

---

# **Alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien näkemyksiä arjesta ja yhdessäolosta**

Uuden sisällön kehittäminen Mannerheimin Lastensuojeluliiton vapaaehtoisvoimin toteutettavaan lapsi- ja perhetoimintaan



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lahdensivu, 10.11.2010

Anu Tarhonen

Jenni Viitanen



Sosiaalialan koulutusohjelma

Hämeenlinna

Työn nimi	Alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien näkemyksiä arjesta ja yhdessäolosta – Uuden sisällön kehittäminen Mannerheimin Lastensuojeluliiton vapaaehtoisvoimin toteutettavaan lapsi- ja perhetoimintaan
Tekijät	Anu Tarhonen ja Jenni Viitanen
Ohjaava opettaja	Saija Silvennoinen
Hyväksyjä	Saija Silvennoinen

## LAHDENSIVU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaalipedagoginen kasvatusta

---

<b>Tekijät</b>	Anu Tarhonen ja Jenni Viitanen	<b>Vuosi</b> 2010
<b>Työn nimi</b>	Alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien näkemyksiä arjesta ja yhdessäolosta – Uuden sisällön kehittäminen Mannerheimin Lastensuojeluliiton vapaaehtoisvoimin toteutettavaan lapsi- ja perhetoimintaan	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä tutkittiin lapsiperheiden arkea ja yhdessäoloa teemahaastatteleamalla neljää vanhempaa, jotka ovat mukana vertaisryhmätoiminnassa. Työ tehtiin yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piirin kanssa, ja tutkimustulosten pohjalta kehitettiin uusi sisältö Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) lapsi- ja perhetoimintaan.

Tutkimus on laadullinen, ja sen aineisto analysoitiin teemoittamalla. Opinnäytetyön tueksi perehdyttiin teoriaan lapsiperheistä, järjestötoiminnasta, ryhmädynamiikasta, sosiokulttuurisesta innostamisesta, toiminnallisista menetelmistä sekä tuloksista nousseista aiheista. Lapsiperheiden yhdessäolon keskeisiksi teemoiksi nousivat vanhemmuus, arjen pyörytys, lapsen näkökulma ja perhe arvona. Vapaaehtoisvoimin toteutettavalle toimintakokonaisuudelle tärkeinä koettiin toiminnan edellytykset ja sisältö. Kolmas teema oli vertaistuki. Tutkimuksen tulokset voi irrottaa kontekstistaan ja hyödyntää aineistona muussa yhteydessä.

Tuloksista voidaan päätellä, että yhteiskunnan asettamat haasteet vanhemmille vaikuttavat arkeen. Arkea hankaloittavat työ ja kiire, ja odotuksia asetetaan vanhemmuuteen, parisuhteeseen, oman hyvinvoinnin ylläpitoon sekä lapsen hoitoon. Vanhempien läsnäolo tukee perheen hyvinvointia ja mahdollistaa lapsen näkökulman huomioon. Vertaisryhmät antavat vanhemmalle vertaistukea ja neuvoja arkeen.

Tulosten pohjalta syntyi osana opinnäytetyötä opas, jonka taustalla on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vapaaehtoistoiminnan ohjaushanke. Ohjaajien ja vapaaehtoistoimijoiden työvälineeksi suunniteltu opas on sovellettavissa järjestön eri asiakasryhmille ja hyödynnettävissä eri yhteyksissä käytettäväksi.

**Avainsanat** Lapsiperheet, vertaistuki, yhdessäolo, järjestötoiminta

**Sivut** 45 s, + liitteet 35 s.

LAHDENSIVU

Degree programme in Social Services  
Social pedagogical education

---

**Authors** Anu Tarhonen and Jenni Viitanen **Year** 2010

**Subject of Bachelor's thesis** What Parents of under 3-year-old Children Think of Everyday Life and Togetherness? – Developing New Activities for MLL Voluntary Child and Family Work.

---

## ABSTRACT

The purpose of this thesis was to research the everyday life and togetherness in families with children. The thesis was made in co-operation with the Häme district of Mannerheim League for Child Welfare (MLL). The results of the research were used when developing a new type of activity for MLL child and family work.

The research was qualitative and the material was gleaned by using thematic interviews. The individual interviews were carried out with four parents who participate in peer group activities. The research materials were analyzed thematically. The theoretic themes presented in the thesis are families with little children, organizational activities, group dynamics, sociocultural animation, action methods and the themes emerged from the interviews. When dealing with togetherness in families, the most significant features were parenting, daily matters, child's perspective and family as a value. The preconditions and contents of the activity were considered the most important premises for the new activity to be implemented by volunteers. The third theme was peer support. The results of this research can be detached from the context and the data utilized in other contexts.

The research indicates that challenges imposed by society affect the choices the parents make. Work and hurry make the everyday life difficult and there are expectations on parenting, couple relationship, nurturing the children, and caring for your own wellbeing. The presence of the parents supports the wellbeing of the whole family and makes it possible to pay attention to the child's point of view. Peer groups provide the parents with peer support and advice for everyday life.

The thesis process resulted in a guidebook which is a part of the MLL project aimed at developing voluntary work. The guidebook is a tool created for the instructors and volunteers and it can be adapted to different client groups of the MLL and utilized in different social environments.

**Keywords** Families with children, peer support, togetherness, organizational activities

**Pages** 45 p + appendices 35 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	3
2.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	3
2.2	Laadullinen tutkimus.....	3
2.3	Järjestötoiminta.....	4
2.4	Mannerheimin Lastensuojeluliitto.....	4
2.5	Vapaaehtoistoiminnan ohjaushanke 2009–2013.....	6
3	TUTKIMUSAINEISTO OPPAALLE.....	7
3.1	Aineiston hankinta.....	7
3.2	Aineiston analyysi.....	9
3.3	Tulokset.....	12
3.3.1	Perheen yhdessäolo on parhainta.....	12
3.3.2	Vanhemmuus ja lapsen näkökulma.....	13
3.3.3	Lapsiperheiden muuttuva arki.....	14
3.3.4	Vertaisryhmät kannattavat.....	14
3.3.5	Edellytykset toiminnalle.....	16
3.3.6	Monipuolista toimintaa ja keskustelua.....	16
3.4	Luotettavuus ja eettisyys.....	17
4	OPAS VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE.....	19
4.1	Oppaan suunnittelu.....	19
4.2	Oppaan toimintakokonaisuus.....	22
4.3	Oppaan käyttöönotto.....	26
5	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	28
5.1	Lapsiperheiden arvostus yhteiskunnassa.....	28
5.2	Perheiden yhdessäolo ja vuorovaikutus.....	30
5.3	Pystyvätkö perheet vastaamaan arjen haasteisiin?.....	31
5.4	Vanhemman rooli perheessä.....	33
5.5	Vertaistukea ryhmästä.....	34
6	POHDINTA.....	37
	LÄHTEET.....	40
LIITE 1	Haastattelukysymykset	
LIITE 2	Tutkimuslupa	
LIITE 3	Opas	
LIITE 4	Palautelomake	
LIITE 5	Mainos alkavasta ryhmästä	

## 1 JOHDANTO

Perheillä on liian vähän yhteistä aikaa. Perheajan nähdään ratkaisevan sosiaalisia ongelmia, ja se ymmärretään osana hyvän vanhemmuuden kriteerejä. Julkisessa keskustelussa on ollut aiheena niin lasten pahoinvointi kuin lapsiperheiden köyhyys, joihin syytä etsitään arjesta. Repo kuvaa arkisen elämän ja perhe-puheen olevan ajalle tyyppillinen ihanne. (Repo 2009, 30.)

Perheet, jotka Väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmän mukaan tarkoittavat samassa asunnossa asuvia henkilöitä, muodostavat 76 prosenttia väestöstä. Perheet, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia, luokitellaan lapsiperheiksi. (Tilastokeskus 2010.) Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka tavoitteena oli tuottaa tietoa lapsiperheiden arjesta ja perheen yhdessäolosta, sekä selvittää tarvetta ja sisältää vapaaehtoisvoimin toteutettavalle toimintakokonaisuudelle. Työ on toiminnallinen, koska sen pohjalta on syntynyt lapsi- ja perhetyössä käytettävä opas. Airaksinen (2009) kirjoittaa, että toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista ja järjestämistä, ja se koostuu toiminnallisesta osuudesta ja raportointiosuudesta. Opinnäytetyö voi olla ohje, opastus tai jonkin tapahtuman tai tilaisuuden suunnittelu, ja siitä voi syntyä esimerkiksi kirja, opas, tapahtuma tai muunlainen tuote.

Prosessin alkuvaiheessa yhteiseksi mielenkiinnon kohteeksi nousi kehittävä lapsi- ja perhetyö. Mentorin kerrottua Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piirissä vuonna 2009 alkaneesta Vapaaehtoistoiminnan ohjaushankkeesta, kiinnostuttiin tekemään opinnäytetyö yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa. Yhtenä tärkeänä lähtökohtana opinnäytetyölle oli sen tuottama hyöty yhteistyökumppanille ja sitä kautta vapaaehtoistoimijoille. Vapaaehtoistoiminnan ohjaushankkeen, Veto-hankkeen, tavoitteena on vapaaehtoistoimijoiden seudullisen lähituen lisääminen, alueellisen verkostoitumisen ja kumppanuusyhteistyön vahvistaminen, sekä vaikuttavan lapsi- ja perhetoiminnan kehittäminen (Vetoa vapaaehtoistoimintaan! 2009).

Aihetta rajattaessa merkittäviä tekijöitä olivat yhteistyötahon arvot ja toimintaperiaatteet, sekä työelämästä noussut tarve keskittyä kyseiseen kohderyhmään. Kohderyhmänä olivat lapsiperheet, joissa on alle 3-vuotiaita lapsia. Tutkijat saivat toimia vapaasti hankkeen puitteissa, ja tavoitteeksi päätettiin ottaa uuden sisällön kehittäminen Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmätoimintaan.

Revon (2009, 29) mukaan puhe perheestä ja sen erilaisista ongelmista, ovat yleisiä aiheita 2000-luvun Suomessa. Elämä on aina eräänlaista perheen aikaa, jossa muodot ja äänensävyt vaihtelevat. Opinnäytetyössä haluttiin tutkia perheen yhdessäoloa, koska aihe on ajankohtainen ja kiireettömyys sekä läsnäolo ovat tärkeitä perheiden arkeen vaikuttavia tekijöitä. Aiheesta löytyi tietoa ja aikaisempia tutkimuksia, mutta vastaavanlaista tutkimusta Mannerheimin Lastensuojeluliiton lapsi- ja perhetyön kehittämiseksi ei ole tehty.

Tutkimus on laadullinen, ja se toteutettiin haastattelemalla neljää vanhempaa, joista kaksi olivat mukana Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmässä ja kaksi muussa avoimessa vertaisryhmässä. Haastattelut olivat nauhoitettuja, puolistrukturoituja teemahaastatteluja, joissa läsnä olivat molemmat tutkijat ja yksi vanhempi kerrallaan. Haastattelujen aineisto analysoitiin teemoittelemalla. Tuloksista syntyi osana opinnäytetyötä uusi sisältö, viidestä eri kokoontumiskerrasta rakentuva opas, jonka toteutukseen koko perheen on tarkoitus osallistua. Kohderyhmänä ovat perheet, joissa lapset ovat alle 3-vuotiaita. Opas on tarkoitettu työvälineeksi vapaaehtoistoimijoille ja ohjaajille, jotka ovat kiinnostuneita vetämään vertaisryhmää. Opasta voidaan hyödyntää myös ottamalla vinkkejä ja yksittäisiä toimintoja mihin tahansa lasten ja perheiden kanssa tehtävään työhön.

Opinnäytetyön raportissa käsitellään tutkimuksen kannalta olennaisia aiheita, kuten laadullisen tutkimuksen perusteita, haastattelua aineistonkeruumenetelmänä sekä aineiston analysointitapaa. Lisäksi syvennytään opaseen ja sen suunnitteluun sisältyviin aiheisiin, joita olivat järjestötoiminta, innostaminen, ryhmädynamiikka ja vapaaehtoistyö sekä Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja sen koordinoima Veto-hanke.

Raportti etenee prosessin mukaisesti. Aluksi käsitellään työn lähtökohtia, eli sen tavoitetta, tutkimusmenetelmää, järjestötoimintaa, Mannerheimin Lastensuojeluliittoa ja Vapaaehtoistoiminnan ohjaushanketta. Lähtökohtien jälkeen esitellään opasta varten kerättyä tutkimusaineistoa, johon kuuluvat aineiston keruu, analyysi ja analyysistä saadut tulokset. Lisäksi tarkastellaan työn luotettavuutta ja eettisyyttä. Tämän jälkeen kerrotaan opaan suunnittelusta, sen sisällöstä ja käyttöönotosta. Johtopäätöksien jälkeen opinnäytetyöraportti loppuu pohdintaosuuteen, jossa tarkastellaan työn hyödynnettävyyttä ja jatkoehdotuksia sekä arvioidaan työn onnistumista.

## 2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa, joka on valtakunnallinen kolmannen sektorin toimija. Kolmannella sektorilla kuvataan aluetta, joka sijoittuu julkisen ja yksityisen sektorin välimaastoon. Esimerkiksi yhdistykset, osuuskunnat, yhteisöt, kansalaisryhmittä, verkostot ja ruohonjuuritaso nimityksiä käytetään selittämään kolmatta sektoria. (Kangas 2003, 38.) Seuraavaksi esitellään tutkimuksen tavoite, laadullinen tutkimus, järjestötoiminta, Mannerheimin Lastensuojeluliitto sekä Vapaaehtoistoiminnan ohjaushanke.

### 2.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimustehtävänä oli selvittää haastattelujen avulla, mitä merkityksiä lapsiperheiden vanhemmat antavat perheen yhdessäololle arjessa, ja vastauksen pohjalta kehittää uusi sisältö Mannerheimin Lastensuojeluliiton vapaaehtoisvoimin toteutettavaan lapsi- ja perhetoimintaan.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Mitä merkityksiä lapsiperheiden vanhemmat antavat perheen yhdessäololle?
2. Millainen vapaaehtoisvoimin toteutettava toimintakokonaisuus tukee perheen yhdessäoloa?

### 2.2 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia tiettyä ilmiötä, ja siksi päätettiin tehdä laadullinen tutkimus, jossa haastattelujen avulla haluttiin saada riittävä aineisto analysoitavaksi. Haastateltavat valittiin sen perusteella, että heillä oli ymmärrys ja kokemus tutkittavasta aiheesta. Tutkimukseen osallistui kaksi vanhempaa Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaisryhmästä ja kaksi avoimesta vertaisryhmästä. Kaikilla haastateltavilla oli perhe, joihin kuului yksi tai useampi alle 3-vuotias lapsi.

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, joten aineiston laatu on tärkeämpää kuin määrä. Aineistoa kerätessä tarkoituksena on valita ihmisiä, joilla on tietoa kuvattavasta ilmiöstä. Tällöin tiedonhankinta ei ole satunnaista, vaan harkittua ja perusteltua. Tässä tapauksessa laadullisen tutkimuksen käyttö tulee perustella hyvin ja selittää, miten valinta täyttää tarkoitukseen sopivuuden kriteerin. Laadullinen tutkimus pitää sisällään tutkijan tulkinnan ilmiöstä omien havaintojen kautta, sekä teorian, johon hän havaintojaan peilaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 20, 85–86.)

Silverman (2001, 2, 9) on vertaillut laadullisen ja määrällisen tutkimuksen eroavaisuuksia. Hänen mukaansa laadullinen tutkimus on joustava ja objektiivinen tutkittavaa aineistoa kohtaan. Näin ollen se antaa mahdollisuu-



den keskittyä yksittäiseen ilmiöön. Määrällinen tutkimus perustuu usein tarkasti määriteltyyn tutkimukseen, jossa esiteltävät asiat ovat vaikeasti havainnollistettavissa. Silverman kritisoi laadullista tutkimusta sen tutkijalähtöisyydestä, jolloin tutkittava aineisto on ainoastaan tutkijan tulkittavissa.

### 2.3 Järjestötoiminta

Järjestötoiminta on jo pitkään ollut osana lapsi- ja perheteroiminnan kehittämistä Suomessa, ja järjestöjen merkitys virallisen sosiaali- ja terveystalvelujärjestelmän tukijoina on korostunut entisestään. Järjestöt tekevät tutkimus- ja julkaisu- toimintansa lisäksi merkittävää kehittämistyötä sekä ko- keilutoimintaa, joka yleensä aloitetaan hankkeiden kautta. (Karling, Oja- nen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 54.)

Etenkin isommat järjestöt, kuten Mannerheimin Lastensuojeluliitto, tar- joavat valtakunnallisia tukipalveluita, joita ovat muun muassa vertaisryh- mät, auttavat puhelimet ja nettipalvelut sekä kohdennettu perhetyö (Vilén, Hansen, Janhunen, Kytöpuu, Salo, Seppänen, Seppänen & Tapio 2010, 33). Virtanen ja Salme (2003, 167) esittävät, että yhdistysten katsotaan toimivan hyvinvoinnin tuottajina julkisen sektorin rinnalla sekä täydentä- vän sen tehtäviä. Yhdistykset toimivat demokratian ylläpitäjinä ja kehittä- jinä, kansalaisten etujen edustajina ja valvojina. Lisäksi ne ylläpitävät yh- teiskuntahenkeä.

Kolmannen sektorin palvelut ovat Matthiesin (2003, 150–151) mukaan nousseet kaikissa eurooppalaisissa yhteiskunnissa yhdeksi keskeiseksi val- tiksi syrjäytymisen vastaisissa ohjelmissa. Osallistuminen kansalaistoimin- taan, sosiaalinen verkostoituminen ja yhdistystoiminta toimivat sosiaalisen kuntoisuuden mittareina. Nivala (2008, 9) kuvaa syrjäytymisen ehkäisemi- sen lähtevän siitä ymmärryksestä, että syrjäytymistä tulee tarkastella yh- teiskunnan ja yksilön suhteeseen liittyvästä ongelmasta. Nivala näkee osallisuuden ehkäisevän syrjäytymistä, joka on tunnekokemus, ja jossa yk- silö menettää tunteensa vaikuttaa ja olla osa yhteisöään. Kokonaiskuvan hahmottamiseksi tulee jäsentää tietoa ensinnä yksilön omista tarpeista ja toiveista. Jotta tästä seuraisi yksilön kehittymistä ja kasvua, tulee yhteis- kunnan vastata sosiaalisin ja kasvatuksellisin palveluin näihin tarpeisiin.

### 2.4 Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on lapsien ja lapsiperheiden hyvinvoin- tia edistävä, lapsuuden arvostusta ja näkyvyyttä lisäävä kansalaisjärjestö, johon kuuluu yli 92000 jäsentä. Liitto jakautuu 13 piirijärjestöön ja 565 paikallisyhdistykseen, jotka järjestävät kaikille halukkaille mahdollisuus- osallistua toimintaan. Liitto tekee paljon yhteistyötä myös muiden jär- jestöjen, viranomaisten ja paikallisten tahojen kanssa pyrkien kehittämään uusia toimintamuotoja. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto tähtää siihen, että lapsuuden tueksi vah- vistuu sukupolvien ketju, lapsi on osallinen ja näkyvä yhteiskunnan jäsen

sekä jokaisella lapsella on hyvä, onnellinen ja turvallinen kasvuympäristö. Lisäksi päämääränä on vanhemmuuden ja kasvatustyön arvostuksen ja tuen saaminen. Toiminnalla pyritään saamaan vapaaehtoistyö, toisen auttaminen, välittäminen ja yhteisen vastuun kantaminen yhteiskunnan näkyviksi arvoiksi.

Piirien tehtävä on tarjota paikallisyhdistyksille koulutusta, neuvontaa ja ohjausta. Yhdistyksissä järjestetään muun muassa kerhotoimintaa, vertaisryhmiä, perhekahviloita ja kylämummo- ja vaaritoimintaa. Yhdistyksissä tehtävä työ on ennaltaehkäisevää, osallisuuteen ja vertaistukeen perustuvaa, ja se toteutetaan pääosin vapaaehtoistoimijoiden avulla. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piiri 2010.)

Perhelähtöinen työ rakennetaan Leppimanin ja Puustinen-Niemelän (2006, 18) kuvailemana perheen myönteisiin asioihin pohjautuvaksi, ja siinä pyritään vahvistamaan perheen toimintakykyä sellaiseksi, että perhe tarvitsisi tulevaisuudessa ammatillista apua mahdollisimman vähän. Korhonen ja Sukula (2004, 108–109) esittävät perhetyön olevan ennaltaehkäisevää työtä, ja linjassa kansallisten periaateohjelmien kanssa. Perhetyön todetaan lisänneen vanhempien kykyä arvioida itseään, lasta ja heidän välistä vuorovaikutusta. Nämä taidot saattavat vaikuttaa lapsen kasvuolosuhteisiin myönteisesti ja kehityspotentiaalia lisäävästi. Kun vanhemmat hyväksyvät lapsensa, viestittävät he samalla välittävänsä hänestä, mikä näkyy esimerkiksi hoivana ja huolenpitona.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on toiminut kansalaisjärjestönä jo pitkään tehden paljon työtä lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseksi (Karling ym. 2008, 55). Kaiken toiminnan taustalla on lapsen oikeus onnelliseen ja hyvään lapsuuteen. Toiminnalla pyritään edistämään lapsiperheiden hyvinvointia, lasten kasvua ja kehitystä, sekä tarjoamaan osallistumismahdollisuuksia ja vertaistukea kaikissa eri elämänvaiheissa. Toimintaperiaatteina ovat näkyvyys, riippumattomuus, yhteistyöhaluisuus, tekemisen riemu, hyvä talouden hoito, avoimuus, lapsen näkökulman huomiointi sekä vapaaehtoisten ja ammattilaisten kumppanuus. Tärkeimpiä liiton arvoja ovat ilo, suvaitsevaisuus, yhteisvastuu, inhimillisyys sekä lapsen ja lapsuuden arvostus. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010.)

Vertaistukea voi saada Laatikaisen (2010, 5–7) mukaan kahdenkeskisesti, verkossa, kirjallisuudesta, taiteesta ja vertaisryhmistä. Vertaisryhmä on vakiintunut termi, ja tarkoittaa vertaistukiryhmää, jota voi vetää vapaaehtoinen, ammattilainen tai yksi ryhmäläisistä. Hyväri (2005, 226) toteaa, että vertaisryhmillä on omat kehitysvaiheensa, ja niiden identiteettityöhön sekä kokemuksiin perustuva yhteisöllisyys muotoutuu tavoitteellisen toiminnan kautta.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton ohjatut vertaisryhmät ovat ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piiri 2010). Inkinen ja Söderblom (2005, 18) kuvaavat vertaisryhmän antavan osallistujille mahdollisuuden jakaa ajatuksia, kokemuksia ja tunteita muiden vanhempien kanssa. Tavoitteena on, että toisten tarinoiden ja kokemusten kautta ryhmäläiset oppisivat ymmärtämään myös omia koke-

muksiaan. Vertaistuen on koettu olevan tehokkaampaa silloin, kun vertaisilta itseltään on kuultu tarinoita, kuin tilanteissa, joissa ammattilainen luunoi.

## 2.5 Vapaaehtoistoiminnan ohjaushanke 2009–2013

Vapaaehtoinen toiminta pyrkii siihen, että ihmiset tukisivat ja auttaisivat eri elämäntilanteissa toisiaan tasa-arvoisesti ja omasta halustaan. Toiminta rikastuttaa yhteisöjä ja vahvistaa niiden hyvinvointia. Se antaa tekijöilleen osallisuuden lisäksi mahdollisuuden kehittää itseään ja elämään liittyviä asioita. Vapaaehtoistyö on monipuolisinta silloin, kun se antaa paljon valinnan mahdollisuuksia toimintoihin, joihin ei tarvita erillistä ammatillista koulutusta. (Välittäjä 2005, 7–8.) Rosenthal ja Rosnow (1975) toteavat, että motiivi tehdä vapaaehtoistyötä voi liittyä epäitsekkääseen ajatteluun, opiskelun yhteydessä siitä saataviin opintopisteisiin, velvollisuuden tunteeseen tai kiinnostukseen ja uteliaisuuteen työtä kohtaan (Lönnqvist, Paunonen, Verkasalo, Leikas, Tuulio-Henriksson & Lönnqvist 2007, 2).

Nykypäivänä tehtävälle vapaaehtoistyölle ominaista ovat lyhytkestoisuus ja tiettyyn elämänvaiheeseen sijoittuminen (Kalliomaa & Viinikka 2009, 4). Koskiaho (2001, 34) näkee vapaaehtoistyön vaativan yksilöltä vapaaehtoista toimintaa, sitoutumista ja luottamusta. Kansalaistoiminta rakentaa myös erilaisia verkostoja ja luottamusta kansalaisten välille, sekä kasvat-  
taa niiden seurauksena sosiaalista pääomaa. Myös Pääkkönen (2010, 65) kuvaa vapaaehtoistyön olevan yhteiskunnallisesti hyödyllistä työtä, joka on etenkin viime vuosina nostettu yhdeksi sosiaalisen pääoman tuottajaksi. Sosiaalisen pääoman määritelmä tarkoittaa Matthiesin (2003, 153) mukaan muun muassa ihmisten kokemaa luottamusta, yhdistys- ja kansalaistoimintaa, ihmissuhteita ja verkostoitumista, yhteenkuuluvuutta, sekä keskinäisen auttamisen muotoja ja kanssakäymistä.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on käynnistänyt Raha-automaattiyhdistyksen tuella Vapaaehtoistoiminnan ohjaushankkeen (ks. kuvio 1). Hankkeen tarkoituksena on lisätä vaikuttavan varhaisen tuen edellytyksiä koko kansalaisjärjestössä vahvistamalla seudullista lähitukea alueille perustettavien vapaaehtoistoiminnan ohjauspisteiden avulla. Hankkeella vastataan haasteisiin, joita ovat yhdistysten ja vapaaehtoistojien tarpeet, vapaaehtoinen ennaltaehkäisevä perhetoiminta, muuttuvat kunta- ja palvelurakenteet sekä vapaaehtoistoiminnan ammatillinen ohjaustaito ja osaaminen. Veto-hankkeen kehittämistyön lähtökohtana ovat palvelurakenteen muutoksen lisäksi yhdistysten nimeämät tarpeet ja vapaaehtoisen ennaltaehkäisevän perhetoiminnan haasteet. Hanke antaa Mannerheimin Lastensuojeluliitolle edellytyksiä vastata perhetyön kentän muutoksiin. (Kalliomaa & Viinikka 2009, 4, 6–8.)

Hankkeen tavoitteena on vahvistaa vapaaehtoisten ja yhdistysten lähitukea, lisätä vapaaehtoisten osallistumis- ja toimintamahdollisuuksia sekä vahvistaa paikallista lastensuojelutyötä luomalla pysyviä yhteistyörakenteita ja sopimuskäytäntöjä alueen perhekeskusverkostotoimijoiden kanssa. Lisäksi hankkeen avulla vahvistetaan vapaaehtoistoiminnan ohjaajien ammatillista osaamista ammatillisen koulutusohjelman kautta, sekä kehite-

tään systemaattista toiminnan vaikutusten arviointia, ja lisätään tietämystä vapaaehtoisvoimin tehtävän ehkäisevän perhetoiminnan vaikutuksesta perheiden arkeen. (Kalliomaa & Viinikka 2009, 8–10.)



Kuvio 1 MLL:n Vapaaehtoistoiminnan ohjaushankkeen lähtökohdat (Kalliomaa & Viinikka 2009, 9).

### 3 TUTKIMUSAINEISTO OPPAALLE

Opinnäytetyön tutkimuksen pohjalta suunniteltiin uusi sisältö Mannerheim Lastensuojeluliiton lapsi- ja perhetyöhön. Tutkimuksen aineisto kerättiin keväällä 2010 haastattelemalla neljää vanhempaa. Haastattelut litteroitiin, ja aineistolähtöisen analyysin avulla teemoiteltiin saaden selville tutkimuksen tulokset.

#### 3.1 Aineiston hankinta

Aineisto kerättiin haastattelemalla kahta äitiä ja kahta isää. Nauhoitetut haastattelut toteutettiin vuoden 2010 huhtikuun ja toukokuun aikana. Haastattelu on yleisin laadullisessa tutkimuksessa käytetty tiedonkeruumenetelmä, ja se antaa haastateltavalle vapauden tuoda itseään koskevia asioita esille laajasti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205). Korhonen ja Sukula (2004, 15–16) nimeävät perheen oman elämänsä parhaaksi asiantuntijaksi. Perhe itse määrittelee, millaisen merkityksen se antaa erilaisille tapahtumille elämässään. Perheen ympäristö muodostuu ulkoisista ja sisäisistä tekijöistä, joihin se pystyy vaikuttamaan tehdessään päätöksiä.

Tutkimuksessa tahdottiin saada lapsiperheiden ääni kuuluviin. Esitettyjä kysymyksiä (liite 1) pohdittiin tarkkaan, jottei mahdollisia tuloksia määriteltäisi ennalta. Aineistosta haluttiin saada yksityiskohtainen kuvaus arjesta ja sen sisällöstä lapsiperheissä, joissa on pieniä lapsia. Haastattelun etu-

ja on Tuomen ja Sarajärven (2009, 74) mukaan haastateltavien valinta. Tällä tarkoitetaan, että tutkija olettaa henkilöillä olevan kokemusta tai tietoa tutkittavasta ilmiöstä tai aiheesta. Haastateltavat henkilöt rajattiin siten, että heidän tuli olla vapaaehtoisia, sekä miehiä että naisia, joiden perheeseen kuuluu yksi tai useampi alle kouluikäinen lapsi.

Kuten Tiitula ja Ruusuvuori (2005, 17) toteavat, on haastatteluista saatua aineistoa tuotaessa julki tärkeää muistaa olla tuomatta haastateltavien henkilöisyyttä ilmi. Siksi myös opinnäytetyön haastattelutilanteessa painotettiin salassapitovelvollisuutta, ja ettei vastaajien henkilöisyyttä olisi mahdollista tunnistaa. Haastateltavat allekirjoittivat tutkimusluvan (liite 2), jossa he lupautuivat antamaan haastatteluaineiston opinnäytetyön tutkimusaineistoksi. Lupalomakkeet tarkistutettiin ennen niiden käyttöä ohjaavalla opettajalla. Ennen haastattelua sovittiin, että haastateltavaa voi sinutella, ja että nauhoitukset ja litteroinnit hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Vastaajista tuli puhua ainoastaan tunnuksilla V1, V2, V3 ja V4. Haastateltaville luvattiin lähettää syksyllä tieto siitä, mistä he halutessaan voivat opinnäytetyön lukea.

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin haastattelu, koska se on joustava. Haastattelussa tiedonkerääjällä on mahdollisuus toistaa kysymys, suoristaa väärinymmärrykset, vaihtaa sanamuotoja ymmärrettävämmäksi ja käydä keskustelua vastaajan kanssa. Haastattelussa haastattelija esittää kysymykset tilanteelle luontaisessa järjestyksessä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Haastattelutilanteessa vanhempi sai puhua vapaasti eikä hänen tarvinnut täyttää lomaketta, joka olisi rajannut vastausvaihtoehdot ja teettänyt vastaajalle suuremman vaivan. Näin ollen tutkijoiden tehtäväksi jäi poimia olennainen saaduista vastauksista. Eskola (1975) määrittelee haastattelun ja kyselyn eroavaisuudet siten, että kyselyssä vastaaja karsii lomakkeelle annettavat tiedot, kun taas haastattelussa haastattelija rajaa olennaisen vastauksesta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73).

Haastattelutilanne pyrittiin tekemään rauhalliseksi, ja jokaiselle haastateltavalle annettiin mahdollisuus ehdottaa heille parasta haastattelupaikkaa ja aikaa. Aineistonhankintavaiheessa eräs vanhempi tuli haastateltavaksi siten, ettei hän ollut valmistautunut haastatteluun. Tämä saattoi vaikuttaa aineiston sisältöön ja sitä kautta saatuihin tuloksiin. Haastattelun kulkuun vaikuttaa Eskolan ja Vastamäen (2007, 28) mukaan paikka missä se tehdään. Ihanteellinen haastatteluympäristö on rauhallinen ja virikkeetön, mutta kodikas.

Haastattelutilanteissa tuli pysyä suunnitellussa haastattelurungossa. Tilanteessa ei lähdetty voimistamaan vanhemman kokemaa tunnetta ja hänelle annettiin aikaa pohtia vastauksia. Oli tärkeää olla esittämättä aiempien haastateltavien vastaavanlaisia kommentteja, joiden avulla haastattelusta olisi tullut ehkä syvempi, mutta ohjailtu. Koskinen, Alasuutari ja Peltonen (2005, 108–109) esittävät, että keskeinen osa haastattelua on haastattelu-  
rungon olemassaolo ja noudattaminen. Haastattelurunko pitää haastattelijan aiheesta ja varmistaa, että kaikki kysymykset tulee käsiteltyä. Näin haastattelu etenee mahdollisimman luonnollisesti.

Opinnäytetyössä käytettiin teemahaastattelua, koska se mahdollistaa luonnollisen vuorovaikutustilanteen ja etenemisen suunniteltujen haastattelukysymysten mukaisesti. Muita haastattelumuotoja ovat Hirsjärven ym. (2009, 208) mukaan strukturoitu haastattelu ja avoin haastattelu. Teemahaastattelu on strukturoidun haastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto, jossa teema-alueet ovat ennalta määrätyt, mutta kysymysten järjestys puuttuu. Haastattelussa edetään etukäteen keskeisiksi teemoiksi valittujen aiheiden, ja niihin liittyvien kysymysten avulla. Hirsjärvi ja Hurme (2001) näkevät, että teemahaastattelussa korostuu juuri kyseisen haastateltavan ymmärrys, tulkinta ja niiden vaikutukset tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75).

Haastattelu oli luonteva vuorovaikutustilanne, jossa haastateltavat vastasivat omin sanoin kysymyksiin ja saivat palata niihin myöhemmin (Koskinen ym. 2005, 108). Haastatteluja litteroitaessa ja analysoitaessa perusteltua oli molempien haastattelijoiden läsnäolo, sillä esimerkiksi vanhempien sarkastiset kommentit olisivat muuten saattaneet saada väärän merkityksen. Tuomen ja Sarajärven (2009, 73) mukaan haastattelijaa voi haastattelu-tilanteessa havainnoida mitä sanotaan, mutta kiinnittää huomiota lisäksi siihen miten sanotaan. Tässä kohtaa tutkijan on oltava varovainen tulkinnoissaan, jotta laadullisen tutkimuksen kriteerit täyttyvät.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu siksi, ettei se ole syvähaastattelun tapaan täysin vapaa, vaan aihepiirit ovat haastateltaville samat. Huomioon otetaan haastateltavan omat näkemykset ja merkitysten syntyminen vuorovaikutustilanteissa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Teemahaastattelussa kysymyksillä pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia, jotka tukisivat tutkimustehtävää. Kysymykset perustuvat tutkijan aiemmin tulkittuun aiheen viitekehukseen, joita hän sitten tarkentaa. Tutkijan tehtävä on pysyä aiheessa ja pitää haastattelu koossa, mutta antaa haastateltavan puhua vapaasti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75–76.) Teemahaastattelun ongelma saattaa olla tutkijan kiinnostus esittää jatkokysymyksiä, jotka saattavat ohjailta vastaajan aineistoa. Siksi olennaista on, että tutkija keskittyy kuuntelemaan haastateltavan puhussa. (Koskinen ym. 2005, 104.)

Teemahaastattelun runkona olivat kaksi tutkimuskysymystä, ja se eteni yhdeksän haastattelukysymyksen mukaan. Lisäksi haastattelun tueksi suunniteltiin kysymyksiä tarkentavia apukysymyksiä. Teemahaastattelulle tyypillistä ovat Eskolan ja Vastamäen (2007, 27–28, 37) mukaan etukäteen sovitut aiheet ja kysymykset. Jos haastattelu tehdään usealle henkilölle, pysytään suunnitelluissa teemoissa, mutta kysymysten järjestystä ja mahdollisia tarkentavia kysymyksiä voidaan vaihdella. Haastattelun taustalla voi olla pääteemat, joita tarkentavat mahdollisesti haastattelukysymyksiksi muodostuvat apukysymykset. Jos haastattelukysymyksiin ei saada toivottua vastausta, voi vielä niitäkin tarkentaa apukysymyksillä.

### 3.2 Aineiston analyysi

Aineiston keruun jälkeen haastattelut litteroitiin. Nauhoitukset jaettiin siten, että kumpikin tutkija litteroi kaksi haastattelua kirjoittaen kuulemansa sanatarkasti. Litteroinnissa jätettiin kuitenkin huomioimatta saman sanan

peräkkäiset toistot, huokaukset ja muut epäolennaiset äännähdykset. Koskisen ym. (2005, 318) mukaan litteroinnin tarkkuudessa on kyse tarkoituksemukaisuudesta, sillä absoluuttista tarkkuutta ei luonnollisesti koskaan voida saavuttaa. Laadullisen tutkimuksen litterointivaiheessa tutkijan on ratkaistava mitä litteroidaan. Litteroitavaksi aineistoksi päätyy yleensä vain pieni, mutta keskeinen osa aineistosta.

Kun aineisto oli litteroitu, aloitettiin aineiston analysointi. Aineiston analyysi selvittää tutkijalle vastauksia asetettuihin ongelmiin. Laadullisessa tutkimuksessa analyysillä pyritään yleensä ymmärtämään ja kuvailemaan tutkittavaa ilmiötä. Tavallisimpia analyysimenetelmiä laadullisessa tutkimuksessa ovat diskurssianalyysi, sisällönerittely, tyypittely, teemoittelu ja keskusteluanalyysi. (Hirsjärvi ym. 2009, 221–224.)

Koska laadullisen tutkimuksen aineisto oli kerätty haastattelemalla, oli johdonmukaista tehdä aineistolähtöinen analyysi. Aineistolähtöisessä analyysissä aineistosta muodostetaan uusi, teoreettinen kokonaisuus huomioiden aikaisempaa tietoa aiheesta. Tutkijan asettamat menetelmät ja käytetyt käsitteet vaikuttavat kuitenkin tuloksiin, ja ovat siten otettava huomioon analyysia tehtäessä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–97.) Ennen aineistolähtöistä analyysiä aineisto järjesteltiin tutkimus- ja haastattelukysymysten mukaan.

Vaihe 1. Aineiston järjesteleminen tutkimus- ja haastattelukysymysten mukaan

Analyysi oli luonnollista tehdä teemoittelemalla, koska aineiston keruu oli tehty teemahaastattelulla. Eskola ja Vastamäki (2007, 42) esittävät teemoittelun olevan usein käytetty teemahaastatteluaineiston analyysitapa, jossa aineisto jäsennetään ja pelkistetään teemojen mukaisesti. Aineisto voidaan litteroinnin jälkeen järjestää uudestaan siirtämällä vastauksia eri teemojen alle, analysoiden sitten jokaisen teeman alla oleva aineisto erikseen.

Eskola ja Suoranta (2001, 174–175) toteavat, että teemoittelemalla aineistosta etsitään ja erotellaan huomionarvoisia aiheita, joita kuvaavia tekstikatkelmia voidaan käyttää elävöittämään tai luonnehtimaan tekstiä, perusteluna tulkinnalle tai esitettäessä tiivistettyjä kertomuksia. Teemoittelu on hyvä analysointitapa ratkaistaessa käytännön ongelmaa, koska menetelmällä voidaan erottaa aineistosta ongelmanratkaisun kannalta merkittävä tieto. Teemoittelussa aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan, jolloin tutkijalla on mahdollisuus seurata tiettyjen teemojen eli aiheiden toistuvuutta sen moninaisuudessaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93).

Analyysille tehtiin pohja, jonka yläotsikkoina olivat tutkimuskysymykset, ja alaotsikkoina yhdeksän haastattelukysymystä. Jokainen haastattelukysymys vietiin sitä vastaavan tutkimuskysymyksen alle. Aineiston läpikäyminen aloitettiin pelkistämällä ja koodaamalla siitä olennainen. Tämän jälkeen tutkijoiden koodauksia verrattiin, ja heidän näkemyksensä yhdistettiin samaksi tiedostoksi. Kun epäolennainen oli karsittu, eriteltiin haas-

tattelujen vastaukset yksittäisiksi kommentteiksi. Kukin kommentti vietiin analyysipohjaan aina sitä vastaavan haastattelukysymyksen alle riippumatta kysymyksestä, johon kommentilla alun perin oli vastattu.

## Vaihe 2. Aineistolähtöinen teemoittelu

Yksittäisille kommentteille työn tekijät laativat tahoillaan sen sisältöä kuvaavia otsikoita. Kun näkemyksiä oli verrattu, jokaiselle kommentille tehtiin yhteenvetona pelkistetty otsikko, joka saattoi sisältää muutaman kommenttia kuvaavan asiasanan. Tämän jälkeen aineistosta etsittiin otsikoiden yleisimmät aiheet, ja kommentit eriteltiin aiheiden mukaan teemoihin. Yleisimmistä otsikoista muodostuivat alustavat alateemat. Alustavia alateemoja olivat muun muassa työ, toiminta, vuorovaikutus, vanhemmuus, hyvinvointi, vertaistuki, lapsi, perheen tärkeys, kaverit ja sukulaiset ja ajan käyttö. Kun alustavat alateemat oli löydetty, pelkistettiin tutkimuskysymykset yläteemoiksi perheen yhdessäolo ja toimintakokonaisuus. Kolmanneksi yläteemaksi aineistosta nousi vertaistuki.

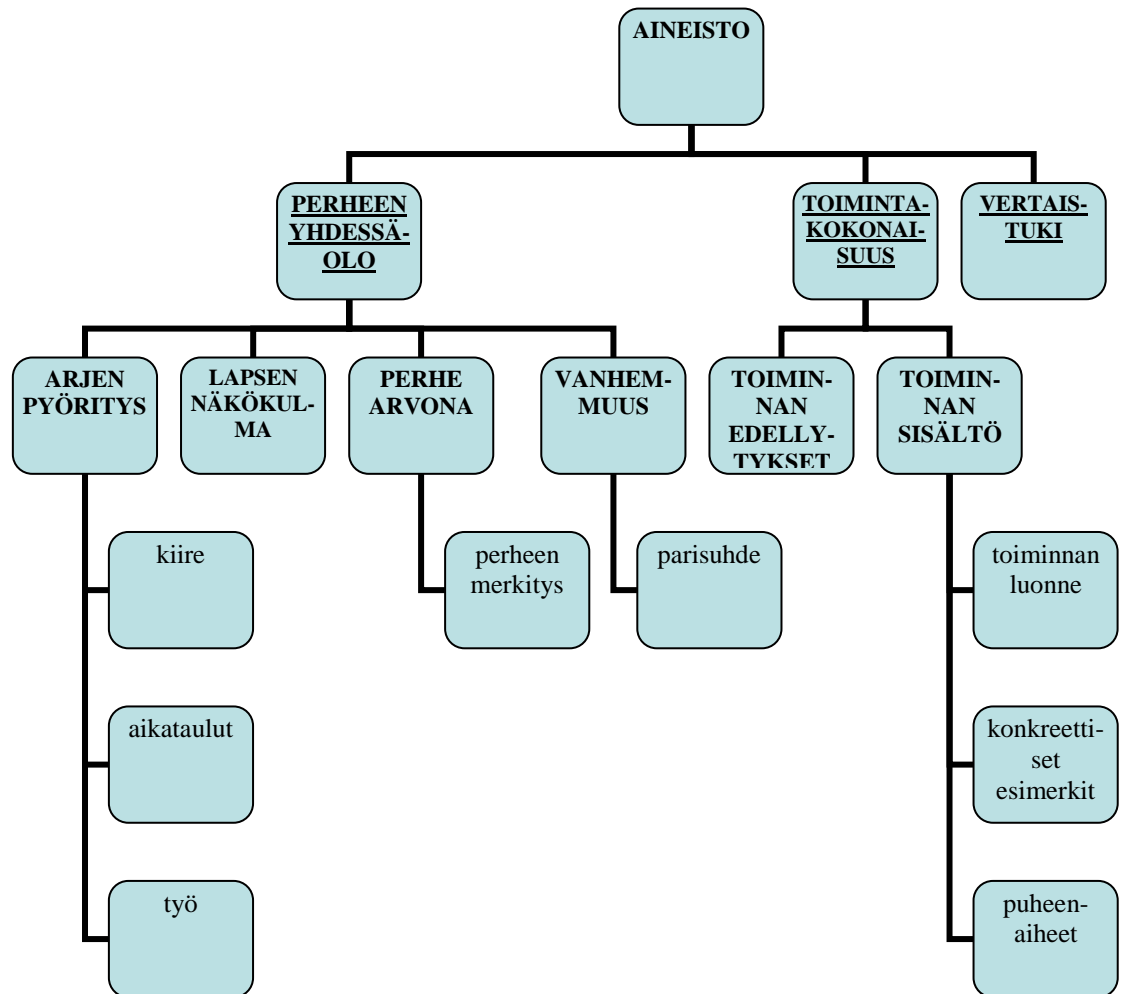
Tämän jälkeen alustavat alateemat pelkistettiin vielä siten, että niitä tuli yhteensä seitsemän. Perheen yhdessäolo -teeman alle tuli arjen pyörittäminen, vanhemmuus, lapsen näkökulma ja perhe arvona. Teeman toimintakokonaisuus alle tulivat alateemat tarve toiminnalle, millainen toiminta ja mitä konkreettisesti, ja teeman vertaistuki alle läheiset ja ryhmät.

Kun jokaiselle yläteemalle oli löydetty alateema, alateemojen sisältöä analysoitiin vielä eritellen ne osiin. Yläteema perheen yhdessäolon alateeman arjen pyörittämisen alle tuli kiire, aikataulut ja työ, alateeman vanhemmuus alle parisuhde ja alateeman perhe arvona alle perheen merkitys.

Yläteeman toimintakokonaisuus alateemoiksi ensin muodostuneet tarve toiminnalle, millainen toiminta ja mitä konkreettisesti jaettiin uudestaan siten, että lopullisiksi alateemoiksi yläteemalle toimintakokonaisuus tulivat toiminnan sisältö ja toiminnan edellytykset. Toiminnan sisällöstä eriteltiin sen luonne, konkreettiset esimerkit sekä puheenaiheet. Yläteeman vertaistuki alateemoja ei ollut tarvetta eritellä.



Seuraava kuvio (kuvio 2) havainnollistaa aineistosta nousseita pääteemoja ja niiden alateemoja. Kuviossa näkyvät myös alateemoista eriteltyt aiheet.



Kuvio 2 Aineiston analyysistä nousseet teemat

### 3.3 Tulokset

Käsiteltäessä lapsiperheiden yhdessäoloa, aineiston keskeisiksi alateemoiksi nousivat vanhemmuus, arjen pyöritys, lapsen näkökulma ja perhe arvona. Vapaaehtoistoimijoiden voimin toteutettavan toimintakokonaisuuden alateemoiksi tulivat toiminnan edellytykset ja sisältö. Kolmas pääteema oli vertaistuki.

#### 3.3.1 Perheen yhdessäolo on parhaitta

Kaikki haastateltavat painottivat, että perhe on arvona tärkeä, ja yhdessäolo vaikuttaa perheenjäsenten onnellisuuteen. Perhettä pidetään merkityksellisenä, se asetetaan etusijalle ja sille halutaan antaa aikaa.

Tosi tärkeä asia [perheen yhdessäolo] joka voi helposti jäädä, et muka tehään kaikkee mut ei oikeesti olla oltu yhdessä. –  
– Hirmu tärkeää että olisi sitä yhteistä [aikaa]. Välillä huo-

maa, että on mennä pari päivää ettei olla varsinaisesti ehitty olemaan yhdessä. V2

### 3.3.2 Vanhemmuus ja lapsen näkökulma

Yhtenä toistuvana aiheena aineistossa oli vanhemmuus. Haastatteluissa toistui etenkin vanhempien halu olla läsnä ja seurata lapsensa kehitystä. Vanhempainloma on mahdollistanut myös isien jäämisen kotiin lasta hoitamaan. Läsnäolon määrä vaihteli sukupuolen mukaan siten, että äidit kertoivat viettävänsä enemmän aikaa lasten kanssa, koska ovat yleensä enemmän kotona vauvan synnyttyä, kun taas isät tulevat kuvioon yleensä vasta myöhemminä vuosina. Erään äidin mielestä isät saattavat tuntea olonsa ulkopuolisiksi ja olisi hienoa, jos isille järjestettäisiin omaa toimintaa. Eräs haastateltavista toi esille näkökulman, jossa molempien vanhempien rooli perheessä oli haastavaa, oli hän kotona lasten kanssa tai töissä.

Äitinä jotenkin et kun on aikaa olla lasten kanssa yhdessä ja silloin pysähtyä, niin osaa huomata lapsesta eri juttuja ja kaikkee miten ne on kehittynyt ja mitä ne tekee ja ehtii kuunnella lasta. – – On ihana itekin huomata, että se [läsnäolo] riittää lapselle ja sitten kun jaksaa ite olla siinä ilman höselystä, niin on itekin jotenkin paremmalla tuulella. V2

Perhe koettiin tärkeämpänä kuin parisuhde. Kaikki haastateltavat kertoivat parisuhteelle annettavan ajan olevan omassa elämäntilanteessaan vähäistä, eikä parisuhteeseen keskittymistä nähty ajankohtaisena lasten ollessa etusijalla. Vanhemmat tiedostavat elämäntilanteen olevan väliaikainen, ja siksi parisuhteen hoitoa ei nähdä olennaisena ja ajankohtaisena asiana lasten ollessa pieniä. Osana vanhemmuutta, kolme vanhempaa toivat esille oman ajan tärkeyden. Heidän mielestään kummallakin vanhemmalla tulisi olla aikaa itselle, mutta he eivät nähneet sitä omassa elämäntilanteessaan yhtä olennaisena kuin ennen perheen perustamista.

Väkisinkin parisuhde kärsii. Rytmit menee lasten mukaa. Työpäivän jälkeen haetaan lapset hoidosta, niitten kanssa ollaan siihen saakka, kun ne menee nukkumaan kaheksan yheksän välillä. Sen jälkeen olis sitä yhteistä aikaa, mut molemmat on väsyneitä tai tarvii tehdä himassa jotain duunii. Yhteinen aika on vähissä ja vähentynyt. V4

Lapsi on vanhempien huomion keskipisteenä perheiden viettäessä aikaa yhdessä. Lapsen tunteet pyritään ottamaan huomioon arkea suunniteltaessa ja toivotaan, että arjen hektisyys ja kiire eivät välittyisi lapselle. Vanhemmat kertoivat havaitsevansa, kuinka lapsi nauttii vanhempien seurasta ja yhdessä tekemisestä. Haastatteluista ilmeni, että vanhemmat ovat kokeneet lapsen huomaavan jos vanhempi on paikalla, muttei aidosti läsnä. Lapsen näkökulmaa ajatellen yksi haastateltavista toi esille lapsen tarpeen leikkiä vanhempiensa lisäksi muiden saman ikäisten lasten kanssa.

Lapsikin huomaa jo heti, jos on ajatukset jossain muualla ja muka on siinä yhdessä. Et on sitä yhdessä tekemistä, ni kyllä

toi tollanen parivuotias vähän päälle huomaa jo sen, et on jotain muuta, et äiti ajattelee nyt jotain ihan muuta eikä nyt yhtään keskity tähän. Että sellanen niiku kiireettömyys ja se, että ollaan siinä hetkessä oikeesti läsnä eikä vaan sinne päin.  
V1

### 3.3.3 Lapsiperheiden muuttuva arki

Arjen pyöritys oli keskeisenä aiheena puhuttaessa lapsiperheiden yhdessäolosta. Perheen yhteisestä ajasta osa kuluu kotitöitä tehden, ja vanhempien työt sekä omat menot voivat johtaa siihen, että perheen ainoa yhteinen aika on laitettaessa lapsia nukkumaan. Arjen pyöritystä kuvailtiin hetkessä elämiseksi, jossa merkityksellistä on molempien vanhempien läsnäolo. Yksi haastateltavista kertoi, että lapsiperheen arki voi väliaikaisesti vähentää kontakteja ystäviin, etenkin jos heidän elämäntilanteensa on erilainen. Arkea määrittävät aikataulut ja kiire voivat johtaa siihen, ettei lasta ja hänen tunteitaan ehditä ottaa arjessa huomioon niin paljon kuin haluttaisiin. Myös vanhemman ammatti nähtiin vaikuttavan arkeen ja lapsen hoitoon annettavan ajan määrään.

Kaikki neljä vanhempaa kertoivat, että perheen yhteisen ajan löytäminen on haaste, koska vanhempien töiden sekä perheen- ja muiden menojen yhteensovittaminen on vaikeaa. Yhteistä aikaa yritetään löytää etenkin viikonloppuisin. Vanhemmat kertoivat haluavansa arkeen lisää pysähtymistä ja kiireettömyyttä. He kokivat tarvetta muullekin yhdessäololle kuin kotiaskareille. Yhdessäololta vanhemmat eivät toivoneet mitään erityistä tekemistä, vaan lähtökohdaksi he sanoivat pelkän rauhassa olemisen. Kaksi haastateltavaa toivoi enemmän mahdollisuuksia seurata lasten leikkejä sivusta osallistumatta niihin itse.

Meillä on sellasta arjen pyöritystä lähinnä yhdessä – – semmosta että yhdessä tehdään niitä kotiaskareita ja ollaan perheenä paljon. – – Ni usein ne päivät menee silleen, niiku buukattu aikataulu koko ilta, et sitten illalla se yhdessäolo on ku laitetaan lapset nukkuu ja vanhemmat viettää sen yhdessäolon. Ni missä se perheen yhteinen aika sinänsä sitten on?  
V1

Lapset kyllä huomaa, että tässä on nyt se rauhallinen hetki. Ihan liian harvoin on sellasia tilanteita, et sellasta kaipaam. – – et olis vaan sellaisia hetkiä, että kaikki on kotona samassa tilassa sillai, että kumpikaan vanhemmista ei tee jotain hommaa vaan ehtis olla tosiaan siellä lattiatasossa. V2

### 3.3.4 Vertaisryhmät kannattavat

Aineistosta ilmeni, että ryhmät antavat vertaistukea ja vinkkejä arkeen. Vertaistuen mahdollistavat myös ystävät, sukulaiset ja muut läheiset, joiden olemassaolo koetaan suureksi voimavaraksi. Haastateltavat kertoivat, että vertaisryhmät antavat hengähdyspaikan ja mahdollisuuden keskustella

sekä lapsen hoitoon liittyvistä asioista että aiheista, jotka eivät liity perheen arkeen.

Vertaistukea tarvitsevat sekä vanhemmat että lapset. Toinen äideistä toi esille isien näkökulman kertoessaan, että vertaisryhmät antavat isyydelle tukea ja vahvistusta siinä missä äidit omalle äitiydelleen. Vanhemmalle tärkeää on jo päätös lähteä ryhmään, ja vertaistueksi riittää ajanvieto muiden vanhempien kanssa.

Ilot ja surut jaetaan, ja sitten se et varsinkin sillo kun oli vielä kotona pelkästään – –, niin tota yksin mielti jotain asiaa [kun] oli pikkanen vauva, et tää elämä kaatuu, et minä en osaa tehdä tätä tai muuta. Sit ku näki ne toiset [vanhemmat] ni se avartuu se maailma niinku että et tätä on muillakin, ja tästä selviää. – – Ni meillä on just se vertaistuki, että mä koen, että saan sitä ystäviltä tai me [lapsen kanssa] saadaan, ja yhtäläillä mies saa sitten toisilta isiltä sitä vertaistukea. V1

Ystävät, joilla on samanikäisiä lapsia, sekä isovanhemmat antavat haastateltavien mielestä vertaistukea. Vertaisryhmät tarjoavat verkostoitumisen mahdollisuuden. Yksi haastateltavista kertoi ryhmän tarjonnan paikan tavata vanhempia muutettaessa uudelle paikkakunnalle. Esille nousi myös internetin hyödyntäminen. Vertaistuen saaminen ei tapahdu ainoastaan keskustellen ja toimien yhdessä muiden vanhempien kanssa, vaan myös virtuaaliympäristössä.

Vertaisryhmät ovat tärkeä tuen muoto, oli lapsia yksi tai useampia. Vaikka vauvaa olisi aiemminkin hoitanut tai työskennellyt muuten lasten kanssa, uusi perheenjäsen tuo lisää haastetta arkeen. Yksi haastateltavista toi esille sukupuolijakauman vertaisryhmissä. Hän kertoi, ettei sukupuolella ole merkitystä, sillä lapsiperheissä jokainen vanhempi sukupuoleen katsomatta pystyy kertomaan oman näkökulmansa. Vertaisryhmät ovat lapsille sosiaalisia ympäristöjä, jotka kasvattavat lapsia kommunikointiin ja ympäristön muutoksiin. Yksi haastateltavista kertoi hakeutuneensa vertaisryhmään helpottaakseen lastensa siirtymistä uusiin sosiaalisiin ympäristöihin.

Vertaisryhmä tarjoaa yhdessäolon lisäksi perheenjäsenille omaa aikaa. Yksi vastaajista kuvaili perheen arjen olevan välillä niin voimia vievää, että irtiotto on tärkeää. Kaikki haastateltavat kertoivat vertaisryhmän mahdollistavan vanhemmalle hengähdyshetken, muiden vanhempien tapaamisen, sekä toisen ympäristön kodin rinnalle. Lisäksi tietynlaiset vertaisryhmät antavat kotona olevalle vanhemmalle mahdollisuuden tehdä jotain muuta sillä aikaa, kun töissä käyvä vanhempi osallistuu ryhmään.

Me saadaan vanhemmat semmonen tietynlainen hengähdys ja henkinen lepo. Ollaan keskenään ja kuitenkin muksut mukana valvovan silmän alla. Muksut saa olla keskenään, eikä meidän tarvii antaa sitä sata prosentista huomiota sillä hetkellä, niin onhan se meillekin sellanen pieni hengähdyshetki. – – Ei aina tarvii olla [tekemässä] itse tai siinä omana perheenä. Onhan se mukava vaihtelu. V4

### 3.3.5 Edellytykset toiminnalle

Vanhemmat kuvailivat, että uudessa ohjatussa toiminnassa koko perheen tulee olla läsnä ja yhdessä toimimisen tulee olla monipuolista. Ohjattu toimintaan on tarvetta, ja toiminnan kestolla sekä säännöllisellä aikataululla on vaikutusta sen onnistumiseen. Toiminta antaa uusia näkökulmia ja tapoja toimia. Yhdessä toimiminen perheen kanssa on viihtyisää niin lapsille kuin vanhemmillekin. Ohjattu toiminta tuo vanhemmille vaihtelua arkeen, eikä sen tarvitse sisältää mitään ihmeellistä ollakseen tarkoituksenmukaista. Eräs haastateltava kuvasi onnistuneen toiminnan olevan koko perheen yhteinen kokemus.

Mut ois ihan kiva, et ois joku sellanen ohjattu, mihin koko perhe nimenomaan [voisi] mennä, eikä senkään tarttis olla mitään sen ihmeellisempää. Vaan eri paikka, lapsille eri lelut ja sitten saa sitä vertaistukea, niinku aikuisilta ihmisiltä, mutta olla kuitenkin perheenäkin siellä. – – Pienet lapset nauttii siitä, että ne saa ite leikkiä ja tehdä – – ja mikä sen parempaa, jos vanhemmat saa seurata ja katsoa leikkiä. V2

Vanhempien mukaan yhdessä toimiminen perheenä on mukavaa ja turvallista. Ohjattu toiminta antaa niin vanhemmille kuin lapsille vaihtelua, vertaistukea ja vuorovaikutusta. Haastatteluista ilmeni, että uusi toimintakokonaisuus mahdollistaisi vanhempien ja lapsen yhdessäolon. Vanhemmat toivoivat, että aluksi ollaan oman perheen kanssa ja vasta sitten aletaan toimia muiden perheiden kanssa. Toiminnan tulee olla hallittava tapahtuma ja sen tulee toteutua ympäristössä, jossa vanhemmat voivat keskustella keskenään seuraten sivusilmällä lasten touhuja.

Ohjatun toiminnan edellytykseksi nousi ennalta tiedotus sen ajankohdasta, paikasta ja kestosta. Haastateltavat esittivät toimintakertojen sopivaksi ajankohdaksi illan, koska silloin molemmilla vanhemmilla on aikaa osallistua toimintaan. Etukäteen saatu tieto helpottaa perheen aikataulujen suunnittelua ja madaltaa vanhempien kynnystä osallistua ryhmään. Yksi haastateltavista käsitteli sukupuolieroja ja niiden merkitystä ryhmissä. Sukupuolierojen näkyvyys on ryhmäkohtaista, eikä niitä siksi tule ottaa huomioon kokonaisuuden suunniteltaessa.

### 3.3.6 Monipuolista toimintaa ja keskustelua

Haastateltavat toivoivat toimintakokonaisuuden sisällön olevan vaihtelevaa ja monipuolista. Toiminnan toivottiin olevan helppoa ja sisältävän toiminnallisia menetelmiä, sekä keskusteluja perheitä koskettavista aiheista. Haastateltavat esittivät, että vanhemmat toivovat rauhallisempaa toimintaa ja keskustelua lasten tarvitessa enemmän aktiivista toimintaa. Monipuolisen toiminnan tulisi olla yksinkertaista ja sovellettavaa kyseisen ikätason tai asiakasryhmän mukaiseksi. Lisäksi toimintaan osallistuminen tulisi olla helppoa, jotta osallistumisen kynnys olisi mahdollisimman matala. Toiminnan tulisi haastateltavien mielestä olla sovellettavissa myös kotona toteutettavaksi.

Kuten sanoin, vähän sieltä sun täältä, sopivasti kaikkea. Eikä niitä [erilaisia menetelmiä] tarvii samaan kertaan ympätä mut niinku viikoittain vaihtuu [ohjelma]. – – Et aina ohjelmassa joku toimintamuoto muuttus, että ne joilla se mielenkiinto lopahtaa yhteen tiettyyn tekemismuotoon, niin lähtisivätkin heti sitten mukaan siihen seuraavaan. V3

Esille nousivat perheen yhteiset harrastukset. Toiveet toimintakokonaisuudelle olivat konkreettisia esimerkkejä kuten liikunta, musiikki, käden- taidot ja aisteihin keskittyminen. Yksi isä esitti näkökulman, että puheen- aiheet vertaisryhmissä vaihtelevat luonnollisesti sukupuolen mukaan. Kysyttäessä lapsiperheiden ajankohtaisia asioita, yleisimpiä aiheita olivat lapsen hoito, talous ja hyvinvointi.

Jotain liikunnallista, ja sitten tota nää tämmöset lorujummat – – eikä yhtään huonompi et ois jotain taidejuttuja missä sais tätä luovuutta ja käsillä tekemistä. – – [Ajankohtainen aihe on] lapsiperheen arjen pyörittäminen: missä vaiheessa ja miten kerkiää hoitamaan juoksevat asiat, ruuanlaittamisen, kaupassa käymisen, kodin askareiden pyöryksen, ja vielä jotenkin löytää se perheen yhdessä olemisen aikakin. – – Lisäksi varmasti suurella osalla talousasiat sekä lasten hoidon järjestäminen myös puhuttelevat. V1

#### 3.4 Luotettavuus ja eettisyys

Silverman (2001, 147) painottaa luotettavuuden arviointia laadullisen tutkimuksen loppuvaiheessa. Tutkijan on hänen mukaansa oltava erityisen varovainen jäsentäessään aineistoa. Koska etiikka vaikuttaa ratkaisuihin joita tutkija tekee työssään, on hänen punnittava tarkkaan keinoja ja valintoja, joilla pyritään tavoitteisiin. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 125–126, 132–133) toteavat tärkeäksi, että hyvää tieteellistä käytäntöä noudatetaan, koska eettinen työskentely ja uskottavuus liittyvät läheisesti toisiinsa. Vastuu tutkimuksen rehellisyydestä on ohjaavien tahojen lisäksi tutkijalla itsellään.

Ennen opinnäytetyön aloittamista opinnäytetyön tekijät pohtivat ennakkosenteita, arvoja ja odotuksia työtä kohtaan. Varhaiskasvatuksen näkökulman kautta he keskustelivat kiireen näkyvyydestä ja merkityksestä lapsiperheille. Molempien vahva näkemys hyvän lapsuuden vaikutuksesta myöhempään elämään, haastoi tutkimaan aihetta tarkemmin. Tutkimuksen jälkeen huomattiin, kuinka perusteellinen tutustuminen aiheeseen poisti olemassa olleita mielikuvia ja auttoi rakentamaan kokonaisvaltaisen kuvan lapsiperheiden arjesta. Vanhempien on vältettävä kiirettä, jotta yhdessäolo mahdollistuisi, ja perheenjäsenet pystyisivät olemaan vuorovaikutuksessa. Kiire hankaloittaa perheiden arkea ja saattaa estää läsnäoloa, mutta voi antaa myös tunteen, että on tarpeellinen ja saa aikaiseksi. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 129–139) toteavat, että laadullisen tutkimuksen laadullisuus on tutkijan omalla vastuulla. On tärkeää pohtia ja perustella mistä tutkimus saa idean, ja miksi siihen ryhdytään. Lisäksi tutkimuskohteen määrittely ja tutkijan oma vastuu esittää tulokset, kuuluvat hyvään eettiseen toimintaan.

Tutkimus kirjoitettiin ymmärrettäväksi välttäen ammattisanaston käyttöä (Silverman 2001, 115). Opinnäytetyön eteneminen on ollut avointa, sillä ohjaava opettaja on lukenut raporttia prosessin edetessä. Johtopäätöksiin saatiin luotettavuutta lukemalla aikaisempia tutkimuksia ja selittämällä käytetyt ammattitermit. Koko prosessin ajan molemmat tutkijat ovat käyneet aineistoa läpi ja kirjoittaneet tutkimuspäiväkirjaa. Aineiston analyysivaiheessa aineisto käsiteltiin erikseen, jonka jälkeen keskusteltiin löydettyistä tuloksista. Tämä menettely lisäsi aineiston analyysin luotettavuutta.

Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2009, 131) toteavat, eettisesti toimittaessa tutkijan on selvitettävä osallistujille tutkimuksen tavoitteet, menetelmät sekä mahdolliset riskit. Siksi ennen haastattelutilannetta haastattelijoilta esitetyttiin sekä kerrottiin opinnäytetyöstä ja sen tavoitteista, mikä lisäsi haastateltavien kiinnostusta aiheeseen. Tämän koettiin olleen myös yksi syy, jonka vuoksi haastateltavat tuottivat suuren määrän aineistoa. Haastattelutilanteessa pyrittiin olla paljastamatta asioita, joita tutkijoina odotettiin haastateltavien kertovan. Näin varmistettiin eettisesti ja laadullisesti aineiston hankinta. Jokaisella haastateltavalla oli mahdollisuus kieltäytyä haastattelusta, joten osallistuminen oli vapaaehtoista.

Haastattelussa haastateltava saattaa antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, ja hän voi kokea tilanteen epämieluisana tai puhua asioita, joita ei normaalisti puhuisi. Haastattelijoiden on tärkeää miettiä keskustelujen avauksia ja dialogeja, ja varauduttava sekä puheliaisesti että hiljaisempiin haastateltaviin. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–211.) Haastateltavia kunnioitettiin asettamalla tilanteessa kuuntelijan rooliin antaen haastateltavien olla asiantuntijoita omassa asiassaan. Haastattelujen jälkeen keskusteltiin kummankin haastattelijan läsnäolon vaikutuksesta haastattelutilanteeseen, sillä kahden tutkijan haastattelussa yhtä ihmistä, saattaa hän kokea tilanteen uhkaavaksi. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 73) näkevät ennalta annettujen haastattelukysymysten vaikuttavan runsaamman aineiston saatavuuteen. Pohdittavaksi jää, olisiko haastattelukysymykset etukäteen kertomisen lisäksi kannattanut näyttää haastateltaville, jolloin he mahdollisesti olisivat pysyneet paremmin aiheessa.

Huomioitavaa luotettavuuden ja eettisyyden kannalta ovat tutkimuksen tiedonantajat: miten heidät valittiin, miten heihin otettiin yhteyttä ja montako henkilöä tutkimuksessa on. Tärkeää on keskittyä myös tutkimuksen keston, aineiston analyysiin ja tutkimuksen raportointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.) Opinnäytetyön aihe ja siihen kuuluvat toimintaperiaatteet ja rajaukset tulivat työelämästä. Työtä varten allekirjoitettiin sopimus, jossa kuvataan opinnäytetyön olevan hankkeistettu. Hirsjärvi ym. (2009, 170–171) toteavat tällä tarkoitettavan, että yhteistyötaho hyödyntää työstä saatuja tuloksia omassa toiminnassaan. Haastateltavaksi etsittiin kaksi vanhempaa yhteistyökumppanin järjestämästä vertaisryhmästä ja kaksi toisesta avoimesta vertaisryhmästä. Haastateltava kohderyhmä oli siis rajattu vertaisryhmissä käyviksi vanhemmiksi, mutta kahdesta eri paikasta, mikä lisäsi aineiston luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Tutkimukseen otettiin kaksi äitiä ja kaksi isää mahdollisten sukupuolierojen vertaamista varten.

Tutkimus, ja sen pohjalta syntynyt opas suunniteltiin asiakaslähtöisesti. Asiakas tietää parhaiten oman elämäntilanteensa ja hänen käsityksensä omasta elämästään on asiakastyön lähtökohta. Asiakaslähtöisyyttä toteutettaessa, asiakkaan elämäntilannetta tarkastellaan kokonaisuutena, ja hän saa itse osallistua oman palvelutarpeensa määrittämiseen sekä sopivien palvelumuotojen valitsemiseen. (Karling ym. 2008, 17.) Toimintakokonaisuus on suunniteltu ryhmiin osallistuvien vanhempien näkemysten pohjalta, ja vastaa siten asiakasryhmän tarpeisiin. Aineiston ollessa neljän vanhemman tuottamaa tietoa, pohdittiin haastateltavien määrän vaikutusta saatuihin tuloksiin. Neljästä eri haastatteluista nousi samat aiheet, mikä osoittaa haastateltavien määrän olleen riittävä, ja antaa tuloksille luotettavuutta. Tätä ilmiötä kutsutaan saturaatioksi, joka Hirsjärven ym. (2009, 182) mukaan tarkoittaa aineiston sisällön toistuvuutta, vaikka ne olisi kerätty eri lähteistä. Opinnäytetyötä koskevat asiakirjat ja muu aineisto hävitetään työn valmistuttua.

## 4 OPAS VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE

Tutkimustulosten pohjalta suunniteltiin opas vapaaehtoistoimijoille. Tässä luvussa kerrotaan suunnitteluvaiheesta ja siihen vaikuttavista teorioista. Lisäksi esitellään itse opas (liite 3), viiden kerran toimintakokonaisuus, joka on liitteenä opinnäytetyön lopussa. Toimintakokonaisuuden esittelyn jälkeen kerrotaan sen käyttöönotosta.

### 4.1 Oppaan suunnittelu

Oppaan suunnittelun lähtökohtana oli sosiaalipedagogiikan sosiokulttuurinen innostaminen. Sosiaalipedagogiikka on toiminta- ja ajatteluperinne, jossa tavoitellaan käytännön ja teorian kanssakäymistä (Hämäläinen & Kurki 1997, 10–11). Ranskasta lähtöisin oleva sosiaalipedagogiikan sovel-lusalue, sosiokulttuurinen innostaminen on tavoitteellinen terapian ja sopeutumisen menetelmä sekä ideologia vapautukseen. Innostaminen pyrkii siihen, että ihmiset tiedostaisivat historiallisen roolinsa sekä yhteisö- että yhteiskuntatasolla. Tärkeää on omasta tahdosta lähtevän aktiivisuuden herättäminen ja osallistumisen vahvistaminen. Innostamisessa tehdään muutos mahdollistamalla jokaisen yksilön täysivaltainen osallistuminen yhteisönsä. Jokaista yksilöä ja hänen itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen parannetaan ryhmien elämänlaatua. (Hämäläinen & Kurki 1997, 196, 201–207.)

Innostamisessa on Kurjen (2008, 106–109) mukaan kyse arkilähtöisestä toimintaan motivoitumisesta, suhteeseen asettumisesta ja toimimisesta yhteiskunnan puolesta. Innostamiseen pyrkivä henkilö, innostaja, tavoittelee ihmisen kokonaiskehitystä tukemisen, herkistämisen ja motivoimisen avulla. Innostajan on pyrittävä tasavertaisessa suhteessa herättelemään ihmisten mielenkiintoa omaan elämäänsä, jonka kulusta heillä on vastuu. Innostaminen pohjautuu kulttuuriseen, sosiaaliseen ja pedagogiseen näkökulmaan, joka on aina osallistavaa ja vuorovaikutteista.



Ryhmät ovat erilaisia, koska ne muodostuvat eri ihmisistä. Ryhmään kuuluminen antaa ryhmän jäsenelle jatkuvaa palautetta, ja se toimii itsetuntemuksen välineenä. Ryhmissä saatamme ajautua tiettyihin rooleihin tietoisesti tai tiedostamatta. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2004, 32.) Toimintakokonaisuus perustuu ryhmädynamiikkaan ja sen teoriaan. Laine ym. (2004, 50–51) toteaa, että ryhmädynamiikalla tarkoitetaan yksilön käyttäytymiseen kuuluvaa yksilön, tilanteen ja ympäristön vaikutusten kokonaisuutta. Jokainen ryhmän jäsen tulkitsee ryhmän tapahtumia omalla tavallaan, ja jokainen on osallinen dynamiikan muodostumiseen. Ryhmädynamiikan tuntemus on ohjaajalle tärkeää, ja siksi hänellä on oltava hyvä tilannetaju sekä kyky havainnoida ryhmässä etenevää prosessia ja auttaa ryhmää saavuttamaan asetettu tavoite.

Tutkimustuloksista saatiin viitteitä kokoontumiskertojen kestoan, joten ne suunniteltiin kestäväksi noin kaksi tuntia. Toimintakokonaisuudesta tuli suunnitella niin sovellettava, ettei paikalla, ajankohdalla tai ohjaajan taustalla olisi merkittävää vaikutusta toteutukseen. Kuten Inkinen ja Söderblom (2005, 20) toteavat, ryhmiä suunnitellessa on hyvä pohtia aikataulua, jotta toiminnalle on varattu tarpeeksi toteutusaikaa. Lisäksi tilojen valinta on tehtävä toiminnan sisällön mukaan. Keskeinen sijainti, rauhallinen toimintaympäristö sekä ryhmille riittävän suuren tilan saaminen mahdollistaa kaikkien osallistujien samanaikaisen tapaamisen.

Ryhmän jäsenten tulee olla henkilökohtaisesti vuorovaikutuksessa, ja siksi ryhmän koolla on suuri merkitys. Ryhmällä voi olla asia- tai tunnetavoite, johon jokaisen on sitouduttava ja joka pitää ryhmän kiinteänä. Ryhmän jäsen kokee olonsa turvalliseksi, jos hän saa olla oma itsensä. Jokainen tuo ryhmään omat kokemuksensa ja näkemyksensä vahvuuksineen ja heikkouksineen. (Laine ym. 2004, 33, 37.) Oppaan kokoontumiskerrat suunniteltiin noin viidelle perheelle, jotta vertaistuki mahdollistuu, mutta toiminta samassa tilassa ei ole liian vaikeaa toteuttaa. Kaikki leikit ja keskustelut pyrittiin tekemään sellaisiksi, että tilanteissa kenen tahansa olisi helppoa ja luontevaa olla. Haluttiin, että jokaisella läsnäolijalla on mahdollisuus leikkiä ja keskustella omien rajojensa mukaan siten, että heillä on valta rajata, kuinka paljon haluavat asioistaan keskusteltavan. Lisäksi kokonaisuuden tuli olla sellainen, että myös yksittäiselle kerralle voisi osallistua ilman aiempaa läsnäoloa.

Kinanen (2009, 71–73) kuvaa vertaisryhmien ohjaajien toimivan usein pelkän vapaaehtoisuuden periaatteella, jolloin ainoastaan ammatillinen taustajärjestö huolehtii ja mahdollistaa koulutuksen. Nykyisin monet organisaatiot keräävät joukostaan ammattilaisia, jotka ohjaavat ryhmää organisaation periaatteiden ja eettisten ohjeiden mukaan. Vertaisryhmän ohjaaja toimii omien vahvuksiensa kautta. Vilpitön halu auttaa toista riittää ohjaajaksi hakeutumiseen. Jos ryhmässä on mahdollisuus työparityöskentelyyn, helpottaa se tehtävien jakoa ja mahdollistaa omien tunteiden purkamisen.

Toimintakokonaisuus jaettiin viiteen kokoontumiskertaan, koska sen kaltainen menettely on ollut käytössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton ryhmissä aikaisemminkin. Toimintakokonaisuuden viiden eri kerran ai-

heiksi tulivat lapsiperheiden arki, perheen tärkeys, lapsen näkökulma, vanhemmuus ja hyvinvointi. Neljä ensimmäistä aihetta nousivat aineistosta. Viides aihe hyvinvointi otettiin mukaan, koska sitä oli haastatteluissa sivuttu, ja opinnäytetyön tekijät halusivat painottaa aihetta sen ollessa ajankohtainen ja vaikuttava tekijä lapsiperheissä. Jokaiselle kerralle suunniteltiin myös niiden sisältöä kuvaavat otsikot, jotka pyrittiin tekemään innostaviksi ja mielenkiintoa herättäviksi. Viiden eri kerran otsikot ovat Ilolla arjessa, Perhe aarteena, Lapsen silmin, Vanhemmuus on vahvuus ja Voi hyvin!.

Jokaiselle kokoontumiskerran aiheelle määriteltiin toiminnallinen menetelmä. Menetelmät olivat leikki ja liikunta, musiikki, kädentaidot, pysähtyminen sekä aistit. Leikki ja liikunta, musiikki ja kädentaidot nousivat tutkimustuloksista. Aisteihin ja pysähtymiseen viitattiin tuloksissa, ja opasta suunniteltaessa ne haluttiin tuoda esille. Aiheiden ja menetelmien jälkeen kullekin toimintakerralle määriteltiin tavoite. Kaikkien toimintakertojen yhteisenä tavoitteena on perheen yhdessäolon mahdollistaminen ja pysähtyminen aiheiden äärelle. Jokaisen kerran erillisen tavoitteen lähtökohtana on aiheeseen paneutuminen kyseisen menetelmän kautta.

Jokainen kokoontumiskertakerta suunniteltiin sellaiseksi, että se pitää sisällään aloituksen, orientaatio-osuuden, keskustelun, toiminnan ja lopetuksen. Vaikka sisältö muuttuu jokaisella kerralla, säilyy jokaisessa aloituksessa mahdollisuus kuulumisten- ja lopetuksessa toimintakerrasta syntyneiden ajatusten vaihtoon. Aloituksen tarkoituksena on lämmitellä perheitä orientoitumaan yhteiseen tekemiseen, ja se antaa myös ohjaajalle viitteitä ryhmän sen hetkisestä aktiivisuudesta ja motivaatiosta osallistua. Aktiiviset vanhemmat kannattelevat ja innostavat ryhmää. Aloituksessa ohjaaja pohjustaa kokoontumiskertaa kertomalla aiheesta ja tavoitteista. Ohjaajan on hyvä kertoa ryhmätoiminnasta, sen tavoitteista ja sisällöstä (Inkinen & Söderblom 2005, 23). Ohjaaja voi lukea aloituksen suoraan oppaasta tai havainnollistaa sitä omalla tyylillään. Hän voi etsiä lisämateriaalia, soveltaa toimintoja, sekä kehittää kokonaisuutta oman kokemuksensa ja persoonansa mukaan.

Orientaatio sisältää kevyttä keskustelua ja toimintaa, jonka tarkoituksena on lämmitellä ja herätellä perheet käsiteltävään aiheeseen. Vanhempien keskustelutilanteissa annetaan vanhemmille mahdollisuus pysähtyä kuulemaan muita vanhempia, ja saada heiltä vertaistukea. Tavoite on ideoida uusia toimintatyylejä ja jakaa ajatuksia, ei synnyttää kielteistä vertailutilannetta.

Ihmisellä on tarve tulla kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Näihin tarpeisiin voidaan vastata kertomalla omasta elämästä. Ryhmässä keskusteltaessa tärkeää on, että kaikki ovat läsnä ja kunnioittavat toisten esittämiä asioita. (Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä & Uitto 2007, 26, 92.) Keskustelujen ideana on havahduttaa vanhemmat näkemään erilaisuutta perheiden välillä ja painottaa, että jokaisella perheellä on oma tapansa pyörittää arkea. Kokemustieto on Vahtivaaran (2010, 22) mukaan tietoa, joka ihmiselle kertyy henkilökohtaisen kokemuksen ja tulkinnan kautta. Vertaisryhmässä välittyvä kokemukseen perustuva tieto, ja siellä

osallistujien on mahdollista muokata identiteettiään, sekä tavata muita samassa tilanteessa olevia ja samoja tunteita kokevia (Laimio & Karnell 2010, 19). Kokoontumisen aikana luodaan tilanteita, joissa toinen vanhempi vahtii lasta sillä aikaa, kun toinen keskustelee, tai ohjaaja jää leikimään lasten kanssa vanhempien pohtiessa keskustelujen aiheita.

Toimintavaiheessa perheet toimivat yhdessä tai niin, että vanhemmille ja lapsille on suunniteltu erikseen omaa toimintaa. Tarkoituksena on pysäyttää perhe olemaan yhdessä siinä hetkessä, sillä yhdessä toimiminen on tärkeää koko perheelle. Toiminnalliset menetelmät perustuvat Kataisen (2004, 170–172) mukaan emotionaalisiin kokemuksiin, jotka ovat varastoituneet ihmismieleen, ja joihin menetelmän avulla luodaan yhteys. Toimija työstää omaa sisäistä maailmaansa ja saa siitä kokemuksia. Tunteiden kanssa työskentely herättää uuden kokemuksen joko toiminnan aikana tai keskustelu tilanteessa sen jälkeen. Toiminnallisiin menetelmiin vaikuttavat erilaiset roolit, spontaanisuus, luovuus ja vuorovaikutussuhteet.

Kokoavassa keskustelussa perheet pääsevät vielä puhumaan ajatuksista, tapaamiskerran tapahtumista ja syntyneistä ideoista. Toiminnat ovat saataneet herättää kysymyksiä, joihin voidaan paneutua yhdessä ryhmänä tai ohjaajan kanssa keskustellen. Lopeteltaessa perhe kerääntyy yhteen ja rauhoittuu. Tarkoitus on palata alussa kerrottuun tavoitteeseen ja keskustella sen toteutumisesta hyödyntäen oppaan lopussa olevia tavoitepapereita (liite 3/25). Ennen kotiinlähtöä ohjaaja kertoo seuraavan kerran kokoontumisen ajan, paikan ja aiheen.

## 4.2 Oppaan toimintakokonaisuus

Seuraavaksi esittelemme toimintakokonaisuuden viisi eri kokoontumiskerrtaa. Kerrat käsitellään oppaan mukaisessa järjestyksessä otsikoittain. Jokaisesta kerrasta esitellään sen aihe, tavoite, ja siinä käytettävä menetelmä sekä teoreettinen näkökulma.

### Kokoontumiskertakerta 1: Ilolla arjessa (liite 3/4)

Ihmisten luoma päivittäinen elämä määritellään arkielämäksi (Juhela 2006, 14). Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 15–16) esittää arjen luovan monelle mielikuvia kiireestä, stressistä ja elämän yksitoikkoisuudesta. Etenkin lapsiperheiden arkea määrittävät toistot, rutiinit ja syklisyys. Kiire on nykypäivää määrittävä asia, joka vaikuttaa perheiden hyvinvointiin, työhön, ajankäytön hallintaan ja elämänlaatuun yleensä (Pääkkönen 2010, 93). Päivän kulkuun vaikuttavat nukkuma-ajat, ruokailut, vanhempien työt, lasten harrastukset ja hoitoajat. Perheiden arki on aikataulujen suunnittelua, käytäntöjen luomista ja kaikenlaisten tunteiden yhteensovittamista. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15–16.)

Opinnäytetyön tutkimuksen pohjalta suunnitellun oppaan ensimmäisen kokoontumiskerran Ilolla arjessa aiheena on lapsiperheen arki. Aiheen tarkoitus on herättää vanhemmat ajattelemaan perheen yhteistä aikaa ja sen jakautumista arjen toimintoihin. Kokoontumiskerralla menetelmänä on käytetty pysähtymistä, jolloin perheen tulisi rentoutua ja pohtia, mitä yh-

dessäolo tarkoittaa omassa arjessa ja mitä siihen lisättäisiin, jos siihen olisi mahdollisuus. Esimerkiksi arjen kelloa tehtäessä perheelle hahmottuu sekä jokaisen perheenjäsenen että koko perheen yhteinen ajankäyttö. Näin selkeytyy mahdollisuus valita ja tehdä toisin, jotta koko perheen yhdessäoloon jäisi enemmän aikaa.

Erilaiset huolia aiheuttavat asiat, jotka liittyvät esimerkiksi lastenhoitoon, työhön tai talouteen, vievät vanhempien aikaa. Vanhempien huoli heijastuu monesti myös lapsiin, ja vaikuttaa siten koko perheen hyvinvointiin. Ilolla arjessa kerralla tavoitteena on pysähtyä ja rentoutua koko perheen ollessa läsnä. Kyrönlampi-Kylmäsen (2010, 143–144) mukaan lapsen hyvinvointiin vaikuttaa hänen vanhempiensa kanssa yhdessä vietetty aika, ja siksi on tärkeää, että vanhemmat järjestävät arkeensa aikaa yhdessäololle. Vehkalahti (2007, 45) painottaa, että ajatuksille ja asioille on annettava rauhaa, jotta ne kasvaisivat itsestään, ja siksi tärkeää on sallia itselle myös kiireettömiä ja tyhjiä hetkiä.

Toimintaosiossa perheet tekevät rentoutushieronnan, jossa vanhempi ja lapsi ovat vuorovaikutuksessa. Toiminnan aikana ohjaaja lukee tarinaa, johon kuuluu erilaisia kosketuksia rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Piirtäjä voi käyttää mielikuvitustaan rajattomasti luodessaan vastaanottajalle rentouttavan hetken. Rentoutuminen on jokaisella ihmisellä yksilöllistä ja se voi näkyä lihasten rentoutumisena, mielihyvän tunteena, rauhallisuuden ja raukeuden olona tai lämpönä kehossa. Rentoutumisen avulla yksilö voi päästä irti epä mukavista asioista ja jännityksen tilasta. Lisäksi rentoutuminen vaikuttaa aineenvaihduntaan, hermostoon ja voimavaroihin. (Suvanne 2007, 6–7.)

#### Kokoontumiskerta 2: Perhe aarteena (liite 3/10)

Arvo- ja hyvinvointitutkimuksissa on todettu useasti, että ihmiset pitävät terveyden lisäksi perhettään ja parisuhdettaan elämänsä tärkeimpinä asioina. Vastaajien mukaan niistä saadaan parhaat eväät elämän onnellisuuteen ja tyytyväisyyteen. (Kontula 2004, 7.) Jallinojan (2000, 194–195, 197) mukaan perhe muodostuu kanssakäymisestä. Perheen ei tarvitse perustua biologisiin suhteisiin, vaan perhe ilmentää yhteisöä, joka on tiiviisti yhdessä, ja jota ylläpitää henkilökohtaiset mieltymykset. Perheenjäsenet osoittavat kiintymyksellä välittävänsä toisistaan, joten jokaisella jäsenellä on paikka yhteisössään.

Horelli ja Wallin (2006, 11) kuvaavat perheen yhdessäolon olevan laadullista ainoastaan silloin, kun vanhempi on aidosti läsnä. He vakuuttavat, että lapsi aistii aidon läsnäolon. Perheen yhdessäolo tulee mahdollistaa konkreettisesti ja aidosti, eikä vain asettumalla yhteiseen tilaan samanlaisesti. Ihminen on psykologisesti läsnä ainoastaan silloin, kun hän on tietoisesti kosketuksessa nykyhetkeen.

Perhe aarteena -kokoontumiskerralla perhe johdatellaan näkemään oman perheen merkitys tässä hetkessä ja tulevaisuudessa. Menetelmänä käytetään musiikkia. Mäkisalo-Ropponen (2007, 86) toteaa musiikin olevan hyvä työväline saada mielikuvitus valloilleen. Musiikin avulla voidaan saada

yhteys yksilön sisäisiin tunteisiin, ja se voi toimia lisäksi itsetunnon nostattajana. Musiikki synnyttää voimakkaan hyvänolon tunteen, joka säilyy pitkään.

Jokaisella perheenjäsenellä on oma tärkeä paikka perheessä, johon liittyvät asema esimerkiksi äitinä, isänä, esikoisena tai kuopuksena. Yhdessä toimiminen, tavoitteiden saavuttaminen sekä pysähtyminen tarkastelemaan oman perheen vahvuuksia ja sen voimavaroja, auttavat osallistujia tiedostamaan perheen merkityksellisyyden. Kokoontumiskerralla perheitä pyydetään arvottamaan yhdessäolon tärkeyttä ja asettamaan ajatukset tästä hetkestä tulevaisuuteen. Toimintaosiossa perheet liikkuvat yhdessä musiikin tahdissa ja tekevät musiikkimaalausta.

### Kokoontumiskerta 3: Lapsen silmin (liite 3/14)

Lapsen näkökulmasta puhuttaessa on huomio tarkoitus kohdistaa lapsesta lähteviin tarpeisiin ja toimintoihin. Huomion pitäminen myös toimintojen aikana lapsessa on tärkeää, jotta lapsilähtöisyys ei unohdu. Toiminnoissa osoitetaan lapselle turvallinen ympäristö, joka tukee hyväksytyksi tulemistä omana itsenä, sekä vahvistaa kiintymystä perheenjäsenten välisiin suhteisiin. Kuten Cacciatore (2010, 10) toteaa, perheessä lapsi oppii puolustamaan, lohduttamaan ja kannustamaan toisia, kunhan saa toiminnalleen mallin. Lapsi oppii ilmaisemaan empatiaa ja luottamusta perheessä. Toisaalta juuri perhe on kriittisin yhteisö. Perheen sisäisiä ihmissuhteita määrittää lapsen näkökulmasta aivan erityinen läheisyyden, sitoutumisen ja riippuvuuden tarve.

Lapsen silmin -kokoontumiskerralla aikuiset haastetaan heittäytymään lapsen ajatusmaailmaan ja olemaan lapsen kanssa lattiatasossa. Toiminnassa havainnollistetaan vanhemmille ja koko perheelle se, mikä lapsesta on hauskaa. Tätä tavoitetta tuetaan käyttämällä luovuutta sekä erilaisia leikkejä ja liikunnallisia menetelmiä. Solatien (2009, 20–22, 34, 38, 47–48) mukaan luovuudella pyritään etsimään uusia näkökulmia ja vaihtoehtoja toimitaan. Edellytyksenä toimia luovasti, on rohkeus tehdä ja ajatella oman tahdon mukaisesti vertaamatta itseään muihin. Luova toiminta ei sisällä väärää tai oikeaa tapaa tehdä asioita, vaan se antaa iloa ja sisältöä elämään. Vanhempien esimerkki vaikuttaa lapsiin voimakkaasti, joten ryhmässä luova ja ennakkoluuloton käyttäytyminen inspiroi lapsia.

Lyytinen ja Lyytinen (2003, 116) esittävät arkipäiväisten vuorovaikutustilanteiden, kuten leikkien, pelien ja keskustelujen tukevan lapsen tiedollista kehitystä. Kalliala (2003, 188) luettelee leikin hyödyiksi lapsen luovan ajattelun ja ongelmanratkaisukyvyyn kehittymisen, empatiakyvyn vahvistumisen sekä omien tunteiden säätelyn hahmottumisen. Airas ja Brummer (2003, 182) toteavat, että leikin kautta lapsi luo eheämpää kuvaa maailmasta sekä ymmärtää omaa, ja muiden kehoa. Leikin avulla lapsi pystyy suojautumaan tuskalta tai kärsimykseltä eli leikillä on parantava vaikutus. Leikin estymisellä nähdään olevan heikentävä vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen.

Lapselle liikunta on luontaista, ja se tukee hänen fyysistä kasvua ja kehitystä. Hyvinvointiin vaikuttaa terveellisen ravinnon ja riittävän levon lisäksi päivittäinen liikunta, joka vahvistaa lapsen lihaksia ja kehittää motorisia taitoja. Lapsen kokonaiskehitystä ajatellen motoristen taitojen kehittyminen lisää mahdollisuutta osallistua ja toimia muiden lasten kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10–11.) Keskusteluvaiheessa perheitä pyydetään sanoittamaan oman lapsen tunnetiloja ja niistä seuraavaa käyttäytymistä. Toimintavaiheessa vanhemmat pääsevät havainnoimaan lastaan, sekä leikkimään monia erilaisia liikuntaleikkejä, jotka voidaan toteuttaa myös ulkona.

#### Kokoontumiskerta 4: Vanhemmuus on vahvuus (liite 3/18)

Parisuhde on lasten koti, ja siitä huolehtiminen on vanhempien vastuulla. Parisuhteen vahvistaminen lasten ollessa pieniä, tukee perheen hyvinvointia ja edellyttää toimivaa vuorovaikutusta vanhempien välillä. (Tapio, Seppänen, Hyppönen, Janhunen, Prusila, Salo, Toivanen & Vilén 2010, 115, 120.) Jallinoja (2000, 19) tiivistää parisuhteen merkityksen ja siihen vaikuttavien tapahtumien näkyvän aina seurauksena perheessä. Parisuhteen romanssivaihe päättyy Jallinojan (2000, 88–90) mukaan siihen, kun suhteeseen ilmestyy kolmas osapuoli, joka ei ole aiemmin siihen kuulunut. Lapsi pakottaa suhteen osapuolet keskittymään hetkeksi muuhun kuin parisuhteeseen, mikä saattaa erkaannuttaa heidät ainakin hetkeksi toisistaan.

Schmitt (2003, 313) kuvaa vanhemmuuden olevan vaativaa. Vanhemman tulee asettaa lapsen etu oman edelle, olla jatkuvasti läsnä ja pystyä luopumaan oman mielihyvän saamisesta toisen kasvun ja turvan tukemiseksi. Vanhemman asennoituminen vanhemmuuteen toimii voimavarana jaksaa tietty aikakausi. Jallinoja (2000, 105–106, 113) toteaa, että vanhemmat joutuvat muokkaamaan parisuhteen sääntöjä siten, että lapsi tulee huomioiduksi. Monesti äiti kokee romanssin uudelleen, tällä kertaa lapsen kanssa. Jallinoja näkee vaiheen olevan isälle mahdollisuus jäädä ulkopuoliseksi.

Vanhemmuus on vahvuus -kokoontumiskerran tavoitteena on tukea vanhemmuutta ja parisuhdetta. Keskusteluosiossa vanhemmat pääsevät yhdessä keskustelemaan ja jakamaan mielteitään vanhemmuudesta, sen vahvuuksista ja yhtäläisyyksistä. Kokoontumiskerralla tarjotaan mahdollisuus lapsen ja vanhemman yhdessäoloon, jossa mukana on ainoastaan toinen vanhempi. Tämän aikana toisella vanhemmalla on mahdollisuus vahvistaa omaa vanhemmuutta äitinä tai isänä keskustelemalla muiden vanhempien kanssa. Kokoontumiskerrasta vanhemmille jää yhteiset pelisäännöt parisuhteesta ja perheelle taideteos, jossa näkyy jokaisen kädenjälki konkreettisesti.

Menetelmänä kokoontumiskerralla on kädentaidot. Piironen-Malmi ja Strömberg (2008, 49–50) painottavat, että alle 3-vuotiaan lapsen oppiminen on kokonaisvaltaista, ja kaikki aistit toimivat vastaanottavaisina uusille kokemuksille. Kädentaidot, esimerkiksi kuvan tekeminen, on sosiaalinen vuorovaikutusprosessi aikuisen ollessa läsnä. Aikuinen kuuntelee, havainnoi ja kommentoi lapsen toimintaa, mikä antaa lapselle kuulluksi tu-

lemisen tunteen. Lapsen käyttäessä kädentaitojaan, on aikuisen rooli olla tukena ja turvana lapsen luovalle toiminnalle.

#### Kokoontumiskerta 5: Voi hyvin! (liite 3/22)

Hyvinvointi on osa arkea ja jokainen yksilö määrittelee oman hyvinvointinsa läheistensä kautta. Lapsen hyvinvointiin keskittyttäessä on otettava huomioon koko perhe ja perheen elinympäristö, koska ympäristö heijastuu lapseen. Lapsen elintapoihin vaikuttavat perheen kulttuuri tapoineen ja toimintamalleineen. Lisäksi arkielämän monipuolisuudella on yhteys lapsen hyvinvointiin. (Karling ym. 2008, 15–16). Lasten ollessa pieniä, koko perheen hyvinvointi on vanhempien vastuulla. Perheen hyvinvointiin vaikuttavat jokaisen yksilön hyvinvointi, ja siksi kaikkien perheenjäsenten tarpeet tulee huomioida. Perheessä tulee voida näyttää tunteita, puhua vaikeista asioista ja jakaa onnistumisen kokemuksia. (Vilén ym. 2010, 11–12.)

Allard (1976; 1993) on tutkinut hyvinvointia, ja jakanut sen having-loving-being osa-alueisiin. Kukin alue edustaa välttämätöntä yksilön olemassaoloa edellyttävää perustarvetta. Having sisältää Allardin mukaan elinolot, kuten asumisen, toimeentulon ja terveyden. Tähän osa-alueeseen liittyy myös ympäristön, kuten veden ja ilman puhtaus. Lovingilla hän kuvaa perheen, suvun sekä ystävien suhteita ja merkitystä yksilölle. Being viittaa osallistumiseen oman elämän päätöksiin sekä yksilön tarpeeseen kuulua johonkin yhteisöön. (Bardy 2009, 229–230.)

Voi hyvin! -kokoontumiskerralla huomio kiinnitetään hyvinvointiin ja aisteihin. Aistien avulla ihminen pystyy hahmottamaan ympäröivän maailman ja tulkitsemaan omaa kehoaan. Yksilö vertaa aina saatuja aistikokemuksia aiempiin, ja toimii niistä saatujen tulkintojen mukaisesti. Näkö-, kuulo- ja hajuaisti ovat kaukoasteja, jotka antavat yksilölle tietoa ympäristöstä. Lähiaistit, eli tunto- ja makuaisti, kertovat kehon lähellä tapahtuvista, ja sitä kautta muodostuvista aisteista. Kehoaistit liike ja tasapaino, antavat tietoa kehossa tapahtuvista tuntemuksista. (Papunet 2009.)

Kokoontumiskerralla tarkastellaan hyvinvointia kokonaisvaltaisena käsitteenä, jonka huoltaminen vaikuttaa koko perheeseen. Dunderfelt (2009, 9, 62) toteaa, että terveyden kannalta on tärkeää arvostaa kehon ja mielen välistä yhteyttä ja tukea sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista hyvinvointia. Hyvinvointi-kerran toivotaan antavan perheille esimerkkejä, joiden avulla he voivat vaikuttaa arkeensa, sekä auttavan heitä nimeämään asioita, jotka vaikuttavat kielteisesti perheen hyvinvointiin.

### 4.3 Oppaan käyttöönotto

Yksi lähtökohta uuden sisällön suunnittelussa oli sen arvioitavuus, ja siksi toimintakokonaisuutta varten suunniteltiin palautelomake (liite 4). Lomakkeilla saadaan tietoa asenteista, arvoista, tosiasioista, käyttäytymisestä, toiminnasta ja mielipiteistä. Niillä voidaan kysyä perusteluja ja taustatietoja. Kysymykset voidaan suunnitella joko avoimiksi, monivalintakysymyksiksi tai asteikkoihin perustuviksi. Avointen kysymysten vahvuus

on siinä, että niihin vastaaja voi kirjoittaa mitä todella ajattelee, eikä hänen tarvitse miettiä vaihtoehtoista valitsemista. (Hirsjärvi ym. 2009, 198–201.)

Palautteiden pohjalta oppaaseen voidaan tehdä tarvittavia muutoksia, ja ne antavat ehdotuksia ohjaajalle ja käytännön järjestelyihin. Lomakkeesta suunniteltiin sellainen, että sitä voitaisiin käyttää sekä pilottikerroilla että jatkossa arvioitaessa ja kehitettäessä vertaisryhmässä tehtävää lapsi- ja perhetoimintaa. Hirsjärvi ym. (2009, 202–204) kuvailevat hyvän lomakkeen ominaisuuksien olevan selkeät, lyhyet kysymykset, neutraalit sanavallinat ja johdonmukainen eteneminen. Lomakkeen tulee myös näyttää helposti täytettävältä, ja siinä tulee olla tarpeeksi vastaustilaa sekä lopussa kiitos vastauksesta.

Pilottikokeilu aloitettiin Turengissa lokakuussa 2010. Oppaan ensimmäinen versio suunniteltiin sellaiseksi, että siinä oli pilottikertoja varten jokaisen osion viitteellinen kesto, sekä lopussa muistutus palautteen keruusta. Ryhmää varten suunniteltiin myös pohja mainokselle (liite 5). Lisäksi pilottikerran ohjaaja tavattiin, jotta hän sai kertoa tunnelmiaan ja esittää kysymyksiä ennen kokeilun alkua. Pilottikertojen vetäjä Sari Mella-Aho kertoi kolmen toteutetun kokoontumiskerran jälkeen, että vanhemmat pitivät niiden sisällöstä ja kokivat kokonaisuuden tarpeelliseksi. Ryhmässä koettiin olevan tärkeää, että keskusteluissa on nimetty ohjaaja, joka johdattelee ja vie sitä eteenpäin. Ryhmäläisten mielestä otsikot olivat hyvät ja innostavat ja huumori tärkeää toimintaa vetäessä ja toteutettaessa. Vetäjä toi esille, että ohjaajia olisi hyvä olla kaksi.

Koska kaikkien pilottikertojen palautteita ei ehditty saada ennen opinnäytetyön valmistumista, ei liitteenä oleva opas ole lopullisessa muodossaan. Oppaan muokkaamiseen ja viimeistelyyn sitouduttiin myös opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.



## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätöksissä pohditaan saatuja tuloksia peilaten niitä teoriaan. Luvussa tarkastellaan ensin yhteiskunnallista näkökulmaa ja lapsiperheiden arvostusta, jonka jälkeen keskitytään perheen yhdessäoloon, arkeen ja vanhemmuuteen. Lopuksi käsitellään vertaisryhmiä ja suunniteltua toimintakokonaisuutta.

### 5.1 Lapsiperheiden arvostus yhteiskunnassa

Karling ym. (2008, 22–33) määrittelevät perheen olevan kaikille keskeinen sosiaalinen ryhmä ja yksi tärkeä instituutio yhteiskunnassamme. Ajasta riippuen perheiden tehtävä yhteiskunnassa on vaihdellut ja on erityisen hankalaa määritellä perhettä, koska nykypäivänä kohdataan lukuisia eri käsityksiä siitä, ketkä ylipäätään muodostavat perheen. Myös Vilén ym. (2010, 10) näkevät perheen määrittelyä vaihtelevan niin kontekstin kuin kulttuurin mukaan. Länsimaisessa kulttuurissa perheeseen katsotaan kuuluvan vanhemmat ja kotona asuvat lapset, ja näin ollen perhe sekä sukulaiset erotetaan toisistaan.

Repo (2009, 34) määrittelee perhepolitiikan tarkoittavan julkisen vallan toimenpiteitä, joilla autetaan ja tuetaan perheen perustamista, ylläpitoa ja kehitystä niin taloudellisessa, henkisessä kuin terveydellisessä mielessä. Perhepolitiikka toimii yleiskäsitteenä erilaisille poliittisille toimenpiteille, joilla pyritään turvaamaan perheiden toimeentulo ja muu hyvinvointi. Perhepoliittisilla tuilla on erityisesti vaikutusta perheiden taloudelliseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Kontula 2004, 7).

Perhepolitiikka mahdollistaa Malisen, Sevónin ja Kinnusen (2006, 345) mukaan pienten lasten äitien työssä käymisen ja rohkaisee isien osallistumista perheen arkeen. Äitien ei tarvitse pelätä työpaikan menettämistä tultuaan raskaaksi, ja isille myönnetään muun muassa isyyysloma. Korhonen ja Sukula (2004, 19) toteavat isien osallistuvan aktiivisemmin lapsen odottamiseen sekä raskauden seurantaan, mikä tukee isän vanhemmuuteen kasvamista. Isien osallistumisen nähdään olevan seuraus äitien valinnasta siirtyä yhä useammin työelämäänsä kotiäitiyden sijasta. Näin ollen ulkoisten muutosten lisäksi esimerkiksi perheiden sisäiset suhteet ovat uusien haasteiden edessä (Takala 2005, 20). Ilmiö kuvaa osaltaan yhteiskunnan arvostusta perheitä kohtaan tukemalla vanhempien osallistumisen mahdollisuutta sekä sukupuoliroolien muutosta. Tätä kautta isät pystyvät seuraamaan lapsen kasvua ja kehitystä olemalla arjessa läsnä.

Ilman ydinperhettä ihmisten normaalin elämän ehdot vaikeutuvat. Nykypäivänä perhe nähdään osana ihmiseksi kasvamisen prosessia, eikä sitä määritä enää samassa määrin laki, talous tai suku. (Yesilova 2009, 201–203.) Takala (2005, 20) näkee perhesuhteiden muuttuneen yhteiskunnan modernisoitumisen myötä siihen suuntaan, että ydinperheet ovat yleistyneet ja perhemuodot moninaistuneet. Vilén ym. (2010, 13) määrittelevät ydinperheen perheeksi, jossa on korkeintaan kaksi peräkkäistä sukupolvea.

Taipale (1998) toteaa, että perheeseen vaikuttavat monet yhteiskunnalliset tekijät kuten sukulaissuhteet, lasten yhteisöt sekä miehen ja vaimon yhteisöt (Juhela 2006, 10). Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että arkeen näyttäisi sisältyvän myös yhteiskunnan asettamat haasteet perheille ja vanhemmille, jotka vaikuttavat vanhempien tekemiin valintoihin arjessa. Arkea hankaloittavat työ ja kiire ja odotuksia asetetaan niin vanhemmuuteen, parisuhteeseen kuin lapsen hoitoon.

Koskenvuon (2010, 310) tekemän tutkimuksen perusteella lapsuuden kuormittavia olosuhteita voidaan ennaltaehkäistä perheitä tukevilla toimenpiteillä, ja näin vähentää niistä seuraavia taloudellisia kustannuksia. Tämä voidaan päätellä myös opinnäytetyön tuloksista, ja todistaa hyvinvointipalveluiden olevan tärkeä palvelu yhteiskunnassa. Ehkäisevillä toimenpiteillä vastataan ennalta lapsiperheiden tarpeisiin, jolloin taloudellisia resursseja säästetään.

Perheissä näkyy Röngän, Malisen ja Lämsän (2009, 17) tekemän tutkimuksen mukaan median vahvistuminen arjessa. Esimerkiksi tietokoneet ja televisio vaikuttavat arjen toimintoihin ja vuorovaikutukseen. Opinnäytetyön tuloksista ei suoraan käynyt ilmi median vaikutus lapsiperheiden arkeen, mutta aineistosta nousi vanhemman tehtävä tehdä rajaus arjen ja työn välille sekä internetin rooli yhtenä lapsiperheiden vertaistuen välittäjänä.

Toimintakokonaisuuden keskustelujen aiheet, kuten lapsen hoito ja talous, ovat poimittu aineistosta, ja kuvaavat ajankohtaisia asioita. Niin kotimais- kuin kansainvälisten tutkimusten mukaan rahan riittävyys huolettaa lapsiperheitä, jotka ovat Röngän, Malisen ja Lämsän (2009, 17) tutkimuksen mukaan heikossa asemassa oleva kansanryhmä. Repo (2009, 19) tarkastelee väitöskirjassaan lapsiperheiden arkea ja sen todellisuutta perheen jäsenten näkökulmasta ja heidän kertomanaan. Tutkimuksessaan Repo esittää samaa kuin opinnäytetyön tulokset, eli että vanhempien arkeen vaikuttavat raha, työ ja talous. Tulos ilmentää yhteiskunnallisen tilanteen vaikutusta talouteen, ja sitä kautta lapsiperheisiin.

Repo (2009, 29) painottaa perheen tarkastelun muuttuvan erilaisten yhteiskunnallisten muutos- ja murroskausien yhteydessä. Moniarvoistuminen ja perhemuotojen muutokset heijastuvat puheeseen, ja niitä pidetään toisaalta uhkana perhearvoille ja lasten hyvinvoinnille. Repo (2009, 25) luonnehtiikin julkisen puheen olevan eräänlainen mahdollisuuksien rakenne, joka tuottaa tai on tuottamatta perheille vaihtoehtoisia tapoja elää arkea sekä yhdistää työtä ja perhettä. Näin ollen puhe, kuinka perheestä yhteiskunnassa puhutaan, on merkittävää lapsiperheille.

Koko yhteiskunnan hyvinvointiin vaikuttaa lapsiperheiden hyvinvointi. Lapsien ja lapsiperheiden hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että perheiden asemaa parantavia yhteiskunnan tukitoimia kehitetään ja ylläpidetään jatkuvasti. Perheen arvostus näkyy osana yhteiskuntaa mm. sosiaali- ja terveyspalveluina. Tästä osoituksena ovat lapsiperheille myönnettävät taloudelliset tuet sekä erilaiset sosiaali- ja terveyspalvelut. (Karling ym. 2008, 34.) Tutkimustulokset tukevat aiempien tutkimusten (Repo 2009; Karling

ym. 2008) esittämää käsitystä, että yhteiskunta tukee ja arvostaa perheitä, mikä voidaan nähdä vaikuttavan perheiden perustamiseen.

Cacciatore (2010, 7, 11) näkee, että terve, turvallinen ja tasapainoinen elämä alkaa perheestä ja vaikuttaa koko yhteiskuntaan. Lapsi on kiinteä osa perhettään ja päinvastoin. Perheen merkitys muuttuu lapselle koko kehityksen ajan ja alussa pieni lapsi on täysin riippuvainen perheestään. Hyvä perhe edistää lasten tervettä kasvua. Turva ja tunteiden jakaminen ovat perusedellytyksiä lapsen kasvulle (Juhela 2006, 11). Johtopäätöksenä voidaan pitää, että perheen merkitys säilyy koko elämäniän, mutta sen arvostuksen painopiste muuttuu. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä virikkeellisempää toimintaa hän kaipaa, ja sitä enemmän hän vaatii vanhemman läsnäoloa ja huomiota. Muutosten keskellä perheet hakevat perhesuhteista läheisyyttä, pysyvyyttä ja luottamuksellisuutta. Perheen sisäisten suhteiden laatu on pikemminkin korostunut kuin menettänyt merkitystään. Perheeltä ja parisuhteelta haetaan yhteisöllisyyttä, mutta samanaikaisesti perheenjäsenten elämä suuntautuu yhä korostuneemmin jokaisen yksilön oman elämäntilanteen mukaisesti. (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 16)

## 5.2 Perheiden yhdessäolo ja vuorovaikutus

Tutkijat ovat huomanneet suomalaisessa mediapuheessa sekä perhepoliittisessa ilmapiirissä muutoksen, joka korostaa vanhempien ajan tärkeyttä lapsille, vanhempien omaa hoivaa ja huolta lasten hyvinvoinnista (Repo 2009, 30). Tulokset osoittivat että vanhemmat haluavat viettää aikaa lapsen kanssa ja olla läsnä. Läsnäolon seurauksena voidaan ajatella, että perheenjäsenten väliset suhteet tiivistyvät ja perheen merkitys kasvaa. Läheiset perhesuhteet ehkäisevät syrjäytymistä ja antavat tärkeänä olemisen lisäksi tunteen turvallisuudesta. Tuloksia käsiteltäessä yhdessäoloa ja läsnäoloa määrittäviä tekijöitä olivat vanhemmuus, arjen pyörittäminen, lapsen näkökulma ja perhe arvona. Näistä vanhemmuutta voidaan pitää yhdessäolon mahdollistavana, arjen pyörittäminen hankaloittavana ja perhettä arvona lähtökohtaisena tekijänä yhdessäololle. Lapsen näkökulma puolestaan vaikuttaa vanhempien ajatuksiin, ja siten heidän toimintaansa.

Tulokset osoittivat, että aidon yhdessäolon, läsnäolon kautta perheenjäseneet pystyvät olemaan vuorovaikutuksessa keskenään. Läsnäolon ja vuorovaikutuksen perheessä voidaankin nähdä tukevan yksilön turvallista sosiaalista kehittymistä sekä oman identiteetin syntymistä. Perhe mahdollistaa kasvamisen yhteisössä ja kehittää siten sen jäsenten sosiaalisia taitoja. Malisen ja Rönkän (2009, 192) tutkimusten mukaan kiireetön yhdessäoloaika on tärkeää työstä ja oppimisesta palautumiseksi, sekä perheen ilmapiiirin ja me-hengen kehittymiseksi. Läsnäoloon sisältyvät vuorovaikutuksessa olevien aikomus, asenne ja tarkkaavaisuus, joista aikomus viittaa henkilökohtaiseen ajatukseen tavoiteltavasta asiasta, asenne on asennoitumisen hyväksyvä luonne, ja tarkkaavaisuus suuntaa huomion kokemukseen (Niemi, Horelli, Kiiskilä & Haverinen 2006, 37).

Juhela (2006, 36) on tehnyt tutkimuksen isovanhempien antamasta tuesta ja lapsiperheen arjessa selviytymisestä. Selvittäessään lapsiperheiden ajankäytön hallintaa osana arjessa selviytymistä, hän toteaa, että enemm-

tö vanhemmista kokee päivittäiseen yhdessäoloon olevan aikaa. Kuten aikaisempien tutkimusten, myös tämän opinnäytetyön aineisto osoitti, että perheen yhdessäolo vaikuttaa koko perheeseen, ja on jäsenilleen tärkeä asia. Tuloksista ei ilmennyt, että perhe ei vietä aikaa yhdessä, mutta esille nousi tarve aitoa läsnäoloa vaativalle yhdessäololle. Myös Malinen ja Rönkä (2009, 192) painottavat, että yhdessäololta kaivataan laadukasta, kehittäväää ja paneutuvaa vuorovaikutusta tavallisen, toistuvan ja turvallisen oleilun lisäksi. Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 1, 167) on tehnyt tutkimuksen, jossa hän kuvaa muun muassa lapsen arjen kokemuksia ja arkipäivän rakentumista. Hän toteaa tutkimustuloksissaan, että lapsen ilo vanhemmista syntyi siitä, kun arjen asioita tehtiin yhdessä, jolloin vanhempi oli läsnä. Aineisto on yhtenevä Vuokilan (2010, 56) tulokseen, jonka mukaan vanhemmat eivät välitä niinkään siitä, mitä lasten kanssa tehdään, vaan että ollaan yhdessä paikasta ja ajasta riippumatta.

Tuloksista ilmeni, että rauhoittuminen on vanhemmille tärkeää, koska se on tapa pysähtyä ja saada vastapainoa esimerkiksi työelämälle. Näin ollen sekä vanhemmille että lapselle yhdessäolo perheen kanssa lisää koko perheen hyvinvointia. Säännöllinen läsnäolo mahdollistaa perheenjäsenten välisen tarkkailun, joka auttaa huomaamaan mahdollisia ongelmia. Haastateltavat toivat ilmi, että pysähtyminen mahdollistaa lapsen kuulluksi tulemisen, toiveiden ja tunteiden jakamisen. Lapsen kuulluksi tuleminen mahdollistaa lapsen näkökulman huomioinnin, joka vahvistaa lapsen tunnetta olla merkityksellinen omassa yhteisössään.

Jallinoja (2009, 49, 75–76) toteaa, että suomalaisille on suorastaan tyypillistä olla samanaikaisesti sekä perhemyönteisiä että työorientoituneita. Tilastokeskuksen tekemän vapaa-aikatutkimuksessa tehdyn kyselyn mukaan suomalaiset näkevät perheen ja vapaa-ajan lomittuvan keskenään ja niiden yhdistäminen on mahdollista. Aineistosta selvisi vanhempien ammattien vaikutus perheen arkeen ja yhdessäoloon. Vanhemmat, joilla oli mahdollisuus vaikuttaa työaikoihin ja toimia joustavasti, kokivat yhdessäolon toteutuvan helpommin. Tämä todentaa lapsiperheiden arjen monimuotoisuutta, sekä työn ja vapaa-ajan lomittumista.

### 5.3 Pystyvätkö perheet vastaamaan arjen haasteisiin?

Revon (2009, 27–28) mukaan arki on jotakin, mitä me koko ajan tuotamme, teemme ja muokkaamme eläessämme. Arjen kautta voidaan suunnata kriittinen katse sitä ympäröiviin rakenteisiin, kuten sosiaalipoliittisiin järjestelmiin ja työelämän ehtoihin. Kyrönlampi-Kylmänen (2007, 164–165) tutkimuksen mukaan koti on lapselle paikka, jossa hänen läheisimmät ihmiset ovat, ja jossa hän kaipaa ja tarvitsee intensiivistä ja rauhallista yhdessäoloa vanhempiensa kanssa. Tutkimustulokset olivat samankaltaiset tässä opinnäytetyössä niiden osoittaessa, että lapsen arkea perheessä määrittää esimerkiksi vanhempien työt, joiden vuoksi lapset viettävät arkipäivänsä hoidossa, tai kotona toisen vanhemman kanssa. Opinnäytetyön tutkimustuloksissa tuli esille myös Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 18) uudemman tutkimuksen toteamus, että lapsiperheiden arkea määrittävät vanhempien töiden lisäksi kiire, perherutiinit ja kotityöt.

Tulos lapsiperheiden arjen jatkuvasta muuttumisesta viittaa siihen, että pienemmätkin asiat vaikuttavat arjen sujuvuuteen ja koko perheen samanaikaiseen läsnäoloon. Vanhemmat kuvasivat arjen pyörittystä hetkessä elämiseksi, jossa merkityksellistä on molempien vanhempien läsnäolo. Tästä voidaan päätellä, että vanhemmuuden tulee olla jaettava, koska arjen haasteisiin ei pystytä vastaamaan ilman yhteistä näkemystä siitä, miten toimitaan. Koska vanhemmat ovat samassa tilanteessa, voivat he peilata keskenään tunteitaan ja ajatuksiaan, ja siten edistää hyvinvointiaan. Vanhemmat kuvasivat työn ja perheen yhdessäolon olevan tärkeitä tekijöitä määriteltäessä arkea ja sen sujuvuutta. Arvostus perhettä kohtaan ilmeni tuloksissa muun muassa työssä olevan kunnioituksena kotona olevaa vanhempaa, useimmiten äitiä kohtaan. Leinosen (2004) mukaan äidit ovat toistuvammin vuorovaikutuksessa lapsen kanssa sekä antavat tukea ja asettavat rajoja lapselle (Malinen ym. 2006, 356). Lisäksi Malinen ym. (2006, 356) toteavat, että äideillä on suurempi vastuu kodinhoidosta ja lapsesta verrattuna isiin, ja he haluavat pitää kiinni yhteisestä vanhemmuudesta.

Tutkimuksen tuloksista nousi esille, että perheet joutuvat nykypäivänä kohtaamaan monia haasteita kuten ajan rajallisuuden ja parisuhteen ylläpidon. Nämä haasteet heijastuvat vanhemmuuteen ja juuri vanhempien vastuulla on niihin vastaaminen, mikä saattaa vaatia vanhemmalta uhrauksia omasta ajasta ja hyvinvoinnista. Jokainen vanhempi joutuu suunnittelemaan aikataulunsa työn ja perheen kesken, jotta yhdessäoloon jäisi mahdollisimman paljon aikaa. Rönkä ym. (2009, 12–13) painottavat, että elämää rytmittävät vanhempien työt, lasten hoitoajat, nukkuma-ajat ja ruokailurytmit. Jokapäiväinen arki on nykyperheessä perheenjäsenten välistä tunteiden jakamista, ilmapiirin luomista ja rutiineja, sekä aikataulujen ja rytmien yhteensovittamista. Perheen arjessa tavanomaista on tiettyjen asioiden, tilanteiden ja rutiinien toistuvuus. Rytmit ja rutiinit ovat tärkeä osa ihmisen hyvinvointia (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 17).

Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 143–144) tulosten mukaan ajanvieton ei tarvitse olla mitään erityistä, vaan se voi pitää sisällään esimerkiksi jutte-  
lua ja askareiden tekemistä. Opinnäytetyön aineiston mukaan nykypäivää kuvaa tehokkuus, ja yhdessä oltaessa yritetään saada mahdollisimman paljon aikaa. Vanhemmat selittivät yhdessäolon mahdollistavan lapselle yhteisen ajan ja vanhemmille ajan tehdä samalla esimerkiksi kotitöitä. Kuten aikaisemmin todettiin, on kuitenkin tärkeää, että yhdessäolo toteutuisi myös muulloin kuin kotiaskareita tehtäessä, ja että vanhemmat olisivat aidosti läsnä.

Käsityksemme ajasta on teollistumisen myötä muuttunut tarkoittamaan kiireen ja aikapaineen lisääntymistä (Niemi ym. 2006, 26). Kiireen suuri vaikutus perheiden arkeen ilmeni tuloksissa, ja voidaan siten todeta yhdeksi merkittäväksi lapsiperheiden arkeen vaikuttavaksi tekijäksi. Malinen ja Rönkä (2009, 195) näkevät ajan olevan lapsiperheissä resurssi, jota on käytettävissä rajallinen määrä, ja jonka puutteesta lapsiperheiden katsotaan kärsivän. Erityisesti juuri lapsiperheissä, joissa molemmat vanhemmat ovat kokopäivätyössä, yli 40 prosenttia äideistä ja reilut 30 prosenttia isistä kärsii kiireestä ja aikapulasta. Tutkittuaan kiirettä ja aikapulaa lapsiper-

heissä, Pääkkönen (2010, 97) toteaa, että lähes kaikki kokoaikatyötä tekevät alle kouluikäisten lasten vanhemmat kokevat olevansa kiireisiä ainakin silloin tällöin.

Vanhemman ja lapsen välistä suhdetta häiritsee kiire, joka poistaa yhteisöllisyyttä perheestä (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 144). Aineiston mukaan kiire on yleinen ilmiö ja voi johtaa siihen, että talouden ja hyvinvoinnin turvaamiseksi äiti jää pienen lapsen kanssa kotiin isän lähtiessä työelämään. Näin ollen kiire määrittää myös perhedynamiikkaa eli perheenjäsenten välisiä suhteita ja rooleja, josta seurauksena voi olla, että vanhemmat eivät ehdi tehdä ja toteuttaa haluamiaan asioita perheen kanssa. Tuloksen perusteella voidaan päätellä myös, että kiireestä seuraa stressi, yhdessäolon laadun ja määrän vähentyminen, töiden tuonti kotiin ja parisuhteen kärsiminen. Kiire saattaa toisaalta lisätä yhteisten hetkien arvostusta, jos ne ovat harvassa. Olennaista on nähdä lapsen näkökulma, jotta lapsi ei kärsisi vanhempien kiireestä ja hektisen arjen heijastumisesta koko perheeseen.

#### 5.4 Vanhemman rooli perheessä

Näkyvin ja kuuluvin lapsen hyvinvoinnin määrittäjä ovat Lämsän (2009, 97) mukaan aikuiset ja heidän käsityksensä lasten hyvinvoinnista. Aikuisilla Lämsä tarkoittaa tässä tapauksessa niin ammattilaisia kuin lapsen vanhempia. Aikuiset luovat monella tapaa lasten hyvinvoinnin edellytykset, joten aikuisten käsitys hyvästä lapsuudesta ja lapsista vaikuttavat heidän tekemiin valintoihin.

Saaduista tuloksista ilmeni, että vanhemmuus on kuin ammatti, johon ei voi opiskella ennen kuin vauva syntyy. Vanhempi pystyy vaikuttamaan valintoihin, joilla hän turvaa lapsen turvallisen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin. Johtopäätöksenä on Toivasen, Jouhkin, Lipposen, Markkasen, Prusilan ja Salon (2010, 192) toteamus, että vauvan synnyttyä arkeen tulee suuri muutos, jolloin vanhemmilta vaaditaan sopeutumiskykyä. Vauvan hoito on vaativa tehtävä ja vanhemmat voivat tarvita apua ja tukea perheen ulkopuolelta.

Vuokila on tutkielmassaan (2010, 48) selvittänyt millaista on hyvä vanhemmuus. Hyvään vanhemmuuteen kuuluu lapsen rajojen asettamisen, kehityksestä ja oppimisesta huolehtimisen lisäksi lapsen yksilöllinen huomioiminen ja läsnäolo. Vanhemman tulee arvostaa ja kuunnella lasta, kannustaa tätä sekä toimia yhdessä lapsen kanssa. Andersen ja Strawreberg (2010, 18, 57) tiivistävät, että vanhemmuus on täysivaltainen ja pitkäkestoinen tehtävä, jossa tärkeää on läsnäolo. Lapsi huomaa, jos vanhempi teeskentelee eikä näytä oikeita tunteitaan.

Röngän ym. (2009, 16) mukaan nykyajan vanhemmat ovat erittäin tietoisia omasta tehtävästään vanhempana. Myös opinnäytetyön tulokset toivat ilmi haastateltavien ymmärryksen omasta roolistaan vanhempana. Vanhemmat käsittävät lapsuuden olevan vain hetkellinen elämänvaihe, johon tahdotaan vaikuttaa, ja jossa halutaan olla läsnä. Vanhemmat kuvasivat poissaolon olevan raskasta molemmille vanhemmille riippumatta siitä, on-

ko hän töissä vai kotona oleva osapuoli. Pohdittavaksi jää, kuinka paljon vanhemmilla on varaa panostaa yhdessä vietettävään aikaan, kun talous ja sitä kautta työ, ovat välttämättömiä hyvinvoinnille sekä arjen sujumiselle. Tutkimuksen tulokset toivat esille myös, etteivät vanhemmat ehdi huomata lapsen kehitystä, jos he eivät pysähdy. Vanhemmat ovat selvästi sitoutuneita rooliinsa sekä haluavat tukea lasta ja ylläpitää tämän hyvinvointia. Näin ollen läsnäoloa tarvitaan ja vastuun tiedostaminen voidaan nähdä edellytyksenä myös siihen, että vanhempi pystyy vaikuttamaan perheen yhdessäoloon oikealla tavalla ja antaa aitoa läsnäoloa.

Vanhemmuutta määrittävät opinnäytetyön tulosten ja Berskyn (1984, 1990) mukaan vanhemman ja lapsen ominaisuudet sekä ympäristötekijät, kuten sosiaalinen verkosto, työ ja parisuhde (Malinen ym. 2006, 346). Kuronen (2003) näkee vanhemmuuteen kuuluvan taloudellisen vastuun lisäksi tunnesuhde, kasvattaminen ja huolenpitytyö. Valkonen (2006) toteaa lapsille olevan tärkeää, että vanhemmat rajojen asettamisen ja huolehtimisen lisäksi antavat heille aikaa. (Vuokila 2010, 10, 14.) Myös opinnäytetyön tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että vanhemmat haluavat antaa lapsille aikaa ja olla arjessa lapsen kanssa. Kyrönlampi-Kylmänen (2007, 194) tuo esille väitöskirjassaan tuloksen, että tärkeintä vanhemmuudessa on vanhempien ymmärrys olla mahdollisimman paljon arjessa lapsen kanssa. Aikuiset pitävät aikaa asioiden arvossa pitämisen mittarina, kun lapsille ajan arvo näkyy yhteisen leikkiajan ja yhdessäolon puutteena.

Arjen kiireellisyyden lomassa vanhemman on vaikea pysähtyä ja antaa itselle omaa aikaa, sillä perheen etusijalle laittaminen koetaan tärkeämmäksi. Tulokset ilmensivät samaa Vuokilan (2010, 71) tutkimustuloksen kanssa, jossa vanhemmuuteen sisältyy itsestään huolehtiminen. Vanhemman tulee osata jakaa hoitovastuuta ja antaa aikaa myös itselleen. Tästä päätellen vanhemman arvostus omaa hyvinvointiaan kohtaan tulisi olla yhtä tärkeää kuin perhettä kohtaan. Arvostus parisuhteen hyvinvoinnin tukemiseen voidaan nähdä koko perheen hyvinvoinnin määrittäjänä. Tulosten mukaan vanhemmat asettavat perheen oman hyvinvointinsa lisäksi parisuhteen edelle. Vuokila (2010, 73) kuitenkin painottaa, että myös hyvästä parisuhteesta huolehtiminen kuuluu vanhemman tehtäviin.

## 5.5 Vertaistukea ryhmästä

Perheen keskeiset voimavarat koostuvat sen jäsenten fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Perhe tarvitsee voimavarojensa perustaksi luottamusta, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä sosiaalisia tukiverkostoja, joiden avulla perhe saa tukea, arvostusta, kiintymystä ja kuuntelua. (Karling ym. 2008, 15.) Arjen sujumisen kannalta olennaista on tuki ja apu sukulaisilta, ystävilta ja tuttavilta (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 153). Tutkimustulokset osoittivat samaa haastateltavien ollessa sitä mieltä, että suku on tärkeä avun ja vertaistuen lähde. Toisaalta he nostivat esille myös sen, että suvun läheisyys ja rooli eivät välttämättä ole osana lapsiperheiden arkea. Vertaisryhmät voidaan nähdä suvun ja läheisten antaman vertaistuen tukevana ja korvaavana muotona. Toiminnan pyrkimys luoda edellytyksiä hyvään elämään edellyttää kommunikointia ja kumppanuutta hyvinvointipalvelujen tuottajien kesken (Hyväri 2005, 231). Voidaan siis

todeta, että vertaistukitoiminta vaikuttaa hyvinvointiin ja sitä kannattaa myös hyvinvointipalvelujen tuottajien tukea.

Omien vanhempiansa lisäksi lapsi tarvitsee kontakteja muihin aikuisiin. Opinnäytetyön tulosten mukaisesti myös Åstedt-Kurki, Hopia ja Vuori (1999) toteavat, että vanhempien jaksamiselle tärkeää ovat kontaktit muihin aikuisiin, ja etenkin äidit tapaavat mielellään toisia äitejä (Juhela 2006, 8, 15). Tämän takia on tärkeää saada kontakteja myös oman perheen ulkopuolelta, esimerkiksi vertaisryhmästä. Aineisto osoitti, että vertaisryhmät tarjoavat sosiaalisia kontakteja sekä lapsille, joilla ei ole niitä että lapsille joilla niitä on. Näin ollen vertaisryhmissä lapsi huomaamattaan oppii ja kehittää sosiaalisia taitojaan ja vertaisryhmät tarjoavat omannäköistä tukea niin lapsille kuin aikuisille.

Vertaistuen yleisimmät muodot ovat kahdenkeskiset keskustelut ja ryhmät. Lisäksi verkossa tapahtuva vertaistuellinen auttaminen ja keskustelu ovat lisääntyneet, mikä antaa uudenlaisen mahdollisuuden keskustella kasvotomana. (Kinanen 2009, 70.) Myös tuloksista nousi esille internetin apu akuutteihin huoliin ja vertaistuen tarpeeseen, mikä tukee toteamusta, että internetin vaikutus on kasvanut. Nylund (2005, 195–204) esittää, että etenkin virtuaalivertaistuen muodot ovat kasvattaneet suosiotaan. Kasvu tukee tosiasiaa, että ihmisillä on tarve kokemusten ja tiedon jakamiseen. Vertaistukea voidaan antaa ja saada niin ystävien, naapurien ja työkavereitten kuin uusien tuttavuuksien kesken ja sitä voidaan välittää joko kahden kesken tai ryhmissä. Vertaisryhmissä jaetaan kokemuksia säännöllisesti muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa, ja niissä tärkeää on kokemusten merkityksellisyys.

Tutkimuksen, jonka Järvinen, Åstedt-Kurki, Paavilainen ja Tarkka (2000) ovat tehneet, tulosten mukaan vaihtelu, virkistys ja oman ajan tarve vaikuttavat olennaisesti lapsiperheiden arkeen. Keskustelu toisen samassa tilanteessa olevan kanssa antaa tukea arkeen ja vertaistuki on tärkeää etenkin äideille, joilla on pieniä lapsia. (Juhela 2006, 15–16.) Tulosten mukaan arki on hetkessä elämistä ja lapselle valmiiksi tekemistä ja siten vanhemmille ajoittain raskasta. Näin ollen vertaisryhmät, joissa joku toinen kertoo mitä tehdään, mahdollistavat vanhemmille tauon jatkuvasta tekemisen keksimisestä.

Tutkimus osoitti, että vanhemmat pitävät vertaistukea tärkeänä ja yksilöllisenä kokemuksena, joka tukee arjessa selviytymistä. Kinanen (2009, 69, 70) esittää vertaistoiminnan lähtökohdan olevan se, että jokainen yksilö löytää omat vahvuutensa ja niiden hyödyntämisen keinot. Vertaistuki on sosiaalisen tuen muoto, jota monesti toinen saman kokenut ihminen pystyy tarjoamaan paremmin kuin asiantuntija. Tuki perustuu samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpi käyneiden ihmisten vastavuoroiseen toisen kunnioittamiseen, kuulluksi tulemiseen, tasavertaiseen kohtaamiseen sekä myönteisen palautteen ja kannustuksen saamiseen. Toisen ihmisen kunnioittamattomuus, välinpitämättömyys ja pois sulkeminen ovat Kinanen (2009, 71) mukaan vertaistuellisen toiminnan esteitä.



Tulosten mukaan vertaisryhmät antavat kotona olevalle vanhemmalle mahdollisuuden tehdä jotain muuta sillä aikaa, kun töissä käyvä vanhempi osallistuu ryhmään. Kotona oleva vanhempi on jatkuvasti saatavilla sekä lapselle että työssäkäyvälle kumppanille. Näin ollen vertaisryhmät ovat paikka, jossa vanhempi saa vertaistukea, keskustelukumppaneita ja käytännön apua.

Vanhemmilla on tahto lähteä vertaisryhmään tapaamaan muita samassa tilanteessa olevia. Tästä voidaan päätellä, että lapsiperheiden vanhempien vertaisryhmät ovat osallistujille ja samalla vertaisohjaajille niin koskettavia, että syyksi ryhmään lähtemiselle riittää tarve tuelle ja yhteiselle toiminnalle. Ryhmä antaa vanhemmalle vertaistukea ja vinkkejä arkeen ja aiheet puhuttelevat jokaista, koska he ovat samassa elämäntilanteessa. Tuloksista voidaan päätellä, että vanhemmilla on halu lähteä pois kotoa arjen keskeltä, mutta silti puhua kotiin liittyvistä asioista. Kysyttäessä perheitä puhuttavia aiheita, haastateltavat toivat esille pitkälti samoja asioita. Toimintakokonaisuuden aiheiksi valittiinkin yleisiä aiheita, jotka koskettavat kaikkia pienten lasten vanhempia ja jolloin jokaisella on mahdollisuus tuoda oma mielipiteensä esiin.

Haastateltavat kertoivat, että ennalta saatu tieto on edellytys ryhmään osallistumiseen arjen ollessa hektistä ja muuttuvaa. Tämä tukee tulosta, että arki on aikataulutettua ja vanhempien tulee osata jakaa käytettävää aikaa. Tutkimuksesta ilmeni, että toimintakokonaisuuden sisällön tulee olla yksinkertainen. Ilman tätä tulosta kokonaisuus olisi rakennettu huomattavasti moninaisemmaksi. Merkittävänä tuloksena oli vertaistukiryhmien merkityksen esille nostaminen, sillä se kertoo vertaisryhmille olevan tilausta.

Lasten ikä vaikuttaa tulosten mukaan toimintojen sisältöön. Siksi opasta tulee muokata, jos sitä toteutetaan eri ikäryhmillä. Lasten ikä voidaan nähdä tärkeänä tekijänä myös, koska äidit haluavat vertaistukea samassa tilanteessa olevilta, eli äideiltä joilla on samanikäisiä lapsia. Kokoontuvasta ryhmästä kysyttäessä vanhemmat ilmaisivat tarpeen tilalle, joka ei ole ahdas mutta ei myöskään liian laaja. Siksi suunnittelussa otettiin huomioon rajatun tilan käyttö.

## 6 POHDINTA

Tutkimuksella halutaan muistuttaa, että kiire ja perheiden yhdessäolon tärkeys tulevat varmasti jatkumaan, ja siksi ilmiön tutkimista ja yhdessäoloa tukevia menetelmiä tulee jatkossakin tehdä. Tutkimuksen tulokset voi irrottaa kontekstistaan ja niitä voi hyödyntää aineistona muussa yhteydessä. Näin ollen kuka vaan voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia.

Lapsiperheiden, ja etenkin perheiden, joissa lapset ovat alle kouluikäisiä, yhdessäoloa olisi mielekästä tutkia myös toisen kulttuurin näkökulmasta. Opinnäytetyötä voisi hyödyntää myös tutkimalla samaa ilmiötä siinä vaiheessa, kun lapset ovat kouluikäisiä ja vertailla sitten tuloksia tästä tutkimuksesta saatuihin tuloksiin. Parisuhteen hoidon jäädessä perheen arjessa vähemmälle, olisi mielenkiintoista tutkia identiteettiä, jota lapsen synnytyä määrittää kumppanina olon lisäksi vanhemmuus.

Mannerheimin Lastensuojeluliitolle suunniteltu opas on sovellettavissa järjestön eri asiakasryhmille ja hyödynnettävissä eri yhteyksissä käytettäväksi. Siitä voidaan ottaa yksittäisiä vinkkejä tai osioita esimerkiksi päiväkotiympäristöön, opetukseen tai muille vertaisryhmille. Toimintakokonaisuutta voisi käyttää myös neuvoloissa perheiden kanssa, esimerkiksi perhevalmennuksen tyylisesti puolen vuoden päästä synnytyksestä.

Työ tuo näkyvyyttä Mannerheimin Lastensuojeluliitolle ja sen tekemälle ennaltaehkäisevälle lapsi- ja perhetyölle. Aihe on ennaltaehkäisevän lapsi- ja perhetyön kannalta hyödyllinen perheen yhdessäolon vaikuttaessa lasten elämään myös heidän kasvaessaan. Opasta voidaan käyttää kaikessa Mannerheimin Lastensuojeluliitto toiminnassa, ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto voisi kehittää tuotetta esimerkiksi haastatteleamalla toimintakokonaisuutta ohjanneita vapaaehtoistoimijoita kysyen heidän kokemuksiaan ja kehittämisideoitaan. Oppaan pohjalta voisi toteuttaa myös koko vuoden ajan kokoontuvan ryhmän, jossa aiheita toistettaisiin ja niihin perehdyttäisiin vielä syvemmin.

Toiminnassa kannattaisi hyödyntää myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton muita palveluita, kuten lastenhoitotoimintaa, esimerkiksi käyttämällä lastenhoitajia tilanteissa, joissa lapsia on paljon, ja vanhemmat tarvitsevat rauhallisen tilan keskustelua varten. Opasta tulisi muokata joitakin kohde-ryhmiä varten, ja se voitaisiin esimerkiksi kääntää muille kielille käytettäväksi maahanmuuttajien kanssa tehtävässä työssä. Päivitettävä nettiversio mahdollistaisi laajan käyttöönoton valtakunnallisesti.

Monet eri tahot, kuten neuvola ja päiväkotitoiminta, tarjoavat tietoa lapsen hoidosta, ja vanhempi kohtaa päivittäin eri määritelmiä hyvästä vanhemmuudesta. Lisäksi vanhemmalla itsellään on opitun tiedon ja kokemuksen kautta muodostunut näkemys itselleen asetuista tavoitteista ja odotuksista. Nämä luovat paineita ja korostavat tarvetta osata myöntää myös oma rajallisuus. Toimintakokonaisuudella pyritään korostamaan vanhemman roolia sekä hänen taitojaan ja vahvuuksiaan. Perheessä etenkin vanhempi, joka jää lapsen kanssa kotiin, tarvitsee muita ihmisiä ja sosiaalisia verkostoja ym-

pärilleen. Tuloksista noussut vertaisryhmien tarve osoittaa, että ryhmät ovat mielekäs vaihtoehto saada tukea ja uusia kokemuksia koko perheelle.

Aineistonkeruumenetelmä, ja siihen sisältyvät haastattelukysymykset tuottivat tarpeeksi aineistoa ja olivat siksi onnistuneita. Haastavana koettiin aineiston keruu- ja analyysivaiheissa objektiivisuus, eli omien näkemysten ja oletusten tuomatta jättäminen analyysiin. Toisaalta objektiivisuutta helpotti haastattelijoiden elämäntilanne, joka ei ole sama kuin haastateltavilla henkilöillä.

Yhteistyökumppanilta pyydettiin arviointia, jossa tuotaisiin esille toimintakokonaisuuden hyviä ja huonoja puolia, kehittämideoita sekä toimintojen monipuolisuutta ja soveltamismahdollisuutta. Jos pilottiryhmä olisi ehtinyt kokoontumaan viisi kertaa ennen työn palauttamista, olisi saatu kokonaisvaltainen palaute myös tuotteen onnistumisesta ja siihen olisi pystytty muuttamaan mahdolliset kehittämideat samassa aikataulussa opinnäytetyön kanssa.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton lapsi- ja perhetoiminnan suunnittelija arvioi oppaan käytännöllisyyttä ja toimivuutta vertaisryhmässä. Hän toi esille toimintojen sisällöissä kehittämiskohdan, jossa lapsen osallisuutta ja näkökulman huomioimista tulisi korostaa. Tärkeitä ovat myös Mannerheimin Lastensuojeluliitossa painotettavat arvot jokaisen ihmisen yksilöllisyydestä ja voimavaroista.

Arvioija totesi, on jokaisen vertaisryhmän toiminta aina ryhmäläisistä riippuvaa. Näin ollen ohjaajan tulee toiminnassa muistuttaa, että jokainen vanhempi ja perhe toimivat omalla tavallaan käyttäen omia voimavarojaan. Arvioinnissa keuhuttiin oppaan sisällön olevan monipuolinen ja sisältävän monia mielenkiintoisia ja hauskoja toimintoja, joita koko perhe voi yhdessä toteuttaa.

Opinnäytetyön toteutuksesta saatu palaute on ollut myönteistä koko prosessin ajan ja tukea on saatu niin työelämältä kuin koulusta. Olemme tyytyväisiä saatuun palautteeseen sekä luottamukseen yhteistyökumppaneilta, ja osanneet mielestämme toimia itsenäisesti ja joustavasti vaihtaen ajatusiamme koko prosessin ajan. Opinnäytetyön tekemisen kautta olemme saaneet kokemusta tutkimuksen teosta, tietoa yhdestä sosiaalialan asiakasryhmästä sekä käsityksen järjestötoiminnan laajasta työkentästä.

Prosessi aloitettiin jo kesällä 2009, ja siten aikaa on ollut tarpeeksi mielekkään ja ajankohtaisen aiheen löytämiselle, sekä luovalle ideoinnille. Näin varmistettiin jatkossa säilyvä motivaatio ja innostus tutkia aihetta. Tutkittu aihe sopi sosiaalialan opinnäytetyöksi, sillä sekä tutkimusta tehtäessä että toimintakokonaisuutta suunniteltaessa pystyttiin hyödyntämään opiskelun aikana saatuja tietoja ja taitoja.

Oppaan toiminnot antavat sisällöillään perheenjäsenille uusia kokemuksia, ja vertaisryhmä auttaa peilaamaan kokemuksia ja käsittelemään syntyneitä tunteita. Toiminnallisten ja aisteja aktivoivien menetelmien hyödyntäminen tuntui tarkoituksenmukaiselta, koska ne sopivat vertaistoimintaan ja

niiden avulla perheet osallistuvat vapaaehtoistoimijan ohjaamana konkreettisesti luomaan jotakin yhteistä. Olemme tyytyväisiä luotuun toimintakokonaisuuteen etenkin, koska sen toteuttamiseen ei tarvita merkittävää taloudellista panosta. Koemme, ettei yhdessäoloon, jossa vanhempi on aidosti läsnä ja vuorovaikutuksessa lapsen kanssa, tarvita rahallista panosta.

Opinnäytetyö oli mielestämme onnistunut, koska tutkimuskysymyksiin saatiin vastaus ja tavoite luoda jotain uutta ja hyödyllistä työelämälle saavutettiin. Oppaan suunnittelu toteutui tavoitteiden mukaan, eli kokonaisuus tehtiin laadulliseksi pieniä resursseja käyttäen. Vertio (2003) toteaa, että Mannerheimin Lastensuojeluliitosta on vuosien saatossa kasvanut laaja-alainen yhteiskunnan toimija, ja sillä on resursseja kehittää palveluitaan ja ammattitaitoaan (Leukumaa 2010, 38). Opinnäytetyössä tehty yhteistyö Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa oli meille, tulevaisuuden sosiaalialan työntekijöille, hyödyllinen ja vaikutusvaltainen yhteistyökumppani. Mannerheimin Lastensuojeluliiton asema ja valtakunnallinen toiminta helpottavat suunnittelemamme oppaan laajaa käyttöönottoa antaen sille samalla uskottavuutta.

## LÄHTEET

- Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Viitattu 13.10.2010. <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytyty-tekstin>
- Airas, C. & Brummer, K. 2003. Leikki on ikkuna lapsen sisäiseen maailmaan. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2.p. Helsinki: WSOY, 162–183.
- Andersen, H. & Strawreberg, A-M. 2010. Tietoisen läsnäolon opas vanhemmille. Suom. Riikka Toivanen. Helsinki: Basam Books Oy.
- Bardy, M. 2009. Hyvinvoinnin ulottuvuudet-perheen ja yhteiskunnan suhteissa. Teoksessa Lammi-Taskula J., Karvonen, S. & Ahlström S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Yliopiston Kirjapaino: Helsinki, 226–243.
- Cacciatore, R. 2010. Lapsi ja perhe teoksessa Jokela, E. & Pruuki, H. (toim.) Jo iso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 7–30.
- Dunderfelt, T. 2009. Iisi elämänasenne arkitaidoksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J., Suoranta, J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 5. p. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Eskola, J., Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J., Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin - metodin valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. korj. & täyd. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–43.
- Estola, E., Kaunisto, S-L., Keski-Filppula, U., Syrjälä, L., Uitto, M. 2007. Lupa puhua. Kertomisen voima arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita 2009. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Horelli, L. & Wallin, S. (toim.) 2006. Arjen ajanhallintaa: kokemuksia suomalaisesta aikasuunnittelusta. Tutkimuksia 2006. Helsingin kaupungintietokeskus.
- Hämäläinen, J., Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. 1.p. Helsinki: WSOY.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet.. Teoksessa Nylund, M & Yeung, A (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 214–235.

Inkinen, M. & Söderblom, B. 2005. Käsikirja ryhmäohjaajille. Lapset ja vanhemmat vertaisryhmässä, kun vanhemmilla on mielenterveyden ongelmia. Lievestuore: ER-Paino Oy.

Jallinoja R. 2009. Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa Liikkanen M. 2009. Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Hakapaino, 49–77.

Jallinoja, R. 2000. Perheen aika. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Juhela, T. 2006. Isovanhempien antama tuki ja lapsiperheen arjessa selviytyminen. Tampereen yliopisto. Hoitotyön laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 9.10.2010. Saatavissa Tampereen yliopiston kirjasto tamcat-tietokannassa:

<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01308.pdf>

Kalliala, M. 2003. Korvaamaton leikki teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon: Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2.p. Helsinki: WSOY, 184–209.

Kalliomaa, M. & Viinikka A. 2009. MLL:n Vapaaehtoistoiminnan ohjaushanke 2009–2013. Tarkennettu hankesuunnitelma 22.1.2009. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Kangas, A. 2003. Kolmas sektori ja kulttuuripolitiikka. Teoksessa Hänninen, S., Kangas, A. & Siisiäinen, M. (toim.) Mitä yhdistykset välittävät. Tutkimuskohteena kolmas sektori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 38–69.

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R., Vilén, M. 2008. Lapsen aika. 11.uud.p. Helsinki: WSOY Oppimateriaali Oy.

Katainen, U. 2004. Toiminnalliset menetelmät, tarinat ja oppiminen. Teoksessa Aikuiskasvatus: Näkökulmia käytäntöön. 2/2004, 170–173, pdf-tiedosto. Viitattu 17.09.2010. Saatavissa Elektra-tietokannassa: <http://elektra.helsinki.fi/se/a/0358-6197/24/2/toiminna.pdf>

Kinanen, M. 2009. Surusäkki: Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Helsinki: Lasten keskus/Lk-kirjat.

Kontula, O. 2004. Perhepolitiikka käännekohdassa. Perhebarometri 2004. Väestöliitto E18/2004, Väestöntutkimuslaitos. Helsinki: Hakapaino Oy.

Korhonen, A. & Sukula S. 2004. Vauva-perhetyö. Helsinki: WSOY.

Koskenvuo, K. 2010. Lapsuuden tapahtumat, terveys ja elämäntyytyväisyys. Teoksessa Hämäläinen, U. & Kangas, O. (toim.) Perhepiirissä. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 294–318.

Koskiaho, B. 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino, 15–40.

Koskinen I., Alasuutari P. & Peltonen T. 2005. Laadulliset menetelmät kauppatieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kurki, L. 2008. Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa-aika. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Kyrönlampi-Kylmänen T. 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2007. Arki lapsen kokemana- eksistentiaalifenomenologinen haastattelututkimus. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Acta Universitatis Lapponiensis 111. Väitöskirja.

Laatikainen, T. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelut ASPA. Viitattu 22.9.2010. Saatavissa asumispalveluiden-tietokannassa: [http://www.aspa.fi/files/2817/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.aspa.fi/files/2817/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Laimio, A. & Karnell S. 2010. Vertaistoiminta: kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelut ASPA, 9–19.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo P., Siven T. & Välimäki P. 2004. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveystieteillä. Helsinki: WSOY.

Leppiman, A., Puustinen-Niemelä, S. 2006. Moniammatillisen perhetyön oppiminen ja opettaminen. Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 4/2006. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu, Iisalmen yksikkö.

Leukumaa, R. 2010. Kansalaisjärjestöjen elävä tila. Tarkastelussa Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry:n ja Pelastakaa Lapset ry:n lausunnot ja kannanotot. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 12.9.2010. Saatavissa Jyväskylän yliopiston kirjaston-tietokannassa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201009092546>

Lyytinen, P. & Lyytinen, H. 2003. Tiedollinen kehitys lapsuudessa. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY, 87–120.

Lämsä, T. 2009 Monta ikkunaa lapsen maailmaan. Lapsitietämys aikuisten havaintoina ja lasten kertomuksina. Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä T. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Juva: WS Bookwell Oy, 89–124.

Lönnqvist, J-E., Paunonen, S., Verkasalo, M., Leikas, S., Tuulio-Henriksson, A., Lönnqvist, J. 2007. Personality Characteristics of Research Volunteers. *European Journal of Personality*. August/2007. Viitattu 20.10.2010. Saatavissa EBSCO Academic Search Elite-tietokannassa. [http://content.ebscohost.com.proxy.hamk.fi:2048/pdf19\\_22/pdf/2007/58P/01Dec07/27704191.pdf?T=P&P=AN&K=27704191&EbscoContent=dGJyMMvI7ESeqLM4zdnyOLCmr0ieprFSsK24TLaWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGqtU%2B1q7dLuePfgeyx%2BEu3q64A&D=afh](http://content.ebscohost.com.proxy.hamk.fi:2048/pdf19_22/pdf/2007/58P/01Dec07/27704191.pdf?T=P&P=AN&K=27704191&EbscoContent=dGJyMMvI7ESeqLM4zdnyOLCmr0ieprFSsK24TLaWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGqtU%2B1q7dLuePfgeyx%2BEu3q64A&D=afh)

Malinen, K. & Rönkä A. 2009. Mihin aika riittää? Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä T. 2009. *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa*. Juva: WS Bookwell Oy, 179–202.

Malinen, K., Sevón, E. & Kinnunen, U. 2006. Työssäkäyvien pienten lasten äitien ja isien kokemukset vanhemmuudesta. *Psykologia* 05/06, pdf-tiedosto. Viitattu 19.10.2010. Saatavissa Elektra-tietokannassa: <http://elektra.helsinki.fi/se/p/0355-1067/41/5/tyossaka.pdf>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010. Viitattu 20.9.2010. [www.mll.fi/mll/](http://www.mll.fi/mll/)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piiri 2010. Viitattu 4.9.2010 <http://hameenpiiri.mll.fi/tietoa-mll-n-hameen-piirista/>

Matthies, A.-L. 2003. Asukastoiminta sosiaalisena pääomana - käsitteen operationalisointia ja kritiikkiä tapaustutkimuksen pohjalta. Teoksessa Hänninen, S., Kangas, A. & Siisiäinen, M. (toim.) *Mitä yhdistykset välittävät. Tutkimuskohteena kolmas sektori*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 150–166.

Mäkisalo-Ropponen, M. 2007. *Tarinat työn tukena*. Helsinki: Tammi.

Niemi, I., Horelli, L., Kiiskilä, K. & Haverinen, E. 2006. Perheiden aika ja liikkuminen – hallinnassa vai ei? Teoksessa Horelli, L & Wallin, S. (toim.) *Tutkimuksia 2006. Arjen ajanhallintaa -kokemuksia suomalaisesta aikasuunnittelusta*. Helsingin kaupungin tietokeskus.

Nivala, E. 2008. Syrjäytymisestä osallisuuteen. Teoksessa Hämäläinen, J. (toim.) *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja: Vuosikirja 2008. 9. vuosikerta*. Kuopion yliopisto. Sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos. Suomen sosiaalipedagoginen seura ry, 5–12.

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) *Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 195–213.

Papunet 2009. Sivusto kommunikoinnista ja selkokielestä. Viitattu 29.10.2010. <http://papunet.net/tietoa/vuorovaikutus/aistit-ja-vuorovaikutus>

Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008. *Välittämisen pedagogiikka*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.



Pääkkönen, H. 2010. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaisuajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Tutkimuksia 254. Helsinki: Tilastokeskus.

Repo, K. 2009. Lapsiperheiden arki. Näkökulmina raha, työ ja lastenhoito. English abstract. Tampereen yliopisto. Sosiaalitutkimuksen laitos. Acta Universitatis Tamperensis 1479. Akateeminen väitöskirja.

Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä T. 2009 Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä T. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Juva: WS Bookwell Oy, 11–20.

Silverman, D. 2001. Doing Qualitative Research A Practical Handbook. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.

Schmitt, F. 2003. Riittävän hyvä vanhemmuus teoksessa Sinkkonen, J.(toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. 2.p. Helsinki: WSOY, 298–326.

Solatie, J. 2009. Luova lapsi oivaltaa, oppii ja pärjää. Helsinki: Tammi.

Suvanne, H. 2007. Koettu stressi ja yksilölle rentoutumisesta muodostuneet henkilökohtaiset merkitykset ja merkitysrakenne. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 28.10.2010. Saatavissa Jyväskylän yliopiston kirjaston Jykdoc-tietokannassa:  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10776/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2007331.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10776/URN_NBN_fi_jyu-2007331.pdf?sequence=1)

Takala, P. 2005. Perheen muutos ja pohjoismainen perhepolitiikan malli. Teoksessa Takala, P. (toim.) Onko meillä malttia sijoittaa lapsiin? Helsinki: Edita Prima Oy, 20–57.

Tapio, N., Seppänen, P., Hyppönen, T., Janhunen, T., Prusila, L., Salo, S., Toivanen, R., Vilén, M. 2010. Parisuhde ja vanhemmuus. Teoksessa Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N., Toivanen, R. (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. 1.p. Helsinki: Kirjapaja/Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa, 102–165.

Tiittula, L. & Ruusuvuori J. 2005. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula L. (toim.) Haastattelu tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 9–21.

Tilastokeskus 2010. Viitattu 09.10.2010.  
<http://www.tilastokeskus.fi/til/perh/index.html>

Toivanen, R., Jouhki, T., Lipponen, A., Markkanen, R., Prusila, L., Salo, S. 2010. Perhetyö vauvaperheessä. Teoksessa Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N., Toivanen, R. (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. 1.p. Helsinki: Kirjapaja/Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa, 170–204.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5.uud.p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vahtivaara, J-M. 2010. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa Laatikainen, T. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelut ASPA, 21–23.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17, pdf-tiedosto. Viitattu 7.10.2010. Saatavissa Sosiaali- ja terveysministeriö-tietokannassa:  
<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2005/10/pr1129182557550/passthru.pdf>

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. Helsinki: Lastenkeskus.

Vetoa vapaaehtoistoimintaan! 2009. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vapaaehtoistoiminnan ohjaushanke 2009–2013. Hanke-esite.

Vilén, M., Hansen, M., Janhunen, T., Kytöpuu, K., Salo, S., Seppänen, P., Seppänen, S., Tapio, N. 2010. Perhe ja perhetyö. Teoksessa Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N., Toivanen, R. (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. 1.p. Helsinki: Kirjapaja/Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa, 10–59.

Virtanen, A. & Salme N. 2003. Aatteesta ja rahasta. Näkökulmia yhdistysten toimintaan ja talouteen. Teoksessa Hänninen, S., Kangas, A. & Siisiäinen, M. (toim.) Mitä yhdistykset välittävät. Tutkimuskohteena kolmas sektori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy, 167–189.

Vuokila, R. 2010. Millaista on hyvä vanhemmuus? Tampereen yliopisto. Kasvatustieteet. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 9.10.2010. Saatavissa Tampereen yliopiston kirjaston tamcat-tietokannassa:  
<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu04166.pdf>

Välittäjä: vapaaehtoistoiminnan malli 2005. Suomen Punainen Risti. Käsitelmä nro 03/04. Sarjasta Mahdollisuuksien työpaikka. Helsinki: F.G. Lönnberg.

Yesilova, K. 2009. Ydinperheen politiikka. Helsinki: Gaudeamus.

HAASTATTELUKYSYMYKSET

**HAASTATTELUKYSYMYKSET:**

1. Millaista yhdessäolo on perheesi kanssa?
2. Mitä perheen yhdessäolo sinulle vanhempana merkitsee?
3. Millaista yhdessäoloa toivoisitte arkeen, jotta kaikilla perheenjäsenillä olisi hyvä olla?
4. Mikä merkitys muilla läheisillänne (sukulaiset, ystävät jne.) on perheen yhdessäoloon?
5. Mitä ajattelette muiden perheiden kanssa yhdessä toimimisesta?
6. Millaisena koette vertaisryhmät, joissa olette mukana?
7. Mitkä asiat hankaloittavat perheen yhdessä tekemistä, rauhoittumista ja toimimista?
8. Mitä järjestöjen (esim MLL:n) toteuttamaa toimintaa toivoisitte koko perheelle suunnattavaksi?
9. Mitkä aiheet/asiat ovat perheessänne ajankohtaisia?

TUTKIMUSLUPA



TUTKIMUSLUPA

**Annan luvan / en anna lupaa (ympyröi)**

**käyttää itseäni ja perhettäni koskevaa, äänitettävässä haastattelussa kerättyä materiaalia aineistona Jenni Viitasen ja Anu Tarhosen opinnäytetyössä. Aineisto käsitellään anonyymisti.**

\_\_\_\_\_

aika

\_\_\_\_\_

paikka

\_\_\_\_\_

allekirjoitus

\_\_\_\_\_

nimen selvennys

SYKSY 2010

## PALAUTE

Kiitos osallistumisestanne ryhmään. Viiden kerran toimintakokonaisuus on osa Mannerheimin lastensuojeluliiton lapsi- ja perhetyötä ja sen ovat suunnitelleet osana opinnäytetyötään Anu Tarhonen ja Jenni Viitanen Hämeen ammattikorkeakoulusta.

Jotta kokonaisuudesta pystytään kehittämään mahdollisimman onnistunut, on merkittävää kuulla myös teidän mielipiteenne päivästä. Palautteenne on meille tärkeää, joten ei muuta kuin kynä sauhuamaan!

**Toimintakerran aihe:**

**Lapsen/lapsien ikä:**

**Mistä päivän toiminnasta piditte eniten? Miksi?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Koittako jonkin asian hankalaksi/epämielelliseksi? Miksi?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Miten kehittäisitte toiminnasta paremman? (lisäisittekö/poistaisitteko jotain?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Sana vapaa (terveisiä, kommentteja edellisistä kerroista jne.)

---

---

---

---

---

---

---

---

[Kiitos palautteestanne!](#)

ONNELLISTA SYKSYÄ TOIVOTTAEN,

Jenni Viitanen ja Anu Tarhonen

**HUOM!**

*Halutessanne lisätietoja lapsiperheiden yhdessäoloa käsittelevästä opinnäytetyöstä, kirjoittakaa alle haluamanne sähköpostiosoite niin lähetämme lisätietoa.*

# Koetko perheen yhdessäolon tärkeäksi?

Pysähdy arjessa ja tule perheesi kanssa  
nauttimaan yhdessäolosta ohjatussa  
ryhmässä.



## TERVETULO!

RYHMÄ ON TARKOITETTU PERHEILLE, JOISSA LAPSET  
OVAT ALLE 3-VUOTIAITA, JA JOHON KOKO PERHE PÄASEE  
OSALLISTUMAAN.

RYHMÄSSÄ KESKUSTELLEN JA RENTOUTUMISEN, LEIKIN,  
KÄDENTAITOJEN JA MUSIIKIN AVULLA PYSÄHDYTÄÄN  
ARJESSA JA KESKITYTÄÄN PERHEEN YHDESSÄOLOON.

TULE JAKAmaan KOKEMUKSIA JA VINKKEJÄ JA  
VIETTÄMÄÄN LAATUAIKAA PERHEESI KANSSA!

KOKONAISUUS SISÄLTÄÄ VIISI ERI TOIMINTAKERTAA,  
JOISSA JOKAISESSA KESKITYTÄÄN ERI AIHEESEEN.  
AIHEINA OVAT: ARJEN PYÖRITYS, PERHE ARVONA,  
LAPSEN NÄKÖKULMA, VANHEMMUUS JA PERHEEN  
HYVINVOINTI

ALOITUSKERTA  
PAIKKA:  
LISÄTIETOJA: