

## ÄITIYDEN VOIMA

Ryhmätoimintamallin kehittäminen  
varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseksi  
mentalisaation keinoin

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Kevät 2015  
Sairaanhoitaja AMK  
Sonja Mäkelä  
Sara Schroderus  
Satu Vilkuna  
Terveystenhoitaja AMK  
Saija Piipari

Lahden ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma

MÄKELÄ, SONJA  
PIIPARI, SAIJA  
SCHRODERUS, SARA  
VILKUNA, SATU:

Äitiyden voima  
-ryhmätoimintamallin kehittäminen  
varhaisen vuorovaikutuksen  
tukemiseksi mentalisaation keinoin

Hoitotyön opinnäytetyö, 84 sivua, 35 liitesivua

Kevät 2015

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämishankkeena, jonka tarkoituksena oli tukea äidin ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta mentalisaation keinoin. Toimeksiantajana oli Lahden ensi- ja turvakoti ry ja opinnäytetyössä vastataan toimeksiantajan tarpeeseen löytää keinoja, joilla saadaan nuoret äidit sitoutumaan järjestettyyn toimintaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda ryhmätoimintamalli, joka pohjautuu äidin mentalisaatiokyvyn vahvistamiseen eli kykyyn pohtia oman lapsen kokemuksia, ajatuksia ja tunteita. Äidin mentalisaatiokyvyn vahvistamista tuettiin reflektiivisellä työotteella. Sitouttamisen keinoja etsittiin haastatteleamalla nuoria äitejä, jotka olivat toimeksiantajan entisiä tai nykyisiä asiakkaita. Toiminnallisen osuuden lisäksi, kehittämishankkeen tuotoksena toteutettiin Äitiyden Voima -ohjaajan opas sekä internetsivusto ryhmätoiminnan ohjaamisesta.

Toiminnallisesta osuudesta saadun palautteen ja opinnäytetyön tekijöiden havaintojen perusteella ryhmätoimintamallia kehitettiin vastaamaan työelämän tarpeita. Sitä voidaan hyödyntää laajasti toimeksiantajan toiminnassa sekä sosiaali- ja terveydenhuollon eri osa-alueilla. Tuloksista voidaan päätellä luodun ryhmätoimintamallin tukevan varhaista vuorovaikutusta ja kehittävän äitien mentalisaatiokykyä sekä reflektiivisen työotteen käytön lisäävän äidin kykyä pohtia oman lapsensa tunteita ja tarpeita. Reflektiivisen työotteen havaittiin lisäävän luottamusta ohjaajan ja ohjattavan välillä. Sen sisäistäminen ja käyttö kokoaa yhteen kaikki opinnäytetyössä käytetyt elementit ja sen laaja-alainen hyödyntäminen hoitotyön ammattilaisina luo mahdollisuuden luottamuksellisten asiakassuhteiden syntymiselle.

Asiasanat: mentalisaatio, reflektiivinen kyky, reflektiivinen työote, ohjaus, varhainen vuorovaikutus, ryhmätoiminta, nuoret äidit

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in nursing

MÄKELÄ, SONJA  
PIIPARI, SAIJA  
SCHRODERUS, SARA  
VILKUNA, SATU:

Äitiyden voima  
-developing a group activity model for  
supporting early interaction through  
mentalization

Bachelor's Thesis in nursing

84 pages, 35 pages of appendices

Spring 2015

ABSTRACT

---

The thesis was a functional development project. The purpose of the project was to support the early interaction between mother and child through mentalization. The client, Lahden ensi- ja turvakoti ry, can take advantage of the group activity model, which was developed as an output of the thesis. The thesis responds to the client's need to find ways how to get young mothers involved in organized activities.

The goal of the thesis was to create a model for group activities which is based on strengthening the mother's mentalization ability, which means ability to think about their child's experiences, thoughts and feelings. Strengthening the mothers' mentalization ability was supported by a reflective function. Engagement means were sought by interviewing young mothers who are or have taken part in the client's activities. In addition to the functional part, the output of a development project was implemented: a Äitiyden Voima instructor's guide and a website.

By the feedback of the functional part and the notices that the authors of the theses had made, the group activity model was developed to meet the needs of working life. The thesis can be utilized widely in the client's activities as well as different sectors in social and health care. It can be inferred from the results that the created group activity model supports early interaction and develops mother's mentalization ability. Reflective approach to work increases mother's ability to think about their child's feelings and needs. It was noticed that the reflective approach to work increases trust between the instructor and the participant. Internalizing and using it, assembles all the elements that were used in the thesis. As a professional of nursing, the wide utilization of the reflective approach to work creates an opportunity to build a confidential relationship with clients.

Key words: mentalization, reflective function, reflective approach to work, guiding, early interaction, group activity, young mothers

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TAVOITE JA TARKOITUS	3
3	TIEDONHAUN KUVAUS	4
4	VARHAINEN VUOROVAIKUTUS	8
4.1	Varhaiseen vuorovaikutukseen vaikuttavat tekijät	9
4.2	Varhaisen vuorovaikutuksen fysiologinen kehitys	11
4.3	Kiintymyssuhdeteoria	12
4.4	Kiintymyssuhdemallit	13
4.5	Kiintymyssuhteen kehittyminen	14
5	MENTALISAATIO	16
5.1	Mentalisaatioteoria	16
5.2	Mentalisaatiokyvyn kehittyminen ja kehittymisen esteet	17
5.3	Mentalisaatio vuorovaikutuksen tukijana	19
6	RYHMÄTOIMINNAN LÄHTÖKOHDAT	21
6.1	Ohjaus	21
6.2	Ryhmän kehitysvaiheet	22
6.3	Ryhmän toimintatavat	24
6.4	Ryhmän ohjaajan rooli	25
6.5	Toiminnalliset menetelmät	26
6.6	Nuoruus	26
6.7	Nuoresta äidiksi	28
7	REFLEKTIIVINEN TYÖOTE	30
7.1	Reflektiivisen työotteen käyttöä tukevat tutkimukset	32
8	KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS	36
8.1	Toimeksiantaja	37
8.2	Haastattelut	38
8.3	Toimintaan osallistuvat äidit	40
8.4	Ryhmätoiminnan suunnittelua ohjaavat tekijät	41
8.5	Ryhmätoiminnan toteutus	50
8.5.1	Ryhmäkerta 1: Tutustuminen	53
8.5.2	Ryhmäkerta 2: Tunne äitiys	54

8.5.3 Ryhmäkerta 3: Mielihyvä ja vahvuudet	56
8.5.4 Ryhmäkerta 4: Ilmeet ja eleet	57
8.5.5 Ryhmäkerta 5: Jatkuvuus	59
8.6 Kehittämishankkeen tuotoksena toteutettu opas ja internetsivusto	60
9 ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN	62
9.1 Toiminnallisen osuuden arviointi ja kehittäminen	62
9.1.1 Ensimmäinen ryhmäkerta	64
9.1.2 Toinen ryhmäkerta	65
9.1.3 Kolmas ryhmäkerta	65
9.1.4 Neljäs ryhmäkerta	66
9.1.5 Viides ryhmäkerta	67
9.2 Osallistujien arviointi ja palaute ryhmätoiminnasta	67
9.3 Oppaan arviointi ja kehittäminen	69
9.4 Kehittämishankkeen arviointi	70
9.5 Arvioitu hyöty toimeksiantajalle	71
10 POHDINTA	73
10.1 Eettinen pohdinta ja luotettavuus	75
10.2 Jatkotutkimusaiheet	76
LÄHTEET	78
LIITTEET	85

# 1 JOHDANTO

Mitä tapahtuu kun neljä äitiä; kolme sairaanhoitajaopiskelijaa ja yksi terveydenhoitajaopiskelija lyövät uteliaat päänsä yhteen? Syntyy ajatus toiminnallisesta opinnäytetyöstä, kiinnostuksen kohteena varhainen vuorovaikutus. Puhelu Lahden ensi- ja turvakoti ry:lle johtaa palaveriin ja toimeksiantosopimukseen. Nousee esiin tarve kehittämishankkeelle, jonka kohderyhmänä ovat nuoret äidit. Kuulemme sanan mentalisaatio ensimmäistä kertaa. Alkaa ankara ideointi, kehitys ja toteutus, jonka tuloksena syntyy Äitiyden Voima.

Äitiyden Voima on kehittämishankkeemme tuloksena syntyneen ryhmän nimi. Ryhmätoiminnan kohderyhmänä olivat nuoret äidit ja sen tarkoitus oli varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen mentalisaation keinoin sekä opinnäytetyöntekijöiden ohjausosaamisen lisääminen. Ryhmätoiminnan pohjalta syntyi opas sekä internetsivut, joita voidaan hyödyntää laajasti perhehoitotyössä.

Tutustuessamme mentalisaatio -käsitteeseen, totesimme sen erittäin ajankohtaiseksi ja mielenkiintoiseksi. Mentalisaatio on ihmiselle ominainen piirre, jossa keskeistä on kahden mielen pitäminen mielessä yhtä aikaa. Mentalisaatiolla tarkoitetaan kykyä katsoa toisen ihmisen käyttäytymisen taakse, pohtia tekemisen taustalla olevia ajatuksia, tunnetiloja sekä aikomuksia. Perhehoitotyön kontekstissa äidin mentalisaatiokyvyn parantaminen tukee äidin ja vauvan varhaista vuorovaikutusta ja luo pohjaa turvallisen kiintymyssuhteen kehittymiselle. Olennainen osa mentalisaatiota on reflektiivinen kyky, jolla tarkoitetaan arvioitavissa olevaa taitoa, käytännön toimintaa, joka perustuu mentalisaatioon. (Kalland 2014b, 28 - 31.) Äidin mentalisaatiokyvyn kasvattaminen vaatii ohjaajalta reflektiivisistä työtöistä, joka haastaa ohjaajan käyttämään työskentelyssä omaa persoonaa sekä osoittamaan uteliaisuutta, huumoria, leikkisyyttä ja myötätuntoa (Salo & Kauppi 2014, 75 - 76).

Vuorovaikutustaidot ovat olennaisia sosiaali- ja terveysalalla. Valvira saa eniten potilailta ja asiakkailta valituksia hoitotyöntekijöiden

vuorovaikutustaitojen puutteesta. Vuorovaikutus on taito, jota voi oppia, opiskella, harjoitella ja kehittää. Vuorovaikutustaitoja opitaan ihmisiä kohtaamalla, omista onnistumisista ja epäonnistumisista. (Mäkisalo-Ropponen 2011, 168.) Hoitotyön koulutusohjelmassa korostuu kliininen osaaminen, perhehoitotyön ja ohjausosaamisen jäädessä pinnallisiksi. Halusimme kehittää omaa ohjausosaamista ja vuorovaikutustaitoja ottamalla hypyn tuntemattomaan opinnäytetyön puitteissa. Mentalisaatiosta ja reflektiivisestä työotteesta löysimme jotain, mitä emme koulutuksesta olleet saaneet.

Haastamme itsemme ja kaikki sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät kehittämään vuorovaikutustaitoja reflektiivisen työotteen avulla. Jaskarin (2008, 138) sanoin "Reflektiivinen työote on tapa olla suhteessa, tapa tarkastella asioita. Reflektiivinen työote voi tavallaan läpivalaista koko työskentelyn."

## 2 TAVOITE JA TARKOITUS

Kehittämishankkeen tavoite oli suunnitella ja toteuttaa nuorille äideille viisi ryhmätoimintakertaa, joilla pyrittiin vahvistamaan äitien mentalisaatiokyvyn kehittymistä. Vahvistamalla äitien mentalisaatiokykyä voidaan ennaltaehkäistä vuorovaikutushäiriöiden syntymistä. Toiminnallisen osuuden arvioinnin ja siitä saadun palautteen perusteella ryhmätoimintaa kehitettiin edelleen ja luotiin perheiden parissa työskentelevien käyttöön soveltuva opas sekä internetsivusto ryhmätoiminnan toteuttamiseen. Oppaassa on kuvailtu ryhmätoiminnan sisältö menetelmineen sekä ohjattu reflektiivisen työotteen käyttöä. Internetsivuston laajuus mahdollisti laajemman teorian tiedon sisällyttämisen ja sivuston toteuttamista tuki niiden helppo saatavuus, käyttäjäystävällisyys, päivitysmahdollisuus ja ryhmätoiminnan kehittämismahdollisuudet jatkossa. Internet on nykyaikainen ja monipuolinen kanava tiedon välittämiseen.

Toimeksiantajalta nousi esiin tarve löytää keinoja, joiden avulla nuoret äidit saadaan sitoutumaan järjestettyyn toimintaan. Tähän tarpeeseen vastattiin haastatteleamalla Lahden ensi- ja turvakoti ry:n entisiä ja nykyisiä asiakkaita. Haastattelujen kautta todettiin, että ohjaajan asenteen vaikutus ryhmään sitoutumisessa on merkityksellinen. Mentalisaation teoriasta nousi vahvasti esiin reflektiivinen työote mentalisaatiokyvyn kehittäjänä. Tavoitteena oli omaksua reflektiivinen työote ja kehittää ohjaustaitoja.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämishankkeena, jonka tarkoituksena oli luoda käyttöön jäävä ryhmätoimintamalli tukemaan varhaista vuorovaikutusta mentalisaation keinoin. Tarkoituksena oli oppia käyttämään reflektiivistä työotetta tulevana hoitotyön ammattilaisina.



### 3 TIEDONHAUN KUVAUS

Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen kuuluvat varhainen vuorovaikutus, mentalisaatio, ryhmätoiminta ja ohjaaminen. Koska ryhmätoiminnan kohderyhmänä olivat nuoret äidit, on äitiyttä ja nuoria äitejä käsitelty lyhyesti. Varhaisen vuorovaikutuksen ja mentalisaation viitekehyksessä avainsanoja ovat sensitiivisyys ja reflektiivinen kyky.

Tiedonhankinta ajoittuu pääasiassa kahteen ajankohtaan; loka - marraskuulle 2014 ja helmikuulle 2015. Tiedonhaussa hyödynnettiin informaation ja tiedonhankintaklinikan palveluja. Klinikalta saatiin apua erityisesti tiedonhakuun ulkomaalaisista lähteistä. Lähteitä etsiessä käytettiin systemaattista sekä manuaalista tiedonhakua. Tietoa haettiin eri hakukoneista kuten Melinda, Medic, ARTO, PubMed ja CINAHL. Taulukossa 1 on kuvattu tiedonhaku pääpiirteissään. Opinnäytetyöhön valittiin kriittisesti aiheeseen liittyviä AMK opinnäytetöitä, Pro gradu-tutkielmia ja väitöskirjoja, joiden lähdeluetteloista etsittiin manuaalisen haun avulla lähteitä. Kirjaston MASTO finna-palvelun avulla löydettiin kirjallisuutta, jota ei hakukoneiden kautta tullut esiin. Työssä hyödynnettiin myös mm. toimeksiantajalta saatua materiaalia sekä syksyn 2014 neuvolapäiviltä saatua tutkittua aineistoa. Neuvolapäiviltä saatiin tieto Mentalisaatio -kirjan julkaisusta sekä Vahvuutta vanhemmuuteen - hankkeesta. Hankkeen puitteissa on koulutettu satoja työntekijöitä mentalisaation ja reflektiivisen työotteen osaajiksi. Pajulon (2014) ja Kallandin (2014a) koulutusmateriaalia, joka löytyy Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivustolta, on hyödynnetty opinnäytetyön teoriaosassa. Koulutuksen käyneet ovat saaneet käyttöönsä Vahvuutta vanhemmuuteen -ohjaajan oppaan, joka ei ole yleisesti saatavilla.

Opinnäytetyöhön olennaisesti liittyvät sanat "mentalisaatio", "reflektiivinen kyky" sekä "reflektiivinen työote" eivät löydy yleisestä suomalaisesta asiasanastosta eivätkä FinMeSH- sanastosta. Toimeksiantajalta saatiin kaksi mentalisaatiota ja reflektiivistä kykyä käsittelevää tutkimusartikkelia, joiden avulla päästiin aiheeseen kiinni ja näiden artikkeleiden lähdeluettelosta löydettiin lisämateriaalia. Mentalisaatiosta löytyy

materiaalia, joka käsittelee sitä psykologian kannalta, mutta perhehoitotyön kontekstissa materiaalia ei liiemmin ole saatavilla. Ulkomaisista lähteistä löytyi tietoa enemmän ja niistä hyödynnettiin kahta tutkimusartikkelia. Englannin kielessä mentalisaatiosta käytetään kahta eri ilmaisua, mentalisation ja mentalization, tämä tulee ottaa huomioon hakuja tehtäessä.

Yksi opinnäytetyön tärkeä tieteellinen perusta on ollut Viinikan (2014) toimittama kirja Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Kirjan artikkeleita on hyödynnetty laajasti opinnäytetyössä sekä teoriaosuudessa että ryhmätoiminnan suunnittelussa. Kirja on ensimmäinen suomeksi ilmestynyt teos mentalisaatiosta lapsi- ja perhetyön näkökulmasta.

Varhaisesta vuorovaikutuksesta löytyy hakukoneiden kautta paljon tietoa. Varhaista vuorovaikutusta koskevassa tiedonhaussa valintakriteereitä olivat julkaisuajankohta (alle 10 vuotta vanha), suomen tai englannin kieli sekä lähestymistapa. Tiedon rajaamiseksi käytettiin tiedonhaussa erilaisia sanayhdistelmiä, kuten "varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde" sekä "varhainen vuorovaikutus ja äiti ja lapsi".

Varhaiseen vuorovaikutukseen liittyvät suomalaiset tutkimukset ovat Kemppisen (2007) tutkimus äidin sensitiivisyydestä sekä Mäntymaan (2006) tutkimus äidin ja vauvan välisen vuorovaikutuksen laadusta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Molemmat väitöskirjat ovat englanninkielisiä.

Opinnäytetyöhön läheisesti liittyvät ja sen pohjana käytetyt teoriat ovat Bowlbyn (1969, 1973, 1980) kiintymyssuhdeteoria sekä Fonagyn (1991) kollegoineen kehittämä mentalisaatioteoria. Teorioihin perehdytään opinnäytetyön teoriaosuudessa.

Nuoruudesta ja nuoren kehityksestä löytyi kirjoja Lahden kaupunginkirjastosta. Nuorista äideistä haettiin tietoa myös käyttämällä hakusanaa teiniäiti. Google Scholarista löytyi teiniäiti -hakusanalla 29 tulosta. Tuloksista poistettiin ensin opinnäytetyöt ja 2011 vuotta ennen julkaistut teokset, jolloin tulos karsiutui kahdeksaan. Otsikon perusteella

tarkasteltiin tarkemmin kahta lähdettä, joista toinen valikoitui käytettäväksi ja sen lähdeluettelo hyödynnettiin.

Haun ajankohta	Tietokanta	Hakutermit	Hakutulos/Valittu määrä	Valitut tiedonlähteet
12/2014	Melinda	mentalisaatio	3/1	Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa 2014
02/2015	Chinal	mentalization	46/1	Turner 2008
11/2014	MASTO	mentalisaatio	2/2	Larmo 2010
10/2014	Melinda	Varhainen vuorovaikutus and äi? and lap?	105/2	Kemppinen 2007. Mäntymaa 2006.
10/2014	Arto	Varhainen vuorovaikutus	74/1	Psykologia – lehti 05-06/2013
11/2014	Google Scholar	teiniäiti	29/1	Gustaffson 2013.
11/2014	MASTO	ohjaus	154/1	Vänskä ym. 2011.

TAULUKKO 1. Tiedonhaun kuvaus

Melinda –hakukone antoi mentalisaatio hakusanalla kolme lähdeä, joista otsikon perusteella valittiin hyödynnettäväksi yksi kirja, joka osoittautui opinnäytetyön kannalta tärkeimmäksi lähteeksi. Kirja tuli esiin usean hakukoneen kautta, mm. MASTO-Finnasta. Chinal tuotti hakusanalla ”mentalization” 46 hakutulosta, joista valikoitui otsikon perusteella tarkasteluun kaksi lähdeä. Sisällön tarkastelun jälkeen toinen näistä valikoitui lähteeksi. Hakusanalla ”mentalisation” Chinal antoi kaksi mielenkiintoista artikkelia, mutta niissä oli rajattu käyttöoikeus, vain tiivistelmä oli luettavissa. Medic tietokanta ei tuottanut sopivaa tietoa mentalisaatiosta aiheemme kannalta. Saadut tulokset käsittelivät aihetta psyykkisten sairauksien kautta tai lähteet olivat yli kymmenen vuotta vanhoja.

Arto tietokannasta hakua tehtiin sanoilla ”varhainen vuorovaikutus”. Haulla löytyi 74 osumaa, joista useampi artikkeli oli opinnäytetyön aiheeseen sopivia. Nämä artikkelit löytyivät kaikki Psykologia –lehden teemanumerosta 05-06/2013.

#### 4 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Puhuttaessa varhaisesta vuorovaikutuksesta tarkoitetaan yleensä vanhemman ja vauvan välistä viestintää vauvan syntymästä 1 - 2 vuoden ikään (Pesonen 2010). Lapsen ensimmäiset vuodet ovat tärkeitä emotionaalisen, sensomotorisen ja neurofysiologisen kehityksen kannalta. Tämän uskotaan osaltaan selittävän varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä ja sen kauaskantoisia seurauksia. (Punamäki 2011, 107.)

Toisaalta varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhteen luominen alkavat jo odotusaikana. Äidin mielikuvat sikiövauvasta, omasta äitiydestä, omista vanhemmista sekä omasta itsestä vauvana rakentavat perustaa tulevalle vuorovaikutussuhteelle. Mielikuvien lisäksi odotusaikaan sisältyy monenlaisia tunteita ja raskausaikaan refleктоituvat aiemmat kokemukset varhaisista ihmissuhteista ja kiintymyssuhteista, lapsuudesta sekä omista vanhemmista. Nämä mielikuvat ja muistot ovat tärkeitä ja ne valmistavat tulevaa suhdetta lapseen. Huomioitavaa kuitenkin on, että nämä mielikuvat voivat olla joko vuorovaikutusta tukevia tai sitä tuhoavia ja vääristäviä. (Punamäki 2011, 100; Siltala 2003, 19 - 20.)

Varhaisen vuorovaikutuksen ongelmia on mahdollista hoitaa ja niihin tulee puuttua heti mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Varhaisen vuorovaikutuksen ongelmat voivat johtaa lapsen psyykkisen kehityksen vaikeutumiseen, jota voidaan ehkäistä jo ennakolta. Tässä työssä suomalaiset neuvolat ja terveydenhoitajat ovat avainasemassa. Vauva on aktiivinen vuorovaikutuksessa, joten äidin ja vauvan toiminnan havainnointi on ensiarvoisen tärkeää. Mahdollista hoitoa suunniteltaessa on huomioitava äiti ja vauva perheen ihmissuhdeverkoston osana, joilla on erilaisia heikkouksia ja vahvuuksia. (Mäntymaa 2006, 82 - 83.)

#### 4.1 Varhaiseen vuorovaikutukseen vaikuttavat tekijät

##### *Sensitiivisyys*

Sensitiivisyys on äidin kokonaisvaltainen ominaisuus, jonka omaksuminen on alkanut jo hänen omasta lapsuudestaan. Ainsworthin (1974,1978) mukaan sensitiivinen äiti tunnistaa ja tulkitsee vauvansa viestejä sekä vastaa niihin mahdollisimman osuvasti ja nopeasti. Hän on läsnä vuorovaikutustilanteissa ottaen huomioon vauvan tarpeet ja vastaamalla niihin. Sensitiivisyys on perusta vauvan kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja sosiaaliselle käyttäytymiselle sekä äidin ja vauvan väliselle suhteelle. Äidin sensitiivinen käyttäytyminen luo pohjan kiintymyssuhteelle ja varhainen kiintymyssuhde on perusta muille myöhemmille ihmissuhteille. (Kivijärvi 2003, 252 - 253, 255 - 256.)

Kempisen (2007) väitöskirjassa on keskitytty tunnistamaan äitien sensitiivisyyttä haittaavia riskitekijöitä ja niiden vaikutuksia varhaiseen vuorovaikutukseen ja lapsen kielelliseen kehitykseen. Riskitekijöiden tunnistamista ja niihin puuttumista neuvolatyössä tutkittiin myös. Tutkimustuloksissa nousee esiin, että varhainen tunnistaminen ja puuttuminen vuorovaikutuksen häiriöihin on tärkeää. Varhaisen vuorovaikutuksen laatu on yhteydessä lapsen myöhempään kehitykseen ja äidin sensitiivisyys auttaa lasta itseilmaisussa ja kielenkehityksessä. Neuvoloissa tapahtuvien interventioiden tulisi kohdistua lapsessa ilmeneviin merkkeihin varhaisen vuorovaikutuksen puutteista.

##### *Mielenterveys*

Lasten mielenterveys- ja kehitysongelmien on katsottu olevan yhteydessä äitiyden varhaisvaiheen masennukseen. Äidin mielenterveysongelmien ajoittumisella katsotaan olevan merkitystä lapsen kehitykseen. Raskausajan ongelmat vaikuttavat hormonaalisten ja biologisten tekijöiden kautta ja vaarantavat lapsen kognitiivista kehitystä. Äidin

synnytyksen jälkeinen masennus voi johtaa puutteellisen vuorovaikutuksen kautta emotionaalis-sosiaalisiin ongelmiin. (Punamäki 2011, 107.)

Äidin masennus näyttäytyy äidin ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa. Masentuneet äidit voivat olla vetäytyviä ja vähemmän helliä, mutta myös tunkeutuvia ja vihamielisiä vauvojaan kohtaan. Äiti voi toimia robotinomaisesti ja ottaa etäisyyttä vauvaan ja toisaalta taas olla ylihuolehtiva tai käyttäytyä pakonomaisesti. Masentunut äiti ei saa vuorovaikutusta toimimaan, sen rytmisen rakenne, yhteensoinnutus ja molemminpuolinen säätely lakkaa ja syntyy negatiivista vuorovaikutusta. Vauva saa osakseen vain vähän positiivista emotionaalista ilmaisua. (Mäkelä 2003, 314.)

Psykoottisten äitien vuorovaikutus ei välttämättä näyttäydy selkeästi erilaisena, esimerkiksi karkeana tai aggressiivisena vaan se voi muistuttaa masentuneen äidin vuorovaikutusta. Psykoottisen äidin vuorovaikutuksesta puuttuu hyvän vuorovaikutuksen elementtejä. Molemmilta, sekä depressiivisiltä, että psykoottisilta äideiltä puuttuu usein "small talk" -puhe tai "äitikielen" käyttämisen kyky, kun he puhuvat vauvalleen. Joissain tutkimuksissa psykoottiset äidit ovat olleet parempia vuorovaikutuksessa kuin depressiiviset äidit, koska psykoottiset äidit pystyvät lyhyeksi ajaksi saavuttamaan hyvän vuorovaikutuksen tason. Tämä ei kuitenkaan näyttäydy kotiympäristössä pitkäaikaisesti. (Mäkelä 2003, 315 - 316.)

Skitsofreniaa sairastavat äidit ja depressiiviset äidit ovat normaaliäiteihin nähden tutkimuksissa näyttäytyneet vähemmän sitoutuneina lapseen. Skitsofreniaa sairastavat äidit ovat tarjonneet lapsilleen huonoimman ympäristön leikkistimulaation, oppimiskokemuksien, emotionaalisen ja verbaalisen läsnäolon osalta. (Mäkelä 2003, 316.)

Mäntymaa (2006, 54 - 57, 80 - 81) on tutkinut suomalaisten vauvaperheiden varhaista vuorovaikutusta. Tutkimuksessa ilmeni, että läheiset ihmissuhteet vaikuttavat äidin käyttäytymiseen ja tunneilmaisuu-

varhaisessa vuorovaikutuksessa. Äidin lapsuudenaikainen suhde omaan äitiinsä oli merkitsevä tekijä varhaisessa vuorovaikutuksessa tunneilmaisun ja käyttäytymisen osalta. Äideillä joiden suhde omaan äitiin oli negatiivinen, oli selkeästi heikompi varhainen vuorovaikutussuhde lapseensa, kuin niillä äideillä, joiden suhde omaan äitiinsä oli positiivinen. Mielenterveysongelmaisten äitien kohdalla parisuhteen ongelmat olivat yhteydessä varhaisen vuorovaikutuksen ongelmiin.

Mielenterveysongelmien ei itsessään tässä tutkimuksessa nähty vaikuttavan varhaiseen vuorovaikutuksen verrattuna terveisiin äiteihin, kun taas äidin vihamielisyys tai tunkeilevuus varhaisessa vuorovaikutuksessa nähtiin johtavan lapsella riskiin tunne-elämän ja käyttäytymisen oireisiin kahden vuoden iässä.

#### 4.2 Varhaisen vuorovaikutuksen fysiologinen kehitys

Aivojen kehitys ulottuu raskauden ensimmäisistä viikoista aina nuoruusikään saakka, minkä jälkeen tapahtuu vielä aivojen toiminnallista muovautumista. Aivojen kehitysjärjestys on geneettisesti määräytynyt ja siihen eivät vaikuta ympäristötekijät. Aivojen toiminnallisessa kehityksessä keskeistä ovat synapsien syntyminen tai kehittyminen toiminnallisiksi ja ylimääräisten yhteyksien karsiutuminen. Tätä toiminnallista kehitystä puolestaan ohjaavat ympäristöstä saadut kokemukset, jotka vauvalla ja pienellä lapsella liittyvät hoitoon ja muuhun vuorovaikutukseen vanhemman kanssa. Lapsen ja vanhemman välinen tunneside ohjaa aivojen toiminnallista kehitystä, minkä takia tämän tunnesuhteen vaaliminen ja varjeleminen on oleellista. (Mäntymaa & Puura 2011, 17 - 18.)



### 4.3 Kiintymyssuhdeteoria

Tutkimus varhaisen vuorovaikutuksen kehittymisestä nojaa pitkälti John Bowlbyn (1969, 1973, 1980) kiintymyssuhdeteoriaan ja häntä voidaan pitää modernin vauvatutkimuksen ja varhaisen vuorovaikutustutkimuksen tienraivaajana. (Pesonen 2010; Hautamäki 2011, 34). Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian perustana on kuvata prosessia, jonka seurauksena lapsen ja hänen lähimmän hoitajansa välille syntyy tunnesuhde ja lapsi kiinnittyy ja kiintyy hoitajaansa. Bowlby korostaa, että hoivaavan aikuisen ja lapsen suhde on lapsen eloonjäämisen ja sosiaalistumisen kannalta välttämätön. Jotta tämä oletamus toteutuisi, Bowlby päätteli, että lapsi itse pyrkii aktiivisesti kiinnittymään häntä hoitavaan aikuiseen. Lapsen kiinnittymistä edistäviä yhteydenpitotapoja ovat mm. imeminen, katsekontakti, hymy, itku, jäljittely, ääntely, jokeltelu, seuraaminen, syliin pyrkiminen ja kiinni tarraaminen. (Broberg, Almqvist & Tjus 2005, 116.)

Ollessaan vanhempansa kanssa vuorovaikutuksessa, lapsi kehittää kiintymyssuhdettaan koskevia työhypoteeseja. Nämä vanhemman käyttäytymistä koskevat työhypoteesit, vakiintuvat vähitellen lapsen kokemuksen sekä vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen pohjalta malleiksi. Näitä malleja Bowlby kuvasi sanalla sisäinen työmalli eli internal working model. (Hautamäki 2002, 22 - 25.) Sisäiset työmallit kuvastavat siis lapsen kokemuksia varhaisesta vuorovaikutuksesta ja näiden pohjalta lapsi muodostaa kehityksen kuluessa mallin itsestään, toisista ja ympäröivästä maailmasta. Tärkeimpinä sisäisinä työskentelymalleina pidetään sosiaalisiin suhteisiin liittyviä malleja, sillä ihminen elää yhteisössä ja suhteet muihin ihmisiin ovat eloonjäämisen edellytys. (Kouvo, Korja & Ahlqvist-Björkroth 2013; Broberg ym. 2005, 127.) Kiintymyssuhdeteorian tärkeä käsite on myös turvallinen tukikohta eli secure base, joka tarkoittaa kahta eri näkökulmaa vanhemman huolenpitokyvyssä. Nämä ovat lapsen toiminnan tukikohtana hänen tutkiessaan maailmaa, sellainen on myös vanhemman kyky toimia turvasatamana, jonne lapsi voi tulla kokiessaan uhkaa tai vaaraa. (Broberg ym. 2005, 129.)

#### 4.4 Kiintymyssuhdemallit

Bowlbyn oppilas ja kollega Mary S. Ainsworth (1978) on kehittänyt kokeellisen laboratoriotilanteen, Strange Situation Procedure (SSP), jonka avulla voidaan tutkia 12 - 18 kuukauden ikäisen lapsen ja hänen vanhempansa välistä kiintymyssuhdetta. Tutkimus tehdään laboratoriossa ja siinä videoidaan kahdeksan kolmen minuutin episodina. Menetelmän avulla havainnoidaan kuinka lapsi käyttää vanhempansa turvallisenä tukikohtana ja näiden havaintojen pohjalta voidaan erottaa lapsen ja vanhemman välinen kiintymyssuhdemalli. (Hautamäki 2011, 34; Broberg ym. 2005, 129.) Alkuperäisessä tutkimuksessa erotettiin kolme mallia, joita ovat

- turvallisesti kiintyneet
- turvattomasti kiintyneet - välttelevät ja
- turvattomasti kiintyneet - ristiriitaiset (Hautamäki 2002, 36 - 37).

Turvallisesti kiintyneet lapset olettavat äidin reagoivan heidän kulloiseenkin hoivan tarpeeseensa asianmukaisesti ja viestivät avoimesti ja selkeästi tunnetiloistaan. He ovat ensimmäisen ikävuotensa aikana oppineet luottamaan äitinsä läsnäoloon ja turvautumaan häneen. Äidit vastaavat luottavaisten lasten viesteihin sensitiivisesti eli nopeasti, johdonmukaisesti ja asiallisesti. (Hautamäki 2011, 35.) Aikuisena turvallisesti kiinnittynyt lapsi on avoin, luottavainen ja tasapainoinen, hänellä on paremmat edellytykset luoda hyviä ihmissuhteita (Kauppi & Takalo 2014, 18).

Turvattomasti kiinnittyneillä, välttelevillä lapsilla on tunneilmaisun vaikeuksia. Heidän on vaikeaa ilmaista kiukkua, pelkoa ja lohdun tarvetta, joka ilmenee vähäisenä läheisyyteen hakeutumisenä äitiä kohtaan tai jopa välttämiskäyttäytymisenä, jolloin lapsi ei katso äitiä tai välttää katsekontaktia, ei lähesty äitiä, eikä pyri syliin. Välttelevien lasten äidit ovat epäsensitiivisiä lastensa viesteihin ensimmäisen elinvuoden aikana. (Hautamäki 2011, 35.) Aikuisuudessa välttelevä kiintymyssuhde voi ilmentyä älyllistävänä, etäisenä tai hyvin pidättäytyvänä suhtautumisena

toisiin ihmisiin. (Kauppi & Takalo 2014, 19.)

Turvattomasti kiinnittynyt ristiriitainen lapsi samanaikaisesti hakee ja vastustaa kontaktia. Lapsi ei tyydy äidin syyliin tai tyyntyy siitä. Lapsi voi kiihtyä kovasti, koska hänellä ei ole keinoja hallita äidin monimutkaisia ja vaikeasti ennakoitavia vuorovaikutustapoja. Ristiriitaisten lasten äidit ovat olleet vaihtelevasti epäsensitiivisiä ja reagoineet lastensa viesteihin epäjohdonmukaisesti verrattuna muihin ryhmiin. Lapsen on äidin ennakoimattomuuden vuoksi vaikea kehittää toimintaansa ohjaavia kiintymyssuhdemalleja ensimmäisen elinvuotensa aikana. (Hautamäki 2011, 35 - 36.) Aikuisiällä ristiriitainen kiinnittyminen voi ilmetä voimakkaina ja hallitsemattomina tunnekokemuksina sekä vaikeutena asettua rauhallisesti ja luottavaisesti toisen ihmisen läheisyyteen tai parisuhteeseen. (Kauppi & Takalo 2014, 19.)

#### 4.5 Kiintymyssuhteen kehittyminen

Jo ihan vastasyntynyt tunnistaa oman äitinsä äänen. Ensimmäisten viikkojen aikana vauva käyttää kaikkia aistejaan, joita ovat näkö-, kuulo-, maku-, haju- ja tuntoaistit. Aistien avulla vauva oppii tuntemaan ympäristönsä ja siinä esiintyvät henkilöt. (Broberg ym. 2005, 121.)

Bowlbyn (1969, 1982) mukaan lapsen kiinnittyminen vanhempansa kehittyä vaihe vaiheelta. Ensimmäisessä vaiheessa lapsi hakee katse- ja kehokontaktia vanhempansa kanssa ja siten orientoituu toista ihmistä kohti. Vauvalla on tässä vaiheessa käytössään hyvin rajallinen määrä viestintäkeinoja, joita ovat mm. itkeminen ja hymyileminen. Vauvalla on kuitenkin jo varhain halukkuus inhimilliseen vuorovaikutukseen ja 1 - 2 kuukauden iässä vauvalle kehittyy kyky lähettää myönteisiä viestejä hymyn avulla. (Broberg ym. 2005, 122; Kalland 2002, 201.)

Kiintymyssuhteen kehittymisen toisessa vaiheessa vauvalle kehittyy kyky valikoida hoitajaansa ja hän viihtyy paremmin tuttujen ihmisten seurassa. Lapsi myös hymyilee ja kommunikoi eri tavalla vanhempiansa kuin muiden

kanssa. Vauvaa ympäröivä maailma on tullut osaksi hänen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja he tutustuvat maailmaan yhdessä, vanhemman tukiessa ja rohkaistessa lasta. Kiintymyssuhteen kehittymisen alkumetreillä vanhemman tärkeä tehtävä on auttaa lasta tunnesäätelyssä, koska lapsen kyky säädellä omia tunteitaan on tässä kehitysvaiheessa rajallinen. (Broberg ym. 2005, 122; Kalland 2002, 202.)

Kolmannessa vaiheessa lapsi käyttää vanhempaansa turvallisena tukikohtana ja alkaa usein vierastaa muita ihmisiä tai ainakin käyttäytyy varautuneemmin muiden aikuisten seurassa.

Neljännessä vaiheessa, jolloin lapsi on noin nelivuotias, hänelle kehittyy kyky ymmärtää, että vanhempi on erillinen ihminen omine toiveineen ja etuineen. Lapsi on myös muodostanut tässä vaiheessa kiintymyssuhteestaan työmallin, johon kuuluvat käsitys itsestä, käsitys vanhemmasta sekä käsitys vuorovaikutuksesta itsensä ja toisen välillä. (Broberg ym. 2005, 126; Kalland 2002, 203.)

## 5 MENTALISAATIO

Mentalisaatiolla tarkoitetaan ihmisen ominaista piirrettä; kykyä pitää mielessä yhtä aikaa sekä oma, että toisen mieli. Mentalisaatiossa pohditaan ajatuksia, tunnetiloja sekä aikomuksia, jotka ovat oman tai toisten ihmisten käyttäytymisen taustalla (Pajulo 2014.) Ihmisen mielentilan oivaltaminen auttaa ymmärtämään toisen ihmisen käytöstä ja tekee siitä ennakoitavaa, mikä puolestaan tuo vuorovaikutukseen turvallisuutta. Tätä kautta mentalisaatiota voidaan pitää kehitystä suojaavana tekijänä. (Kalland 2006, 377.) Vanhemmuudessa mentalisaatiokyvyllä tarkoitetaan kykyä pohtia oman lapsen tunteita, kokemuksia ja tarpeita sekä kykyä pysähtyä pohtimaan, mikä on lapsen käyttäytymisen takana (Pajulo & Kalland 2008, 165).

### 5.1 Mentalisaatioteoria

Mentalisaatioteoria tai mielen teoria ("theory of mind") on ollut pitkään historiassa, joten se ei käsitteenä ole uusi. Mentalisaatiota on pitkään hyödynnetty psykoterapian puolella. Esimerkiksi epävakkaan persoonallisuuden hoidossa käytetään useita psykoterapiamuotoja, jotka kaikki tähtäävät samaan tarkoitukseen, potilaan mentalisaatiokyvyn lisääntymiseen. Viimeisen kymmenen vuoden aikana Fonagyn ja hänen kollegoidensa kehitystyön tuloksena mentalisaatio on käsitteenä selkiytynyt ja painottunut uudella tavalla ihmissuhteisiin, kuten varhaiseen vuorovaikutukseen ja kiintymyssuhdeteoriaan. (Kalland 2006, 392 ; Larmo 2010.)

Mentalisaatio on sosiaalis-kognitiivinen kyky, ihmisen inhimillinen perusominaisuus, joka vaihtelee yksilöllisesti. Mentalisaatio liittyy olennaisesti kaikkeen ihmisten väliseen kanssakäymiseen, koska ilman tätä kykyä ihmiset eivät voi muodostaa toimivia sosiaalisia ryhmiä. Mentalisaatiota tapahtuu tiedostamatta, mutta sitä voidaan harjoittaa ja

harjoitella myös tietoisesti. (Bateman & Fonagy 2014, 24; Kalland 2006, 377.)

Mentalisaatio perustuu pääosin kuvitteluun ja oletuksiin, sillä meidän on kuviteltava ja oletettava, miltä toisesta ihmisestä tuntuu tai mitä hän ajattelee. Tämä voi johtaa erilaisiin käsityksiin, sillä ihmisillä on erilainen kyky kuvitella. Oma historia ja omat kokemukset vaikuttavat kuvitteluun, sillä ihminen voi olettaa toisen ajatuksia vain, jos on kokenut saman. (Bateman & Fonagy 2014, 15 - 17.)

Mentalisaation alakäsite, sen mitattavissa oleva suure, on reflektiivinen kyky (reflective functioning). Se voidaan nähdä käytännön toimintana, joka perustuu mentalisaatioon. Mentalisaatiota voidaan harjoittaa pohtimalla omaa tai muiden mielensisäistä maailmaa, reflektiivinen kyky sen sijaan edellyttää konkreettista toimintaa. Reflektiivisen kyvyn käsite pitää sisällään itsereflektion, joka tarkoittaa kykyä tunnistaa omia tunteita ja niiden vaikutusta toisiin ihmisiin. Itsereflektio on vain pieni osa reflektiivistä kykyä, jonka pääpaino on kyvyssä pohtia muiden tunteita itsestä erillisinä. (Kalland 2006, 378; Kalland 2014b, 40.) Reflektio sanana on erittäin osuva, sillä se sisältää mielen kyvyn heijastaa toista mieltä, mikä vanhemmuudessa tarkoittaa vanhemman peilitehtävää. Lapsi kohtaa vanhemman kasvoissa, äänessä ja olemuksessa, vanhemman lisäksi itsensä vanhemman kokemana. (Kalland 2014b, 40.) Pajulon ja Kallandin (2008, 165) sanoin "Kyky kytkeä päällepäin näkyvä käyttäytyminen ja sen alla oleva kokemus toisiinsa - sekä oma että lapsen - on reflektiivisyyden ydintä."

## 5.2 Mentalisaatiokyvyn kehittyminen ja kehittymisen esteet

Ihmisen kasvaessa ja kehittyessä myös mentalisaatiokyky ja mieli kehittyvät. Mentalisaatiokyky voi kehittyä vain vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Larmo 2010.) Lapsen kehityksen kannalta oleellista on myös odottavalle äidille raskausaikana kehittynyt reflektiivinen kyky, jonka on

tutkimuksissa todettu lisäävän äidin kykyä mentalisaatioon (Flykt & Ahlqvist-Björkroth 2013, 338).

Pienellä lapsella ei vielä ole mentalisaatiokykyä, vaan se kehittyy noin 4 - 5 vuoden ikään mennessä. Silti lapsi pystyy erottamaan oman ja toisen mielen toisistaan jo alle 1-vuotiaana. Mentalisaatiokyvyn kehittyessä lapsen vuorovaikutussuhteet kehittyvät, sillä lapsen sosiaaliset taidot kasvavat ja hän kiinnostuu enemmän muista lapsista. 6-vuotiaana tapahtuu mentalisaatiokyvyssä edistymistä, silloin lapselle syntyy kokemus oman elämän jatkuvuudesta. Nuoruudessa mentalisaatiokyky kehittyy edelleen ja mahdollistaa oman identiteetin syntymisen. (Larmo 2010.)

Ihminen, jolla on vaikeuksia mentalisaatiossa, saattaa kärsiä ihmissuhdeongelmista. Hänellä saattaa ilmetä myös niin vakavaa ahdistusta, että se johtaa itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Ilman mentalisaatiokykyä ihminen kokee olonsa turvattomaksi, sillä toisen ihmisen käyttäytymistä ei pysty ennustamaan ja näin ihmissuhteet muuttuvat arvaamattomiksi ja jopa pelottaviksi. Puutteellinen mentalisaatiokyky on yhteydessä epävakaaseen persoonallisuuteen, muihin psyykkisiin sairauksiin sekä neuropsykiatrisiin ongelmiin. Mentalisaatiokyky ei kuitenkaan ole vakio, vaan se vaihtelee ihmisellä erilaisissa tilanteissa. Siihen vaikuttavat mm. stressi ja väsymys. (Kalland 2014b, 34 - 35.)

Mikäli lapsi joutuu elämään turvattomassa ja väkivaltaisessa perheessä, jossa vanhemmat eivät kykene eläytymään lapsensa maailmaan, lapsen mentalisaatiokyky ei pääse kehittymään. Lapsi ymmärrettävästi tarvitsee vanhempiaan ja vanhemman käyttäytyessä väkivaltaisesti lasta kohtaan, lapsi saattaa luopua mentalisaatiosta, sillä lapselle on liian pelottavaa ajatella, että vanhempi haluaa vahingoittaa häntä tietoisesti. Myös vanhemman psyykkinen sairaus estää lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymistä. Lapsi ei saa kokemuksia, joiden avulla hän oppii ymmärtämään mieltä, niin omaa kuin muidenkin. Mikäli vanhempi kärsii tunnetilasta, esimerkiksi masennuksesta, jota lapsi ei ymmärrä, tämä tunnetila voi pahimmillaan siirtyä lapseen ja vaikuttaa lapsen kuvaan

itsestään. Lapselle tällainen tunnetila on vieras ja estää lasta kokemaan itsensä eheänä. Jotta kokemus eheästä itsestä syntyy, ihminen etsii tiedostamattaan toista ihmistä, jolle voi siirtää tunnetilan, joka on itselle vieras. (Larmo 2010.)

### 5.3 Mentalisaatio vuorovaikutuksen tukijana

Useissa tutkimuksissa on pystytty osoittamaan (mm. Fonagy ym. 1991; Grienberger ym. 2001, Slade ym. 2001), että reflektiivinen kyky toimii välittävänä tekijänä turvallisen kiintymyssuhteen periytymisessä. Mikäli äidin omat lapsuuden kokemukset olivat traumaattiset, mutta hänellä oli hyvä reflektiivinen kyky, hän pystyi eriyttämään omat lapsuuden kokemukset suhteestaan omaan lapseen ja hänellä oli hyvin todennäköisesti turvallisesti kiinnittynyt lapsi. Äidin reflektiivistä kykyä voidaan näiden tutkimusten perusteella käyttää ennustavana tekijänä kiintymyssuhteen kehittymiselle (Pajulo 2004.)

Mentalisaatiokyky kehittyy varhaisessa vuorovaikutussuhteessa, joten jos vuorovaikutussuhteessa on häiriötä, mentalisaatiokyvyn kehittyminen estyy. Näin ollen ihmisen elämä saattaa olla arvaamatonta ja hillitöntä, pahimmillaan voi syntyä epävakaata persoonallisuutta tai muita psyykkisiä ja neuropsykiatrisia häiriöitä. Vanhempi osaa auttaa lasta tiedostamaan ja tunnistamaan lapsen omat halut ja uskomukset, mikäli vanhemmalla on hyvä reflektiivinen kyky. Näin ollen vanhempi pystyy eläytymään lapsen mieleen ja tunteisiin paremmin ja osaa vastata lapsen ruumiillisiin- ja tunneviesteihin, eli toimimaan lapsen peilinä. Lapsi saa kokemuksen siitä, että hänen olotilansa muuttuu vanhemman hoivatessa häntä. Vanhemman ymmärtävä asenne tallentuu lapsen mieleen ja vähitellen lapsi omaksuu vanhemman mielessä syntyneen kuvan omasta mielestään, tarpeistaan ja kokemuksistaan. Näin lapsi oppii säätelämään omia tunnetilojaan. Lapsi saa kokemuksen ensimmäisestä vuorovaikutussuhteesta ja omasta vaikuttamisesta ja tälle kokemukselle rakentuu tunne oman elämänsä toimijana olemisesta. (Larmo 2010.)



#### 5.4 Mentalisaatiokyvyn vahvistaminen

Pienen lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen kohdistuvassa työssä käytetään paljon tietoista tunnetilojen mentalisaatiota. Mentalisaatiokykyä pystytään parantamaan ja korjaamaan ja hyvä mentalisaatiokyky vaikuttaa olevan psyykkisen hyvinvoinnin kulmakivi. (Larmo 2010.) On todettu, että korkeammalla mentalisaatiokyvyllä on tärkeä yhteys vauvan kehitykseen, sillä se auttaa sensitiivisempään vuorovaikutukseen ja turvallisempaan kiintymyssuhteeseen lapsen ja vanhemman välillä (Kalland 2014a).

Vauvan stressiä on tutkittu nykyään yhä enemmän ja on huomattu, että varhainen stressi voi vaurioittaa psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Vauvan ennuste on huono, jos ei tilanteeseen puututa. Keskeisiä asioita vauvan kehittymisen kannalta ovat vanhemmilta saatu hoiva ja vuorovaikutus. Vuorovaikutusta voidaan ja tulee tukea, mikäli siinä on ongelmaa. Tukeminen on mahdollista tehdä vanhempia ja lasta kunnioittavalla tavalla, eettisyyden huomioiden. (Kalland 2014a.) Mentalisaatiokykyä ja sitä kautta varhaista vuorovaikutusta voidaan vahvistaa tukemalla vanhemman reflektiivistä kykyä. Tärkeää on auttaa vanhemmat itse mentalisoimaan, eikä luennoida heille aiheesta. Tässä auttavat kyseessä olevaan vuorovaikutushetkeen keskittyvät tarkat ja täsmennetyt kysymykset, joilla autetaan vanhempaa pitämään lapsen mieli omassa mielessään. Vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistaminen pyrkii ymmärtämään lapsen sisäistä maailmaa ja ulkoista olemusta. Ulkoista olemusta tarkastellessa voidaan käyttää esimerkiksi videoita apuna. Vanhempi voi tarkastella vauvan ilmeitä ja eleitä ja oppia sitä kautta ymmärtämään vauvan sisäistä maailmaa. Mannerheimin lastensuojeluliiton Vahvuutta vanhemmuuteen -hankkeen interventiomallista on tehty tieteellinen vaikuttavuustutkimus. (Kalland 2014b, 36 – 37.)

## 6 RYHMÄTOIMINNAN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa käsitellään ryhmätoiminnan muodostumista ja ohjaajan roolia onnistuneen ryhmätoiminnan kehittäjänä. Ryhmätoiminta kehittyy vaiheittain ja kehitysvaiheiden tukena on ohjaajan vastuu toiminnan eteenpäin viejänä ja kehittäjänä. Reflektiivisellä työotteella ohjaaja luo myötätuntoista ilmapiiriä (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014a, 101.) Opinnäytetyön toiminnallinen osuus kohdistuu nuoriin äiteihin ja siksi esiin tuotiin nuoruuteen vahvasti liittyvät kehitysvaiheet sekä nuoriin kohdistuvat odotukset ja normit.

### 6.1 Ohjaus

Yksinkertaisimmillaan ohjaus voidaan nähdä opastuksen antamisena ja ohjauksen alaisena toimimisena. Ohjausta on lähestytty erilaisten teorioiden kuten vuorovaikutusteorioiden, persoonallisuus-, oppimis-, ja käyttäytymisteorioiden, terveystieteiden teorioiden, organisaatioteorioiden ja ryhmädynaamisten teorioiden kautta, ei siis ole olemassa vain yhtä ohjausteoriaa. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 15-16.)

Ohjaus-käsitteen ja ohjaustyön kuvaukset poikkeavat toisistaan sen mukaan, mitä niissä halutaan korostaa, onko se menetelmä, ohjaajan ja ohjattavan välinen vuorovaikutus, itse prosessi, oma kokemus, toimintaympäristö, käsitteellinen viitekehys vai kulttuurinen näkökulma. Ohjausta käsitteenä on käytetty rinnakkain monen muun käsitteen, kuten informoinnin, neuvonnan, tiedon antamisen, opetuksen ja opastuksen kanssa. (Vänskä ym. 2011, 16.)

Ohjauksessa yhdistyy monitahoinen joukko erilaisia ammattikäytäntöjen piirteitä, toimintatapoja, lähestymistapoja ja työtapoja. Ohjaus on työmuoto, kohtaaminen, jossa ohjaajalla ja ohjattavalla on yhteinen

tavoite, ohjattavan oppiminen, elämäntilanteen koheneminen ja päätösten tekeminen. Ohjattava oppii ohjauksen aikana käsittelemään kokemuksiaan, käyttämään resurssejaan, ratkaisemaan ongelmiaan ja suuntaamaan oppimistaan. Sosiaali- ja terveysalalla asiakkaan ohjaus on lain ja asetuksin säädeltyä ja yhteiskunnallisesti määriteltyä. (Vänskä ym. 2011, 16.)

Ohjauksessa tärkeä elementti on vuorovaikutus. Mäkisalo-Ropposen (2011, 168) mukaan tavoitteellinen vuorovaikutus on keskeinen taito hoitotyössä. Tavoitteellisessa vuorovaikutuksessa hoitotyöntekijä kuulee, näkee ja havaitsee molempia, sekä sanatonta että sanallista viestintää. Työntekijän on oltava läsnä ja eläydyttävä, jotta hän voi ymmärtää asiakkaan viestejä. Tavoitteena tulisi aina olla ihmisen auttaminen, ei tehtävien tekeminen.

Lahden ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelmassa ohjauksen opetukseen kuuluu lähinnä perehtyminen motivoivaan haastatteluun. Motivoiva haastattelu (motivational interview) on vakiintunut käsite, joka ei kuitenkaan täydellisesti kuvaa tätä kokonaisvaltaista ihmisen voimavaroja korostavaa vuorovaikutusmallia tai ohjausmenetelmää. Kuvaavampi termi olisi motivoiva toimintatapa. Yleisesti motivoivan toimintatavan päämääränä on saada aikaan muutoksia asiakkaan elämäntavoissa ja sitä käytetään laajasti sosiaali- ja terveydenhuollossa. Haastattelu- ja ohjaustilanteissa motivoivan toimintatavan aineksia ovat yksilön vahvistaminen ja tukeminen, avoimien kysymysten käyttäminen, reflektiivinen kuuntelu ja yhteenvetojen tekeminen käytyjen keskustelujen pohjalta. (Salo-Chydenius 2010; Motivoiva keskustelu 2008.)

## 6.2 Ryhmän kehitysvaiheet

Ryhmän kehityksestä on olemassa erilaisia vaihemalleja. Yleisimmin tunnetun Tuckmanin ja Jensenin (1977) kehittämän vaihemallin mukaisesti ryhmän elinkaari voidaan jakaa viiteen vaiheeseen, jotka ovat ryhmän

muotoutumisvaihe, myrskyämisvaihe, sääntöjen luomisen ja vakauttamisen vaihe, työskentelyvaihe ja päätösvaihe. (Vänskä ym. 2011, 90.)

Ryhmän muotoutumisvaihe on tunnusteleva ja kohtelias, tällöin ryhmän jäsenet oppivat tuntemaan toisiaan. Ryhmässä saattaa vallita epävarmuutta ryhmän tarkoituksesta, tehtävistä ja päämäärästä sekä ryhmäläisten välisistä asetelmista ja asemasta. Ryhmässä otetaan helposti erilaisia rooleja. (Vänskä ym. 2011, 90.)

Myrskyämisvaiheessa ryhmässä esiintyy usein erimielisyyttä. Ryhmässä voidaan esittää syytöksiä ryhmän toimimattomuudesta ja voi esiintyä valtataistelua ryhmän ohjaajan kanssa. Tässä vaiheessa vastustetaan ja kyseenalaistetaan asioita. Ryhmän tunneilmastossa voi olla aistittavissa kateutta, jännitystä, riitaa, puolten valitsemista ja puolustuskannalla oloa. (Vänskä ym. 2011, 90.) Ryhmän jäsenillä on eriäviä mielipiteitä ryhmän toiminnasta. Alkuvaiheen hyvä ryhmähenki voi tuntua kadonneen. Vaiheen tehtävänä on se, että yksilöt oppivat tuntemaan toistensa persoonallisuuden piirteitä ja reagoititapoja vuorovaikutustilanteissa. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 25.)

Myrskyämisvaiheessa vastarinta voi esiintyä harjoitusten vastustamisena, väheksymisenä, niistä vetäytymisenä tai vitsailuna. Ohjaajan on tällöin puututtava asiaan heti, selvitettävä ryhmän mielipide ja tulkinta tilanteesta ja löydettävä asiaan ratkaisutapa, joka jatkossa tukee ryhmän toimintaa ja sille asetettuja tavoitteita. (Kataja ym. 2011, 25 - 27.)

Sääntöjen luomisen ja vakauttamisen vaiheessa ryhmä alkaa toimia kunnolla ja löytää yhteisen sävelen. Tässä vaiheessa ohjaaja luo ryhmälle yhteiset säännöt, joista pidetään kiinni. Turhia konflikteja yritetään välttää ja ryhmässä kyetään antamaan rakentavaa palautetta. Osallistujien välillä on aitoa jakamista. (Vänskä ym. 2011, 90.) Avoimuus johtaa ilmapiiriin vapautumiseen, joka mahdollistaa tehokkaan toiminnan (Kataja ym. 2011, 25).

Työskentelyvaiheessa ryhmä toimii hyvin yhteen ja sille voi antaa uusia tavoitteita ja tehtäviä, joita se voi alkaa kehittää itsenäisesti. Useasti tässä vaiheessa ryhmä toimii jo itseohjautuvasti ja tarvitsee vain vähän ohjausta. Ryhmään sitoudutaan aidosti ja voimakkaasti. Osallistujat osaavat erottaa henkilökohtaiset ja ryhmään liittyvät prosessit. (Vänskä ym. 2011, 91.) Vuorovaikutus toimii ongelmanratkaisun työkaluna, osallistujat ottavat vastuun toiminnastaan ja pystyvät yhteistyöhön muiden kanssa. Yksilöiden erilaisuutta voidaan hyödyntää voimavarana. (Kataja ym. 2011, 26.)

Päätösvaiheessa hyvin onnistuneessa ryhmässä hallitsevia tunteita ovat ilo saavutuksesta ja haikeus toiminnan päättymisestä (Vänskä ym. 2011, 91). Osallistujat hyvästelevät toisensa ja arvioivat mitä ovat saaneet ryhmästä. Ryhmästä luopuminen voi olla vaikeaa, koska ryhmästä on tullut osa sen jäsenen elämää. (Kataja ym. 2011, 26.)

### 6.3 Ryhmän toimintatavat

Ryhmä on osanottajiensa summa, osallistujat jakavat kokemuksensa ja osaamisensa ryhmässä muiden kanssa toimimalla vertaisina toisilleen. Osallistujat tuovat ryhmässä käsiteltäviin asioihin ja ongelmiin erilaisia ratkaisumahdollisuuksia ja opettavat taitoja toinen toisilleen. Ryhmä tukee jäseniään ja vahvistaa sitoutumista ongelmien ratkaisuun. Ryhmän ohjaaja on vastuussa ryhmän toimintatavoista, mutta ei osanottajien elämäntavoista. (Vänskä ym. 2011, 92.)

Positiivisen, avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen on yksi ryhmän synnyttämisen haasteista. Ryhmän ensimmäisten tapaamisten tavoite onkin työskentelyä tukevan ilmapiirin saavuttaminen. Ohjaaja voi rohkaista ja kannustaa ryhmää eteenpäin pienillä, melkein näkymättömilläkin väliintuloilla. (Kataja ym. 2011, 27; Vänskä ym. 2011, 92.) Turvallisessa ryhmässä yksilö voi tietoisesti tuntea itsensä hyväksytyksi ilman minuutta uhkaavia tekijöitä, kuten pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta (Aalto 2000, 15).

Toisinaan yksittäisen ihmisen tavoitteet eivät sovi yhteen ryhmän tavoitteiden kanssa. Ryhmälle on tärkeää valita sellaiset toimintatavat, joihin kaikki voivat sitoutua. Ryhmän ohjaaja voi luoda keskustelun pohjaksi listan väittämiä ryhmän hyvän toiminnan kannalta keskeisistä asioista, joita voivat olla mm. luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus, tilan antaminen (jokaiselle puheenvuoro), epäselvyyksien esille tuominen (kysymisen mahdollisuus), vastuu itsestä ja muista, osallistuminen tapaamisiin, vastuu tehtävien tekemisestä. (Vänskä ym. 2011, 92, 94 - 95.)

#### 6.4 Ryhmän ohjaajan rooli

Ohjaajan rooli kehittyy jatkuvasti seuraten persoonallista ja ammatillista kasvua. Toiminnallisissa harjoituksissa ohjaajan rooli korostuu varsinkin tuntemattoman ryhmän kanssa, jolloin on hyvä edetä ensin varovasti ja ilmapiiriä tunnustellen. Ohjaajan on oltava herkkänä ryhmän viesteille, joissakin tilanteissa tarvitaan välitöntä puuttumista ryhmän toimintaan tai osallistumista ryhmän prosessiin, toisinaan taas on hyvä jäädä taka-alalle. (Kataja ym. 2011, 27.)

Kuunteleminen on erittäin tärkeä osa vuorovaikutusta, se vaatii kärsivällisyyttä, rohkeutta ja avoimuutta. Kuuntelemiseen yhdistyy toisen ihmisen arvostaminen ja huomioon ottaminen. Erilaisten mielipiteiden vastaanottaminen ja erilaisuuden sietäminen voi olla ohjaajalle työlästä, koska tällöin on kyseenalaistettava myös omia näkemyksiä. Ohjaajan tulisi sallia erilaiset mielipiteet sellaisenaan ja vastaanottaa kuulemansa, hän ei myöskään saisi arvottaa kuulemaansa etukäteen. Jotta ohjaaja voi kuunnella aktiivisesti, tulee hänen välttää nopeita ja vahvoja tulkintoja, koska ne voivat sulkea ajatukset ja tunteet tärkeistä viesteistä. (Mäkisalo-Ropponen 2011, 102 - 103.)

## 6.5 Toiminnalliset menetelmät

Tekemiseen ja toimintaan liittyviä harjoituksia voidaan kutsua toiminnallisiksi menetelmiksi, jotka perustuvat seuraaviin elementteihin: mielikuvaoppiminen, kokemusoppiminen, seikkailukasvatus ja seikkailu, liikuntakasvatus ja urheiluvallmennus, psyko- ja sosiodraama, ratkaisukeskeisyys ja narratiivisuus sekä leikki. Toiminnalliset menetelmät aktivoivat yksilön ja ryhmän ajatuksellista toimintaa, jota fyysinen suoritus tuottaa. Toiminta voi synnyttää ryhmälle prosessin, joka avaa uusia näkökulmia. Toimintaharjoitusten kautta on mahdollista ottaa keskusteltavaksi käsittelemättömiä asioita, jotka ovat vaikeita ja joista ei uskalleta muuten puhua. (Kataja ym. 2011, 30.) Ryhmän ohjaajan on selvitettävä ennakkoon jo suunnitteluvaiheessa ryhmän jäsenten mahdolliset allergiat, liikuntarajoitteet ja muut mahdolliset terveyteen tai muuhun ominaisuuteen liittyvät tekijät, jotka vaativat erityistä huomioimista ryhmätoiminnassa (Leskinen 2011, 17).

## 6.6 Nuoruus

Nuoruus on ikävaihe, joka ajoittuu lapsuuden ja aikuisuuden välimaastoon. Nuoruusvaiheeseen siirtymiseen liittyy vahvasti sosiaaliset, psykologiset ja biologiset kehityshaasteet. Lapsuudessa luodaan pohja perustaidoille, joita kehitetään aina aikuisuuteen asti. Yksilön omat kokemukset ja tulkinnat tulevaisuudesta ohjaavat nuorta tutusta lapsuuden maisemasta kohti nuoruuden haasteita ja itsenäisempää elämää. (Rajamäki 2006, 17.)

Nuoruus ikäkautena sijoitetaan eri lähteissä hieman eri ikävuosille. Rajamäki (2006, 17 - 18) on tutkielmassaan tuonut esiin useita määrittelyjä ikävuosien jakautumisesta ja useimmiten nuoruus katsotaan ajoittuvan 10 - 25 ikävuosien välille. Kuortin (2012, 17) mukaan WHO (2011) määrittelee nuoruuden ajoittuvan ikävuosiin 10 - 19, kun taas nuorisopsykiatrian piirissä nuoriksi lasketaan 12 - 22-vuotiaat. Kuortti määrittelee tutkimusaineistossaan nuoruuden päättyvän 20 ikävuoteen.

Dunderfelt (2011) käsittelee kirjassaan nuoruuden ajoittuvan vuosille 12 - 20 ja jaottelee nuoruuden vielä kolmeen jaksoon. Nuoruusiän varhaisvaihe ajoittuu ikävuosille 12 - 15, jota hän luonnehtii ihmissuhteiden kriisiajaksi. Siihen ajanjaksoon sijoittuu varsinainen biologinen murrosikä ja protestointi vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan. Nuoruusiän keskivaihetta, 15 - 18-vuotiaana, Dunderfelt kuvaa identiteetikriisiksi. Se on samaistumisen ja ihastumisen aikaa, omien rajojen kokeilua, minäkuvan selkiinnyttämistä ja syvällisten ihmissuhteiden luomisen aikaa. Nuoruusiän loppuvaihe eli ns. ideologinen kriisi sijoittuu ikävuosille 18 - 20. Sen aikana nuori pohdiskelee omaa asemaansa maailmassa ja aloittaa itsenäisen elämän. Jokaiseen elämänvaiheeseen liittyy mukaan haasteellisia kehitystehtäviä, joiden kohtaaminen ja joista selviäminen mahdollistaa ihmisen kehittymisen ja siirtymisen seuraavaan elämänvaiheeseen. (Dunderfelt 2011, 84 - 85.) Nuoruuden kehityshaasteena on yksilöllisyyden ja erillisyyden löytäminen (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172).

Pitkittynyt narsismin vaihe on nuoruusiälle tyypillistä (Siltala 1992, 95). Varsinaisessa nuoruusiässä nuoren elämään kuuluvat oleellisesti epävarmuus, itsekeskeisyys ja haavoittuvuus. Nuoren kehityksessä tapahtuu paljon asioita ja tämä voi olla nuorelle ylivoimaisen tuntuista. Nuori tarvitsee välillä aikaa olla itsekseen ja käydä läpi omaa psyykkistä työtään. Tämän kautta nuori oppii tuntemaan itseään paremmin. (Siltala 1992, 107 - 108.) Kun nuorella on riittävästi reflektiokykyä, hän pystyy havainnoimaan, tunnistamaan ja nimeämään omia kokemuksiaan. Kun hänellä on kyky katsoa omia kokemuksiaan reflektiivisesti, hän pystyy tarkastelemaan omaa sisäistä maailmaansa paremmin. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 180.)

Myöhäisessä nuoruusiässä (n. 16 - 20 v) nuoren itsenäisyys ja seksuaalinen identiteetti kehittyvät. Kehittyäkseen näissä asioissa hyvin, nuori tarvitsee riittävän hyvät ympäristökijät sekä kyvyn sietää sisäistä haavoittuvuutta ja ahdistusta. Nuorelle tulee syvempi ymmärrys toisen ihmisen rakastamisesta ja hyväksymisestä virheineen. Tässä vaiheessa nuori usein myös aloittaa seksuaaliset suhteet. Intiimiyden ja rakkauden



kautta nuori raivaa tietä vanhemmuudelle. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 108 - 109.)

Kiintymyssuhteen merkitys on suuri myös nuoren kehityksessä. Lapsuusiän kiintymyssuhde vanhempiin vaikuttaa siihen, kuinka rakastettavaksi itsensä nuori kokee. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 177.) Nuoruuden aikana kiintymyssuhde muuttuu. Kiintymyssuhde työillä äitiinsä ja pojilla isäänsä yleensä etäännyy, kun taas vastakkaista sukupuolta olevaa vanhempaa kohtaan kiintymyssuhde saattaa välillä lähentyä, välillä etäännyä. (Buist, Dekovic, Meeus & van Aken 2002.)

## 6.7 Nuoresta äidiksi

On olemassa normeja ja odotuksia millainen käyttäytyminen missäkin iässä on sopivaa ja millä aikataululla tiettyjen elämäntapahtumien odotetaan tapahtuvan. Äitiys nuorella iällä rikkoo näitä normeja, jotka liittyvät oletuksiin tietyistä elämäntapahtumista tietyssä iässä.

Vanhemmuus katsotaan olevan ikävaihe, joka liittyy aikuisuuteen.

Länsimaisen ajattelun perusteella nuoruuteen kuuluvat kaverisuhteet, harrastukset ja opiskelu, ei perheen perustaminen eikä raskaus. Nuorilla on myös itsellään negatiivinen asenne nuorten raskauksiin ja aborttiin suhtaudutaan myönteisemmin kuin lapsen synnyttämiseen. (Kuortti 2012, 46.) Euroopassa lähes kaikki alle 20-vuotiaiden raskaudet ovat suunnittelemattomia. Raskaus ja äitiys katsotaan olevan nuoren elämässä tapahtuva epänormaali ja ei toivottu asia. Nuoren raskautta varjostaa myös yhteiskunnan ja ympäristön ennakkoluulot ja asenteet, suomalainen sosiaali- ja perhepolitiikka kannustaa siirtämään perheen perustamista vasta opiskelujen jälkeiseen elämään. (Kuortti 2012, 48 - 49.)

Raskauden merkitys koetaan erilaiseksi nuoruuden eri vaiheissa. 15-18-vuotiaana raskaus voi olla vallankäytön väline joko lapsen isää tai omia vanhempia kohtaan. Raskaudesta ei tässä iässä osata tai haluta ottaa vielä vastuuta. Myöhäisnuoruudessa 18 - 21 vuoden iässä käsitys

raskaudesta realisoituu ja nuori alkaa ymmärtää raskauden vastuullisuuden. (Kuortti 2012, 47.)

Joidenkin tutkimusten mukaan nuoren raskaus on aina riskiraskaus. Nuoren oma kasvu fyysisesti, henkisesti ja emotionaalisesti on vielä kesken, joten hänen elimistönsä ei välttämättä kestä raskautta, joka raskaudesta ja synnytyksestä aiheutuu. Nuorella on omat kehitystehtävänsä vielä kesken, joten hänen voi olla vaikea sovittaa niitä raskauden vaatimien kehitystehtävien kanssa yhteen. Raskaus altistaa nuoren monille kriiseille, joista hänen on vaikea selviytyä oman kehityksensä ollessa vielä kesken. Nuorella äidillä on lisäksi suuri työttömyyden riski, joka ajaa taloudellisiin vaikeuksiin. Mahdollisesti koulutus jää kesken ja tulee konflikteja lapsen isän kanssa. (Hirvonen 2000, 34 - 35.) Nuoren äidin kohdalla ankara vanhemmuus ja jopa fyysinen väkivalta on yleisempää, kuin vanhemmalla äidillä. (Lee & Guterman 2010).

Hirvosen (2000, 35) mukaan on kuitenkin saatu selville, että nuorten raskauden riskit johtuvat siitä, että nuori ei osaa hakeutua terveydenhuollon palveluihin, eikä niinkään hänen iästään. On myös todettu, että nuoren raskaana olevan kohdalla ei ole niin paljon riskikäyttäytymistä (mm. tupakointia), kuin samanikäisen ei-raskaana olevan kohdalla. Nuoret ovat valveutuneita hankkimaan itse tietoa ja selviävät vanhemmuudesta hyvin myös ilman terveydenhuollon tukea.

## 7 REFLEKTIIVINEN TYÖOTE

Reflektiivinen työote on vuorovaikutustapa, jota ohjaajan tulee tietoisesti toteuttaa. Siinä korostuvat uteliaisuus, empaattisuus, kunnioittava ja tasavertainen kohtaaminen sekä aito läsnäolo. Käyttäen reflektiivistä työotetta, ohjaaja pystyy vahvistamaan asiakkaan mentalisaatokykyä. Reflektiivisellä työotteella on katsottu olevan yhtäläisyyksiä dialogisuuden kanssa. Näitä yhtäläisyyksiä ovat kysyminen ja ei-tietäminen. Reflektiiviseen työotteeseen kuuluu, että ohjaaja ei tuo esille omaa tietämystään asioista vaan pohtii yhdessä asiakkaan kanssa hänen mielessään olevia kysymyksiä. On tärkeää, että ohjaaja ei tuo ratkaisuja tai valmiita vastauksia esille, vaan antaa asiakkaan pohtia ne itse. Asiakkaalla on oltava aikaa ja tilaa omalle pohdinnalle, etenkin hankalan tilanteen tullen, muuten hän saattaa etsiä tilanteeseen syyllistä tai selitystä, eikä näe asiaa laajemmin. Vuorovaikutustilanteessa reflektiivinen työote mahdollistaa uusien, erilaisten näkökulmien esilletulon. Reflektiivinen työote pitää sisällään ymmärryksen siitä, että aina yhteyttä ohjaajan ja asiakkaan välille ei synny. Tällöin ohjaajan tulee tarkastella omaa käyttäytymistään ja tunnettaan tilanteessa. (Viinikka ym. 2014a, 67 - 70.)

Mönkkönen (2002, 53 - 59) on jakanut vuorovaikutusorientaatiot seuraavasti: asiantuntijakeskeinen, asiakaskeskeinen ja dialoginen. Asiantuntijakeskeinen vuorovaikutus keskittyy ohjaajan tietämykseen ja tiedon esille tuomiseen ja siinä korostuu ohjaajan näkökulma asioihin. Ohjaaja tietää asiat lapsen tai vanhemman puolesta. Käyttäytymistä tarkastellaan vain ulkoisten, näkyvien tekijöiden kautta. Kaikkiin ongelmiin pyritään löytämään vastaus ja ohjaaja asettaa asiakastapaamisen tavoitteet ilman asiakkaan mahdollisuutta vaikuttaa asiaan. Ohjaaja pitää tunnetasolla etäisyyttä asiakkaan asioihin. Ohjaaja hallitsee vuorovaikutustilannetta ja on tilanteen asiantuntija.

Asiakaskeskeisessä vuorovaikutuksessa asiakas on keskiössä. Hän määrittelee itse omat tavoitteensa ja ohjaaja keskittyy vain asiakkaan ajatuksiin, kokemuksiin ja tulkintoihin. Asiakaskeskeinen vuorovaikutus

painottaa tunteita, välttää ristiriitoja ja pitää tärkeimpänä asiakkaan näkökulmaa. Vaarana tässä vuorovaikutustavassa on ohjaajan ja asiakkaan roolin hämärtyminen, ohjaaja menee emotionaalisesti liian lähelle asiakasta. Asiakas on aktiivisessa roolissa, ohjaaja lähinnä kuuntelee ja myötäilee. Tilanteessa ei tehdä tulkintoja eikä oletuksia. (Viinikka ym. 2014a, 72 - 73.)

Reflektiivinen työote yhdistää nämä kaksi vuorovaikutustapaa. Ohjaaja on vuorovaikutustilanteessa aidosti läsnä ja on kiinnostunut asiakkaan tunteista ja kokemuksista. Ohjaaja tarkkailee myös omia tunteitaan ja käyttäytymistään sekä niiden vaikutusta asiakkaaseen. Ohjaaja on kiinnostunut selvittämään asiakkaan ulkoisen käyttäytymisen lisäksi siihen johtavien tunteita ja ajatuksia. Reflektiiviseen työotteeseen kuuluu keskeneräisyyden sietäminen, ajatuksena on, että määränpää ei ole niin tärkeä kuin matka, joka sinne päästäkseen vaaditaan. Ohjaaja ja asiakas laativat yhdessä tavoitteet ja asioita tarkastellaan monesta eri näkökulmasta. Ohjaajalla on oltava rohkeutta tarkastella myös ristiriitoja ja ottaa ne puheeksi asiakkaan kanssa. Suhde asiakkaaseen luodaan läheiseksi, mutta ohjaaja tunnistaa omat rajansa ja muistaa ammatillisuuden tilanteissa. Ohjaaja ymmärtää, että hänen ja asiakkaan tunteet ja kokemukset ovat erillisiä. Ohjaaja pyrkii saamaan uteliaisuuden ja ihmettelyn avulla asiakkaan itse oivaltamaan omaa tilannettaan, hän tuo esille ammattilaisen näkökulman, mutta ottaa huomioon, että asiakas on omien kokemustensa ja tunteidensa asiantuntija. Ohjaajan ei tarvitse tietää kaikkea ja hän tuo sen rehellisesti esiin. Ohjaajalla on mahdollisuus luoda asiakkaan kanssa yhdessä uutta tietoa ja uusia ajatuksia. Reflektiivinen työotteessa pyritään välttämään oletuksia ja tulkintoja, hyväksytään se, että kaikkiin asioihin ei ole vastausta. Ohjaaja voi käyttää lämminhenkistä huumoria tilanteissa, tämä voi auttaa asiakasta käsittelemään vaikeitakin asioita. Ohjaaja ihmettelee ja hämmästelee asiakkaan tilannetta myönteisellä tavalla. Ohjaaja osoittaa arvostusta ja aitoa kiinnostusta asiakasta ja hänen tilannettaan kohtaan. (Viinikka ym. 2014a, 72 - 83.)

Kiintymyssuhteen perusajatuksena on, että lapsella on riittävästi vuorovaikutustilanteissa läsnä oleva aikuinen, jotta lapsi kokee olonsa turvalliseksi. Reflektiivisen työotteen kautta ohjaaja voi luoda aikuiselle tähän verrattavissa olevan kokemuksen turvallisuuden tunteesta. Turvallinen ilmapiiri vuorovaikutustilanteessa on ratkaiseva tekijä siihen, että asiakas pystyy tarkastelemaan omaa tilannettaan. Ohjaajalta vaaditaan kykyä heittäytyä vuorovaikutustilanteisiin sekä aistia, tulkita ja reagoida asiakkaan mahdolliseen tuen tarpeeseen, jotta asiakkaan ja ohjaajan välille muodostuu luottamuksellinen suhde. Uteliaisuuden kautta ohjaaja pyrkii tavoittelemaan asiakkaan mieltä. Ohjaaja ymmärtää, että samanlaisessa tilanteessa olevat ihmiset voivat kokea ne erilailla sekä sen, että tunnetilat eivät siirry automaattisesti kahden ihmisen välillä. Ohjaajan on tärkeää säilyttää ei-asiantuntijan rooli, vaikka asiakas saattaa toivoa suoria vastauksia. (Viinikka ym. 2014a, 76 - 83.) Ohjaaja voi kuitenkin esimerkiksi kysymysten kautta auttaa asiakasta itse miettimään parasta ratkaisua tilanteeseensa, mikä on tyypillistä myös motivoivaa keskustelua käytettäessä. (Motivoiva keskustelu 2008).

Vuorovaikutustilanteissa syntyy väistämättä joskus väärinkäsityksiä. Reflektiivistä työotetta käyttävän ohjaajan on tärkeää pyrkiä olemaan väärinkäsitysten korjaava osapuoli. (Viinikka ym. 2014a, 76 - 83.)

### 7.1 Reflektiivisen työotteen käyttöä tukevat tutkimukset

Mentalisaatiokyvyn vahvistaminen ja sen myötä reflektiivinen työote ovat tällä hetkellä kovassa nousussa tarkasteltaessa perhetyön eri muotoja. Reflektiivistä työotetta sovelletaan laajasti perhetyön kentällä, jossa sitä voidaan soveltaa mm. ennaltaehkäisevään työhön lapsiperheiden parissa, lastensuojelu-, vauvaperhe- ja lasten mielenterveystyöhön. (Kalland 2013, 49.)

Vahvuutta vanhemmuuteen -hanke aloitettiin vuonna 2010 ja sen myötä kunnille kehitettiin perheryhmämalli, jonka tarkoitus on vahvistaa ensi kertaa vanhemmiksi tulevien mentalisaatiokykyä. Vuosina 2010 - 2013 oli

perheryhmiin osallistunut yhteensä 969 äitiä ja heiltä saadun palautteen mukaan heidän reflektiivinen kykynsä oli kasvanut ryhmätoiminnan aikana. (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014b, 121 - 128.)

Perheryhmien ohjaajiksi koulutettiin useita satoja perhetyön ammattilaisia kuten terveydenhoitajia, perhetyöntekijöitä sekä terapeutteja. Ohjaajilta saadun palautteen perusteella uuden, reflektiivisen työtteen omaksuminen auttoi heitä ymmärtämään vanhemman ja lapsen kokemusta eri tilanteissa paremmin sekä refleктоimaan omaa työskentelyä asiakkaan kanssa ja sitä kautta edistämään luottamuksellisen asiakassuhteen syntymistä. Ryhmänohjaajat siis sovelsivat ja veivät käytäntöön koulutuksessa saamansa valmiudet reflektiivisen työtteen käytöstä. (Kalland 2013, 47 - 49.)

Mentalisaatiota sekä reflektiivistä työtettä on hyödynnetty myös Ensi- ja turvakotien liiton Pidä kiinni -projektissa, jonka tarkoitus oli kehittää hoitojärjestelmä päihteitä käyttäville, raskaana oleville äideille sekä vauvaperheille. Projektin myötä valtakunnallisesti perustettiin kuusi päihdeongelmiin erikoistunutta ensikotia. Lisäksi projektin puitteissa koulutettiin sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöitä kohtaamaan ja tukemaan päihteitä käyttäviä vauvaperheitä. Päihdeongelmaisten hoitoon erikoistuneissa ensikodeissa äidit pyritään saamaan hoitoon jo odotusaikana, jotta äidin mentalisaatiokykyä voidaan kehittää mm. raivaamalla äidin mieleen tilaa vauvalle ja pitämällä vauva äidin mielessä jo raskauden aikana. Vauvan syntymän jälkeen hoito ensikodissa jatkuu vahvistamalla äidin positiivisia mielikuvia lapsestaan ja samalla itsestä äitinä. (Pajulo & Kalland 2008, 163.) Ensikoti Pinja Turussa on yksi näistä kuudesta ensikodista, jossa reflektiivisen kyvyn käsite on tullut tutuksi. Jaskarin (2008, 126) mukaan ensikoti Pinjassa reflektiivistä kykyä luonnehdittiin yhdistäväksi langaksi kahden eri prosessin välillä, joita ovat äidin ja vauvan varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen sekä äidin päihdekuntoutus. Reflektiivisen kyvyn tukeminen vaatii työntekijältä reflektiivistä työtettä.

Reflektiivisen työtteen vaikuttavuutta tutkittiin päihdeongelmaisiin äiteihin erikoistuneissa ensikodeissa. Tämän mukaan hoidon alussa joko ennen vauvan syntymää tai vauvan syntymän jälkeen äitien reflektiivinen kyky oli keskimäärin matala. Hoitojakson aikana reflektiivinen kyky kasvoi merkittävästi. Lasten äidit, joiden lapset sijoitettiin tai huostaanotettiin hoitojakson aikana tai 2 vuoden seurannassa hoidon jälkeen, olivat mentalisaatiokyvyltään heikompia. Tutkimuksen tulokset viittaavat vahvasti siihen, että mentalisaatiokyvyllä on lapsen ja äidin tulevaisuuden kannalta ennustava merkitys. Nämä tutkimustulokset tukevat myös sitä, että reflektiivisen kyvyn vahvistamiseen tähtääviä interventioita tulisi käyttää perheiden hyvinvoinnin edistämiseen sekä lastensuojelun kannalta ehkäisevänä toimenpiteenä. (Pajulo, Pyykkönen, Kalland, Sinkkonen, Helenius, Punamäki & Suchman 2012.)

Lukuisat artikkelit toivat esiin sitä tosiasiaa, että perinteiset vuorovaikutustaidot ja vanhemmuutta tukevat interventiot eivät ole tuottaneet muutoksia äidin sensitiivisyyteen eikä kiintymyssuhteisiin. Interventiot eivät ole toimineet suuren psykososiaalisen riskin ryhmissä, vaikka ne olisivat olleet kuinka intensiivisiä tai pitkäkestoisia. Äidin käytöksen muuttamiseksi kliinisessä työssä käytetyt mielikuvaharjoitteet lapsesta ja vanhemmuudesta, on todettu liian hitaiksi. Pieni lapsi ei kuitenkaan voi odottaa muutoksia kovin pitkään. (Mäkelä & Salo 2011; Pajulo & Kalland 2008, 168 - 169.)

Tehokkaat interventiot ovat pitäneet sisällään kaksi yhteistä nimittäjää, joita ovat vanhemman sensitiivisyyden tukeminen sekä reflektiivisen kyvyn vahvistaminen. Näitä kahta nimittäjää voidaan tarkastella myös yhtenä, sillä hyvää reflektiivistä kykyä pidetään vanhemman sensitiivisen käyttäytymisen edellytyksenä. Interventioissa painottuu työntekijän taito luoda turvallinen ja luottamuksellinen suhde asiakkaaseen, sillä myös vuorovaikutussuhde työntekijän kanssa voi itsessään toimia korjaavana tekijänä. Luodakseen edellytykset vanhemman reflektiivisyyden parantumiselle, on terapeutin omattava reflektiivistä kykyä. Videoidut vuorovaikutustilanteet todettiin erittäin tehokkaiksi. Kuvattuja nauhoitteita tutkitaan yhdessä vanhemman kanssa ja häntä autetaan huomaamaan ja

havainnoimaan videolta lapsen tunteita ja reaktioita. Myös äidin kokemuksia ja ajatuksia pohditaan yhdessä. (Mäkelä & Salo 2011; Pajulo & Kalland 2008, 168 - 169.) Jopa yhdellä videointerventiolla on pystytty parantamaan väkivaltaa ja kaltoinkohtelua kokeneiden äitien reflektiivistä kykyä suhteessa lapseen (Pajulo 2004). Käytännön tasolla, ensikoti Pinjassa, reflektiivisen työtteen käyttö osana videotyöskentelyä todettiin erittäin tehokkaiksi verrattuna entiseen ohjaukseen, jossa lähtökohtana oli myönteisiin asioihin painottuva palautteen anto (Jaskari 2008, 132 - 133).

Useat opinnäytetyössä hyödynnetyt artikkelit (mm. Pajulo 2004; Pajulo & Kalland 2008; Kemppinen 2007) korostavat, että vauvan pitäminen äidin mielessä jo odotusaikana tukee sensitiivisen vuorovaikutussuhteen kehittymistä. Tätä olettamusta hyödynnetään ainakin ensikotityössä sekä pikkulapsipsykiatriassa. Sitä on hyödynnetty myös Vauvan Taika -projektissa, joka tarjoaa vuorovaikutukseen keskittyvää ja ennaltaehkäisevää tukea äideille, joilla on masennusoireita raskauden aikana. Tukea tarjotaan sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyn kautta. Työskentelyssä keskitytään äitien mentalisaatiokyvyn vahvistamiseen. (Vauvan Taika -projekti 2015.) Vauvan Taika- projektin tiimoilta tehdään parhaillaan vaikuttavuustutkimusta, jossa tutkitaan, miten uusi, mentalisaatioon pohjautuva työskentely on auttanut. Tutkimusmenetelminä käytetään haastattelu- ja vuorovaikutuksen havainnointimenetelmiä ja sen vastuututkijana on Saara Salo.



## 8 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön ideointi lähti liikkeelle keväällä 2014. Opinnäytetyön toteuttaminen toiminnallisena opinnäytetyönä ja sen liittäminen lapsiin oli vahvasti mielessä alusta alkaen. Idea varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta syntyi yhteisten keskustelujen pohjalta. Ajatus ryhmätoiminnasta äideille tai perheille yhdisti näitä elementtejä ja nämä asiat mielessä lähdettiin etsimään toimeksiantajaa idean toteutukselle. Elokuussa 2014, ennen tarkempaa suunnittelua, otettiin yhteyttä Lahden ensi- ja turvakodin työntekijöihin, jotka ottivat hyvin vastaan ehdotuksen ryhmätoiminnasta ja heillä oli mielessään ajatuksia ryhmätoiminnan mahdollisista kohderyhmistä.

Mentalisaatio, teiniäidit ja äitien sitouttaminen ryhmätoimintaan nousivat esiin ideointipalaverissa. Mentalisaatio oli tässä vaiheessa opinnäytetyön tekijöille täysin tuntematon käsite ja aiheeseen tutustuessa huomattiin sen olevan erittäin ajankohtainen perhehoitotyön kentällä. Tämä herätti uteliaisuutta syventyä tarkemmin mentalisaation saloihin. Mentalisaatiolla tarkoitetaan ihmisen ominaista piirrettä ja se sisältää pohdintaa ajatuksista, tunnetiloista tai aikomuksista, jotka ovat oman tai toisten ihmisten käyttäytymisen taustalla (Pajulo 2014). Äitien mentalisaatiokyvyn kehittämiseksi valikoitui reflektiivinen työote, jossa on samoja elementtejä kuin motivoivassa haastattelussa.

Palaverissa nousi esiin mahdollisuus haastatella Lahden ensi- ja turvakodin entisiä asiakkaita, jotta toimeksiantajan tarve nuorten äitien sitouttamisesta saatiin huomioitua. Haastattelut toteutettiin joulukuun 2014 - tammikuun 2015 välisenä aikana. Haastattelujen jälkeen opinnäytetyön toiminnallinen osuus eteni vauhdilla. Ryhmien sisältöä suunniteltiin haastattelujen ja teoriatiedon perusteella samaan aikaan, kun ryhmätoimintaan etsittiin osallistujiksi nuoria äitejä. Nuorten äitien saamiseksi ryhmään hyödynnettiin vahvasti sosiaalista mediaa. Ryhmätoiminta järjestettiin maaliskuu-huhtikuussa 2015. Samaan aikaan ryhmätoiminnan kanssa toteutettiin Äitiyden Voima -ohjaajan opas.

Kevään 2015 aikana kehitettiin myös opinnäytetyön pohjalta internetsivusto, [www.aitiydenvoima.fi](http://www.aitiydenvoima.fi).

## 8.1 Toimeksiantaja

Lahden ensi- ja turvakoti ry on perustettu vuonna 1946. Se on voittoa tavoittelematon yleishyödyllinen lastensuojelujärjestö, jonka toiminta painottuu kolmelle osa-alueelle: vauvaperhetyöhön, perheväkivalta- ja kriisityöhön sekä perhetyöhön. Yhdistys on valtakunnallisen Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistys, joka tuottaa palveluja myös valtakunnallisesti, mutta käytännössä suurin osa palveluista on suunnattu Lahteen ja Päijät-Hämeeseen. (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2014.)

Ensi- ja turvakotitoiminnan tarkoituksena on turvata lapsen oikeus suotuisiin kasvuolosuhteisiin ja turvalliseen kehitykseen, vanhemmuuden ja perheen tukeminen ja perhe- ja lähisuhdeväkivaltakierteen ehkäisy ja katkaisu. Toiminnassa painottuu ennaltaehkäisy ja korjaava lapsuuden suojelutyö ja laaja-alainen turvallisuustyö. (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2014.)

Tämä opinnäytetyö on kohdennettu Lahden ensi- ja turvakoti ry:n vauvaperhetyölle, johon sisältyy:

- ensikotitoiminta, jonka tärkeimpänä tehtävänä on vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukeminen. Ensikoti auttaa tilanteissa, joissa vanhemman voimavarat eivät riitä kotona arjessa selviytymiseen vauvan kanssa. Ensikodissa asutaan perheenä ja opetellaan arkielämän taitoja.
- Baby blues -vauvaperhetyö, joka on tarkoitettu masentuneille, vastasyntyneen tai haastavahoitoisen vauvan äideille ja perheille, yhteistyötä tehdään mm. neuvoloiden, perhetyön sekä sairaaloiden kanssa.

- päiväryhmä Peukalainen, jossa tuetaan vauvan (0 - 2v.) ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta, vanhemmuutta sekä arkielämän sujumista. Päiväryhmä kokoontuu kolme kertaa viikossa viisi tuntia kerrallaan. Toiminnalla vahvistetaan perheiden omaa elämää ja viritetään uusia verkostoja perheiden selviytymisen tueksi.
- PuolenMatkanTalo -toiminta, joka tarjoaa lastensuojelun tuettua asumista ja tavoitteellista perhekuntoutusta vanhemmuuden tukemiseksi. (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2014.)

Lahden ensi- ja turvakoti ry rahoitti toiminnassa käytetyt askartelu- ja valokuvausvälineet sekä ruokailun jokaiselle ryhmäkerralle.

Ryhmätoiminta saatiin järjestää Peukaloisen tiloissa ja lastenhoito järjestyi Baby bluesin tiloissa.

## 8.2 Haastattelut

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus alkoi haastatteluilla, jotka tehtiin joulukuun 2014- tammikuun 2015 aikana. Toimeksiantajalta saatiin viisi haastateltavaa ja näistä neljä haastattelua toteutui. Lahden ensi- ja turvakoti ry otti ensin yhteyttä haastateltaviin, jotta saatiin lupa heidän tietojensa luovuttamiseen. Tämän jälkeen heihin otettiin yhteyttä opinnäytetyön tekijöiden toimesta ja sovittiin haastattelujen ajankohdasta sekä kerrottiin hieman haastattelun teemoista. Haastateltavat olivat Lahden ensi- ja turvakodin entisiä ja nykyisiä asiakkaita. Toimeksiantaja valitsi haastateltavat sillä perusteella, että:

- he olivat saaneet lapsensa nuorina, alle 21- vuotiaana
- he olivat olleet mukana eri vauvaperhetyön toimintamuodoissa (Ensikodilla, päiväryhmä Peukaloisessa sekä PuolenMatkanTalossa)
- heidän vuorovaikutustaitonsa olivat riittävät.

Yksi haastatteluista oli puhelinhaastattelu ja loput kolme haastateltiin henkilökohtaisesti kahden haastattelijan toimesta. Haastateltavista saatiin etukäteen tietää vain nimi ja missä toiminnassa he ovat tai olivat olleet mukana. Tätä tietoa hyödyntämällä valmistauduttiin haastatteluihin tutustumalla etukäteen kyseiseen toimintaan ja miettimällä valmiiksi avoimia ja tarkentavia kysymyksiä teemahaastattelun sekä motivoivan haastattelun periaatteiden mukaisesti. Jokaisessa henkilökohtaisessa haastattelussa oli mukana kaksi haastattelijaa, jotka molemmat sekä poimivat haastatteluista sitouttamisen ja ryhmätoiminnan kehittämisen kannalta oleellisia lausahduksia ja sanoja sekä toimivat haastattelijoina. Useamman haastattelijan avulla lisättiin haastattelujen ja saadun aineiston luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 141 - 142).

Haastattelut eivät itsessään olleet tutkimuksen kohde tässä opinnäytetyössä, vaan haastatteluista saatua tietoa hyödynnettiin ryhmäkertoja suunniteltaessa. Haastatteluista oli tarkoitus saada myös tietoa tekijöistä, jotka vaikuttavat positiivisesti tai negatiivisesti nuorten äitien ryhmätoimintaan sitoutumiseen. Haastattelut toteutettiin teemahaastattelun periaatteella. Valitut teemat olivat taustatiedot, varhainen vuorovaikutus ja sen kehittyminen työskentelyn aikana, ohjaajan rooli sekä sitoutuminen toimintaan.

Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne ja sille on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymykset ja niiden järjestys voivat vielä muotoutua haastattelun aikana. Teemahaastattelussa pyritään käymään läpi tietyt, ennalta suunnitellut teemat ja näiden teemojen puitteissa pyritään antamaan haastateltavien vapaalle puheelle tilaa ja huomioimaan ihmisten omat tulkinnat. Teemahaastattelulle tyypillisiä piirteitä ovat myös haastateltavien huolellinen valinta parhaimman tiedon saamiseksi sekä haastattelijan huolellinen perehtyminen aihepiiriin ja haastateltavien tilanteisiin. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 208; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Haastattelutilanteissa hyödynnettiin motivoivan työskentelytavan periaatteita reflektiivisellä kuuntelulla, tukemalla ja vahvistamalla haastateltavaa sekä esittämällä avoimia kysymyksiä.

Haastatteluista nousi vahvasti esiin ohjaajan roolin merkitys. Ohjaajan tulee olla helposti lähestyttävä, positiivinen ja kannustava. Ohjaajan liiallinen tiedon esiintuominen ja paremmuuden korostaminen on häiritsevää. Haastattelujen perusteella ohjaajan asenne ja lähestymistapa ovat ratkaisevia tekijöitä ryhmän sisäisten suhteiden syntymiselle ja ryhmätoimintaan sitoutumiselle.

Haastateltavien vastauksista nousi esiin toiminnallisten harjoitusten ja yhdessä tekemisen tärkeys. Useampi haastateltava kertoi saaneensa aikaisemmista ryhmistä käytännön vinkkejä siihen, mitä lapsen kanssa voi tehdä, kuten käydä uimassa, askarrella tai leipoa. Asioita, joita ei ole ajatellut tekevänsä lapsen kanssa, ennen kuin ne on otettu puheeksi. Suurin osa koki hyväksi asiaksi ettei ryhmiin osallistuta lasten kanssa, vaan saa keskittyä ryhmän toimintaan rauhassa sekä saa hetken hengähdystauon lapsensa hoidosta. Kaikki haastateltavat toivat esiin, että olisivat itsekkin kiinnostuneita osallistumaan tämän kaltaiseen ryhmätoimintaan.

### 8.3 Toimintaan osallistuvat äidit

Ryhmätoiminta suunniteltiin nuorille, alle 22 -vuotiaille äideille, joilla on alle kaksivuotiaat lapset. Opinnäytetyön onnistumisen kannalta oli tärkeää löytää kohderyhmään sopivia äitejä. Äitien saaminen ryhmään osoittautui haasteelliseksi, sillä ryhmätoiminnan ajankohtana toimeksiantajan toiminnassa ei ollut mukana ryhmän kannalta sopivia äitejä.

Osallistujien hankkimiseksi laadittiin Äitiyden Voima -ryhmästä esite (liite 2), jota jaettiin ensikodille, erilaisiin ryhmiin ja nuorten kokoontumispaikkoihin sekä internetissä Lahden sisäisiin Äiti -ryhmiin. Näitä väyliä käyttäen saatiin mukaan kolme osallistujaa ja yksi osallistuja valikoitui haastatteluista äideistä. Koska ryhmätoiminnan tavoitteena oli luoda luottamusta ja avoimuutta korostava ryhmä, toteutettiin se suljetussa

pienryhmässä. Ryhmään osallistui neljä äitiä lapsineen. Kaikki lapset osallistuivat ensimmäiseen ryhmäkertaan, mutta muilla ryhmäkerroilla oli lastenhoito järjestetty muissa tiloissa. Osallistuvat äidit olivat iältään 19 - 22 -vuotiaita ja heillä oli alle kaksivuotiaat lapset. Ryhmän aluksi osallistujille jaettiin saatekirje (liite 10), jossa kerrottiin lyhyesti ohjaajien taustatiedot, ryhmätoiminnan tarkoitus sekä korostettiin ryhmätoiminnan luotettavuutta. Lisäksi saatekirjeessä tuotiin esiin osallistumisen olevan vapaaehtoista, vaikka kaikkien odotetaan kuitenkin sitoutuvan ryhmätoimintaan.

#### 8.4 Ryhmätoiminnan suunnittelua ohjaavat tekijät

Ryhmätoiminnan suunnittelun perustana oli huolellinen tutustuminen teorian tietoon, koska mentalisaatio, käytettävät menetelmät ja lähestymistapa valittuun aiheeseen olivat koulutuksen kautta opinnäytetyön tekijöille vieraita. Hoitotyön koulutusohjelmassa ei perehdytä syvällisesti perhehoitotyöhön, toiminnallisiin menetelmiin tai ohjauksen eri ulottuvuuksiin. Perheen kohtaamista ja ohjausta koulutuksessa sivutaan, mutta keinot niiden toteuttamiseen puuttuvat. Mentalisaatio käsitteenä oli vieras ja siksi huolellinen perehtyminen siihen oli tärkeää ennen ryhmätoiminnan suunnittelua.

Ryhmätoiminta suunniteltiin tukemaan äidin ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen kehittymistä vahvistamalla äidin mentalisaatiokykyä. Mentalisaatiokyvyn vahvistamiseksi tulee kehittää niin ohjaajan kuin ohjattavan reflektiivistä kykyä. Äitien reflektiivisen kyvyn parantamiseksi valittiin erilaisia toiminnallisia harjoitteita, joiden tarkoituksena oli saada äidit havainnoimaan omaa lasta, tunnistamaan ja nimeämään omia ja lapsen tunteita ja niiden vaikutusta käyttäytymiseen, pohtimaan syitä käytökselle sekä huomioimaan kehitystarpeita. (Kalland 2014b, 36 - 37.) Mentalisaatiota tuettiin tarkoilla ja täsmällisillä vuorovaikutussuhteisiin ja tunteisiin fokusoivilla kysymyksillä jokaiseen ryhmäkertaan sisältyvien keskusteluiden ja harjoitusten yhteydessä.

Ohjaajien lähestymistavaksi valikoitui reflektiivinen työote, koska se itsessään perustuu mentalisaatioon. Reflektiivisessä työotteessa korostuu työntekijän arvostava, hyväksyvä ja kiinnostunut kohtaaminen asiakkaan kanssa. Reflektiiviseen työotteeseen ei kuulu luennoiva tai teoreettinen lähestymistapa vaan siinä tuetaan mentalisaatiokyvyn kehittymistä vahvistamalla äitien reflektiivistä kykyä, jolloin he oppivat itse oivaltamaan omia ja lapsen tunteita. (Kalland 2014b, 36 - 37.)

Tässä luvussa esitellään ryhmätoiminnassa käytettyjä menetelmiä, joiden valintaa tukee aiemmin tässä työssä esiin tuotu teoriatieto. Alkuun on esitelty keinoja, jotka tukevat ryhmäytymisprosessin muodostumista sekä ryhmätoimintaan sitoutumista tukevia tekijöitä. Ryhmätoiminta perustuu mentalisaation ulottuvuuksiin, joihin kohdistuvat harjoitukset on kuvailtu myöhemmin tässä luvussa. Mentalisaation ulottuvuudet on koottu taulukkoon 2, jossa ne ovat yhdistetty käytettyihin menetelmiin. Mentalisaation ulottuvuuksien tavoittelu edistää äidin reflektiivisen kyvyn kehittymistä (Kalland 2014b, 36).

Opinnäytetyön tuotoksena ryhmätoiminnasta on laadittu Äitiyden Voima - ohjaajan opas sekä internetsivusto ([www.aitiydenvoima.fi](http://www.aitiydenvoima.fi)), joihin on kerätty tietopaketti mentalisaatiota tukevan ryhmätoiminnan toteuttamisesta.

### *Tutustuminen*

Ryhmätoiminnan onnistumisen ja vertaistuen kehittymisen kannalta on tarpeen luoda positiivista, avointa ja luottamuksellista ilmapiiriä (Vänskä ym. 2011, 92). Tutustumista varten käytettiin erilaisia ryhmäytymisharjoituksia (liite 3), joiden avulla helpotettiin osallistujia kertomaan itsestään ja lapsestaan. Ensimmäisellä kerralla äidit tavattiin yhdessä lasten kanssa, jolloin tutustuttiin laululeikkien ja ruokailun merkeissä. Tutustumisen lomassa ohjaajat huomioivat äitien ja lasten välistä vuorovaikutusta. Tavoitteena oli myös tutustua lapsiin äidin läsnäollessa, jotta lasten hoitoon tulo helpottuu seuraavilla ryhmäkerroilla.

### *Ryhmän säännöt*

Ensimmäisellä kerralla luodaan yhdessä ryhmän säännöt. Yhdessä tekeminen ja säännöistä yhdessä sopiminen sitouttaa osallistujia ryhmätoimintaan sekä auttaa ryhmäytymisessä. Yhteiset säännöt luovat myös turvallisuutta. Säännöt voidaan laittaa seinälle jokaisella ryhmäkerralla.

### *Hymiökierros*

Ryhmätoimintaa oli tarkoitus kehittää ja siksi ryhmään osallistuvilta äideiltä kerättiin palautetta jokaisella ryhmäkerralla. Palautetta kerättiin käymällä läpi hymiökierros jokaisen ryhmäkerran alussa ja lopussa.

Hymiökierrokseen osallistuivat myös ohjaajat. Jokainen valitsi omaa tunnetilaansa parhaiten kuvaavan hymiön (liite 4), joka näytettiin kaikille. Tässä yhteydessä jokaisella oli mahdollisuus kertoa tarkemmin, mitkä tekijät vaikuttivat hänen valitsemaansa hymiöön. Sama hymiökierros käytiin läpi ryhmäkerran lopuksi ja jälleen jokaiselle annettiin mahdollisuus kertoa, mikä on vaikuttanut oman tunnetilan muutokseen. Hymiökierroksen avulla kerättiin palautetta suoraan jokaisesta ryhmäkerrasta ja palautteen perusteella kehitettiin ryhmäkertojen sisältöjä sekä ohjaajan reflektiivistä työtettä. Viimeisellä kerralla pyydettiin palautetta laajemmin koko ryhmätoiminnasta, ohjaajien roolista sekä siitä onko ryhmään osallistuminen lisännyt äidin mentalisaatiokykyä. Palautekyselyn (liite 5) kysymykset pohjautuvat Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmän palautekyselyyn (Viinikka ym. 2014b, 127 - 134). Äitiyden Voima -ryhmään osallistuivat vain äidit ja siksi palautekyselystä jätettiin pois kysymykset, jotka koskivat koko perheeseen ja parisuhteeseen liittyviä kysymyksiä. Palauteeseen lisättiin kohdennettuja kysymyksiä pidetystä ryhmätoiminnasta ja vastausten avulla kehitettiin oppaan ja internetsivuston ryhmätoiminnan kuvauksia. Vahvuutta vanhemmuuteen -



perheryhmän kyselylomakkeeseen pohjautuvan palautekyselyn käyttöä tuki mahdollisuus verrata saatuja vastauksia jo toteutettuun tutkimukseen.

### *Valokuvaus*

Valokuvausta käytettiin keinona pysäyttää äidit tietoisesti miettimään arjen tilanteita, niissä esiintyviä omia ja lapsen tunteita ja pohtimaan omaa käyttäytymistä kyseisissä tilanteissa. Valokuvauksessa ei hyödynnetty voimauttavan valokuvauksen elementtejä, koska voimauttavan valokuvauksen ei katsota tukevan mentalisaation kehittymistä (Turner, Wittkowski & Hare 2008). Kameroiden jaon yhteydessä äideille annettiin kirjallinen ohjeistus valokuvaukseen (liite 6), jossa heitä pyydettiin pysähtymään ja miettimään kuvattua tilannetta ja kirjoittamaan lyhyesti tilanteessa pintaan nousseita tunteita. Valokuvausta käytettiin myös sitouttamisen keinona. Viimeisellä kerralla askarrettiin oma Äitiyden Voima- taulu, johon ryhmän äidit valitsivat mieleisensä kuvat ja loput kuvat he saivat kotiin vietäviksi. Äitiyden Voima- taulun tarkoituksena oli, että niitä katsomalla osallistujat voivat kotona palata miettimään ryhmässä käytyjä keskusteluja, pohtia omia ja lapsen tunteita ja saada voimia reflektiivisen kyvyn kehittämiseen.

### *Leipominen*

Leipomisen avulla johdateltiin äidit palaamaan ajassa taaksepäin ja miettimään omia lapsuusajan kokemuksia ja muistoja omista vanhemmista. Tarkoituksena oli miettiä osallistujien omaa kiintymyshistoriaa. Kysymysten kautta osallistujat heräteltiin miettimään omaa lapsuuttaan ja minkälaisia asioita he haluavat tuoda omasta lapsuudestaan omalle lapselleen ja mitä kenties tehdä toisin kuin omat vanhemmat. Aiempien kiintymyssuhteiden merkitys on suuri mentalisaatiokyvyn kehittymisen kannalta.

Vanhemmilla tulee olla riittävästi myötätuntoisia kohtaamisia lapsuudessaan, jotta he pystyvät kohtaamaan oman lapsensa riittävän empaattisesti ja sensitiivisesti. Mikäli vanhemman lapsuus on ollut tunneköyhää, eikä hänen kokemuksiaan vaikeissa tilanteissa ole kohdattu, hänen saattaa olla vaikeaa suhtautua oman lapsensa hankaliin tilanteisiin. Ohjaajan tarjoamat myönteiset kohtaamiset kuitenkin mahdollistavat vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistumisen. (Viinikka ym. 2014a, 67 - 68.)

Tavoitteena oli, että ryhmän äidit huomaavat, että omia taustojaan ja mahdollisia virheitä, joita heidän vanhempansa ovat tehneet, voi katsoa myös positiivisessa valossa ja kääntää ne vahvuuksiksi. Omien vanhempien tekemät virheet voi antaa anteeksi ja niitä voi jollain lailla ymmärtää, kun niitä katsoo eri tarkastelukulmasta. (Salo & Kauppi 2014, 79.)

Leipomisen ohessa käytiin läpi ryhmän äitien lapsuusmuistoja. Toiminnan aikana tuotiin keskusteluun huomioita siitä, että lapsen voi ottaa mukaan arkisiin askareisiin, lapsi nauttii uusien asioiden tekemisestä ja lapsi on innokas tekemään arkisia askareita yhdessä vanhempansa kanssa. Leipomisen yhteydessä puhuttiin myös siitä, minkälainen sotku saattaa syntyä lapsen kanssa leipoessa. Tilanteita pohdittiin nimenomaan lapsen näkökulmasta.

### *Vahvuusperhonen*

Vahvuusperhosen tekemisen avulla osallistujat haastettiin etsimään itsestään positiivisia asioita, omia vahvuuksiaan. Vahvuusperhosen isoihin siipiin kirjoitettiin omat vahvuudet ja pieniin siipiin lapsen vahvuudet. Lapsen luonteenpiirteet ja temperamentti vaikuttavat äidin ja lapsen suhteeseen, joten on tärkeää oppia tunnistamaan niitä (Viinikka ym. 2014b, 124). On myös tärkeää tunnistaa ja tiedostaa, että lapsen ja äidin vahvuudet ovat erilaisia ja erillisiä.

### *Sitouttaminen ryhmätoimintaan*

Opinnäytetyön yksi tavoite oli edistää nuorten äitien sitoutumista ryhmätoimintaan. Sitä edesautettiin suljetun ryhmän avulla sekä luomalla positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä. Sitouttamista tuettiin tarjoamalla jokaisella ryhmäkerralla lämmin ruoka sekä äideille että lapsille. Yhteisillä ruokailuilla oli Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmistä saadun palautteen perusteella merkitystä sekä ryhmässä pysymiseen, että sen onnistumiseen. Ruoan tarjoaminen osallistujille osoittaa myös, että ryhmänohjaajat haluavat pitää ryhmän äideistä huolta ja pitävät näin äitejä omassa mielessään. (Kalland 2013, 47.) Ryhmän sisällöt ja niihin liittyvät harjoitteet suunniteltiin johdonmukaisesti ja toimintaan liittyi kotiin annettavia tehtäviä. Kotiin annetun ohjeistus valokuvaukseen -tehtävän (liite 6) odotettiin lisäävän sitoutumista, koska äitien ottamat kuvat kehitettiin ja he saivat ottamansa kuvat mukaansa viimeisellä ryhmäkerralla.

### *Äitiyden Voima -taulu*

Äitiyden Voima -taulu sitoo yhteen koko ryhmätoiminnan, kädyt keskustelut ja pohdinnat. Tauluista jokainen teki oman näköisensä. Sen valmistuksessa käytettiin osallistujien ottamia valokuvia, lehtiä, tapettia ja muita askartelutarvikkeita. Äitiyden Voima -taulun tarkoituksena on antaa äideille voimia reflektiivisen kyvyn kehittämiseen. Taulu muistuttaa ryhmissä käydyistä keskusteluista ja pysäyttää äidin tietoisesti pohtimaan lapsen tunteita sekä omia tunteita.

<b>Mentalisaation ulottuvuudet</b>	<b>Tiedostettu toiminta</b>	<b>Toiminnallinen harjoitus tai tietoinen ajattelu</b>
Toiseen fokusoiva	Pääpaino lapsen kokemuksissa	Lapsen tunteet - mielikuvaharjoite (liite 7), yhdessä tekeminen
Itseen fokusoiva	Pohdintaa, kuinka omat tunteet ja kokemukset vaikuttavat lapseen sekä kaikkien perheenjäsenten vaikutukset toisiinsa	Tunteiden nimeäminen, positiivisten ja negatiivisten tunteiden käsittely, lasten tunteiden ja kokemusten liittäminen omaan käyttäytymiseen, kiintymyssuhteiden pohtiminen, vahvuusperhonen
Tunteita tavoitteleva	Pääpaino lapsen tunteissa ja tarpeissa	Lapsen tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen
Ajatuksia ja pyrkimyksiä tavoitteleva	Kiinnostusta myös lasten ajatteluun, ponnistuksiin ja tavoitteisiin	Lapsen tunteet - mielikuvaharjoite (liite 7), valokuvattujen tilanteiden pohtiminen, (vahvuusperhonen)
Mieleen fokusoiva	Pääpaino lapsen mielessä	Omien kokemusten ja tunteiden erottaminen lapsen tunteista, ennakoiminen, ”mieli mielessä”, tunteiden sanoittaminen
Ulkoiseen olemukseen fokusoiva	Erityisesti pienen lapsen kohdalla myös lapsen ilmaisussa: mitä vauva mahtaa kertoa itkullaan?	Sanattoman viestinnän merkitys, valokuvaus, läsnäolo

TAULUKKO 2. Mentalisaation kuusi ulottuvuutta. Aiemmin tässä luvussa esitetyt keinot on taulukossa yhdistettynä tunnetyöskentelyyn

### *Lapsen kokemukset ja tunteet*

Lapsen tunteiden ja tarpeiden tunnistamista käsiteltiin ryhmätoiminnassa käytyjen keskustelujen sekä kotona toteutettavien harjoitusten avulla. Ohjaajat tukivat keskustelua reflektiivisen työotteen avulla herättäen pohdintaa lasten käytöksestä ja osoittaen uteliaisuutta lasten tunteisiin ja kokemuksiin. Äitejä pyydettiin pysähtymään ja miettimään lapsen tunteita myös kotona ollessa arkisten tilanteiden parissa. Tämän toteutumista vahvistettiin jakamalla äideille kertakäyttökamerat ja heitä pyydettiin ottamaan kuvia arjen tilanteista, jotka tuovat esiin erilaisia tunteita. Heitä pyydettiin kirjoittamaan ainakin yhdestä tilanteesta tarkemmin ja pohtimaan, mitä lapsi mahtoi tilanteessa tuntea ja millaisia tunteita itse koki tilanteessa. Ohjeistus valokuvaukseen (liite 6) annettiin kirjallisena osallistujille.

Yksi ohjaajista toimi lastenhoitajana ryhmän aikana ja teki havaintoja lasten käyttäytymisestä ja tunteista. Ruokailemaan tullessa lastenhoitajana toiminut kertoi, miten heillä on mennyt ja yhdessä juteltiin tilanteista ja tunteista sekä siitä, mitä lapsi on saattanut kokea hoidossa ollessaan.

Osallistujille tehtiin lapsen tunteet -mielikuvaharjoite (liite 7) lapsen tunteisiin. Harjoitteen tarkoitus oli tutustua lapsen mielenliikkeisiin pohtimalla, mitä lapsi tekisi tai tuntisi tarinan tilanteissa. Tarina on muunnelma aiemmin tehdystä ostoskori -mielikuvaharjoitteesta (liite 3). Näiden harjoitusten tavoite oli saada äidit tunnistamaan ja nimeämään lapsen tunteita ja käsittelemään niitä erillisinä äidin omista tunteista.

### *Äidin tunteet*

Mentalisaatiokykyä ja äidin reflektiivistä kykyä vahvistaessa on tärkeää auttaa äitiä tunnistamaan ja uteliaasti pohtimaan omia tunteita sekä niiden taustalla olevaa käyttäytymistä. Tärkeää on myös pohtia miten omat tunteet ja käyttäytyminen vaikuttaa perheen sisäisiin vuorovaikutustilanteisiin. (Kalland 2014b, 36 - 37.)

Omien tunteiden huomiointia heräteltiin jokaisella ryhmäkerralla erilaisten harjoitusten avulla. Jokaisen ryhmäkerran alussa ja lopussa toteutettavien hyymiökierrosten tarkoituksena oli saada äidit miettimään omaa oloaan, vallitsevia tunteita sekä huomaamaan mahdollisia tunteiden muutoksia ryhmän aikana. Oman käyttäytymisen taustalla olevien tunteiden huomioimista ja pohtimista tuettiin valokuvaustehtävän avulla, jossa äitejä pyydettiin kirjoittamaan ylös omat tunteensa erilaisissa arjen tilanteissa. Valokuvaus oli osallistujien kotitehtävä. Tilanteita käytiin läpi yhdessä ja pohdittiin omia tunteita suhteessa lapsen tunteisiin.

Äidin tunteita ja mieltymyksiä selvitettiin myös ryhmäytymisharjoitusten merkeissä. Äideille luettiin keväinen päivä -mielikuvaharjoite (liite 3) hitaasti läpi ja osallistujat vastasivat matkan varrella esitettyihin kysymyksiin. Tarinan jälkeen käytiin jokaisen osallistujan vastaukset läpi.

Ryhmissä tuotiin esiin, että äitiyteen kuuluu paljon erilaisia tunteita, eivätkä ne aina kaikki ole myönteisiä. Osallistujille painotettiin, että kaikki tunteet kuuluvat elämään ja ne ovat sallittuja myös äideille, eikä se tee heistä huonoja äitejä. Ryhmässä pohdittiin, miten tunteet vaikuttavat lapseen ja miten toimia lapsen kanssa tunteiden ottaessa vallan. Omien tunteiden utelias tarkkailu ja tunteiden reflektointi on suotavaa. Erilaisia tunteita tuotiin esiin kertomalla esimerkkitalanteita ohjaajien omista tunteista lastensa kanssa ja osallistujille annettiin mahdollisuus kertoa myös epämiellyttävistä tunteista. Tunteiden nimeämiseen käytettiin apuna tyhjiä lappuja, joihin osallistujat saivat kirjoittaa äitiyden aikana kokemiaan tunteita. Näitä tunteita käsiteltiin yhdessä ryhmän sisällä. Äitien omien ja lapsen tunteiden nimeämisessä käytettiin apuna myös valmiita tunnekortteja.

*Lapsen mieli äidin mielessä*

Ryhmien sisällön suunnittelu ja harjoitusten valintaan vaikuttava tekijä oli, että äidin mieleen pyrittiin tekemään tilaa lapsen tunteille. Viinikan ym. (2014, 122) mukaan mentalisaatiokyvyn vahvistumisen kautta äidit voivat muodostaa myönteisiä ajatuksia lapsestaan. Hyvä mentalisaatiokyky lisää äidin kykyä pohtia lapsen käyttäytymiseen vaikuttavia motiiveja ja tunteita. Äidin tunteiden ja lapsen tunteiden tulkitseminen, niiden yhdistäminen toimintaan sekä niistä keskusteleminen lisää ja vahvistaa äidin reflektiivistä kykyä. Lapsen tunteet -mielikuvaharjoitteen (liite 7) avulla oli tarkoitus saada äidit eläytymään lapsen maailmaan ja katsomaan kokemuksia lapsen silmin. Keskustelun avulla heräteltiin äitejä yhdistämään lapsen tunteita omiin kokemuksiin ja käyttäytymiseen sekä pitämään lapsen tunteet mielessä silloinkin, kun omat tunteet valtaavat mielen. Harjoituksissa ja keskustelussa huomioidaan omien tunteiden olevan erillisiä lapsen tunteista, mutta oman tunteen vallatessa mielen, tulisi huomioida myös muiden tunteet.

## 8.5 Ryhmätoiminnan toteutus

Ryhmäkertoja pidettiin viisi kevään 2015 aikana. Kolme äideistä joutui olemaan poissa yhdeltä ryhmäkerralta sairastumisen takia. Jokaisella kerralla oli kuitenkin mukana vähintään kolme äitiä. Jokainen ryhmäkerta piti sisällään toiminnallisen osuuden, yhteisen ruokailun ja vapaan keskustelun osuuden sekä alussa ja lopussa hymiökierroksen (liite 4).

Ensimmäisellä ryhmäkerralla mukana olivat äidit lapsineen ja yhdessä tutustuttiin toisiimme. Tutustumiskerran tarkoituksena oli havainnoida äitien ja lasten välistä vuorovaikutusta sekä tutustua lapsiin, jotta hoitoon tulo seuraavilla kerroilla olisi helpompaa. Lastenhoito oli järjestetty Peukaloisen vieressä olevissa Baby Bluesin tiloissa ja yksi ohjaaja oli vuorollaan lastenhoitovuorossa. Lastenhoitajilla oli mahdollisuus tarkkailla lapsia hoidossa ollessaan ja näin pystyttiin tuomaan havaintoja lasten käyttäytymisestä keskusteluun, kun lasten kanssa palattiin takaisin yhteiseen ruokailuun.

Jokaisella ryhmäkerralla tehtävät jaettiin vastuuhjaajan, apuohjaajan, ruokavastaavan/havainnoijan sekä lastenhoitajan tehtäviin. Vastuuhjaaja oli vastuussa ryhmän sisällöstä ja sen etenemisestä suunnitelman mukaan ryhmää tulkiten. Apuohjaaja toimi vastuuhjaajan työparina, jakaen vastuuta ja auttaen reflektiivisen työotteen säilyttämisessä.

Ruokavastaava huolehti ruuan valmistamisesta ja pöydän kattamisesta sekä teki havaintoja ryhmän toimivuudesta ja tarkkaili ohjaajien reflektiivisen työotteen toteutumista. Lastenhoitaja vei lapset erilliseen, lastenhoidolle varattuun tilaan tai ulkoili lasten kanssa toiminnallisen osuuden ajan. Lastenhoito oli järjestetty, jotta äidit pystyivät keskittymään toimintaan ilman häiriötekijöitä ja näin ollen hyötyivät eniten suunnitelluista harjoituksista. Ryhmän ilmapiiristä toivottiin avointa ja turvallista, missä kaikilla oli hyvä ja tasavertainen olo.

Taulukkoon 3 on kuvattu lyhyesti jokaisen ryhmätoiminnan tavoite ja tarkoitus sekä ryhmässä käytetyt menetelmät.



<b>Ryhmäkerta</b>	<b>Tavoite ja tarkoitus</b>	<b>Keinot</b>
1. Tutustuminen	Tutustuminen, ryhmäytyminen, toimivan ryhmän luominen, varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen	Ryhmäytymisharjoitukset (liite 3), sääntöjen luominen yhdessä, laululeikit ja lorut (liite 9)  Ohjaaja: tutustua reflektiivisen työtteen käyttöön
2. Tunne äitiys	Äitiyteen liittyvien tunteiden tunnistaminen, äidin reflektiivisen kyvyn herättely, ryhmän vahvistaminen	Keväinen päivä - mielikuvaharjoite (liite 3), tunnetyöskentely, tunteiden nimeäminen  Ohjaaja: hyödyntää reflektiivistä työtettä
3. Vahvuudet ja mielihyvä	Kiintymyshistorian liittäminen mentalisaatiokyvyn kehittämiseen, vahvuuksien löytäminen	Avoimet kysymykset, vahvuusperhonen, leipominen  Ohjaaja: kehittää reflektiivistä työtettä
4. Ilmeet ja eleet	Lapsen mielen erottaminen omasta mielestä, sanattoman viestinnän merkitys vuorovaikutussuhteessa	Tunnekortit, lapsen tunteet -mielikuvaharjoite (liite 7) valokuvatut arjen tilanteet, video sanattomasta viestinnästä  Ohjaaja: vahvistaa reflektiivistä työtettä
5. Jatkuvuus	Tunnetyöskentelyn jatkuvuus, äidin reflektiivisen kyvyn kehittäminen, palautteen kerääminen	Äitiyden voima-taulu, omat valokuvat, palautekysely  Ohjaaja: käyttää reflektiivistä työtettä

TAULUKKO 3: Ryhmätoiminnan runko

### 8.5.1 Ryhmäkerta 1: Tutustuminen

Ensimmäiseen ryhmäkertaan osallistui kolme äitiä lapsineen. Yksi äideistä soitti ryhmän toteutuspäivän aamuna ja ilmoitti hänen ja lapsen sairastuneen, jonka vuoksi he eivät päässeet osallistumaan kyseiselle kerralle.

Ensimmäisenä toiminnallisena osiona vastuuohjaajana oleva ohjaaja toteutti esineet ja kuvat -harjoituksen (liite 3). Ohjaaja oli varannut lapsille erilaisia leluja matolle, joista he valitsivat suosikkinsa. Äideille puolestaan oli laitettu esiin kuvia, joista he valitsivat sen, mikä heidän mielestään kuvasti eniten omaa persoonaa. Tämän jälkeen kaikki istuivat piiriin ja vuorollaan näyttivät kuvansa ja sen avulla esittelivät itsensä toisille. Vastuuohjaaja aloitti kierroksen. Esittelyn ohessa juteltiin lapsista ja heidän mieltymyksistä, huomioiden, minkä lelun lapset olivat valinneet.

Kaikki osallistujat löysivät mieleisen kuvan ja sen kautta kertoivat itsestään. Osallistujat kertoivat mm. luonteestaan, kodeistaan sekä tämänhetkisestä elämäntilanteestaan.

Esittelykierroksen jälkeen leikittiin yhdessä laululeikkejä ja loruja (liite 9), joiden sanat annettiin äideille paperilla. Tavoitteena oli rohkaista äitejä laulamaan ja leikkimään lapsen kanssa myös kotona. Keskustelua käytiin siitä, ovatko äidit leikkineet laululeikkejä tai lorutelleet lasten kanssa kotona. Osa äideistä oli käynyt lapsen kanssa ohjatussa muskarissa ja oppineet siellä lauluja ja loruja. Osa ohjatuista leikeistä olikin ennestään tuttuja joillekin, osa vieraita.

Laululeikkien jälkeen keskusteltiin ryhmän säännöistä ja ryhmäkertojen sisällöistä sekä aikataulusta. Ajatuksena oli, että osallistujat olisivat kirjoittaneet paperille säännön, joka hänen mielestään lisää ryhmään sitoutumista ja mukavaa yhdessäoloa, yhdessä tekemistä ja turvallisuutta. Tämä ei kuitenkaan toteutunut, joten ohjaaja toi esiin säännöt, joita ryhmässä tulee noudattaa ja niistä keskusteltiin yhdessä.

Ryhmäkerran lopuksi siirryttiin yhdessä syömään. Tässä vaiheessa lapset olivat jo nälkäisiä ja vilkkaita. Yksi lapsista alkoi kiukutella ruokapöydässä. Äiti sai hänet rauhoittumaan poistamalla hetkeksi pöydästä ja lapsen huomio kiinnittyi muihin asioihin. Ruokailun yhteydessä keskusteltiin lapsista.

Viimeisenä ryhmäytymisharjoituksena ruokailun jälkeen toteutettiin ostoskori -mielikuvaharjoite (liite 3). Ohjaaja kertoi mielikuvaharjoitetta ostoksilla käymisestä ja ostoskorin täyttämisestä. Osallistujat kirjoittivat ostoslistan paperille ja jokaisen ostoslista käytiin vuorotellen läpi. Näin osallistujat saivat perustella valintojensa taustoja. (Leskinen, 2009, 27.)

Lapset leikkivät samassa tilassa, jossa harjoitus toteutettiin. Vaikka lapset hieman häiritsivät äitien keskittymistä, saivat kaikki kuitenkin tarinan kautta jotain paperille. Osallistujat kertoivat avoimesti ostoksistaan ja sen kautta itsestään toisilleen.

Tämän jälkeen äideille jaettiin kertakäyttökamera ja heitä ohjattiin niiden käytöstä sekä kerrottiin valokuvauksen tarkoitus. Valokuvauksesta annoimme äideille vielä kirjalliset ohjeet. Lopuksi käytiin vielä läpi hymiökierros ja muistutettiin seuraavan ryhmäkerran ajankohdasta.

### 8.5.2 Ryhmäkerta 2: Tunne äitiys

Toisella kerralla kaikki neljä osallistujaa olivat paikalla. Kahdella heistä oli lapset mukanaan, joten yksi ohjaajista toimi lastenvahtina erillisissä tiloissa.

Toinen tapaaminen aloitettiin hymiökierroksella. Hymiökierroksen jälkeen tehtiin keväinen päivä -mielikuvaharjoite (liite 3), jossa vierailtiin mm. kukkakauppaan ja kahvilaan. Matkan aikana osallistujat sekä toinen päivän vastuuhjaajista vastasivat tarinan kysymyksiin, jotka kertoivat mm. vastaajan lempikengät ja hänen lempijuomansa kahvilassa. Tarinan jälkeen jokainen sai kertoa omista vastauksistaan ryhmälle ja perustella

niitä siinä määrin kuin halusi. Harjoitteen purussa saatiin esimerkiksi kuulla yhden osallistujan rakastavan orkideoja, toinen piti tuoksuvista kukista ja yksi osallistuja ei halunnut kukkia kotiinsa ollenkaan, koska ne jossain vaiheessa lakastuisivat ja kuolisivat. Mielikuvaharjoite selvästi rentoutti tunnelmaa ja sen kautta tutustuttiin osallistujien ja ohjaajien elämään hieman lisää.

Johdatuksena äitiyden herättämiin tunteisiin, ohjaajat ja keittiövuorolainen kertoivat omakohtaiset kokemuksensa, jotka olivat herättäneet voimakkaita tunteita heissä äitinä ollessaan. Yksi ohjaajista kertoi siitä, kun hänen lapsensa sai kuumekouristuksen 1,5 -vuotiaana ja tämä herätti valtavan kuolemanpelon, kun hän ei heti tajunnut, mistä oli kyse. Toiset ohjaajat kuvailivat ilon ja ylpeyden tunteita sekä häpeän tunnetta. Tämän jälkeen osallistujat saivat itse miettiä, mitä tunteita he olivat kohdanneet äitinä ja kirjoittaa näitä tunteita keltaisille paperilapuille. Tunnelappuja osallistujat pystyivät kirjoittamaan jokainen muutaman.

Tunteista kertovat laput kerättiin pinoon ja ne käytiin yhdessä läpi miettien, miltä tunne tuntuu ja millaiseen tilanteeseen tunne liittyy. Ohjaajat veivät keskustelua eteenpäin johdattelevilla kysymyksillä kuten "Miltä tunne tuntui?", "Onko tunne ohimenevä vai läsnä äitydessä lähes koko ajan?", "Liittyykö tunteeseen lapsen läsnäolo vai poissaolo?", "Miten toimit tunteen vallatessa sinut?", "Ovatko muut tunteneet samoin?". Kustakin osallistujien nimeämästä tunteesta saatiin keskustelua aikaan ja ryhmän kesken jaettiin monenlaisia äitiyden tunteita sekä tilanteita, joissa kyseiset tunteet nousevat pintaan. Yhdessä pyrittiin löytämään keinoja hallita ikäviä tunteita kuten ärtymystä ja suuttumusta. Lopuksi ohjaajat tekivät yhteenvedon käydystä keskustelusta ja korostivat sitä, että kaikki tunteet äitydessä ovat sallittuja, tekemättä äitejä sen huonommiksi. Ohjaajat korostivat myös, että vanhemman tehtävä on kuitenkin aina olla vanhempi ja aikuinen tilanteessa kuin tilanteessa ja vanhemman pitää opetella käsittelemään ja hallitsemaan omia tunteitaan ja monissa tilanteissa myös ottamaan vastaan lastensa erilaisia tunteita.

Toiminnallisen osuuden päätteeksi pyysimme lapset ja lastenvahdin takaisin yhteiseen ruokailuun. Osallistujia muistutettiin kameran palautuksesta seuraavalla kerralla. Ruokailun lopuksi, pöydän ääressä istuen käytiin vielä läpi hymiökierros.

### 8.5.3 Ryhmäkerta 3: Mielihyvä ja vahvuudet

Kolmannella kerralla oli mukana kolme äitiä ja kaikilla oli lapsi mukana, joten yksi ohjaajista oli lastenhoitovuorossa.

Ryhmäkerta jakaantui kahteen osioon, ensimmäisessä osiossa kävimme keskustellen läpi lapsuusmuistoja ja aloitimme vahvuusperhosen täyttämisen. Toinen osio koostui leipomisesta.

Ryhmäkerta aloitettiin hymiökierroksella. Tämän jälkeen toinen ohjaaja kertoi, että päivän aiheena on muistella lapsuuttaan ja omia vahvuuksia. Ohjaaja muistutti, että jokainen osallistuu keskusteluun niin syvällisesti kuin haluaa ja vastaa niihin kysymyksiin, mihin haluaa. Keskustelua johdateltiin kysymysten avulla:

- Mitä teit pienenä, kun olit pahoittanut mielesi?
- Mitä haluaisit itse tehdä vanhempana samalla tai eri tavalla kuin äitisi tai isäsi?
- Jos haluaisit tehdä jotakin eri tavalla, miksi arvelet vanhempiesi toimineen kuten he toimivat?
- Mitä arvelet oppineesi lapsuuden kokemuksistasi?

Kysymysten kautta saatiin hyvin keskustelua aikaiseksi ja jokainen osallistuja löysi asioita, joita haluaa tehdä niin samalla tavalla, kuin eri tavalla, kuin omat vanhemmat. Keskustelun jälkeen osallistujille jaettiin valmiiksi kartongista askarrellut vahvuusperhoset, joihin osallistujat saivat miettiä omia ja lapsen vahvuuksia. Isoihin siipiin kirjoitettiin omia vahvuuksia ja pieniin siipiin lapsen vahvuuksia. Tähän ei käytetty tällä kerralla kauheasti aikaa, mutta sovimme, että perhosia voi jatkaa

viimeistään viimeisellä ryhmäkerralla. Toiminnallisen osuuden lopuksi osallistujat pääsivät leipomaan. Tarkoituksena oli leipoa yhdessä suklaamuffinsseja ja tehdä niihin koristeita sokerimassasta. Kaikki osallistujat innostuivat koristeiden tekemisestä, joten toinen ohjaajista leipoi muffinssit. Leivonnan yhteydessä ohjaajat johdattelivat osallistujia pohtimaan lapsen riemua esimerkiksi saadessaan leipoa yhdessä äidin kanssa. Leivonnan yhteydessä mietittiin suhtautumista tilanteisiin, joissa lapsi esimerkiksi rikkoo kananmunan lattialle tai levittää jauhoja. Tekeekö lapsi sen kiusallaan, uteliaisuuttaan vai tietämättömyyttään?

Lopuksi syötiin yhdessä lasten kanssa ruoka ja jälkiruuaksi leivotut muffinssit. Ruokailun ohessa käytiin läpi hymiökierros. Ennen kameroiden palautusta otettiin äideistä ja lapsista vielä kuvia.

#### 8.5.4 Ryhmäkerta 4: Ilmeet ja eleet

Neljännelle ryhmäkerralle osallistui kolmea äitiä ja yhdellä äideistä oli lapsi mukanaan, joten yksi ohjaajista toimi lapsenvahtina. Yksi äideistä ilmoitti ennen ryhmän alkua lapsensa sairastuneen, eivätkä he siksi päässeet osallistumaan tälle kerralle.

Ryhmä alkoi tuttuun tapaan käymällä läpi hymiökierros. Hymiöiden lisäksi valittiin tunnekorteista vähintään yksi tunne kuvamaan omia tunteitaan ja yksi kortti kuvaamaan lapsen tunnetta. Kaikki saivat vuorollaan kertoa, mitkä tunteet kuvastivat omaa ja mitkä lapsen tunteita. Vastuuhjaaja aloitti kierroksen ja kertoi lapsensa olleen hieman allapäin johtuen mahdollisesti kiireistä, joiden takia lapsi oli jäänyt vähälle huomiolle. Ohjaajan tunne lapsen tunteesta huolimatta oli tyytyväisyys, koska hän osasi ajatella asioiden edistyvän ja tietää tilanteen pian helpottavan. Apuohjaaja kuvasi oman tunteensa tyytyväiseksi saatuaan kuulla hyviä uutisia lapsensa terveydentilasta, lapsen tunne oli hämmennys, johtuen sekaannuksista aikatauluissa. Useampi osallistuja kuvaili lapselleen ilon ja onnistumisen tunteita, vaikka itse parhaillaan koki omat tunteensa lähinnä

ärsyyntyneeksi, turhautuneeksi ja väsyneeksi. Yksi äideistä kuvaili oman ja lapsensa tunteen iloiseksi ja tyytyväiseksi. Hetken aikaa keskusteltiin tunteista ja siitä kuinka samassa tilanteessa olevat kokevat erilaisia tunteita. Keskustelun edetessä yksi äideistä toi esiin, ettei ole saanut lapsena näyttää hyviä, eikä huonoja tunteita ja nyt aikuiselämässä omien tunteiden tunnistaminen ja näyttäminen on vaikeaa.

Osallistujille näytettiin video äidistä, joka aluksi juttelee vauvalle ja vastaa vauvan viesteihin. Hetken päästä äidin ilme muuttui totiseksi, eikä hän reagoi enää vauvan yrityksiin ottaa kontaktia. Vauva alkoi kiemurrella istuimessaan ja yritti kaikin keinoin saada äitinsä huomion, mutta huomattessaan, ettei saanut vastakaikua tarpeilleen, hän hermostui ja alkoi itkemään. Lopulta äiti taas huomioi vauvan ja vauva muuttui iloiseksi ja nauravaiseksi. Videon avulla johdateltiin keskustelua huomioimaan myös vauvan henkiset ja sosiaaliset tarpeet. Osallistujilta kysyttiin, mitä ajatuksia videon katsominen herätti. Suurimpana ihmetyksen aiheena nousi esiin se, miten äiti pystyi katsomaan lastaan reagoimatta häneen mitenkään. Keskustelun avulla johdateltiin äidit miettimään, miltä lapsesta mahtoi tuntua katsoessaan omaa äitiään, saamatta mitään reaktiota äidissä aikaan. Kysymysten kautta äidit toivat esiin pelon ja epävarmuuden tunteita. Äideiltä kysyttiin, onko heille tullut oman käytöksen myötä eteen tilanteita, jolloin lapset hakevat huomiota tavalla tai toisella. Useampi toi esiin, kuinka oma mielentila vaikuttaa myös lapsen käytökseen. Tilanteiden kautta pohdittiin, miltä lapsesta mahtaa tuntua, kun hän näkee kokemansa turvallisen henkilön esimerkiksi vihaisena, surullisena tai iloisena.

Keskusteltiin myös siitä, että erilaiset tunteet kuuluvat niin äidin kuin lapsen elämään ja yhdessä pohdittiin, miten tunteita on sopiva näyttää ja miten auttaa lasta käsittelemään omia tunteita sekä ymmärtämään äidin tunteita. Esiin tuli lapsen tunteiden sanoittaminen, jotta lapsi oppii käsittelemään omia tunteita, mutta myös äidin tunteiden sanoittaminen, jotta lapsi oppii ymmärtämään äidin tunteita ja käyttäytymistä. Lapsen tunteita tarkastellessa nousi esiin useita tilanteita, joita yhdessä mietittiin. Yksi äideistä pohti, kuinka paljon saa itse näyttää negatiivisia tunteita,

jottei lapsi säikähdä turvalliseksi kokemaansa ihmistä. Auttaisiko, jos äiti kertoisi, että on vihainen, mutta kiukku ei johdu lapsesta? Useampi osallistuja sanoi, että olisi halunnut lapsena kuulla, ettei vanhempien välinen riitä johtunut lapsesta ja, että riidan nostattamat tunteet olisi käsitelty yhdessä jälkikäteen.

Äidit johdateltiin vielä syvemmälle lapsen maailmaan lapsen tunteet - mielikuvaharjoitteen (liite 7) avulla. Tarinan edetessä osallistujat ja toinen ohjaajista kirjoittivat ylös lapsen tunteita ja ajatuksia sitä mukaan, kun niitä tarinassa pyydettiin. Jokainen sai kertoa omat tulkintansa kokemuksistaan lapsensa silmin. Useampi osallistuja toi esiin harjoituksen olleen vaikea, eikä ollut helppoa samaistua lasten ajatuksiin. Kaikki saivat kuitenkin kirjoitettua lapsen tunteita paperille. Yhdessä keskusteltiin siitä, kuinka tärkeää olisi välillä tietoisesti miettiä, miten lapsi kokee jonkin tilanteen ja minkälaisia tunteita lapsi tuntee erilaisissa tilanteissa. Esiin tuli, että useita arjen ristiriitatilanteita voisi helpottaa pohtimalla tilannetta lapsen kannalta. Ristiriitatilanteiden helpottamiseen mietittiin keinoja. Osallistujat huomasivat jo käyttäneensä keinoja, joilla he ovat saaneet ikäviä tilanteita käännettyä positiivisiksi, käytettyjä keinoja olivat laulu, leikki, vaihtokauppa, eläytyminen lapsen leikkiin, tilanteiden sanoittaminen ja mielenkiinnon siirtäminen kohteesta toiseen. Vastuuohjaaja teki vielä yhteenvedon käydyistä asioista. Toiminnallisen osuuden loppuksi syötiin yhdessä ruoka. Ryhmän äitien välille syntyi keskustelua ruokailun aikana. Hymiökierros tehtiin kahvipöydässä istuen.

#### 8.5.5 Ryhmäkerta 5: Jatkuvuus

Viimeiselle ryhmäkerralle osallistuivat kaikki neljä äitiä ja kolmella oli lapset mukana, joten yksi ohjaajista oli lastenhoitovuorossa. Ryhmäkerta aloitettiin tuttuun tapaan hymiökierroksella. Toinen ohjaajista kertoi, mitä tällä kerralla oli tarkoitus tehdä sekä kävi läpi palautekyselyn täyttämiseen liittyviä asioita. Toiminnallisen osuuden aluksi osallistujille jaettiin kehitetyt kuvat ja he saivat kertoa valitsemastaan kuvasta sekä siihen liittyvästä



tilanteesta ja pintaan nousseista tunteista. Kaikki eivät olleet kirjoittaneet tilanteita ylös, vaikka kotitehtävässä niin oli ohjeistettu. Jokainen kertoi kuitenkin ottamiensa kuvien avulla yhden kotona tapahtuneen tilanteen nostattamat tunteet ja muistot tilanteesta ryhmälle. Äitiyden Voima -taulun työstäminen aloitettiin hyvissä ajoin, jotta osallistujat ehtivät tehdä siitä rauhassa oman näköisen. Osallistujille kerrottiin, että taulun tarkoituksena oli palauttaa äidit aika ajoin tietoisesti pohtimaan omia ja lapsen tunteita sekä oman ja lapsen käyttäytymisen taustalla olevia tunteita ja tilanteita. Askartelutarvikkeita levitettiin lattialle ja pöydälle ja jokainen hakeutui valitsemaansa paikkaan kokoamaan omaa Äitiyden Voima -taulua. Taulujen valmistuttua, sai jokainen esitellä oman taulunsa ja kertoa, mihin sen kotona aikoo sijoittaa ja mitä uskoo taulun hänelle antavan. Taulun sijoituspaikoiksi valikoitui eteinen, keittiö ja makuuhuone, yksi osallistujista ei vielä osannut sanoa minne taulun sijoittaa. Taulun uskottiin muistuttavan ryhmissä käydyistä keskusteluista ja siitä, ettei ole yksin ongelmiansa kanssa. Kun Äitiyden voima -taulut saatiin valmiiksi, jaettiin osallistujille palautekysely ryhmätoiminnasta (liite 5). Osallistujia pyydettiin täyttämään palautekysely huolellisesti ja heille perusteltiin syyt palautteen keräämiseen. He saivat täyttää kyselyn nimettömänä.

Askartelujen ja palautekyselyyn vastaamisen jälkeen syötiin yhdessä ruoka sekä jälkiruuaksi kakku, jonka ohjaajat olivat tehneet osallistujille. Kakun teolla ohjaajat osoittivat, että osallistujat olivat ohjaajien mielessä. Yhteisen ruokailun jälkeen pidettiin hymiökierros sekä kiitettiin osallistujia aktiivisesta osallistumisesta ryhmätoimintaan.

## 8.6 Kehittämishankkeen tuotoksena toteutettu opas ja internetsivusto

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli luoda perheiden parissa työskentelevien käyttöön soveltuva, kehitettävissä oleva malli ryhmätoiminnan toteuttamisesta. Tavoitteen saavuttamiseksi luotiin Äitiyden Voima -ohjaajan opas (liite 1), johon on kuvailtu ryhmätoiminnan sisältö, käytetyt menetelmät sekä ohjattu reflektiivisen työotteen käyttöä.

Lisäksi luotiin internetsivuston, jonne on kerätty laajemmin tietoa mentalisaatiosta ja reflektiivisestä työotteesta sekä ohjattu ryhmätoiminnan toteuttamiseen. Sivustoa on mahdollisuus jatkossa kehittää ja päivittää opinnäytetyöntekijöiden toimesta.

Oppaan sisältö ja ulkoasu suunniteltiin yhteistyössä opinnäytetyön tekijöiden kesken. Sen toteutuksesta vastasi yksi tekijöistä, koska hänellä oli aiempaa kokemusta suunnitteluohjelman käytöstä. Opas toteutettiin Microsoft Publisher -ohjelmalla.

Internetsivusto toteutettiin yhteistyössä Devnet Oy:n kanssa. Äitiyden Voima -sivuston sisältö ja ulkoasu suunniteltiin vastaamaan Äitiyden Voima -ohjaajan opasta. Internetsivuston laajuus mahdollisti laajemman teoritiedon sisällyttämisen mukaan ja käytettyjen videolinkkien käytön sivustolla. Sivustolta on linkki opinnäytetyöhön ja aiempiin tutkimuksiin, mikä mahdollistaa syvemmän perehtymisen aiheeseen. Internetsivuston toteuttamista tuki sivustojen helppo saatavuus, käyttäjäystävällisyys, päivitysmahdollisuus sekä ryhmätoiminnan kehittämismahdollisuus jatkossa.

## 9 ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN

Toiminnallisena kehittämishankkeena toteutettu opinnäytetyö piti sisällään vahvasti myös kehittämisen näkökulman. Tätä näkökulmaa haluttiin tuoda esiin arvioimalla monipuolisesti toiminnallista osuutta sekä kehittämishanketta. Arviointiosuus pitää sisällään toiminnallisen osuuden itsearvioinnin ja kehittämisen, osallistujien arvioinnin ja palautteen ryhmätoiminnasta, oppaan arvioinnin ja kehittämisen sekä koko kehittämishankkeen arvioinnin.

### 9.1 Toiminnallisen osuuden arviointi ja kehittäminen

Ryhmätoiminta suunniteltiin pidettäväksi kerran viikossa torstaisin ja ryhmäkerran pituudeksi määriteltiin puolitoista tuntia. Käytännössä jokainen ryhmäkerta venyi lähes kahden tunnin mittaiseksi, koska toiminta päästiin aloittamaan joka kerta hieman myöhässä. Aikataulun venymiseen vaikuttivat myös liiallinen toiminta ja lasten läsnäolo ruokailutilanteissa. Ryhmätoiminnan kehittämisen kannalta on syytä pidentää ryhmäkerran kestoja kahteen tuntiin, jotta jää riittävästi aikaa toiminnallisen osuuden toteuttamiselle sekä vapaalle seurustelulle. Ryhmäkertojen määrää tulee myös lisätä, ettei toiminnallinen osuus vie suunniteltua aikaa kokonaan. Etenkin kolmannen ryhmäkerran toiminnallinen osuus on syytä jakaa kahteen erilliseen kertaan. Ryhmätoiminnan toiminnallisiin osuuksia voidaan jatkossa kehittää, jotta harjoitusten oivaltaminen ja niiden hyöty nousee vahvemmin esiin. Ryhmätoiminnan sisällön kehittäminen jatkuu Äitiyden Voima -internetsivuston kautta.

Ryhmäkertojen aloitusajankohta siirtyi suunniteltua myöhemmäksi, koska nuorten äitien saaminen mukaan toimintaan osoittautui haasteelliseksi ja vei suunniteltua enemmän aikaa. Ryhmäkertojen toteutusaikatauluja jouduttiin hieman muuttamaan, koska kertakäyttökameroilla otettujen kuvien teettäminen kesti oletettua kauemmin. Osallistajat olivat joustavia aikataulujen muutoksiin, eikä kukaan joutunut jäämään pois niiden takia.

Toimintaan osallistuvat äidit olivat sitoutuneita tulemaan jokaiselle ryhmäkerralle ja poissaoloja tuli ainoastaan sairastumisten takia. Ryhmän alussa oli sovittu, että myöhästymisistä ja poissaoloista tulee ilmoittaa ja tämä toteutui kaikkien kohdalla.

Keskustelun ollessa avointa ohjaajat onnistuivat ohjaamaan ryhmää reflektiivisellä työotteella luontevasti. He kysyivät avoimia johdatteluvia kysymyksiä ja toivat oman persoonansa mukaan keskusteluun jakaen omia tunteitaan ja kokemuksiaan. He saivat ryhmän keskustelemaan ja avautumaan, keskusteltavat asiat lähtivät ryhmästä, eivät ohjaajista, mikä on reflektiivisen työotteen ajatus. Reflektiivisen työotteen ylläpitäminen osoittautui haastavaksi silloin, kun käsiteltävä aihe koettiin haastavaksi tai keskustelu syystä tai toisesta loppui helposti. Ohjaajien reflektiivistä työotetta on syytä jatkuvasti kehittää ja miettiä valmiiksi kysymyksiä hiljaisempien tilanteiden varalle. Oman ajatusmaailman utelias reflektointi auttaa reflektiivisen työotteen säilyttämisessä. Reflektiivisen työotteen kehittämisen kannalta koimme tärkeäksi tarkastella omaa ja toisen ohjaamista kriittisesti. Ohjaustilanteiden läpikäyminen yhdessä oli merkittävä osa opinnäytetyön tekijöiden reflektiivisen työotteen kehittymistä.

Yhtenä tärkeänä kehittämiskohteena opinnäytetyössä oli nuorten äitien sitouttaminen ryhmätoimintaan. Toteutettujen haastattelujen ja ryhmätoiminnasta saadun palautteen avulla saimme selville tekijöitä, jotka vaikuttivat positiivisesti sitoutumiseen. Näitä tekijöitä olivat mm. ryhmän avoin ja hyväksyvä ilmapiiri, ruokailun järjestäminen sekä ohjaajien reflektiivisen työotteen mukainen helposti lähestyttävä, arvostava ja utelias asenne. Sekä haastatteluissa että ryhmätoiminnan aikana käydyissä keskusteluissa nousi usein esiin, että nuoria äitejä ei kuunnella eikä heidän mielipiteitään oteta huomioon lasten hoitoon liittyvissä asioissa. Hoitohenkilökunnan ja toisten äitien vähättelevä suhtautuminen ja minä tiedän paremmin -asenne esimerkiksi neuvolakäynnillä tai avoimissa kerhoissa koettiin luotaantyöntäväksi ja loukkaavaksi. Toteutettu ryhmätoiminta nuorille äideille koettiin erittäin tarpeelliseksi ja osallistujat toivat useaan otteeseen esiin, että on mukavaa jakaa tuntemuksiaan

samanikäisten ja samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. Vertaistuki koettiin antoisaksi myös Vahvuutta vanhemmuuteen - perheryhmissä (Viinikka ym. 2014b, 127).

### 9.1.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Ensimmäiselle ryhmäkerralle suunnitellut ryhmäytymisharjoitukset sujuivat hyvin ja niiden avulla saatiin osallistujat kertomaan itsestään. Ohjaajat osallistuivat harjoitusten tekemiseen ja sen uskotaan osaltaan vaikuttaneen osallistumiseen.

Ryhmätoiminnan ilmapiiriä yritettiin luoda avoimeksi ja luottamukselliseksi. Suljettu ryhmätoiminta sekä yhdessä luodut ryhmän säännöt koettiin hyväksi ja avoimuutta lisääviksi tekijöiksi osallistujien puolesta. Myös yhteinen ruokailuhetki koettiin positiivisena asiana.

Lasten osallistuminen ensimmäiseen kertaan loi haasteita pysyä suunnitellussa toiminnassa. Laululeikit eivät saaneet kaikkia lapsia innostumaan, mutta sen ei annettu häiritä vaan leikit vietiin loppuun muiden osallistujien kanssa. Sääntöjen luominen yhdessä oli myös haasteellista, koska lapset veivät huomion ja äitien keskittyminen meni pitkälti lasten vahtimiseen.

Ohjaajien kokemattomuus ryhmänohjaajina ja reflektiivisen työtteen käyttäjinä loi haasteita saada ryhmäytymisprosessi alkuun. Ryhmäkerran alussa kaikki olivat jännittyneitä ja hieman varovaisia.

Tutustumisharjoitukset saatiin kuitenkin sujumaan hyvin ja ryhmän aikana tunnelma selvästi rentoutui. Reflektiivinen työote säilyi koko ryhmän ajan ja ryhmän ohjaamista helpotti tieto siitä, ettei tarvitse olla asiantuntija, riittää että osoittaa uteliaisuutta ja on läsnä. Reflektiivisen työtteen merkitys alkoi vahvistua.

### 9.1.2 Toinen ryhmäkerta

Ryhmän ohjaajien näkökulmasta toinen ryhmäkerta sujui hyvin. Tunnelma oli ryhmäkerran aluksi hieman jännittynyt, mutta mielikuvaharjoitteen ja ohjaajien omien tunnekokemusten kautta ryhmä saatiin selvästi rentoutumaan. Ensimmäiseltä kerralta poissa ollut äiti otettiin ryhmässä hyvin vastaan ja hän uskalsi osallistua keskusteluun. Erilaisten tunteiden ja tunnekokemusten jakaminen tapahtui ryhmän ja ohjaajien kesken luontevasti ja ohjaajat pystyivät säilyttämään reflektiivisen työotteen lähes koko ajan. Aivan toiminnallisen osuuden loppuksi toinen vastuuohjaajista totesi vielä, että onko osallistujilla vielä jotain, mitä he haluaisivat kokeneemmilta kysyä, tarkoittaen ohjaajia. Tämänkaltainen lausahdus ei kuulu reflektiiviseen työotteeseen, jossa korostetaan sitä, että ohjaaja ei ole työskentelyssä asiantuntijan roolissa. Ohjaajan olisi pitänyt todeta vain, että onko jotain mitä osallistujat haluaisivat vielä jakaa ryhmän kesken.

Ryhmäytymisen osalta ryhmä oli päässyt sääntöjen luomisen ja vakauttamisen vaiheeseen ja aika ajoin oltiin jo työskentelyvaiheessa. Tunteita ja kokemuksia pystyttiin jakamaan osallistujien kesken ja he antoivat toisilleen rakentavaa palautetta. Lastenhoitajana toiminut aisti selvästi ryhmän avoimuudessa ja vapautuneisuudessa tapahtuneita positiivisia muutoksia palatessaan takaisin ryhmään.

### 9.1.3 Kolmas ryhmäkerta

Ryhmäkerran alussa tunnelma oli edellisiä kertoja vapautuneempi. Keskustelua lapsuusmuistoista syntyi hyvin ja osallistujat uskalsivat tuoda rohkeasti omia muistoja ryhmän jaettavaksi. Koristeiden tekeminen oli innostavaa ja osallistujat huomioivat lapsensa tekemällä koristeita muffinssien lisäksi lastensa synttäräkakkuihin.

Tämän ryhmäkerran haasteeksi osoittautui aikataulussa pysyminen ja kokonaisuudessaan toiminta venyi yli kahden tunnin mittaiseksi.

Vahvuusperhosen täyttäminen osoittautui haastavaksi ja sen täyttämiseen olisi pitänyt varata enemmän aikaa.

Avoimen ja positiivisen ilmapiirin ansiosta reflektiivisen työotteen säilyttäminen oli luontevaa koko ryhmän ajan. Ryhmän muodostuminen oli edennyt työskentelyvaiheeseen ja osallistujien välinen keskustelu oli lisääntynyt. Luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri alkoi näyttäytyä osallistujien jakamalla kysymyksillä, joita he esittivät oma-aloitteisesti mm. ruokailun yhteydessä.

#### 9.1.4 Neljäs ryhmäkerta

Ryhmäkerran ilmapiiri oli aiempia kertoja vaisumpi ja keskustelujen aikaansaanti vaati ohjaajilta ponnisteluja. Osallistujat kertoivat lapsen tunteiden tulkinnan ja lapsen kokemuksiin samaistumisen olevan haastavaa, joka entisestään asetti haasteita keskustelun etenemiselle. Lapsen tunteet -mielikuvaharjoite (liite 7) koettiin vaikeana, äitien oli vaikea kuvitella lasten tunnetta eri tilanteissa.

Ohjaajien johdattelevien kysymysten avulla syntyi kuitenkin keskustelua lapsen tunteista ja niiden taustalla olevasta käyttäytymisestä. Keskustelu saatiin ylläpidettyä tuomalla esille arkipäivän tilanteita, joita yhdistettiin sekä lapsen tunteisiin että omiin tunteisiin.

Ryhmäytymisen edistymisen myötä myös ensimmäisillä kerroilla hiljaisemmat avautuivat enemmän ja toivat omia kokemuksiaan ryhmän jaettaviksi. Videon näyttäminen ja siitä johdettu keskustelu tuntui vaikuttavan osallistujien ajatuksiin sanattoman viestinnän merkityksestä.

Reflektiivisen työotteen säilyttäminen oli tällä kerralla haastavaa, koska osallistujat eivät olleet kovin aktiivisia eikä keskustelua syntynyt luontevasti. Ryhmänohjaajien näkökulmasta keskustelun ylläpitäminen luennoimatta ja antamatta valmiita vastauksia oli haasteellista.

### 9.1.5 Viides ryhmäkerta

Viimeisen ryhmäkerran tunnelma oli hyvä, vaikka hieman haikea. Osallistujat toteuttivat itsensä näköiset taulut ja vaikuttivat olevan tyytyväisiä lopputulokseen. Askartelun lomassa keskusteltiin ryhmän vaikutuksista omaan arkeen ja useampi toi esiin, että on toiminnan myötä pohtinut enemmän omia ja lapsen tunteita sekä käyttäytymistä. Askartelun aikana keskustelua syntyi luontevasti ja välillä pyrittiin ohjaajien toimesta antamaan rauha oman Äitiyden Voima -taulun suunnitteluun ja tekemiseen. Ryhmäytymisen osalta oltiin päätösvaiheessa ja keskusteluissa tuli esiin osallistujien arvioita siitä, mitä he olivat saaneet ryhmätoiminnasta. Reflektiivisen työotteen käyttö tuntui luontevalta tämän kaltaisessa luovassa toiminnassa.

## 9.2 Osallistujien arviointi ja palaute ryhmätoiminnasta

Osallistujilta kerättiin palautetta jokaisen ryhmäkerran aluksi ja lopuksi hymiökierroksen avulla. Valittujen hymiöiden perusteella tunnelmat paranivat jokaisen ryhmäkerran aikana. Viimeisellä toteutuskerralla hymiökierrosten lisäksi, osallistujien palaute ryhmätoiminnasta kerättiin palautekyselyllä (liite 5), jossa oli kyllä/ei -valintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Palautteen saamisen tärkeyttä korostettiin osallistujille useaan otteeseen. Osallistujat saivat täyttää kyselyn nimettömänä. Palautekyselyt olivat kaikkien osalta huolellisesti täytetty ja rakentavaa palautetta saatiin mukavasti. Ryhmän toiminnalliset harjoitteet koettiin saadun palautteen mukaan osin haastaviksi, mutta käydyt keskustelut pääasiassa hyödyllisiksi.

Kyllä/ei -kysymysten vastaukset olivat suurimmaksi osaksi kyllä -sarakkeessa, muutamia yksittäisiä ei -vastauksia lukuun ottamatta. Eniten ei -vastauksia tuli viimeisestä kysymyksestä, jossa tiedusteltiin valokuvauksen helppoutta. Ryhmätoiminnassa käytetyt kamerat olivat kertakäyttökameroita, mikä asetti haasteita kamerakännyköihin tottuneille



osallistujille. Osa mielikuvaharjoitteista koettiin palautteiden sekä ohjaajien havaintojen perusteella vaikeiksi. Ryhmän ilmapiiri koettiin vastaajien mukaan turvalliseksi, ryhmään oli helppo tulla ja osallistujat saivat ryhmän kautta varmuutta lapsen hoitoon.

Mentalisaatiokyvyn ja reflektiivisen kyvyn kehittymisen mittaaminen perustui tässä työssä osallistujien kertomaan sekä palautekyselystä saatuihin tietoihin. Ryhmässä käytyjen keskustelujen ja osallistujien palautteiden perusteella ryhmässä käydyt keskustelut ja harjoitteet lisäsivät äitien pohdintaa omista ja lapsen tunteista sekä niiden taustalla olevasta käyttäytymisestä. Tulokset ovat tunnetyöskentelyn osalta hyvin samansuuntaiset Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmistä saatujen tutkimustulosten kanssa, joiden perusteella lähes 90 prosenttia äideistä pohti enemmän omia ja lapsen tunteita sekä oman käyttäytymisen vaikutusta lapseen (Viinikka ym. 2014b, 129).

Avoimiin kysymyksiin osallistujat olivat vastanneet hyvin. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, mistä osallistujat olivat saaneet tiedon ryhmätoiminnasta ja tähän vastattiin, että "Facebookista" ja "Helistin ryhmästä". Toinen kysymys käsitteli ryhmän ilmapiiriä ja vastaukset olivat positiivisia.

*Hyvä, avoin, kannustava. Oli helppo puhua asioista.*

*Alkujännityksen jälkeen ilmapiiri oli vapautunut ja rento.*

Kolmantena palautekyselyssä kysyttiin osallistujien kokemuksia ryhmänohjaajien suhtautumisesta heihin. Osallistujat antoivat palautetta, että ohjaajien suhtautuminen osallistujiin koettiin miellyttävänä.

*Avoimesti & kiinnostuneesti.*

*Ohjaajat suhtautuivat minuun hyvin. Tuntui että olimme ohjaajien kanssa tasavertaisia. En kärsinyt alemmuuskompleksista.*

Neljäntenä kysyttiin Äitien Voima -ryhmässä parhaita asioita ja ikävimpiä asioita. Vastauksissa vertaistuki, aikuinen keskusteluseura sekä

yhteinen ruokailu koettiin parhaiksi asioiksi ja ne mainittiin useissa vastauksissa. Negatiivisena pidettiin ryhmäkertojen vähäistä määrää.

*Vertaistuki, se että pystyi olemaan avoin.*

*Oli kivasti ajateltu että saimme ruoan koska itse olen tottunut syömään näihin aikoihin.*

*Kertoja oli ehkä muutama liian vähän että olisi tutustunut tai ystäväystynyt paremmin.*

Viimeisenä avoimena kysymyksenä pyydettiin kertomaan asioita, mitä vielä haluaisi sanoa ryhmänohjaajalle ja palautteesta nousi esiin positiivinen suhtautuminen ryhmätoimintaan ja ohjaajiin. Ryhmäohjaajien kokemattomuus näkyi myös palautteessa. Reflektiivisen työotteen käyttö vahvistui ryhmätoiminnan edetessä ja myös se näkyi osallistujien palautteessa.

*Kiitos mukavasta ryhmästä!*

*Kiitos mahdollisuudesta olla mukana!*

*Ensimmäisinä kertoina olisin kaivannut teiltä enempi itsevarmuutta, mutta hyvin te hoiditte homman kotiin :)*

### 9.3 Oppaan arviointi ja kehittäminen

Äitiyden Voima -ohjaajan opas vietiin arvioitavaksi ohjaavalle opettajalle, Ensikodin ja Peukaloisen työntekijöille sekä Päijät-Hämeen keskussairaalan vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolle. Oppaan liitteenä oli palautekysely (liite 8), jossa kartoitettiin oppaan käytettävyyttä, sisältöä ja ulkoasua. Opas sai palautteissa paljon kiitosta. Kehittämisehdotuksia ei tullut montaa, joten opasta kehitettiin lisäksi ryhmätoiminnasta kerätyn palautteen ja omien havaintojemme perusteella vastaamaan paremmin työelämän tarpeita.

Palautteiden mukaan oppaan ulkoasu tukee sisältöä. Rakennetta pidettiin selkeänä ja toimivana. Ohjaajan roolin näkyvyyttä ja ohjeita reflektiivisen työotteen omaksumiseen pidettiin positiivisena asiana, minkä johdosta

ohjaajan roolia korostettiin oppaassa edelleen. Ryhmäkertojen keinoja selkeytettiin ja niihin lisättiin myös ohjauksellista näkökulmaa. Ryhmäkertojen tavoitteita ja tarkoituksia tarkennettiin, jotta ohjaajan on helpompi nähdä, mihin toiminnallisilla osuuksilla pyritään. Myös sisältöjä tarkennettiin ja kerrat jaettiin viiden sijasta kuuteen. Toisen ryhmäkerran tunnettyöskentelystä oli palautteissa annettu kehittämissuhteita ja kyseenalaistettiin, onko ohjaajan tuotava ryhmässä esiin omia kokemuksiaan. Tunnettyöskentely -harjoituksen ohjeistusta muokattiin palautteen perusteella paremmin käytäntöön soveltuvaksi. Valokuvauksen ohjeistukseen tuotiin lisää mentalisaation näkökulmaa. Oppaan otsikointia kehitettiin ja käytettyjä ilmaisuja muutettiin selkeämmiksi ja mentalisaatiota tukeviksi.

Äitiyden Voima -ohjaajan opasta pidettiin kokonaisuutena toimivana ja valmiina pakettina. Opas voidaan palautteen perusteella sellaisenaan ottaa käyttöön Lahden ensi- ja turvakodin toiminnassa.

#### 9.4 Kehittämishankkeen arviointi

Laajan kehittämishankkeen läpivieminen oli meille kaikille uutta. Kehittämishanke lähti käyntiin hyvin ja motivaatio työn tekemiseen oli kova. Ideointi- ja suunnitteluvaihe oli antoisaa aikaa ja ryhmätoiminnan sisältöjen suunnittelu sujui helposti. Toteutusvaiheessa koimme pieniä vastoinkäymisiä, jotka johtuivat meidän ja toimeksiantajan välillä olleista väärinymmärryksistä. Nämä haasteet ja vaikeus saada nuoria äitejä mukaan ryhmään uhkasivat muuttaa opinnäytetyön luonnetta merkittävästi. Uskomme haasteista selviytymisen kehittäneen ammattitaitoamme ja huolellisuutta projektityöskentelyssä. Opimme, kuinka tärkeää on tehdä muistiot sovituista asioista ja hyväksyttää ne kaikilla osapuolilla.

Saimme ryhmän kasaan maaliskuussa 2015 ja ryhmien toteuttaminen aloitettiin nopealla aikataululla. Ryhmätoiminta onnistui hyvin ja sen

suunnittelu ja toteutus antoi meille valmiuksia toteuttaa ja ohjata erilaisia ryhmiä myös tulevaisuudessa. Ryhmän ohjaaminen ja reflektiivisen työotteen omaksuminen kehitti vuorovaikutustaitoja ja lisäsi tekijöiden valmiuksia kohdata perheitä ja asiakkaita. Loppuraportin kirjoittaminen sekä Äitiyden Voima -oppaan ja internetsivuston kehittäminen on ollut pitkä prosessi ja niitä on työstetty koko opinnäytetyöprojektin ajan.

Neljän tekijän ryhmä asettaa omat haasteensa aikataulujen yhteensovittamiselle ja lisähaasteen meille on tuonut omat henkilökohtaiset tilanteet. Jokaisella meistä on iso perhe, meillä on yhteensä 17 lasta ja organisointikykyä tarvitaan jo arjen pyörittämiseen. Lasten määrästä huolimatta tai juuri sen takia olemme saaneet joustavasti järjestettyä aikaa useille yhteisille tapaamisille. Raportin teossa hyödynsimme Google Docs -palvelua, joka mahdollistaa tiedoston muokkauksen usean kirjoittajan toimesta reaaliajassa. Saumaton ja kannustava yhteistyö läpi opinnäytetyöprosessin on ollut tärkeä tekijä opinnäytetyön onnistumiselle. Jokainen osallistuja on tuonut projektiin omia vahvuuksiaan ja oman persoonansa.

## 9.5 Arvioitu hyöty toimeksiantajalle

Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää Lahden ensi- ja turvakoti ry:n vauvaperhetyössä monin eri tavoin. Toteutetun ryhmätoiminnan kohderyhmänä olivat nuoret äidit, mutta valmiin toimintamallin avulla voidaan ryhmätoimintaa toteuttaa myös muille ryhmille kuten ensisynnyttäjille, masentuneille tai päihdeongelmista kärsiville. Ryhmätoiminnan toteuttamiseen voidaan hyödyntää myös sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja- ja sosionomiopiskelijoita.

Toteutetun Äitiyden Voima -oppaan ja internetsivuston avulla ryhmätoiminnan harjoitteita voidaan hyödyntää suoraan ensikodin omissa ryhmissä joko kokonaisuudessaan tai vain osia siitä. Päiväryhmä Peukaloisessa sekä PuolenMatkanTalo -toiminnassa voidaan oppaan

harjoitteita ja internetsivustoa hyödyntää vanhempien kanssa tehtävässä työskentelyssä.

Ensikotityössä reflektiivisen työtteen omaksuminen lienee tätä päivää, mutta sen esiin nostaminen ei varmaankaan ole pahitteeksi. Tässä opinnäytetyössä tehdyissä haastatteluissa nousi vahvasti esiin työntekijän asiantuntijuuden liiallinen korostuminen ja asioiden esittäminen valistamalla. Reflektiivisen työtteen sisäistäminen ja sen hyödyttäminen käytännössä antaa ohjaajalle/työntekijälle mahdollisuuden avata omaa mieltä ja astua pois perinteisestä ammattilaisen roolista. Reflektiivinen työote voidaan nähdä ennaltaehkäisevänä työvälineenä, koska se kannustaa asiakasta itse oivaltamaan ja pohtimaan ratkaisuja ongelmiin ja sen avulla voidaan kehittää asiakkaan reflektiivistä kykyä.

## 10 POHDINTA

Ammatillinen hyppymme tuntemattomaan johti huimaan kasvuun ja kehitykseen. Opinnäytetyömme sisälsi runsaasti meille lähes täysin vieraita elementtejä kuten varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen, ryhmätoiminnan suunnittelu ja ohjaus sekä mentalisaatio. Koulutuksemme puitteissa aihealueita on vain sivuttu; ohjauksen työvälineeksi olemme saaneet lähinnä motivoivan haastattelun sekä asiantuntijaroolin. Lähestyimme valittuja elementtejä näyttöön perustuvan tiedon kautta, jota valituista aihealueista löytyi hyvin. Vakuutuimme mentalisaation teoriasta ja koimme sen meille läheiseksi ja luontevaksi lähestymistavaksi äidin ja vauvan varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen.

Toimeksiantajalta, joka oli Lahden ensi- ja turvakoti ry, nousi esiin tarve saada nuoria äitejä kiinnostumaan järjestetystä toiminnasta ja sitoutumaan siihen. Opinnäytetyön alussa toteutettujen haastatteluiden ja ryhmätoiminnasta saadun palautteen perusteella nousi esiin ohjaajan lähestymistavan merkitys nuorten äitien kohtaamisessa. Ryhmätoiminnan toteuttaminen reflektiivisellä työotteella ja suljettuna vertaisryhmänä vastasi tähän tarpeeseen. Lähdimme toteuttamaan Äitiyden Voima - ryhmää kokemattomina ryhmänohjaajina ja ennakkokäsityksemme nuorten äitien kanssa työskentelystä oli, että he saattavat olla passiivisia osallistujia. Ryhmätoiminnan aikana käsityksemme kuitenkin muuttui, kun huomasimme osallistujien olevan aktiivisesti mukana toiminnallisissa harjoitteissa ja keskusteluissa. Ohjaajien mentalisaatiokyvyn kehittäminen ja reflektiivisen työotteen omaksuminen mahdollisti kohtaamaan osallistajat avoimesti ja uteliaasti ilman perinteistä, terveydenhuollon ammattilaisen asiantuntijaroolia. Turvallinen, luottamuksellinen ja hyväksyvä ilmapiiri, ruokailun järjestäminen sekä saman ikäisten äitien kohtaaminen olivat sitouttamisen kannalta oleelliset tekijät. Ryhmätoiminnasta saadun palautteen perusteella voidaan todeta äitien reflektiivisen kyvyn lisääntyneen, joka tukee varhaista vuorovaikutusta ja turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä.

Opinnäytetyön tarkoitus oli ryhmätoimintamallin kehittäminen nuorten äitien kanssa työskentelyyn. Ryhmätoimintamalli pitää sisällään Äitiyden Voima -ohjaajan oppaan, joka on valmis työväline käytettäväksi suunniteltaessa tai toteutettaessa varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen tarkoitettua ryhmätoimintaa. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi myös internetsivusto. Opasta ja internetsivustoa voidaan hyödyntää Lahden ensi- ja turvakodin toiminnassa sekä laajasti perhehoitotyön kentällä. Internetsivustossa ja oppaassa olemme halunneet korostaa ohjaajan tärkeyttä onnistuneen ryhmätoiminnan toteutuksessa.

Reflektiivinen työote nousi esiin teorian ja käytännön kautta vahvimpana ja työmme kannalta oleellisimpana tekijänä. Reflektiivisen työotteen sisäistäminen ja käyttö kokoaa yhteen kaikki työssämme käytetyt elementit. Reflektiivisen työotteen merkitys on noussut esiin vaikuttavana hyvän ilmapiirin ja avoimuuden luoja. Niiden avulla nuorten sitoutuminen ryhmätoimintaan lisääntyy ja mahdollisuus vertaistuen syntymiselle kasvaa. Äidin reflektiivisen kyvyn kehittäminen hyödyntäen reflektiivistä työotetta lisää äidin pohdintaa erilaisten tunteiden taustalla olevasta toiminnasta sekä auttaa häntä toimimaan sensitiivisesti vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa. Reflektiivisellä työotteella voidaan nähdä olevan kauaskantoisia vaikutuksia myös turvallisen asiakassuhteen luomisessa. Jokainen voi osaltaan vaikuttaa oman mentalisaatiokyvyn kehittämiseen ja sitä kautta reflektiivisen työotteen vahvistamiseen. Reflektiivistä työotetta voidaan hyödyntää laajasti sosiaali- ja terveydenhuollon eri osa-alueilla. Perinteisestä asiantuntijan roolista poistuminen tuntui meistä vapauttavalta. Opinnäytetyönprosessin aikana saimme asiakkaan kohtaamiseen, ohjaamiseen ja vuorovaikutukseen paljon uusia keinoja. Tuntui vapauttavalta sisäistää reflektiivinen työote ja huomata, että meidän ei tarvitse ohjaajina antaa valmiita vastauksia tai ladella käypä hoito -suosituksia. Vuorovaikutustilanteisiin tuomme oman ammatillisen osaamisemme, mutta etsimme uteliaasti yhdessä asiakkaan kanssa hänen kannaltaan parhaita ratkaisuja. Käyttäessä reflektiivistä työotetta annamme mieleemme asiakkaan käyttöön ja kohtaamme

asiakkaan inhimillisesti ja avoimesti, tiedostaen omat rajamme korjaavana osapuolena.

Uskallatko sinä avata mielesi ja heittäytyä mukaan?

### 10.1 Eettinen pohdinta ja luotettavuus

Eettisyys ja eettinen pohdinta ovat olleet vahvasti mukana koko kehittämishankkeen ajan. Eettisyys kuuluu olennaisena osana oman ammattitaidon kehittämiseen ja sairaanhoitajan velvollisuuksiin.

Sairaanhoitajan eettisissä ohjeissa (2014) sanotaan: "Sairaanhoitaja kohtelee toista ihmistä lähimmäisenä. Hän kuuntelee potilasta ja eläytyy tämän tilanteeseen. Sairaanhoitajan ja potilaan välinen hoitosuhde perustuu avoimeen vuorovaikutukseen ja keskinäiseen luottamukseen."

Lainauksessa tiivistyy hyvin reflektiivisen työtteen tavoite, jossa asiakkaan ja hoitajan välillä vallitsee avoin ja luottamuksellinen suhde, hoitaja kuuntelee potilasta ja eläytyy potilaan tilanteeseen.

Osa eettisyyttä on opinnäytetyön suunnitelmallisuus. Teimme opinnäytetyön toteuttamisesta Lahden ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisen suunnitelman, jonka esittelimme suunnitelmaseminaarissa. Ryhmätoiminnasta teimme erillisen suunnitelman, jonka ohjaava opettaja arvioi ja saimme siitä palautteen, jonka jälkeen tarkensimme sitä ja ryhmätoiminnan toteutus sai tarkan toteutussuunnitelman. Ennen opinnäytetyön toteutusta ja arviointia pyrimme tiedostamaan omat ennakkoasenteemme, johon vaikutti, että osalla meistä on vauva-ikäisiä lapsia ja olemme saaneet ensimmäiset lapset nuorina. Osaltaan myös negatiiviset ennakkotietomme nuorten äitien kanssa työskentelystä olisivat voineet vaikuttaa toteutukseen ja arviointiin. Olemme tietoisesti pohtineet ennakkoasenteitamme ja pyrkineet objektiivisesti tarkastelemaan toteutuksen sujuvuutta sekä arvioimaan ja tulkitsemaan ryhmätoimintaa.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme pohtineet ohjauksen eettisyyttä, mikä Vänskän ym. (2011, 10) sanoin kuuluu sosiaali- ja terveysalalla



työskentelevien ohjausosaamiseen. Useat tekijät yhdistivät meitä ohjaajia osallistujiin ja siksi oli syytä tietoisesti pohtia ohjaajan roolia. Halusimme säilyttää ammatillisuuden ryhmän ohjaajina emmekä toimia vertaistukena osallistujille. Pyrimme ryhmätoiminnan aikana olemaan oikeudenmukaisia kaikkia osallistujia kohtaan.

Opinnäytetyössä huolehdimme sekä haastateltavien että osallistujien henkilöllisyyden salassapidosta. Kaikki ryhmätoimintaan ja haastatteluihin liittyvät dokumentit on säilytetty ja hävitetty asianmukaisesti. Osallistujista, heidän lapsistaan tai haastateltavista ei tiedetty sukunimiä. Opinnäytetyön raportissa kenestäkään henkilöstä ei puhuta tunnistettavasti vaan viitataan joko osallistujiin tai haastateltaviin. Ryhmätoiminnan aikana osallistujien ottamat valokuvat teetimme valokuvausliikkeessä ja ne annettiin viimeisellä ryhmäkerralla osallistujille mukaan. Äidit osallistuivat haastatteluihin ja ryhmätoimintaan vapaaehtoisesti ja heille tuotiin tietoon opinnäytetyön tarkoitus. Ryhmätoiminnan alussa osallistujille jaettiin saatekirjeet (liite 10), jossa edellä mainitut asiat tuotiin esiin.

## 10.2 Jatkotutkimusaiheet

Äitiyden Voima -opasta ja internetsivustoa voidaan jatkossa hyödyntää sellaisenaan järjestettäessä varhaista vuorovaikutusta tukevaa ryhmätoimintaa. Oppaan ja sivuston käytettävyyttä sekä sen toimivuutta eri kohderyhmillä voidaan jatkossa tutkia. Ryhmätoimintamallin käytettävyyttä voidaan tutkia erikoissairaanhoidossa, avoterveydenhuollossa ja yksityisellä sektorilla, joissa työskennellään perheiden parissa. Ryhmätoimintamallin hyödynnettävyyttä voidaan tutkia myös sosiaalityössä ja seurakunnan perhetyössä.

Mentalisaatiokyvyn tukemiseen kohdistuvaa ryhmätoimintaa toteutetaan mm. Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmässä sekä Vauvan taika -projektissa. Näiden ryhmien vaikuttavuutta vanhempien reflektiivisen kyvyn kasvamiseen on tutkittu ja sen on todettu lisääntyneen ryhmään

osallistumisen myötä. Vaikuttavuustutkimus voidaan toteuttaa myös Äitiyden Voima -ryhmätoiminnan osalta.

Internetsivustoa tulisi edelleen kehittää ja päivittää, kun uusinta tutkimustietoa ja näyttöä mentalisaatiosta perheiden kohtaamisessa saadaan.

## LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy.

Bateman, A. & Fonagy, P. 2014. Mentalisaatioon perustuva hoito. Epävakaan persoonallisuushäiriön käytännön hoito-opas. Tampere: Tammerprint.

Broberg, A., Almqvist, K. & Tjus, t. 2005. Kliininen lapsipsykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Buist, K., Dekovic, M., Meeus, W. & van Aken, M. 2002. Developmental patterns in adolescent attachment to mother, father and sibling. Journal of youth and adolescence 3/2002, 167-176.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. - 15. painos. Helsinki. WSOYpro Oy.

Flykt, M. & Ahlqvist-Björkroth, S. 2013. Raskausajan mielikuvat vanhemmuuden ja lapsen kehityksen ennustajina. Psykologia 05 - 06/2013, 336 - 355.

Hautamäki, A. 2011. Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy, 29 - 69.

Hautamäki, A. 2002. Kiintymyssuhdeteoria- teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY Oy, 13 - 66.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirvonen, E. 2000. Raskaus nuoren valintana. Etnografia alle 18-vuotiaiden nuorten raskaudesta, tulevasta vanhemmuudesta ja

äitiysneuvolakäynneistä. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos.

Huovi, H. 1998. Urpon ja Turpon laulukirja. Helsinki: Tammi.

Jaskari, S. 2008. Reflektiivisen työtteen kehittäminen - vauva vanhemman mielessä. Teoksessa Andersson, M., Hyytinen, R. & Kuorelahti, M. (toim.) Vauvan parhaaksi. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 126 - 139.

Kalland, M. 2014a. Mitä tarkoittavat mentalisaatio ja reflektiivinen kyky? Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa: [http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/a79809cb565406512234019b148b492/1417112738/application/pdf/22530340/VV-seminaari\\_Mirjam%20Kalland\\_Mentalisaatio%20ja%20reflektiivinen%20kyky.pdf](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/a79809cb565406512234019b148b492/1417112738/application/pdf/22530340/VV-seminaari_Mirjam%20Kalland_Mentalisaatio%20ja%20reflektiivinen%20kyky.pdf)

Kalland, M. 2014b. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 26 - 38.

Kalland, M. 2013. Mentalisaation ja reflektiivisen kyvyn vahvistaminen vanhemmuudessa. Teoksessa Mellenius, N & Remsu, N. (toim.) Vuorovaikutus kuvassa - videoavusteisen ohjauksen eettisyys ja käytäntö. Turenki: Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö, 39 - 52.

Kalland, M. 2006. Mentalisaatio, reflektiivinen kyky ja psykoanalyysi Peter Fonagyn ajattelussa. teoksessa Mälkönen, K., Sammallahti, P., Saraneva, K. & Sitolahti, T. (toim.) Psykoanalyysin isät ja äidit. Helsinki: Therapeia - säätiö, 377 - 395.

Kalland, M. 2002. Kiintymyssuhdeteorian kliininen merkitys:soveltaminen erityistilanteissa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY Oy, 198 - 233.

- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle!  
Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Taito-sarja. Jyväskylä:  
PS-kustannus.
- Kauppi, A. & Takalo, A. 2014. Mentalisaatiokyvyn psykoanalyttiset juuret.  
Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa.  
Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 8 - 25.
- Kemppinen, K. 2007. Early maternal sensitivity - continuity and related risk  
factors. Akateeminen väitöskirja. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa.  
Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan  
varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy, 252-260.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia - Matkalla  
muutokseen. WSOY Oppimateriaalit. Helsinki: Werner Söderström  
Osakeyhtiö.
- Kuortti, M. 2012. Suomalaisten tyttöjen seksuaaliterveys ja kulttuuri -  
arvot, riskit ja valinnat. Akateeminen väitöskirja. Tampere. Tampereen  
yliopisto, lääketieteen yksikkö.
- Lahden ensi- ja turvakoti ry. 2014 [viitattu: 27.11.2014]. Saatavissa:  
<http://www.lahdenensijaturvakoti.fi>
- Larmo, A. 2010. Mentalisaatio -kyky pitää mieli mielessä. Lääketieteen  
Aikakauskirja Duodecim [viitattu 13.11.2014]. Saatavissa:  
[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo98674](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo98674)
- Lee, Y. & Guterman, N. 2010. Young mother - father dyads and maternal  
parenting behavior. Child Abuse & Neglect 34/2010, 874-885. Saatavissa:  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521341000222X>

Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Taito-sarja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Motivoiva keskustelu. 2008. Suomalainen lääkäriseura Duodecim.

Verkkokurssi [viitattu 26.11.2014]. Saatavissa:

[http://www.duodecim.fi/kotisivut/sivut.koti?p\\_sivusto=640&p\\_navi=70048&p\\_sivu=67266](http://www.duodecim.fi/kotisivut/sivut.koti?p_sivusto=640&p_navi=70048&p_sivu=67266)

Mäkelä, J. & Salo, S. Theraplay - vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutushoito lasten mielenterveysongelmissa. 2011. Lääketieteen Aikakauskirja Duodecim [viitattu 13.4.2015]. Saatavissa:

[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo99358](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo99358)

Mäkelä, S. 2003. Mielisairas äiti ja vauva, kirjallisuuskatsaus. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy, 306-326.

Mäkisalo-Ropponen, M. 2011. Vuorovaikutustaidot sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Mäntymaa, M. 2006. Early Mother-Infant interaction- determinands and predectivity. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto, lääketieteen tiedekunta.

Mäntymaa, M. & Puura, K. 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro, 17 - 27.

Mönkkönen, K. 2002. Dialogisuus kommunikaationa ja suhteena. Vastaamisen, vallan ja vastuun merkitys sosiaalialan asiakastyön vuorovaikutuksessa. Väitöskirja. Kuopio: Kuopion yliopisto, sosiaalitieteiden laitos.

Pajulo, M. 2014. "Varhain mielessä" Vanhemman varhaisen mentalisaatiokyvyn merkitys. Diakonialaitos Lahti. Saatavissa: [http://www.dila.fi/files/1153/MarijukkaPajulo\\_Vauvan\\_taika\\_seminaari\\_Lahti\\_10\\_2014\\_1.pdf](http://www.dila.fi/files/1153/MarijukkaPajulo_Vauvan_taika_seminaari_Lahti_10_2014_1.pdf)

Pajulo, M. 2004. Vauvan tunnetila sen säätely- äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa. Suomalainen lääkäriseura Duodecim [viitattu 27.11.2014]. Saatavissa: [http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=duo94604&p\\_haku=vauvan%20tunnetila](http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo94604&p_haku=vauvan%20tunnetila)

Pajulo, M., Pyykkönen, N., Kalland, M., Sinkkonen, J., Helenius, H., Punamäki R-L & Suchman, N. 2012. Substance abusing mothers in residential treatment with their babies: Importance of pre- and postnatal maternal reflective functioning.

Pajulo, M & Kalland, M. 2008. Äidin reflektiivinen kyky ja sen vaikutus päihde - ensikotien hoidon tulokseen. Teoksessa Andersson, M., Hyytinen, R. & Kuorelahti, M. (toim.) Vauvan parhaaksi. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 158 - 181.

Pesonen A - K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Suomalainen lääkäriseura Duodecim [viitattu 26.11.2014]. Saatavissa: [http://www.terveysportti.fi/aineistot.phkk.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=duo98656&p\\_haku=varhainen%20vuorovaikutus](http://www.terveysportti.fi/aineistot.phkk.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo98656&p_haku=varhainen%20vuorovaikutus)

Punamäki, R - L. 2011. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro, 95 - 124.

Rajamäki, J. 2006. Nuorten äitien kokemuksia raskaudesta ja äitiydestä. Pro gradu- tutkielma. Tampere. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden laitos.

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu 29.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>

Salo-Chydenius, S. 2010. Motivoiva haastattelu/motivoiva toimintatapa. A-klinikkasäätiö. Päihdelinkki.fi [viitattu 29.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyvon-menetelmat-ja-koulutus/motivoiva-haastattelu-motivoiva>

Salo, S. & Kauppi, A. 2014. Reflektiivinen työote vanhemman kohtaamisessa. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 75 - 96.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 16 - 43.

Sinkkonen, J. 2011. Kiintymyssuhdehäiriöiden yhteydet psykopatologiaan. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro, 245 - 270.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. KvalimoTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu 14.12.2014]. Saatavissa:

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html)

Turner, JM., Wittkowski, A. & Hare, DJ. 2008. The relationship of maternal mentalization and executive functioning to maternal recognition of infant cues and bonding. British Journal of Psychology 4/2008.

Vauvan Taika- projekti. 2015. Diakonialaitos Lahti [viitattu 15.4.2015]. Saatavissa: [http://www.dila.fi/diakonia/pikkulapsiperheet/vauvan\\_taika](http://www.dila.fi/diakonia/pikkulapsiperheet/vauvan_taika)

Viinikka, A., Sourander, J. & Oksanen, E. 2014a. Reflektiivinen työote perheryhmän ohjaamisessa. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio



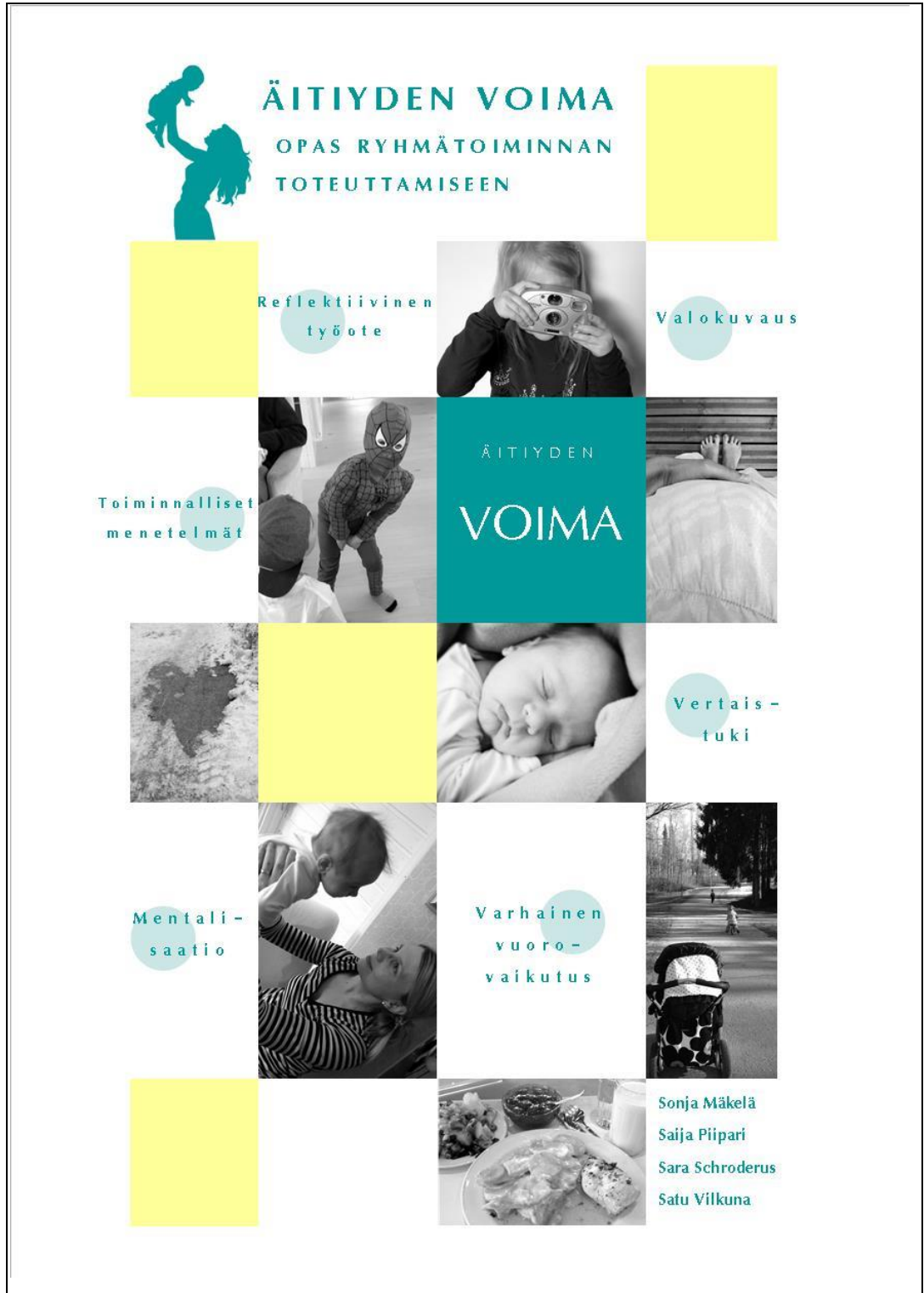
perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 67 - 120.

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

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

# LIITTEET

## LIITE 1: Äitiyden voima ohjaajan opas





# ÄITIYDEN VOIMA

## OPAS RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTTAMISEEN

### Sisällys:

<b>Johdanto</b> Ryhmätoiminnan keskeinen tarkoitus on varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen mentalisaation keinoin.	<b>SIVU</b> 3
<b>Oppaan käyttäjälle</b> Oppaaseen on koottu äidin mentalisaatiokykyä herättäviä harjoituksia. Ryhmätoiminta koostuu kuudesta ryhmäkerrasta, joista jokainen ryhmäkerta ja niissä käytetyt menetelmät on kuvailtu oppaaseen.	<b>SIVU</b> 4
<b>Reflektiivinen työote</b> Ohjaajan reflektiivinen työote tukee äitien mentalisaatiokyvyn kehittymistä. Ohjaajalta vaaditaan uskallusta heittäytyä mukaan omalla persoonallaan, olla läsnä ja osoittaa uteliaisuutta. Menetelmät on kuvailtu oppaaseen.	<b>SIVU</b> 5
<b>1. ryhmä: tutustuminen</b> Ensimmäisen ryhmäkerran teemana on tutustuminen ja ryhmäytyminen. Sovitaan yhdessä ryhmän säännöistä ja annetaan ohjeistus valokuvaukseen.	<b>SIVU</b> 6 - 7
<b>2. ryhmä: tunne äitiys</b> Toisen ryhmäkerran teemana ovat äitiyden herättämät tunteet, näistä tunteista keskusteleminen ja niiden käsitteleminen sekä arjen tilanteet, jotka nostavat näitä tunteita pintaan.	<b>SIVU</b> 8 - 9
<b>3. ryhmä: vahvuudet</b> Kolmannen ryhmäkerran teemana ovat osallistujien oma kiintymyssuhdehistoria sekä vahvuudet. Äidit herätellään miettimään omia lapsuudenkokemuksiaan ja omia vahvuuksiaan.	<b>SIVU</b> 10 - 11
<b>4. ryhmä: mielihyvä</b> Neljännen ryhmäkerran teemana on yhdessä tekeminen. Leipomisen kautta saadaan osallistujat huomaamaan, että yhdessä lapsen kanssa voi tehdä arkisia asioita. Leipomisen ohessa keskustellaan yhteisestä tekemisestä ja muistojen luomisesta.	<b>SIVU</b> 12 - 13
<b>5. ryhmä: ilmeet ja eleet</b> Viidennen ryhmäkerran teemana on lapsen tunteiden tunnistaminen, tunteiden nimeäminen, tunteiden yhdistäminen omaan arkeen, ilmeiden ja eleiden merkityksen ymmärtäminen vuorovaikutussuhteessa ja sanattoman viestintään tutustuminen.	<b>SIVU</b> 14 - 15
<b>6. ryhmä: jatkuvuus</b> Kuudennen ryhmäkerran teemana on ryhmän päättäminen. Osallistujat askartelevat oman Äitiyden Voima -taulun valokuvista. Tavoitteena on myös yhdistää aiemmillä ryhmäkerroilla käsiteltyjä asioita kokonaisuudeksi.	<b>SIVU</b> 16 - 17
<b>Liitteet</b> Laululeikit ja lorut, mielikuvaharjoite ostoskori, ohjeistus valokuvaukseen, mielikuvaharjoite keväinen päivä, mielikuvaharjoite lapsen tunteet.	<b>SIVU</b> 18 - 22
<b>Lisätietoa aiheeseen liittyen</b>	<b>SIVU</b> 23

ÄITIYDEN VOIMA



# ÄITIYDEN VOIMA

## JOHDANTO

Käsissäsi oleva Äitiyden Voima -ohjaajan opas on valmistunut opinnäytetyön tuotoksena. Äitiyden Voima -ryhmä toteutettiin nuorille pienten lasten äideille kevään 2015 aikana. Opinnäytetyön raporttiosuus sisältää työn teoreettisen perustan, oppaan kehitystyön kuvauksen, palautteen ryhmätoiminnasta ja johtopäätökset. Lisätietoa ryhmätoiminnasta ja opinnäytetyöstä löydät osoitteesta [www.aitiydenvoima.fi](http://www.aitiydenvoima.fi).

Ryhmätoiminnan keskeinen tarkoitus on varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen mentalisaation keinoin. Mentalisaatiolla tarkoitetaan ihmisen ominaista piirrettä; kykyä pitää mielessä oma sekä toisen mieli. Mentalisaatio sisältää pohdintaa ajatuksista, tunnetiloista ja aikomuksista, jotka ovat oman tai toisen ihmisen käyttäytymisen taustalla.

Äidin mentalisaatiokykyyn lisääntyessä hän pystyy pitämään mielessään lapsen tarpeet, toiveet ja tunteet sekä vastaamaan niihin sensitiivisesti. Osallistuminen ja sitoutuminen ryhmätoimintaan tarjoaa äideille vertaistukea ja mahdollisuuden vahvistaa selviytymistään vanhempana.

Mentalisaation ja sitä kautta reflektiivisen kyvyn vahvistamisen on havaittu tukevan tehokkaasti äidin ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta. Luodun ryhmätoimintamallin käytössä korostuu ohjaajan reflektiivisen työotteen omaksuminen. Reflektiiviseen työotteeseen kuuluu uskallus jättää perinteinen hoitotyön ammattilaisen asiantuntijarooli ja siinä korostetaan oman persoonan ja mielen käyttöä työvälineenä.

Äitiyden Voima -ohjaajan oppaan on tarkoitus antaa lapsiperheiden kanssa työskenteleville valmis kokonaisuus ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Oppaaseen on valittu toiminnallisia harjoitteita, jotka tukevat äitien mentalisaatiokyvyn kehittymistä. Harjoitteiden käyttö ja ryhmätoiminnan ohjaaminen vaatii ohjaajalta reflektiivisen työotteen sisäistämistä ja innostuneisuutta käytettäviin menetelmiin.





## ÄITIYDEN VOIMA

### OPPAAN KÄYTTÄJÄLLE!

Oppaaseen on koottu äidin mentalisaatiokykyä herättäviä harjoituksia. Ryhmätoiminta koostuu kuudesta kahden tunnin kestoisesta ryhmäkerrasta, joista jokainen ryhmäkerta ja niissä käytetyt menetelmät on kuvailtu oppaaseen. Ryhmätoiminta on suunniteltu kokonaisuutena, jolloin sen hyödyt tulevat parhaiten esiin. Suurin osa oppaan harjoitteista sopii sellaisenaan tai hieman muunneltuna myös muille asiakasryhmille tai yksilötyöskentelyyn. Jokainen ryhmäkerta sisältää toiminnallisen osuuden, ruokailun ja vapaan keskustelun osuuden. Samassa elämäntilanteessa oleville äideille järjestetty suljettu ryhmätoiminta tarjoaa vertaistukea ja voimaa arkeen.

Ryhmän toiminnalliset osuudet on suunniteltu toisesta ryhmäkerrasta eteenpäin toteutettaviksi ilman lapsia, lapsille järjestetään lastenhoito tälle ajalle. Toiminnallisen osuuden päätteeksi ruokailaan yhdessä äitien ja lasten kanssa.

Toiminnallisten osuuksien tueksi osallistujille annetaan kotitehtäväksi valokuvien ottaminen arjen tilanteista, jotka herättävät tunteita. Tunteiden tulkitsemiseksi äitejä pyydetään kirjoittamaan ylös omia tunteita muutamasta valokuvasta tilanteesta ja pohtimaan lapsen tunteita samassa tilanteessa. Valokuvia hyödynnetään toiminnallisissa harjoitteissa ja lopuksi kuvista askarrellaan oma Äitiyden Voima -taulu.

Jokaisen ryhmäkerran aluksi ja lopuksi kokoonnutaan yhteen. Äideille annetaan hetki aikaa miettiä omaa tunnetilaansa, jonka jälkeen heitä pyydetään valitsemaan sitä vastaava hymiökortti. Jokainen näyttää muille osallistujille valitsemansa kortin ja voi halutessaan kertoa, mitkä tekijät vaikuttivat sen valintaan. Hymiökierroksen tarkoituksena on tukea äitejä tunnistamaan omia tunteitaan ja pohtimaan tekijöitä, jotka vaikuttavat tunteiden muuttumiseen. Ohjaaja voi hyödyntää saatua palautetta kehittämiseen ryhmätoimintaa sekä omaa reflektiivistä työtötään.



ÄITIYDEN VOIMA



## ÄITIYDEN VOIMA

### REFLEKTIIVINEN TYÖOTE

Ohjaajan reflektiivinen työote tukee äitien mentaalisatiokyvyn kehittymistä. Ohjaajalta vaaditaan uskallusta heittäytyä mukaan omalla persoonallaan, läsnäoloa ja uteliaisuuden osoittamista. Ohjaajalta ei odoteta tietoa, teoriaa, ohjeita tai valmiita ratkaisuja vaan aitoa kiinnostusta, hyväksyntää, kannustusta, tukea ja palautetta. Ohjaaja johdattelee vanhempien ajatuksia lapsen mielen liikkeisiin, ajatuksiin ja kokemuksiin.

Reflektiivisen työotteen parantamiseksi suositellaan toimimaan työpareina ja reflektoimaan omaa ja työparin työotetta jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Ryhmästä saatua palautetta kannattaa hyödyntää oman reflektiivisen työotteen parantamiseksi.

Ohjaajana sinä...

- olet utelias
- pohdit asioita yhdessä osallistujien kanssa
- olet leikkisä ja huumorintajuinen
- kohtaat ja olet aidosti läsnä
- osoitat empatiaa
- et asetu asiantuntijan rooliin
- et anna valmiita vastauksia
- et pyri ratkaisemaan ongelmia vaan edistät kykyä tehdä se itse
- tuet ja kehität äitien kykyä pohtia omia ja lapsen tunteita.

Uskallatko avata mielesi ja heittäytyä mukaan?



ÄITIYDEN VOIMA





# ÄITIYDEN VOIMA

## RYHMÄ 1. TUTUSTUMINEN

### TAVOITE JA TARKOITUS:

Ensimmäisen ryhmäkerran tarkoituksena on tutustua äiteihin ja lapsiin sekä saada ryhmäytymisprosessi alkuun. Tavoitteena on antaa keinoja varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen leikin kautta ja tutustua ryhmässä käytettäviin toiminnallisiin menetelmiin.

### KEINOT JA OHJAUS:

Toiminnallisina harjoituksina toteutetaan tutustumisleikki, laululeikit ja lorut sekä ostoskori -mielikuvaharjoite. Kerrotaan ryhmän tarkoituksesta ja toimintatavasta. Luodaan yhdessä ryhmän säännöt. Annetaan ohjeistus valokuvaukseen. Ohjauksen painopiste on turvallisen, luottamuksellisen ja mukavan ilmapiirin syntyisessä. Lapset ovat ensimmäisellä kerralla mukana ryhmässä, joten edetään lasten ehdoilla.

### VÄLINEET JA VALMISTELU:

Palautehymiökortit, ruokatarvikkeet, paperia, kyniä, leluja, postikortteja tai kuvakortteja, leikki- ja loruhjeet, kertakäyttökamerat, ohjeet valokuvaukseen.

### ALOITUS:

Kokoonnutaan ryhmäkerran aluksi yhteen ja käydään läpi hymiökierros.



ÄITIYDEN VOIMA

## TOIMINNALLINEN OSUUS:

### Tutustumisleikki

Toiminnallinen osuus aloitetaan tutustumisleikillä. Ohjaajat varaavat etukäteen aiheeseen sopivia leluja lapsille ja postikortteja tai muita kuvakortteja aikuisille. Leluista ja kortteista jokainen valitsee sen, mikä kuvaa itseään parhaiten. Tämän jälkeen kaikki kerääntyvät yhteen ja vuorollaan näyttävät valintansa toisilleen ja esittelevät itsensä ja lapsensa toisille. Ohjaajat osallistuvat ja yksi ohjaajista aloittaa esittelykierroksen.

Esittelykierroksella voidaan kertoa mm.

- nimi, harrastukset, mistä pitää/kiinnostuksen kohteet, miksi halusi tulla mukaan ryhmään ja miltä tuntuu nyt ryhmän alkaessa.

### Ryhmän säännöt

Ryhmäkertaa jatketaan laatimalla ryhmälle yhteiset säännöt. Osallistujia pyydetään kirjoittamaan paperille sääntöjä, jotka hänen mielestään lisäävät ryhmään sitoutumista ja mukavaa yhdessäoloa, tekemistä ja turvallisuutta. Ohjaajat voivat ehdottaa sääntöjä, mikäli ne eivät tule esiin osallistujien puolelta, esimerkiksi luottamuksellisuus, sitoutuminen ryhmätoimintaan, kunnioitus ja huomioonottaminen, avoin ja rehellinen vuorovaikutus, positiivisuus ja rakentava palaute. Säännöt voi kirjoittaa kartongille ja ne voi seuraavilla kerroilla nostaa esiin.

### Laululeikit ja lorut

Tutustumisleikin ja sääntöjen luomisen jälkeen ohjataan äideille ja lapsille laululeikkejä ja loruja, jotka tukevat varhaista vuorovaikutusta. Näitä voivat olla esimerkiksi kukko ja kana saunassa, tossu ja sukka, valokuvia (liite 1).

### Ostoskori -mielikuvaharjoite

Viimeisenä toiminnallisena harjoituksena ensimmäisellä ryhmäkerralla toteutetaan ostoskori -mielikuvaharjoite (liite 2), jossa ohjaaja kertoo mielikuvatarinaa ostoksilla käymisestä ja ostoskorin täyttämisestä. Osallistujat kirjoittavat ostoslistan paperille ja jokaisen ostoslista käydään vuorotellen läpi. Näin osallistujat saavat mahdollisuuden selittää valintojensa taustoja.

### Ohjeistus valokuvaukseen ja kameroiden jako

Osallistujille annetaan kertakäyttökamerat ja ohjeistetaan valokuvauksen toteuttamisessa. Äitien kotitehtävänä on taltioida lapsen mielentiloja ja tunteita kuvaamalla häntä erilaisissa arkisissa tilanteissa, kun hän on esimerkiksi iloinen, surullinen, luottavainen, hämmentynyt tai peloissaan. Äitejä voi ohjata kuvaamaan myös tilanteita, jotka lapsen kanssa sujuvat hienosti tai tilanteita, jotka tuntuvat haastavilta. Sopikaa milloin kuvat ja pohdinnat on palautettava (liite 3).

## RUOKAILU JA VAPAA KESKUSTELU:

Ruokailaan yhdessä, ohjaajat ja osallistujat lapsineen. Ruokailun yhteydessä käydään vapaata keskustelua ja annetaan tilaa vertaistuen kehittymiselle. Tarvittaessa ohjaajat voivat nostaa keskusteluun ryhmäkertaa koskevia aiheita reflektiivisen työotteen kautta.

## LOPETUS:

Kokoonnutaan ryhmäkerran loppuksi yhteen ja käydään läpi hymiökierron.

ÄITIYDEN VOIMA





# ÄITIYDEN VOIMA

## RYHMÄ 2. TUNNE ÄITIYS

### TAVOITE JA TARKOITUS:

Toisen ryhmäkerran tavoitteena on osallistujien omien, äitiyteen liittyvien tunteiden tunnistaminen ja käsittely. Tavoitteena on myös kerrata edellisellä kerralla sovitut ryhmän säännöt sekä syventää ryhmähenkeä ja pitää yllä turvallista ja luotettavaa ilmapiiriä. Tarkoituksena on lisätä osallistujien tietoisuutta äitiyteen liittyvien tunteiden kirjosta ja käsittelystä sekä herätellä osallistujien mentalisaatiokykyä ja reflektiivistä kykyä.

### KEINOT JA OHJAUS:

Keväinen päivä -mielikuvaharjoite, tunnetyöskentely ja keskustelu. Ohjaajien rooli on osoittaa aitoa kiinnostusta äitien ajatuksia, kokemuksia ja tunteita kohtaan. Rohkaista ja kannustaa äitejä keskusteluun ja reflektoida ääneen käytyjä keskusteluja.

### VÄLINEET JA VALMISTELU:

Palautehymiökortit, ruokatarvikkeet, lastenhoidon järjestäminen, kartonkilappuja, kyniä.

### ALOITUS:

Kokoonnutaan ryhmäkerran aluksi yhteen ja käydään läpi hymiökierros.



ÄITIYDEN VOIMA

## TOIMINNALLINEN OSUUS:

### Keväinen päivä -mielikuvaharjoite

Toiminnallinen osuus aloitetaan keväinen päivä -mielikuvaharjoitteella (liite 4). Ohjaaja lukee mielikuvaharjoitteen hitaasti läpi ja osallistujat vastaavat matkan varrella esitettyihin kysymyksiin. Tarinan jälkeen käydään läpi osallistujien vastaukset.

### Tunnetyöskentely

Ryhmäkertaa jatketaan tunnetyöskentelyllä. Johdatuksena äitiyden herättämiin tunteisiin ohjaajat kertovat omakohtaisen kokemuksen tai esimerkkitapauksen, joka on äitiydessä herättänyt voimakkaita tunteita. Tarkoituksena ei ole tuoda keskusteluun omia huolia tai muistoja vaan kokemus toimii alustuksena keskustelulle ja avaa ohjaajien mielet ryhmän käyttöön. Jotta osallistujien kyky reflektoida tunteitaan kasvaa on ohjaajien heräteltävä osallistujia pohtimaan tunteita ja niiden taustalla olevaa käyttäytymistä.

Tämän jälkeen osallistujat saavat itse miettiä, mitä tunteita he ovat kohdanneet äitinä ja kirjoittaa näitä tunteita kartonkilapuille. Kullekin lapulle nimetään yksi tunne. Olisi hyvä, jos jokainen osallistuja pystyisi nimeämään muutaman tunteen. Tunteista kertovat laput kerätään pinoon ja ne käydään yksitellen yhdessä läpi miettien, miltä tämä tunne tuntuu ja missä tilanteissa tunne esiintyy. Äitiyden herättämiä tunteita on lukuisia ja niitä ovat esimerkiksi rakkaus, onni, ilo, syllisyys, riittämättömyys, viha, pelko, pettymys, raivo, onnistuminen, huoli, ärtymys ja väsymys.

Ohjaajat johdattelvat reflektiivisillä kysymyksillä työskentelyä eteenpäin ja samalla osallistuvat tunteiden työstöön. Ohjaajat sanoittavat osallistujille, että erilaiset tunteet kuuluvat meidän jokaisen elämään, niin lasten kuin aikuistenkin. Ohjaajien kysymyksiä ovat esimerkiksi: *Onko tunne ohimenevä vai läsnä äitiydessä lähes koko ajan?*, *Liittykö tunteeseen lapsen läsnäolo vai poissaolo?*, *Miten toimit tunteen vallatessa sinut?* sekä *Oletko ajatellut miltä oma toimintasi tuntuu lapsestasi?* Kukaan ei ole huono äiti tuntiensa esimerkiksi pelkoa tai ärtymystä. Tunteet eivät itsessään ole vaarallisia tai vääriä, on kuitenkin tärkeää pohtia, miten niiden vallassa toimii suhteessa lapseen. Osallistujia voi kehoittaa tarkkailemaan kaikkia tunteita itsessään uteliaasti ja rohkeasti, niitä ei ole tarpeen vaihtaa oikeisiin tai parempiin. Tunnetyöskentelyssä on tavoitteena myös etsiä yhdessä keinoja ja toimintatapoja hallita ja käsitellä äitiyden vaikeita tunteita.

Lopuksi ohjaajat tekevät yhteenvedon käydystä keskustelusta. Yhteenvedossa ohjaajien on hyvä tuoda esiin myös käydyn keskustelun aikana esiin tulleita toimintatapoja haastavien tilanteiden varalle.

## RUOKAILU JA VAPAA KESKUSTELU:

Ruokailaan yhdessä, ohjaajat ja osallistujat lapsineen. Ruokailun yhteydessä käydään vapaata keskustelua ja annetaan tilaa vertaistuen kehittymiselle. Tarvittaessa ohjaajat voivat nostaa keskusteluun ryhmäkertaa koskevia aiheita reflektiivisen työotteen kautta.

## LOPETUS:

Kokoonnutaan ryhmäkerran lopuksi yhteen ja käydään läpi hymiökierros.

ÄITIYDEN VOIMA



## ÄITIYDEN VOIMA

### RYHMÄ 3. VAHVUUDET

#### TAVOITE JA TARKOITUS:

Kolmannen ryhmäkerran tavoitteena on keskustella osallistujien kiintymyshistoriasta ja lapsuusmuistoista sekä löytää osallistujien ja heidän lastensa vahvuuksia. Tavoitteena on myös ohjaajien reflektiivisen työtteen vahvistuminen. Tarkoituksena on kiintymyshistorian liittäminen mentalisaation kehittämiseen ja vahvuuksien löytäminen.

#### KEINOT JA OHJAUS:

Keskustellaan lapsuusmuistoista. Toiminnallisena harjoituksena askarrellaan vahvuusperhonen. Ohjaajien rooli on tarkkailla ryhmää niin, että jokainen pääsee osallistumaan, syventävien kysymysten esittäminen ja luottamuksellisen avoimen ilmapiirin säilyttäminen.

#### VÄLINEET JA VALMISTELU:

Palautehymiökortit, ruokatarvikkeet, lastenhoidon järjestäminen, erivärisiä kartonkeja, kyniä, saksia, vahvuuskortit.

#### ALOITUS:

Kokoonnutaan ryhmäkerran aluksi yhteen ja käydään läpi hymiökierros.



ÄITIYDEN VOIMA

## TOIMINNALLINEN OSUUS:

### Keskustelu

Ohjaajat kertovat tällä ryhmäkerralla keskustelun liittyvän omaan lapsuuteen ja omiin vanhempiin. Heti aluksi on hyvä tuoda esiin, että kaikki vastaavat kysymyksiin ja osallistuvat keskusteluun sen verran kun kokevat haluavansa.

Keskustelua lapsuusmuistoista voidaan johdatella seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä teit pienenä, kun olit pahoittanut mielesi?
- Mitä haluaisit itse tehdä vanhempana samalla tai eri tavalla kuin äitisi tai isäsi?
- Jos haluaisit tehdä jotakin eri tavalla, miksi arvelet vanhempiesi toimineen kuten he toimivat?
- Mitä arvelet oppineesi lapsuuden kokemuksistasi?

Keskustelun kautta ohjaajat voivat oppia ymmärtämään osallistujia paremmin. Reflektiivisten kysymysten käyttö kehittää ohjaajien reflektiivistä työtettä.

### Vahvuusperhonen

Keskustelun jälkeen aloitetaan perhosen askartelu. Pohjustetaan asiaa kertomalla, että vaikka lapsuudessa olisi ollut vaikeitakin kokemuksia, niistä voi yleensä oppia jotain ja kääntää ne vahvuuksiksi. Kun perhoset on leikattu, jokainen saa pohtia ja kirjoittaa perhosen isoihin siipiin omia vahvuuksiaan ja pieniin siipiin lapsensa vahvuuksia. Ohjaajat voivat tarvittaessa auttaa vahvuuksien miettimisessä kysymällä avoimia kysymyksiä *Oletko harrastanut/harrastaako lapsesi jotain?, Minkälainen olet ystävänä? jne.* Vahvuuksien pohtimisen apuna voi käyttää myös vahvuuskortteja. Perhoset voi halutessaan koristella. Askartelun ohessa keskustellaan siitä, että on hyvä miettiä välillä omia vahvuuksiaan, kun usein tulee mietittyä vain omia huonoja puolia ja niistä herkemmin saa myös palautetta. Jokainen osallistuja voi kertoa muutaman asian, joita on kirjoittanut itsestään ja lapsestaan. Lopuksi keskustellaan siitä, että omat ja lapsen vahvuudet eivät välttämättä ole samoja. Tämä auttaa vanhempaa ymmärtämään lapsen erillisyyden omasta itsestään. Ohjaajat keräävät lopuksi perhoset talteen myöhempää käyttöä varten (Äitiyden Voima -taulu 6. ryhmäkerralla).

### RUOKAILU JA VAPAA KESKUSTELU:

Ruokaillaan yhdessä, ohjaajat ja osallistujat lapsineen. Ruokailun yhteydessä käydään vapaata keskustelua ja annetaan tilaa vertaistuen kehittymiselle. Tarvittaessa ohjaajat voivat nostaa keskusteluun ryhmäkertaa koskevia aiheita reflektiivisen työtteen kautta.

### LOPETUS:

Kokoonnutaan ryhmäkerran lopuksi yhteen ja käydään läpi hymiökierros.

ÄITIYDEN VOIMA





## ÄITIYDEN VOIMA

### RYHMÄ 4. MIELIHYVÄ

#### TAVOITE JA TARKOITUS:

Neljännän ryhmäkerran tarkoituksena on vahvistaa äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta mielekkään yhteisen tekemisen kautta.

#### KEINOT JA OHJAUS:

Leivotaan yhdessä. Leipomisesta on tarkoitus tehdä mukava yhteinen toimintahetki, jossa jokainen voi valita ohjaajien avustuksella itselleen sopivimman tehtävän (taikina, koristeet, paistaminen jne.). Leivonnan ohessa ohjaajat ylläpitävät keskustelua yhteisestä tekemisestä ja muistojen luomisesta.

#### VÄLINEET JA VALMISTELU:

Palautehymiökortit, ruokatarvikkeet, lastenhoidon järjestäminen, leivontatarvikkeet.

#### ALOITUS:

Kokoontaan ryhmäkerran aluksi yhteen ja käydään läpi hymiökierros.



ÄITIYDEN VOIMA

## TOIMINNALLINEN OSUUS:

### Leipominen

Leivotaan yhdessä osallistujien kanssa esimerkiksi muffineja. Muffinien päälle voi tehdä koristeita värjätystä ja kaulitusta sokerimassasta muoteilla. Leipomiskerran päätteeksi lapset voidaan ottaa mukaan laittamaan koristeita muffinien päälle. Näin voidaan konkretisoida äideille yhdessä tekemisen iloa.

Leipomisen aikana käydään keskustelua siitä, mitä kaikkea lapsen kanssa voi tehdä ja miten lapset voi ottaa mukaan arjen askareisiin. Ohjaajat voivat käyttää esim. seuraavia reflektiivisiä kysymyksiä keskustelun etenemiseksi. *Mitä teet tai haluaisit tehdä yhdessä lapsesi kanssa?, Miltä se lapsestasi mahtaa tuntua?* tai *Leivotteko yhdessä? Millaisia lapsuusmuistoja tuoksuista tulee mieleen?* Samalla voidaan keskustella myös siitä, kuinka pieni lapsi nauttii uusien asioiden opettelusta ja siitä, että pääsee vanhempansa kanssa tekemään asioita yhdessä. Lapselle syntyy tilanteesta uusia kokemuksia ja mieleen jääviä muistoja. Voidaan sanoittaa sitä, että ei ole vaarallista, jos lapsi tiputtaa kananmunan lattialle tms. Tärkeintä ei ole valmis tuotos, vaan yhdessä tekeminen.

## RUOKAILU JA VAPAA KESKUSTELU:

Ruokaillaan yhdessä, ohjaajat ja osallistujat lapsineen. Ruokailun yhteydessä käydään vapaata keskustelua ja annetaan tilaa vertaistuen kehittymiselle. Tarvittaessa ohjaajat voivat nostaa keskusteluun ryhmäkertaa koskevia aiheita reflektiivisen työotteen kautta.

## LOPETUS:

Kokoonnutaan ryhmäkerran loppuksi yhteen ja käydään läpi hymiökierros.



ÄITIYDEN VOIMA



## ÄITIYDEN VOIMA

### RYHMÄ 5. ILMEET JA ELEET

#### TAVOITE JA TARKOITUS:

Viidennen ryhmäkerran tarkoituksena on lapsen mielen erottaminen omasta mielestä. Sitä tavoitellaan nimeämällä omia ja lapsen tunteita sekä yhdistämällä niitä käyttäytymiseen. Tavoitteena on oppia ymmärtämään sanattoman viestinnän merkitystä vuorovaikutussuhteessa.

#### KEINOT JA OHJAUS:

Katsotaan video sanattoman viestinnän merkityksestä ja keskustellaan sen herättämistä tunteista. Nimitään omia ja lapsen tunteita ja erotetaan ne toisistaan. Tehdään mielikuvaharjoite lapsen tunteisiin. Käytetään keskustelussa hyväksi ryhmän aikana otettuja valokuvia ja/tai niihin liittyviä tilanteita. Ohjaajien roolissa korostuvat tunteiden hyväksyminen ja osallistujien tukeminen. Ohjaajat esittävät syventäviä kysymyksiä, pohtivat asioita yhdessä osallistujien kanssa ja rohkaisevat sekä ylläpitävät tasavertaisuutta.

#### VÄLINEET JA VALMISTELU:

Palautehymiökortit, ruokatarvikkeet, lastenhoidon järjestäminen, tunnekortit, video sanattomasta viestinnästä (vaihtoehtoja löytyy [www.aitiydenvoima.fi](http://www.aitiydenvoima.fi)), teetetyt osallistujien ottamat valokuvat tai ylös kirjoitetut tilanteet.

#### ALOITUS:

Kokoonnutaan ryhmäkerran aluksi yhteen ja käydään läpi hymiökierros.



ÄITIYDEN VOIMA

## TOIMINNALLINEN OSUUS:

### Tunnekortit

Hymiökierroksen jälkeen pyydetään kaikkia osallistujia valitsemaan kaksi tunnekorttia. Toinen kortti kuvaamaan tunnetta, jota kokee parhaillaan tai tunnetta, jota on viime aikoina paljon tuntenut ja toinen kortti kuvaamaan lapsen tunnetta. Jokainen saa halutessaan kertoa tarkemmin mistä tunteet johtuvat.

### Sanaton viestintä

Tällä kerralla keskustellaan ilmeiden, eleiden ja sanattoman viestinnän merkityksestä vuorovaikutussuhteessa. Video toimii alustuksena keskustelulle, jonka avulla on tarkoitus johdatella osallistujat miettimään äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkitystä ja huomaamaan millaisia tunteita lapsi saattaa kokea, jos ei saa tarvitsemaansa huomiota vanhemmiltaan.

### Valokuvatyöskentely

Jokainen äiti valitsee yhden kotona kuvaamista tilanteista ja kertoo, miksi on kuvan ottanut, mitä tilanteessa tapahtui, mitä itse tunsi silloin sekä mitä lapsi mahtoi silloin tuntea. Kuvien avulla palataan arkipäivän tilanteisiin ja yhdessä mietitään ja kannustetaan äitejä oivaltamaan ratkaisuja arkipäivän tilanteista selviytymiseen ja reflektimaan omaa käytöstään tilanteissa. Keskustelua voidaan johdatella kysymyksillä: *Mitä tapahtui ennen kuvan ottamista?, Mitä se sinusta tuntui?, Mitä asioita mahtoi olla lapsen olon taustalla?, Miltähän se mahtoi lapsesta tuntua?, Kertoisitko siitä tarkemmin?*

### Lapsen tunteet -mielikuvaharjoite

Toiminnallisen osuuden loppupuolella tehdään mielikuvaharjoite lapsen tunteisiin (Liite 5). Tarina johdattelee äidin miettimään maailmaa lapsen silmin.

## RUOKAILU JA VAPAA KESKUSTELU:

Ruokailaan yhdessä, ohjaajat ja osallistujat lapsineen. Ruokailun yhteydessä käydään vapaata keskustelua ja annetaan tilaa vertaistuen kehittymiselle. Tarvittaessa ohjaajat voivat nostaa keskusteluun ryhmäkertaa koskevia aiheita reflektiivisen työotteen kautta.

## LOPETUS:

Kokoonnutaan ryhmäkerran loppuksi yhteen ja käydään läpi hymiökierros.

ÄITIYDEN VOIMA





## ÄITIYDEN VOIMA

### RYHMÄ 6. JATKUVUUS

#### TAVOITE JA TARKOITUS:

Tavoitteena on yhdistää aiemmilla ryhmäkerroilla käsitellyjä asioita kokonaisuudeksi ja ryhmän yhteisen matkan arviointi. Tavoitteena on edistää osallistujien yhteydenpitoa ryhmän jälkeenkin. Tarkoituksena on antaa äideille konkreettinen muisto ryhmässä käsitellyistä asioista ja ryhmän päättäminen.

#### KEINOT JA OHJAUS:

Jokainen osallistuja askartelee oman Äitiyden Voima -taulun. Tauluun käytetään valokuvia, joita kotitehtävänä on otettu. Keskustellaan kuvissa tapahtuvista tilanteista ja niihin liittyvistä tunteista. Ohjaajat nostavat keskusteluun ryhmätoiminnan aikana käytyjä aiheita. Painopiste on ryhmän päättämisprosessissa.

#### VÄLINEET JA VALMISTELU:

Palautehymiökortit, ruokatarvikkeet, lastenhoidon järjestäminen, teetetyt osallistujien ottamat valokuvat, taulunkehyskiä, askartelutarvikkeita.

#### ALOITUS:

Kokoonnutaan ryhmäkerran aluksi yhteen ja käydään läpi hymiökierros.



ÄITIYDEN VOIMA

### TOIMINNALLINEN OSUUS:

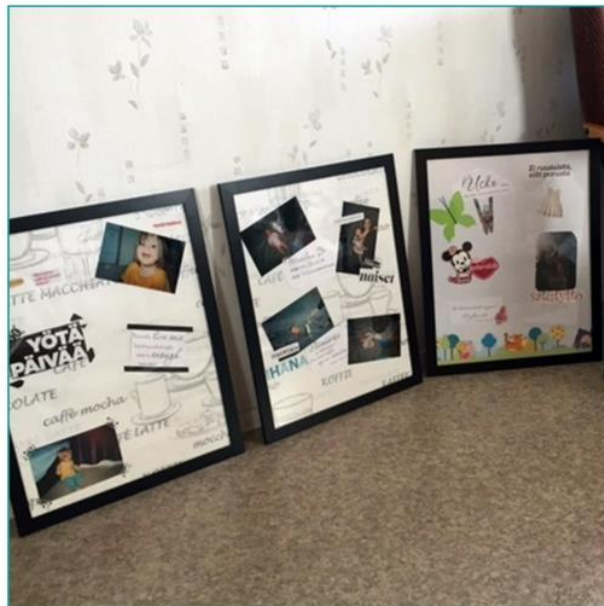
Toiminnallinen osuus aloitetaan tutustumalla valokuviiin ja luodaan rauhallinen hetki, jonka aikana äidit voivat valita kuvat ja suunnitella oman Äitiyden Voima -taulun. Jokainen saa kertoa lyhyesti millä perusteella kuvansa valitsee. Tauluun voi valokuvien lisäksi liittää kolmannella ryhmäkerralla askarrellun vahvuusperhosen. Ohjaajat osallistuvat askarteluun tarpeen mukaan, pitävät yllä keskustelua ja osoittavat uteliaisuutta valokuvien taustalla oleviin tapahtumiin ja tunteisiin. Jokainen saa esitellä oman taulunsa ja kertoa mihin sen aikoo kotonaan sijoittaa ja minkälaista voimaa uskoo sen avulla saavansa omaan äitiyteen.

### RUOKAILU JA VAPAA KESKUSTELU:

Ruokaillaan yhdessä, ohjaajat ja osallistujat lapsineen. Ruokailun yhteydessä käydään vapaata keskustelua ja annetaan tilaa vertaistuen kehittymiselle. Tarvittaessa ohjaajat voivat nostaa keskusteluun ryhmäkertaa koskevia aiheita reflektiivisen työotteen kautta.

### LOPETUS:

Kokoonnutaan ryhmäkerran lopuksi yhteen ja käydään läpi hymiökierros. Viimeisellä kerralla pyydetään kirjallinen tai suullinen palaute ryhmien sisällöstä, ohjaajien roolista ja yleisestä ilmapiiristä. Palautteen avulla ohjaajilla on mahdollisuus kehittää omaa reflektiivistä työtettä ja ryhmätoiminnan sisältöä.



ÄITIYDEN VOIMA



# ÄITIYDEN VOIMA

## LIITTET

### LIITE 1. LAULULEIKIT JA LORUT:

#### Tossu ja sukka - Suomalainen kansanruno

Tossu ja sukka ne tirkistää,  
onkohan kaikilla varpailla pää,  
yks, kaks ja pim pam pom.  
Kenen nämä varpaat on?  
Vauvan nämä varpaat on.  
Lapnen ja rukkanen ne tirkistää,  
onkohan kaikilla sormilla pää,  
yks, kaks ja pim pam pom.  
Kenen nämä sormet on?  
Vauvan nämä sormet on.

#### Valokuvia - Hannele Huovi

Onhan se vähän outoa huvia,  
kun karhut ottavat valokuvia.  
Yhdessä kuvassa on korvat,  
yhdessä on kuono,  
yhdessä on tassut,  
yksi on muuten huono.  
Yhdessä on polvi,  
yhdessä hännänpää,  
yhdessä on napa  
- eikä tämän enempää.

#### Kukko ja kana saunassa - Suomalainen kansanruno

Kukko ja kana saunassa,  
istuivat samassa ammeessa.  
Kukko pesee kanan selkää,  
kumpikaan ei vettä pelkää.  
Kot-kot, kana kaakattaa,  
älä kukko - kutital!  
Kukko ja kana saunassa,  
istuivat samassa ammeessa.  
Kukko pesee kanan jalkaa,  
kana kikattaa jo alkaa.  
Kot-kot, kana kaakattaa,  
älä kukko - kutital!

ÄITIYDEN VOIMA

## LIITE 2. MIELIKUVAHARJOITE OSTOSKORI:

Olet tavaratalossa ja kiertelet eri osastoilla. Jokaiselta osastolta ostat yhden asian, joka mielestäsi kuvaa sinua. Ensimmäiseksi menet lehtiosastolle. Selaillet lehtiä ja valitset niistä yhden. Kirjoita valitsemasi lehden nimi tai lehtityyppi paperiisi.

Jatkat matkaasi hedelmäosastolle. Mikä hedelmä miellyttää sinua eniten ulkonaön, maun tai tuoksun perusteella? Minkä kokoisen hedelmän haluat ostaa? Kirjoita hedelmäsi nimi paperiin ja jatka ostoskierrostasi.

Seuraavaksi saavut leipäosastolle. Siellä leijailee vastapaistetun leivän tuoksu. Katselet ja kiertelet leipähyllyjen välissä. Leipiä on vaaleita ja tummia, pehmeitä ja kovia, suomalaisia ja ulkomaalaisia, mausteisia ja perinteisiä. Valitset itseäsi kuvaavan leivän ja laitat sen ostoskoriisi.

Tämän jälkeen suuntaat askeleesi liha- ja kalatiskille. Tiskissä on irtomyyntituotteita ja valmispakkauksia. Katselet tarkasti ympärillesi ja valitset mieluisimman ja kuvaavimman tuotteen ostoskoriisi.

Nyt puuttuvat vielä leikkeleet. Kävelet leikkeletiskin luo ja katselet valikoimia. Niitä on runsaasti. Tiskissä on juustoja, liha- ja kalaleikkeitä, maksamakkaraa, pasteijoita ja kaikkea muuta sellaista. Teet valintasi ja kierrät kassalle vaateosaston kautta.

Mikä vaate pukisi sinua parhaiten? Valitset jonkin tekstiilin koriisi. Nyt voit halutessasi tehdä heräteostoksen. Lopulta saavut kassalle ja maksat ostoksesi. Kotona tarkastelet ostamiasi tuotteita ja kerrot valintojesi perusteita.

### LIITE 3. OHJEISTUS VALOKUVAUKSEEN:

#### Ohjeistus valokuvaukseen

Valokuvaa lapsesi kokemia arkisia tilanteita, heittäydy mukaan lapsesi maailmaan. Koeta tavoittaa valokuvassa lapsesi tunnetila. Kuvaa lastasi kun hän on esim. iloinen, surullinen, luottavainen, hämmentynyt tai peloissaan. Voit kuvata arjessa sujuvasti toimivia tilanteita ja vastaavasti tilanteita, jotka tuntuvat haastavilta.

Istahda rauhalliseen paikkaan, pohdi tarkemmin 2-4:ää kuvaamaasi tilannetta ja kirjoita ne muistiin.

- Mitä tapahtui ennen kuvan ottamista?
- Mikä oli tilanne kuvan ottamishetkellä?
- Mitä tapahtui sen jälkeen?
- Mitä tunteita se sinussa herätti?
- Mitä lapsesi mahtoi silloin ajatella?
- Mikä mahtoi olla lapsesi mielentila ja olon syy?
- Mikä tilanteen aiheutti?

Tuo ottamasi kuvat ja pohdinnat mukanasi \_\_\_\_\_.



ÄITIYDEN VOIMA

#### LIITE 4. MIELIKUVAHARJOITE KEVÄINEN PÄIVÄ:

On keväinen päivä. Olet lähdössä kotoa ja sujautat jalkaan lempikenkäsi, mitkä ne ovat? Jos kenkäsi juttelisivat sinusta, mitä ne kertoisivat?

Suljet kotioven takanasi ja kuljet nyt kepein askelin kevätkadulla. Vastaantulevat ihmiset hymyilevät sinulle, tunnet iloa ja auringon lämmön kasvoillasi.

Kenkäsi johdattavat sinut kukkakauppaan, keskustan kivijalkamyymälään. Kukkakaupan edustalla kukkivat keltaiset narsissit pajukorissa. Astuessasi sisään kauppaan kello ovesta kilahtaa merkiksi ja sinut ympäröi kukkien huumaava tuoksu. Floristi tervehtii sinua lämpimästi ja kysyy kuinka voisi auttaa. Tilaat sidotun kimpun lempikukkiasi ja floristi toteuttaa sen toiveidesi mukaan. Millainen kimppu sinulla on kauniissa paketissa mukana, kun kaupan kello taas kilahtaa merkiksi matkasi jatkumisesta?

Kenkäsi vievät sinut kahvilaan, jonka herkkuja notkuvalta tiskiltä valitset suosikkisi, sen oheen otat vielä lempijuomasi. Mitä tarjottimellasi nyt on? Valitset rauhallisen paikan kahvilasta, jossa voit hetken pysähtyä omien ajatustesi kanssa nauttiessasi valitsemistasi herkuista.

Kenkäsi vievät sinut kahvilasta kotiin. Avaat kotioven, riisut kenkäsi ja lasket vettä maljakkoon, johon laitat ostamasi kukkakimpun. Laitat kukkakimpun näkyvälle paikalle kodissasi ja istahdat alas katsomaan sitä. Miltä sinusta nyt tuntuu?

ÄITIYDEN VOIMA



## LIITE 5. MIELIKUVAHARJOITE LAPSEN TUNTEET:

Vietätte aikaa kotona ja olette pian lähdössä ystävälle kylään. Lapsi leikkii lempilelullaan olohuoneen lattialla. Kirjoita lempilelu paperiisi.

Lapsi on keskittynään leikkiinsä, mutta teidän on aika lähteä, ettette myöhästy bussista. Haet lapsen kesken leikin pukemaan, jolloin lapsi aloittaa itkemisen ja kiukuttelun. Miltähän tämä tilanne tuntuu lapsesta?

Saatte puettua, laitat lapsen istumaan rattaisiin ja lähdette matkaan. Lapsesi ei oikein viihdy rattaisissa vaan haluaa päästä itse kävelemään, kokemaan ja tutkimaan asioita matkalla. Lapsi näkee maassa paljon mielenkiintoisia asioita ja poimii niitä käsiinsä. Mitä aarteita sinun lapsesi löysi?

Lapsesi kuljeksi saappaissaan kohti edessä siintävää lätäkköä ja sinä vilkuilet kelloa. Olisi ehdittävä seuraavaan bussiin, mutta lapsellasi ei ole lainkaan kiire rientäessään kohti lätäkköä. Mikähän on lapsesi päällimmäinen tunne hyppiessään tasajalkaa lätäkössä?

Pyyhrit kurat saappaista ja nostat lapsesi takaisin rattaisiin, kiiruhdatte pysäkillä ja ehditte juuri bussiin. Noustessanne kyytiin lapsesi pudottaa yhden aarteistaan ja se vierii ulos bussista, ovet sulkeutuvat ja bussi lähtee liikkeelle. Miltähän lapsesi ajattelee tajutessaan ettei saa aarrettaan takaisin?

Saavutte perille, nousette ulos bussista ja jatkatte kävellen matkaa. Saavutte ystävän luo, jossa teitä jo kovasti odotetaan. Lapset tulevat hyvin toimeen ja meno alkaa pian villiintyä, miltähän lapsestasi tuntuu juosta käsi kädessä, nauraa ja kiljua yhdessä ystävänsä kanssa?

Pyydät lastasi rauhoittumaan, mutta pyynnöt hukkuvat riemunkiljahduksiin. Hetken päästä kuulet kolahduksen, jota seuraa lohduton itku. Lapsesi on kompastunut ja saanut haavan käteensä, hän juoksee luoksesi ja näyttää kättään. Mitä ajatuksia hänellä voisi olla katsoessaan verta vuotavaa kättään ja muistelleessaan äidin varoittavia sanoja? Otat lapsen syliisi, lohdutat ja laitat laastarin. Miltä sylisi ja sanasi tuntuvat? Lapsesi rauhoittuu sylissäsi ja kerää rohkeutta lähteä kohti uusia seikkailuja.

ÄITIYDEN VOIMA

## LISÄTIETOA AIHEESEEN LIITTYEN:

Viinikka, A. (toim.) 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2014. Vahvuutta vanhemmuuteen -hanke.  
Saatavissa: <http://www.mll.fi>

Vauvan Taika- projekti. 2015. Diakonialaitos Lahti.  
Saatavissa: <http://www.dila.fi>

Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2002. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen.  
Helsinki: WSOY Oy.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus.  
Juva: WS Bookwell Oy.

Andersson, M., Hyytinen, R. & Kuorelahti, M. (toim.) 2008. Vauvan parhaaksi.  
Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.

Larmo, A. 2010. Mentalisaatio -kyky pitää mieli mielessä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi>

Pesonen A - K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys.  
Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi>

Pajulo, M. 2004. Vauvan tunnetila sen säätely - äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisuudessa kiintymyssuhteessa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim.  
Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi>

Mäkisalo-Ropponen, M. 2011. Vuorovaikutustaidot sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

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





## ÄITIYDEN VOIMA

LAMK-OPINNÄYTETYÖ  
2015

Sonja Mäkelä  
Saija Piipari  
Sara Schroderus  
Satu Vilkuna

[www.aitiydenvoima.fi](http://www.aitiydenvoima.fi)

## LIITE 2: Esite ryhmätoiminnasta

### Yhteystiedot:

Saija Piipari  
Sonja Mäkelä  
Sara Schroderus  
Satu Viikuna  
Puhelin:  
046 628 6041  
E-mail:  
saija.piipari@student.lamk.fi



### Äitiyden voima—nuorten äitien oma ryhmä

Tuntuuko äitiys joskus yksinäiseltä tai haastavalta? Kaipaatko ikäistäsi, samassa elämäntilanteessa olevaa seuraa? Haluaisitko etsiä ja löytää voimavaroja äitiyden ja arjen haasteisiin positiivisen tekemisen kautta?

Mikäli vastasit myöntävästi, etsimme juuri sinua!



### Tervetuloa mukaan Äitiyden voima -ryhmään!

Ryhmässä etsimme yhdessä äitiyden iloa ja voimaa arkeen sekä vahvistamme yhteyttä omaan lapseen erilaisten toiminnallisten harjoitusten ja tekemisen kautta, esimerkiksi valokuvaus ja kokkaus.

Sinulta odotamme avointa mieltä ja sitoutumista ryhmätoimintaan.

#### MITÄ, MISSÄ, MILLOIN?

Ryhmätoiminta järjestetään keskustassa Loviisankadulla. Ryhmäkertoja on yhteensä kuusi, noin kerran viikossa maaliskuun lopusta huhtikuulle. Ryhmän kesto on 1,5 h sisältäen kahvin/ruoan.

Ryhmä on osanottajille maksuton ja lastenhoito on järjestetty tarvittaessa. Kerrothan ilmoittautuessasi mahdollisesta lastenhoidon tarpeestasi.

Mukaan ryhmään mahtuu kuusi nuorta äitiä, otathan yhteyttä pikaisesti, jotta mahtut mukaan ryhmään. Voit soittaa, laittaa tekstiviestin tai sähköpostin. Vastamme mielellämme lisäkysymyksiin, jos niitä heräsi.

Ilmoittautuneisiin otamme henkilökohtaisesti yhteyttä ryhmän tarkemmasta toteutuksesta ja aikataulusta.

#### ME - OPISKELLIJAT

Olemme neljä Lahden ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijaa. Toteutamme Äitiyden voima -ryhmää osana opinnäytetyöprojektiämme.

Olemme kaikki itsekin äitejä ja erityisenä mielenkiintomme kohteena sekä opinnäytetyömme aiheena on varhainen vuorovaikutus ja sen tukeminen mentalisaation keinoin.



### LIITE 3: ryhmäytymisharjoituksia

#### *Keväinen päivä -mielikuvaharjoite*

On keväinen päivä. Olet lähdössä kotoa ja sujautat jalkaan lempikenkäsi, mitkä ne ovat? Jos kenkäsi juttelisivat sinusta, mitä ne kertoisivat?

Suljet kotioven takanasi ja kuljet nyt kepein askelin kevätkadulla. Vastaantulevat ihmiset hymyilevät sinulle, tunnet iloa ja auringon lämmön kasvoillasi.

Kenkäsi johdattavat sinut kukkakauppaan, keskustan kivijalkamyymälään. Kukkakaupan edustalla kukkivat keltaiset narsissit pajukorissa. Astuessasi sisään kauppaan kello ovesa kilahtaa merkiksi ja sinut ympäröi kukkien huumaava tuoksu. Floristi tervehtii sinua lämpimästi ja kysyy kuinka voisi auttaa. Tilaat sidotun kimpun lempikukkiasi ja floristi toteuttaa sen toiveidesi mukaan. Millainen kimppu sinulla on kauniissa paketissa mukana, kun kaupan kello taas kilahtaa merkiksi matkasi jatkumisesta?

Kenkäsi vievät sinut nyt kahvilaan, jonka herkkuja notkuvalta tiskiltä valitset suosikkisi, sen oheen otat vielä lempijuomasi. Mitä tarjottimellasi nyt on? Tarjottimen kanssa valitset rauhallisen paikan kahvilasta, jossa voit hetken pysähtyä omien ajatustesi kanssa nauttiessasi valitsemistasi herkuista.

Kenkäsi vievät sinut kahvilasta kotiin. Avaat kotioven, riisut kenkäsi ja lasket vettä maljakkoon, johon laitat ostamasi kukkakimpun. Laitat kukkakimpun näkyvälle paikalle kodissasi ja istahdat alas katsomaan sitä. Miltä sinusta nyt tuntuu?

### *Ostoskori -mielikuvaharjoite*

Ohjaaja vie mielikuvaharjoitteen avulla osallistujat ostoksille tavarataloon, jossa täytetään ostoskoria. Osallistujat kirjoittavat ostoslistan paperille ja jokaisen ostoslista käydään vuorotellen läpi. Näin osallistujat saavat selittää valintojensa taustoja. (Leskinen 2009, 27.)

“Olet tavaratalossa ja kiertelet eri osastoilla. Jokaiselta osastolta ostat yhden asian, joka mielestäsi kuvaa sinua. Ensimmäiseksi menet lehtiosastolle. Selaillet lehtiä ja valitset niistä yhden. Kirjoita valitsemasi lehden nimi tai lehtityyppi paperiisi. Jatkat matkaasi hedelmäosastolle. Mikä hedelmä miellyttää sinua eniten ulkonäön, maun tai tuoksun perusteella? Minkä kokoisen hedelmän haluat ostaa? Kirjoita hedelmäsi nimi paperiin ja jatka ostoskierrostasi. Seuraavaksi saavut leipäosastolle. Siellä leijailee vastapaistetun leivän tuoksu. Katselet ja kiertelet leipähyllyjen välissä. Leipiä on vaaleita ja tummia, pehmeitä ja kovia, suomalaisia ja ulkomaalaisia, mausteisia ja perinteisiä. Valitset itseäsi kuvaavan leivän ja laitat sen ostoskoriisi. Tämän jälkeen suuntaat askeleesi liha- ja kalatiskille. Tiskissä on irtomyyntituotteita ja valmispakkauksia. Katselet tarkasti ympärillesi ja valitset mieluisimman ja kuvaavimman tuotteen ostoskoriisi. Nyt puuttuvat vielä leikkeleet. Kävelet leikkeletiskin luo ja katselet valikoimia. Niitä on runsaasti. Tiskissä on juustoja, liha- ja kalaleikkeitä, maksamakkaraa, pasteijoita ja kaikkea muuta sellaista. Teet valintasi ja kierrät kassalle vaateosaston kautta. Mikä vaate pukisi sinua parhaiten? Valitset jonkin tekstiilin koriisi. Nyt voit halutessasi tehdä heräteostoksen. Lopulta saavut kassalle ja maksat ostoksesi. Kotona tarkastelet ostamiasi tuotteita ja kerrot valintojesi perusteita”. (Leskinen 2009, 27.)

### *Esineet ja kuvat -harjoitus*

Ohjaaja varaa etukäteen ryhmälle ja aiheeseen sopivia leluja (lapsille) ja postikortteja tai muita kuvakortteja (aikuisille). Osallistujat valitsevat niistä sen, joka miellyttää eniten (lapset) ja kuvastaa häntä (aikuiset). Tämän jälkeen kaikki istuvat piiriin ja vuorollaan näyttävät valintansa toisilleen ja esittelevät itsensä kuvan avulla. Myös ohjaajat osallistuvat ja yksi ohjaajista aloittaa kierroksen. Muut voivat olla osallistujien seassa. (Leskinen 2009, 22.)

Kuvan avulla itsestä voidaan kertoa mm. seuraavia asioita: nimi, harrastukseni, mistä pidän/kiinnostuksen kohteet, miksi halusin tulla mukaan ryhmään, miltä nyt ryhmän alkaessa tuntuu.

#### LIITE 4: Hymiökierros

Ryhmätoimintaa oli tarkoitus kehittää ja siksi ryhmään osallistuvilta äideiltä kerättiin palautetta jokaisella ryhmäkerralla. Palautetta kerättiin käymällä läpi hymiökierros jokaisen ryhmäkerran alussa ja lopussa, hymiökierrokseen osallistuivat myös ohjaajat. Jokainen valitsi omaa tunnetilaansa parhaiten kuvaavan hymiön, valitsemaansa hymiön näyttämisen yhteydessä oli jokaisella mahdollisuus kertoa tarkemmin mitkä tekijät vaikuttivat hänen valitsemaansa hymiöön. Sama hymiökierros käytiin läpi ryhmäkerran lopuksi ja taas annettiin jokaiselle mahdollisuus kertoa mikä on vaikuttanut oman tunnetilan muutokseen. Näin kerättiin palautetta suoraan jokaisesta ryhmäkerrasta ja palautteen perusteella kehitettiin yksittäisen ryhmäkerran sisältöä ja ohjaajan reflektiivistä työtettä.

Osallistujille annettiin oheisen kuvan mukaiset omat hymiökortit.



## LIITE 5: Palautekysely ryhmätoiminnasta

### Äitiyden Voima -ryhmän palautekysely

Ryhmätoiminnan aikana olemme pohtineet omia ja lapsen tunteita sekä yhdistäneet niitä käyttäytymiseen. Miten koet ryhmätoiminnan vaikuttaneen sinun ajatuksiisi itsestäsi ja lapsestasi? Entä miten koit ryhmän ilmapiirin tai ohjaajien asenteet? Vastaa alla oleviin kysymyksiin, jotta voimme edelleen kehittää ryhmätoimintaa.

	Kyllä	Ei
Pohdin enemmän lapseni käyttäytymistä		
Pohdin enemmän lapseni tunteita ja tarpeita		
Pohdin enemmän mitä lapseni käyttäytymisen taustalla voi olla		
Pohdin enemmän omaa käyttäytymistä		
Pohdin enemmän miten oma toimintani vaikuttaa lapseeni		
Itseluottamukseni vanhempana lisääntyi		
Sain vahvistusta vanhempana toimimiseen		
Sain lisää varmuutta lapsen hoitoon		
Ryhmällä oli vaikutusta hyvinvointiini		
Ryhmään oli helppo tulla mukaan		
Ryhmän ilmapiiri oli turvallinen		
Ryhmän ohjaajat huomioivat ryhmän jäseniä tasavertaisesti		
Ryhmän keskustelu oli innostavaa		
Ryhmän keskusteluaiheet olivat hyödyllisiä		
Ryhmän puitteet (tilat, tarjoilu, lastenhoito) oli hyvin järjestetty		
Mielikuvitusmatkoihin oli helppo päästä mukaan		
Koristeiden tekeminen oli mukavaa		
Valokuvaus oli minulle helppoa		

Mitä kautta sait tietoa ryhmätoiminnasta?

---

---

Minkälaiseksi kuvailisit ryhmän ilmapiiriä?

---

---

---

---

---

Miten koit ohjaajien suhtautuvan sinuun?

---

---

---

---

---

Mikä oli parasta Äitiyden Voima -ryhmässä? Entä ikävintä?

---

---

---

---

---

Mitä haluaisit vielä sanoa ryhmän ohjaajille?

---

---

---

---

---



## Ohjeistus valokuvaukseen

Valokuvaa lapsesi kokemia arkisia tilanteita, heittäydy mukaan lapsesi maailmaan. Koeta tavoittaa valokuvassa lapsesi tunnetila. Kuvaa lastasi kun hän on esim. iloinen, surullinen, luottavainen, hämmentynyt tai peloissaan. Voit kuvata arjessa sujuvasti toimivia tilanteita ja vastaavasti tilanteita, jotka tuntuvat haastavilta.

Istahda rauhalliseen paikkaan, pohdi tarkemmin 2-4:ää kuvaamaasi tilannetta ja kirjoita ne muistiin.

- Mitä tapahtui ennen kuvan ottamista?
- Mikä oli tilanne kuvan ottamishetkellä?
- Mitä tapahtui sen jälkeen?
- Mitä tunteita se sinussa herätti?
- Mitä lapsesi mahtoi silloin ajatella?
- Mikä mahtoi olla lapsesi mielentila ja olon syy?
- Mikä tilanteen aiheutti?

Tuo ottamasi kuvat ja pohdinnat mukana \_\_\_\_\_.





## LIITE 7: lapsen tunteet -mielikuvaharjoite

Vietätte aikaa kotona ja olette pian lähdössä ystävälle kylään. Lapsi leikkii lempilelullaan olohuoneen lattialla. Kirjoita lempilelu paperiisi.

Lapsi on keskittynään leikkiinsä, mutta teidän on aika lähteä, ettette myöhästy bussista. Haet lapsen kesken leikin pukemaan, jolloin lapsi aloittaa itkemisen ja kiukuttelun. Miltähän tämä tilanne tuntuu lapsesta?

Saatte puettua, laitat lapsen istumaan rattaisiin ja lähdette matkaan. Lapsesi ei oikein viihdy rattaisissa vaan haluaa päästä itse kävelemään, kokemaan ja tutkimaan asioita matkalla. Lapsi näkee maassa paljon mielenkiintoisia asioita ja poimii niitä käsiinsä. Mitä aarteita sinun lapsesi löysi?

Lapsesi kuljeksii saappaissaan kohti edessä siintävää lätäkköä ja sinä vilkuilet kelloa. Olisi ehdittävä seuraavaan bussiin, mutta lapsellasi ei ole lainkaan kiire rientäessään kohti lätäkköä. Mikähän on lapsesi päällimmäinen tunne hyppiessään tasajalkaa lätäkössä?

Pyyhit kurat saappaista ja nostat lapsesi takaisin rattaisiin, kiiruhdatte pysäkillä ja ehditte juuri bussiin. Noustessanne kyytiin lapsesi pudottaa yhden aarteistaan ja se vierii ulos bussista, ovet sulkeutuvat ja bussi lähtee liikkeelle. Miltähän lapsesi ajattelee tajutessaan ettei saa aarrettaan takaisin?

Saavutte perille, nousette ulos bussista ja jatkatte kävellen matkaa. Saavutte ystävän luo, jossa teitä jo kovasti odotetaan. Lapset tulevat hyvin toimeen ja meno alkaa pian villiintyä, miltähän lapsestasi tuntuu juosta käsi kädessä, nauraa ja kiljua yhdessä ystävänsä kanssa?

Pyydät lastasi rauhoittumaan, mutta pyynnöt hukkuvat riemunkiljahduksiin. Hetken päästä kuulet kolahduksen, jota seuraa lohдутon itku. Lapsesi on kompastunut ja saanut haavan käteensä, hän juoksee luoksesi ja näyttää kättään. Mitä ajatuksia hänellä voisi olla katsoessaan verta vuotavaa kättään ja muistellessaan äidin varoittavia sanoja? Otat lapsen syliisi, lohdutat ja laitit laastarin. Miltä sylisi ja sanasi tuntuvat? Lapsesi rauhoittuu sylissäsi ja kerää rohkeutta lähteä kohti uusia seikkailuja.

## LIITE 8: Oppaan arviointilomake

### OPPAAN ARVIOINTILOMAKE

Haluamme kehittää Äitiyden Voima -ryhmien sisältöä ja oppaan käytettävyyttä. Antamanne palautteen perusteella kehitämme opasta vastaamaan varhaisen vuorovaikutuksen parissa työskentelevien terveydenhuollon ammattilaisten tarpeita.

1. Mielipiteenne oppaan ulkoasusta?

---

---

---

---

---

2. Mielipiteenne oppaan rakenteesta?

---

---

---

---

---

3. Mielipiteenne ryhmätoiminnan sisällöstä?

---

---

---

---

---

4. Millä tavalla voisitte soveltaa oppaan tarjoamaa ryhmätoimintaa omaan toimintaanne?

---

---

---

---

---

5. Muuta kommentoitavaa tai parannusehdotuksia.

---

---

---

---

---

Kiitos vastauksestanne!

## LIITE 9: laululeikit ja lorut

### *Valokuvia*

Onhan se vähän outoa huvia,  
kun karhut ottavat valokuvia.  
Yhdessä kuvassa on korvat,  
yhdessä on kuono,  
yhdessä on tassut,  
yksi on muuten huono.  
Yhdessä on polvi,  
yhdessä hännänpää,  
yhdessä on napa  
– eikä tämän enempää.  
(Huovi 1998, 10.)

### *Tossu ja sukka*

Tossu ja sukka ne tirkistää,  
onkohan kaikilla varpailla pää,  
yks, kaks ja pim pam pom.  
Kenen nämä varpaat on?  
Vauvan nämä varpaat on.  
Lapanen ja rukkanen ne tirkistää,  
onkohan kaikilla sormilla pää,  
yks, kaks ja pim pam pom.  
Kenen nämä sormet on?  
Vauvan nämä sormet on.  
(Suomalainen kansanruno)

### *Kukko ja kana saunassa*

Kukko ja kana saunassa,  
istuivat samassa ammeessa.  
Kukko pesee kanan selkää,  
kumpikaan ei vettä pelkää.  
Kot-kot, kana kaakattaa,  
älä kukko - kutita!  
Kukko ja kana saunassa,  
istuivat samassa ammeessa.  
Kukko pesee kanan jalkaa,  
kana kikattaa jo alkaa.  
Kot-kot, kana kaakattaa,  
älä kukko - kutita!  
(Suomalainen kansanruno)

## LIITE 10: Saatekirje



Hei!

Olemme neljä Lahden ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijaa. Toteutamme Äitiyden Voima -ryhmää osana opinnäytetyömme toiminnallista osuutta. Kiitos, että olet lähtenyt rohkeasti mukaan.

Ryhmässä etsimme yhdessä äitiyden iloa ja voimaa arkeen sekä vahvistamme yhteyttä omaan lapseen erilaisten toiminnallisten harjoitusten ja tekemisen kautta, esimerkkeinä valokuvaus ja leivonta.

Ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivomme, että ryhmään osallistuvat ovat mukana jokaisella viidellä ryhmäkerralla.

Kaikki ryhmässä käsiteltävät asiat ovat luottamuksellisia, meillä hoitotyön opiskelijoina on salassapitovelvollisuus, eikä kenenkään nimiä julkaista opinnäytetyön loppuraportissa. Toivomme, että luottamuksellisuus säilyy ryhmän sisällä myös osallistujien kesken, eikä ryhmässä keskustelluista asiasta keskustella ulkopuolisten kanssa tai kirjoiteta esim. sosiaalisessa mediassa.

Ystävällisin terveisin

Sonja Mäkelä, Saija Piipari, Sara Schroderus ja Satu Vilkuna