



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Mitähän vauvani tahtoo sanoa?

- Vanhemman ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutuksen vahvistamisen ohjaustuokiot MLL:n perhekeskus Keltasirkussa

Pöysä, Kati



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Laurea-ammattikorkeakoulu

Mitähän vauvani tahtoo sanoa?

- Vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutuksen vahvistamisen ohjaustuokit MLL:n perhekeskus Keltasirkussa

Pöysä, Kati
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2017

Kati Pöytä

Mitähän vauvani tahtoo sanoa? - Vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutuksen vahvistamisen ohjaustuokiota MLL:n perhekeskus Keltasirkussa

Vuosi 2017 Sivumäärä 72

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvenpään yhdistyksen perhekeskus Keltasirkkuun vanhempi-vauvaryhmä, joka tukee vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta. Tavoitteina oli vanhempien ja vauvojen välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen, vanhempien luottamuksen lisääminen omaan vanhemmuuteensa sekä tietoisuuden lisääminen varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä vauvan myöhemmälle kehitykselle. Opinnäytetyön tekijän tavoitteena oli kehittää omia ryhmänohjaustaitoja valmentavan ja reflektiivisen ohjauksen keinoja käyttäen.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehityksessä käsitellään vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta, kiintymyssuhdetta, mentalisaatiota sekä riittävän hyvää vanhemmuutta. Teoriatiedon pohjalta suunniteltiin ja toteutettiin kolme ohjaustuokiota suljetulle ryhmälle. Jokaisessa ohjaustuokiossa oli oma teemansa, jota käsiteltiin samana pysyvän rakenteen mukaisesti. Ohjaustuokiota rakentuivat tietoiskusta, aktivoivasta keskustelusta, kokemuksellisen oppimisen hetkestä sekä kotitehtävästä. Ohjausmenetelmiä olivat valmentava ja reflektiivinen ohjaus.

Ohjaustuokioiden arvioinnissa käytettiin itsearviointia, havainnointia sekä ryhmäläisiltä ja Mannerheimin lastensuojeluliiton työntekijältä saatua kirjallista ja suullista palautetta. Vanhemmat kokivat saaneensa ryhmästä välineitä vuorovaikutuksensa vahvistamiseen vauvansa kanssa. Menetelmistä erityisesti aktivoivan keskustelun koettiin tukeneen vuorovaikutusta. Vanhemmat osallistuivat tuokioiden edetessä yhteisiin keskusteluihin yhä aktiivisemmin. Opinnäytetyön tekijä kehittyi vanhempien voimavaroistamisessa sekä turvallisen ja sallivan ilmapiirin luomisessa ohjauksen keinoin. Tuokioiden teemat olivat laajoja, minkä vuoksi jatkossa vastaava ryhmä voisi koostua useammasta tuokiosta.

Asiasanat: varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhde, mentalisaatio, riittävän hyvä vanhemmuus

Kati Pöysä

What does my baby want to say? - Improving parent-infant early interaction with guidance sessions at the Mannerheim League for Child Welfare family center Keltasirkku

Year	2017	Pages	72
------	------	-------	----

The purpose of this functional thesis was to develop a parent-infant group for the Keltasirkku family center of the Mannerheim League for Child Welfare in order to support early parent-infant interaction. The goals were improving the interaction between parents and infants, increasing parent self-confidence and raising awareness of the significance of early interaction for later child development. The author of the project aimed to improve her own leadership skills by using methods of coaching and reflective guidance.

The theoretical framework of the thesis discusses parent-infant early interaction, bonding, mentalisation and good sufficient parenting. Based on the theoretical framework three guidance sessions were implemented for a closed group. Each session had a different theme, but the structure was kept unchanged. The sessions comprised of a brief informative part, a discussion, experiential learning and a homework assignment. The methods employed were coaching and reflective guidance.

Evaluation of the sessions was conducted by self-assessment, observation as well as both oral and written feedback from the participants and the Mannerheim League for Child Welfare. The parents said they found ways to improve interaction with their infants. The discussions were seen as particularly useful out of all the methods and as the sessions progressed the parents participated in them more actively. The author focused on empowering the parents and creating a safe and permissive environment by using the guidance methods. Due to the themes being quite extensive it might be best, in the future, for a group to have more sessions.

Keywords: early interaction, bonding, mentalisation, sufficient parenting

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Vanhemmuus ja varhainen vuorovaikutus	7
2.1	Varhainen vuorovaikutus	7
2.2	Kiintymyssuhde	7
2.3	Mentalisaatio	10
2.4	Riittävän hyvä vanhemmuus	11
3	Ryhmäohjaus	13
4	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	16
6	Arviointisuunnitelma	16
7	Vanhempi-vauva-tuokioiden suunnittelu, toteutus ja arviointi	21
7.1	Tuokio I - Millainen vauvani on?	24
7.2	Tuokio II - Mitähän vauvani ajattelee?	32
7.3	Tuokio III - Olen riittävän hyvä vanhempi!	39
8	Johtopäätökset	43
9	Pohdinta	49
9.1	Eettiset kysymykset	49
9.2	Ammatillinen kasvu	51
9.3	Kehittämisehdotukset	53
	Lähteet	55
	Kuviot	58
	Taulukot	59
	Liitteet	60

1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvenpään yhdistyksen perhekeskus Keltasirkkuun vanhempi-vauvaryhmä, joka tukee vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta. Opinnäytetyön tavoitteena oli perhekeskus Keltasirkussa käyvien vanhempien ja vauvojen välisen vuorovaikutuksen tukeminen ja vahvistaminen sekä vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistaminen. Tavoitteena oli myös saada vanhemmat luotamaan omaan vanhemmuuteensa ja kokemaan itsensä riittävän hyviksi vanhemmiksi. Jokaisella vanhemmalla on oma tapansa olla vanhempi sekä ajatuksensa, mitä riittävän hyvä vanhemmuus on. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 91.)

Näiden myötä tavoitteena oli myös ennaltaehkäistä mahdollisia vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutuksen ongelmatilanteita. Vanhempien tietoisuuden lisääminen vanhemman ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen myöhemmälle kehitykselle oli myös yksi tavoite. Varhainen vuorovaikutus vaikuttaa hyvin laajasti ja monialaisesti vauvaan. Se vaikuttaa aivojen kasvuun ja kehitykseen, vauvan tunne-elämään ja käyttäytymiseen, sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin, varhaisen moraalin, stressinsäätelykyvyn ja kiintymyssuhteen kehittymiseen (Puura & Mäntymaa 2010, 25).

Tavoitteena oli myös kehittää perhekeskus Keltasirkun toimintaa. Perhekeskus Keltasirkku on lapsille ja vanhemmille avoin kohtaamispaikka, joka on avoinna arkipäivisin. Se on osa MLL:n Järvenpään paikallisyhdistyksen toimintaa. Keltasirkussa ei ollut vauvoille ja heidän vanhemmilleen suunnattua toimintaa. Kävijät olivat erityisesti toivoneet jonkinlaista vanhempi-vauvaryhmää. Kehittämäni ryhmä vastasi kävijöiden toiveeseen ja kehitti Keltasirkun toimintaa monipuolisemmaksi ottamalla huomioon erityisesti vauvat ja heidän vanhempansa.

THL:n tutkimusten mukaan 40 % vanhemmista kokee, etteivät he saa riittävästi tukea lapsen tunne-elämän, käytöksen ja psykososiaalisen kehityksen aiheuttamiin huoliin. Vanhemmat kaipaavat erityisesti esimerkiksi myönteistä palautetta sekä vertaistukea. (Viinikka, Sourander & Oksanen 135.) Ammatilliseen kasvuun liittyvänä tavoitteena minulla oli omien ryhmänohjaustaitojeni kehittyminen valmentavan ja reflektiivisen ohjauksen keinoin. Ohjauksessani tavoitteena oli luoda ryhmään turvallinen ja salliva ilmapiiri sekä hyväksytyksi tulemisen kokemus jokaiselle ryhmäläiselle. (Turku 2007, 21).

2 Vanhemmuus ja varhainen vuorovaikutus

2.1 Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus on kaikkea arkista vuorovaikutusta, olemista ja tekemistä vauvan ja vanhemman välillä (Hermanson 2012, Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus). Se on lähellä oloa, toistensa katselua, vanhemman juttelua vauvalle ja pyrkimystä ymmärtää vauvan tarpeita. Vauvan osalta se on aluksi vastaamista vanhemmalleen vain katseella ja hieman kasvettuaan myös äänтелеillä ja hymyilemällä. (Hermanson 2012.) Vauva tarvitsee vuorovaikutusta ja hänellä on osaamista siihen alusta asti. Varhainen vuorovaikutus opettaa vauvalle millainen hän itse on ja millaisia hänen hoitajansa ovat. (Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus.) Jo vastasyntyneellä vauvalla on tapoja ilmaista vanhemmilleen tarpeitaan. Vauva kommunikoi tunnekielellä sanojen puuttuessa: itkemällä ja jokellelemalla hän ilmaisee esimerkiksi pelkoa tai tyytyväisyyttä. Vanhemmat ymmärtävät vauvaa luonnostaan ja vastaavat vauvan tarpeisiin. (Salo 2002, 44.)

Vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus jakautuu erilaisiin vaiheisiin: aloitteeseen, toiseen kohdistuvaan tarkkaavuuteen, tervehdyksiin, leikkialoageihin ja etääntymiseen vuorovaikutuksesta. Vauva ja vanhempi säätelevät yhdessä vuorovaikutusta, se on vastavuoroinen prosessi. Vauvan temperamentti piirteet vaikuttavat osaltaan vuorovaikutusprosessiin. (Pesonen 2010.)

Vanhemman ja vauvan välille syntyy leikki tilanteita ja vuorovaikutuksen hetkiä, joissa osapuolet vaihtavat vuoroa. Vauva jokeltaa vanhemmalle, vanhempi odottaa vuoroaan ja vastaa vauvalle. Voidaan myös katsella jotakin kohdetta yhdessä ja ihailia sitä innostuneesti. (Sinkkonen 2008, 91.)

Vauvalle on tärkeää saada kokemus siitä, että vanhempi iloitsee hänestä ja haluaa viettää aikaa hänen kanssaan. Normaalit arjen rutiinit, kuten vaipan vaihto, ruokailu, ulkoilu ja leikkiminen ovat oivia hetkiä vauvan ja vanhemman väliseen seurustelemiseen, tunteiden ja yhteisten hetkien jakamiseen. Aloite vuorovaikutukseen voi tulla yhtä hyvin vauvalta tai vanhemmalta. (Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus.)

2.2 Kiintymyssuhde

Vauvalla on syntymästä saakka kyky etsiä vuorovaikutusta ja säädellä käyttäytymistään ympäristönsä kanssa. Vauva vaikuttaa vanhempiinsa ja vanhemmat vaikuttavat vauvaansa. Van-

hemman ja lapsen suhde jatkuu koko elämän ajan. Tämä suhde on perusta kaikille myöhemmille ihmissuhteille. (Schmitt 2003, 316.)

Vanhemman ja vauvan välisten vuorovaikutustilanteiden toistuessa vauvan ensimmäisten elin-kuukausien aikana yhä uudelleen, molemmille kehittyy käsitys heidän välisestä suhteestaan ja molempien toiminnasta suhteessa toisiinsa. Tätä vanhemman ja vauvan kokemusta nimitetään kiintymyssuhteeksi. (Puura & Mäntymaa 2010, 24.) Kiintymyssuhde hoitajaan on vauvan ensimmäinen emotionaalinen ihmissuhde. Se muotoutuu vähitellen varhaisen vuorovaikutuksen myötä. Sekä vanhempi että vauva vaikuttavat osaltaan kiintymyssuhteen syntyyn. Vanhempi tarjoaa vauvalle hoivaa ja vauva puolestaan kiinnittyy vaistomaisesti häntä pääasiallisesti hoitamaan aikuiseen. (Salo 2002, 45.)

Kiintymyssuhteen taustana on ihmisen sisäinen säätelyjärjestelmä. Vauva ylläpitää aktiivisesti läheisyyttä hoitajaansa varsinkin, kun hän kokee jonkin vaaran uhkaavan. Tämän synnynnäisen säätelyjärjestelmän avulla lapsen on mahdollista säädellä aluksi sitä, kuinka pitkä etäisyys äitiin tuntuu siedettävältä ja myöhemmin kokemustaan turvallisuuden tunteestaan. (Hautamäki 2001, 22; Hautamäki 2011, 30- 31.)

Kiintymyssuhteen rakentumisen kannalta on merkittävää, kuinka paljon hoitaja viettää aikaa vauvan kanssa tämän ensimmäisen elinvuoden aikana. Vauva tunnistaa jo varhain pääasiallisen hoitajansa. Tutut rutiinit ja tuttu syli luovat jatkuvuuden tunteen eli perusturvan. Vauvan kanssa vietetyn ajan lisäksi hoitajan tulee olla henkisesti riittävän läsnä ja vastata vauvan tarpeisiin, jotta kiintymyssuhde syntyy. (Salo 2002, 45.)

Toimiva vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä antaa vauvalle vastavuoroisuuden ja enustettavuuden kokemuksen. Näin vauva oppii luottamaan ympäristöönsä ja huomaa vanhemman ymmärtävän häntä. Vauva kokee itsensä ja tarpeensa hyväksytyiksi sekä huomaa, että hänen tarpeisiinsa vastataan. (Hermanson 2012.) Vanhemman tulkittaessa pääosin oikein vauvansa viestejä ja vastatessa niihin johdonmukaisuutta noudattaen, vauva oppii pitämään itseään hyvänä ja omia tarpeitaan tärkeinä sekä luottamaan maailman olevan hyvä paikka. Näin vauvalle muodostuu perusturvallisuus ja luottamus. (Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus.) Vauva oppii myös tunnistamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan. Niiden avulla rakentuvat emotionaalinen itsesäätely sekä hyvä itsetunto. (Hermanson 2012.)

Kiintymyssuhde voi muodostua turvalliseksi, turvattomaksi tai jäsentymättömäksi. Kiintymyssuhteen laatuun on osaltaan vaikuttamassa vanhemman omat lapsuuden vuorovaikutuskokemukset. Turvallinen kiintymyssuhde pääsee syntyneeseen, kun tunnevuorovaikutus vanhemman ja vauvan välillä on pääosin myönteistä. (Puura & Mäntymaa 2010, 27.) Turvallisesti muodostunut kiintymyssuhde antaa lapselle kokemuksen, että vanhempi on tarvittaessa saatavilla ja

antaa lohtua sekä apua. (Kehittymistä vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa.) Vauva pystyy myös luottamaan, että vanhempi hyväksyy hänen ikävätkin tunteensa. (Puura & Mäntymaa 2010, 27.)

Kiintymyssuhteen syntymisellä on monia tärkeitä vaikutuksia lapsen kehitykseen. Kuten jo edellä mainittiin, se tuottaa lapselle tunteen perusturvallisuudesta. Vauvan itkiessä vanhempi ottaa hänet syliin ja rauhoittelee. Turvan tunne välittyy vauvalle kosketuksen, tuoksun ja äänensävyyn kautta. Vauva tarvitsee vanhempaa myös vireystilan ja tunnetilojen säätelyyn. Vauvaa tulee auttaa rytmittämään unta ja valveilla oloa sekä säätämään tunnetilojaan. Kiintymyssuhteen muodostuminen edesauttaa myös vauvan kykyä ilmaista tunteitaan tahdonalaisesti ja osoittaa niitä muille. Vauva oppii pikku hiljaa kommunikoimaan: hän osaa odottaa toisen aloitetta ja jokeltelee vastaukseksi toisen lopettaessa. Vauvan tunne omasta aktiivisesta minästä pääsee kehittymään, kun hän huomaa pystyvänsä vaikuttamaan ympäristöönsä. Viimeinen vaikutus vauvan kehitykseen on uuden oppimisen tarpeen ja ympäristön tutkimisen mahdollistuminen. Kun vauva tuntee olonsa turvalliseksi, niin hän uskaltaa suuntautua ympäristöä kohti, hetkellisesti pois vanhemmasta. (Salo 2002, 52.)

Vanhemman ja vauvan välillä tapahtuu tunteiden jakamista ja säätelyä eli soinnuttamista. Niiden avulla vauva pystyy vähitellen tunnistamaan omia tunteitaan ja oppii säätämään niitä. Vanhempi tunnistaa vauvan tunteen ja nimeää sen. Ikävien tunteiden osalta vanhempi auttaa vauvaa poistamalla esimerkiksi kiukun tai surun aiheuttajan sekä rauhoittelemalla. Vanhempi myös jakaa ja vahvistaa vauvan positiivisia tunteita yhteisen olemisen ja leikkien muodossa. Näin vauva kiinnostuu yhä enemmän olemaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa huomatessaan yhteisen tekemisen hauskuuden. (Puura & Mäntymaa 2010, 25.)

Jo aivan pieni vauva kokee suurta mielihyvää, kun tuttu aikuinen huomaa vauvan hyvänolon tunteesta viestivän ilmeen ja vastaa siihen iloisella ilmeellä. Näin alkaa tapahtumasarja, jossa ilmeet, eleet ja ääntelyt vuorottelevat rytmisesti. Kokemus samantahtisuudesta saa vauvassa aikaan yhä suuremmaksi kasvavan hyvänolon tunteen. Kommunikointi vauvan ja vanhemman välillä jatkuu ja jompikumpi saattaa alkaa leikittelemään rytmin vaihdoksilla ja pitämään pieniä taukoja. Tämä yhteinen kommunikointi saa molempien aivoissa erittymään oksitosiinia ja endorfiineja. Vauvalle mikään yksin koettu ei voi aiheuttaa näin suuria mielihyvän kokemuksia ja aistimuksia. (Mäkelä 2010.)

Yhdessä koettu ilo mahdollistaa vauvalle kyvyn tuntea positiivisia tunteita ja hakeutua yhä uudelleen yhteyttä luoviin hetkiin. Myös empatian kokeminen syntyy siitä: samantahtinen tunteminen ja positiivisten tuntemusten vahvistuminen yhdessä toisen kanssa saavat vauvan kiinnostumaan toisten tunteista ja oppimaan niiden huomioon ottamista. (Mäkelä 2010.)

2.3 Mentalisaatio

Mentalisaatioteorian kehittäjien Peter Fonagyn ja Anthony Batemanin mukaan mentalisaatio on taitoa pohtia omia sekä toisten tunteita ja ajatuksia, tietoisia ja tiedostamattomia. Se on kykyä kyseenalaistaa omia ajatuksiaan sekä pyrkimystä saada kiinni toisten ajatuksista ja tunteista sekä nähdä ne arvokkaina. Mentalisaatiokyky on pohjana myös tunteiden säätelylle. Sen avulla pystyy pohtimaan muiden ihmisten tekojen päämääriä ja mielen liikkeitä. Sosiaaliset taidot ja sosiaalinen herkkyys perustuvat mentalisaatiokyvyille. (Kalland 2014, 28.)

Vanhemmuuden mentalisaatiokyky on taitoa pohtia oman lapsen kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita sekä sitä, miten ne liittyvät vanhemman omiin kokemuksiin vuorovaikutussuhteessa (Kalland 2014, 30). Se on halua katsoa lapsen käyttäytymisen taakse. Vanhempi, jolla on hyvä mentalisaatiokyky, on kiinnostunut pohtimaan mitä lapsi kokee toimiessaan. (Pajulo & Pyykkönen 2011, 71.) Aivan pienen vauvan kanssa vanhemman mentalisaatiokyky on suurelta osin kysymyksiä. Vanhempi pohtii mitä vauvan käyttäytyminen tarkoittaa, mitä vauva tuntee tai mitä hän ehkä tarvitsee vanhemmalta tässä hetkessä. Mentalisaatiokyky on mielen pitämistä avoimena, se on uteliaisuutta ja pyrkimystä tavoittaa vauvan kokemusmaailmaa. Näin mielikuvat vauvasta ja omasta vanhemmuudesta muotoutuvat positiivisiksi ja vuorovaikutus palkitsevaksi. (Kalland 2014, 30- 31.)

Mentalisaatioon liittyy käsite reflektiivinen kyky. Se kuvaa vanhemman kykyä heijastaa lapselle takaisin tämän tunnetila ja kokemus. Heijastamisen ansiosta lapsi ymmärtää tunteidensa ja kokemustensa tulleen huomatuiksi ja ymmärretyiksi. Toisaalta se on myös vanhemman kykyä peilata samalla omaa lapsuudenkokemustaan tässä hetkessä. Reflektiivinen kyky on taitoa tutkia, ymmärtää ja saada perspektiiviä omiin kokemuksiinsa. Se on myös kykyä ottaa vastaan, säädellä ja kokea tunteita vahvasti. Jos reflektiivinen kyky on erityisen kehittynyt, asioita on mahdollista käsitellä ja yhdistellä monipuolisesti ja tunne-elämä on rikasta. (Pajulo 2004.)

Reflektiivinen kyky ei ole synnynnäinen ominaisuus, vaan se muotoutuu kehittyneempien mielten avulla. Varhaiset ihmissuhteet luovat parhaimmillaan vauvalle sellaisen ympäristön, jossa vauvan oman ja toisten mielen ymmärtämisen on mahdollista kehittyä. Vanhempi peilaa vauvalle tämän tunnetta ja käyttäytymistä: hymyilee, kun vauva hymyilee tai näyttää surulliselta, kun vauva itkee. Samalla vanhempi avartaa vauvan kokemusta sanoittamalla vauvan myönteistä tunnetta tai ottamalla syyliin ja lohduttamalla näyttäen samalla surulliselta, jos kyseessä on surun tai pettymyksen tunne. Vauva näkee vanhemman kasvoissa sekä vanhemman että oman kokemuksensa. Vanhemman on tärkeää peilata luontevasti liioittelemalla lapsen tunnetta ja käyttäytymistä. Näin vauva ymmärtää, että vanhempi on ymmärtänyt ja ottanut vastaan hänen tunteensa, mutta äidillä on oma, erillinen tunnetilansa. (Pajulo 2004.)

Vanhempi, jolla on hyvä reflektiivinen kyky, pystyy saamaan kiinni oman ja lapsensa mielisäisten tilojen välisestä dialogista. Hän kykenee myös tavoittamaan oman käyttäytymisensä ja kokemuksensa välisen vuoropuhelun sekä lapsen käyttäytymisen ja kokemuksen välisen vuoropuhelun. Vanhempi kykenee pitämään mielessään lapsen tarpeet ja tunteet, minkä johdosta hän pystyy toimimaan sensitiivisesti, ottamaan lapsen tunnetilat vastaan ja säätelemään niitä. (Pajulo 2004.)

Mentalisaatiokyky on myös sen kestämistä, että kaikkia vauvan viestejä ei voi tulkita oikein eikä kaikkea voi täysin varmasti tietää. Vanhempi joustaa tulkinnoissaan ja korjaa virhetulkintojaan. Täydellisyyttä vanhemman ei tarvitse tavoitella, sillä virhetulkinnat ja niiden korjaaminen jopa auttavat vauvan mielen kehittymistä. Ne edistävät lapsen itsesäätelyn ja itsensä jäsentämisen kehittymistä. Vanhemman on osattava ottaa vastaan myös vauvan negatiivisten tunteiden ilmauksia. Lapsen tietä ei tule pyrkiä tasoittamaan liikaa välttääkseen ikävien tunteiden kohtaamista, sillä näin vanhempi tulee samalla tukahduttaneeksi vauvan pyrkimyksiä ilmaista pettymyksen tunteitaan. (Kalland 2014, 31.)

2.4 Riittävän hyvä vanhemmuus

Vanhemmilla on tapana vaatia itseltään varsin paljon, vanhemmuus haluttaisiin toteuttaa kaikista parhaalla tavalla. Vanhemmuudessa ei kuitenkaan ole täydellistä suoritusta. Jos vanhemmuus menee kovaksi yrittämiseksi ylittää parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen, niin siitä voi tulla suorittamista ja varsin raskasta. Kun vanhempi painii riittävän hyvän vanhemmuuden kysymysten äärellä, hän osoittaa jo lapsesta huolehtimista ja lapsuuden suojelua. (Olenko riittävä vanhempana?) Vanhemmuudessa ei voi tulla valmiiksi eikä täydellistä vanhemmuutta ole olemassakaan. Aina on kuitenkin mahdollista kehittyä ja kypsyä vanhempana. Jokaisella vanhemmalla on oma tapansa olla vanhempi sekä ajatuksensa, mitä riittävän hyvä vanhemmuus on. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 91.)

Riittävän hyvän vanhemmuuden piirteisiin kuuluvat kyky erottaa lapsen tarpeet omista tarpeista, kyky asettua lapsen asemaan sekä johdonmukaisuus. (Marttunen 2005, 5.) Myös turvallisten rajojen asettaminen ja taito vastaanottaa ja kestää lapsen tunnereaktioita ovat riittävän hyvää vanhemmuutta. Vanhempi kestää lapsensa tunteita ja pystyy vastaamaan lapsen tarpeisiin riittävästi. Aikuinen tarjoaa turvalliset rajat ja osoittaa rakkautta näiden rajojen sisällä. (Marttunen 2005, 5; Kristeri 2002, 23.)

Winnicotin kyllin hyvän äidin ("good enough" mother) määritelmässä pieni viive lapsen tarpeiden tyydyttämisessä näyttäytyy jopa parempana vaihtoehtona kuin täydellinen ajoitus. Lapsen ollessa nälkäinen, väsynyt tai kipeä, on merkittävää, että äiti saapuu lapsen luo ja

tydyttää lapsen tarpeen. Jos kuitenkin lapsen tarpeet tyydytetään aina jo ennen kuin vauva on ehtinyt itse ilmaista niitä, niin vauvalle ei synny kuvaa omista tarpeistaan. Vauvan keino ilmaista tarpeitaan ja tyytymättömyyttään on itku. Äidin on tärkeää osata ottaa vastaan ja kestää vauvansa itkua ja vastata siihen auttamalla vauvaa. (Sinkkonen 2001, 102.)

Riittävän hyvää vanhemmuutta on sensitiivisyys, joka toteutuu riittävän usein. Sensitiivinen vanhempi on ilmeikäs, käyttää rohkaisevia äänenpainoja, on lähellä lasta, mutta jättää lapselle myös hänen oman reiviirinsä. Vanhemman tunneilmaisut myötäilevät lapsen tunnetiloja. Vanhemmuuden haitallisia ilmentymiä, joissa sensitiivisyys pahimmallaan puuttuu täysin, ovat kontrolloiva vanhemmuus ja passiivinen vanhemmuus. Kyllin hyvä vanhemmuus asettuu erittäin sensitiivisen ja ei-lainkaan sensitiivisen vanhemmuuden välimaastoon: vanhempi saattaa ajoittain kontrolloida lasta hieman liikaa tai olla joissain tilanteissa hiukan liian passiivinen lapsen suhteen. Kokonaisuudessaan vanhempi on ”kyllin hyvä”. Riittävän hyvä vanhempi ei ole yltiöpäisen sensitiivinen, mutta hänen toimintansa suhteessa lapseen ei myöskään nosta huolta. (Sinkkonen 2008, 92- 94.)

Vanhemman vastuulla on ymmärtää vauvan riippuvuus ja tarvitsevuus sekä olla hänelle riittävästi läsnä ja käytettävissä. Tämän vuoksi on mahdollista, että vanhempi joutuu luopumaan ainakin väliaikaisesti joistain itselleen tärkeistä asioista. (Schmitt 2003, 320.) Hyvässä vuorovaikutuksessa vanhempi osoittaa kiintymystä vauvaan ja sitoutumista hänen hoitoonsa. Vanhemman suhtautuminen vauvaan on hyväksyvää ja hän pystyy tarpeen vaatiessa asettamaan omat tarpeensa hetkellisesti sivuun. (Puura & Mäntymaa 2010, 28.)

Riittävän hyvä vanhemmuus on turvallisuutta, ennustettavuutta, jatkuvuutta ja vastuullisuutta. Vauvan ja vanhemman välillä kerta toisensa jälkeen samanlaisina toistuvat tavat ja rutiinit muokkaavat vanhemman ja vauvan välistä aikaa ja tilaa. Aivan pienen vauvan kanssa ne toteutuvat ei-kielellisenä vuorovaikutuksena. (Schmitt 2003, 320.)

Vanhemman riittävän hyvän vuorovaikutuksen vauvan kanssa voi tunnistaa katsekontaktin hakemisesta ja sen pitämisestä, hymyilystä ja muista positiivisia tunteita osoittavista ilmeistä sekä hoivakielellä puhumisesta, jossa puhe on normaalia korkeampaa ja sävyn vaihtelua liioitellaan. Myös vauvan pitelemine lähellä itseään ja hellä käsittely kuuluvat riittävän hyvän vuorovaikutuksen merkkeihin. Merkittävää on, että vanhempi vastaa vauvan vuorovaikutusaloitteisiin ja ymmärtää vauvan tarpeita. Oikea-aikaisuudella vauvan aloitteisiin ja tarpeisiin vastaamisessa on tärkeä osa; vauvan ei tulisi joutua odottamaan tarpeidensa tyydytystä liian pitkään. (Puura & Mäntymaa 2010, 28.)

Vanhemmalla on oltava herkkyyttä vauvan viestien huomaamiseen, taitoa tulkita ne oikein ja vastata niihin asianmukaisesti sekä oikeaan aikaan. Vanhemman ei kuitenkaan tarvitse tulkita

joka kerta vauvan viestejä oikein, se ei ole haitaksi vauvan kehitykselle. Yksittäiset väärinymmärrykset jopa tukevat vauvan kehitystä, sillä niiden vuoksi vauvan tulee kehittää uusia tapoja tullakseen ymmärretyksi. (Puura & Mäntymaa 2010, 28.)

Riittävän hyvä vuorovaikutus sisältää myönteisiä tunteita, mutta myös kielteisiä. Kielteiset tunteet tulee kuitenkin suhteuttaa lapsen ikään eikä niihin koskaan saa liittyä vauvaa vahingoittavaa toimintaa. Kielteinen tunne voi ilmetä esimerkiksi vanhemman hetkellisenä ärtymisinä, jos vauva ei toimi vanhemman toivomalla tavalla. Pääosin vuorovaikutuksen tulisi kuitenkin olla myönteistä tai neutraalia. (Puura & Mäntymaa 2010, 28.)

Suuttumus on spontaani, impulsiivinen tunne. Suuttumuksen voimalla on mahdollista tehdä jotain asialle, joka tuntuu epämukavalta. Suuttumus on kuin kiehahdus, nopeasti nouseva, mutta myös nopeasti laskeva tunne-elämys. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 38.) Syyllisyydentunne kuuluu olennaisesti vanhemmuuteen. Se tekee vanhemmuudesta ajoittain raskasta, mutta on ainakin jossain määrin merkki psyykkisestä kehityksestä. Syyllisyyden tunteen tehtävänä on näyttää ihmiselle reitti oikealle polulle. (Sinkkonen 2008, 20.)

Äitiyteen kuuluvat vahvasti häpeän ja syyllisyyden tunteet. Syy tähän saattaa piillä siinä, että näin äidin mieli pystyy suojaamaan lasta äidiltä itseltään. Kun pienen lapsen hoitaminen tuntuu niin työläältä, että äidin mielessä käy ajatuksia jopa lapsen vahingoittamisesta, lieventävät tunteet tulevat apuun. Äiti saattaa tuntea esimerkiksi halua ravistella lasta, mutta ei tee sitä. Estävinä tunteina ovat suuri rakkaus lapseen sekä toisaalta myös voimakas syyllisyyden tunne. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 40.)

3 Ryhmänohjaus

Ryhmällä on elinkaari, joka jakautuu useaan vaiheeseen. Ryhmä elää ja muuttaa muotoaan jatkuvasti. Ryhmänohjaajan on tärkeää tuntea ryhmäprosessin vaiheet erityisesti hankalien tilanteiden varalta. Ryhmäprosessi voidaan jakaa viiteen vaiheeseen. Muotoutumisvaiheessa ryhmän jäsenet ovat kohteliaita ja tutustuvat toisiinsa. Ryhmän tarkoitus ja päämäärä sekä ryhmäläisten roolit saattavat olla vielä epäselviä. Myrskyämisvaiheessa erimielisyyksiä ja vastustusta voi nousta pintaan. Ryhmän toimivuutta saatetaan kyseenalaistaa ja voi syntyä valtaisteluja ryhmäläisten välille tai mahdollisesti ryhmäläisten ja ohjaajan välille. Sääntöjen sopimisen ja vakauttamisen vaihe on ryhmän yhtenäisyyden löytymisen aikaa. Ryhmään syntyy me-henki. Työskentelyvaiheessa ryhmä toimii hyvin ja itseohjautuvasti. Ryhmän jäsenet sitoutuvat ryhmään vahvasti. Onnistuneen ryhmän päätösvaihe sisältää iloa yhteisistä saavutuksista ja haikeutta ryhmän loppumisesta. (Vänskä ym. 2011, 89- 90.)

Ryhmän hyötynä on osanottajien toisilleen jakama osaaminen ja kokemus. Osallistujilla on mahdollisuus oppia erilaisia tapoja ajatella käsiteltävistä asioista. Heillä on keskenään erilaisia ratkaisumalleja asioihin ja he pystyvät jakamaan toistensa käyttöön uusia keinoja. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 92.)

Dialogisen vuorovaikutusohjauksen perustana on vastavuoroisuus, molemminpuolinen kuuntelu, huomioon ottaminen ja kunnioitus. Ideana on, että molemmat osapuolet voivat vaikuttaa ja osallistua ohjaustapahtumaan tasapuolisesti. Dialoginen ohjaus on kahden aikuisen välistä yhteistä toisen osapuolen elämän tutkimista. Ohjaajan ja ohjattavan välillä vallitsee jaettu asiantuntijuus: ohjaaja on ohjaustyön asiantuntija ja ohjattava oman elämänsä asiantuntija. Tunnelma ohjauksessa on hyväksyvä, salliva ja tutkiva. Yhteisenä tavoitteena on ohjattavan voimaantuminen. (Vänskä ym. 2011, 58- 60.)

Ohjaaja antaa yhteisissä keskusteluissa positiivista palautetta, tukea ja kannustusta kaikille. Positiivisten asioiden pitäminen keskiössä luo ryhmään myönteisyyden kehän ja saa kaikkien hyvinvoinnin lisääntymään. (Vänskä ym. 2011, 98.) Ohjaaja on rohkaisija ja mahdollistaja: hän tukee ohjattavaa ja kunnioittaa ohjattavan päätöksiä millaisia ne ovatkin. Ohjaajan tehtävä on välittää ohjattavalle hyväksytyksi, arvostetuksi ja kunnioitetuksi tulemisen kokemusta sekä luoda turvallista ja luottavaista ilmapiiriä. (Turku 2007, 21.)

Valmentavassa ohjaustyyllissä pyrkimyksenä on saada ohjattava näkemään itsensä muutoksen tekijänä, sen sijaan, että näkisi itsensä muutoksen kohteena. Ohjaaja ei tee päätöksiä ohjattavan puolesta, vaan tarjoaa suotuisat olosuhteet tekijän toiminnalle. Tärkeää valmentavassa ohjauksessa on myös saada muutokset käytännön toiminnan tasolle. Kun ohjaaja odottaa ohjattavalta myös konkreettisia tekoja, niin entisestä muutoksen kohteesta kuoriutuu oman muutoksensa johtaja. (Turku 2007, 31- 32.)

Motivoivat haastattelutaidot ovat tärkeä väline ohjaajalle, jotta hän voi päästä ohjattavan kanssa avoimeen dialogiin ja syventämään keskustelua merkittävimpiin asioihin. Näitä haastattelutaitoja ovat avoimet kysymykset, refleктоiva toisto, positiivinen palaute sekä yhteenvedojen teko. Refleктоiva kuuntelu ja toisto ovat apuna, kun ohjaaja pyrkii syventämään keskustelua ohjattavan ajatusten selkiyttämiseksi. Ohjaaja toistaa ohjattavan puheesta sanan tai lauseen. Näin ohjattava tuntee tulleen kuulluksi ja innostuu kertomaan lisää. (Turku 2007, 50- 51.)

Positiivisen palautteen avulla ohjaaja voi luoda luottamusta asiakkaaseen. Ohjaaja viestittää tukevansa ohjattavan omia havaintoja ja päätöksentekoa eikä asetu arvioimaan asiakkaan mielipiteitä ja tekoja. Palaute on hyvä kohdistaa konkreettiseen toimintaan, jolloin se on uskottavaa. (Turku 2007, 52.) Aluksi ohjaaja pyrkii vain tutkimaan asioita ohjattavan kanssa il-

man pyrkimystä päätöksentekoon. Keskustelun edetessä ohjaaja esittää kysymyksiä, joiden avulla voidaan yhdessä löytää myös ratkaisuja tai ideoita mahdollisiin ongelma-kohtiin. (Vänskä ym. 2011, 59- 60.)

4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen toteutusmuoto tutkimuksellisen opinnäytetyön rinnalla. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Toteutusmuoto voi olla esimerkiksi kirja, opas, kotisivut tai tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on merkittävää, että käytännön toteutus yhdistyy sen raportointiin tutkimusviestinnän keinoja käyttäen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Tässä opinnäytetyössä tuotoksena oli vanhempi-vauvaryhmä aiheesta vanhemman ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutuksen vahvistaminen. Ryhmän kolme tuokiokertaa toteutettiin Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvenpään yhdistyksen perhekeskus Keltasirkussa.

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyölle on yleisesti keskeistä, että se on työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellista otetta ilmentävä sekä alan tietojen ja taitojen hallintaa sisältävä. Nämä asiat ovat olennaisia myös toiminnalliselle opinnäytetyölle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on tekijänsä työprosessin kielellistämistä. Raportti kertoo mitä tekijä on tehnyt sekä miten ja miksi. Se avaa lukijalle, millainen prosessi työskentely on ollut sekä millaisia tuloksia ja johtopäätöksiä on syntynyt. Raporttiin kuuluu myös prosessin, tuotoksen ja oppimisen arviointi. Opinnäytetyö on ammatillisen kasvun väline ja viestii tekijänsä ammatillisesta osaamisesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.) Tässä opinnäytetyössä kuvasin vanhempi-vauvaryhmän suunnittelun ja toteutuksen sekä arvioin omaa oppimistani, tavoitteiden saavuttamistani sekä ammatillista kasvuani.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee yhdistää ammatillinen teoreettinen tieto ja ammatillinen käytäntö. Käytännön ratkaisuja ja sisällöllisiä valintoja tulee perustella teoretiedon pohjalta. Teoriatieto on hyvä rajata tarkasti koskemaan työn kannalta keskeisiä käsitteitä toiminnallisen opinnäytetyön rajallisen ajankäytön ja työn sivumäärän vuoksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 42- 43.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvenpään yhdistyksen perhekeskus Keltasirkkuun vanhempi-vauvaryhmä, joka tukee vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta. Opinnäytetyön tavoitteet olivat:

1. Perhekeskus Keltasirkussa käyvien vanhempien ja vauvojen välisen vuorovaikutuksen tukeminen ja vahvistaminen.
2. Vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistaminen.
3. Saada vanhemmat luottamaan omaan vanhemmuuteensa ja kokemaan itsensä riittävän hyväksi vanhemmiksi.
4. Vanhempien tietoisuuden lisääminen varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä vauvan myöhemmälle kehitykselle.
5. Opinnäytetyön tekijän tavoitteena oli kehittää omia ryhmänohjaustaitoja valmentavan ja reflektiivisen ohjauksen keinoja käyttäen.

6 Arviointisuunnitelma

Opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi kuuluu osaltaan oppimisprosessiin. Myös toiminnallista opinnäytetyötä on mahdollista arvioida kriittisesti tutkivalla asenteella. Tutkiva asenne toiminnallisessa opinnäytetyössä merkitsee valintojen joukkoa, niiden tarkastelua sekä perustelua, miksi päädyttiin tiettyihin valintoihin teoretietoon tukeutuen. Teoreettinen viitekehys tulee koota oman alan kirjallisuudesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee arvioida työn ideaa, toiminnan suunnittelua, sen toteutusta ja tulosta. Tavoitteiden saavuttaminen on arvioinnin keskeisin osa. Toiminnalliselle opinnäytetyölle on tyypillistä, että eteen tulee asioita, joita ei ole mahdollista toteuttaa alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Arvioinnin tärkeä osa on tämän vuoksi pohtia, mitkä tavoitteet jäivät saavuttamatta tai miten niitä jouduttiin muuttamaan työskentelyn aikana. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 155.)

Käytin opinnäytetyöni arviointisuuntauksena monitahoarviointia, joka sijoittuu arviointimuodoissa ulkoisen ja sisäisen arvioinnin väliin. Ulkoinen arviointi tapahtuu hankkeen ulkopuolelta. Sisäinen arviointi on puolestaan hankkeen sisältä tapahtuvaa itsearviointia. Monitahoarvioinnin tarkoituksena on huomioida useita eri näkemyksiä ja kannanottoja. Sille on tyypillistä käyttää rinnakkain monia erilaisia menetelmiä. (Arvioinnin eri muodot.)

Monitahoarvioinnilla tavoittelin mahdollisimman luotettavaa, monipuolista ja objektiivista kuvaa vanhempi-vauvaryhmän onnistumisesta. Arviointiprosessiin otin mukaan tahoja, joilta keräämiäni arviointiaineistojen oletin olevan merkityksellistä toiminnan arvioinnin kannalta. Arviointitahoja olivat itseni lisäksi ryhmään osallistuvat vanhemmat sekä MLL:n työntekijä. Arviointiaineistot olivat ryhmään osallistuvien vanhempien palautelomakkeet (liite 1), Mannerheimin lastensuojeluliiton työntekijän palautelomake (liite 2) sekä oppimispäiväkirjani, joka sisältää itsearviointini sekä ryhmään osallistuvien vanhempien ja vauvojen havainnoinnin jokaisen tuokion osalta. Eri tahojen näkökulmat voivat olla keskenään varsin erilaisia, koska arviointi toiminnasta perustuu kunkin omiin kokemuksiin ja näkemyksiin. (Viinimäki & Saari 2007, 157.)

Arvioinnin tueksi laadin taulukon 1. Taulukossa kuvasin opinnäytetyön tavoitteet ja ohjaustuokioiden yksityiskohtaisemmat tavoitteet sekä millä toteutustavoilla olin suunnitellut, että kuhunkin tavoitteeseen päästään. Lisäksi taulukosta käy ilmi, minkä arviointiaineistojen pohjalta kerään tietoa kussakin tavoitteessa onnistumisesta.

Itsearviointia omista ohjaustaidoistani sekä havainnointia ryhmän vanhempien ja vauvojen välisestä vuorovaikutuksesta kirjasin oppimispäiväkirjaan, jota kirjoitin jokaisen tuokion jälkeen. Ryhmään osallistuville vanhemmille laadin palautelomakkeen (liite 1), jonka kysymykset käsittivät opinnäytetyön kaikki tavoitteet. Olimme sopineet myös, että MLL:n Uudenmaan piirin perhetoiminnan koordinaattori Tuulikki Matero tulisi seuraamaan yhtä ohjaustuokiotani ja näin saisin myös ulkopuolisen arvion ohjaustaidoistani. Ulkopuoliselle arvioijalle laadin työntekijän palautelomakkeen (liite 2), jonka kysymykset puolestaan koskivat pääosin ohjaustaitojani.

Ryhmäläisille laatimassani palautelomakkeessa (liite 1) vanhemmat saivat arvioida ryhmän päättymisen jälkeen, kokivatko he vuorovaikutuksensa vahvistuneen vauvansa kanssa, saivatko he uutta tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta, vahvistuiko heidän mentalisaatiokykynsä, vahvistivatko tuokiot heidän luottamustaan itseensä vanhempina ja miten onnistuneiksi he kokivat valmentavaan ja reflektiiviseen ohjaustapaan perustuvat ryhmänohjaustaitoni.

Vuorovaikutuksen vahvistumisesta olin laatinut palautelomakkeeseen kolme väittämää, mentalisaatiosta yhden, riittävän hyvästä vanhemmuudesta yhden, tiedon saamisesta yhden ja ohjaustaidoistani kaksi väittämää. Palautelomakkeeseen vastattiin merkitsemällä ruksi kohtaan, joka kuvasi parhaiten omaa mielipidettä. Valitsin tämän vastausmuodon, jotta kynnyks vastaukseen olisi mahdollisimman matala ja vastaaminen olisi vanhemmille mahdollisimman helppoa ja nopeaa. Vastausvaihtoehtoja olivat ”paljon”, ”jonkin verran” ja ”ei lainkaan”. Palautelomakkeen loppuun laitoin lisäksi vapaan tekstin osion, jolloin ryhmäläisillä oli mahdollisuus halutessaan antaa myös sanallista palautetta.

Mannerheimin lastensuojeluliiton edustajan palautelomakkeessa (liite 2) korostui erityisesti ohjaustaitojeni arviointi. Käytin lomakkeessa apuna voimavarakeskeisen ohjauksen arviointimittaria (Vänskä ym. 2011, 133) soveltuvien osin. Myös tässä lomakkeessa vastausvaihtoehdot olivat ”paljon”, ”jonkin verran” ja ”ei lainkaan”. Myös siinä oli lisäksi vapaan tekstin osio.

Pyrin arvioimaan ryhmän ohjaamistani myös reflektiivisen itsearvioinnin avulla. (Vänskä ym. 2011, 138.) Itsearviointini ja vanhempien havainnoinnin apuna käytin tarkistuslistaa (liite 3). Tarkistuslistan avulla minun oli tarkoitus pohtia esimerkiksi, miten aloitin tuokion, annoinko ryhmäläisille riittävästi mahdollisuuksia puhua kokemuksistaan, käytinkö avoimia kysymyksiä ja oliko puheeni osallistujia kannustavaa ja tukevaa. (Vänskä ym. 2011, 130.)

Vanhemmista havainnoinnin esimerkiksi, pohtivatko he vauvansa kokemuksia, omia ajatuksiin ja tunteitaan sekä vauvojen käyttäytymisen takana olevia tunteita ja ajatuksia. (Juttutamo - Ohjaajan opas, 16.) Itsearviointia ja havainnointia kirjasin oppimispäiväkirjaan, jota kirjoitin jokaisen tuokion jälkeen. Oppimispäiväkirjaan tein havaintoja ohjauksestani sekä ohjaukselle asettamieni tavoitteiden toteutumisesta. Tarkoitukseni oli kirjata ylös myös laajemmin havaintojani ja tuntemuksiani ryhmäläisistä, heidän käyttäytymisestään, ryhmän tunneilmastosta, eri osioiden onnistumisesta ja toimivuudesta sekä ajanhallinnastani.

Tavoitteet	Tuokioiden tavoitteet	Toteutus	Arviointi
<p>Tavoite: Vanhempien ja vauvojen välisen vuorovaikutuksen tukeminen ja vahvistaminen.</p> <p>Aineisto: vanhempien palautelomake, vanhempien havainnointi</p>	<p>Tuokiot vahvistavat vanhempien ja vauvojen välistä vuorovaikutusta.</p>	<p>-porinaryhmä ja yhteinen keskustelu siitä millainen oma vauva on ja millaista vuorovaikutus vauvan kanssa on (tuokio I)</p> <p>-kaikkien tuokioiden kokemuksellisen oppimisen hetket</p> <p>-kaikkien tuokioiden kotitehtävät</p>	<p>Vanhempien palautelomakkeen kysymykset: ”Seuraavat asiat tukivat vuorovaikutusta minun ja vauvani välillä: porinaryhmät ja yhteiset keskustelut, leikki-/loruhetket, kotitehtävät”</p> <p>”Luotan kykyihini ymmärtää vauvani viestejä paremmin kuin ennen”</p> <p>”Koen saaneeni välineitä vuorovaikutuksen vahvistamiseen vauvani kanssa”</p>

			<p>Tavoitteiden saavuttamisen näkyminen ryhmäläisiä havainnoimalla:</p> <p>Vanhemmat kuvaavat vauvaansa ja vuorovaikutusta vauvan kanssa elävästi. Vanhempien ja vauvojen vuorovaikutus on lämmintä ja luontevaa.</p>
<p>Tavoite:</p> <p>Vanhempien mentaali-osaatiokyvyn vahvistaminen</p> <p>Aineisto: vanhempien palautelomake, vanhempien havainnointi</p>	<p>Vanhemmat osaat tunnistaa vauvansa tunteita ja ajatuksia.</p> <p>Vanhemmat osaat tunnistaa oman toimintansa vaikutuksia vauvaan sekä toisinpäin.</p>	<p>-porinaryhmä ja yhteinen keskustelu hyvistä ja huonoista hetkistä vauvan kanssa sekä pohdinta omista ja vauvan mahdollisista tunteista ja ajatuksista (tuokio II)</p> <p>-tietoisku mentaali-osaatiosta</p> <p>-saippuakuplaleikki</p> <p>-kotitehtävä vauvan käyttäytymisen ymmärtämisestä arjessa</p>	<p>Vanhempien palautelomakkeen kysymykset:</p> <p>”Tuokiot auttoivat minua tunnistamaan vauvani käyttäytymisen takana olevia tunteita ja ajatuksia.”</p> <p>Tavoitteiden saavuttamisen näkyminen ryhmäläisiä havainnoimalla:</p> <p>Vanhemmat kertovat yhä tarkemmin vauvan käyttäytymisen takana olevista tunteista ja ajatuksista.</p>
<p>Tavoite:</p> <p>Vanhempien tietoisuuden lisääminen varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä vauvan myöhemmälle kehitykselle.</p> <p>Aineisto: vanhempien palautelomake, it-</p>	<p>Vanhemmat ymmärtävät varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen vauvan kehitykselle.</p>	<p>-tietoiskut (erityisesti tuokion I tietoisku)</p>	<p>Vanhempien palautelomakkeen kysymys: ”Sain uutta tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä vauvan myöhemmälle kehitykselle.”</p>

searviointi			
<p>Tavoite: Omien ryhmänohjauksetaitojeni kehittyminen valmentavan ja reflektiivisen ohjauksen keinoin.</p> <p>Aineisto: vanhempien ja työntekijän palautelomake, itsearviointi, vanhempien havainnointi</p>	<p>Turvallisen ja sallivan ilmapiirin luominen</p>	<p>-toivottaminen ter- vetulleeksi -nimeltä puhuttelu -myönteinen pa- laute -reflektiivinen tois- to</p>	<p>Vanhempien palautelomakkeen kysymys: ”Ohjaaja loi ryhmään turvallista ja sallivaa ilmapiiriä.”</p> <p>Työntekijän palautelomakkeen kysymykset: ”Ohjaaja loi ryhmään turvallista ja sallivaa ilmapiiriä.” ”Ohjaaja osoitti myötätuntoa vanhempia kohtaan.” ”Ohjaaja osoitti kunnioitusta vanhempien mielipiteitä kohtaan.” ”Ohjaaja antoi vanhemmille positiivista palautetta.”</p> <p>Tavoitteen saavuttamisen näkyminen ryhmäläisiä havainnoimalla: Vanhemmat vaikuttavat rentoutuneilta ja uskaltavat kertoa näkemyksiään.</p>
	<p>Vanhempien kannustaminen kertomaan kokemuksistaan</p>	<p>-avoimet kysymykset -aktiivinen kuunte- lu -reflektiivinen tois- to</p>	<p>Vanhempien palautelomakkeen kysymys: ”Ohjaaja esitti sellaisia kysymyksiä, että pystyin kertomaan kokemuksistani riittävän laajasti.”</p> <p>Työntekijän palautelomakkeen kysymykset:</p>

			<p>”Ohjaaja esitti vanhemmille sellaisia kysymyksiä, että he pystyivät kertomaan kokemuksistaan riittävän laajasti.”</p> <p>”Ohjaaja rohkaisi vanhempia puhumaan.”</p> <p>”Ohjaaja osoitti kuuntelevansa vanhempia.”</p> <p>Tavoitteiden saavuttamisen näkyminen ryhmäläisiä havainnoimalla:</p> <p>Vanhemmat osallistuvat keskusteluun aktiivisesti.</p>
<p>Tavoite: Saada vanhemmat luottamaan omaan vanhemmuuteensa ja kokemaan itsensä riittävän hyviksi vanhemmiksi.</p> <p>Aineisto: ryhmäläisten palautelomake, it-searviointi, vanhempien havainnointi</p>	<p>Vanhemmat kokevat olevansa riittävän hyviä vanhempia.</p>	<p>-porinaryhmä ja yhteinen keskustelu omista vahvuuksista vanhempana (tuokio III)</p> <p>-tietoisku riittävän hyvästä vanhemmuudesta</p> <p>-myönteinen palaute</p> <p>-reflektiivinen toisto</p>	<p>Vanhempien palautelomakkeen kysymys:</p> <p>”Tuokiot vahvistivat luottamustani itseeni vanhempana.”</p> <p>Tavoitteiden saavuttamisen näkyminen ryhmäläisiä havainnoimalla:</p> <p>Vanhemmat kuvaavat omaa vanhemmuuttaan positiivisesti.</p>

Taulukko 1: Ohjaustuokioiden arviointisuunnitelma

7 Vanhempivauva-tuokioiden suunnittelu, toteutus ja arviointi

Opinnäytetyöni suunnittelu alkoi helmikuussa 2016. Olin päättänyt tehdä opinnäytetyön yksin ja toiveenani oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Ammatillisena kiinnostuksen kohteena

minulla oli lapset ja lapsiperheet, mikä suuntasi aiheen valintaani. Mannerheimin lastensuojeluliitto oli järjestönä minulle entuudestaan tuttu. Otin yhteyttä MLL:n Uudenmaan piiriin sain tietää, että Järvenpään perhekeskus Keltasirkussa oli tarjolla opinnäytetyöaiheita. Yksi aiheista oli lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukeminen ja vahvistaminen perhekeskus Keltasirkussa. Keltasirkussa oli selkeä toive ja tarve vauvoille ja heidän vanhemmilleen suunnatulle toiminnalle. Minua aihe kiinnosti myös, joten suunnittelu lähti käyntiin.

Toukokuussa 2016 palautin aiheanalyysini ja ensimmäinen opinnäytetyöni ohjaus oli myös toukokuussa. Opinnäytetyösuunnitelmaa aloin työstää elokuussa. Keltasirkkuun olin melko tiiviisti yhteydessä sähköpostitse ja yhteistyö sujui hyvin. Marraskuussa tapasimme Keltasirkun työntekijän, perhetoiminnan koordinaattori Kari Koposen kanssa ja kävimme läpi opinnäytetyön sisältöön sekä käytännön asioihin liittyviä asioita. Opinnäytetyösuunnitelman esitys oli joulukuussa 2016. Laadin ryhmästä mainoksen (kts. liite 4), jonka Koponen laittoi Keltasirkun Facebook-sivuille, Järvenpään yhdistyksen Internet-sivuille sekä Keltasirkun tiloihin näkyville.

Ohjaustuokioita oli tarkoitus järjestää kolme kertaa ja toteuttaa ne viikon välein. Jokaisen tuokion kesto oli 90 minuuttia. Tarkoituksena oli saada koottua Keltasirkun kävijöistä suljettu ryhmä, jolloin samat osallistujat olisivat vanhempi-vauva-tuokioissa paikalla joka kerta. Samana pysyvä osallistujajoukko mahdollistaisi luomaan ryhmän tapaamisten välille jatkumon, jolloin vanhemmat pystyisivät työstämään käsiteltäviä teemoja myös kotona tapaamiskertojen välissä. Ryhmän kooksi suunnittelin noin kuutta vanhempi-vauvaparia. Määrä perustui ryhmän ohjauksen kannalta hallittavaan määrään.

Vauvojen iän rajasin 3- 6 kuukauden ikäisiin. Noin kolmen kuukauden iästä lähtien vauvalla alkaa on jo ymmärrystä itsestään vuorovaikutuksen toisena osapuolena. Tämän ikäisellä vauvalla on myös valmiudet ymmärtää kanssakäymisen syy-seuraussuhteita. (Salo 2002, 57.) Kolme- tai nelikuinen vauva vastaa yhä useammin tutun ihmisen hymyyn ja jutteluun vuorollaan äännelemällä ja hymyilemällä takaisin sekä tekee myös itse aloitteita vuorovaikutukseen (Silven 2010, 55- 56). Näin erilaisten vuorovaikutukseen perustuvien leikkien toteuttaminen ryhmässä olisi yksinkertaisempaa. Lisäksi rajauksen tarkoituksena oli ottaa ryhmään mukaan vauvoja, jotka eivät pääosin osaisi vielä ryömiä tai kontata. Omaa ryhmän ohjaamistani sekä ryhmäläisten keskittymistä helpottaisi, jos vauvat eivät vielä juurikaan liikkuisi tilassa.

Suunnittelin tuokioiden rakenteen noudattavan jokaisella kerralla pääosin samaa kaavaa, jossa toistuisi viisi eri osiota (taulukot 2, 3 ja 4). 90 min on melko pitkä aika, minkä vuoksi suunnittelin erilaisia elementtejä tuokioihin. Vaihtelu auttaisi vireystilan ja kiinnostuksen ylläpitämistä. (Vänskä ym. 2011, 100.) Tuokiot aloitettiin yhteisellä välipalaketkellä. Tarkoituksena oli aloittaa tuokiot pöydän ääressä ja siirtyä myöhemmin lattialle, jolloin vauvat voisivat olla lattialla eikä vanhempien tarvitsisi pitää vauvoja koko ajan sylissä. Tuokioiden aluksi purettiin

edellisen kerran kotitehtävät. Tiedon antaminen ja yhteinen keskustelu oli tarkoitus toteuttaa aktivoivan luennon muodossa, joka muodostuisi pitämästäni lyhyestä tietoisesta päivän teemasta, ryhmäporinoista sekä yhteisestä keskustelusta (Kupias 2005, 49). Aktivoivan luennon jälkeen ohjaisin vanhemmille jonkin vauvan kanssa tehtävän leikin tai loruttelun ja lopuksi antaisin kotitehtäväksi pohdittavaa kunkin kerran teemasta seuraavan viikon ajalle. Suunnittelin, että osioiden järjestystä voisi muuttaa ja etenkin kokemuksellisen oppimisen hetken voisi ajoittaa vauvojen vireystason mukaan.

Suunnittelin jokaiselle tuokiolle oman teeman (taulukot 2, 3 ja 4), johon johdattaisin ryhmäläiset aluksi lyhyellä, noin 10 minuutin pituisella tietoisella. Tietoisukujen tavoitteena oli antaa vanhemmille tutkittua tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta, kiintymyssuhteesta, mentalisaatiosta sekä riittävän hyvästä vanhemmuudesta. Tarkoitukseni oli kannustaa vanhempia pohtimaan, miten he voisivat ottaa käyttöön ja hyödyntää erilaisissa käytännön tilanteissa tietoisukujeni sisältöä. Kun käsiteltävät asiat tuntuvat itselle mielekkäiltä, oppiminen helpottuu. Tarkoitus oli rohkaista ryhmäläisiä kysymään, jos heille jäisi jotain epäselvää. Pyrin luomaan ilmapiirin, jossa kaikkea saa kysyä ja tyhmiä kysymyksiä ei ole. (Kupias 2005, 47- 48.)

Tarkoitus oli hyödyntää tuokioissani valmentavan ja dialogisen ohjauksen sekä reflektiivisen työotteen keinoja. Ne perustuvat asiakkaan voimaannuttamiseen, jossa asiakkaalle osoitetaan hänen kykynsä tunnistaa omia tarpeitaan ja viedä itse asioitaan eteenpäin ottamalla käyttöön siihen tarvittavia voimavaroja. (Turku 2007, 21.) Tietoisukun jälkeen tarkoitus oli jakaa vanhemmat pieniin porinaryhmiin. Porinaryhmiä varten olin laatinut kysymyslaput kunkin päivän teemasta keskustelun tueksi. Tarkoitus oli lukea kysymykset ääneen, jakaa laput vanhemmille ja kehottaa heitä pohtimaan ja keskustelemaan niistä kolmen vanhemman porinaryhmissä noin 15 minuutin ajan.

Aktivoivan luennon viimeiseksi osaksi olin suunnitellut vielä yhteisen, kokoavan keskustelun koko ryhmän kesken. Pienet porinaryhmät sekä yhteiset keskustelukierrokset tukisivat puheeroilien tasaista jakautumista, jolloin hiljaisemmatkin ryhmän jäsenet pääsisivät ääneen. (Vänskä ym. 2011, 98.) Yhteiseen keskusteluun olin varannut aikaa noin 20- 25 minuuttia. Ryhmässä yhtäjaksoinen keskustelu pysyy yleensä yllä melko lyhyitä jaksoja kerrallaan. Vänskän ym. (2011, 100) mukaan koko ryhmän yhteiset keskustelut on hyvä pitää noin 20 minuutin kestoisina.

On hyvin merkittävää saada osallistujat motivoitua keskusteluun. Kysymysten esittäminen on tässä toimiva ja hyvä keino. (Kupias 2005, 53.) Tarkoitus oli pyrkiä motivoimaan ryhmäläisiä keskustelemaan porinaryhmissä sekä yhteisessä keskustelussa esittämällä avoimia ja reflektiivisiä kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä on mahdollista rohkaista ohjattavaa kuvailemaan vapaasti ja omin sanoin tilannettaan. Ne saavat ohjattavan pohtimaan omaa tilannettaan ja asi-

oita, jotka vaikuttavat hänen käyttäytymiseensä. (Turku 2007, 51.) Esittämällä tilanteeseen sopivia reflektiivisiä kysymyksiä ohjaajan on mahdollista tukea vanhempaa katsomaan asioita uudesta näkökulmasta, laajentamaan ajattelutapaansa ja kokemaan uusia tunteita. (Salo & Kauppi 2014, 87.)

Yhdistin tuokioihin myös kokemuksellista oppimista, jossa opiskeltua tietoa kokeillaan aktiivisesti käytännössä. Tämä käytännön kokeilu voi olla esimerkiksi jonkinlainen harjoitustehtävä. Kokeilun jälkeen siitä nousseet kokemukset ja ajatukset voidaan jakaa ja analysoida. (Kupias 2005, 19.) Kokemuksellisen oppimisen muodoksi olin valinnut jokaiselle tuokiolle jonkin oman vauvan kanssa tehtävän teemaan liittyvän leikki-, hieronta- tai loruhetken. Tarkoitus oli ohjata nämä toimintahetket vauvanukkeella apuna käyttäen. Leikkihetken jälkeen vanhemmat saivat kertoa vuorollaan, mitä he huomasivat vauvassaan, mitä tunsivat itse ja mitä ajattelivat vauvan tunteneen.

Erilaisten leikkien ja lorujen tavoitteena oli antaa vanhemmille välineitä yhä parempaan vuorovaikutukseen vauvansa kanssa. Koska vauva ei ymmärrä sanoja, vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutuksen perustana on sanaton yhdessäolo. Leikkien ja lorujen avulla on mahdollista edesauttaa ja vahvistaa tämän sanattoman suhteen syntymistä. Vauva nauttii rytmisestä ja innostuneesta äänestä, lempeästä kosketuksesta ja kiinnostuneesta katseesta. (Salo & Tuomi, 9.)

Tuokioiden lopuksi tarkoituksena oli antaa vanhemmille vielä jokin omaan vauvaan ja vanhemman ja vauvan vuorovaikutukseen liittyvä havainnointi- ja pohdintatehtävä kotiin viikon varrelle. Tarkoituksena oli innostaa vanhempia pohtimaan ja syventämään käytyjä keskustelunaiheita vielä kotonakin. Vanhemmat voisivat tarkkailla, miten tilanteet sujuivat, mitä huomioita he tekivät ja oppivatko he jotain uutta vauvastaan tai itsestään. Tehtävät oli tarkoitettu käsitellä yhteisesti aina seuraavan tuokion alussa.

7.1 Tuokio I - Millainen vauvani on?

Millainen vauvani on- tuokion suunnittelu

Ryhmäläisten saapuessa ensimmäiseen tuokioon (taulukko 2) tarkoitukseni oli tervehtiä jokaista henkilökohtaisesti ja toivottaa lämpimästi tervetulleiksi, jotta kaikki tunsivat olonsa mukavaksi. Ohjaajan tehtävänä on vahvistaa ryhmän osallistujien viihtymistä ryhmässä. Positiivisen tunneilmaston luominen heti alusta asti edistää tätä tavoitetta. Ohjaaja varmistaa, että kaikilla ryhmäläisillä on turvallinen ja tervetullut olo. (Vänskä ym. 2011, 98.)

Suunnittelin, että kaikkien saavuttua paikalle esittelen itseni ja kerron ryhmän sisällöstä ja tavoitteista. Koska tavoitteet tähtäävät sekä ohjattavien että ohjaajan uuden oppimiseen, ne on hyvä tehdä selväksi heti alussa. (Kupias, 2005, 29.) Tarkoitukseni oli myös tähdentää, että oma roolini on rohkaisija ja vierellä kulkija eikä niinkään tietoa ryhmäläisille jakava asiantuntija. Tarkoituksena oli pyytää vanhempia kirjoittamaan oman sekä vauvansa nimen rintaan kiinnitettäviin nimilappuihin, jotta tutustuminen ja ryhmäytyminen olisi helpompaa. Näin pystyisin myös ohjaajana puhuttelemaan ryhmäläisiä nimellä, mikä toisi heille tunteen, että he ovat tärkeitä ja heidän jakamansa kokemukset ovat merkittäviä (Vänskä ym. 2011, 98).

Vuorovaikutusta painottavassa ryhmän aloituksessa tavoitteena oli luoda otollinen ilmapiiri työskentelylle ja korostaa ohjattavien aktiivisen osallistumisen merkittävyyttä. Menetelmänä voidaan käyttää esimerkiksi erilaisia tutustumistehtäviä. (Kupias 2005, 28.) Ensimmäisen tuokion alussa tarkoituksena oli ohjata ryhmäläisille tutustumisleikki MLL:n Vertaansa vailla-keskustelukorttien avulla. Korteissa on kuvattu eläinhahmojen avulla ihmisten luonteenpiirteiden eri puolia. Vanhempien tulisi valita korteista yksi itseään kuvaava kortti ja yksi omaa vauvaa kuvaava kortti. Tämän jälkeen vanhemmat muodostaisivat jonon vauvat sylissään, nuorin vauva jonon ensimmäisenä ja vanhin viimeisenä. Näin oli tarkoitus saada vanhemmat ottamaan toisiinsa heti kontaktia, kun he kyselisivät toisiltaan vauvojensa ikää. Hyvä tutustumisharjoitus rikkoo alkujäykkyyttä ja nostaa ryhmän henkeä. Yhdessä tekeminen ja yhdessä nauraminen saa ryhmäläiset tuntemaan yhteenkuuluvuutta. (Vänskä ym. 2011, 100.)

Suunnittelin, että vanhemmat ottaisivat parin jonossa vieressä seisovasta vanhemmasta ja esittelisivät itsensä sekä vauvansa toisilleen valitsemiensa kuvakorttien avulla. He keskustelisivat myös, mitä odottavat ja toivovat ryhmältä. Lopuksi tarkoitus oli pyytää pareja esittelemään toisensa ja toistensa vauvat muulle ryhmälle sekä kertomaan toiveensa ryhmään liittyen. Kirjaisin vanhempien toiveet ylös kaikkien nähtäville. Vanhempien tutustuminen toisiinsa edistää turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä ryhmäläisten välille. (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 101.)

Suunnittelin, että ensimmäisen kerran alussa käytäisiin läpi myös ryhmän yhteiset säännöt (liite 5). Tärkeitä yhdessä sovittavia asioita ovat saapuminen tuokioihin ajoissa, luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus, puheenvuorojen mahdollisimman tasaiseen jakaantumiseen pyrkiminen, toisten mielipiteiden kunnioittaminen, epäselvistä asioista kysyminen, mahdollisista poissaoloista ilmoittaminen, kotitehtävien tekeminen ja kännykän käytöstä sopiminen tuokioiden aikana. Säännöistä sovitaan yhdessä ja niihin voidaan tarvittaessa palata. (Vänskä ym. 2011, 94- 95.)

Ensimmäisen tuokion aktivoivan luennon tietoiskuuden aiheen suunnittelin olevan varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde. Tarkoitus oli korostaa tietoiskussani, kuinka varhaista vuorovaikutusta tapahtuu arjen askareissa jatkuvasti, kuinka vauvalla on taito olla aloitteellinen vuorovaikutuksessa ja kuinka vauva kommunikoi tunnekielellä. Kiintymyssuhteesta suunnittelin nostavani esiin erityisesti, kuinka se luo vauvalle perusturvan sekä hyväksytyksi tulemisen ja ennustettavuuden kokemuksen. Tarkoitus oli kertoa turvallisen kiintymyssuhteen olevan perusta myös tunteiden säätelylle ja hyvän itsetunnon rakentumiselle.

Ryhmäporinan ja yhteisen keskusteluosion tueksi suunnittelin antavani vanhemmille kysymyspaperit (liite 6), joihin olin laatinut aihetta koskevia kysymyksiä. Vanhempien olisi tarkoitus miettiä, millainen oma vauva on ja millaisia luonteenpiirteitä vauvalla vanhemman mielestä on. He saisivat pohtia myös vauvan käyttäytymistä ja tapaa reagoida asioihin. Vanhemmat saisivat miettiä esimerkiksi miten ja kuinka usein oma vauva itkee sekä onko vauvaa helppo vai vaikeaa saada rauhoittumaan. Vauvan liikkumisesta voisi havainnoida, ovatko potkut ja ojentelut voimakkaita vai hiljaisia tai liikkuuko vauva paljon unissaan. (Salo & Tuomi, 26.) Tarkoitus oli pohtia, kuinka paljon vauva katsoo vanhempaansa silmiin ja kuinka herkästi hän hymyilee vuorovaikutustilanteissa. Oli ajatuksena myös miettiä äänteleeko vauva ja kuinka paljon: jokelteleeko hän vastavuoroisesti, jääkö kuuntelemaan omaa jokelteluaan sekä hihkuuko tai nauraako vauva. (Mustonen 2007, 34- 36.)

Keskusteluosion tavoitteena oli antaa vanhemmille välineitä havainnoida vauvaa avoimin mielin arkisissa tilanteissa, sekä pohtia mitä vauva mahtaa viestiä käytöksellään. Tavoitteena oli myös saada vanhemmat pohtimaan, miten vauvan temperamentti eroaa vanhemman omasta temperamentista tai mitä samankaltaisuutta siinä on. (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 124.)

Ensimmäisen tuokion kokemuksellisen oppimisen toimintahetken suunnittelin valitsevani vauvan sormi- ja varvashieronnan. Vauvalla on erittäin kehittynyt tuntoaisti ja vauva huomaa herkästi milloin häneen keskitytään. Hieromalla lasta vanhemman on mahdollista löytää oma tapansa rauhoittaa vauvaa koskettamalla. Ohjaan vanhempaa hieromaan vauvaa kevyillä, rauhallisilla liikkeillä ja jättämään joitain osioita väliin, jos vauva osoittaa, ettei pidä niistä. (Perkiö & Huovi, 25.)

Sormi- ja varvashieronnan tarkoitus oli saada vanhempi ja vauva rauhoittumaan yhteisen kokemuksen äärelle ja keskittymään toisiinsa täysin. Hierontahetken tavoitteena oli saada vanhemmat huomaamaan konkreettisesti omasta vauvastaan, mistä vauva pitää ja mistä ei sekä millä tavoilla vauva ilmaisee näitä tuntemuksiaan. Hierontahetken jälkeen oli tarkoitus purkaa yhdessä kokemuksia: miltä hierominen tuntui, mistä vauva vaikutti pitävän, mistä hän ei

ehkä pitänyt. Oli myös tarkoitus pohtia mistä vauvan eleistä, ilmeistä tai ääntelyistä vanhempi päätteli näitä vauvan tuntemuksia.

Ensimmäisen tuokion päätteeksi suunnittelin antavani kotitehtäväksi havainnoida vauvaa erilaisissa arkisissa tilanteissa ja tarkkailla, miten vauva osoittaa vastavuoroisuutta ja aloitteellisuutta vuorovaikutuksessa (liite 7). Vanhempi saisi myös havainnoida, miten ja kuinka pitkään tilanne jatkuu sekä osoittaako vauva, kun haluaa vuorovaikutushetken päättyvän. Tarkoitus oli pyytää vanhempia kertomaan joku tällainen tilanne seuraavan tuokiomme aluksi. Kotitehtävän tavoitteena oli auttaa vanhempia huomaamaan, kuinka omat ja vauvan vuorovaikutustaidot kehittyivät ja kuinka vauva oli aktiivinen vuorovaikutuksen osapuoli.

TUOKIO I Millainen vauvani on? SISÄLTÖ	OMAT TAVOITTEENI	VANHEMPIEN TAVOITTEET	MENETELMÄT	AJANKÄYTTÖ	ARVIOINTI
-osallistujien välinen tutustuminen -ryhmän yhteisistä säännöistä sopiminen	-alkujäykkyyden poistaminen -turvallisen ilmapiirin luominen -yhteenkuuluvuuden lisääminen	-tutustuminen muihin ryhmäläisiin -turvallisuuden tunteen ja keskinäisen luottamuksen syntyminen	- tutustumistehdävät -pariporina -nimilaput rintaan -keskustelu säännöistä	20 min	-toinen tutustumistehdävä onnistui hyvin, toista ei voinut toteuttaa
Tiedon antaminen varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta	-keskeisen asiiasiallön tiivistäminen -selkokieline esitys	-ydinasioiden sisäistäminen varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta	-aktivoivan luennon tietoisuus	10 min.	-esitys onnistui hyvin
-millainen vauvani on -vauvan luonteenpiirteet -vauvan temperamentin samanlaisuus ja erilaisuus vanhemman temperamentin kanssa	-vanhempien tarkka kuuntelu ja kuuleminen -vanhempien voimavaraistaminen antamalla positiivista palautetta. -keskustelun pitämisen aikataulussa	-vauvan havainnointi avoimin mielin -pohtiminen millainen oma yksilönsä vauva on -pohtiminen miten vauvan temperamentti eroaa omasta	Aktivoivan luennon muut menetelmät: -motivointi keskusteluun -ryhmäporina -aktivoiva keskustelu koko ryhmän kesken	-keskustelun aiheen esittely 5 min. -porinaryhmät 10 min. -koko ryhmän keskustelu 25 min. Yhteensä 40 min.	-hyvää keskustelua -ei paljon kontaktia ryhmäläisten välillä
Vanhemman ja vauvan välisen yhteisen rauhallisen hetken kokemus	-hieronnän ohjaamisen selkeästi vauvan avulla	-keskittyminen vauvaan ja rauhoittuminen yhteisen hetken äärelle -huomiointi omasta vauvasta mistä hän pitää	Kokemuksellinen oppiminen: sormi- & varvashieronta	-hieronta 10 min. -kokemuksen jakaminen 5 min.	-haastava innostaa vauvat mukaan hieron-

		ja mistä ei			tahet- keen
Vauvan vasta- vuoroisuuden ja aloitteellisuus- den havain- nointi arjessa	-innostaminen ha- vainnoimaan vauvan vuorovaikutustaitoja yhä tarkemmin	-oppia huomaa- maan vauvan aloit- teellisuutta ja vuo- rovaikutuksen vas- tavuoroisuutta	-kotitehtävä	5 min.	
				Yhteensä 90 min.	

Taulukko 2: Tuokion I tavoitteet, toteutus ja arviointi

Millainen vauvani on- tuokion toteutus

Ryhmään oli ilmoittautunut sähköpostitse viisi vanhempaa vauvoineen. Ensimmäiseen tuokioon pääsi paikalle neljä vanhempaa vauvansa kanssa. Vanhempien saapuessa paikalle kävin tervehtimässä jokaista, esittelemässä itseni ja toivottamassa tervetulleeksi. Neljän vanhemman vauvat ovat 4 kk ikäisiä ja yhden vanhemman vauva 7 kk ikäinen. Aluksi pyysin vanhempia pöytään kahvin tai teen ja välipalan äärelle. Pyysin vanhempia kirjoittamaan itselleen nimilaput, joissa on oma sekä vauvan nimi ja kiinnittämään laput rintaan. Välipalapöydässä esittelin vielä itseni kaikille yhteisesti ja kerroin lyhyesti ryhmän tarkoituksesta, toimintatavoista ja tuokioiden rakenteesta. Kerroin myös oman roolini olevan enemmän rinnalla kulkija kuin tietoa ja valmiita vinkkejä jakava asiantuntija. Annoin vanhemmille myös luettavaksi tutkimustiedotteen (liite 11) ja kävin sen sisällön vielä yhteisesti läpi. Olin kirjoittanut valmiiksi ryhmän yhteiset säännöt (liite 5), jotka kiinnitin seinälle ja luin ne ääneen. Tarkistin tuntuvatko säännöt ryhmäläisten mielestä sopivilta ja sellaisilta, että kaikki voivat niihin sitoutua ja onko sääntöihin lisättävää. Ryhmä hyväksyi säännöt eikä lisäsehdotuksia tullut.

Olin laittanut esille Vertaansa vailla- toimintakortit viereiselle pöydälle. Pyysin vanhempia etsimään yhden kortin, joka heidän mielestään kuvaa heitä itseään ja yhden kortin, joka kuvaa heidän vauvaansa. Olin suunnitellut, että tutustumisen yhteydessä kävisimme läpi myös vanhempien toiveita ryhmästä. Tehtävää antaessani pyysin vanhempia kertomaan heidän toiveitaan ryhmästä tai siitä, miksi he olivat tulleet ryhmään. En kuitenkaan antanut täysin yksiselitteistä ohjetta, että toivon jokaisen kertovan toiveensa vuorollaan enkä muistuttanut vanhempia asiasta enää uudelleen. Uskoisin, että sen vuoksi toiveiden kertominen jäi hieman tutustumistehtävän jalkoihin. Suunnittelemani toiveiden ylöskirjaaminen jäi kokonaan väliin.

Olin suunnitellut, että vanhemmat muodostaisivat jonon vauvojen iän mukaan ja ottaisivat parin viereisestä vanhemmasta ja esittelisivät itsensä ensin parille valitsemiensa kuvakorttien pohjalta. Lopuksi kävisimme tutustumiskierroksen koko ryhmän kesken. Jonoharjoituksen hylkäsinkin kokonaan, koska vanhempi-vauvapareja oli paikalla vain neljä suunnittelemani kuuden

sijaan. Pienestä osallistujamäärästä johtuen päätin myös antaa ryhmäläisille vaihtoehdot joko esitellä ensin itsensä parille ja sitten koko ryhmälle tai heti koko ryhmälle. Ryhmä toivoi suoraan yhteistä esittelykierrosta, joten toimimme sen mukaisesti. Vanhemmat löysivät vaivattoman oloisesti sopivat kuvakortit ja kuvailivat itseään ja vauvojaan luontevasti korttien avulla. Kierroksen jälkeen annoin vanhemmille positiivista palautetta, kuinka hyvin he mielestäni saivat kuvailtua itseään ja vauvaansa.

Tutustumiskierroksen jälkeen pyysin vanhempia siirtymään vauvojen kanssa lattialle, puoli-kaareen asettamilleni matoille. Näin vauvat pääsivät halutessaan lattialle leikkimään tai liikumaan. Erityisesti 7 kk ikäinen vauva lähtikin heti liikkeelle ja tutkimaan ympäristöä. Pidin lyhyen, alle 10 minuuttia kestävästä tietoisuuden varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta. Tietoisuuden tueksi olin laatinut kolme Power Point-diaa, jotka heijastin seinälle. Sisältö oli suunnitelmani mukainen ja toteutui alkuperäistä ajatustani noudattaen. Jonkin verran omaa keskittymistäni vaikeutti vauvojen ääntely ja liikehtiminen; jotkut vauvat olivat väsyneitä ja jollain oli nälkä.

Keskusteluosion aluksi kysyin vanhemmilta haluavatko he keskustella ensin pareittain ja sitten koko ryhmän kesken vai siirrymmekö suoraan yhteiseen keskusteluun. Ryhmä valitsi jälleen vain yhteisen keskustelun. Jaoin kysymyspaperit (liite 6) vanhemmille, luin kysymykset ääneen ja annoin vanhempien pohtia hetken vastauksia itsekseen. Keskusteluosiossa jokainen vanhempi kertoi vuorollaan millainen oma vauva on. He kertoivat myös kummalta vanhemmalta ajattelevat vauvan eri luonteenpiirteiden ja temperamentin mahdollisesti periytyneen. Useimmat vanhemmat kuvailivat myös omia luonteenpiirteitään sekä pohtivat yhtäläisyyksiä omien ja vauvan piirteiden välillä. Enimmäkseen vanhemmat kertoivat kukin vuorollaan omat kommenttinsa, toisten puhetta ei juurikaan kommentoitu. Käytin jokaisen vanhemman kertoman kohdalla reflektiivistä toistoa ja annoin jotain positiivista palautetta kaikille.

Kokemuksellisen oppimisen hetkessä ohjasin vanhemmille vauvan sormi- ja varvashieronnan (Perkiö & Huovi, 25). Laitoin taustalle hiljaa soimaan rauhallisen musiikin. Ohjasin hierontahetken vauvanukkeella apuna käyttäen sekä kertomalla hieronnan aikana sanallisesti ohjeet eri vaiheisiin. Osa vauvoista ei malttanut keskittyä hierontahetkeen; joku halusi lähteä liikkeelle, joku taas oli nälkäinen. Osalle hetki oli sopiva rauhalliseen hierontahetkeen. Hierontahetken kokemusten läpikäymisen unohdin täysin, joten se jäi toteuttamatta. Lopuksi jaoin vanhemmille kotitehtävälaput ja kävin tehtävänannon läpi vielä ääneen. Ohjaustuokion päätteeksi kiitin vanhempia osallistumisesta ryhmääni ja kerroin, kuinka tärkeä heidän osuutensa on toiminnallisen oppimisyöni kannalta.

Millainen vauvani on- tuokion arviointi

Kuten taulukosta 1 käy ilmi, ensimmäisen tuokion arviointi perustuu itsearviointiini ja sitä varten laatimaani tarkistuslistaan (liite 3), vanhempien ja vauvojen havainnointiin sekä vanhempien palautelomakkeeseen (liite 1). Vanhempien palautelomakkeiden vastaukset käyn läpi vasta luvussa Johtopäätökset, koska osa lomakkeiden kysymyksistä koskee ryhmän kokonaisuutta eikä tiettyjä ohjaustuokioita. Vanhemmat myös täyttivät lomakkeet vasta ryhmän päätyttyä. Itsearviointia sekä vanhempien ja vauvojen havainnointia tein puolestaan jokaisen tuokion aikana ja niiden perusteella tarkoituksena oli tehdä tarvittaessa pieniä muutoksia tuleviin tuokioihin.

Millainen vauvani on- tuokion aloituksessa oli mielestäni sekä hyvää että kehitettävää. Tervehdin kaikkia vanhempia henkilökohtaisesti heti, kun heti saapuivat paikalle, toivotin heidät tervetulleeksi ja esittelin itseni. Mielestäni olisin voinut kuitenkin esitellä vielä selkeämmin itseni sekä opinnäytetyöni aiheen. Asioita oli paljon ensimmäisen tuokion alussa: itseni ja ryhmän tarkoituksen esittely, tuokioiden rakenteesta kertominen, tutkimustiedotteen läpikäyminen, tutustumisleikki ja ryhmän säännöt. Jännitin melko paljon, miten saan hallittua tuokion kokonaisuuden ja pysynkö aikataulussa sekä muistanko ottaa esille kaiken oleellisen. Pääosin muistin kaiken oleellisen, mutta mielestäni loin hieman kiirehtivää ilmapiiriä käymällä asioita melko nopeasti läpi ja tarkistamalla ajankulua välillä.

Huomasin heti tuokion alussa, etten ollut tehnyt vaihtoehtoista suunnitelmaa sen varalle, että ryhmä onkin pienempi kuin mikä oli alkuperäinen ajatukseni. Sain viimeiset ilmoittautumiset sähköpostitse 1,5 viikkoa ennen ryhmän alkua ja silloin sain myös tiedon, että yksi viidestä vanhemmasta ei pääse ensimmäiselle kerralle. Minulla oli siis tiedossa, että vanhempia saattaa olla paikalla vain neljä. Toisaalta oli myös mahdollista, että ryhmään olisi ilmoittautunut vielä yksi vanhempi lisää. Pidin kuitenkin viimeiseen asti kiinni suunnitelmastani, että sekä tutustumistehtävässä että keskusteluosiossa jakaudutaan pareittain tai porinaryhmiin. Erityisesti tutustumisleikin suhteen koin, etten saanut luotua ryhmäläisille mahdollisuuksia tutustua ja ottaa kontaktia toisiinsa, kun sekä jonoharjoitus että parikeskustelu jäivät väliin osanottajamäärän jäädessä neljään henkeen. Olisin voinut keksiä jonkun vaihtoehtoisen tavan nostaa ryhmähenkeä ja luoda ryhmän jäsenten välille yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Ryhmäläiset osallistuivat aktiivisesti ja innokkaasti keskusteluosioon (liite 6), mutta keskustelu eteni yksi vanhempi kerrallaan kunkin kertoessa omista kokemuksistaan ja havainnoistaan omalla vuorollaan. Ryhmän välinen yhteinen keskustelu jäi varsin vähäiseksi. Toisten puheeseen ei juurikaan tartuttu tai kommentoitu muiden kertomaa. Pohdin, että osittain se johtui ehkä yhteenkuuluvuuden puutteesta ryhmän jäsenten välillä sekä vanhempien alkujännityksestä. Huomasin myös tuokion jälkeen, etten ollut myöskään ohjaajana kysynyt lainkaan kysymyksiä, jotka innostaisivat vanhempia keskustelemaan keskenään. Päätin ottaa sen tavoit-

teeksi seuraavaan tuokioon. Vanhempien omissa puheenvuoroissa oli mielestäni monipuolista ja hyvin kuvailevaa pohdintaa omista vauvoistaan ja heidän luonteistaan.

Yksi selkeä vanhempien välille viriävän keskustelun tilanne oli tuokion aikana. Siinä yksi vanhemmista kertoi vauvansa luonteenpiirteestä ja kuinka hän ottaa tuon piirteen huomioon erilaisissa arjen tilanteissa. Minä kommentoin ensin asiaa, jonka jälkeen eräs ryhmän muista vanhemmista kertoi, että hänellä on myös samanlaisia tilanteita lapsensa kanssa. Hetki oli mielestäni tärkeä viemällä ryhmän välistä keskustelua enemmän yhteisen pohdiskelun suuntaan. Vanhemmat osoittivat siinä myös ymmärrystä ja myötätuntoa toisiaan kohtaan.

Ohjaamisessani oli sekä onnistuneita asioita että kehitettäviä kohtia. Kannustin vanhempia kertomaan lisää kommentoimalla jokaisen kertomaa jotenkin positiivisesti sekä reflektiivisen toiston avulla. Reflektiivistä toistoa käytin esimerkiksi näin: ”Niin, vauvasi on siis rauhallinen ja hiukan varautunut uusissa tilanteissa.” ja ”Aivan, vauvasi on selvästi hassuttelija, se näkyykin tosiaan hänestä selkeästi juuri nyt.” Reflektiivisen toiston käyttäminen tuntui varsin luontevalta ja sitä käytinkin paljon tuokion aikana.

Kannustamista ja tukemista osoitin esimerkiksi näin: ”Tuo onkin hyvä esimerkki vauvasi eläväisyydestä ja villeydestä, että hän liikehtii ja äänтелеe paljon unissaankin.” ja ”Se onkin hyvä esimerkki vauvan vastavuoroisuudesta.” Myötätuntoisuutta osoitin esimerkiksi näin: ”Se tuntui varmasti tosiaan hassulta.” Kannustaminen, tukeminen ja hyväksyvän ilmapiirin luominen onnistuivat mielestäni myös hyvin. Kuuntelin vanhempia tarkasti ja eläytyvästi. Pyrin myös antamaan jokaiselle jotain palautetta sen merkiksi, että olen kuunnellut ja kuullut heitä. Positiivista palautetta annoin esimerkiksi näin: ”Hienosti osasitte kuvata itseänne ja vauvojanne. Erityisen kiinnostavaa oli oman ja vauvanne temperamenttien eroavaisuuksien pohdittaminen.”

Haastavaksi asiaksi ohjaamisessani osoittautui jatkokysymysten esittäminen. Huomasin, että minulla meni paljon energiaa aktiiviseen kuuntelemiseen, positiivisen palautteen antamiseen, refleктоivaan toistoon sekä kannustavan ja hyväksyvän ilmapiirin luomiseen. Huomasin myös, että pyrin ratkaisemaan ja selittämään asioita ryhmäläisille. Oli vaikeaa pysähtyä vanhemman kuvaamaan hetkeen ja esittää lisäkysymyksiä pyrkimättä ratkaisemaan asioita vanhemman puolesta. Joitain lisäkysymyksiä kuitenkin esitin, kuten: ”Miten vauvasi eläväisyys näkyy hänessä?” ja ”Kuvasit äsken, että vauvasi on saanut piirteitä isältään. Millaiseksi kuvaisit itseäsi?” Kysymykset, joita esitin olivat kuitenkin pääosin avoimia kysymyksiä, suljettuja kysymyksiä en juuri esittänyt. Toinen haastava kohta oli, etten muistanut ryhmäläisten nimiä enkä osannut luontevasti katsoa niitä nimilapuista, jotta olisin voinut puhutella vanhempia ja vauvoja nimillä. Päätin ottaa myös tämän asian seuraavan kerran tavoitteeksi.

Osittain ohjaaminen tuntui mielestäni hieman raskaalta, koska olin koko ajan itse konkreettisesti keskustelun vetäjänä. Alkuperäisessä suunnitelmassani olin ajatellut vanhempien roolin olevan hieman suurempi ja itsenäisempi. Ryhmäporinoiden aikana olin suunnitellut, että havainnoisin vanhempia ja antaisin heidän päästä päivän teemassa alkuun keskenään ennen minun aktiivisempaa mukaantuloani yhteisissä keskusteluissa. Nyt keskittymiseni meni täysin ohjaamiseen. Se oli mielestäni pois vanhempien havainnoinnista ja omasta valmistautumisestani yhteiseen keskusteluun kuuntelemalla ensin taustalla vanhempien ryhmäporinoiden keskusteluita.

Kokemuksellisen oppimisen hetkeksi valitsemani sormi- ja varvashieronnan huomasi olevan melko haastava toteuttaa. Se oli hyvin rauhallinen ja hidastempoinen toiminta, johon oli hankala saada innostettua vauvat yhtäkkiä mukaan. Myöhemmin mietin, että olisin voinut antaa vaihtoehdoksi toteuttaa hieronnan vauvan istuessa, sillä selällään olo oli etenkin ryhmän vanhimmalle, jo paljon liikkuvalla vauvalla selvästi tylsää. Havaintoni vuoksi päätin vaihtaa seuraavaan tuokioon suunnittelemani saippuakuplaleikin tilalle vauhdikkaamman laulu-leikin.

7.2 Tuokio II - Mitähän vauvani ajattelee?

Mitähän vauvani ajattelee- tuokion suunnittelu

Toisen tuokion (taulukko 3) aloitukseksi olin suunnitellut, että kävisimme vanhempien kanssa yhdessä läpi ensimmäisen tuokion kotitehtävän. Vanhemmat saivat kertoa, mitä havaintoja he tekivät vauvan vastavuoroisuudesta ja aloitteellisuudesta arjen vuorovaikutustilanteissa sekä kuinka tilanteet etenivät.

Tietoiskuudessa tarkoitukseni oli kertoa mentalisaatiosta sekä sen merkityksestä vanhemman ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa. Tavoitteena oli auttaa vanhempia pohtimaan vauvan tarpeita ja tunteita. Tavoitteena oli myös lisätä vanhempien ymmärrystä, kuinka vanhemman oma toiminta vaikuttaa vauvaan.

Ryhmäporinoissa ja yhteisessä keskustelussa oli tarkoitus pohtia ennalta laatimieni reflektiivisten kysymysten (liite 8) pohjalta, mikä omassa vauvassa on parasta ja toisaalta, mistä vanhempi pitää vähiten vauvassaan. Tarkoitus oli muistella myös jotain mukavaa hetkeä vauvan kanssa. Vanhemmat saivat kertoa, miltä heistä itsestään tuntui tuolloin ja pohtia, miltä vauvasta mahtoi tuntua. Sama muistelu ja tuntemusten pohdiskelu oli tarkoitus tehdä myös jostain ikävästä hetkestä vauvan kanssa. (Salo & Kauppi 2014, 89.) Erityisesti ikävistä hetkistä oli tarkoitus pohtia, löytyikö vauvan käytöksen takaa jokin selkeä syy sekä sama pohdinta omasta käytöksestä. Tarkoitus oli myös pohtia, mikä auttaa ymmärtämään paremmin vauvan käytöstä. Suunnittelin, että vanhemmat mieltisivät millaisia toimivia tapoja kullakin on kohdata

vauvan haastavaa käytöstä, miten vauvan saa rauhoittumaan ja mistä sen voi huomata. Tarkoitus oli pohtia myös millä keinoilla vanhemmat saavat rauhoitettua itseään hankalissa tilanteissa vauvan kanssa. (Jututtamo - Ohjaajan opas, 42- 43.)

Tavoitteena oli saada vanhemmat ymmärtämään omaa vauvaansa paremmin vahvistamalla heidän reflektiivistä ajattelukykyään. Yhteisessä keskustelussa tarkoitus oli pystyä ohjaajana tekemään huomioita, miten vanhempi pyrkii ymmärtämään vauvansa kokemusmaailmaa sekä miten vanhempi suhtautuu hyviin ja huonoihin hetkiin vauvansa kanssa. (Salo & Kauppi 2014, 89.) Ohjaajana pyrin olemaan utelias ja myötätuntoinen sekä viestimään, että jokaisen vanhemman kokemukset, ajatukset ja tunteet ovat tärkeitä. (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 107.)

Kokemuksellisen oppimisen hetkeksi suunnittelin, että vanhemmat puhaltaisivat saippuakuplia. Vauva olisi joko vanhemman sylissä tai lattialla pää kohollaan. Suunnittelin, että vanhempi ja vauva ihailisivat kuplia yhdessä ja vauva saisi rikkoa niitä. Tarkoitus oli, että vanhempi auttaisi vauvaa ojentamalla kuplia hänelle ottamalla niitä renkaaseen kiinni ja näyttämällä mallia, miten kuplia saa rikottua. Vanhempi myös kehuisi vauvaa hänen taidoistaan. (Salo & Tuomi, 40.) Tavoitteena oli saada vanhemmat havainnoimaan aktiivisesti vauvansa käytöstä ja eläytymään hänen tuntemuksiinsa. Suunnittelin, että pyrkisin myös tarvittaessa sanoittamaan vauvojen mahdollisia tarpeita, ajatuksia ja tunteita helpottaakseni vanhemman kykyä ymmärtää vauvansa viestejä. (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 107.)

Kotitehtäväksi suunnittelin, että vanhemmat saisivat havainnoida arkisissa tilanteissa viikon aikana mukavia ja ikäviä hetkiä (liite 9). Tarkoituksena oli innostaa vanhempia pohtimaan, oliko heidän helpompi tavoittaa vauvansa tunnetilaa ja käytöksen takana olevaa syytä kuin aikaisemmin. Suunnittelin, että vanhemmat tarkkailisivat itseään hankalissa tilanteissa vauvan kanssa viikon aikana ja havainnoisivat, löytäisivätkö he uusia keinoja hankalien tilanteiden kohtaamiseen.

TUOKIO II Mitähän vauvani ajattelee?					
SISÄLTÖ	OMAT TAVOITTEENI	VANHEMPIEN TAVOITTEET	MENETELMÄT	AJANKÄYTTÖ	ARVI- OINTI
Kotitehtävän purku	-vanhempien innostaminen kertomaan kokemuksista	-vauvan vastavuoroisuuden ja aloitteellisuuden havaitseminen	-aktivoiva keskustelu koko ryhmän kesken	10 min.	-hyvää keskustelua -hiukan kertausta aiheista
Tiedon antaminen mentalisaatiosta	-keskeisen asiasisällön tiivistäminen -selkokielineen	- oppia pohtimaan vauvan tarpeita ja tunteita	-aktivoivan luennon tietoisuus	10 min.	-esitys onnistui hyvin, paljon

	esitys	-oppia ymmärtämään, kuinka vanhemman toiminta vaikuttaa vauvaan ja toisinpäin			selkiyttäviä esimerkkejä
-mitähän vauvani mahtaa tuntea -mitä tunteita vauvani käytös herättää minussa: hyvät ja huonot hetket	-positiivisen palautteen antaminen -aktiivinen kuunteleminen -vanhempien tukeminen: ikävät ajatukset ja tunteet sallittuja	-oppia ymmärtämään vauvan käyttäytymisen takana olevia merkityksiä	Aktivoivan luennon muut menetelmät: -motivointi keskusteluun -ryhmäporina -aktivoiva keskustelu	- keskusteluaiheen esittely 5 min. - porinaryhmät 15 min. - koko ryhmän keskustelu 25 min. Yhteensä 50 min.	-hyvää keskustelua erityisesti hyvistä hetkistä - lisäkysymysten esittäminen haastavinta ohjauksessa
Vanhemman ja vauvan välisen yhteisen ihmettelyn kokemus	Osaan auttaa vanhempia ymmärtämään vauvojan paremmin: mitähän vauva mahtaa tuntea -vauvan mahdollisten tunteiden sanoittaminen	-oppia ymmärtämään vauvansa tunteita paremmin ja eläytymään niihin	Kokemuksellinen oppiminen: saippuakupla-leikki	-leikki 10 min. - kokemusten jakaminen 5 min.	-vaihto vauhdikkaaseen leikkihetkeen -onnistui hyvin, vauvat innostuivat kovasti
-mukavien ja ikävien hetkien havainnointi arjessa -keinot hankalissa tilanteissa	- innostaminen tunnistamaan vauvan mahdollisia tunteita ja ajatuksia	-vauvan käyttäytymisen takana olevien tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen arjessa -uudet keinot haastaviin tilanteisiin	-kotitehtävä	5 min.	
				Yhteensä 90 min.	

Taulukko 3: Tuokion II tavoitteet, toteutus ja arviointi

Mitähän vauvani ajattelee- tuokion toteutus

Kävin tervehtimässä kaikkia vanhempia ja vauvoja heti, kun he saapuivat paikalle. Tuokion aluksi pyysin vanhemmat kahvipöytään. Kiitin heitä, että he olivat saapuneet paikalle kovasta pakkasesta huolimatta. Olin saanut ennakkoon tiedon, että kaksi viidestä vanhemmasta ei

pääse tällä kertaa paikalle. Toinen heistä oli ilmoittanut, ettei pääse myöskään viimeiselle kerralle. Kaksi paikalla olevista vanhemmista oli samoja kuin ensimmäisessä tuokiossa, yksi vanhempi-vauvapari puolestaan oli ensimmäistä kertaa paikalla. Toivotin uuden vanhemman tervetulleeksi ja esittelin hänet sekä hänen vauvansa muille ryhmäläisille. Tällä kertaa tuokiota ja ohjaustani oli havainnoimassa MLL:ssa pitkään Vahvuutta vanhemmuuteen-ryhmiä ohjannut, ryhmänohjaajia kouluttanut ja mentalisaatioon perehtynyt perhetoiminnan koordinaattori Tuulikki Matero. Kerroin ryhmäläisille, että ulkopuolinen havainnoitsija on paikalla havainnoimassa minun ohjaustani eikä siis ryhmäläisiä tai heidän toimintaansa.

Aloitimme tuokion ensimmäisen kerran kotitehtävän (liite 7) purkamisella. Kyselin vanhemmilta millaisia vuorovaikutustilanteita heillä oli tullut vastaan viikon varrella ja olivatko he huomanneet vauvansa osoittavan aloitteellisuutta tai vastavuoroisuutta näissä tilanteissa. Osittain vanhemmat kuvasivat varsin tarkasti ja elävästi vuorovaikutushetkiä vauvan kanssa. Oli hyviä esimerkkejä, joissa vanhempi ei ollut aluksi ymmärtänyt lainkaan, mitä vauva pyrki viestimään. Lopulta asia oli selvinnyt ja oli syntynyt uusi yhteinen leikki. Kaikki vanhemmat eivät olleet havainneet vauvan aloitteita vuorovaikutukseen selkeästi, mutta vastavuoroisuutta kyllä. Esitin aloitteellisuuden havainnoimiseen lisäkysymyksiä, joiden avulla vanhemmat saivat pohtia, hakiko vauva vanhemman huomion esimerkiksi katseella, äännelemällä tai ilmehtimällä. Puhuin ryhmälle myös hiukan edellisen tuokion asiaa kerraten vauvan aloitteellisuudesta, kuinka se voi näkyä hyvin pienissä arkisissa hetkissä eikä tarkoita aina erityistä, selkeää leikkihetkeä.

Kotitehtävän purkamisen jälkeen kysyin, haluaisivatko vanhemmat ensin leikkihetken vauvojen kanssa vai jatkammeko suoraan tietoiskuun ja keskusteluun. Pyrin tällä saamaan joustavuutta tuokion ohjelmaan ja aikatauluun sekä ottamaan huomioon myös vauvojen vireystilaa. Kaikki vauvat olivat varsin virkeitä ja hyväntuulisia. Ryhmällä ei ollut erityistä mielipidettä aiheesta, joten siirryimme lattialle matoille ja jatkoimme alkuperäisen suunnitelman mukaisesti tietoiskulla. Tietoisku mentalisaatiosta sujui, kuten olin suunnitellutkin ja kesti vajaa 10 minuuttia. Puheeni tukena käytin jälleen lyhyttä Power Point-esitystä. Teoriatiedon selkiyttämiseksi ja tietoiskuuden keventämiseksi kerroin erilaisia käytännön esimerkkejä mentalisaatiosta.

Yhteisen keskustelun alustin kertomalla, että jakamissani kysymyspapereissa (liite 8) on kolme eri osiota, joista keskustelemme yhdestä kerrallaan. Kerroin, että käymme ensin läpi kaikkien kokemuksia hyvästä hetkestä vauvan kanssa, sitten huonosta hetkestä ja lopuksi pohditaan, mitkä asiat voisivat auttaa vauvaa ja toisaalta itseä rauhoittumaan hankalassa tilanteessa. Tällä kertaa painotin, että ei ole merkitystä missä järjestyksessä kukin puhuu, vaan kokemuksia voi kertoa, kun niitä tulee mieleen. Kannustin vanhempia myös kommentoimaan muiden puheenvuoroja.

Tuokio pysyi hyvin aikataulussa ja ilmapiiri oli mielestäni selkeästi kiireettömämpi kuin ensimmäisessä tuokiossa. Keskusteluosion jälkeen aikaa oli vielä hyvin jäljellä, joten siihen kohtaan ajoittui spontaanisti vauvojen vaipanvaihtohetki. Pystyin käyttämään ajan toiminnallisen hetken valmisteluun, jolloin asettelin ryhmälle tuolit rinkiin ja laitoin cd-levyn ja leikkiohjeet itselleni valmiiksi.

Kuten olin viime kerralla päättänyt, toteutin suunnittelemani saippuakuplaleikin tilalla leikkihetken, jotta kaikki vauvat pääsisivät paremmin mukaan toiminnalliseen hetkeen. Olin valinnut Vauvan vaaka- cd:ltä laulun ”Ratsastusta” ja siihen kuuluvasta kirjasta lauluun kuuluvan ratsastusleikin (Perkiö & Huovi 2010, 33). Pyysin vanhempia istumaan tuoleille vauvat sylissä. Aluksi näytin vauvanuken avulla eri leikkiasennot pienemmille sekä isommille vauvoille. Ohjasin leikin vauvanuken avulla sekä sanallisesti kertomalla, mitä missäkin säkeistössä on tarkoitus tehdä. Leikimme ratsastusleikin kahteen kertaan.

Tuokion päätteeksi annoin kotitehtävän seuraavalle kerralle ja kiitin ryhmää osallistumisesta tälle kerralle. Tuokion lopulla yksi vanhemmista kysyi, onko ryhmälle tulossa mahdollisesti jatkoa opinnäytetyöni päättymisen jälkeen. Toinen vanhempi puolestaan kiitti lopuksi tästä kerrasta ja totesi tuokion olleen oikein mukava. Nämä kommentit toivat osaltaan esiin Mitähän vauvani ajattelee- ryhmän merkitystä osallistujille. Lisäksi kysymys ryhmän jatkosta osoitti selvästi kiinnostusta pidempääkin ryhmää kohtaan.

Mitähän vauvani ajattelee- tuokion arviointi

Taulukon 1 mukaisesti toisen tuokion arviointi perustuu itsearviointiini ja sen tarkistuslistaan (liite 3), vanhempien ja vauvojen havainnointiin sekä vanhempien palautelomakkeeseen (liite 1). Lisäksi Millainen vauvani on- tuokion arvioinnin yhtenä osana on MLL:n työntekijän arvio ohjauksestani ja siihen liittyvä palautelomake (liite 2). Tuokion aloitus sujui paremmin kuin ensimmäisellä kerralla. Tuntui selkeältä päästä heti itse tuokion sisältöön kiinni ja keskustelemaan vanhempien kanssa. Tunnelma oli mielestäni rentoutuneempi, koska osa vanhemmista oli minulle ja toisilleen tuttuja edelliseltä kerralta. Tiesimme myös hiukan paremmin kuin ensimmäisellä kerralla, mitä odottaa tuokiolta. Olin opetellut vanhempien sekä vauvojen nimet ja kutsuin heitä alusta asti nimillä, mikä toi myös tuttuuden tunnetta ryhmään.

Reflektiivisen toiston, aktiivisen kuuntelun ja positiivisen palautteen osalta ohjaaminen sujui mielestäni erityisen hyvin. Reflektiivisen toiston ja positiivisen palautteen avulla sain kannustettua vanhempia, kuten ”Hän siis innostuu kovasti omista uusista taidoistaan.” ja ”Asiat sujuvat siis hyvin vauvasi kanssa.” Osoitin myös muistavani, mitä vanhemmat olivat kertoneet

viime kerralla vauvoistaan: ”Niin, sanoitkin viimeksi, että vauva on saanut tiettyjä luonteenpiirteitä isältään.”

Pyrin selventämään ja konkretisoimaan ryhmälle tietoisuutta esille nostamiani asioita viittamalla teoriaan kommentoidessani vanhempien kertomia tilanteita, kuten: ”Tietoisuudessa kerroin, että väsymys heikentää mentalisaatiokykyä. Tässä se tulee hyvin esiin. Kerroit, että illalla vauva on väsynyt ja olet itsekin jo väsynyt. Silloin mentalisointi ei olekaan niin helppoa.”

Jatkokysymysten esittäminen oli mielestäni yhä ohjaamisen hankalin osuus. Se oli luontevampaa kuin ensimmäisessä tuokiossa, mutta vaati edelleen kovasti keskittymistä ja vanhempien puheen tarkkaa kuuntelemista. Kysyessäni jatkokysymyksiä, kiinnitin huomiota, että ne olivat avoimia kysymyksiä, kuten ”Mitähän voisit tuossa tilanteessa tehdä rauhoittaaksesi itsesi?”. Huomasin, että minulle oli erityisesti haastavaa kysyä jatkokysymyksiä vanhempien ikävistä tunteista. Hankalista vuorovaikutustilanteista vauvan kanssa keskusteltaessa huomasin, että pyrin herkästi ratkaisemaan vanhemman kuvaamaa tilannetta sen sijaan, että olisin pyytänyt häntä kuvailemaan lisää tuntemuksiaan. Pyrkimykseni ratkaista tilanteita näkyi esimerkiksi näin: ”Eli keinoja vauvan iltariefumisen vähentämiseen voisivat olla aikaistaa nukkumaanmenoaikaa tai antaa vauvan touhuta hetken, eikö?”. Päätin, että seuraavassa tuokiossa kiinnitän asiaan huomiota ja vältän suorien ratkaisujen etsimistä. Kuten olin ensimmäisen tuokion jälkeen päättänyt, pyrin ohjaajana myös innostamaan kysymyksilläni vanhempia keskustelemaan keskenään, kuten ”Mitäs muut ajattelevat tästä?”.

Vanhemmat kuvasivat mielestäni hyvin mukavia hetkiä vauvojensa kanssa. He kuvasivat esimerkiksi vauvan ryömimään tai kääntymään opettelua ja kuinka vauva innostuu omista taidoistaan. Vauvan innostumisen vanhemmat kuvasivat tarttuvan itseensäkin. Huonojen hetkien kuvaamisessa jotkut vanhemmat kuvasivat tapahtuneen tilanteen sekä omia tuntemuksiaan siinä, mutta vauvan tuntemusten kuvaaminen jäi vähäisemmäksi. Vanhemmilla oli ajoittain vaikeaa keksiä keinoja, joilla he voisivat saada itsensä rauhoittumaan hankalassa tilanteessa. Ajoittain vanhemmilla puolestaan oli jo selkeät toimintatavat hankalien hetkien varalle: joku sanoitti tilannetta vauvalle ja samalla itselleen, veti hetken henkeä tai antoi vauvan välillä toiselle vanhemmalle. Keskustelu oli mielestäni vapaampaa kuin ensimmäisellä kerralla: vanhemmat kertoivat kokemuksiaan satunnaisessa järjestyksessä ja muutaman kerran kommentoivat myös toistensa puhetta.

Toiminnallisen hetken ohjaus sujui mielestäni varsin hyvin. Annoin aluksi ohjeet ja kerroin, mitä laulun aikana tehdään missäkin kohtaa. Kerroin myös laulu-leikin aikana säkeistöjen välissä lyhyet ohjeet aina seuraavaan kohtaan. Vauvat innostuivat silminnähden vauhdikkaasta ratsastusleikistä, he kiljahtelivat ja naureskelivat. Vanhemmilla ja vauvoilla oli myös selvästi

hauskaa yhdessä. He katselivat intensiivisesti toisiaan ja hymyilivät toisilleen. Vanhemmat eläytyivät selvästi vauvojen riemuun ja peilasivat vauvojensa iloisia ilmeitä.

Tuokion lopuksi sain palautetta ohjauksestani ulkopuoliselta havainnoijalta Tuulikki Materolta. Keskustelimme tuokion ja ohjaukseni sujumisesta työntekijän palautelomakkeen (liite 2) pohjalta. Palautelomakkeen kahdeksasta väittämästä viiteen Matero oli valinnut kohdan ”paljon” ja kolmeen ”jonkin verran”. Hän oli antanut myös runsaasti kirjallista palautetta lomakkeen vapaan tekstin osioon. Kävimme palautteen kokonaisuudessaan yhdessä suullisesti läpi.

Väitteessä ”Ohjaaja osoitti myötätuntoa vanhempia kohtaan” oli ruksi ”jonkin verran” kohdalla. Tähän liittyen sain hyvää palautetta, että myös vanhempien negatiivisissa tunteissa voi viipyillä, niitä ei tarvitse pyrkiä ratkaisemaan. Tämän väitteen kohdalla oli myös huomioina, että eleet ja ilmeet olivat hyvät sekä äänensävy lämmin. Myös väitteessä ”Ohjaaja esitti sellaisia kysymyksiä, että vanhemmat pystyivät kertomaan kokemuksistaan riittävän laajasti” ruksi oli kohdassa ”jonkin verran”. Tämän väitteen kohdalla oli tarkennus, että kysymyksiä tai teemoja oli paljon. Keskustelimme asiasta ja totesin itsekkin huomanneeni, että tässä tuokiossa keskusteluteemoja oli niin paljon, että eri aiheita ei ehtinyt jäädä pohtimaan kovin pitkäksi aikaa. En ollut ennakkoon osannut ottaa asiaa huomioon. Tämän vuoksi päätin jatkaa vanhempien kanssa mentalisaatioteeman käsittelyä kotitehtävän purkamisen yhteydessä hieman suunniteltua pidempään ensi kerralla. Kolmas väite, jossa ruksi oli kohdassa ”jonkin verran” oli ”Ohjaaja antoi vanhemmille positiivista palautetta”. Tähän Materolla oli tarkennuksena, että positiivista palautetta oli riittävästi, koska liika kehuminen arvottaa helposti asioita.

Sain Materolta lisäksi paljon palautetta ja huomioita ohjaamisestani lomakkeen kysymysten ulkopuolelta. Hän piti hyvänä asiana, että huomioin ryhmäläiset yksilöllisesti: puhuttelin vanhempia ja vauvoja nimillä, muistin vauvojen iät sekä viittasin vanhempien aiemmin kertomiin asioihin. Näihin asioihin olin tietoisesti panostanut ensimmäisen tuokion jälkeen. Pyrin niillä välittämään ryhmäläisille tunnetta, että he ovat tärkeitä ja heidän kokemukset ovat merkittäviä (Vänskä ym. 2011, 98). Positiivista Materon mukaan oli myös, että nivoin teorian tietoa käytäntöön ja kokemuksiin. Myös pyrkimykseni saada ryhmäläiset keskustelemaan keskenään esittämällä kysymyksiä, kuten ”Mitä muut ajattelevat tästä asiasta?” oli hyvää ohjauksessani. Ryhmäläisten yhteisen keskustelun tukemiseen olin myös päättänyt erityisesti panostaa, koska Millainen vauvani on- tuokiossa yhteistä keskustelua ei juurikaan syntynyt. Yhteisen keskustelun tukemiseen sain myös vinkin, että vanhempien sijoittumista lattialla voisi ohjata niin, että kaikki näkevät toisensa. Nyt osa vanhemmista istui selin toisiinsa nähden. Lisäksi sain palautetta, että tuokiossa oli hyvää kiireetön tunnelma ja huumori.

7.3 Tuokio III - Olen riittävän hyvä vanhempi!

Olen riittävän hyvä vanhempi- tuokion suunnittelu

Toisella kerralla antamani kotitehtävä oli melko laaja ja sisälsi melko paljon pohdittavia asioita. Tarkoituksena oli sen vuoksi käydä kotitehtävä kolmannen tuokion (taulukko 4) aluksi melko vapaamuotoisesti läpi: vanhemmat saivat kertoa, mistä aiheista he löysivät uusia huomioita tai mitkä asiat jäivät päällimmäisinä viikon varrelta mieleen.

Kolmannen tuokion tietoisuuden aiheiksi olin suunnitellut riittävän hyvän vanhemmuuden sekä jaetun ilon. Tarkoituksena oli kertoa, että täydellistä vanhemmuutta ei ole eikä sellaista tarvitse tavoitella. Tavoitteena oli välittää vanhemmille viesti, että riittävän hyvä vanhempi voi olla monella tavalla. Jaetusta ilosta tarkoituksena oli painottaa vanhemmille, kuinka positiivisen vuorovaikutuksen samantahtisuus herättää vauvassa suurempaa mielihyvää kuin mikään yksin koettu kokemus. Tarkoituksena oli kertoa myös, että jaetun ilon kokemus on pohjana empatian tuntemiselle.

Aktivoivan luennon keskusteluosio oli tarkoitus pohjautua jälleen ennalta laatimiini kysymyksiin (liite 10). Ryhmäporinoissa ja yhteisessä keskustelussa oli tarkoitus pohtia, mitä hyvää vauva on tuonut vanhempien elämään sekä mikä vanhemmuudessa on mukavinta ja tuo eniten iloa. Tarkoitus oli miettiä myös, mitä vahvuuksia itsessä on vanhempana ja missä tilanteissa vanhempi huomaa näistä ominaisuuksista olevan hyötyä. Suunnittelin, että vanhemmat pohtisivat, mitkä asiat ovat auttaneet vanhempia saamaan tukea omaan vanhemmuuteensa ja löytämään juuri oman tapansa olla vanhempi (Jututtamo - Ohjaajan opas, 42- 43). Lopuksi oli tarkoitus miettiä, mitä vanhemmat ajattelevat riittävän hyvän vanhemmuuden olevan.

Tavoitteena ryhmäporinoissa ja yhteisessä keskustelussa oli auttaa vanhempia löytämään omat vahvuutensa vanhempina ja näkemään itsensä riittävän hyvinä vanhempina. Tavoitteena oli saada vanhemmat keskittymään vanhemmuuden positiivisiin asioihin.

Kokemuksellisen oppimisen hetkessä tarkoitus oli leikkiä oman vauvan kanssa leikki, jossa kuunnellaan laulu ”Ylös ja alas” ja leikitään vauvan ollessa makuuasennossa lattialla. Suunnittelin, että vanhempi ottaisi vauvan käsistä kiinni ja liikuttaisiin niitä laulun tahdissa ylös, alas ja pään vierelle kädet suorina, sitten sivulle ja ristiin. Lopuksi annettaisiin vauvalle suukko, kun vauvan kädet tuodaan yhteen vauvan vartalon keskikohtaan. Sama leikki tehtäisiin jaloille. (Salo, 47.) Tavoitteena oli saada vanhemmat ja vauvat nauttimaan yhteisen ilon ja riemun hetkestä.

TUOKIO III Olen riittävän hyvä vanhempi!					
SISÄLTÖ	OMAT TAVOITTEENI	VANHEMPIEN TAVOITTEET	MENETELMÄT	AJANKÄYTTÖ	ARVIOINTI
Kotitehtävän purku	-vanhempien innostaminen kertomaan kokemuksistaan	-omien ja vauvan mahdollisten tunteiden kuvailu	-aktivoiva keskustelu koko ryhmän kesken	10 min.	-ajankäyttö suunnitellusti pidempi -hyvää keskustelua
Tiedon antaminen riittävän hyvästä vanhemmuudesta ja jaetusta ilosta.	-keskeisen sisällön tiivistäminen -selkokielineen esitys	-riittävän hyvä vanhempi voi olla monella tavalla -jaettu ilo on tärkeä kokemus vauvalle	-aktivoivan luennon tietoisuus	10 min.	-onnistui hyvin, sisältönä vain riittävän hyvä vanhemmuus
-mukavinta vanhemmuudessa -omat vahvuudet vanhempana -riittävän hyvä vanhemmuus	-vanhempien voimavaroistaaminen: jokaisella on oma tapa olla vanhempi → avoimet kysymykset → refleктоiva toisto → positiivinen palaute	-nähdä omat vahvuudet vanhempana -riittävän hyvän vanhemmuuden tunne	Aktivoivan luennon muut menetelmät: -motivointi keskusteluun -ryhmäporina -aktivoiva keskustelu	-keskustelun aiheen esittely 5 min. -porinaryhmät 10 min. -koko ryhmän keskustelu 25 min. Yhteensä 40 min.	-refleктоiva toisto ja positiivinen palaute onnistuivat erityisen hyvin -yhteistä keskustelua vanhempien välillä - ajanhallinta ei täysin onnistunut
Vanhemman ja vauvan välisen jaetun ilon kokemus	-leikkihetken ohjaaminen selkeästi ja innostavasti vauvan avulla	-oppia nauttimaan jaetusta ilosta vauvan kanssa	Kokemuksellinen oppiminen: Ylös ja alas laulu & leikki	-leikki 10 min. -kokemuksen jakaminen 5 min.	-vaihto vauhdikkaampaan leikkihetkeen -onnistui hyvin
-ryhmän lopetus - palautelomakkeiden täyttäminen	-vanhempien kiittäminen osallistumisesta -innostaminen kertomaan avoimesti palautetta	-palautteen antaminen ryhmästä	-yhteinen keskustelu ryhmästä ja aiheista heränneistä kysymyksistä ja kokemuksista	15 min.	-aikaa ei jäänyt palautekeskusteluun -kaikki täyttivät palautelomakkeen
				Yhteensä 90 min.	

Taulukko 4: Tuokion III tavoitteet, toteutus ja arviointi

Olen riittävän hyvä vanhempi- tuokion toteutus

Viimeiseen ohjaustuokioon pääsivät kaikki neljä vanhempi-vauvaparia yhden parin jäätyä kokonaan pois ryhmästä ensimmäisen kerran jälkeen. Tervehdin kaikkia ja totesin, että on todella mukavaa, että kaikki pääsivät viimeiselle kerralle mukaan. Aloitin tuokion edellisen kerran kotitehtävän läpikäymisellä välipalapöydän äärellä. Olin päättänyt etukäteen, että tällä kerralla käytämme kotitehtävän purkamiseen suunniteltua pidemmän ajan tehtävän laajuuden vuoksi. Kerroin tämän ryhmäläisille. Kotitehtävän läpikäymisessä meni lopulta jopa 45 minuuttia. Vanhemmat kertoivat innokkaasti kokemuksistaan vuorollaan.

Saatuamme kotitehtävän purkamisen loppuun, osa vauvoista näytti kaipaavan virikkeitä ja toimintaa pitkän sylissä istumisen jälkeen. Kysyin haluaisivatko vanhemmat, että otamme seuraavaksi kokemuksellisen oppimisen hetken ja siirrymme vasta sen jälkeen tietoisuuteen. Vanhemmat pitivät sitä hyvänä ajatuksena. Olin vaihtanut ennalta suunnittelemani Ylös-alas-laululeikin Sisilisko suhisee- laululeikkiin (Perkiö & Huovi 2010, 13), jonka uskoin sopivan paremmin myös ryhmän vanhimmalle, 7 kk ikäiselle, vauvalle. Ohjasin leikin samalla tavalla kuin edellisessä tuokiossa vauvanuken avulla sekä kertoen ohjeet sanallisesti. Lisäksi ohjasin edelliseltä kerralta tutun Ratsastusta- laululeikin. Leikimme molemmat leikit kertaalleen.

Tietoisuudessa olin päättänyt käsitellä vain riittävän hyvää vanhemmuutta ja jättää pois ennalta suunnittelemani jaetun ilon aiheen. Mitähän vauvani ajattelee- tuokion jälkeen halusin pitää tällä kertaa tuokion aihealueen tiiviimpänä. Jaetun ilon aihetta olin sivunnut myös jo Millainen vauvani on- tuokion tietoisuudessa. Muilta osin tietoisuus sujui ennalta suunnittelemasani muodossa. Puheeni tueksi olin jälleen tehnyt lyhyen Power Point- esityksen ja tietoisuus kesti hiukan alle 10 minuuttia.

Päästessämme aloittamaan yhteistä keskustelua riittävän hyvästä vanhemmuudesta tuokiosta oli jäljellä enää 25 minuuttia. Tein nopean päätöksen, että käsittelemme vain osan kysymyspaperin (liite 10) aiheista. Kerroin vanhemmille, että hyppäämme ajanpuutteen vuoksi suoraan pohtimaan omia vahvuuksia vanhempana olemisessa ja jätämme väliin kysymyspaperin kaksi ensimmäistä kysymystä. Jaoin vanhemmille kolme pientä paperilappua ja pyysin vanhempia kirjoittamaan jokaiseen yhden vahvuuden, joita heillä on vanhempana. Kun jokainen oli kirjoittanut vahvuutensa ylös, pyysin vanhempia kertomaan mitkä ominaisuudet he olivat kirjoittaneet ja mitä ajatuksia niistä heille oli herännyt. Valitsin kysymyspaperista käsiteltäväksi vielä kysymyksen asioista, jotka ovat auttaneet saamaan tukea omaan vanhemmuuteen sekä millaista riittävän hyvä vanhemmuus ryhmäläisten mielestä on. Näiden kohtien jälkeen tuokiolle varattu 90 minuuttia oli jo päättynyt muutama minuutti sitten. Totesin, että tällä kertaa aikataulu ei aivan pitänyt ja kysyin ehtisivätkö kaikki täyttää vielä palautekyselyn ryhmästä. Pahoittelin aikataulun venymistä ja kiitin ryhmäläisiä osallistumisesta ryhmääni.

Olen riittävän hyvä vanhempi- tuokion arviointi

Kuten taulukosta 1 käy ilmi, kolmannen tuokion arviointi perustuu itsearviointiini ja sen tarkistuslistaan (liite 3), vanhempien ja vauvojen havainnointiin sekä vanhempien palautelomakkeeseen (liite 1). Tuokion aloitus sujui mielestäni rennosti ja luonnollisesti. Ryhmässä oli jo selkeää tuttuuden tunnetta, mikä rentoutti mielestäni ilmapiiriä. Vanhemmat kommentoivat alusta alkaen enemmän toistensa kokemuksia kuin kahdella ensimmäisellä tuokiolla. Myös huumoria ja yhteistä naurua oli mukana pienissä, hauskoissa hetkissä.

Kotitehtävän (liite 9) läpikäynnissä vanhemmat kuvasivat viikon varrella sattuneita mukavia ja ikäviä hetkiä. Etenkin mukavien hetkien osalta monet vanhemmat kuvasivat niin hyvin omia sekä vauvan tunteita, ettei minulla ollut juurikaan esittää jatkokysymyksiä. Painotin sen vuoksi ohjauksessa reflektiiviseen toistoon, positiiviseen palautteeseen ja yhteenvetojen tekkoon. Annoin positiivista palautetta esimerkiksi näin: ”Hyvin kuvasit mukavan hetkenne: vauva oli innostunut uudesta taidostaan, sinä olit ylpeä ja iloinen hänestä. Vauva innostui yhä enemmän nähdessään sinun innostuksesi.” Reflektiivistä toistoa käytin paljon pienten lausahdusten muodossa, kuten ”Niin, se oli iso juttu vauvalle.” ja ”Aivan, sitten kääntyminen tulikin ihan lempiasiaksi.” sekä ”Niin, alat herkästi itsekin itkeä.” Kotitehtävän käsittelyn päätteeksi annoin myönteistä palautetta kaikille yhteisesti. Totesin, että vanhemmilla ja vauvoilla on selkeästi tapahtumarikas viikko takana ja vanhemmat kertoivat varsin hyviä esimerkkejä sekä hyvistä että huonoista hetkistä.

Kotitehtävä vei tässä tuokiossa paljon aikaa, sen osalta ajanhallintani ei onnistunut. Minun olisi pitänyt tehdä selkeä suunnitelma, kuinka paljon alkuperäistä suunnitelmaani enemmän siihen on tarkoitus käyttää aikaa. Kaksi ensimmäistä tuokiota pysyivät hyvin aikataulussa, minkä vuoksi en ollut valmistautunut aikataulun pettämiseen. Osasyys oli varmasti myös, että vanhemmat olivat rentoutuneempia ja puhuivat enemmän, mikä oli tietysti varsin hyvä asia. Minun tehtäväni olisi ollut pitää selkeämmin kiinni aikataulusta.

Kotitehtävän purkamisen jälkeen päätimme yhteistuumin vanhempien kanssa, että tällä kertaa toiminnallinen hetki on sopiva toteuttaa keskusteluosuuksien välissä. Mielestäni se, että ryhmäläiset ottivat aktiivisemmin kantaa tuokion rakenteeseen oli merkki, että ryhmän muotoutumisvaihe oli ohitettu ja sen myötä alkujäykkyys oli selvästi hälvennyt (Vänskä ym. 2011, 89- 90). Laululeikkihetki sujui hyvin, mutta se ei herättänyt ihan niin suurta innostusta vauvoissa kuin Millainen vauvani on- tuokiossa. Jokaisen vauvan vireystilan sovittaminen yhteen tuokioiden rakenteen kanssa onkin haastava tehtävä tällaisessa ryhmässä.

Yhteisessä keskustelussa riittävän hyvästä vanhemmuudesta (liite 10) oli mielestäni hyvää pohdiskelua aiheesta ja ryhmäläiset ottivat myös kantaa toistensa ajatuksiin enemmän kuin aiemmissa tuokioissa. Vanhemmat kertoivat omista vahvuuksistaan vanhempina ja kuvailivat,

kuinka ne näkyvät arjessa vauvan kanssa. Osa vanhemmista pohdiskeli myös omaa jaksamistaan. Oli pohdintaa, kuinka on pitänyt opetella panostamaan myös omaan jaksamiseensa ja kuinka vanhemmuus saattaa jättää omaa itseä taka-alalle. Esiin nousi myös epävarmuutta omasta vanhemmuudesta. Tällä kertaa pysyin kuuntelijana ja refleктоijana myös vanhempien kertoessa näistä haastavista tilanteista sen sijaan, että olisin pyrkinyt ratkaisemaan asioita vanhempien puolesta. Hyvää keskustelua saatiin myös pohdinnoissa siitä, mitkä asiat ovat auttaneet saamaan tukea omaan vanhemmuuteen. Lähes kaikki vanhemmat mainitsivat, että samassa elämäntilanteessa olevat kaverit ovat tukena ja apuna vanhemmuudessa. Myös Facebook-ryhmät ja oma äiti mainittiin tuen antajina. Mielestäni vanhemmat saivat riittävän hyvän vanhemmuuden teemasta hyvin kiinni pohtiessaan, että eri tahoilta tulevista vinkeistä he ottavat käyttöön niitä, jotka tuntuvat itselle sopivilta ja jättävät käyttämättä niitä, jotka eivät tunnu itselle toimivilta.

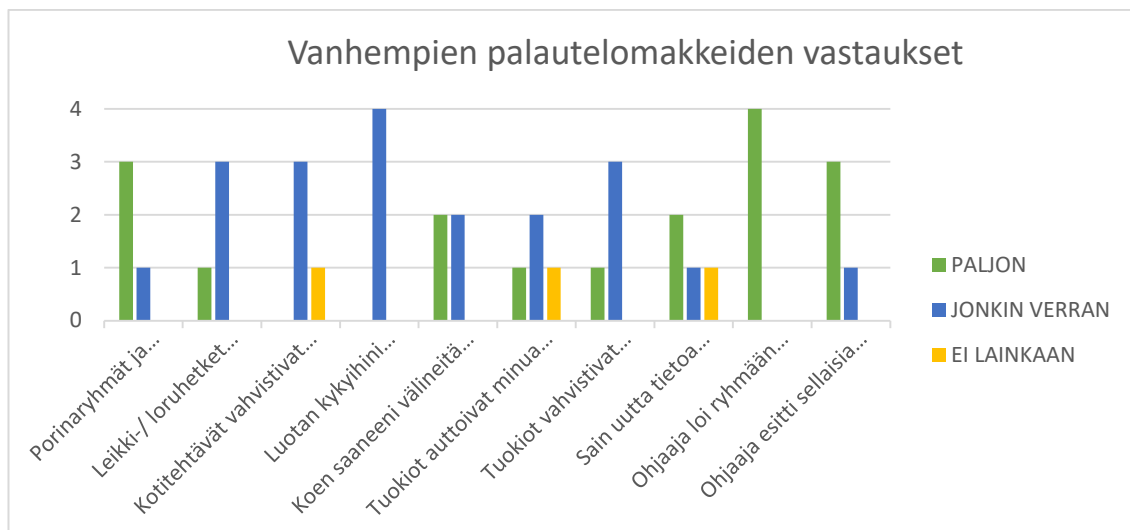
8 Johtopäätökset

Vanhempien palautelomakkeiden vastaukset

Olen listannut vanhempien palautelomakkeiden vastaukset järjestykseen sen mukaan, kuinka paljon keskimäärin kuhunkin väitteeseen oli vastattu ”paljon”, ”jonkin verran” tai ”ei lainkaan”. Vastaukset on pisteytetty siten, että ”paljon” vastaa kahta pistettä, ”jonkin verran” yhtä pistettä ja ”ei lainkaan” nollaa pistettä. Pisteet on laskettu yhteen ja jaettu vastaajien lukumäärällä. Vastausten keskiarvot näkyvät oheisessa kuviossa (kuvio 1). Vastaukset on jaoteltu niin, että keskiarvot 0- 0,49 vastaavat vaihtoehtoa ”ei lainkaan”, keskiarvot 0,5- 1,49 vastaavat vaihtoehtoa ”jonkin verran”, keskiarvot 1,5- 2 vastaavat vaihtoehtoa ”paljon”.

9.	Ohjaaja loi ryhmään turvallista ja sallivaa ilmapiiriä.	2
1.	Porinaryhmät ja yhteiset keskustelut vahvistivat vuorovaikutusta minun ja vauvani välillä.	1,75
10.	Ohjaaja esitti sellaisia kysymyksiä, että pystyin kertomaan kokemuksistani riittävän laajasti.	1,75
5.	Koen saaneeni välineitä vuorovaikutuksen vahvistamiseen vauvani kanssa.	1,5
2.	Leikki-/loruhetket vahvistivat vuorovaikutusta vauvani ja minun välillä.	1,25
7.	Tuokiot vahvistivat luottamustani itseeni vanhempana.	1,25
8.	Sain uutta tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä vauvan myöhemmälle kehitykselle.	1,25
6.	Tuokiot auttoivat minua tunnistamaan vauvani käyttäytymisen takana olevia tunteita ja ajatuksia.	1
4.	Luotan kykyihini ymmärtää vauvani viestejä paremmin kuin ennen.	1
3.	Kotitehtävät vahvistivat vuorovaikutusta minun ja vauvani välillä.	0,75

Kuvio 1: Vanhempien palautelomakkeiden vastausten keskiarvot



Kuvio 2: Vanhempien palautelomakkeiden vastaukset

Parhaat pisteet saivat väitteet ”Ohjaaja loi ryhmään turvallista ja sallivaa ilmapiiriä”, ”Vuorovaikutusta minun ja vauvani välillä tukivat porinaryhmät ja yhteiset keskustelut”, ”Ohjaaja esitti sellaisia kysymyksiä, että pystyin kertomaan kokemuksistani riittävän laajasti” sekä ”Koen saaneeni välineitä vuorovaikutuksen vahvistamiseen vauvani kanssa”. Näiden väitteiden keskiarvot vastaavat vaihtoehtoa ”paljon”. Kolme eniten pisteitä saanutta väitettä koskevat ohjaamistani ja ryhmän yhteisiä keskusteluja. Ryhmä oli hyvin keskustelupainotteinen, joten ryhmän voi katsoa onnistuneen merkittävältä osin. Positiivista on myös, että vanhemmat kokivat saaneensa keskimäärin paljon välineitä vuorovaikutuksen vahvistamiseen vauvansa kanssa.

Muiden väitteiden pisteiden keskiarvot vastaavat vaihtoehtoa ”jonkin verran” (kuvio 1). Heikoimmat pisteet sai ”Vuorovaikutusta minun ja vauvani välillä tukivat kotitehtävät”. Seuraavaksi heikoimmat pisteet saivat väitteet ”Tuokiot auttoivat minua tunnistamaan vauvani käyttäytymisen takana olevia tunteita ja ajatuksia” sekä ”Luotan kykyihini ymmärtää vauvani viestejä paremmin kuin ennen”. Minkään väitteen pisteiden keskiarvo ei vastannut vaihtoehtoa ”ei lainkaan”. Kotitehtävien sijoittuminen heikoimmaksi vanhempien palautteissa oli hiukan yllättävää ja harmillista. Koska ryhmä oli lyhyt, olin suunnitellut kotitehtävien roolin melko suureksi. Osa vanhemmista ei päässyt kaikkiin tuokioihin, joka on oletettavasti vaikuttanut kotitehtävien heikkoihin pisteisiin. Jälkeenpäin ajatellen tämän vuoksi olisi ollut hyvä, että palautelomakkeessa olisi ollut myös vaihtoehto ”ei voi arvioida”, jolloin palautteista olisi saanut realistisemman kuvan.

Palautelomakkeissa oli myös avointa palautetta. Avoimessa palautteessa toivottiin, että ryhmässä olisi ollut useampia kokoontumiskertoja, toiveena oli 5- 10 kertaa. Kolmen kerran ryh-

mä oli koettu melko lyhyeksi ja pinnalliseksi. Palautteessa todettiin, että pidempi ryhmä olisi myös auttanut tutustumaan paremmin muihin ryhmäläisiin, mikä olisi helpottanut keskustelua.

Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyön yksi tavoite oli vanhempien ja vauvojen välisen vuorovaikutuksen tukeminen ja vahvistaminen. Tämän tavoitteen toteutumista arvioin (taulukko 1) vanhempien palautekyselyiden vastausten (kuvio 1 ja 2) sekä havainnointini perusteella. Molempien perusteella erityisesti tuokioiden yhteiset keskustelut vahvistivat vanhempien ja vauvojen välistä vuorovaikutusta.

Vanhemmat kuvasivat pääosin varsin elävästi, tarkasti ja monipuolisesti vauvaansa sekä vuorovaikutustaan vauvansa kanssa. Toisaalta vanhemmat olivat havainnointini perusteella ryhmän alusta alkaen varsin hyvässä vuorovaikutuksessa vauvojensa kanssa ja osasivat kuvata sitä hyvin. He olivat silminnähtävien henkisesti riittävän läsnä ja vastasivat vauvan tarpeisiin (Salo 2002, 45). Vanhemmat tulkittivat vauvojensa viestejä oikein ja vastasivat niihin johdonmukaisesti. He esimerkiksi rauhoittelivat vauvojaan näiden itkiessä, syöttivät nälän yllättäessä ja antoivat virikkeitä tylsällä hetkellä. Vanhempien toiminta tuki selkeästi vauvojen perusturvallisuuden ja luottamuksen syntymistä (Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus). On siis vaikea sanoa, kuinka suuri vaikutus tuokioilla oli vuorovaikutuksen vahvistumiseen. Näin ollen erityisen tärkeää oli mielestäni, että vanhemmat olivat selvästi motivoituneita keskustelemaan tuokioiden aiheista ja parantamaan jo valmiiksi hyvällä tasolla olevaa vuorovaikutustaan vauvojensa kanssa yhä paremmaksi.

Kolme vanhemmista koki kotitehtävien vahvistaneen jonkin verran vuorovaikutusta vauvansa kanssa ja yksi ei lainkaan (kuvio 2). Kotitehtäväosio saikin vanhemmilta huonoimmat pisteet (kuvio 1). Tähän saattaa olla osasyynä, että neljästä vanhemmasta vain kaksi pääsi osallistumaan jokaiseen tuokioon, kun taas kaksi vanhempaa pääsi vain kahteen tuokioon kolmesta. Ryhmätoimintaan suunniteltu jatkumo ei voinut täysin toteutua niiden vanhempien kohdalla, jotka eivät päässeet osallistumaan jokaiselle kerralle. Olin suunnitellut kotitehtäville melko suuren osuuden ryhmän toimintaan. Ajatuksena oli, että kotitehtävien tekeminen on lisääntynä lyhyessä ryhmässä: vanhemmat jatkaisivat tuokioiden välillä kotona pohdintaa käsitellyistä aiheista ja kokeilisivat uusia toimintatapoja vauvansa kanssa. Näin kunkin tuokion teema tulisi testattua käytännössä omassa arjessa. Tuokioiden aiheita olisi mahdollista myös syventää aina seuraavan tuokion alussa kotitehtäviä käsiteltäessä. Kotitehtävät eivät kuitenkaan tuoneet vanhemmille niin paljon lisäarvoa kuin olin suunnitellut. Havaintojeni perusteella ryhmäläiset olivat kuitenkin pohtineet kotitehtävien aiheita viikon varrella ja kertoivat hyviä esimerkkejä kokemuksistaan vauvojensa kanssa.

Kolmen vanhemman mielestä leikki- ja loruhetket vahvistivat vuorovaikutusta vauvan kanssa jonkin verran ja yhden mielestä paljon (kuvio 2). Leikit ja lorut tukevat osaltaan sanatonta yhdessäoloa, suhdetta, joka on vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutuksen perusta. (Salo & Tuomi, 9). Tämän osion toteutukseen tein muutamia muutoksia ryhmän jo käynnistettyä. Vaihdoin suunnittelemini rauhallisempien leikkien tilalle vauhdikkaampia, koska uskoin niiden toimivan paremmin etenkin ryhmän vanhemmille vauvoille. Havainnointini perusteella päätös oli oikea: vanhemmat ja vauvat näyttivät saavan enemmän irti kahden viimeisen tuokion vauhdikkaista leikeistä kuin ensimmäisen kerran rauhallisesta hierontahetkestä. Vauvat innostuivat silminnähden etenkin Mitähän vauvani ajattelee- tuokion leikistä. Vanhempien ja vauvojen välillä oli myös nähtävissä selkeästi suurta yhdessä koetun ilon jakamista. Hyvänolon tunteen jakaminen tutun aikuisen kanssa ja siinä koettu samantahtisuus saakin tutkimusten mukaan vauvassa aikaan yhä suuremmaksi kasvavan hyvänolon tunteen. Jaettu ilo on myös perusta empatian kokemiselle. (Mäkelä 2010.)

Kaksi vanhempaa koki saaneensa välineitä vuorovaikutuksen vahvistamiseen vauvansa kanssa paljon ja kaksi jonkin verran (kuvio 2). Tämä väite saikin neljänneksi parhaat pisteet vanhemmilta (kuvio 1). Jälkikäteen ajatellen välineiden saaminen tulevaisuutta varten on varsin keskeinen anti lyhyessä ryhmässä. Ei ole realistista odottaa suuria muutoksia vanhempi-vauvaparien vuorovaikutuksessa kolmesta ohjaustuokiosta koostuvan ryhmän aikana. Näin olen Mitähän vauvani ajattelee- ryhmän tärkeimpiä tehtäviä oli antaa ryhmäläisille eväitä tulevaan eikä niinkään saada aikaan suurta muutosta itse ryhmän aikana. Myös havaintoni vanhemmista tukivat väitettä, että he kokivat saaneensa välineitä vuorovaikutuksen vahvistamiseen. He olivat motivoituneita saamaan uutta tietoa, keskustelemaan ryhmän eri teemoista yhdessä sekä osallistumaan leikkihetkiin vauvojensa kanssa, joten uskon heidän saaneen ryhmästä monenlaisia eväitä tulevaan. Suuria muutoksia vuorovaikutukseen ei kuitenkaan kolmen kerran aikana ehtinyt syntyä, mikä on täysin ymmärrettävää.

Opinnäytetyön yksi tavoite oli vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistaminen. Myös tämän tavoitteen toteutumista arvioin (taulukko 1) vanhempien palautteiden (kuvio 1 ja 2) sekä havainnointini pohjalta. Vanhempien palautelomakkeen väitteessä ”Tuokiot auttoivat minua tunnistamaan vauvani käyttäytymisen takana olevia tunteita ja ajatuksia” oli suuri hajonta vanhempien vastauksissa (kuvio 2). Kaksi vanhempaa oli valinnut vaihtoehdon ”jonkin verran”, yksi ”paljon” ja yksi ”ei lainkaan”. Syynä heikkoihin pisteisiin (kuvio 1) ja suureen hajontaan (kuvio 2) on saattanut olla aiheen haastavuus. Näin lyhyen ryhmän aikana vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistuminen on varsin suuri tavoite. Mentalisaatiokyky vahvistuu ajan kanssa, vaiheittain. MLL:n vauvaperheille suunnatuissa Vahvuutta vanhemmuuteen- perheyhmissä keskustelua syvennetään 12 kerrasta koostuvan ryhmän aikana hiljalleen vanhempien mentalisaatiokykyä edistävasti. (Viinikka, Sourander, Oksanen 2014, 123.)

Lisäksi alhaisiin pisteisiin vaikutti mahdollisesti se, että neljästä vanhemmasta vain kolme pääsi osallistumaan Mitähän vauvani ajattelee- tuokioon, jossa mentalisaatioaihetta käsiteltiin. Erityisen hyvin vanhemmat kuvasivat myönteisiin hetkiin liittyviä vauvan tuntemuksia sekä sitä, kuinka vanhempi ja vauva vaikuttivat toisiinsa iloisissa hetkissä. Vanhemmilla oli taito pohtia lapsen kokemuksia, ajatuksia ja tunteita sekä niiden liittymistä vuorovaikutus- hetkiin vanhemman kanssa (Kalland 2014, 30). Ikävistä hetkistä keskusteltaessa mentalisointi oli haastavampaa, vanhemmat kuvasivat enemmänkin vain tilannetta kuin omia tai vauvansa mahdollisia tuntemuksia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli myös vanhempien tietoisuuden lisääminen varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä vauvan myöhemmälle kehitykselle. Tähän tavoitteeseen pääsyä arvioin (taulukko 1) vanhempien palautteiden (kuvio 1 ja 2) sekä itsearviointini pohjalta. Palautelomakkeiden vastausten välillä oli suuri hajonta väitteessä ”Sain uutta tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä vauvan myöhemmälle kehitykselle” (kuvio 2). Kaksi vanhempaa oli valinnut vaihtoehdon ”paljon”, yksi ”jonkin verran” ja yksi ”ei lainkaan”. Tämän väitteen kohdalla on vaikea sanoa, mistä ”jonkin verran”- ja ”ei lainkaan”- vastaukset johtuivat: oliko syynä vanhempien aiempi hyvä tietämys aiheesta vai kokivatko he tietoisuuden epäonnistuneen tiedonvälittämisessä. Hajontaan on saattanut vaikuttaa myös se, että neljästä vanhemmasta vain kolme pääsi paikalle Millainen vauvani on- tuokioon, jossa tuli eniten asiaa varhaisesta vuorovaikutuksesta.

Todella positiivista on, että puolet vanhemmista koki saaneensa paljon uutta tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta. Ryhmän tiedollisten tavoitteiden voi katsoa onnistuneen, jos tietoisuudesta välittyi vanhemmille muutama tärkeä viesti. Millainen vauvani on- tuokion tietoisuudella pyrin kertomaan, kuinka merkittävä rooli vanhemmilla on vauvansa emotionaalisen itsesäätelyn ja hyvän itsetunnon rakentumisessa. Vanhemmat vaikuttavat vauvansa kokemukseen itseltään hyvänä ja hyväksyttynä vastaamalla vauvan tarpeisiin. (Hermanson 2012.) Myös vanhemman henkisen läsnäolon ja riittävän vauvan kanssa vietetyn ajan merkitys kiintymyssuhteen syntymiseen sekä tutun hoitajan ja rutiinien merkitys perusturvan muodostumiseen olivat tietoisuuden tärkeää antia. (Salonen 2002, 45.) Mielestäni tietoisuudet sisälsivät keskeistä tietoa, kerroin aiheista selkokielellisesti ja käytin paljon selkiyttäviä esimerkkejä. Pidin tietoisuudet myös lyhyinä, jotta ryhmän pääpaino pysyisi yhteisessä keskustelussa ja pohdinnassa tiedon kaatamisen sijaan.

Yhtenä tavoitteena opinnäytetyössä oli omien ryhmänohjaustaitojeni kehittyminen valmentavan ja reflektiivisen ohjauksen keinoja käyttäen. Tähän tavoitteeseen pääsyä arvioin kaikkien neljän arviointiaineiston pohjalta (taulukko 1). Olen jakanut ohjauksen arvioinnin kahteen osaan: turvallisen ja sallivan ilmapiirin luomiseen sekä vanhempien kannustamiseen kerto-

maan kokemuksistaan (taulukko 1). Ilmapiirin luomisesta vanhemmat olivat yksimielisiä: kaikki valitsivat lomakkeen väitteeseen vaihtoehdon ”paljon” (kuvio 1 ja 2). Havaintoni vanhemmista ovat samansuuntaisia; erityisesti kahdella viimeisellä kerralla vanhemmat olivat rentoutuneita ja toivat esiin omia näkemyksiään sekä ottivat kontaktia toisiinsa. Myös itsearviointini tukee ilmapiirin luomisen onnistumista. Tervehdin ja toivotin ryhmäläiset jokaisella kerralla tervetulleiksi, annoin myönteistä palautetta ja käytin reflektiivistä toistoa. Ainoastaan nimeltä puhuttelu ei onnistunut vielä ensimmäisellä kerralla, mutta kahdella viimeisellä kerralla käytin sekä vanhempien että vauvojen nimiä. Myös MLL:n työntekijän Tuulikki Materon palautteen perusteella ilmapiirin luominen onnistui hyvin. Materon mukaan loin turvallista ja sallivaa ilmapiiriä sekä osoitin kunnioitusta vanhempien mielipiteitä kohtaan. Hänen mukaansa osoitin myös myötätuntoa vanhempia kohtaan. Kehittämisehdotuksena Matero mainitsi, että vanhempien negatiivisia tunteita tai kokemuksia ei tarvitse pyrkiä ratkaisemaan, vaan niihin voi jäädä viipyilemään ja pohtia niitä yhdessä.

Toinen ohjauksen osa (taulukko 1), vanhempien kertomaan kannustaminen, sai vanhempien palautteissa lähes täydet pisteet (kuvio 1). Havainnoinnin perusteella tulokset ovat vastaavia: ensimmäisen kerran alkujännityksen jälkeen kahdella viimeisellä kerralla vanhemmat kertoivat innostuneesti kokemuksistaan ja tuottivat jokaisella tuokiolla yhä enemmän yhteistä keskustelua. Myös Materon palautteen perusteella kertomaan kannustaminen onnistui hyvin: hänen mukaansa rohkaisin vanhempia puhumaan ja osoitin kuuntelevani heitä. Hän toi esiin, että kysymyksiä oli paljon yhdessä tuokiossa, jonka vuoksi kysymyksiin ei ehditty paneutua kovin pitkään ja laajasti. Itse koin, että vanhempien puhumaan kannustaminen onnistui hyvin etenkin aktiivisen kuuntelun ja reflektiivisen toiston osalta. Lisäkysymysten esittäminen ryhmäläisten kertomista kokemuksista oli mielestäni haastavampaa. Kuitenkin silloin, kun esitin kysymyksiä, ne olivat avoimia kysymyksiä.

Viimeinen opinnäytetyön tavoite oli saada vanhemmat luottamaan omaan vanhemmuuteensa ja kokemaan itsensä riittävän hyväksi vanhemmiksi. Tämän tavoitteen toteutumista arvioin (taulukko 1) ryhmäläisten palautteiden (kuviot 1 ja 2), vanhempien havainnoinnin sekä itsearvioinnin avulla. Kolme vanhempaa koki ryhmän vahvistaneen luottamustaan itseensä vanhempana jonkin verran ja yksi paljon (kuvio 2). Vanhemmat kuvasivat pääosin myönteisesti vanhemmuuttaan ja keskustelivat innostuneesti aiheesta. Keskustelussa nousi kuitenkin esiin myös epävarmuutta omasta vanhemmuudesta sekä huolta omasta jaksamisesta. Mielestäni oli positiivista ja osoitti rohkeutta vanhemmilta, että he nostivat keskusteluun myös huolenaiheita ja epävarmuuksiaan. Keskustelussa tuli kuitenkin esiin, että vanhemmat saivat kiinni Olen riittävän hyvä vanhempi- tuokion sanomasta, että vanhemmuudessa ei voi tulla valmiiksi eikä täydellistä vanhemmuutta ole, mutta aina voi kehittyä (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 91). Ryhmäläiset olivat riittävän hyvän vanhemmuuden ytimessä myös pohdinnoissaan, kuinka suhtautua eri tahoilta tuleviin neuvoihin vanhemmuuteen liitty-

en. Yhdessä todettiin, että kaikkia neuvoja ei ole tarpeen ottaa käyttöön, vaan kannattaa miettiä sopiiko kyseinen keino juuri itselle tai omalle lapselle. Tässä vanhemmat olivat selvästi sisäistäneet ajatuksen, että jokaisella vanhemmalla on oma tapansa olla vanhempi sekä käsityksensä riittävän hyvästä vanhemmuudesta (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virrolainen 2007, 91). Pystyin mielestäni ohjauksellani sekä tietoiskulla antamaan vanhemmille tietoa ja näkökulmia riittävän hyvästä vanhemmuudesta.

Kokonaisuudessaan ryhmä tarjosi vanhemmille uusia näkökulmia, ajattelumalleja ja ideoita, joita he voivat hyödyntää tulevaisuudessa vahvistaakseen vuorovaikutustaan vauvansa kanssa yhä paremmaksi. Yhteiset keskustelut olivat ryhmän suurin anti sekä vanhempien että itseni mielestä. Etenkin mentalisaatio oli kuitenkin aiheena melko laaja ja haastava. Olisi vaatinut pidemmän ryhmän, jotta aiheeseen olisi päästy syvemmin käsiksi.

9 Pohdinta

9.1 Eettiset kysymykset

Tutkimuseettiset kysymykset

Opinnäytetyötä tehtiin noudattaen hyviä eettisiä käytäntöjä koko prosessin ajan. Hyviä tieteellisiä käytänteitä, kuten rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta noudatettiin teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisessa, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. Tiedonhankinnassa käytettiin eettisesti kestäviä menetelmiä. Muiden tutkijoiden työtä kunnioitettiin ja annettiin niille kuuluva arvo. Opinnäytetyö suunniteltiin ja raportoititiin yksityiskohtaisesti ja niiden vaatimusten mukaan, joita tieteelliselle työlle on asetettu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014.) Lähdemateriaalia kerätessä käytettiin lähdekritiikkiä materiaalin luotettavuutta arvioitaessa. (Mäkinen 2006, 128.) Muiden tutkijoiden tekstiä lainatessa käytettiin aina asianmukaisia lähdeviittauksia. (Mäkinen 2006, 27.) Ryhmään osallistuneille vanhemmille annettiin myös luettavaksi kirjallinen tutkimustiedote (liite 11), josta kävi ilmi mitä aineistoa opinnäytetyön raportissa käytetään sekä miten ja miksi sitä käytetään. Tutkimustiedotteen asiat käytiin läpi myös suullisesti.

Palautelomakkeilla kerättyjen tietojen suhteen noudatettiin vaitiolovelvollisuutta eikä tietoja käytetty tai luovutettu muuhun kuin tutkimuksen tarkoitukseen. Palautelomakkeita tai niiden osia ei näytetty tai luovutettu eikä tietoja kerrottu myöskään suullisesti ulkopuolisille. Vaitiolovelvollisuutta noudatettiin myös tutkimuksen päätyttyä. (Kuula 2011, 92.)

Opinnäytetyön raporttia kirjoitettaessa otettiin myös huomioon ryhmäläisten anonymiteetin suojaaminen. Tutkijan on helpompaa käsitellä arkaluontoisiakin asioita, kun hänen ei tarvitse pelätä aiheuttavansa haittaa tutkittaville. Tieto henkilöllisyyden pysymisestä salassa rohkaisee myös tutkittavia puhumaan rehellisesti ja suoraan. (Mäkinen 2006, 114.) Ryhmäläisten anonymiteetti säilytettiin useiden keinojen avulla. Ryhmän ohjastuokioiden tarkat päivämäärät eivät tule ilmi raportissa. Myöskään ryhmään osallistuneiden vanhempien sukupuoli ei käy raportissa ilmi. Opinnäytetyön raportissa tuli ilmi perhekeskus Keltasirkku organisaationa sekä sitä kuvaavat piirteet (Mäkinen 2006, 115).

Palautelomakkeen kysymyksenasettelujen tulisi olla yksiselitteisiä ja johdattelemattomia. Kyselyt tulisi aina testata kriittisillä vastaajilla, että varmistuttaisiin näiltä virheiltä välttyminen. (Mäkinen 2006, 93.) Sekä vanhempien (liite 1) että MLL:n työntekijän (liite 2) palautelomake testattiin ulkopuolisella henkilöllä. Siitä huolimatta vanhempien palautelomakkeessa ilmeni yksi puute. Vastausvaihtoehtona olisi ollut hyvä olla myös ”ei voida arvioida”. Osa väitteistä koski vain tietyissä tuokioissa käsiteltyjä aiheita. Kaikki vanhemmat eivät päässeet osallistumaan kaikkiin tuokioihin. Sen vuoksi vastausvaihtoehdosta ”ei lainkaan” ei voi olla varma, miksi vastaaja on valinnut sen. Joko vanhempi ei ole ollut paikalla aihetta käsiteltäessä tai on ollut paikalla, mutta ei ole kokenut saaneensa aiheesta mitään. Vastausvaihtoehto ”ei voida arvioida” olisi lisännyt vanhempien palautelomakkeiden vastauksista tehtyjen johtopäätösten luotettavuutta.

Ohjauseettiset kysymykset

Osa terveydenhuollon ammattilaisen ohjausosaamista on ohjauksen eettisyyden arvioiminen. Eettinen pohdinta muodostuu oikeiden ja väärin sekä hyvien ja pahojen tapojen arvioinnista. Oma toimintaa arvioimalla eettinen ajattelu sekä omien valintojen ja ratkaisujen perustelu itselle, potilaille ja kollegoille kehittyy. (Vänskä ym. 2011, 10.)

Terveydenhuolto ja terveydenhuollon eri ammattikunnat ovat luoneet omia eettisiä ohjeita ja periaatteita, jotta potilaiden oikeudenmukainen ja tasavertainen kohtelu toteutuisi (Vänskä ym. 2011, 10). Terveydenhuollon eri ammattiryhmien omilla ohjeistuksilla on yhteinen arvo-perusta, vaikka painotukset niissä vaihtelevat (ETENE 2001). Sairaanhoidajien, terveydenhoitajien, kättilöiden ja ensihoitajien (AMK) työhön liittyvää eettistä päätöksentekoa tukemaan on laadittu Sairaanhoidajien eettiset ohjeet (Sairaanhoidajaliitto 2014). Eettisillä ohjeilla pyritään auttamaan terveydenhuollon työntekijöitä tekemään työssään valintoja, ratkaisuja ja päätöksiä, jotka ovat eettisesti kestäviä. (Vänskä ym. 2011, 11.)

Suomessa terveydenhuollon eettisiin ohjeisiin kuuluvat oikeus hyvään hoitoon, ihmisarvon kunnioittaminen, itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus, hyvä ammattitaito, hyvinvointia

edistävä ilmapiiri, yhteistyö ja keskinäinen avunanto. Myös laeissa ja asetuksissa on samansuuntaisia eettisiä velvoitteita kuin ammattieettisissä ohjeissa. (ETENE 2001.) Keskeisiä säännöksiä Suomessa ovat esimerkiksi laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/ 1992), laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä (559/ 1994) sekä kansanterveyslaki (66/ 1972).

Merkittävimmät potilaan tai asiakkaan kohteluun liittyvät oikeudelliset periaatteet on kirjattu lakiin potilaan asemasta ja oikeuksista (ETENE 2001). Laki sisältää esimerkiksi oikeuden inhimilliseen kohteluun, tiedonsaantioikeuden ja itsemääräämisoikeuden. Potilaan ihmisarvoa ei tule loukata ja hänen henkilökohtaista vakaumustaan sekä yksityiselämäänsä tulee kunnioittaa. Potilaan tiedot tulee pitää salassa ja luottamuksellisina. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista.) Noudatin näitä periaatteita ohjaustuokioiden suunnittelussa, toteutuksessa sekä arvioinnissa. Ohjaustuokioiden yhteisissä keskusteluissa kunnioitin ryhmäläisten esiin tuomia kokemuksia ja mielipiteitä. Tein myös selväksi heti ryhmätoiminnan alussa, että minua koskee salassapitovelvollisuus kaikkien ryhmässä käytyjen keskustelujen osalta.

Käytin tuokioissani valmentavaa ja reflektiivistä ohjaustapaa. Näin ollen ohjaus perustui ajatukseen, että ohjaaja ja ohjattava jakavat asiantuntijuuttaan. Ohjaaja on ohjaustyön asiantuntija ja ohjattava oman elämänsä asiantuntija. (Vänskä ym. 2011, 58- 60.) Vaikka toinen on ohjaaja ja toinen ohjattava, vuorovaikutuksessa korostuu osapuolten tasavertaisuus. Ohjattavan intuitiivisen tiedon kuunteleminen ja kuuleminen mahdollistaa oikein toimimisen ja estää ohjattavan vahingoittamisen. Asiakkaan ottaminen mukaan omaa hyvinvointiaan koskevaan päätöksentekoon on tällä hetkellä vallalla sosiaali- ja terveydenhuollossa. Työtapoja muutetaan jatkuvasti yhä enemmän siihen suuntaan. (Vänskä ym. 2011, 12.)

9.2 Ammatillinen kasvu

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö antoi hyviä välineitä ammatilliseen kasvuun ja ohjaajana kasvamiseen. Sain arvokasta kokemusta ryhmänohjaamisesta ja kehityin ohjauksen eri osalueilla Mitähän vauvani tahtoo sanoa- ryhmän ohjaustuokioiden edetessä. Tutustuin ohjauksen teoriaan ja pääsin hyödyntämään näitä oppeja käytännössä.

Terveydenhoitajan ammatillisiin osaamisvaatimuksiin kuuluu asiakkaan voimavaroja vahvistava terveydenhoitotyö. Terveydenhoitaja kartoittaa asiakkaan voimavaroja ja auttaa häntä tunnistamaan omia voimavarojaan sekä vahvistaa asiakkaan päätöksentekotaitoja. (Haarala 2014.) Opinnäytetyössäni pääsin kehittymään näissä valmiuksissa. Ryhmänohjaus perustui valmentavan ja reflektiivisen ohjauksen teorioihin, joissa korostetaan asiakkaan voimaannuttamista ja hänen omien päätöksentekotaitojensa vahvistamista.

Mitähän vauvani tahtoo sanoa- ryhmän perustana oli vanhempien voimavarojen vahvistaminen sekä vanhempien ohjaaminen tunnistamaan heissä jo olevia vanhemmuuden vahvuuksia. Yhdenä opinnäytetyön tavoitteena oli saada vanhemmat luottamaan omaan vanhemmuuteensa ja kokemaan itsensä riittävän hyviksi vanhemmiksi. Terveystoimittajan ammatillista osaamista onkin myös kannustaa perhettä vanhemmuudessa sekä tukea vanhemmuuden voimavaroja, perhe-elämän taitoja ja vanhempien hyvinvointia. (Haarala 2014.)

Terveystoimittajan ammatillista osaamista on osata valita ja käyttää asiakaslähtöisesti erilaisia asiakkaan osallisuutta lisääviä toimintamalleja ja työmenetelmiä. (Haarala 2014.) Opin- näytetyössäni valitsin useita näistä menetelmistä ja käytin niitä Mitähän vauvani tahtoo sanoa- ryhmän ohjaustuokioiden rakenteen kokoamisessa. Tuokioiden keskusteluosuuksissa hyödynsin dialogisen työmenetelmän, motivoivan haastattelun sekä voimavaralähtöisen ohjauksen elementtejä. Jokaisessa tuokiossa käytin myös toiminnallisia menetelmiä kokemuksellisen oppimisen osiossa. (Haarala 2014.)

Ohjauksellani onnistuin antamaan vanhemmille välineitä ja mahdollisuuksia vahvistaa vuorovaikutustaan vauvansa kanssa. Keskeistä ohjaamisessa oli herätellä vanhempia pohtimaan käsiteltäviä teemoja uusista näkökulmista sekä löytää heille itselleen ja omalle vauvalle parhaiten sopivia tapoja vahvistaa heidän välistä vuorovaikutusta. Pidin ohjauksessani vanhemmat keskiössä osoittamalla tukea heidän mielipiteitään ja kokemuksiaan kohtaan. Ryhmän ohjaustuokioiden edetessä kehityin käyttämään yhä paremmin motivoivia haastattelutaitoja, kuten avoimia kysymyksiä, reflektointia, positiivista palautetta ja yhteenvetojen tekoa (Turku 2007, 50- 52). Ohjauksen avulla onnistuin myös luomaan ryhmään hyväksyvää ja sallivaa ilmapiiriä myönteisen palautteen, tuen ja kannustuksen avulla sekä kunnioittamalla ryhmäläisten mielipiteitä ja kokemuksia. (Vänskä ym. 2011, 98; Turku 2007, 21).

Turvallisen ja sallivan ilmapiirin luominen onnistui erittäin hyvin, sillä sekä vanhemmat että Matero arvioivat ohjaajan luoneet sitä paljon. Se näkyi myös selkeästi ryhmäläisten vapautumisena jokaisen tuokion myötä. Yhteinen keskustelu lisääntyi, vanhemmat kommentoivat positiivisesti ja myötätuntoisesti toistensa puhetta ja yhteistä huumoria viljeltiin. Koin itse luontevaksi luoda turvallista ilmapiiriä puhuttelemalla ryhmäläisiä nimillä, antamalla myönteistä palautetta ja käyttämällä reflektiivistä toistoa.

Oli erittäin positiivista, että lähes kaikki vanhemmat kokivat ohjaajan esittäneen sellaisia kysymyksiä, että he pystyivät vastaamaan riittävän laajasti. Avointen ja reflektiivisten kysymysten esittäminen oli keskeinen osa ohjausta. Itse koin kehittyväni kysymysten esittämisessä jokaisen tuokion myötä. Ensimmäisessä tuokiossa yleinen ilmapiiri oli vielä tunnusteleva ja tuokio meni toisiimme tutustuessa. Toisessa ja kolmannessa tuokiossa vanhemmat tuntuivat jo paljon tutummilta, jonka vuoksi oli helpompaa kysyä lisää ja pyytää tarkennuksia. Myös ryh-

mäläisten rentoutuminen vaikutti ohjaamiseeni paljon. Toista tuokiota leimasi molemminpuolinen hyväksyntä. Itsevarmuus ja luottamus itseeni ohjaajana lisääntyivät selkeästi ensimmäisen tuokion jälkeen. Oma ohjaajan roolini selkiytyi ja jännitys väheni. MLL:n Uudenmaanpiirin perhetoiminnan koordinaattori Tuulikki Materolta sain tärkeää palautetta koskien kysymysten esittämistä. Hän toi esiin, että keskustelunaiheita oli hyvin paljon yhdelle ohjauskerralle. Sen vuoksi yksittäisiin aiheisiin ei pysähdytty pidemmäksi aikaa eivätkä vanhemmat päässeet kertoamaan kovin laajasti mistään tietystä aiheesta.

Pidin yllä ohjaajana kehittymistä koko ryhmän ajan. Kirjoitin jokaisen tuokion jälkeen oppimispäiväkirjaa, jossa pohdin omaa ohjaamistani. Kirjasin ylös ohjauksen onnistumiset ja kehittymiskohteet: missä asioissa itselläni on vielä erityisesti kehitettävää, missä olen jo kehittynyt ja mitkä asiat sujuvat jo hyvin. Laadin itselleni jokaisen ohjaustuokion jälkeen myös konkreettisia tavoitteita, mitä osa-alueita pyrin parantamaan seuraavassa tuokiossa.

Ryhmänohjaus yksin oli melko raskasta ja intensiivistä. Ohjaustuokioissa ei tullut kohtia, jolloin olisi voinut jäädä hetkeksi taka-alalle ja keskittyä vanhempien ja vauvojen sekä yleisen ilmapiirin tarkempaan havainnointiin. Ohjaajapari olisi mahdollisesti helpottanut raskauden tunnetta ja tuonut lisää mahdollisuuksia havainnointiin. Ainoana ohjaajana toimimisen vuoksi myös ohjaustuokioiden annin purkaminen jäi puuttumaan. Ammatillista kehittymistä olisi varmasti tukenut toisen näkökulman saaminen ja reflektointimahdollisuus ohjaajaparin kanssa. Tämän vuoksi oli erityisen merkittävää ja arvokasta, että MLL:n Uudenmaanpiirin perhetoiminnan koordinaattori Tuulikki Matero oli seuraamassa yhtä tuokiota. Oli ohjaajana kehittymisen kannalta tärkeää saada runsaasti positiivista palautetta, sillä se vahvisti uskoa omaan osaamiseen ja taitoihin. Erittäin merkittävää oli kuulla myös kehittämisen kohtia omassa ohjaamisessa, sillä palaute ohjasi panostamaan vielä selkeämmin juuri oikeisiin asioihin.

9.3 Kehittämisehdotukset

Jatkossa varhaista vuorovaikutusta ja mentalisaatiokykyä vahvistava ryhmä olisi syytä toteuttaa pidempänä ryhmänä. Tuokioita olisi hyvä olla vähintään viisi tai kuusi. Kolmessa tuokiossa oli hyvin haastavaa saada käsiteltyä riittävän syvällisesti useampia isoja teemoja. Asiaa ja keskusteluteemoja oli etenkin mentalisaatioon liittyen liian paljon yhdessä tuokiossa käsiteltäväksi. Pidempi ryhmä tukisi vielä paremmin mentalisaation syvempää sisäistämistä ja mentalisaatiokyvyn hyödyntämistä omassa arjessa. Ryhmäkertojen edetessä vanhemmat pystyisivät yhä helpommin pohtimaan vanhemmuuteen liittyviä ajatuksiaan ja tunteitaan sekä löytäisivät helpommin uusia näkökulmia arjen haastaviin kohtiin (Viinikka, Sourander, Oksanen 2014, 123).

Mitähän vauvani tahtoo sanoa- ryhmän tuokioiden teemoja olisi hedelmällistä käsitellä kutakin hiukan näkökulmaa vaihtaen tai teemoja syventäen esimerkiksi kahden tuokion verran. Silloin mahdollistuisi paremmin yksittäisten kysymysten pohtiminen ajan kanssa ilman kiireen tuntua. Toinen vaihtoehto olisi toteuttaa ryhmä kolmen tuokion muodossa, mutta jättää joku käsiteltävistä teemoista pois.

Mannerheimin lastensuojeluliitossa toimii valtakunnallisesti Vahvuutta vanhemmuuteen- perheryhmiä, jotka perustuvat vauvaperheiden vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistamiseen. Nämä ryhmät kokoontuvat 12 kertaa. Ryhmän alkaessa vauvat ovat 2-4 kuukauden ikäisiä ja ryhmän päättyessä noin vuoden ikäisiä. Koulutettuja ohjaajia ryhmässä on aina kaksi. (Viinikka, Sourander, Oksanen 2014, 121- 122.)

Jatkossa Mitähän vauvani tahtoo sanoa- ryhmää vastaavia tuokioita toteutettaessa ryhmässä olisi hyvä olla kaksi ohjaajaa. Tällöin ryhmäläisten ja yleisen ilmapiirin havainnointiin jäisi paremmin mahdollisuuksia. Ohjaajaparin kanssa pystyisi myös jakamaan selkeät osiot ja vastualueet, joista kumpikin vastaa. Toinen voisi vastata esimerkiksi tietoisuista ja toinen kokemuksellisen oppimisen hetkistä. Vanhempien keskusteluttamisessa olisi varmasti hyötyä ohjaajaparin tuesta. Ohjaajaparin kanssa olisi mahdollista jakaa vastuuta ja tehdä käytännön järjestelyissä yhteistyötä (Jututtamo - Ohjaajan opas, 6).

Lähteet

Arvioinnin eri muodot. Ylemmän AMK-tutkinnon metodifoorumi. Virtuaaliammattikorkeakoulu. Viitattu 22.12.2016.

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464158778/1194360088079/1194360304566.html>

ETENE 2001. Terveysthuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Viitattu 12.3.2017.

<http://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisu-ja+1+Terveysthuollon+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468>

Haarala, P. 2014. Terveysthuoltajan ammatillisen osaamisen kuvaus. Terveysthuoltajakoulutuksesta valmistuvien osaamisalueet, tavoitteet ja keskeiset sisällöt. Viitattu 14.3.2017.

http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Sosiaali_ ja_ terveysthuolto/Terveysthuoltajan_ammattillisen_osaamisen_kuvaus.pdf

Hautamäki, A. 2001. Kiintymyssuhdeteoria - teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY, 13- 66.

Hautamäki, A. 2011. Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro, 29- 70.

Hermanson, E. 2012. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Terveysthuolto: Duodecim. Viitattu 19.8.2016.

http://www.terveysthuolto.fi/terveysthuolto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2014. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 19.3.2017.

<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Janhunen, K. & Oulasmaa, M. 2008. Äidin kielletyt tunteet. Nykypaino Oy.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi - Perhetyön arkea. Helsinki: Edita Prima.

Kalland, M. 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Hämeen kirjapaino Oy, 26- 38.

Kansanterveyslaki 28.1.1972/ 66. Finlex - Valtion säädöstietopankki. Viitattu 12.3.2017.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1972/19720066>

Kehittymistä vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 19.8. 2016.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/0_1-vuotias/vuorovaikutus/

Kristeri, I. 2002. Vahvaan vanhemmuuteen. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Kupias, P. 2005. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuula, A. 2011. Tutkimuseettikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/ 785. Finlex - Valtion säädöstietopankki. Viitattu 12.3.2017.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/ 559. Finlex - Valtion säädöstietopankki. Viitattu 12.3.2017.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559>

Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 22.8.2016.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ ja_ kasvatus/lapsen_ ja_ vanhemman_ varhainen_ vu/

Marttunen, M. 2005. Riittävän hyvä vanhemmuus. Kansanterveys 9/ 2005. Viitattu 25.11.2016.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102059/9kansanterveys2005.pdf?sequence=1>

MLL edistää lapsiperheiden hyvinvointia. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 17.8.2016.

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

Mäkelä, J. 2010. Lapsena yhdessä koettu ilo ehkäisee mielenterveysongelmia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2014. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Olenko riittävä vanhempana? Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 25.11.2016.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ ja_ kasvatus/vanhemmaksi_ kasvu/olenko_ riittava_ vanhempana/

Pajulo, M. 2004. Vauvan tunnetila ja sen säätely - Äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 120(21): 2543-9.

Pajulo, M. & Pyykkönen, N. 2011. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy, 71- 94.

Perkiö, S. & Huovi, H. 2010. Vauvan vaaka - Lauluja ja leikkejä vauvaperheille. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 126(5): 515-20. Viitattu 29.8.2016.

http://www.terveysportti.fi/nelli.laurea.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo98656&p_haku=varhainen%20vuorovaikutus%20on%20suotuisan%20psyykkisen%20kehityksen%20edellytys

Puura, K. & Mäntymaa, M. 2010. Vanhemman ja vauvan vuorovaikutus. Teoksessa Deufel, M & Montonen, E. Onnistunut imetys. Helsinki: Duodecim, 24- 27.

Sairaanhoitajaliitto 2014. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Viitattu 12.3.2017.

<https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>

Salo, S. 2002. Kiintymyssuhteen merkitys elämänkaaren aikana. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY, 44- 77.

Salo, S. & Kauppi, A. 2014. Reflektiivinen työote vanhemman kohtaamisessa. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Hämeen kirjapaino Oy

Salo, S. & Tuomi, K. Hoivaa ja leiki - vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Psykologien kustannus Oy.

Schmitt., F. 2003. Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY, 298- 313.

Sinkkonen, J. 2001. Lapsen puolesta. Juva: WS Bookwell Oy.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WS Bookwell Oy.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa - Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 19.8.2016.

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

Vartiainen, P. 2007. Monitahoarvioinnin periaatteet ja prosessit. Teoksessa Viinamäki, L. & Saari, E. (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Viinikka, A., Sourander, J. & Oksanen, E. 2014. Reflektiivinen työote perheryhmän ohjaamisessa. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Hämeen kirjapaino Oy, 97- 120.

Viinikka, A., Sourander, J. & Oksanen, E. 2014. Vahvuutta vanhemmuuteen- perheryhmä. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Hämeen kirjapaino Oy, 121- 141.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.

Julkaisemattomat lähteet

Jututtamo - Ohjaajan opas. Luonnosversio. 2016. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Kuviot

Kuvio 1: Vanhempien palautelomakkeiden vastausten keskiarvot	43
Kuvio 2: Vanhempien palautelomakkeiden vastaukset	44

Taulukot

Taulukko 1: Ohjaustuokioiden arviointisuunnitelma.....	21
Taulukko 2: Tuokion I tavoitteet, toteutus ja arviointi	28
Taulukko 3: Tuokion II tavoitteet, toteutus ja arviointi	34
Taulukko 4: Tuokion III tavoitteet, toteutus ja arviointi	40

Liitteet

Liite 1: Palautelomake vanhemmille	61
Liite 2: Palautelomake MLL:n työntekijälle	63
Liite 3: Tarkistuslista itsearviointiin ja vanhempien havainnointiin	64
Liite 4: Mainos ryhmästä.....	65
Liite 5: Ryhmän yhteiset säännöt	66
Liite 6: Tuokio 1 Kysymykset keskustelun tueksi	67
Liite 7: Tuokio 1 Kotitehtävä	68
Liite 8: Tuokio 2 Kysymykset keskustelun tueksi	69
Liite 9: Tuokio 2 Kotitehtävä	70
Liite 10 Tuokio 3 Kysymykset keskustelun tueksi	71
Liite 11 Tutkimustiedote	72

Liite 1: Palautelomake vanhemmille

PALAUTELOMAKE VANHEMPI-VAUVATUOKIOISTA

Osallistuit vanhempi-vauvaryhmään perhekeskus Keltasirkussa. Toivon palautetta millä tavoin ohjaustuokiot ovat vahvistaneet sinun ja vauvasi välistä vuorovaikutusta ja vanhemmuuttasi. Seuraavien väittämien kohdalla, merkitse ruksi kohtaan, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi. Kiitos palautteestasi!

Seuraavat asiat tukivat vuorovaikutusta minun ja vauvani välillä:

Porinaryhmät ja yhteiset keskustelut

PALJON ____ JONKIN VERRAN ____ EI LAINKAAN ____

Leikki-/ loruhetket

PALJON ____ JONKIN VERRAN ____ EI LAINKAAN ____

Kotitehtävät

PALJON ____ JONKIN VERRAN ____ EI LAINKAAN ____

Luotan kykyihini ymmärtää vauvani viestejä paremmin kuin ennen.

PALJON ____ JONKIN VERRAN ____ EI LAINKAAN ____

Koen saaneeni välineitä vuorovaikutuksen vahvistamiseen vauvani kanssa.

PALJON ____ JONKIN VERRAN ____ EI LAINKAAN ____

Tuokiot auttoivat minua tunnistamaan vauvani käyttäytymisen takana olevia tunteita ja ajatuksia.

PALJON ____ JONKIN VERRAN ____ EI LAINKAAN ____

Tuokiot vahvistivat luottamustani itseeni vanhempana.

PALJON ____ JONKIN VERRAN ____ EI LAINKAAN ____

Sain uutta tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä vauvan myöhemmälle kehitykselle.

PALJON ____ JONKIN VERRAN ____ EI LAINKAAN ____

Ohjaaja loi ryhmään turvallista ja sallivaa ilmapiiriä.

PALJON ____

JONKIN VERRAN ____

EI LAINKAAN ____

Ohjaaja esitti sellaisia kysymyksiä, että pystyin kertomaan kokemuksistani riittävän laajasti.

PALJON ____

JONKIN VERRAN ____

EI LAINKAAN ____

Annathan halutessasi palautetta myös sanallisesti. Mihin olit erityisen tyytyväinen tai missä on mielestäsi vielä kehitettävää?

Liite 2: Palautelomake MLL:n työntekijälle

PALAUTELOMAKE VANHEMPI-VAUVATUOKIOISTA

Ohjaaja loi ryhmään turvallista ja sallivaa ilmapiiriä.

PALJON ___ JONKIN VERRAN ___ EI LAINKAAN ___

Ohjaaja osoitti myötätuntoa vanhempia kohtaan.

PALJON ___ JONKIN VERRAN ___ EI LAINKAAN ___

Ohjaaja rohkaisi vanhempia puhumaan.

PALJON ___ JONKIN VERRAN ___ EI LAINKAAN ___

Ohjaaja osoitti kuuntelevansa vanhempia.

PALJON ___ JONKIN VERRAN ___ EI LAINKAAN ___

Ohjaaja esitti sellaisia kysymyksiä, että vanhemmat pystyivät kertomaan kokemuksistaan riittävän laajasti.

PALJON ___ JONKIN VERRAN ___ EI LAINKAAN ___

Ohjaaja osoitti kunnioitusta vanhempien mielipiteitä kohtaan.

PALJON ___ JONKIN VERRAN ___ EI LAINKAAN ___

Ohjaaja antoi vanhemmille positiivista palautetta.

PALJON ___ JONKIN VERRAN ___ EI LAINKAAN ___

Tuokioiden rakenne tuki vanhempien ja vauvojen välisen vuorovaikutuksen vahvistumista.

PALJON ___ JONKIN VERRAN ___ EI LAINKAAN ___

Annathan halutessasi palautetta myös sanallisesti. Mikä oli erityisen hyvää tai missä on mielestäsi vielä kehitettävää?

Liite 3: Tarkistuslista itsearviointiin ja vanhempien havainnointiin

Miten tuokion aloitus sujui? Tervehdinkö vanhempia? Millä sanoilla aloitin tuokion?
Saivatko vanhemmat riittävästi tilaa kertoa kokemuksistaan? Kannustinko kertomaan? Esitinkö
jatkokysymyksiä?

Millaisia kysymysmuotoja käytin? Käytinkö enemmän avoimia vai suljettuja kysymyksiä?

Oliko puheeni vanhempia kannustavaa ja tukevaa? Osasinko huomioida vanhempien huolen
määrän?

Pohtivatko vanhemmat vauvan kokemuksia?

Pohtivatko vanhemmat omia ajatuksiaan ja tunteitaan ja niiden vaikutuksia vauvaansa?

Pohtivatko vanhemmat vauvan käyttäytymisen takana olevia tunteita, ajatuksia ja kokemuk-
sia?

Löysivätkö vanhemmat uusia näkökulmia?

Liite 4: Mainos ryhmästä

Mitähän vauvani tahtoo sanoa?

**– vanhemman ja vauvan vuorovaikutusta
tukeva ryhmä**

torstaisin ---- klo ---

Perhekeskus Keltasirkussa!

Ryhmä on suunnattu noin 3- 6 kk ikäisille vauvoille ja heidän vanhemmilleen. Mukaan mahtuu kuusi vanhempi-vauvaparua!

Jokaisen tuokion aloitamme rennon jutustelun merkeissä yhteisen välipalan äärellä, minkä jälkeen virittäydymme päivän aiheeseen ja keskustelemme siitä erilaisissa kokoonpanoissa. Vietämme jokaisella kerralla myös leikki-, loru- tai hierontahetken vauvojen kanssa. Jotain jätetään myös kotiin pohdittavaksi viikon varrelle.

Tuokioiden teemat ovat:

To --- Millainen vauvani on?

To --- Mitähän vauvani ajattelee?

To --- Olen riittävän hyvä vanhempi!

Ryhmän ohjaajana toimii terveydenhoitajaopiskelija Kati Pöysä Laurea AMK:sta.

Sitovat ilmoittautumiset pe --- mennessä kati.poysa@student.laurea.fi!

Ryhmä on maksuton.

Liite 5: Ryhmän yhteiset säännöt

RYHMÄN YHTEISET SÄÄNNÖT

- TULLAAN AJOISSA PAIKALLE
- LUOTTAMUKSELLISUUS JA VAITIOLOVELVOLLISUUS
- PYRITÄÄN PUHEENVUOROJEN TASAISEEN JAKAANTUMISEEN
- KUNNIOITETAAN TOISTEN MIELIPITEITÄ
- KYSYTÄÄN EPÄSELVISTÄ ASIOISTA
- ILMOITETAAN MAHDOLLISISTA POISSAOLOISTA
- TEHDÄÄN ANNETUT KOTITEHTÄVÄT
- VÄLTETÄÄN KÄNNYKÄN KÄYTTÖÄ RYHMÄSSÄ

Liite 6: Tuokio 1 Kysymykset keskustelun tueksi

Tuokio 1 - Millainen vauvani on?

Millainen vauvasi on?

Millaisia luonteenpiirteitä vauvallasi on?

Miten ja kuinka usein vauvasi itkee? Onko häntä helppo vai hankala saada rauhoittumaan?

Liikehtiikö vauvasi voimakkaasti vai rauhallisesti? Liikkuuko vauva paljon unissaan?

Kuinka paljon vauvasi katsoo silmiin?

Hymyileekö hän paljon vuorovaikutustilanteissa?

Äänteleekö vauva? Kuinka paljon?

Jokelteleeko vauva vastavuoroisesti? Hihkuuko tai nauraako vauva?

Miten vauvasi temperamentti eroaa omastasi? Mitä samankaltaisuutta vauvassasi ja sinussa on?

Liite 7: Tuokio 1 Kotitehtävä

Millainen vauvani on- ohjaustuokion kotitehtävä

Havainnoi vauvaa erilaisissa arkisissa tilanteissa viikon aikana. Tarkkaile osoittaako vauva mielestäsi vastavuoroisuutta ja aloitteellisuutta vuorovaikutustilanteissa. Miten?

Miten tilanne etenee ja kuinka kauan se kestää? Osoittaako vauvasi mielestäsi jollain tavoin, kun hän haluaa vuorovaikutushetken päättyvän? Miten?

Keskustellaan ensi kerralla yhdessä havainnoista. Harjoitus on sinua ja vauvaasi varten. Oikeita tai väärä vastauksia ei ole! Saat tuoda yhteiseen keskusteluun myös tilanteita, joissa vuorovaikutus vauvasi kanssa oli mielestäsi haastavaa.

Liite 8: Tuokio 2 Kysymykset keskustelun tueksi

Tuokio 2 - Mitähän vauvani ajattelee?

Mikä vauvassasi on parasta?

Kerro jostain mukavasta hetkestä vauvasi kanssa (kuluneen viikon tai kahden ajalta). Mitä tilanteessa tapahtui? Miltä sinusta tuntui tuolloin? Miltä luulet vauvastasi tuntuneen?

Mistä piirteistä tai asioista pidät vähiten vauvassasi?

Kerro jostain huonosta hetkestä vauvasi kanssa (kuluneen viikon tai kahden ajalta). Mitä tilanteessa tapahtui? Miltä sinusta tuntui tuolloin? Miltä luulet vauvastasi tuntuneen?

Löytyikö vauvan käytökselle jokin selkeä syy?

Mikä auttoi sinua ymmärtämään paremmin vauvan käyttäytymistä?

Millaiset asiat auttavat vauvaasi rauhoittumaan? Mistä voit huomata, että nämä tavat auttavat vauvaa? Mitä hyviä keinoja sinulla on kohdata vauvan haastavalta tuntuva käytös?

Millaisia toimivia keinoja sinulla on rauhoittaa itseäsi hankalissa tilanteissa vauvan kanssa?

Liite 9: Tuokio 2 Kotitehtävä

Mitähän vauvani ajattelee- ohjaustuokion kotitehtävä

Havainnoi viikon aikana mukavia hetkiä vauvasi kanssa. Pohdi, mitä vauvasi mahdollisesti tuntee ja ajattelee noissa hetkissä. Onko sinun helpompi tavoittaa vauvan tunteita kuin aikaisemmin? Havainnoi myös viikon aikana sattuvia ikäviä hetkiä vauvan kanssa. Pohdi samoja asioita kuin mukavista hetkistä.

Kokeile jotain uutta toimintatapaa, joka auttaa vauvaasi rauhoittumaan hankalassa vuorovaikutustilanteessa. Kokeile jotain uutta toimintatapaa, joka auttaa sinua rauhoittamaan itseäsi hankalassa vuorovaikutustilanteessa. Oliko toimintatavoista hyötyä tilanteissa?

Keskustellaan ensi kerralla yhdessä havainnoista. Harjoitus on sinua ja vauvaasi varten. Oikeita tai väärä vastauksia ei ole!

Liite 10 Tuokio 3 Kysymykset keskustelun tueksi

Tuokio 3 - Olen riittävän hyvä vanhempi!

Mitä hyvää vauva on tuonut elämääsi ja perheesi elämään?

Mikä vanhemmuudessa on mielestäsi mukavinta ja mikä siinä tuo eniten iloa?

Mitä vahvuuksia sinulla on vanhempana? Kirjoita kolme vahvuuttasi paperille ja säilytä se!

Missä tilanteissa huomaat, että vahvuuksistasi on hyötyä tai iloa vauvan kanssa toimiessasi?

Mitkä asiat ovat auttaneet sinua saamaan tukea vanhemmuuteesi?

Mikä on auttanut sinua löytämään oman tapasi toimia vanhempana?

Millaista riittävän hyvä vanhemmuus sinun mielestäsi on?

Liite 11 Tutkimustiedote

Tutkimustiedote

Osallistut terveydenhoitajaopiskelijan toiminnallisen opinnäytetyön toteutukseen, jonka tarkoituksena on kehittää Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvenpään yhdistyksen perhekeskus Keltasirkkuun vanhempi-vauvaryhmä, joka tukee vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta.

Opinnäytetyöhön kerätään aineistoa osallistujien kanssa keskustelemalla sekä havainnoimalla ohjaustuokioiden aikana. Vanhempi-vauvaryhmän päätteeksi osallistujia pyydetään vastaamaan kirjalliseen palautelomakkeeseen ohjaustuokioiden onnistumisesta. Vastaaminen on vapaaehtoista. Palautelomakkeeseen vastataan nimettömästi ja lomakkeen tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Opinnäytetyön aineisto muokataan niin, että lopullisesta työstä ei voi tunnistaa vanhempi-vauvaryhmään osallistuneita. Ryhmään osallistujilla on oikeus milloin tahansa toiminnan aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää osallistuminen.