pärnä, K. (2012). *Kehittävä moniammatillinen yhteistyö prosessina. Lapsiperheiden varhaisen tukemisen mahdollisuudet*. Väitöskirja. Annales Universitatis Turkuensis, Sarja/Ser. C: Scripta Lingua Fennica Edita, Osa/Tom. 341. Turun yliopisto.

Reunamo, J. (2016). Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 27–31. Haettu 27.12.2016 osoitteesta <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM22.pdf?lang=fi>

Reunamo, J. & Kyhälä, A. (2016). Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 54–58. Haettu 27.12.2016 osoitteesta <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM22.pdf?lang=fi>

Soini, A. (2016). *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia eri maissa*. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Haettu 27.12.2016 osoitteesta <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM22.pdf?lang=fi>

Soini, A., Laukkanen, A. Mäki, P. & Reunamo, J. (2016). Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 44–48. Haettu 27.12.2016 osoitteesta <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM22.pdf?lang=fi>

Sosiaali- ja terveysministeriö (2004). *Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille*. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Haettu 12.1.2017 osoitteesta <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1>

Liite 2/32

Sosiaali- ja terveysministeriö (2009). *Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskelu-terveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:2. Haettu 10.1.2017 osoitteesta <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72129/URN%3aNBN%3afi-fe201504226745.pdf?sequence=1>

Terveydenhoitajaliitto (n.d.). *Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen asiantuntija*. Haettu 10.1.2017 osoitteesta http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan_ammatti

Tukkikoski, T. (2009). *Terveydenhoitajan rooli ja yhteistyömuodot koulu-terveydenhuollossa*. Pro gradu -tutkielma. Hoitotiede. Tampereen yliopisto. Haettu 10.1.2017 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80668/gradu03614.pdf?sequence=1>

Uusitalo, S. (2014). *Lapsen liikuntaharrastus ja motivaatio – Lasten vanhempien näkemyksiä lasten liikuntaharrastuksen taustalla vaikuttavista motivaatiotekijöistä*. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalipsykologia. Tampereen yliopisto. Haettu 13.1.2017 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95235/GRADU-1398775122.pdf?sequence=1>

WHO (n.d.). *Childhood overweight and obesity*. Haettu 29.1.2017 osoitteesta <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

Zimmer, R. (2014). *Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen*. M. Koljonen ja J. Myllymäki (suom.) Lahti: VK-Kustannus Oy.

LIIKUNTATAPAHTUMAN PISTEIDEN TOIMINTASUUNNITELMA

I Seikkailurata

1. mättäät
2. tunneli
3. kivet
4. kuperkeikka
5. penkin päälle kiipeäminen
6. konttaus/kävely penkin päällä
7. hyppy alastulopehmusteelle
8. tasapainokävely laudalla
9. lautojen ylitys
10. liukumäki

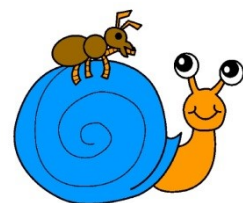
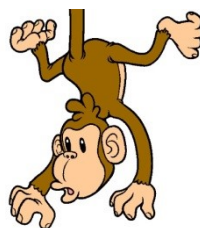
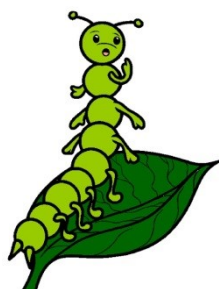
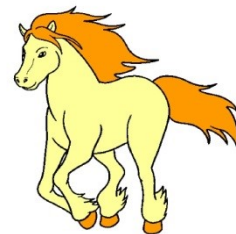
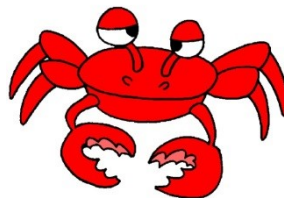
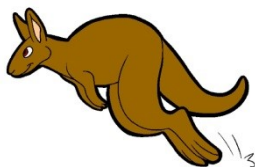
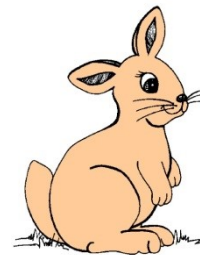
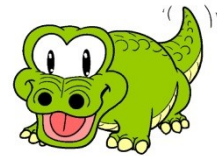
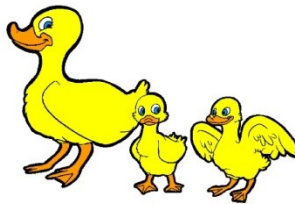
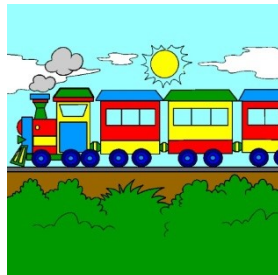
II Eläinpuisto

1. etana
2. krokotiili
3. karhu
4. hevonen
5. jänis
6. pingviini
7. ankka
8. sammakko
9. rapu
10. kenguru
11. apina
12. mittarimato

III Maailmanmatkaajat

1. lentokone
2. juna
3. helikopteri
4. laiva/ lautta
5. tiejyrä

Liite 2
PISTEISSÄ KÄYTETTÄVÄT KUVAKORTIT (KOKO
A4)



URHEILUSEUROJA JA AKTIVITEETTEJA ALLE KOULUIKÄISILLE JA PERHEILLE –ESITE (A65/Z-taitto)



HAUSJÄRVI

Hausjärven liikuntatoimi

- Liikuntakerhot alk. 3 v
- Sählykerhot alk. 6 v
- Naperokerho, Ryttylän koulu, alle 5 v (ei ohjausta)

Hausjärven Urheilijat ry

- Lasten harrasteliikunta ja -yleisurheiluryhmät, lasten- ja nuorten peliryhmät (ajankohtaista tietoa netissä)

Hausjärvi Hong Taekwondo ry

- sopii kaikenikäisille, syksyllä suunnitteilla junioriryhmä

Etelä-Hämeen Tanssiopisto, Oitti/Ryttylä

- Lastentanssi 3–6 v

RIIHIMÄKI

Dance Art, Riihimäki ja Hyvinkää

- Vanhemman kanssa:
-Vauvatanssi – Nuput 3–12 kk
-Tanssileikki – Naperot 1–2,5 v
- Lastentanssi: Murut 3–4 v, Namut 4–5 v, Tikkarit 5–6v

Kiekkö-Nikkarit ja Riihimäen Taitoluistelijat ry

- Luistelukoulu 4–9 -vuotiaalle

Riihimäen Jäätaiturit ry

- Luistelukoulu 3–9 -vuotiaalle
- Perheluistelu: yli 3-v lapsi + vanhempi

Riihimäen Kisko ry

- Junnukoulu (yleisurheilu) 3–6 -vuotiaat

Riihimäen Palloseura ry

- Prinsessafutis 5–8 -vuotiaalle tytöille

Riihimäen Uimaseura ry

- Vesipeuhu 3 vuotta täyttäneille
- Uimakoulu alkeisuumataitoisille

Riihimäen Voimistelu ja Liikunta ry

- Liikuntaleikkikoulu 3 v →
- Voimistelu 4 vuotta täyttäneille
- Tempuppumppa (telinevoimistelu) 4 v →
- Perheakrobatia 5–7 v

Tanssikoulu 1st Step

- Lastentanssi 3–6 v
- Vauvatanssi 3–12 kk vauvalle vanhemman kanssa

HYVINKÄÄ

Hakasirkus ry

- Perhesirkus 1–5 -vuotiaalle vanhemman kanssa

Hyvinkään Judoseura ry

- Moksujudo 5-vuotiaasta alkaen

Hyvinkään Jää-Ahmat ry

- Leijona-Kiekkokoulu 4–10 v

Hyvinkään Kansantanssijat ry

- Kansantanssiryhmä Peukaloiset 4–7 -vuotiaat

Hyvinkään Kuntoliikunta ry

- Perheliikunta, lapset 2–4 vuotta
- Halisko liikuntakoulu 4–7 -vuotiaat

Hyvinkään Painiklubi ry

- Nassikkapaini 5–9 v ikäisille

Hyvinkään Palloseura ry

- Vesselifutis, 3- ja 4-vuotiaat
- Jalkapallokoulu, 5-vuotiaat

Hyvinkään Ponteva ry

- Perheiden Liikuntamaailma
- Satukoris 2–4 -vuotiaalle
- Pallokoulu 4–6 -vuotiaalle

Hyvinkään Ratsastuskeskus ky

- Tenavatunti alle 5-vuotiaista alkaen
- Minitunti 5 vuotta täyttäneille

Hyvinkää Ringette ry

- Ringettekoulu 3 vuotta täyttäneille

Hyvinkään Seudun Urheilijat ry

- Liikuntaleikkikoulu 4–7 -vuotiaalle

Hyvinkään Taitoluistelijat ry

- Luistelukoulu 3 vuotta täyttäneille

Hyvinkään Tennisseura ry

- Tenavatennis 2–4 -vuotiaalle
- Minitennis 5–7 -vuotiaalle

Hyvinkään Uimaseura ry

- Uimakoulu noin 4 v alkaen

Hyvinkään Voimistelu ja Liikunta ry

- Minitanssi 3–6 v
- Perhetemppu 3–6v
- Tempuppumppa 3–6 v
- Voimisteluryhmät 3–14v

Tanssikeskus Element, Hyvinkää

- Vanhemman kanssa:
-Dance Baby 3 kk–1 v
-Dance Nassikka 1–2 v
-Naperot treffit

Tietoa liikuntamahdollisuuksista löytyy kuntien ja yhdistysten nettisivuilta.

Pihapelit ja perheliikunta ovat urheilevallekin lapselle tärkeitä liikunnan muotoja. Perheenä voidaan esimerkiksi hiihtää, luistella, pyöräillä, uida ja tehdä luontoretkeä. Arjen aktiivisuus ja hyötyliikunta tukevat lapsen rasittavampaa liikumista. Kannusta lasta kulkemaan välimatkat lihasenergialla, mistä kiittää hyvinvoinnin lisäksi myös ympäröivä luonto. Ohjatun harrastetoiminnan ja arkiaktiivisuuden tulisi muodostaa toisiaan tukevan kokonaisuuden. Liikkuminen on rentoa ja mukavaa toimintaa osana arkielämää.

MUITA AKTIVITEETTEJA, mm.

Ryttylän Ykslammmin Fribeegolf (yksittäisiä koreja myös Eskon koulun ja Oitin yläkoulun ympäristössä)

Rocklands Riihimäen Kiipeilykeskus Riihimäen Keilahalli, perhekeilaus 2-vuotiaasta alkaen vanhemman kanssa

Hyvinkään Keilahalli

HopLop, Riihimäki

Sisäleikkipuisto Villen Viidakko, Hyvinkää

Riihimäen uimahalli

Sveitsin uimala, Hyvinkää

Metsäretkiä esim:

- Oitti: Kallen laavu, Puujoen uimapaikka, Umpistentien soramonttu/pulkkamäki
- Ryttylä: Ykslammmin pururata
- Hyvinkään Kytäjä-Usmen ulkoilualue
- Riihimäen Hatlamminsuu
- Urheilukentät, pururadat, leikkipuistot

Miksi liikuntaharrastus?

- ♥ liikunta on kivaa
- ♥ oppii uusia taitoja
- ♥ liikumistaidot harjaantuvat
- ♥ liikunta kehittää yhdessä tekemistä ja oma-aloitteisuutta
- ♥ saa uusia kavereita
- ♥ lapsi kasvaa liikunnalliseen elämäntapaan

Tarkistuslista vanhemmalle:

- ♥ Onko lajin valinnut lapsi vai aikuinen?
- ♥ Kannustanko lasta kilpailuun vai riittävätkö onnistumisen kokemukset?
- ♥ Tunnenko lapseni jaksamisen rajat?
- ♥ Jääkö lapselleni aikaa tarpeelliseen oleiluun ja vapaa-aikaan?
- ♥ Sopiiko liikuntaharrastus luontevasti perheemme päivärutiiniin?
- ♥ Huomaanko lapseni kehittymisen vai vaadinko mahdollisesti turhan paljon?
- ♥ Sopivat liikuntavälineet tekevät liikkumisesta mukavaa ja turvallista.

Lue lisää lapsen ja perheen liikunnasta

www.neuvokasperhe.fi



KUINKA TAVOITTEISIIN PÄÄSEE –ESITE (A4 kaksipuoleinen)

Kuinka tavoitteisiin pääsee?

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä
Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

- 1. Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikuntaa joka päivä**
Aktiivinen tekeminen innostaa – ilka istuminen on kivää
- 2. Kohti liikuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli**
- 3. Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa**
- 4. Tekemällä taikojä – monipuolisuus kunniaan**
- 5. Ympäristö haastaa ja haastuu – ulkona unelmat todeksi**
- 6. Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan**
- 7. Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä**
- 8. Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus**
- 9. Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä**

© Opetus- ja kulttuuriministeriö

Huomio lapsi!

Huomio aikuinen!

Itäiset

LIIKU MONIPUOLISESTI

leikki:

viikot ja päivät

auto kotitöissä!

KOKEME TAITOJASTI

haasta itseäsi!

keksi uusia tapoja!

salkkula!

TUTUSTU MAAILMAAN!

muista turvallisuu!

kehu, kannusta, rohkaise!

osallistu, innosta, pida hauska!

anna myönteinen ilmiö!

NAUTI LAFSEN SEURASTA!

anna mahdollisuus liikuntaan!

anna ympäristö ja välineet liikuntaan!

NÄYTTÄ ESIMERKKIÄ!

nojoja passiivista ajonkäyttöä!

lao fiktiivisiä runoja!

muista lepo!

ole kiinnostunut ja kuuntele!

sallii lapsen valita!

LUO TURVAA JA LOHDUTAI!

alla aavide elämästä!

ota lapsi mukaan kotitöihin!

Esimerkkejä arjen muutoksiin:

Lapsi	Vanhempi	Vähenys
Leikkiä ja muuta liikuntaa ulkona ja luonnossa	Hissi portaita	Litellisiä televisioita, elokoneita, tablettia tai muiden digitaalisten passien käyttöä
Aktiviteita siirryntä, kuten esimerkiksi kävelyä, pyöräilyä tai potkulaatun pöytätoista toiseen	Auto pyöräin tai kävelyn mahdollisuuden mukaan	Pikkaisista pakkaista olemista
Yhdessä liikunnasta	Julkiset pyöräin ja kävelyn	Tuhtia liikunnasta rajoitettava keinoja
Läsnäntä roa, kannustusta ja rohkaisua	Pajon istumista esittävät hielit	Lasten suoritussten vertausta
Uusien asioiden opetteluun toiminnan avulla	aktiivisempim leikkoihin	
Lasten mahdollisuuksia yhteisölekkoihin	Kello kannustukseen	

© Opetus- ja kulttuuriministeriö




Muista!
Omaan terveydenhoitajaan voi ottaa yhteyttä kaikissa perheen hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä.

Lähde: Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2018:2

NEUVOKAS PERHE -KORTIN KÄYTTÖOHJE (A5)

Käyttöohje

Neuvokas perhe -kortti on perheen oma kortti, jonka täyttämällä löydätte perheenne vahvuuksia liikunta- ja ruoka-asioissa. Täyttäkää kortti perheen kanssa yhdessä keskustellen. Isälle, äidille ja lapselle on omat täytettävät kohdat, joiden avulla voitte pohtia omia arkivalintojanne. Vanhemmat täyttävät myös lasta koskevat väittämät. Antamanne väri vastaukset kertovat, miten hyvin omat valintanne vastaavat niistä annettuja suosituksia.

-  Vihreä valinta = Yleensä toteutuu suosituksen mukaan
-  Keltainen valinta = Joskus toteutuu suosituksen mukaan
-  Punainen valinta = Hyvin harvoin / ei koskaan / ei mahdollista

Tavoitteena ei ole saada kaikkia vastauksia vihreään kohtaan, vaan auttaa arvioimaan, mihin valintaan olette perheenä tyytyväisiä, mikä jo toimii ja toisaalta, mihin asioihin itse toivotte muutosta.

Kortti auttaa perhettänne löytämään ne asiat, joihin toivotte terveydenhoitajalta apua tai tukea. Kortin voi ottaa täytettynä mukaan neuvolaan keskustelun avuksi.

NEUVOKAS PERHE -KORTTI NEUVOLAikäISELLE (A5 vihko)

Neuvokas perhe -kortti neuvolaikäiselle



Lasta odottaville vanhemmille ja alle kouluikäisen
lapsen perheelle



Päivämäärä

Perheen nimi

Äidin ja/tai isän ruokatottumukset

Vanhemmat vastaavat

Kuva 10. Neuvokas perhe kortti sivu 1/8

Väite		Isä	Äiti
1	Perheemme syö yhdessä ruokapöydän ääressä ainakin muutaman kerran viikossa	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Syön aamupalan ja ainakin yhden pääaterian päivittäin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Kokoan pääaterian lautasmallin mukaan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Syön kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin ainakin 4 kourallista	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Syön ruisleipää tai muuta runsaskuituista (yli 6g/100g) leipää päivittäin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Käytän päivittäin maitoa tai maitovalmisteita	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Valitsen maidon ja maitovalmisteet pääasiassa rasvattomina	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Käytän leivällä margariinia, jossa on ainakin 60 % rasvaa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Perheemme ruoanvalmistuksessa käytetään öljyä tai margariinia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Valitsen juuston ja leikkeleen vähärasvaisina (juusto; rasvaa 17 % tai alle, leikkele; rasvaa alle 4 %)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Syön kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Kuva 11. Neuvokas perhe kortti sivu 2/8

Väite				
12	Perheessämme kiinnitetään huomiota elintarvikkeiden suolan määrään (esim. leipä, juusto, leikkeleet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Syön enintään kerran viikossa pikaruokaa (esim. hampurilainen, pizza, ranskalaiset, lihapiirakka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Syön enintään kerran päivässä makeita leivonnaisia, karkkia, suklaata tai jäätelöä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Juon enintään kaksi kertaa viikossa limsaa, sokerilla makeutettua mehua tai energijuomia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Juon alkoholijuomia kohtuudella (miehet 0-2 annosta, naiset 0-1 annosta/vrk, ei joka päivä). Odottava tai imettävä äiti; olen juomatta alkoholia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Harjaan hampaat aamuin illoin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lapsen ruokatottumukset

Vanhemmat vastaavat

Väite				
1	Perheemme ruokailutilanne on ilmapiiirtään myönteinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kuva 12. Neuvokas perhe kortti sivu 3/8

Väite		
2	Lapsi syö aamupalan, lounaan, päivällisen, iltapalan ja 1-2 välipalaa päivittäin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Lapsi syö pääaterian lautasmallin mukaan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Lapsi syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Lapsi syö puuroa tai runsaskuituista (yli 6g/100g) leipää päivittäin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Lapsi käyttää maitoa tai maitovalmisteita päivittäin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Lapsen maito ja maitovalmisteet ovat pääasiassa rasvattomia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Lapsen leivällä käytetään margariinia, jossa on ainakin 60 % rasvaa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Lapsen käyttämä juusto ja leikkele ovat vähärasvaisia (juusto; rasvaa 17 % tai alle, leikkele; rasvaa alle 4 %)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Lapsi syö vähintään kaksi kertaa viikossa kalaa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Lapsi syö enintään kerran viikossa suolaisia naposteltavia (esim. perunalastut, suolakeksit, juustonaksut). Alle 1 v. ei lainkaan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Lapsi syö enintään kerran viikossa pikaruokaa (esim. hampurilainen, pizza, ranskalaiset, lihapiirakka)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13	Lapsi ei syö joka päivä karkkia, suklaata, makeita leivonnaisia, jäätelöä, vanukkaita yms.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14	Lapsen janojuomana on vesi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Kuva 13. Neuvokas perhe kortti sivu 4/8

Väite				
15	Lapsi juo enintään kaksi kertaa viikossa sokeroituja mehuja tai limsaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Lapsi saa D-vitamiinivalmistetta suosituksen mukaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Lapsen hampaat harjataan aamuin illoin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Isän ja/tai äidin liikuntatottumukset

Vanhemmat vastaavat

Väite		Isä	Äiti
1	Ulkoilen päivittäin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Olen aktiivinen arkiliikkuja (esim. portaat, pihatyöt, asiointi, työmatkaliikunta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Meidän perheemme liikkuu yhdessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Annan liikkuvan ihmisen mallin muille perheenjäsenille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Saan liikunnasta hyvää mieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Vietän vapaa-aikana TV:n tai tietokoneen parissa enintään pari tuntia päivässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kuva 14. Neuvokas perhe kortti sivu 5/8

Väite							
6	Minulla on liikintaharrastus, mikä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Liikun työpäivän aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Vien lapsen päivähoitoon, esikouluun tai harrastukseen kävelen tai pyörällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Perheemme arkitiimit hoidetaan niin, että perheenjäsenillä on mahdollisuus säännölliseen liikuntaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Liikun ainakin 2 kertaa viikossa lihaskuntoa kehittäen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joko							
11	Liikun useana päivänä viikossa hieman hengästyen (esim. reipas kävely) yhteensä ainakin 2 tuntia 30 minuuttia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tai							
12	Liikun useana päivänä viikossa selvästi hengästyen (esim. hölkkä) yhteensä ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isän ja/tai äidin savuttomuus							
Vanhemmat vastaavat							

Kuva 15. Neuvokas perhe kortti sivu 6/8

Väite		Isä	Äiti
1	Lapseni ympäristö on savuton	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Annan lapselleni mallin savuttomaan elämäntapaan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Lapsen liikuntatottumukset

Vanhemmat vastaavat

Väite		
1	Lapsi liikkuu mielellään	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Lapsi ulkoilee päivittäin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Lapsella on aikaa liikkumiseen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Lapsen liikkumisympäristö on turvallinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Lapselle on tarjolla liikuntavaihtoehtoja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Lapsella on liikuntaan sopivat vaatteet ja varusteet	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Lapsi istuu tv:n, tietokoneen tai elektroniikkapelien parissa enintään 2 tuntia päivässä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Lapsi osallistuu ohjattuun liikuntaan itse tai yhdessä perheen kanssa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Kuva 16. Neuvokas perhe kortti sivu 7/8

Väite		
9	Lapsi kävelee tai pyöräilee ainakin osan matkasta päivähoitoon, esikouluun tai harrastukseen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Liikunta on säännöllinen osa lapsen päivähoitopaikan tai esikoulun arkirutiinia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Lapsi liikkuu joka päivä ainakin 2 tuntia välillä hengästyen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Lapsi saa myönteistä palautetta liikkumisestaan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Mihin valintoihini olen itse tyytyväinen? Mikä meidän perheellä onnistuu?

Mitä haluaisin muuttaa ja miten?

Kuva 17. Neuvokas perhe kortti sivu 8/8