

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, sans-serif font. The letter "i" has a small white crossbar, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page is a light pink color with a large, curved, darker pink shape on the left side.

Iina Paananen

Marjo Perämäki

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyö, 2019

0–6-VUOTIAAN LAPSEN STRESSI

TIIVISTELMÄ

Paananen, Iina & Perämäki, Marjo

0–6-vuotiaan lapsen stressi

71 s., 3 liitettä

Kevät 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Pienen lapsen stressi on aiheena ajankohtainen. Elämme aikaa, jolloin stressille altistavia häiriötekijöitä on jatkuvasti läsnä lapsen arjessa. Opinnäytetyömme aiheena oli 0–6-vuotiaan lapsen stressi. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Vanhempien Akatemian kanssa. Vanhempien Akatemia toimii Oulussa osana Nuorten Ystävät -ry:tä, ja sen tarkoituksena on tukea vanhemmuutta ja vahvistaa perheiden hyvinvointia.

Opinnäytetyö oli kehittämispainotteinen, ja se koostui raportista sekä oppaasta. Menetelminä opinnäytetyössä käytettiin kirjallisuuskatsausta, haastattelua sekä työpajatyöskentelyä. Raportti koostui sekä teoretiedon että haastatteluiden avulla ilmi käyneistä tiedoista 0–6-vuotiaan lapsen stressiin liittyen. Opas luotiin vanhempien tueksi ja avuksi lapsen negatiivisen stressin havaitsemiseen ja kohtaamiseen. Opas kertoo oireista, jotka viittaavat lapsen ylikuormittumiseen ja tarjoaa vinkkejä sen ennaltaehkäisemiseksi ja vähentämiseksi. Haastattelut tehtiin Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskukseen sekä Vanhempien Akatemian työntekijöille. Työpajoja järjestettiin Oulussa kaksi kertaa, ensimmäinen kesällä ja toinen syksyllä 2018.

Opas valmistui keväällä 2019. Sitä käytetään Vanhempien Akatemian työn tukena ja jaetaan myös heidän asiakkaidensa käyttöön niin paperisessa kuin sähköisessäkin muodossa.

Asiasanat: kriisit, lapset, stressi, traumat

ABSTRACT

Paananen, Iina & Perämäki, Marjo

Stress of a child aged 0–6

71 p., 3 appendices

Spring 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services, Option in Diaconial Social Work

Degree: Bachelor of Social Services

Stress of a small child is a timely topic. We are currently living in a time where stressful distractions are constantly present in the child's everyday life. The subject of the present thesis is stress of a child aged 0–6. The thesis was made in cooperation with Vanhempien Akatemia. Vanhempien Akatemia is a part of Nuorten Ystävät ry, which is located in Oulu, Finland. Its purpose is to support the parenthood and strengthen family well-being.

The thesis was development-oriented and it consisted of a report and a guide. The methods used were a literature review, an interview and workshops. The report consisted of the interviews and information of a theory on stress of a child aged 0–6. The guide was created to support and help parents to identify and face the child's negative stress. The guide tells about the symptoms which tell about a child's stress overload and provides tips for preventing and reducing it. The interviews were conducted with the employees of The Counselling Centre for Family Matters of Tampere Evangelical Lutheran parishes and Vanhempien Akatemia. The workshops were organized twice in Oulu, the first one in the summer and the second one in the autumn of 2018.

The guide was completed in the spring of 2019. The guide is used to support the work of the Vanhempien Akatemia and is also shared with their clients both in paper and in electronic form.

Key words: child, crises, stress, trauma

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 STRESSI	5
2.1 Stressi yleisesti.....	5
2.2 Lapsen stressin oireet.....	7
2.3 Syitä lapsen stressaantumiselle.....	9
3 KRIISIT JA TRAUMAT	12
3.1 Kriisien ja traumojen vaikutus.....	12
3.2 Kommunikointi kriisitilanteessa.....	13
4 LAPSEN STRESSIN VÄHENTÄMINEN.....	15
4.1 Ennaltaehkäisy.....	15
4.2 Stressitilanteesta selviytyminen.....	17
4.3 Stressin seuraukset.....	18
5 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITE	20
5.1 Työn tausta.....	20
5.2 Opinnäytetyön tavoite ja käyttötarkoitus.....	21
6 TYÖELÄMÄTAHO JA MENETELMÄT	23
6.1 Yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemia.....	23
6.2 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät	24
7 HAASTATTELUT	27
7.1 Haastattelu Vanhempien Akatemian työntekijöille	27
7.2 Haastattelu Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskukseen työntekijöille	30
8 OPPAAN KOKOAMINEN	35
8.1 Suunnittelu.....	35
8.2 Työpaja 6/2018	38
8.3 Työpaja 9/2018	40
9 OPPAAN VIIMEISTELY	43
9.1 Palautteen kerääminen	43
9.2 Viimeisen version tarkastus	44
9.3 Opinnäytetyön julkistaminen	44
10 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI	46
10.1 Eettiset näkökulmat.....	47

10.2 Oppaan käyttäminen ev.lut. kirkon työssä.....	48
10.3 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu	49
LÄHTEET.....	51
LIITE 1. Haastattelukysymykset.....	53
LIITE 2. Palautekysely testiryhmälle.....	54
LIITE 3. Opas.....	57

1 JOHDANTO

Lapsen stressiä ja sen vaikutusta on aliarvioitu. Monet ammattikasvattajat ovat ajatelleet, että lapsi toipuisi nopeasti stressistä, jos ylipäättään edes pystyisi kokemaan sitä. Asia on kuitenkin päinvastoin, sillä lapsen keskushermosto on keskeneräisyytensä vuoksi paljon herkempi ja haavoittuvaisempi stressille kuin aikuisen, ja stressin säätelytaidot ovat aikuiseen nähden vielä vajavaiset. (Etelänsaari & Helin 2017, 5.) Stressi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen elämään ja tulevaisuuteen. Se voi johtaa moniin sairauksiin ja eri ongelmiin, jonka vuoksi varhainen puuttuminen on todella tärkeää.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda opas 0–6-vuotiaan lapsen stressistä. Opas on lyhyt ja tiivis infopaketti lapsen stressin oireista, sen syistä, ennaltaehkäisystä ja siihen puuttumisesta. Oppaan tarkoituksena on tuoda tietoisuuteen se, että myös lapsi voi kokea stressiä, sekä auttaa vanhempia tunnistamaan stressin oireet, jotta lapsi saisi oikeanlaista apua mahdollisimman pian. Oppaassa on kerrottu myös tahot, joihin vanhempi voi ottaa yhteyttä jos epäilee lapsensa kokevan stressiä ja kaipaa apua asian suhteen. Opinnäytetyömme on toteutettu yhteistyössä Vanhempien Akatemian kanssa. Vanhempien Akatemia tekee laajasti ennaltaehkäisevää työtä perheiden tukemiseksi erilaisissa elämäntilanteissa.

2 STRESSI

2.1 Stressi yleisesti

Stressiä voi olla monenlaista. Voi olla niin sanotusti hyvää stressiä, joka haastaa ihmisen selviytymään jostain asiasta aiheuttamatta kuitenkaan terveystorjuntaa. Hyvä stressi voi parantaa myös suorituskykyä. (Laine & Poutiainen 2014, 6.) Keskityimme opinnäytetyössämme pääasiassa kuitenkin huonoon eli negatiiviseen stressiin, joka voi olla ihmiselle, ja tässä opinnäytetyössä etenkin lapselle, monin eri tavoin haitallista. Opinnäytetyössämme lapsella tarkoitetaan 0–6-vuotiasta lasta.

Stressi on valmistautumista pakoon tai taisteluun. Sen aikana keho erittää adrenaliinia ja kortisolia, eli niin sanottuja metsästyshormoneja. Ne ovat biologinen toiminto, joka laittaa ihmisen joko pakenemaan ongelmaa tai taistelemaan sitä vastaan. (Billmark 2015, 35.)

Stressin eri tasoja ja niille tyypillisiä oireita on hyvä oppia ymmärtämään, jotta pitkäkestoiseen stressitilaan puuttuminen helpottuu. Billmark (2015, 35–37) on jaotellut stressin kolmeen eri tasoon:

Stressitaso 1:

Ihmisen keho valmistautuu selviämään paosta tai taistelusta kohottamalla adrenaliinipitoisuutta, verenpainetta ja verensokeria. Oksitosiini, eli kehon ”rauhallisuushormoni” toimii yhä. Jos keho saa mahdollisuuden lepotaan, se käyttää sen hyväkseen. Kehossa on ylimääräistä energiaa, joka kasautuessaan saa ihmisen kireäksi ja stressaantuneeksi. Siitä eroon pääseminen vaatii fyysistä ponnistelua. Tällöin saattaa tuntua siltä, että stressi toimii kannustimena, saa tuntemaan itsensä virkistyneeksi ja vaatimukset tuntumaan mukavalta. (Billmark 2015, 35.)

Stressitaso 2:

Keho alkaa erittää kortisoli -nimistä hormonia ja adrenaliinin määrä lisääntyy. Kortisoli alkaa hajottaa kehon rasvavarantoja. Keho voi varastoida lisää rasvaa itseensä,

mutta sillä tavoin lihasten energia kuluu. Kun kehossa on liikaa kortisolia, serotoniinipitoisuus alkaa laskea ja se taas puolestaan aiheuttaa masennusta ja hermostuneisuutta. Kehon kortisoli heikentää immuunipuolustusta, ja kehossa oleva energia kuluu fyysiseen selviytymiseen. Rauhoittava oksitosiini vaikuttaa myös sukuhormonin erityksen vähentymiseen. (Billmark 2015, 35–36.)

Fyysisiä ongelmia, kuten päänsärkyä, vatsavaivoja tai univaikeuksia on vaikea yhdistää stressiin. Keho pyrkii niillä tavoin varoittamaan stressistä, mutta emme aina huomaa kehon varoituksia. Ärtymyksen ja konfliktien riski kasvaa riittämättömyyden ja voimattomuuden tunteen vuoksi. Ihminen alkaa hermoilla ja epäröidä tietämättä kuitenkaan mistä se johtuu. (Billmark 2015, 36.)

Stressitaso 3:

Pitkään aktiivisena olleet stressihormonit alkavat tuoda esiin uupumuksen oireita. Lisämunaisten kortisolituotanto laskee liian vähäiseksi ja saa lisämunaiset väsymään. Tästä seuraa muistin huononemista sekä negatiivisia vaikutuksia uneen ja mielentilaan. Sukuhormonien, oksitosiinin ja ”stressinvastustushormonien” tuotanto kehossa laskee ja vaikuttaa ihmiseen monin tavoin. Ihminen saattaa kärsiä ahdistuksesta, pakotoiminnoista, apaattisuudesta, muistiaukoista sekä kadotetusta itseluottamuksesta. Ihminen kokee niin sanotun romahduksen. (Billmark 2015, 36–37.)

Pitkäkestoinen stressitila saattaa johtaa väsymysoireyhtymään, jolloin ihmisellä on useita erilaisia fyysisiä ja henkisiä oireita. Tavallisimpia oireita ovat suuri väsymys, muistihäiriöt, hermostuneisuus, ahdistus, univaikeudet ja sydämentykytys. Sairastumista on usein vaikea huomata sillä se tapahtuu hitaasti. Ihminen, joka saa diagnoosin väsymysoireyhtymästä, on kärsinyt stressioireista vähintään puolen vuoden ajan. (Billmark 2015, 37.)

Keltikangas-Järvinen (2008, 194–195) on tutkinut temperamentin yhteyttä ihmisen stressitilaan. Stressi on yksilöllisen temperamentin ja ympäristön odotusten välinen ristiriita. Herkkyys stressaantumiseen on synnynnäistä ja stressitilaan vaikuttavat niin temperamentti kuin ympäristökin. Jokaisella on erilainen taipumus kokea stressiä ja reagoida siihen.

2.2 Lapsen stressin oireet

Lapsen kokiessa lievää stressiä hän on valpas, hieman varuillaan ja kiinnostunut. Uudet tapahtumat ja rutiinit rikkovat asiat tallentuvat kirkkaasti muistiin. Pitkäkestoinen stressi taas turruttaa ja tekee ihmisestä pelokkaan, ärtyisän ja levottoman. (Sinkkonen 2012, 120.) Lapsen ylikuormittuneisuus ja stressin aiheuttamat vaikeudet ilmenevät eri tavoin eri kehitysvaiheissa. Stressi tarkoittaa voimakasta ruumiillista tai henkistä rasitusta ja painetta, sekä sen aiheuttamaa sopeutumisreaktiota. Psykologinen stressi taas tarkoittaa vuorovaikutusta, joka syntyy yksilön ja ympäristön välille, jolloin ihminen kokee tilanteen ylivoimaisena ja omat voimavarat ylittävänä. (Poijula 2016, 19.)

On tärkeää, että vanhempi tunnistaa lapsessaan stressin aiheuttamat merkit. Monet lapset koittavat itkulla näyttää tuskaa ja ahdistusta, sekä hakea aikuiselta turvaa ja lohdutusta. Osa pakenee pelottavia ja epämiellyttäviä asioita pyrkien keskittymään täysin muihin asioihin ja vetäytymällä omiin ajatuksiinsa tai leikkeihin. Myös mielikuvituskavereiden keksiminen ja itsensä kuvittelu toiseen paikkaan voivat olla pakokeinoja. Jotkut käyttävät selviytymiskeinona nukkumista tai valitsevat jonkin toiminnan, joka tuo turvaa ja rutiinia. Jotkut lapset voivat sairastua tai taantua, jolloin he saavat aikuiselta huomiota, turvaa ja lohdutusta. Pikkulapset kokevat enemmän välttämisreaktioihin liittyviä ongelmia kuin isommat lapset, sillä ne vaativat itsetarkkailun ja monimutkaisen ajattelun lisäksi sanallista ilmaisua. Pienempien lasten käyttäytymisestä ilmeneekin enemmän aggressiivisuutta sekä traumaattista tapahtumaa kuvaavaa leikkiä, piirtämistä ja toistoa. Esikouluikäisten stressireaktiot saattavat näkyä pelkoina ja huolina, pakonomaisena toistuvana leikkinä, eroahdistumisena, taantumisena, painajaisina ja unihäiriöinä. (Poijula 2016, 23, 25–26, 61.)

Lapsi voi yrittää siirtää huomion pois stressaavasta asiasta käyttäytymällä huonosti tai poikkeuksellisen auttavaisesti. Silloin lapsi pyrkii unohtamaan omat ongelmansa ja käyttämään selviytymiskeinona muilta saamaansa arvostusta. Lapsi pyrkii valmistautumaan tulevaisuuden stressaaviin tapahtumiin ennakoimalla, ja voikin esimerkiksi läheisen menettäneenä kysyä vanhemmaltaan hänen kuolemastaan. Lapset voivat käyttää selviytymiskeinona myös huumoria tai asian kieltämistä kokonaan. (Poijula 2016,

24.) Lapsen kuormittuminen voi näkyä arjessa ”juuri ja juuri” -selviytymisenä. Silloin lapsi käyttäytyy koulussa tai päiväkodissa mallikkaasti, mutta kotiin tullessaan heittelee tavaroita seinään tai itkee ja raivoaa hysterisesti. (Sinkkonen 2012, 121.)

Selviytymisvoimavarat ylittävät traumatisoivat tapahtumat aiheuttavat tunnemyrskyn ja vaikeuksia ajattelussa. Reaktioita äkilliseen stressiin voivat olla vaimea reagointi, jähmettyminen, kiihtymystila, ylireagointi, sekä tietoinen ja osallistuva läsnäolo. Voimakkaaseen reagointiin on puututtava heti, sillä voimakas ylivilpisyys on este toipumiselle ja riski traumaperäiselle stressihäiriölle. (Poijula 2016, 181.)

Olemuksen ja käytöksen kautta ilmaistun oireilun lisäksi lapsi reagoi stressitason nousuun fyysisesti, sillä ei omaa vielä ikänsä puolesta psykologisia keinoja selviytyä stressistä. Ruumiillisia oireita voivat olla mahakivun ja päänsäryn lisäksi kiihtymys, levottomuus ja väsymys. (Etelänsaari & Helin 2017, 7–8, Poijula 2016, 26.) Stressihormonin eli kortisolin erittyminen voi näkyä myös verensokerin nousuna, sekä oppimisen ja muistamisen heikentymisenä. (Sinkkonen 2012, 124.)

Jo pieni vauva voi olla stressaantunut. Stressaantumiseen vaikuttavat temperamentti-
piirteiden lisäksi myös ympäristöstä saatu turva ja hoiva. Voimakkaimmat stressireaktiot ahdistavissa tilanteissa syntyvät vauvoilla, joiden reagointi asioihin on intensiivistä ja negatiivis-sävytteistä. Intensiivisyyden ja negatiivisten emootioiden voimakkuudella on suuri vaikutus myös stressireaktion tasaantumiseen ja siitä palautumiseen, sillä mitä suuremmalla intensiteetillä vauva reagoi asioihin, sitä hitaampaa toipuminen stressistä on. Vauva voi stressiä kokiessaan muuttua myös välinpitämättömäksi, ylitrauhalliseksi ja torjua muun ympäristön kokonaan. Stressihormonitason, eli kortisolin, nousu osoittaa vauvalla paremmin stressiä kuin käytös. Kortisolivaste kehittyy kuuden kuukauden ikäisenä, jolloin elimistön kyky tasapainottaa stressireaktioita kasvaa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 195, 199–200.)

Pieni vauva ilmaisee pahaa oloaan ja tarpeitaan itkemällä. Jos hänen itkuunsa ei vastata tarpeeksi nopeasti, alkaa kortisolia erityyä runsaasti ja sympaattinen hermosto aktivoituu voimakkaasti. Tällöin lapsen rauhoittelu voi kestää pitkään. Jos lapsen ahdinko alkaa olla sietämätöntä ja hän jää ilman hoivaa, alkaa hänen oma kehonsa yrittää auttaa. Lapsi voi onnistua rauhoittumaan itseksensä, kun parasympaattinen hermosto aktivoituu ja aivot alkavat erittää endorfiineja. Jos tilanteita kuitenkin on usein, voi vauva kokea dissosiaation. Silloin vauva jähmettyy ja jää liikkumattomana tuijottamaan kattoon. Tila voi ilmetä monin eri tavoin, kuten epätodellisena olona tai ympäristön mitasuhteiden muuttumisena. Lapsi voi myös kuulla päässään ääniä sekä vanhemmalla iällä kieltää tai vältellä vaikeista asioista puhumista. (Sinkkonen 2012, 125–126.)

2.3 Syitä lapsen stressaantumiselle

Vanhempien ongelmat, kotiolojen kielteisyys ja avoimuuden puute voivat lisätä ylikuormittumista. Lapset voivat joutua kohtaamaan monenlaisia muutoksia ja menetyksiä, kuten muuton uudelle paikkakunnalle, vanhempien eron, vanhempien irtisanomisen töistä, oman tai läheisen sairastumisen tai eroon joutumisen vanhemmistaan. Silloin monien tunnetilojen muutosten lisäksi lapsen on sopeuduttava myös kriisistä johtuvien käytännön asioiden muutoksiin. Myös vanhempien voimakkaat reaktiot voivat lisätä lapsen ongelmia, jos niitä ei selitetä ja jos tukemisessa tai yhteenkuuluvuudessa perheen sisällä on ongelmia. (Poijula 2016, 24.) Aikuisille stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi taloudelliset vaikeudet, avioero, työttömyys tai suuri työtaakka, syrjintä ja kiusaaminen. Myös vanhemmuus voi aiheuttaa stressiä, varsinkin jos lapsi on vaikeahoitoinen. (Sinkkonen 2012, 39, 120–121.)

Varhaisella hoivalla on suuri merkitys vauvan stressiherkkyyden kehittymiseen. Jos ympäristö ei reagoi optimaalisella tavalla vauvan emotionaalisuuteen, on isompi todennäköisyys kokea herkemmin stressiä aikuisiällä. Stressiherkkyyttä on tutkittu apinanpoikasilla, joiden avulla todistettiin varhaisen hoidon tärkeys. Niille poikasille, joi-

den emot kurittivat, hylkivät ja laiminlöivät heitä, kehittyi fysiologisia muutoksia aivoissa, jotka aiheuttivat poikasille jatkuvan stressitilan ja käytöshäiriöitä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 62, 196, 201–202.)

Helsingin yliopiston professori Johan Eriksson on tehnyt yli 20 vuotta kestänyttä tutkimusta sotalapsista ja heidän kokemastaan stressistä. Hän on todennut, että vanhemmistaan erotetuilla lapsilla oli huomattavasti suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin sekä mielenterveyshäiriöihin ja kakkostyyppin diabetekseen, kuin lapsilla, jotka saivat jäädä perheensä luo. (Huitti 2016, 40–41.)

Ristiriita kasvatusperiaatteiden ja lapsen temperamentin välillä voi johtaa siihen, että lapsi kokee jatkuvaa stressiä (Keltikangas-Järvinen 2008, 197). Joskus lapset pyrkivät tekemään kaikkensa, jotta saisivat edes hieman hyväksyntää vanhemmiltaan. Monien ongelmat johtuvatkin siitä, että heidän omia tunteitaan ei ole koskaan kuunneltu, vaan lapsi on joutunut miettimään mikä olisi muille parasta ja miten saisi toiset, varsinkin äidin ja isän, tyytyväisiksi. Lapset syyttävät helposti itseään muiden käytöksestä, ja voivat kokea olevansa vastuussa vanhempien ongelmista ja mielialoista. (Sinkkonen 2012, 39, 120–121.)

Perheet 24/7 -tutkimukseen osallistuneista epätyypillistä työaikaa tekevät vanhemmat raportoivat lapsillaan olevan enemmän tunne-elämän ja kaverisuhteiden ongelmia kuin muut vanhemmat (Metsäpelto, Kari-Vanhatalo & Pukkila, 2013). Vanhempien työhön ja vanhemmuuteen liittyvän stressin kokemusten sekä haastavien hoitojärjestelyiden todettiin olevan yhteydessä lasten heikentyneeseen hyvinvointiin päivähoidossa. Tutkimuksen mukaan hyvin toimiva kasvatusyhteistyö toimi suojatekijänä vanhemmuuden ja lasten hyvinvoinnin välillä vähentäen stressin kulkeutumista lasten hyvinvointiin. (Laakso, Turja & Poikonen, 2013.) Tutkimuksen pohjalta on tehty johtopäätöksiä epätyypillisen työajan asettamista haasteista. Sen muun muassa todetaan olevan yhteydessä lasten heikentyneeseen hyvinvointiin. Yhteyttä voimistaa muiden riskitekijöiden kasautuminen. Epäsäännöllinen rytmi sekä pitkät työvuorot voivat kuormittaa lasta ja vanhempaa, vähentää perheaikaa sekä lisätä lapsen yksinoloa. Tut-

kimuksen perusteella vuorohoito ja kasvatusyhteistyö voivat suojata lasta stressitekijöiltä. (Metsäpelto ym. 2013.) Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan entistä suurempi osa alle 3-vuotiaiden lasten äideistä käy töissä (Tilastokeskus 2016).

3 KRIISIT JA TRAUMAT

3.1 Kriisien ja traumojen vaikutus

Kriisi on tilanne, jonka henkilö kokee kestävämmäksi ja joka ylittää nykyiset voimavarat. Kriisi on väliaikainen tila, jolloin yksilön aiemmat ongelmaratkaisumenetelmät eivät riitä. (Poijula 2016, 29.) Kriisitila voi olla seurausta hyvin monenlaisista eri elämänvaiheista ja tapahtumista. Se voi olla seurausta myös useista samanaikaisista kuormittavista tekijöistä, ja joskus myöskin luonnolliset ja ennakoitavissa olevat tapahtumat voivat aiheuttaa kriisin. Kriisissä oleva kokee olonsa avuttomaksi, ote elämästä tuntuu katoavan ja perusturvallisuuden tunne heikentyy. (Suomen mielenterveysseura. Kriisit kuuluvat elämään.)

Traumaattiseen kriisiin liittyy suuri tunnejärkytys. Se on usein liitoksissa epätavallisen voimakkaaseen ja epänormaaliin tapahtumaan, kuten onnettomuuteen, katastrofiin, väkivallan kohteeksi joutumiseen tai läheisen kuolemaan. Traumaattisen kriisin läpikäyminen on yleensä tuskallista ja työlästä. (Suomen mielenterveysseura. Kriisit kuuluvat elämään; Suomen mielenterveysseura. Traumaattinen kriisi) Olisi tärkeää, että traumaattisista tapahtumista ei vaiettaisi eikä niitä kaunisteltaisi, vaan lapselle kerrottaisiin suoraan mitä on tapahtunut ja miksi (Sinkkonen 2012, 39). Riskiin saada traumaperäinen stressihäiriö vaikuttavat suuresti tapahtuman jälkeiset tekijät ja subjektiiviset kokemukset, joita ovat tuen puute, hengenvaarassa olemisen kokemus, pelko, sosiaalinen vetäytyminen ja ajatusten tukahduttaminen. Traumaperäisellä stressihäiriöllä on vaikutusta siihen miten lapsi reagoi traumasta muistuttaviin tekijöihin jälkeensä. (Poijula 2016, 39–40.)

Koska lapset reagoivat eri tavoilla trauman sattuessa, sellaisen tunnistavat helpoiten lapsen tuntevat aikuiset, jotka voivat verrata tilannetta trauman jälkeen aiempaan. Kuitenkin on todettu, että he aliarvioivat lapsen kokemat tunteet ja luulevat lasten selviytyvän paremmin kuin he oikeasti selviytyvät. Vanhempien mukaan avuksi lapsen selviytymiselle on perheen tuki, harrastukset ja ystävät sekä lapsen omat ominaisuudet.

Lapsen tapaan reagoida vaikuttavat ikä, elinympäristö, persoonallisuus, aiemmat kokemukset, saatu apu sekä läheisen ihmisen käyttäytyminen. (Pojjula 2016, 58.)

3.2 Kommunikointi kriisitilanteessa

Stressitilanteissa tasapainon saavuttamiseksi ja kriisistä selviytymiseksi olisi tärkeää, että lapsi ymmärtäisi tapahtumat realistisesti, sekä saisi tukea ja apua oikeiden ratkaisukeinojen löytämiseksi. On huolehdittava, että lapsi tietää mitä on tapahtunut ja miten hän ymmärtää asian. Vanhemman tulee rohkaista lasta kysymään sekä kertomaan tunteistaan puhumisen lisäksi esimerkiksi piirtämällä tai leikkimällä. Lapselle täytyy tehdä selväksi, että hänen tunteensa ja reaktionsa kuuluvat asiaan ja ovat hyväksyttäviä. Jo yhdenkin tasapainottavan tekijän puutos voi estää ongelman ratkaisemisen ja saada aikaan kriisin puhkeamisen. Kriisitilanteen sattuessa on tärkeää, että pienet lapset ovat huoltajiensa kanssa. Heitä on myös suojeltava pelottavilta ääniltä ja näyiltä, sillä ne voivat vaikuttaa lapseen vahingollisesti. (Pojjula 2016, 28, 180, 182.)

Kun lapselle kerrotaan esimerkiksi kuolemasta, olisi vanhemman hyvä ensin selvittää omia ajatuksiaan ja rauhoittua. Voimakkaat reaktiot voivat olla haitaksi lapsen selviytymiselle, ja tarvittaessa asiasta voisi pyytää kertomaan jonkun lapselle tutun ja luotettavan aikuisen. Ympäristön tulisi olla rauhallinen ja tuttu, ja kertomisen tapahtua avoimesti ja rehellisesti, ei käyttäen kiertoilmaisuja. Sen jälkeen lapsi tarvitsee aikuista käsitelläkseen asiaa. On tärkeää muistuttaa lasta siitä, että mikään lapsen teko tai ajatus ei aiheuttanut asiaa, sillä lapsi voi alkaa syyttää itseään tapahtuneesta. Vanhemman turvallinen syli ja konkreettiset vastaukset asiasta lohduttavat, ja antavat lapselle kokemuksen, että lähellä on ihminen juuri häntä varten. Selviytymisessä auttavat rehellisyyden ja avoimuuden lisäksi myös se, että lapselle vakuutetaan mahdollisuuksien mukaan, että vanhemmalle ei tapahdu mitään. On myös tärkeää, että tutut arkirutiinit palautuvat mahdollisimman pian, ja lasten kanssa työskenteleviä aikuisia tiedotetaan myös tapahtuneesta, jotta myös päiväkodin ja koulun henkilökunta osaavat olla lapsen tukena. Keinoja, joilla aikuinen voi auttaa surevaa lasta, ovat esimerkiksi fyysinen

kontakti, syli, silytys tai hierominen, vakaus, rutiinit, vakuuttaminen vanhemman läsnäolosta ja apu tunteiden käsittelyssä. (Pojula 2016, 126–127, 129.)

4 LAPSEN STRESSIN VÄHENTÄMINEN

4.1 Ennaltaehkäisy

Sen sijaan että alettaisiin tutkia lapsen geneettistä alttiutta kokea stressiä tai mielenterveyshäiriöitä, olisi tärkeämpää kartoittaa lapsen arkielämää ja sen kuormittavuutta, sekä tarvittaessa pyrkiä parantamaan sen laatua. Lapsi tarvitsee aikuista joka välittää, ymmärtää ja huolehtii. Vanhempien tulisi suojella lapsia liialta meteliltä sekä liian suurilta vaatimuksilta ja paineilta, jotka ylittävät lapsen voimavarat. Myös jatkuvasti vaihtuvat aikuiset ja omasta reviiristään taistelu voivat johtaa stressiin. Vanhempien stressi siirtyy lapsiin, joten vanhempien tulisi arvioida omaa tilannettaan ja tehdä muutoksia stressaavaan tilanteeseen. Myös muutos aikuisissa vaikuttaa lapsiin. (Sinkkonen 2012, 129; Poijula 2016, 26, 160.)

Lastenpsykiatri Jari Sinkkosen mukaan lasten levottomuuden ja aggressiivisuuden lisääntyminen ovat seurausta siitä, että stressaantunut ympäristö kuormittaa lapset jo varhain ja suorastaan ruokkii oireiden ilmaantumista. Nykyajan hektinen elämäntyyli vaikuttaa myös lapsiin. Lapset rasittuvat arjessa enemmän kuin vanhemmat, sillä he eivät pysty käsittelemään ympäristöstä tulevia ärsykeitä kuten aikuiset. Lapset tarvitsevat myös rauhaa ja omaa aikaa. Vanhempien tehtävänä on huolehtia lapsen perustarpeista, riittävästä ravinnosta ja unesta. (Sinkkonen 2012, 128, 134.)

Kasvattamiseen kuuluvat myös säännöt ja kontrolli, jotka kehittävät lapsen itsehillintää ja moraalia. On myös vanhempien vastuulla opettaa, että rajojen rikkominen ei ole hyväksyttävää. Vanhempien tulisi tukea ja auttaa kehittämään lapsen vuorovaikutustaitoja, jolloin lapsi kykenee selviytymään haastavista tilanteista paremmin. Olisi hyvä opettaa lapselle, että vuorovaikutustilanteisiin kuuluvat mukavuuden ja huumorin lisäksi myös pettymykset, riidat, anteeksi antaminen, auttaminen ja luottamus. Omien tunteiden ilmaisu ja vaikeuksista selviytyminen ovat tärkeitä taitoja. (Pojula 2016, 157–158, 167.) Monet vanhemmat käyttävät jäähypenkkiä rangaistuksena, vaikka lapselle olisi tärkeämpää opettaa käsittelemään ja ymmärtämään omia tunteitaan. Lapsen

torjuminen ja hylkääminen omiin oloihinsa miettimään tunteitaan on paljon haitallisempaa kuin kuuntelu ja yhdessä ajatusten läpikäyminen. Torjuminen aiheuttaa aivoissa stressireaktion ja epämiellyttävän kokemuksen. Alle kouluikäisen lapsen itesääätely on vielä heikkoa, ja sen vuoksi lapsi tarvitsee stressitason laskemiseen aikuista. Tilanteissa, joissa aikuinen on lasta kohtaan liian vaativa, lapsen stressitaso vain nousee. (Huitti 2016, 134; Etelänsaari ym. 2017, 12.) On todettu, että sillä miten äiti toimii normaalissa vuorovaikutustilanteessa, on suurempi vaikutus lapsen stressiherkyyteen kuin sillä, miten hän toimii stressitilanteessa. Stressittömässä tilanteessa saatu hoiva, tarpeisiin vastaaminen ja tunne turvallisuudesta ovat suoraan yhteydessä aikuisuuden matalampaan stressitasoon. Turvallisuuden tunne syntyy rutiineista, säännönmukaisuuksista ja ennakoitavuudesta, sekä aidosta vuorovaikutuksesta ja mahdollisuudesta rauhoittua. (Keltikangas-Järvinen 2008, 205; Etelänsaari ym. 2017, 5.)

On tärkeää opettaa lapselle ongelmanratkaisutaitoja, sillä hän kohtaa vaikeuksia ja ongelmia päivittäin. Ongelmanratkaisustrategioiden oppiminen auttaa lasta ongelmia aiheuttavien tunteiden tunnistamisessa ja pärjäämisessä niiden kanssa. Lapsen kohdassa ongelmia on tärkeää kysyä lapsen käsitys siitä, mikä ongelma on ja miten siitä voisi päästä yli. Tekemisen oppimista tukeksi on hyvä muistuttaa, että toistaminen on avain oppimiseen, joten asioita täytyy yrittää uudelleen. Lapsen olisi hyvä ymmärtää, että vaikka jokin asia ei nyt onnistuisi, niin se tarkoittaa vain sitä, ettei hän osaa sitä vielä. (Pojjula 2016, 165, 176.) Jotta aikuinen voisi ymmärtää mistä kaikesta lapsi voi stressaantua, tulisi hänen tiedostaa ja tunnistaa lapsen kehitysvaiheet ja niihin liittyvät taidot, ja etenkin se, jos kehitys on jäljessä. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että uudet taidot eivät aina ilmaannu kaikille lapsille samaan aikaan tai samassa järjestyksessä. Aikuisen ymmärtäessä nämä asiat hän kykenee suhteuttamaan toiminnan lapsen kehitystasoon nähden sopivaksi aiheuttamatta lapselle stressiä. (Laine & Poutiainen 2014, 8.)

Lapsiin kohdistetaan monesti liian suuria odotuksia jo lapsuusiässä. Saattaa olla tilanteita, joissa lapsi kokee olevansa rakastettu vasta silloin, kun hän on onnistunut jossain tai suorittanut jotain, eikä silloin, kun hän on oma itsensä. Tällöin lapsi saattaa alkaa suorittamaan, eli tekemään mahdollisimman paljon kaikkea ansaitakseen vanhemman rakkauden ja tuen. Tällainen opettaa lasta ajattelemaan, että vain arvostus on rakkautta.

Jotta ihminen, erityisesti lapsi, kokisi kelpaavansa sellaisena kuin on, hänen on saatava kuulla suorituksistaan riippumatta olevansa riittävä ja erityislaatuinen juuri sillä hetkellä kun hän sitä vähiten odottaa. (Billmark 2015, 21–23.) Lapselle olisi tärkeää sanoa muun muassa seuraavia asioita:

”Minä rakastan sinua!”

”Olen sinusta ylpeä!”

”Minä kuuntelen”

”Tämä on sinun ansioitasi”

”Sinulla on se, mitä sinulta vaaditaan”

”Annan sinulle anteeksi”

”Anna minulle anteeksi”

(Billmark 2015, 22.)

Monet vanhemmat toivovat, että heidän omat lapsensa oppivat rakastamaan, tuntemaan elämäniloa ja kantamaan vastuuta. Heille on tarjottava siihen mahdollisuus antamalla arvokkaita esikuvia. (Billmark 2015, 23.)

4.2 Stressitilanteesta selviytyminen

Lapsen stressaantuminen tulisi ottaa heti vakavasti ja etsiä siihen johtaneet syyt, sillä stressillä voi olla vakavia ja pitkäaikaisia seurauksia. Jos lapsi oppii tukahduttamaan tunteensa, hän voi menettää kosketuksensa niihin kokonaan. (Sinkkonen 2012, 124.) Vanhemman empatia auttaa ymmärtämään lapsen pelon ja avuttomuuden. Jos lapsi kokee, ettei hänen tunteitaan kunnioiteta, voi se johtaa tunteiden epäilyyn, tunteiden kokemisen lakkaamiseen ja eristäytymiseen. Vanhemmilla on suuri vaikutus siihen kuinka lapsi selviää traumasta ja surusta. (Pojjula 2016, 66, 183.) Kriisin kohdatessa on tärkeää, että vanhemmat turvaavat lapsen arjen jatkuvuuden. Koko perhe voi kuitenkin tarvita apua traumaansa, jolloin pyritään parantamaan perheen selviytymisstra-

tegioita ja vahvistamaan resilienssiä, eli selviytymis- ja sopeutumiskykyä, ehkäisemään psyykkistä epätasapainoa ja tulevia häiriöitä, sekä toteuttamaan parempaa kommunikointia. Traumatisoituneen lapsen reaktiot vaihtelevat ja aikuisen tulee kyetä hyväksymään se. Traumatisoitunut lapsi voi nousta vanhempiaan vastaan. Silloin on pidettävä tiukasti kiinni rajoista ja osattava neuvotella ja kuunnella lasta. Lapsi voi pelätä tuntemaansa vihaa, jolloin on selitettävä sen ja väkivallan ero. Vihaa on opetettava ilmaisemaan ilman itsensä tai toisten satuttamista. (Pojula 2016, 179, 183.)

Jos lapsi taantuu, ei käyttäytymistä tule vahvistaa, vaan pikkuhiljaa asteittain vaatia iänmukaista käytöstä. On tärkeää auttaa lasta pukemaan tunteitaan sanoiksi. Suremisen tapoja voivat olla muun muassa sadut, musiikki ja laulu. Kiukku on normaali tapa näyttää surua, mutta silloin aikuisen on pidettävä rajoista kiinni ja autettava tunteiden käsittelyssä muulla tavoin. (Pojula 2016, 130.) Vanhempien Akatemian kehittämisspäällikkö Riitta Alatalo (2018) totesi, että lapsen taantuminen tulisi sallia vaikean tilanteen keskellä. Tietynlaisen käytöksen vaatiminen lapselta stressaavassa tilanteessa on ristiriidassa sen kanssa, että liialliset vaatimukset aiheuttavat ja lisäävät lapselle stressiä. Alatalo kertoi esimerkin lapsesta, joka oli oppinut jo elämään ilman vaippaa, mutta stressin tai traumaattisen tapahtuman seurauksena alkaakin tarvita sitä jälleen. Sellaisessa tilanteessa ei ole oikein torua lasta siitä, että hän taantuu, tai muistuttaa, että hän on jo tietyn ikäinen ja täytyisi jo elää ilman vaippaa kun sen on jo kerran oppinut.

4.3 Stressin seuraukset

On todettu, että varhaisen stressin ja traumojen kokeminen on yhteydessä myöhemmin ilmeneviin vakaviin mielenterveyshäiriöihin (Sinkkonen 2012, 121). Mitä traumaattisempi kokemus lapsuudessa on, sitä vahvemmin se jää uskomusjärjestelmään ja solumuistiin. Lapsuuden stressaavien ja traumaattisten kokemusten vaikutusta myöhemmän terveyteen on tutkinut esimerkiksi tutkimus ACE Study (Adversed Childhood Experiences). Siihen osallistui yli 17 000 vapaaehtoista ja ilmeni, että 63 % tutkimuk-

seen osallistuneista oli kokenut vähintään yhden lapsuuden trauman. Kolme tai useamman trauman oli kohdannut yli 20 % osallistuneista. Tutkimus luetteli lapsuuden haitallisiksi kokemuksiksi esimerkiksi henkisen ja fyysisen väkivallan näkemisen ja kokemisen, fyysisen ja emotionaalisen hylätyksi tulemisen, seksuaalisen hyväksikäytön, asumisen turvattoman henkilön, esimerkiksi huumeita tai alkoholia käyttävän tai vankilassa olleen kanssa, sekä vanhempien eron tai vanhemman menettämisen. (Huitti 2016, 34–35.)

ACE Study (Adversed Childhood Experiences) -tutkimuksen mukaan traumaattisen kokemuksen kohdanneilla lapsilla on suurempi todennäköisyys joutua huumeiden kanssa tekemisiin ja kokea teiniraskauksia. Ne voivat myös myöhemmin aiheuttaa masennusta, post-traumaattisia stressioireita, hallusinaatioita, alkoholismia, sydän- ja verisuonisairauksia sekä maksasairauksia. Traumaattisen kokemuksen kokeneilla on myös suurempi riski tupakointiin, lihavuuteen, itsemurhayrityksiin, useisiin seksikumppaneihin, sukupuolitauteihin, heikkoon elämänlaatuun ja väkivaltaiseen parisuhteeseen. (Huitti 2016, 35.)

Traumaattiset kokemukset usein kasaantuvat, jos lapsella ei ole turvallista aikuista lievittämässä ja tynnyttämässä seurauksia. Lapsen oma elämäkokemus ja selviytymiskeinot ovat vähäiset, ja turvallisten mielikuvien rakentaminen on lähes mahdotonta. (Sinkkonen 2012, 122.) Trauman jälkeinen stressireagointi voi myös viivästyä ja oireet tulla näkyviin vasta viikkojen tai jopa vuosienkin jälkeen. Tämä aiheutuu usein siitä, että selviytymisstrategiat ovat rajalliset ja emotionaalista prosessointia ei tapahdu. On todettu, että ADHD on yli-diagnosoitu ja -lääkitty häiriö, ja osa diagnoosin saaneista kärsisikin todellisuudessa traumaperäisestä stressihäiriöstä. Kumpaankin liittyvät samat oireet; yliärttyvyyttä, virhetulkintoja ulkoisista ärsykkeistä ja muistihäiriöitä. (Pojula 2016, 62–64.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITE

5.1 Työn tausta

Mielenkiinto opinnäytetyömme aiheeseen syntyi, kun keväällä 2017 Marjo oli harjoittelussa sairaalakoulussa ja Iina työskenteli lastensuojelun yksikössä ohjaajana. Marjo luki Soili Poijulan kirjan *Lapsi ja kriisi*, ja tunnisti kirjassa kerrottuja stressin merkkejä myös koulun lapsissa. Lasten elämässä oli kuitenkin niin paljon muitakin ongelmia, että emme voineet yhdistää käyttäytymistä suoraan stressistä johtuvaksi. Jotta olisimme voineet hyödyntää havainnointia opinnäytetyössämme, olisi täytynyt tehdä paljon työtä ja tutkimuksia, sillä lasten ongelmat olivat niin monimuotoisia. Myöskin Iina näki päivittäin lapsia ja heidän vanhempiaan, joiden elämässä on tapahtunut sellaisia asioita, jotka ovat lopulta johtaneet lapsen huostaanottoon ja sijoitukseen. Monissa näistä perheistä oli tapahtunut sellaisia asioita, joiden vuoksi lapsi oli kokenut tai kokee edelleen stressiä. Yksikköön sijoitetut lapset olivat 12–17-vuotiaita, joten ikäryhmä ei vastaa opinnäytetyömme aihetta, jonka vuoksi lastensuojelutyöstä saatua kokemusta ja tietoa ei varsinaisesti voi käyttää opinnäytetyössämme hyväksi.

Kokemukset saivat ymmärtämään kuinka paljon lapset kokevat stressaavia tilanteita kotilojen ja elinympäristön vaikutuksesta. Usein lapsen käytöshäiriöistä syytetään eri sairauksia ja joskus vanhempien on vaikeaa yhdistää lapsen käytöstä ympäristön vaikutuksista johtuvaksi. Aloimme pohtia sitä, kuinka vähän lasten stressistä puhutaan. Pohdimme myös, tiedostavatko vanhemmat lasten kykenevän kokemaan stressiä tai osaavatko vanhemmat yhdistää havaitsemaansa oireilua stressiin. Halusimme tuoda ilmiötä näkyvämmäksi ja päädyimme laatimaan aiheesta oppaan, jolla kertoa vanhemmille stressin oireista, syistä, sen ennaltaehkäisystä ja siihen puuttumisesta.

5.2 Opinnäytetyön tavoite ja käyttötarkoitus

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää opas, joka kertoo pienen lapsen stressistä. Oppaassa kerrotaan lapsen stressin oireista, yleisimmistä syistä, ennaltaehkäisystä, puuttumisen tärkeydestä sekä stressaavien tekijöiden vähentämisestä. Oppaan lopussa on mainittu tahoja, joihin kehotamme vanhempia ottamaan yhteyttä, jos on epäilystä lapsen stressaantuneisuudesta tai jos on syytä hakea apua muihin huoliin. Oppaan keskeisimpänä tarkoituksena on muistuttaa vanhempia lasten kokeman stressin olemassaolosta. Pyrimme oppaan avulla lisäämään keskustelua ja tietoisuutta lasten kokemasta stressistä.

Ilmiön esille nostaminen oli mielestämme todella tärkeää, sillä lapsuudessa koettu stressi vaikuttaa myös aikuisuuteen. Stressillä on monia vaikutuksia henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti elämäämme ja vie energiaa. Sillä on suuri vaikutus ihmissuhteisiimme ja se voi saada meidät näkemään kaiken negatiivisesti. Masennuksen, ahdistuksen ja itsetunto-ongelmien lisäksi pitkittynyt stressi voi johtaa ruuansulatusongelmiin, nostaa verenpainetta, heikentää vastustuskykyä, hidastaa aivojen toimintaa ja jopa sairastuttaa vakavampiin sairauksiin. (Huitti 2016, 21.)

On vanhempien ja ammattilaisten vastuulla, että lapsi saa tarvittavan avun kriisin kohdatessaan. Monesti vanhemmat eivät kuitenkaan ymmärrä lapsen avun tarvetta, sillä oireilua vähätellään ja esimerkiksi käytöshäiriöiden syitä ei etsitä. (Pojjula 2016, 12.)

Opas on tarkoitettu pääasiassa vanhemmille, mutta myös kenelle tahansa lasten ja vanhempien kanssa työskentelevälle ja kyseisiä asioita käsittelevälle. Meille on tärkeää, että opas on helposti saatavissa ja nähtävissä, jotta saamme ilmiötä näkyvämmäksi.

Opas on kirjoitettu niin, että se olisi mahdollisimman helppolukuinen ja helposti ymmärrettävissä. Siihen on tiivistetty mielestämme tärkeimmät asiat, jotka nousivat esille

niin haastatteluissa kuin teoritiedossakin. Lisäksi oppaan lopussa on näkyvillä käyttämämme lähteet, jotta lukija voi halutessaan perehtyä asiaan syvemmin.

Opas tehtiin yhteistyössä Vanhempien Akatemian kanssa, ja se tulee näkyväksi osaksi heidän tekemäänsä työtä. Sitä voi työntekijöiden toimesta jakaa eteenpäin Vanhempien Akatemian asiakkaille, ja se voi olla esillä myös heidän tiloissaan ja järjestämässään tapahtumissa. Sitä tullaan käyttämään kaikenlaisessa Vanhempien Akatemian toiminnassa, kuten esimerkiksi vanhempien pysäkillä, jonka tarkoituksena on tarjota henkilökohtaista ohjausta ja tukea vanhemmille. Vanhempien Akatemia järjestää myös parisuhdekursseja, perheille suunnattua toimintaa, vanhempien mentorointia, vuorovaikutteisia vanhempainiltoja ja asiantuntijaluentoja, eroseminaareja, verkosto- ja asiantuntijatoimintaa sekä Ihmeelliset vuodet – vanhemmuusryhmää, joiden toiminnassa opasta tullaan käyttämään tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan.

6 TYÖELÄMÄTAHO JA MENETELMÄT

6.1 Yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemia

Halusimme opinnäytetyömme yhteistyökumppaniksi tahon, joka työskentelee perheiden kanssa ja kohtaa päivittäin erilaisia elämäntilanteita. Neuvottelimme aluksi Tampereen seurakuntayhtymän perheasiain neuvottelukeskukseen työntekijän kanssa siitä, olisivatko he meille hyvä yhteistyökumppani. Totesimme yhdessä, etteivät opinnäytetyömme aihe ja heidän työnsä kohtaa tarpeeksi hyvin. Saimme kuitenkin kuulla heidän kokemuksiaan ja mielipiteitään lasten stressistä sekä siitä, millaisia perheen tilanteita ja kriisejä he työssään kohtaavat.

Helmikuussa 2018 otimme sähköpostitse yhteyttä Vanhempien Akatemiaan ja kerroimme ideoimastamme oppaasta. Vanhempien Akatemian työntekijät kiinnostuivat aiheestamme, sillä lapsen stressi on myös heidän mielestään ajankohtainen ilmiö, josta puhutaan liian vähän. Vanhempien Akatemia tarjoaa tukea ja työkaluja vanhemmuuteen liittyen. Yleisimmät syyt tai tapaukset, joiden vuoksi asiakkaat hakeutuvat Vanhempien Akatemiaan ovat lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvät asiat, kuten haastava käyttäytyminen (esimerkiksi tottelemattomuus tai kiukuttelu), parisuhde, ero, uusperhetilanteet sekä koko elämänkirjo. Työn tarkoituksena on vanhemmuuden tukeminen ja perheiden hyvinvoinnin vahvistaminen. Työote on ennaltaehkäisevä. Vanhempien Akatemia tekee yhteistyötä kaikenlaisten tahojen, kuten koulujen, päiväkotien, lastensuojelun, terveydenhuollon, muiden järjestöjen, seurakuntayhtymän sekä Oulun kaupungin perhekerhojen kanssa. He ovat mukana myös erilaisissa perheitä tukevissa hankkeissa. (Vanhempien Akatemia 2018.) Opinnäytetyömme yhteyshenkilönä Vanhempien Akatemiassa toimi kehittämisspäällikkö Riitta Alatalo.

6.2 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät

Syksyllä 2017 projektimme alkoi tiedon etsimisellä kirjoista sekä internetistä. Etsimme tutkittua tietoa ja tilastoja, mutta huomasimme jo alussa, että suoranaista tutkimustietoa ja tilastoaineistoa aiheestamme on erittäin vähän saatavilla. Suuri osa löytämistämme tilastoista kertoi stressistä nimenomaa työikäisten kannalta. Löysimme kuitenkin tilastoja esimerkiksi ala-asteikäisten lasten koulukiusaamisesta, kotiolojen haastavuudesta ja muista tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa lapsella stressin syntymiseen. Aikuisen stressistä löytyi paljonkin tietoa, ja se sai ymmärtämään kuinka tärkeää on tuoda ilmi myös lapsen stressiä. Huomasimme etenkin lapsen stressistä löytyvän vähäisen tiedon olevan suunnattu lähinnä alan ammattilaisille, jolloin asiasta tietämättömän vanhemman voi olla hankala ymmärtää ja tulkita löytämäänsä materiaalia.

Käytimme opinnäytetyössämme yhtenä menetelmänä kirjallisuuskatsausta. Tärkeimpiä käyttämiämme lähteitä ovat Soili Poijulan Lapsi ja kriisi (2016), Jari Sinkkosen Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun (2012), Liisa Keltikangas-Järvisen Temperamentti, stressi ja elämänhallinta (2008) Mats ja Susan Billmarkin Elä enemmän, stressaa vähemmän (2015) sekä Miia Huitin Stressikupla (2016). Tutkimiemme ja käyttämiemme lähteiden välillä ei ollut ristiriitoja, joten koemme voivamme luottaa niistä löytyneeseen tietoon. Kyseisillä kirjailijoilla on ammattitaitoa ja pitkä kokemus koskien lapsia, kriisejä, traumoja ja kasvatusta.

Valitsimme toiseksi menetelmäksi haastattelun, sillä halusimme kuulla ammattilaisten näkemyksiä ja kokemuksia lapsen stressistä. Valitsimme haastateltaviksi kaksi tahoa, jotka työskentelevät paljon lapsiperheiden ja vanhempien kanssa. Haastattelimme 13.4.2018 yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemian työntekijöitä ja 17.4.2018 Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskukseen työntekijöitä. Käytimme menetelmänä haastattelua, jonka luonteeseen sopii sekä puolistrukturoidun että avoimen haastattelun piirteet. Puolistrukturoitu haastattelu etenee siten, että haastattelulle on mietitty etukäteen teemat (LIITE 1), joista tietoa halutaan, ja haastateltaville on esitetty valmiit kysymykset joiden mukaan haastattelussa edetään (Rissanen 2006).

Toimimme haastattelijoina kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavien henkilöiden kanssa pyrkien luomaan tilanteesta mahdollisimman luontevan. Avoin haastattelu on kuten tavallinen keskustelu, joka etenee ennalta sovitun aihepiirin sisällä vapaasti ja antaen haastateltavan ehdoilla tilaa omille kokemuksille ja tuntemuksille aiheeseen liittyen. Haastattelutilanteessa haastateltavalle ei pyritä tarjoamaan valmiita vastauksia. Haastatteliija ohjaa tilannetta hienovaraisesti pyytäen tarvittaessa tarkennuksia, ja keskustelun rungosta voidaan poiketa jos haastateltava esittää jonkin mielenkiintoa herättävän asian, aivan kuten normaalissakin keskustelussa. Keskustelun aikana ei siis kannata sensuroida puhetta ikään kuin etukäteen, vaan merkityksettömät asiat voi karsia pois analyysivaiheessa. Tarkoituksena on saada aiheeseen liittyen hyödynnettäväksi mielenkiintoista aineistoa, ja avoin haastattelu toimiikin hyvin kokemuksellisuutta tavoittelevissa tilanteissa. (Rissanen 2006.)

Haastattelut toimivat hyvänä pohjana oppaamme rakentamiselle, sillä saimme paljon uusia näkökulmia ja kuulimme ammattilaisten kokemuksia lapsen stressaantuneisuudesta. Haastatteluissa esille nousseet asiat olivat myös samaa linjaa kirjallisuuskatsauksestamme löytyneen teorian kanssa, joten se loi myös varmuutta oppaaseen tuleville sisällöille ja antoi suuntaa sille, mitkä asiat on tärkeää nostaa esille.

Kolmas opinnäytetyössämme käytetty menetelmä oli työpajatyöskentely. Kokoonnuimme yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemian tiloihin oppaan ensimmäisen suunnittelukerran ja haastattelun lisäksi kaksi kertaa työpajaan, jossa työstimme opasta eteenpäin. Joskus työpajat kehoitetaan suunnittelemaan tarkkaan (Palvelujen tuotteistamisen käsikirja. Ohjeita työpajojen järjestäjälle), mutta me koimme, että osallistujien mielipiteet ja kehitysehdotukset oli helpompaa tuoda ilmi kun keskustelu oli avointa, eikä noudattanut tiettyä kaavaa. Työpajoihin oli kutsuttu Vanhempien Akatemian henkilökunta, eli yhteensä kolme työntekijää. Kehittämispäällikkö Riitta Alatalo, joka oli myös yhteyshenkilömme, osallistui jokaiseen työpajaan ja hänen kanssaan opasta työstettiin eniten. Muut osallistuivat pajoihin ehtiessään, mutta olivat kuitenkin koko ajan mukana oppaan työstämisessä lukien sitä omalla ajallaan ja antaen sitten kommentteja. He myös osallistuivat Vanhempien Akatemian haastatteluun, joten saimme sitäkin kautta kuulla heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan aiheesta. Kuulimme myös heidän mielipiteensä siitä, mitä asioita olisi tärkeää tuoda esille oppaassa.

Työpajoissa kävimme kohta kohdalta läpi työstämäämme oppaan raakaversiota, jonka olimme rakentaneet niin teoritiedon kuin haastatteluidenkin pohjalta. Pohdimme, onko asiat esitetty selkeästi ja ymmärrettävästi, olemmeko kertoneet oleelliset ja tärkeät asiat vai onko mukana turhia sisältöjä, sekä miten lähdemme kehittämään opasta vielä paremmaksi. Pyrimme pohtimaan asioita aina oppaan lukijan näkökulmasta. Työpajat vaativat keskittymistä ja ovat melko intensiivisiä (Palvelujen tuotteistamisen käsikirja. Ohjeita työpajojen järjestäjälle), joten oli tärkeää kirjata kaikki kehittämis-ideat muistiin heti, sillä tärkeitä vinkkejä tuli niin paljon. Meille työpajatyöskentely oli todella toimiva ja sujuva menetelmä ja sen avulla saimme tehokkaasti jokaisen osallistujan ideat ja mielipiteet kuuluviin. Työpajojen lopuksi sovimme vielä mihin päivään mennessä muutokset olisivat valmiina ja milloin kokoonnuttaisiin seuraavan kerran.

7 HAASTATTELUT

7.1 Haastattelu Vanhempien Akatemian työntekijöille

Suoritimme haastattelun (LIITE 1) opinnäytetyömme yhteistyökumppanin Vanhempien Akatemian työntekijöille Riitta Alatalolle, Essi Niemelle sekä Päivi Nikula-Väisäselle. Haastattelu toteutettiin Vanhempien Akatemian tiloissa Oulussa 13.4.2018.

Vanhempien Akatemian henkilökunnalla on paljon kokemusta erilaisista lapsiperheiden ongelmista ja henkilökunta totesikin haastattelussa lapsilla esiintyvää stressiä olevan enemmän kuin vanhemmat ja ammattilaiset sitä huomaavat, sillä sitä ei osata tulkita. Lapset eivät osaa sanoa, että ovat stressaantuneita. Vanhempien tulisi pysähtyä katsomaan kuinka paljon arjessa on lasta kuormittavia asioita, sillä monesti syytetään lasta hänen käyttäytymisestään. Toivomisen varaa olisi esimerkiksi siinä, että lapsen kokemukset kuormittavista tekijöistä, esimerkiksi päiväkotipäivästä, nähtäisiin paremmin. Jos lapsella on esimerkiksi päiväkodissa käyttäytymisen kanssa ongelmia, tulisi ensin selvittää kokonaisvaltaista kuormitusta, eikä syyttää lasta käytöksestään. (Vanhempien Akatemia 2018.)

Vanhempien Akatemian (2018) henkilökunta toteaa, että lapsen stressi ilmenee usein kiukutteluna. Tällöin aletaan katsoa lapsen arkea ja sitä millainen hän on, miten hän lähestyy uusia tilanteita ja mitä hän tarvitsee. Vanhempien toiveet voivat olla täysin ristiriidassa sen kanssa mitä lapsi oikeasti tarvitsee. Vanhempien tulisi miettiä mistä heidän omat toiveensa tulevat ja olettavatko he lapsen käyttäytyvän tietyllä tavalla. Päiväkoti on kuin lapsen työpaikka, ja vuorovaikutustilanteita on paljon yhden päivän aikana. Sinnikkyys ja joustavuus ovat äärirajoilla, joka voi näkyä tilanteen eskaloitumisena eteisessä. Mitä taitoja lapsi tarvitsee ja mitä hän ei vielä osaa?

Alatalo ym. (Vanhempien Akatemia 2018) kertovat tapaavansa myös ammattilaisten toiminnassa sitä, kuinka he toistavat 3–4-vuotiaalle, että ”eikös tästä jo puhuttu?”.

Lapsi tarvitsee toistoja. Lapselle voi olla käsittämätöntä ymmärtää, miksi kielletään jokin ihana asia, ja kuinka pitäisi heti totella kun olet jo kahdesti sanonut. Lapsi ei välttämättä ymmärrä mitä tekee väärin. Alatalo ym. (2018) toteavat, että välillä tulee olo, että joissain tilanteissa lapsia pidetään pieninä aikuisina ja heiltä vaaditaan liikaa. Tietysti täytyy muistaa tilanteet, joissa lapsella on oikeasti neuropsykiatrisia ongelmia tai muuta sellaista, jolloin on osittain eri asia. Kunhan ei pidettäisi lapsen ongelmana asioita tai etsittäisi hänestä ongelmaa. Haastattelussa kävi ilmi, että vanhempien on vaikeaa ”katsoa itseään peiliin” ja muuttaa omia tapojaan. On luontaista mennä tietä, joka on tuttu ja turvallinen. Työntekijät muistuttavatkin, että lapsen temperamenttityyli täytyy ottaa huomioon. Jos lapsi esimerkiksi stressaantuu tarhapäivästä ja se näkyy erilaisina käyttäytymisen häiriöinä, täytyisi hyväksyä se, että jotain täytyy muuttua ja iltaa ei voi ”pakata täyteen” kaikennäköistä tekemistä. Ongelmana voi olla se, että sisarus voi taas nauttia siitä. Vanhemman täytyisi nähdä lapsi ja lapsen maailma hänen kokemuksen silmin. Se ei ole helppoa, ja Vanhempien Akatemia koittaa sitä tuoda lempeästi esille. Lapsi stressaantuu monesti myös parisuhderistiriidoista ja eron jälkeisistä hankaluuksista vanhempien yhteistyössä. Vanhempien tulisi tehdä yhdessä töitä, jotta he voisivat yhdessä päättää lapsen asioista. On inhimillistä ja ymmärrettävää, että aina ei huomaa lapsen kärsimystä. Elämä on niin täyttä ja vaatimuksia on paljon, joten on helppo sivuuttaa lapsen näkökulma. Lapset ovat sopeutuvaisia.

Vanhempien Akatemian henkilökunta toteaa, että muutos lapsessa ei tapahdu hetkessä vaan siihen menee aikaa. Työntekijät miettivät mitä lapsen arkeen voisi lisätä jotta se helpottuu. Uni, rytmit sekä ravitsemus vaikuttavat todella paljon. Ruokailurytmityksellä voi vaikuttaa myös unirytmiiin. Monesti ei syödä yhdessä ja ei kohdata. Jos ihminen ei pysähdy niiden ihmisten äärelle joiden kanssa asuu, on heitä vaikeaa kohdata. Monesti vanhemmat kääntävät asiat niin, että tarvitsevat itse pysähtymisen hetken ja juovat vaikka kahvia. Mutta entä jos asian kääntää toisinpäin, kuinka tärkeää se olisi myös lapselle? Kotiin tullessa täytyisi tehdä niin paljon asioita, mutta mitkä niistä ovat tärkeitä? Pitäisi muistaa pysähtyä. (Vanhempien Akatemia 2018.)

Vanhempien Akatemian työntekijät ovat työssään kohdanneet tilanteita, joissa pienillä lapsilla on ollut käyttäytymiseen liittyviä huolestuttaviakin tilanteita. Taustalta on paljastunut vaikeita vanhempien parisuhdeongelmia, joita ei ole osattu yhdistää lapsen

käyttäytymiseen. Lapselle on tehty kaikki mahdolliset tutkimukset ja vika on ollutkin vanhempien parisuhdeongelmissa. Vanhemmat ovat usein vaativia niin itseään kuin lasta kohtaan. On pitkä prosessi vanhemmalle löytää omasta toiminnastaan parannettavaa. (Vanhempien Akatemia 2018.)

Vanhempien Akatemian henkilökunta toteaa lapsissa olevan nykyään paljon rajattomuutta. Vanhemmat ovat hukassa kun eivät saa lastaan tottelemaan, jolloin hakeutuvat Vanhempien Akatemiaan. Lapsilla on havaittavissa myös paljon syömishäiriöitä ja nirsoilua. Vanhempien ja lasten väliseen suhteeseen vaikuttavat myös temperamenttityylit. Jos on hyvin erilaiset temperamenttityylit, niin miten ymmärtää toista? Jos kaikki yritetään laittaa samaan muottiin, voi tulla ristiriitoja. Vanhemmat eivät huomaa miten he voivat saada kaiken toimimaan sujuvammin ja paremmin muuttamalla omaa käytöstään ja suhtautumistaan. Alatalo ym. (2018) toteavat, että on myös temperamenttityyliltään varsin haastavia lapsia. Jotkut suhtautuvat muutoksiin paljon voimakkaammin ja äänet sekä väsymiset vaikuttavat suuresti lapsen vireystilaan. Jotkut vain ovat herkempiä reagoimaan ja jotkut tasaisempia, joten ei voida ajatella että vanhemmat voisivat parantaa kaikki lasten käytösongelmat. (Vanhempien Akatemia 2018.)

Vanhempien Akatemiassa yritetään ohjata ja opettaa vanhemmille sitä, miten toimia lapsen kanssa niin, että arkirytmii ja elinolosuhteet olisivat tarpeeksi hyvät lapsen kasvulle ja kehitykselle. Henkilökunta havaitsee lapsen stressin yleensä silloin, kun pyytää vanhempaa kertomaan lapsestaan ja perheestään. Ei ole olemassa tiettyä menetelmää jota Vanhempien Akatemia käyttää, mutta esimerkiksi leikki on tapa käydä lapsen kanssa asioita läpi. He myös muistuttavat vanhempia myönteisten asioiden näkemisen tärkeydestä, kannustamisesta, kehumisesta ja sanoittamisesta, sillä monesti huomio on koko ajan siinä, että lapsi tekee väärin. (Vanhempien Akatemia 2018.)

Vanhempien ristiriidat heijastuvat koko perheeseen. Vanhempien Akatemian henkilökunta (2018) toteaa, että sillä on suuri merkitys miten toinen osapuoli vanhemmista vastaanottaa erilaiset mielipiteet ja näkemykset. Joskus on hirveä tarve vakuuttaa toinen omista oikeista mielipiteistään. Erilaiset kasvatustyyliit voivat aiheuttaa ristiriitaa, sillä on vaikeaa ymmärtää toisen näkemyksiä.

7.2 Haastattelu Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskukseen työntekijöille

Suoritimme haastattelun myös Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskukseen työntekijöille Heidi Alataljalle, Päivi Stelin-Valkamalle sekä Taina Paa-jaselle. Haastattelu suoritettiin Tampereella ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskukseen tiloissa 17.4.2018.

Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus tarjoaa apua lähi-ihmissuhteissa olevien pulmiin ja kriiseihin. Tarjolla on lähinnä keskusteluapua sekä terapeutista apua. Vastaanotolle on jonoa, ja käynti vaatii aina ajanvarauksen. Kriittisissä tapauksissa, esimerkiksi lapsiperheissä sattuneissa erotilanteissa, pyritään kuitenkin priorisoimaan. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskukseen työntekijät kertovat, että yhteistyötä tehdään laajasti monien eri tahojen kanssa. Muun muassa lapsiin ja nuoriin kohdistuvat palvelut, kuten lapsi- ja äitiysneuvola, kaupungin perheneuvola, perheoikeudelliset palvelut, lastensuojelupalvelut sekä Perheväkivaltaklinikka ovat merkittäviä yhteistyötahoja. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

Työntekijät kertovat, että suurin osa Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskukseen asiakkaista on perheellisiä ihmisiä. Vaikka asiakas hakeutuisikin vastaanotolle puhumaan jostain muusta asiasta, perhe-elämäkin tulee esille keskusteluissa jossain vaiheessa. Esimerkiksi aikuisten ihmisten parisuhdekysymykset liittyvät aina omalla tavallaan myös perheen lapsiin ja siihen, miten kotona vallitseva tilanne heihin vaikuttaa. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

Joskus asiakkailla on mukana vastaanotolla 0–2-vuotiaita lapsia, jotka eivät vielä ymmärrä keskustelun sisällöistä ja joille on esimerkiksi ollut vaikea löytää hoitajaa tapaa-

misen ajaksi. Tällaiset tilanteet mahdollistavat työntekijöiden mukaan laajemman kontaktin perheeseen. Lapsen ollessa mukana vastaanotolla työntekijä voi myös tehdä havaintoja lapsen käytöksen kautta. On normaalia, että lapsi on itkuinen ja esimerkiksi uhmaikäinen, mutta myös arkiset asiat näkyvät monesti lapsen käytöksen kautta. Vastaanottotilanteissa työntekijä voi myös nähdä millä tavoin esimerkiksi kaksi vanhempaa jakavat vastuun lapsesta, antavatko he sitä sylistä toiseen vai pitääkö vain toinen vanhempi lasta sylissä, tai kuinka vanhemmat esimerkiksi rajaavat ”kukkapurkille konttaavaa lasta”. Tilanteista tulee joskus ilmi myös lapsen liiallinen rajaaminen tai liika huolehtiminen, jotka voivat kieliä esimerkiksi vanhemman stressistä. Huolta saattaa herättää myöskin huomiot siitä, ottaako lapsi kontaktia muihin ihmisiin vai onko hän tilanteessa omissa oloissaan. Liiallisia tulkintoja ei kuitenkaan kannata pienistä asioista ja lyhyiden tapaamisten perusteella tehdä, sillä käytös ja toiminta ovat aina tilannesidonnaisia. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

Alatalja ym. (2018) toteavat, että lapset ovat vastaanotolla puheissa ja ajatuksissa mukana päivittäin. Yleensä vanhemmat itse ottavat perheen lapset esille keskusteluissa, mutta viimeistään työntekijän aloituksesta käydään perheessä vallitsevaa tilannetta läpi myös lasten kannalta. Joskus asiakas on niin syvällä omaa mieltään painavassa ongelmassa, että ei kykene huomaamaan työntekijän esille tuomia asioita esimerkiksi lapsen näkökulmasta. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskuksen työntekijöiden kertoman mukaan asiakastapaamisilla saattaa joskus vanhempien toiveesta olla mukana myös esimerkiksi leikki-ikäisiä tai vielä vanhempiakin lapsia. Esimerkiksi vanhempien erotilanteessa tällaisen tapaamisen voi järjestää niin, että yksi työntekijä keskustele lasten kanssa ja toinen työntekijä vanhempien kanssa. Hedelmälliseksi tavaksi toimia on työntekijöiden mukaan todettu esimerkiksi se, että lapset saavat työntekijän kautta viestittää vanhemmilleen tunteet ja ajatukset joita vanhempien ero tai perhetilanne heissä herättää. Erotilanteissa tai sairastumistapauksissa monet vanhemmat miettivät esimerkiksi sitä, millä tavoin muutoksesta ja uutisesta on hyvä kertoa lapselle. Työntekijällä on tärkeä rooli rohkaista vanhempia puhumaan avoimesti lapsille,

sillä monesti vanhemmat ajattelevat suojelevansa lasta jättämällä kertomatta suurista ja vaikeista asioista. Lapsen on kuitenkin saatava kysyä ja ilmaista omia tunteitaan, sekä tulla nähdyksi ja kuulluksi tällaisessakin tilanteessa. Usein lapsi vaistoa vanhemmista jos jotakin salataan, ja saattaa alkaa omassa päässään kuvittelemaan syitä tai syyttämään itseään. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

Alatalja ym. (2018) toteavat, että vanhempien väliset ristiriidat sekä huoltajuuskiistat voivat olla lapselle hyvin traumaattisia tilanteita. Kahden kodin välillä kulkeminen voi olla lapselle stressaavaa, ja monesti lapsi ajattelee, että kivoja hetkiä toisen vanhemman kanssa ei saa kertoa toiselle, sillä vanhempi voi pahoittaa siitä mielensä. Muutoinkin riitely kotona perhetilanteesta huolimatta pitää lapsen stressitason koko ajan koholla. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

Työntekijöiden tekemien havaintojen mukaan kokemusten herättely vanhemmissa voi olla merkityksellistä joissain tilanteissa. Vanhempi saattaa omien kokemusten kautta muistaa, kuinka omat vanhemmat riitelivät aikanaan ja se herätti lapsissa pelon tunteita. Näiden huomioiden kautta vanhempia yritetään herätellä miettimään omia toimintatapojaan, jotta vanhempi voisi suojella lastaan niiltä samoilta huonoilta kokemuksilta joita itse on aikanaan kokenut. Monissa perheriidoissa vanhemmat saattavat suojella lapsiaan viemällä heidät esimerkiksi makuuhuoneeseen ja sulkemalla oven perässä, mutta todellisuudessa lapsi kuitenkin tietää ja kuulee mitä oven takana tapahtuu. Monet vanhemmat kaipaavat rohkaisua ja kannustusta, eikä tarkoituksena ole ottaa asioita puheeksi syyllistävästi. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskuksen henkilökunta painottaa, että lapsen ikätason huomioiminen on tärkeää. Esimerkiksi tilanteessa, jossa vanhempi on ollut suhteessa uskoton, saattaa vanhempi ajattelemattaan kertoa lapselle tapahtuneesta sellaisiakin asioita, jotka eivät ole lapsen ikään nähden soveliaista kuultavaa. Uskottomuustilanteissa vanhemman olisi myös tärkeää huomata se, että ei lapsen

kuullen ilmaise toisen vanhemman pettäneen ”meitä”, sillä silloin vanhempi liittyy lapsen itseensä toista vanhempaa vastaan. Lapsella on oikeus tällaisessa tilanteessa jäädä ulkopuoliseksi. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

Haastattelussa työntekijät totesivat, että haastavia tilanteita perheessä voivat olla esimerkiksi seksuaaliset hyväksikäytöt. Usein kuvitellaan, että jos yhtä lasta perheestä on käytetty hyväksi, muut lapset ovat siitä täysin tietämättömiä. Asiasta voidaan vaieta, jolloin siitä muodostuu tabu. Käyttäytyään kuten kukaan ei tietäisi asiasta vaikka todellisuudessa kaikki aistivat ja tietävät siitä. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

Työntekijät pohtivat asiakkaiden kanssa niin sanotun ”aikalisän” käyttämistä ja omien tunteiden tunnistamista. On tärkeää oppia tunnistamaan milloin omat tunteet nousevat pintaan ja millaiset merkit kertovat siitä, että tilanteesta olisi hyvä poistua rauhoittumaan. Joskus vanhempien välillä voi olla epäluottamusta liittyen esimerkiksi siihen, kuinka toinen vanhempi jaksaa kiukuttelevaa lasta. Tilanteesta poistuminen on parempi vaihtoehto kuin äänen korottaminen, loukkaavasti puhuminen tai väkivallan käyttäminen. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

Työntekijöiden kertoman mukaan läsnä olemisen puute, välinpitämättömyys ja fyysisesti tai henkisesti poissa oleminen perheen arjessa vaikuttavat negatiivisesti lapseen. Tilanteet, joissa vanhemmalla ei ole aikaa katsoa lapsen tekemää piirustusta, tai ulkoiluhetket, jonka vanhempi viettää käyttäen puhelinta, ovat nykyajan haasteita. On pohdittu, onko näillä asioilla vaikutusta esimerkiksi lapsen puheen viivästymiseen. Lapsen jäädessä liian yksin myös stressitaso nousee. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

Haastateltavat toteavat, että vanhempien ”silmien avaaminen” lasten kokeman stressin suhteen on tärkeää, jotta vanhempi ymmärtää oman vastuunsa asian suhteen. Vanhempien lähestyminen myönteisellä ja motivoivalla tavalla kannustaa perehtymään asiaan

ja toimimaan sen suhteen, mutta myös liiallista ”hyssyttelyä” ja asian vähättelyä tulee välttää. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.)

8 OPPAAN KOKOAMINEN

8.1 Suunnittelu

Maaliskuussa 2018 tapasimme ensimmäistä kertaa yhteistyökumppanimme Vanhempien Akatemian kehittämispäällikön Riitta Alatalon. Aloimme miettiä millainen opas palvelisi parhaiten tavoitettamme, eli kertoisi lapsen stressistä mahdollisimman ymmärrettävästi ja selkeästi. Pohdimme, mitkä asiat olisi tärkeitä tuoda oppaassa esille ja totesimme, että keskitymme stressin oireisiin, syihin, seurauksiin, ennaltaehkäisyyn ja auttaviin tahoihin. Mietimme myös miten vanhemman saisi pysähtymään oppaan pariin ja käsittelemään lukemaansa. Sovimme, että teemme oppaasta raakaversioiden kesäkuun 2018 alkuun mennessä, jolloin tapaamme ensimmäisessä työpajassa ja mietimme yhdessä mitä oppaaseen tulisi lisätä ja mitä ottaa pois.

Toukokuussa 2018 aloimme suunnittelemaan oppaan raakaversiota. Kävimme läpi kirjoittamaamme teoriaa ja vertasimme sitä Vanhempien Akatemian ja Tampereen ev.lut.seurakuntien perheasiain neuvottelukeskukseen haastatteluissa ilmi tulleisiin asioihin. Huomasimme, että haastattelut ja lukemamme teoria vahvistivat toinen toistaan. Keräsimme ensin teorialietoista ja haastatteluissa ilmi tulleista asioista ne, jotka toistuvat useimmin ja jaoin ne lapsen stressin oireisiin, yleisimpiin syihin, seurauksiin ja stressin ennaltaehkäisyyn.

Lasten selviytymiskeinoja stressille on monia. Niihin kuuluvat muun muassa itkeminen, vetäytyminen, taantumisen, provosoiva käyttäytyminen, ennakointi, mielikuvitus, uni, altruismi, sekä kieltäminen ja torjunta. (Pojula 2016, 23). Päätimme sijoittaa lapsen stressin oireet oppaan alkuun, sillä niistä vanhemman on mahdollista tunnistaa oman lapsensa stressaantumista. Vanhempien Akatemian (2018) henkilökunta totesi myös haastattelussa, että lapsen stressi ilmenee usein kiukutteluna. Tällöin aletaan katsoa lapsen arkea ja sitä millainen hän on, miten hän lähestyy uusia tilanteita ja mitä hän tarvitsee. Vanhempien toiveet voivat olla täysin ristiriidassa sen kanssa mitä lapsi oikeasti tarvitsee.

Nykyajan hektinen elämäntyyli vaikuttaa myös lapsiin. Lapset rasittuvat arjessa enemmän kuin vanhemmat, sillä heidän he eivät pysty käsittelemään ympäristöstä tulevia ärsyksiä kuten aikuiset. Lapset tarvitsevat myös rauhaa ja omaa aikaa. (Sinkkonen 2012, 128.) Luettelemme oppaassa mahdollisia lapselle kuormittavia tekijöitä. Lapset joutuvat kohtaamaan monenlaisia muutoksia ja menetyksiä, kuten muuton uudelle paikkakunnalle, vanhempien eron, irtisanomisen töistä tai sairastumisen. Silloin monien tunnetilojen muutosten lisäksi lapsen on sopeuduttava myös kriisistä johtuvien käytännön asioiden muutoksiin. Lasten fyysisten ja psyykkisten ongelmien on todettu lisääntyvän jos stressaavia elämäntapahtumia kasaantuu ja niitä on useampi kuin kolme. (Pojjula 2016, 22, 24.) Vanhemman läsnä olemisen puute, välipitämättömyys ja kiire aiheuttavat lapselle stressiä. Niin teorialähteissä kuin haastatteluissakin suureksi stressin aiheeksi nousi vanhempien liiallinen puhelimen käyttö ja perheen television katselu. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018 & Vanhempien Akatemia 2018.)

Koimme tärkeäksi tuoda oppaassa esille sen, kuinka auttaa ja kohdata lapsi vaikean tilanteen sattuessa. Kirjoitimme konkreettisia vinkkejä siihen, miten asiasta tulisi puhua ja miten itse tulisi käyttäytyä, jotta lapsi rasittuisi tilanteesta mahdollisimman vähän. Mielestämme näitä asioita olisi hyvä miettiä jo ennen mahdollisia kriisitilanteita, sillä tilanteen sattuessa on vaikeaa miettiä järkevästi miten olisi lapsen kannalta parasta toimia. Lisäsimme ajatuskuplaan kysymyksen oppaan lukijalle, ”Millä muilla keinoilla voisin tukea lastani?”. Ajatuskuplien tarkoituksena on mielenkiinnon herättämisen ja asian pohtimisen lisäksi se, että lukija voi kirjoittaa ylös mieleen tulleita asioita, joihin voi mahdollisesti palata myös myöhemmin tai jotka voi ottaa puheeksi ammatillaisen kanssa.

Vanhempien Akatemiassa yritetään ohjata ja opettaa vanhemmille sitä, miten toimia lapsen kanssa niin, että arkirytmii ja elinolosuhteet olisivat tarpeeksi hyvät lapsen kasvulle ja kehitykselle (Vanhempien Akatemia 2018). Myös me koimme stressin ennaltaehkäisy-osion todella tärkeäksi. Silloin vanhempi pystyy huomaamaan ja kehittämään mahdollisia puutteita lapsen kasvuoloissa, ennen kuin mitään oireita edes ilmaantuu. Lapsen turvallisuuden tunne syntyy rutiineista, säännönmukaisuuksista ja

ennakoitavuuksista (Sinkkonen 2012, 103). Kuten Poijulakin (2016, 87, 90, 157) toteaa, on vanhemman tehtävänä antaa lapselle suojaa, tarjota turvallinen ympäristö oppia ja leikkiä, sekä olla emotionaalisesti läsnä ja sitoutua, jotta rakentuisi turvallinen kiintymyssuhde. Kiintymyssuhteilla on suuri merkitys sille, miten lapsi kokee ympäristönsä ja maailman, miten hän tunnistaa ja käsittelee tunteensa, sekä millaisia selviytymisvoimavaroja hänellä on. Vanhempien turva ja sanallinen lohdutus vaikuttavat siihen kuinka lapsi oppii ennakoimaan ja kohtaamaan ongelmia. Halusimme listata oppaaseen tärkeitä mutta helppoja vinkkejä, jotka parantavat lapsen kasvu ympäristöä, ja mahdollisesti ehkäisevät myöhempiä ongelmia.

Halusimme hyödyntää Vanhempien Akatemian työntekijöiden vinkkiä siitä, että oppaassa olisi hyvä olla jotain, mikä pysäyttäisi lukijan pohtimaan asiaa. Lisäsimme teorian jälkeen lähes jokaiselle aukeamalle ajatuskuplaan kysymyksen, joka saisi lukijan miettimään asiaa henkilökohtaisemmin ja huomaamaan myös omassa arjessaan asioita, jotka voivat aiheuttaa lapselle, itselle tai muille perheenjäsenille stressiä. Halusimme herätellä lukijaa havaitsemaan myös mahdollisia oireita, jotka kertovat lapsen kokevan stressiä. Kirjoitimme kysymyksiä myös ennaltaehkäisevästä näkökulmasta, kuten ”Kuinka voisin parantaa lapseni kasvu ympäristöä?”.

Oppaan kanteen lisäsimme kuvan pienestä lapsesta joka seisoo vesilätäkön edessä. Takana näkyy pitkä tie, jota hän on luultavasti kulkenut. Kuvassa oli mielestämme tarina siitä, kuinka pieni lapsi ei tiedä ongelmista joita eteen tulee ja sen vuoksi aikuisen on oltava valmiina auttamaan, opettamaan ja neuvomaan kuinka lapsi voisi toimia erilaisissa tilanteissa. Kuva ei kuitenkaan ole synkkä tai syyllistävä. Etsimme kuvalle myös muita vaihtoehtoja. Kuvan yläpuolelle halusimme huomiota herättävän tekstin, joten kirjoitimme otsikoksi ”Tiesitkö, että myös lapsi voi kokea stressiä?”. Kanteen tuli myös sisältöä avaava teksti, jossa kerroimme sen olevan opas lapsen stressin syistä, oireista, ennaltaehkäisystä, sen vähentämisestä ja siihen puuttumisesta.

8.2 Työpaja 6/2018

Ensimmäinen työpaja pidettiin 5.6.2018 Vanhempien Akatemian kehittämispäällikkö Riitta Alatalon kanssa. Esittelimme ensimmäisen tekemämme raakaversiön yhteistyökumppanillemme ja keskustelimme Alatalon kanssa muun muassa seuraavista muutoksista, joita tulimme tekemään oppaaseen:

Oppaan alkuun tulisi lisätä johdantopuhe. Siinä olisi hyvä tulla esille muun muassa ”positiivisen” ja ”negatiivisen” stressin erot sekä se, että lapsi kestää hetkellisesti stressiä ja sen oireita. Oppaassamme olikin jo mainittu se, että jos ympäristö ei reagoi stressiin riittävän nopeasti, se voi myöhemmässä elämässä näkyä vakavina ja pitkäaikaisina seurauksina (Sinkkonen 2012, 121). Sovimme, että täydennämme kohtaa kertomalla tavoista, joilla seuraukset näkyvät. Johdannossa tullaan muistuttamaan myös siitä, että lapsikin on ihminen ja kokee stressiä kuten aikuinen. Lisäsimme oppaaseen näkyviin myös ikäryhmän josta opas kertoo, eli 0–6-vuotiaat lapset.

Lapsen ylikuormittuneisuus ja stressin aiheuttamat vaikeudet ilmenevät eri tavoin eri kehitysvaiheissa (Poiijula 2016, 19). Oppaan rakennetta selkiytettiin ikäryhmittämällä lapset stressin oireita -osiossa vauvaan, taaperoon ja leikki-ikäiseen. Oireita voitaisiin kuvata luettelon lisäksi myös lyhyissä esimerkkitarinoissa, joita voisi käyttää oppaan muissakin kohdissa. Oireet -osion puhekuplaan voisi kirjoittaa kysymyksen ”Mistä huomaan, että oma lapseni on stressaantunut?” tai myöskin ”Millaisesta käytöksestä/oireilusta huolestun oman lapseni kohdalla?”. Lapsi voi yrittää siirtää huomion pois stressaavasta asiasta käyttäytymällä huonosti, tai poikkeuksellisen auttavaisesti (Poiijula 2016, 24). Lapsen käytöksen muuttuminen päinvastaiseksi voi myös viitata ylikuormittumiseen. Lisäsimme oireet -sivulle alkujohdantoon tekstin siitä, että vanhemmalla tulisi olla herkkyyttä tunnistaa muutokset lapsen käyttäytymisessä, sillä lapsen voi olla vaikeaa pukea tunteitaan sanoiksi. Lisäsimme listan myös mahdollisista ruumiillisia oireista, kuten mahakivusta, pääsärystä, kiihtymyksestä, levottomuudesta ja väsymyksestä. (Poiijula 2015, 26).

Oppaassa oli esillä ranskalaisin viivoin ilmaistuja asioita, joista samankaltaisia lupasimme yhdistellä ja joiden kieliä ja merkityksiä vielä työstimme kertomalla käsitteistä esimerkkejä. Oppaassa oli mainittu syitä lapsen stressaantumiseen -kohdassa esimerkiksi kotiolojen kielteisyys (Pojjula 2016, 24) sekä varhaisen hoivan puute (Keltikangas-Järvinen 2008, 196), jotka voivat olla lukijalle hankalia ymmärtää ilman esimerkkejä. Liian pienet päiväkotiryhmät (Vanhempien Akatemia 2018) stressin syynä on hieman kyseenalainen, sillä ei voi sanoa että se aiheuttaisi aina stressiä. Mietimme siis miten voisimme ilmaista toisin sen, että joissain tilanteissa näin voisi tapahtua. Osiossa olevan puhekuplan sisään voisi kirjoittaa esimerkiksi kysymyksen ”Kuinka moni näistä stressitekijöistä on läsnä oman lapseni elämässä?”, ja jatkokysymyksen ”Mitä voisin tehdä asialle?”

Uni, rytmit sekä ravitseminen vaikuttavat todella paljon ihmisen hyvinvointiin (Vanhempien Akatemia 2018). Oppaan ennaltaehkäisy -osiossa muistutetaan vanhempaa pitämään myös itsestään hyvää huolta. Kohtaa täydennettiin kannustamalla vanhempaa hakemaan apua myös omaan stressiin. Käytimme lisälähteenä Jukka Mäkelän diaesitystä aiheesta ”Mitä kaikki lapset tarvitsevat kukoistaakseen?”, jonka Alatalo lähetti meille sähköpostina. Diaesitys sisälsi paljon samaa tietoa kuin olimmekin jo käyttäneet ja hyödyntäneet opasta tehdessämme.

Vinkkejä lapsen tukemiseen haastavan tilanteen kohdatessa -osiossa oli yhtenä vinkkinä: ”Jos lapsi taantuu, ei käyttäytymistä tule vahvistaa, vaan pikkuhiljaa asteittain vaatia iänmukaista käytöstä” (Pojjula 2016, 130). Lauseen merkitystä pohdimme työpajassa siksi, että tietynlaisen käytöksen vaatiminen lapselta stressaavassa tilanteessa on ristiriidassa sen kanssa, että liialliset vaatimukset aiheuttavat ja lisäävät lapselle stressiä (Sinkkonen 2012, 129). Muotoilimme asian oppaaseen eri tavalla ja lisäsimme sen yhteyteen muistutuksen siitä, että lasta täytyy muistaa kehua ja kannustaa (Billmark 2015, 21–23). Pohdimme työpajassa ”stressi” sanan käyttöä etenkin pienten vauvojen tapauksessa. Totesimme, että sana ”ylikuormitus” voisi toimia vauvojen kohdalla paremmin, ja käytimme sitä jatkossa ainakin ”stressiin puuttuminen ja sen vähentäminen” -osiossa ”stressi” sanan tilalla.

Alatalo suositteli meille muutamia englannin kielisiä lähteitä, joista voisimme löytää apua oppaamme tekoon. Käytimme hakusanana muun muassa ”stress in childhood” ja hyödynsimme ”Kids matter” nimistä nettisivua. Sivulla oli paljon samaa tietoa jota olimme jo käyttäneet, mikä vahvisti oppaaseen tulevien asioiden luotettavuutta. Myös Muksuoppi- sovellus auttoi ideoimaan opasta eteenpäin, ja sen kaltaisia apuvälineitä voisi mainita oppaassa vanhempien tukemiseksi. Totesimme myös, että käyttämiemme muidenkin lähteiden esille tuominen lopullisessa oppaassa olisi hyvä asia, jotta asiasta kiinnostuneet ja lisätietoa haluavat vanhemmat voivat löytää helpommin tietoa.

Sovimme seuraavan työpajan syyskuulle 2018. Siihen mennessä olimme muokanneet ja edistäneet opasta ensimmäisessä työpajassa esille tulleiden asioiden pohjalta.

Jatkossa keskityimme edelleen lähinnä oppaan sisältöön, ja ulkoasua alkoi syksyllä 2018 suunnitella Vanhempien Akatemian tiedotuksesta ja oppaiden taittamisesta vastaava henkilö. Myöskin kuvamateriaali valittiin heidän toimestaan, sillä maksullisten kuvapankkien kuvat todettiin melko hintaviksi. Yhteisenä tavoitteenamme oli, että opas on valmis vuoden 2018 loppuun mennessä ja opinnäytetyön raportti valmistuu keväällä 2019. Sovimme ensimmäisen työpajan aikana, että opas annetaan syksyllä 2018 testattavaksi Vanhempien Akatemian Ihmeelliset vuodet- ryhmän 3–6-vuotiaiden osallistujien vanhemmille. Vanhempia on ryhmässä 12 henkeä, ja oppaan lisäksi sitä testaaville annetaan lyhyt, noin 3–4 kysymyksen mittainen palautekysely oppaan toimivuudesta, jonka pohjalta opasta vielä kehitetään.

8.3 Työpaja 9/2018

Toinen työpaja oli 10.9.2018 Vanhempien Akatemian kehittämispäällikkö Riitta Alatalon kanssa. Esittelimme oppaan toisen raakaversioon yhteistyökumppanillemme. Kä-

vimme yhdessä Alatalon kanssa läpi opasta ja mietimme miten sen työstämistä jatketaan. Sovimme työpajan aikana tekemämme seuraavanlaisia muutoksia ja lisäyksiä oppaaseen:

Oppaan toisen raakaversioiden oireet -osiossa vauvaiän oireet oli ilmaistu selkeästi, mutta koska taaperon ja leikki-ikäisen oireiden jaottelu on haastavaa, lisäsimme oppaan lukijalle kehotuksen tarkastella oireita kokonaisvaltaisesti, sillä oireet ovat moninaisia ja yksilöllisiä. Vauvan oireiden kohdalla mainittu dissosiatiiivinen ilmiö oli myös hyvä selventää aiempaa tarkemmin, jolloin lisäsimme, että lapsen ahdingon kasvaessa liian suureksi hän voi kokea kyseisen ilmiön, mikä voi ilmetä vauvoilla esimerkiksi jähmettymisenä (Sinkkonen 2012, 125). Myös muutamaa muuta oireet -osion kohtaa avattiin lukijalle tarkemmin esimerkkien avulla. ”Ympäristön torjuminen” tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lapsi välttelee katsekontaktia tai ei reagoi muiden ihmisten ilmeisiin ja eleisiin. ”Asioiden ennakointi”, eli esimerkiksi tulevien tapahtumien tai asioiden varmistelu etukäteen, sekä ”asioiden kieltäminen”, eli esimerkiksi vaikeus hyväksyä vanhemman lähtöä tai kuolemaa, tuli erottaa toisistaan erillisiin lauseisiin. (Pojjula 2016, 23.) ”Juuri ja juuri” -selviytymisellä (Sinkkonen 2012, 121) tarkoitimme tilannetta, jossa lapsi uskaltaa näyttää tunnetasolla tärkeille ihmisille myös negatiiviset tunteensa mutta vieraamman ihmisen seurassa käyttäytyy piilottaen ne. ”Taantumisen” sanaa oli myös hyvä avata esimerkillä siitä, kuinka lapsi on saattanut jo oppia pukemaan tai syömään itse, mutta stressin tai kriisin aiheuttamana taito taantuu (Vanhempien Akatemiat 2018).

Lisäsimme oppaaseen aitojen tilanteiden kaltaisia esimerkkejä sekä mietelauseita aiheeseemme liittyen. Pyrimme löytämään myös positiivissävyytteisiä ja onnistumista kuvaavia esimerkkejä, ettei oppaan kokonaisuudesta tulisi liian kielteinen. Sovimme, että yhteistyökumppanin viestinnän työntekijä valitsee lopulta esimerkeistä parhaat lopulliseen oppaaseen. Etsimme esimerkkitaapaukset internetistä löytyivistä keskusteluista.

Poistimme tekstistä sanoja, jotka lukija saattaa kokea jollakin tapaa johdatteleviksi tai jotka ovat liian rajaavia. Tekstiä oli edelleen hyvä tiivistää oppaalle sopivampaan mahdollisimman lyhyeen muotoon, ja esimerkiksi vinkkejä lapsen kohtaamiseen vaikean tilanteen kohdatessa -osion kohtia järjesteltiin uudelleen tärkeysjärjestykseen, sillä listalla ensimmäisenä olevat korostuvat eniten opasta luettaessa. Joissakin kohdissa ilmaisuja muutettiin, esimerkiksi ”meteli ja kovat äänet” korvattiin ilmaisulla ”meluinen ympäristö”. Syitä lapsen stressaantumiseen - osiossa mainittiin esimerkiksi kohta ”riskiiriita omien ja vanhempien vaatimusten välillä”, jota avattiin lukijalle esimerkillä tilanteesta, jossa lapsen vanhemmat vaativat lasta harrastamaan enemmän kuin lapsi itse kokee mielekkääksi. (Vanhempien Akatemia 2018.) Syyt -osion alkupäähän lisättiin myös kohta perheen taloudellisista vaikeuksista (Sinkkonen 2012, 120), sekä selkeiden arkirutiinien, kuten unen ja ruokailun (Vanhempien Akatemia 2018) puuttumisesta.

Oppaan loppuun, avuksi -osioon, lisäsimme Vanhempien Akatemian internet-osoitteen sekä maininnat muun muassa Oulun kriisikeskuksesta, MLL kriisipuhelimesta sekä Pelastakaa Lapset ry:n sporttikummitoiminnasta.

Toisen työpajan päätteeksi sovimme, että lähetämme oppaan kolmannen raakaversioksi syksyn 2018 aikana yhteistyökumppanillemme sähköisesti, ja he vievät sen eteenpäin viestinnän työntekijöille. Viestinnässä oppaasta tehtäisiin raakaversiot sekä sähköisestä että paperisesta oppaasta grafiikoineen, jonka jälkeen ne annettaisiin eteenpäin kohderyhmälle, Vanhempien Akatemian Ihmeelliset vuodet- ryhmän 3–6-vuotiaiden osallistujien vanhemmille testattavaksi.

9 OPPAAN VIIMEISTELY

9.1 Palautteen kerääminen

Valmistelemamme opas lähti testiryhmälle testattavaksi paperisena versiona 20.12.2018. Versiossa ei ollut vielä näkyvillä oppaan lopullista ulkoasua. Testiryhmään kuului Vanhempien Akatemian järjestämän Ihmeelliset vuodet -ryhmän kymmenen 3–6-vuotiaan lapsen vanhempaa. Ryhmän jäsenet saivat samalla kerralla täytettäväkseen Webropol -työkalulla tehdyn palautekyselyn (LIITE 2), jonka avulla karotettiin oppaan toimivuutta ja ymmärrettävyyttä. Palautekyselyn otsikosta ilmeni oppaan aihe, ja kyselyn alkuun liitettiin lyhyt alkuselite, jossa kerrottiin oppaan olevan osa opinnäytetyötä. Selitteen lopussa oli myös mainittu vastausten käyttötarkoitus sekä korostettu vastaamisen olevan anonymiä. Kehotimme myös vastaajia olemaan yhteydessä puhelimitse meihin oppaan tekijöihin, jos tarvetta ilmenee. Ennen kysymyksiä kiitimme vielä vastaajan antamasta ajasta sekä vastauksista.

Palautekyselyyn saimme yhden vastauksen. Siitä ilmeni, että opas on selkeä ja helpolukuinen. Vastaaja kertoi palautteessa, että oppaassa on sopiva määrä asiaa ja hän koki suorat lainaukset esimerkkitalanteista hyväksi. Hän olisi toivonut lisää tietoa siitä, miten selvittää stressin syyt. Vastaaja muistutti myös oppaan ulkoasun tärkeydestä. Palautteen lopussa hän totesi oppaan olevan varmasti hyödyllinen jokaiselle pienen lapsen vanhemmalle ja ennaltaehkäisy- osion pätevän myös muutenkin lapsen kasvatuksessa, kuin vain stressitalanteissa.

Palautteen saamisen jälkeen pohdimme yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa onko oppaassa vielä tarvetta muutoksille. Palautteeseen vastannut toivoi lisää tietoa siitä, kuinka tunnistaa stressin syyt. Päätimme kuitenkin, että emme avaisi enää tekstejä, sillä oppaassa tulee jo ilmi vinkkejä lapsen käytöksen ja muutosten tarkkailuun, ympäristön seuraamiseen ja "parantamiseen", sekä avun hankkimiseen. Koimme, että tarkempia neuvoja olisi ollut vaikeaa antaa, sillä oireet ja tilanteet ovat niin yksilöllisiä.

Päätettyämme yhdessä näistä asioista opas lähti eteenpäin viestintään ulkoasun valmisteluun.

9.2 Viimeisen version tarkastus

Saimme Vanhempien Akatemian viestinnän tekemän sähköisen version oppaasta nähtäville helmikuussa 2019. Opas oli tehty sellaiseen muotoon kuin se tulisi lopulta viimeisten kommenttiemme jälkeen olemaan ja siirtymään painoon.

Sovimme, että oppaan 2. sivulle tulee vielä maininta siitä, että opas on syntynyt Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyön tuloksena. Pohdimme ensin liitetäänkö maininnan viereen Diakonia-ammattikorkeakoulun virallinen logo, mutta saimme tiedon, että logoa käytetään vain töissä joita Diak on ollut organisaationa tuottamassa.

Oppaan tekstin seassa olevien esimerkkien erottumista vielä pohdittiin, ja ehdotimme että esimerkit voisivat olla hieman muusta tekstistä poikkeavalla fontilla tai erillisessä laatikossa mielenkiinnon herättämiseksi. Myös oppaan lopussa olevia internet-osoitteita tarkennettiin, jotta ne ohjaisivat lukijat oikeille internet-sivuille riippuen siitä lukevatko he opasta paperisena vai sähköisenä.

9.3 Opinnäytetyön julkistaminen

Julkistimme oppaan 4.3.2019 klo 13 Vanhempien Akatemian tiloissa. Paikalla oli meidän lisäksi kehittämisspällikkö Riitta Alatalo. Muu työryhmä ei päässyt osallistumaan tilaisuuteen.

Kävimme julkistamistilaisuudessa avointa keskustelua opinnäytetyöprosessistamme sekä arvioimme yhdessä valmistunutta opasta. Käytimme keskustelun pohjana PowerPoint-esitystä, johon olimme koonneet mielestämme merkityksellisimmät asiat opinnäytetyöprosessimme kannalta.

Opas on Vanhempien Akatemian itse julkaisemista ensimmäinen, sillä aiemmin he ovat käyttäneet työssään valmiita oppaita. Yhteistyömme Vanhempien Akatemian kanssa sujui hyvin, ja molemmat osapuolet olivat tyytyväisiä valmiiseen oppaaseen ja tehtyyn yhteistyöhön.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda opas 0–6-vuotiaan lapsen stressistä yhteistyössä Vanhempien Akatemian kanssa. Onnistuimme tavoitteessamme, ja saimme oppaan valmiiksi keväällä 2019. Alkuperäinen tavoite oppaan valmistumisen suhteen oli joulukuu 2018, mutta yhteistyökumppanimme aikataulullisista kiireistä johtuen oppaan valmistuminen hieman viivästyi. Opas tuli Vanhempien Akatemian ja heidän asiakkaidensa käyttöön sekä paperisena että sähköisenä versiona, ja Vanhempien Akatemian nettisivuille tuli saataville myös linkki opinnäytetyömme raporttiin. Opas tuli Vanhempien Akatemian käyttöön laajemmassa mittakaavassa kuin itse alussa olemme, ja olemme asiasta positiivisesti yllättyneitä. Olemme tyytyväisiä tekemäämme työhön ja siihen, että opas tulee hyödylliseen käyttöön ja vastaa todelliseen tarpeeseen.

Pienen lapsen stressi on aiheena ajankohtainen. Elämme aikaa, jossa stressille altistavia häiriötekijöitä on jatkuvasti läsnä lapsen arjessa. Koemme, että tekemämme opinnäytetyö tukee sosionomi (AMK) -koulutuksesta valmistuvien osaamisvaatimukseen kuuluvaa taitoa tunnistaa hyvinvoinnin riskitekijöitä ja soveltaa ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen tukemisen näkökulmia. Myös tavoitteellinen, voimavaraistava ja osallisuutta tukeva näkökulma vahvistui opinnäytetyöprosessin aikana. (DIAK. Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK). Sosionomi (AMK) -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit.)

Saimme opinnäytetyöprosessimme aikana kuulla monelta eri taholta aiheemme olevan tärkeä ja merkityksellinen. Oppaan ja raporttimme valmistuttua tärkeästä aiheesta on jälleen hieman lisää koottua tietoa, jota sitä tarvitsevat voivat hyödyntää.

Koimme käyttämämme menetelmät, eli haastattelut, kirjallisuuskatsauksen sekä työpajatyöskentelyn, sopivina juuri tälle opinnäytetyölle. Laajaan jakoon menevä opas ja aiheeseen pohjautuva raportti saivat luotettavan teoriapohjan kirjallisuuskatsauksen

avulla, ja tehdyt haastattelut toivat teorian tiedon tueksi ammattitaitoisten ihmisten kokemuksia elävästä elämästä. Työpajatyöskentely mahdollisti sopivassa määrin sekä kasvotusten että etäyhteyksien avulla työskentelyn. Työpajoissa merkitykselliseksi havaittiin käydyt keskustelut osallistujien kesken, ja sitä kautta näkökulmat käsiteltävään asiaan laajenivat molemmilla tapaamisilla. Koimme myös työpajatyöskentelyn mahdollistavan sopivan väljän mutta kuitenkin tehokkaan työskentelytahdin oppaan tekemisen suhteen, kun pajojen välillä oli aikaa muutama kuukausi.

Tehdessämme yhteistyötä Vanhempien Akatemian kanssa esiin nousi mahdollisuus jatkokehittämishankkeelle. Pohdimme yhdessä tehtäväkirjan tarpeellisuutta stressistä kertovan oppaan rinnalle. Tehtäväkirja sisältäisi kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja, joiden pohjalta vanhemman olisi mahdollista tunnistaa oman lapsensa stressaantuneisuutta tai ylikuormittuneisuutta. Emme lähteneet itse toteuttamaan tehtäväkirjaa, sillä opinnäytetyöstämme olisi tullut silloin liian laaja. Tehtäväkirjan tekeminen voisi olla kuitenkin hyvä kehittämispainotteisen opinnäytetyön aihe jollekin muulle aiheesta kiinnostuneelle.

10.1 Eettiset näkökulmat

Oppaassa käytetty teoria valikoitui opinnäytetyön raporttiin kootun teorian seasta. Valitsimme yhdessä Vanhempien Akatemian työntekijöiden kanssa mielestämme tärkeimmät asiat oppaaseen. Voimme pitää käyttämäämme teoriaa erittäin luotettavana, sillä vaikka lapsen stressistä kertovaa kirjallisuutta ja teorian tietoa oli saatavilla melko vähän, kaikki löytämämme teoria oli yhdenmukaista ja tuki toinen toistaan.

Opas on kirjoitettu selkokielellä, jotta mahdollisimman moni ihminen voisi hyödyntää sitä. Kun ihminen lukee opasta, hän todennäköisesti peilaa lukemaansa omaan elämäntilanteeseensa ja täten jokainen tulkitsee lukemaansa hieman eri tavalla. Oppaasta tuli lopulta hieman pidempi kuin alun perin suunnittelimme, mutta pohdimmekin yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa sitä, että pidemmänkin oppaan jaksaa lukea jos aihe

koskettaa omaa elämää tai on muilla tavoin itselle ajankohtainen. Oppaassa esillä olevat asiat pohjautuvat lähteistettyyn tietoon, ja käyttämämme lähteet ovat näkyvillä oppaan lopussa. Lukija voi siis halutessaan ottaa itse lisää selvää aiheesta, ja selvittää lukemansa tiedon alkuperää.

Koemme tekemämme oppaan hyödylliseksi monelle erilaiselle ihmiselle ja moneen erilaiseen elämäntilanteeseen. Oppaasta tuli selkeä ja ulkoasultaan miellyttävä lukea. Se sisältää tärkeää tietoa tärkeästä aiheesta ja palvelee sitä tarkoitusta johon alun perin halusimme opinnäytetyöllämme lähteä vaikuttamaan.

10.2 Oppaan käyttäminen ev.lut. kirkon työssä

Opasta suunnitellessa meille oli tärkeää, että sitä voisi hyödyntää monipuolisesti eri tilanteissa ja ympäristöissä. Neuvoloiden, päiväkotien ja koulujen lisäksi opasta voi käyttää myös kirkonalan työssä, esimerkiksi perheneuvonnassa. Suomen ev.lut. kirkon perheneuvonta tukee perheitä erilaisissa elämäntilanteissa ja tarjoaa keskusteluapua perheen ja parisuhteen kysymysten äärellä. Tavoitteena on riittävä, oikea-aikainen ja laadukas apu. On tärkeää miettiä yhdessä perheen kanssa ratkaisuja arjen pulmallisiin tilanteisiin. (Sakasti. Perheneuvonta.) Perheneuvonnan eettisissä ohjeissa sanotaan, että perheneuvonnan työntekijän tulee neuvotteluprosessissa varmistaa, että lapsen etu ja näkökulmat tulevat esille ja toteutetuiksi (Sakasti. Perheneuvonnan etiikka).

Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskukseen haastattelussa kävi ilmi, että heidän näkemyksensä yleisimmistä syistä hakeutua perheneuvontaan ovat perheen vuorovaikutusongelmat, kuten riitely ja puhumattomuus. Myös vanhempien ero on yksi suurimmista syistä keskusteluavun tarvitsemiselle. (Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus 2018.) Juurikin vanhempien keskinäiset ongelmat ja perheen sisäisen vuorovaikutuksen negatiivisuus voivat aiheuttaa lapselle stressiä (Poijula 2016, 24). Kirkon työntekijät kohtaavat päivittäin paljon perheitä, vanhempia ja erilaisia ongelmia. Opastamme voi hyödyntää kirkon perheneuvonnassa,

ja muutenkin vanhempien kanssa työskennellessä. Koska oppaan keskeisimpänä tarkoituksena on muistuttaa vanhempia lasten kokeman stressin olemassaolosta, olisi se luonteva työväline perheen kokonaisvaltaisessa tukemisessa ja lasten hyvinvoinnin huomioimisessa.

Kirkon tarjoaman varhaiskasvatuksen tavoitteena on lapsen eri elämänpiireissä tapahtuvan kasvatuksellisen vuorovaikutuksen myötä edistää lapsen oppimista sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Ensisijainen kasvatusoikeus ja -vastuu ovat lapsen vanhemmilla, jotka valitsevat oman perheensä tilanteeseen parhaiten sopivat varhaiskasvatuspalvelut. Kirkko tarjoaa varhaiskasvatuspalveluiden kautta tukea myös lapsen kotikasvatukselle. Olennaista on kasvatuksellinen kumppanuus sekä vuorovaikutus lapsen, varhaiskasvatuksen henkilökunnan ja vanhempien välillä. (Sakasti. Varhaiskasvatus.) Oppaan käyttäminen kirkon varhaiskasvatuksessa voisi tukea työntekijöiden tietoisuutta lapsen stressistä. Varhaiskasvatuksellinen ympäristö ja siellä kohdattavat ihmiset ovat yksi suuri osa lapsen arkea, joten olisi tärkeää että varhaiskasvatuksesta vastuussa olevat ihmiset tiedostaisivat mahdollisuuden lapsen stressiin ja osaisivat havainnoida lapsen käytöstä myös sen kannalta. Avoin vuorovaikutus henkilökunnan ja lapsen vanhemman välillä on avainasemassa lapsen terveen kehityksen ja kasvun kannalta, joten lapsen arjessa esiin nousevat stressiin viittaavat piirteet on tärkeää tiedostaa niin kotona kuin hoitopaikassakin.

10.3 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen opetti meille paljon lapsen stressistä. Ymmärrämme nyt paremmin stressin vakavuutta ja sitä, miten pitkät vaikutukset lapsena koetulla stressillä voi olla ihmisen elämään. Stressi liittyy ajoittain vahvasti myös omaan henkilökohtaiseen elämään, joten opituilla asioilla on vaikutusta myös omaan tapaan ja keinoihin kohdata stressiä.

Oman ammatillisen kasvumme kannalta oli hyvä huomata ihmisen fysiologiaan liittyvien asioiden olevan monimuotoisia ja havaita useiden stressitekijöiden olevan liitoksissa toisiinsa. Tulevina sosiaali- ja kirkon alan ammattilaisina meidän on hyvä tiedostaa tällaisia asioita, sillä stressiä kohtaa päivittäin, ja tulemme olemaan työssämme tekemisissä ihmisten kanssa joiden elämään stressi tai sen kohtaaminen liittyy. On myös tärkeää muistaa, että aikuisten on helppo kertoa olevansa stressaantunut, mutta lapsi ei sitä osaa sanoa. Siksi oli todella tärkeää ammatillisen kasvun näkökulmasta perehtyä myös oireisiin, joista mahdollisesti huomaa lapsen ylikuormittumisen.

Opinnäytetyöprosessimme kesti kokonaisuudessaan noin kaksi vuotta. Sen aikana opimme paljon opinnäytetyöprosessista, ja opituista taidoista voi olla hyötyä mahdollisissa jatko-opinnoissa. Opimme myös lähteiden kriittistä tarkastelua, asiatekstin tuottamista ja yhdessä tekemistä.

Opinnäytetyön tekemisen myötä opimme myös ymmärtämään oppaan tekemisen vaiheita. Emme olleet koskaan aiemmin perehtyneet oppaan tekemiseen, ja prosessin monivaiheisuus yllätti jollakin tavalla. Koska teimme opasta yhteistyössä työelämätahon kanssa, olimme sidoksissa omien aikataulumme lisäksi heidän aikatauluihinsa. Opas olisi siis ollut mahdollista saada valmiiksi lyhemmässäkin ajassa, mutta koemme, että rauhassa tehty opas palveli tarkoitustamme paremmin, sillä olemme ehtineet kunnolla miettiä millaisia sisältöjä oppaaseen haluamme.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli meille niin henkilökohtaisella kuin ammatillisellakin tasolla opettavainen. Opinnäytetyön tekemisestä ja saavutetuista tavoitteista jäi lopulta hyvä mieli ja kokemus onnistumisesta.

LÄHTEET

- Billmark M. & S. (2015). *Elä enemmän, stressaa vähemmän*. Helsinki: WSOY
- DIAK. Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK). Sosionomi (AMK) -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit. Saatavilla 11.3.2019 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Etelänsaari, P. & Helin, P. (2017). *Lasten kokemaa stressiä käsittelevä työpaja Puropuiston päiväkodissa*. (Opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu) Saatavilla 4.10.2017 http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/129860/Etelansaari_Paula_Helin_Pia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huitti, M. (2016) *Stressikupla. Hyvää elämää ilman ahdistusta*. Helsinki: Viisas elämä Oy
- Keltikangas-Järvinen L. (2008). *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. Helsinki: WSOY
- Laine, E. & Poutiainen, N. (2014). *Lasten stressin esiintyminen päiväkodissa henkilöstön havainnoimana ja kokemana*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu). Saatavilla 18.10.2017 http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70897/Laine_Eija_Poutiainen_Nina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Laakso, M-L., Turja, L. & Poikonen, P-L. (2013). *Lasten hyvinvointi vuorohoidossa ja siihen vaikuttavat tekijät*. Saatavilla 21.2.2019 https://www.stat.fi/ajk/tapahtumia/2014-02-26_ronka.pdf
- Metsäpelto, R-L., Kari-Vanhatalo, P. & Pukkila, H. (2013). *Kouluikäisten lasten hyvinvointi*. Saatavilla 21.2.2019 https://www.stat.fi/ajk/tapahtumia/2014-02-26_ronka.pdf
- Palveluiden tuotteistamisen käsikirja. Ohjeita työpajojen järjestäjälle. Saatavilla 6.3.2019 http://palveluntuotteistaminen.fi/?page_id=127
- Pojjula, S. (2016). *Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen*. Helsinki: Kirjapaja
- Rissanen, R. (2006). *Fenomenografia*. kokonaisuudesta A. Saaranen-Kauppinen & A. Puusniekka *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto* (Luku 5.1.). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. Saatavilla 27.4.2018 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. Saatavilla 15.4.2018 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html

- Sakasti. Perheneuvonnan etiikka. Saatavilla 21.9.2018 [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/A3676C507CBC5143C22577A1002ADB22/\\$FILE/perheneuvonnan%20etiikka.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/A3676C507CBC5143C22577A1002ADB22/$FILE/perheneuvonnan%20etiikka.pdf)
- Sakasti. Perheneuvonta. Saatavilla 21.9.2018 <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content3574EC>
- Sakasti. Varhaiskasvatus. Saatavilla 17.10.2018 <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content28953E>
- Sinkkonen, J. (2012). *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun*. Helsinki: WSOY
- Suomen mielenterveysseura (4.6.2018). Kriisit kuuluvat elämään. Saatavilla 4.6.2018 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit-kuuluvat-el%C3%A4m%C3%A4n>
- Suomen mielenterveysseura (4.6.2018). Traumaattinen kriisi. Saatavilla <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit/traumaattinen-kriisi>
- Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus. Alatalja, H.; Paajanen, T. & Stelin-Valkama, P. Haastattelu Tampereella 17.4.2018.
- Tilastokeskus (2016). Entistä suurempi osa pienten lasten äideistä töissä. Perheet Ja Työ. Työvoimatutkimus. Saatavilla 1.2.2018 http://www.stat.fi/til/tyti/2016/14/tyti_2016_14_2017-10-10_kat_004_fi.html
- Vanhempien Akatemia. Alatalo, R.; Niemi, E. & Nikula-Väisänen, P. Haastattelu Oulussa 13.4.2018.

LIITE 1. Haastattelukysymykset

Yleisesti:

- Millaista apua Vanhempien Akatemia/ Tampereen ev.lut. seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus tarjoaa ja keille palvelu on tarkoitettu?
- Mitkä ovat yleisimmät tapaukset joiden takia asiakas/asiakkaat hakeutuvat luokseen?
- Ovatko tapaamiset kertaluonteisia vai syntykö pitempi asiakassuhde?
- Millaisten tahojen kanssa teette työnne kautta yhteistyötä?

Lapsen stressistä:

- Mikä on käsityksenne lasten stressistä? Paljonko sitä esiintyy ja kuinka tuttu ilmiö on vanhemmille ja ammattilaisille?
- Oletteko kohdanneet työssänne tilanteita, joissa 0–6-vuotiaan lapsen on todettu olevan stressaantunut tai oireet olisivat viitanneet siihen?
→ Jos olette, millä tavoin stressaantuneisuus on ilmennyt ja miten tilannetta on lähdetty ratkaisemaan?
- Oletteko työssänne huomanneet ihmissuhteiden tai kotiolojen vaikuttavan 0–6-vuotiaaseen lapseen niin, että tilanne voisi aiheuttaa stressiä lapselle?
 - Millaisia keinoja käytätte/käyttäisitte työssänne stressin ennaltaehkäisyyn ja tunnistamiseen?
- Millä tavoin 0–6-vuotiaan lapsen ihmissuhteita sekä kotiooloja voidaan tukea?
- Oletteko huomanneet työssänne, että 0–6-vuotiaan lapsen stressiin liittyen olisi saatavilla tietoa liian vähän/sopivasti/liikaa?
- Missä ja millaista tietoa olette kohdanneet? Millaiselle tiedolle/avulle uskoisitte olevan tarvetta työssänne?
- Millaisen oppaan näkisitte hyödyllisenä asiakkailleen?

LIITE 2. Palautekysely testiryhmälle

Palautekysely koskien opasta 0–6-vuotiaan lapsen stressin syistä, oireista, ennaltaehkäisystä ja siihen puuttumisesta

Hei! Tämä palautelomake on annettu sinulle, sillä olet osallistunut Vanhempien Akatemian Ihmeelliset vuodet-ryhmään. Kysely koskee opinnäytetyönä toteutettua opasta, joka kertoo lapsen stressistä. Vastauksia käytetään oppaan arviointiin ja kehittämiseen, ja jokainen vastaus on meille tärkeä. Vastaukset käsitellään anonyymisti.

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä: Marjo Perämäki, puh. *****/ Iina Paananen, puh. *****/ Vanhempien Akatemia Riitta Alatalo, puh. *****

Kiitos ajastanne ja vastauksestanne!

1. Oppaan helppolukuisuus

- Opas oli selkeä ja sisältö helposti ymmärrettävissä
- En osaa sanoa
- Opas oli vaikealukuinen ja asiat kerrottu epäselvästi

2. Olisitko toivonut jollekin asialle erilaista selitystä?

3. Tiedon määrä oppaassa

- Asiaa oli liikaa
- Asiaa oli sopivasti
- Asiaa oli liian vähän

4. Mitä tietoa olisit toivonut olevan enemmän/vähemmän?

5. Mikä oppaassa oli hyvää ja mielestäsi onnistunutta?

6. Mitä kehittäisit oppaassa?

7. Millaisessa tilanteessa oppaasta voisi olla hyötyä?

Kiitos vastauksestanne! ♥

LIITE 3. Opas



Tiesitkö, että myös lapsi voi kokea stressiä?

Opas 0-6-vuotiaan lapsen stressin syistä, oireista,
ennaltaehkäisystä ja siihen puuttumisesta





WWW.NUORTENYSTAVAT.FI/VANHEMPIENAKATEMIA

VANHEMPIEN AKATEMIA

Torikatu 28
90100 Oulu

Tiedustelut ja ajanvaraukset
p. 050 5685 410
vanhempien.akatemia@nuortenystavat.fi

Kehittämispäällikkö
Riitta Alatalo
p. 044 7341 643
riitta.alatalo@nuortenystavat.fi

Lapsiperhetyön- ja
varhaiskasvatuksen asiantuntija
Essi Niemi
p. 044 7341 435
essi.niemi@nuortenystavat.fi

Lapsiperhetyön asiantuntija,
perhe- ja pariopsykoterapeutti
Päivi Nikula-Väisänen
p. 044 7341 502
paivi.nikula-vaيسانen@nuortenystavat.fi

Lapsiperhetyön ja
kasvatuspsykologian asiantuntija
Elina Penger
p. 044 749 6684
elina.penger@nuortenystavat.fi

Tämä opas on syntynyt Diakonia-
ammattikorkeakoulun opiskelijoiden
Iina Paanasen ja Marjo Perämäen
opinnäytetyön tuloksena.



Lapsi kokee stressiä kuten aikuisetkin.

Lapsen stressiä ja sen vaikutusta on kuitenkin aliarvioitu. Usein ajatellaan, että lapsi ei voisi kokea stressiä, tai että lapsi toipuu stressistä sitä kokiessaan nopeammin kuin aikuinen. Asia on kuitenkin päinvastoin, sillä lapsen keskushermosto on keskeneräisyytensä vuoksi paljon herkempi ja haavoittuvasempi stressille kuin aikuisen, ja stressin säätelytaidot ovat aikuisen nähden vielä vajavaiset.

Stressi tarkoittaa voimakasta ruumiillista tai henkistä rasitusta ja painetta, sekä sen aiheuttamaa sopeutusreaktiota. Tilanne voi tuntua ylivoimaiselta ja omat voimavarat ylittävältä. Kaikki stressaaminen ei kuitenkaan ole haitallista. On myös hyvää stressiä, joka saa meidät toimimaan tehokkaasti ja ylläpitää elämänhalua ja motivaatiota. Se on

välttämätöntä henkisessä kasvussa ja kehityksessä, sekä luo kokonaisvaltaisesti hyvän olotilan. Lapsen kokiessa lievää stressiä hän on valpas, hieman varuillaan ja kiinnostunut. Uudet tapahtumat ja rutiinit rikkovat asiat tallentuvat kirrkaasti muistiin. Lapsi kestää stressiä hetkellisesti, etenkin silloin, jos saa kohdata sen turvallisen aikuisen kanssa ja oppia sitä kautta säätelemään omia tunteitaan. Pitkäkestoinen stressi, johon lapsi ei saa aikuisen kanssa säätelyä, turruttaa ja tekee pelokkaaksi, ärtyisäksi ja levottomaksi.

Opas on luotu vanhempien tueksi ja avuksi lapsen negatiivisen stressin havaitsemiseen ja kohtaamiseen. Opas kertoo oireista, jotka viittaavat lapsen ylikuormittumiseen ja tarjoaa vinkkejä sen ennaltaehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.

SYITÄ LAPSEN STRESSAANTUMISEEN

Lapsen kasvuympäristö ja sen muutokset vaikuttavat lapsen hyvinvointiin ja sitä kautta mahdollisesti myös stressaantumiseen. Myös lapsen temperamentilla on vaikutusta siihen, miten herkästi lapsi ylikuormittuu.

Stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi:

- Selkeät arjen rutiinit puuttuvat, kuten säännölliset nukkumis- ja syömisrytmit
- Liialliset vuorovaikutustilanteet, esimerkiksi useat ja vaihtuvat ihmissuhteet, liian suuri päiväkotiryhmä
- Pitkät hoitopäivät, jolloin lapsi väsyä ja ikävöi vanhempiaan
- Liian vähäinen kahdenkeskinen aika vanhemman kanssa
- Ristiriita omien ja ympäristön vaatimusten välillä, esimerkiksi liian paljon tai liian vähän harrastuksia lapsen ikätasoon tai omaan mieltymykseen nähden
- Perheen vuorovaikutusongelmat, riidat, puhumattomuus, vanhempien parisuhdeongelmat
- Lapsi kokee vastuuta muiden ongelmista ja mielialoista
- Rauhaton tai meluinen ympäristö, oman tilan puute
- Elämäntilanteen muutokset, kuten sisaren syntymä, hoitopaikan vaihdos, perheen muutto, vanhempien ero, lapsen oma tai perheenjäsenen sairastuminen, vanhempien työttömyys ja perheen taloudelliset vaikeudet
- Liiallinen tv:n katselu tai puhelimen/tietokoneen käyttö
- Vanhempi ei vastaa lapsen tarpeisiin. Lapsi ei ymmärrä tai tule ymmärretyksi, lapsen mielipiteitä ei kuunnella tai oteta huomioon
- Lapsella liikaa vastuuta arjen päätöksis-

tä (esim. Mitä söisit? Otatko juustoa vai kinkkua? Joko menisit nukkumaan? Laitatko pipon päähän?)

- Liiallinen rajaaminen tai liika huolehtiminen, lapsi ei saa ponnistella oppiakseen ja oivaltaakseen itse

Mikä on minun lapselleni liikaa?

"Kristian istuu hiekkalaatikolla ja leikkiä yksikseen. Hän kuuntelee, kun Aino ja Matias juttelevat keskenään. Kristiania ei huvita osallistua keskusteluun. Hänenkin vanhempansa ovat eronneet. Kristian on varma, että se johtuu hänestä. Hän se kiukutteli. Isä ja äiti aina riitelivät siitä, miten häntä pitäisi hoitaa. Äiti on sanonut, ettei isä rakasta Kristiania eikä äitiä. Äidin mielestä Kristianin ei pitäisi mennä isän luo koskaan. Isä on paha mies. Mutta isän kanssa olisi kyllä kiva leikkiä joskus. Kristian rikkoo hiekkakakun. Hän haluaa nykyisin rikkoo kaikki hiekkakakut."

Terveyskirjasto,

Vanhempien ero lapsen näkökulmasta

Miten voisin rauhoittaa arkeamme?

"Meillä ei vanhemmat ole kotona huutaneet, mutta äiti harrasti sellaista tiuskimista ja tiukkaa komentamista stressaantuneena. Me lapset yleensä reagoimme ahdistumalla, välttelemällä ja passiivisuudella, tehtiin kyllä mitä käskettiin mutta vakavina. Äidin amasta riittämättömyyden tunteesta se johtui eikä syy ollut siinä että me lapset olimme vääränlaisia. Varmaan hän koki puhuvansa lähinnä



itseksensä. Hän kuitenkin näyttöytyi meidän maailman tärkeimpänä ja voimakkaimpana ihmisenä, emmekä me tietenkään ymmärtäneet ettei se tiuskiminen johtunut siitä että hän olisi ollut meille vihainen."

Keskustelu Vauva.fi-sivustolta

"Usein perheen kriisin laukaisee sairaus, kuolema, onnettomuus tai työttömyys. Vanhempien keinot vanhemmuuteen voivat olla vähissä. Lasten rakkaus vanhempaa kohtaan voi venyä uskomattomiin mittoihin."

Yle - Inhimillinen tekijä: Lapsuuden taakka

STRESSIN OIREITA

Ihmisen ylikuormittuessa keho alkaa tuottaa kortisoli-nimistä hormonia ja adrenaliinin määrä lisääntyy. Tällöin kehossa käynnistyy taistelu-/pakotilanne ja näkökulmana on oma selviytyminen. Lapsen on tällaisessa

tilanteessa vaikeaa ilmaista tunteitaan sanoin, ja siksi vanhemmalla täytyy olla herkkyyttä havaita muutoksia lapsen käyttäytymisessä.

Lasten selviytymiskeinoja stressille on monia. Monet koittavat itkulla näyttää tuskaa ja ahdistusta, osa taas pakenee pelottavia ja epämiellyttäviä asioita pyrkien keskittymään täysin muihin asioihin tai vetäytymällä omiin ajatuksiinsa tai leikkeihin. Jotkut lapset käyttävät selviytymiskeinona nukkumista tai valitsevat jonkin toiminnan, joka tuo turvaa ja rutiinia. Osa taas saattaa sairastua tai taantua, jolloin saavat aikuiselta huomiota, turvaa ja lohdutusta.

Lapset ovat yksilöitä ja reagoivat asioihin ja muutoksiin eri tavalla. Stressin oireet on helppo sekoittaa temperamenttiin tai eri kehitysvaiheiden piirteisiin, mutta jos lapsen käytös muuttuu ja ympäristössä

on tapahtunut muutoksia, on siihen syytä kiinnittää huomiota. Stressin oireet voivat olla moninaisia, ja niiden tarkka jaottelu eri ikäryhmiin on haastavaa. Alla on listattu mahdollisia merkkejä, jotka voivat kertoa lapsen ylikuormittumisesta. Oireita kannattaa tarkastella kokonaisvaltaisesti, sillä taapero ja leikki-ikäinen voivat reagoida stressiin hyvin samalla tavalla.

Vauvan stressin oireita (0-1-vuotiaat):

- Rauhoittelu kestää pitkään
- Käytöksen muutos, esimerkiksi välinpitämättömäksi ja ylirauhalliseksi
- Ympäristön torjuminen (ei reagoi ihmisiin, ei ota katsekontaktia)
- Dissosiaatio trauman seurauksena (Lapsen jäätyä toistuvasti ilman hoivaa ja ahdingon kasvaessa sietämättömäksi lapsi voi kokea ilmiön, jolloin hän tiedostamattaan sulkee pois emotionaaliset ja fyysiset tunteuksensa. Se voi näkyä jähmettymisenä, jolloin pieni lapsi jää liikkumattomana tujottamaan kattoon.)

Taaperon stressin oireita (1-3-vuotiaat):

- Ärtynisyys, provosoiva käytös, kiihtymistila, tottelemattomuus, aggressiivisuus
- Pakonomainen toistuva leikki, fantasiat, mielikuvituskaverit
- Painajaiset, unihäiriöt, nukahtamisvaikeudet
- Kieltäytyminen syömästä, lisääntynyt nirsoilu
- Ylireagointi tai ylirauhallisuus
- Todellisuuspako, esimerkiksi laittamalla sormet korviin

Leikki-ikäisen stressin oireita (3-6-vuotiaat):

- Käytöksen muuttuminen kielteiseksi, viha, riitely
- Epäkohteliaisuus, valehtelu, kiusaaminen

- Vetäytyminen omiin oloihin, epäsosiaalisuus, vaikeudet ihmissuhteissa, masentuneisuus
- Levottomuus, keskittymisvaikeudet
- Pelot ja huolet, eroahdistuminen
- Asioiden ennakointi, esimerkiksi tulevien asioiden tai tapahtumien varmistelu etukäteen
- Asioiden kieltäminen, esimerkiksi vaikeus hyväksyä vanhemman lähtemistä tai läheisen kuolemaa
- Lapsi käyttäytyy kodin ulkopuolella mallikkaasti, mutta kotiin tultuaan alkaa esimerkiksi heitellä tavaroita ja purkaa kiukkuaan tuttuihin ihmisiin
- Taantumisen: aiemmin opitut taidot eivät enää onnistu, esimerkiksi vessassa käynti, pukeminen ja syöminen
- Kiinnostuksen väheneminen aiemmin tärkeinä olleisiin toimintoihin
- Painajaiset, unihäiriöt, nukahtamisvaikeudet

Millaisesta käytöksestä huolestun oman lapseni kohdalla?

Fyysisiä oireita:

- Mahakipu, oksentelu, ripuli, ummetus
- Pää- ja jännityskivut
- Väsymys
- Haavaumat ikenissä, puremajäljet poskissa, huulissa ja sormissa
- Hampaiden narskutus ja änkkytys
- Tic-oireet: nykiminen, kynsien ja hiusten repiminen
- Ruokahalun muutokset: nirsoilu, ahmiminen tai lapsi voi kieltäytyä kokonaan syömästä

"Kolmevuotiaan Samin mieliala on pääasiassa tyytymätön ja kiukkuinen. Hän on juuri aloittanut päiväkodissa, mutta on jatkuvasti ridoissa

isojen paikien kanssa. Ison ryhmän kovat äänet, tiukka tahti ja levottomuus tarttuvat poikaan nopeasti. Sami ei pysty rauhoittumaan ja laskemaan kierroksiaan tai päiväunille.”

Keskustelu vauva.fi-sivustolla

”Eskarissa minun oli pakko räpsyttää silmiä, avata suuta ja jännittää hartiat korviin. Se meni ohi. Nyt välillä minun on haisteltava käsiäni ja hupparin hihjoja. Ensín se tuntuu helpottavalta ja sitten vähän tyhmältä. Ei auta, jos niitä kielletään tekemästä. Aikuisen pitää sanoa, että kyllä se menee ohi ja olet ihan tavallinen.”

Otto, 11 (Vauva.fi: Tunnista lapsen stressi)



”Karille isän alkoholismissa pahinta oli häpeä ja pelko. Hän sanoo reagoineensa fyysisesti, purrensa sormista nahat pois ja poissaolot koulusta olivat jatkuvia. Aina oli vatsa kipeä. Pikkuveljeä kohtaan heräsi valtava suojelunhalu, mutta kuten hän sanoo, ei lapsi pysty

analysoimaan, mistä kaikki johtuu. Toivoin vain, että paha olo loppuisi.”

Yle - Inhimillinen tekijä: Lapsuuden taakka

STRESSIN ENNALTAEHKÄISY JA SEN VÄHENTÄMINEN

Lapsen ylikuormittuminen tulisi ottaa heti vakavasti ja etsiä siihen johtaneet syyt, sillä stressillä voi olla vakavia ja pitkäaikaisia seurauksia. Jos lapsi oppii tukahduttamaan tunteensa, hän voi menettää kosketuksensa niihin kokonaan. Lapsen saaman hoivan pitkäkestoiset ja vakavat puutokset ovat yhteydessä häiriöihin immuunisysteemin kehityksessä, ja näin ollen sairastumisalttius kasvaa. Lapsuusiän pitkittynyt stressi on yhdistetty oppimisen ja muistamisen vaikeuksiin sekä mielen terveyden häiriöihin kuten masennukseen ja ahdistukseen.

Muun muassa seuraavilla tavoilla voit vaikuttaa lapsen stressiin ennaltaehkäisevästi ja vähentävästi.

Kuuntele, kehu, kannusta

- Ole läsnä. Vietä mahdollisimman paljon aikaa lapsen kanssa, myös kahden kesken. Laita oma puhelin ja älylaitteet hyllylle keskittyessäsi lapseen. Anna lapsen tulla nähdyksi omana itsenään ja iloa tuottavana.
- Kuuntele lasta aidosti ja keskustele hänen kanssaan. Muista, että sanojen lisäksi myös äänensävyt, ilmeet, eleet ja kehon kieli ovat merkityksellisiä keskusteluvälineitä. Kerro lapselle myös omista tunteistasi, se vahvistaa sidettä välillänne.
- Kehu ja kannusta sekä kerro lapselle hänen olevan suorituksistaan riippumatta riittävä ja erityislaatuinen. Lapselle on tärkeää sanoa muun muassa seuraavia asioita juuri sillä



hetkellä, kun hän sitä vähiten odottaa:

"Minä rakastan sinua!"

"Olen sinusta ylpeä!"

"Minä kuuntelen!"

"Tämä on sinun ansioltasi!"

"Sinulla on se, mitä sinulta vaaditaan!"

"Annan sinulle anteeksi!"

"Anna minulle anteeksi!"

Tue, hoivaa, suojele

- Tarjoa lapselle turvallinen ympäristö, sekä anna suojaa, tukea ja lämpöä. Kartoita lapsen arkielämää ja sen kuormittavuutta.

- Mahdollista hoiva ja turvallisuuden tunne jo stressittömässä tilanteessa. Ole kosketusyh-

teydessä lapseesi. Kosketus rauhoittaa lasta ja saa tuntemaan olon turvalliseksi. Hyväksy ja kunnioita kuitenkin myös lapsen kielteistä reaktiota.

- Tue ja auta lasta käsittelemään ja ymmärtämään omia tunteitaan, sekä pukemaan ne sanoiksi. Älä torju ja hylkää lasta omiin oloihinsa miettimään tunteitaan vaan käy niitä läpi yhdessä lapsen kanssa. Puhumisen lisäksi tunteita voi käsitellä esimerkiksi piirtämisen, leikin, satujen ja musiikin avulla. Opetta lasta rauhoittumaan.

- Suojele lasta liialta meteliltä, turhan tiheään vaihtuvilta aikuisilta sekä voimavarat ylittäviltä vaatimuksilta ja paineilta.

- Huolehdi, että lapsella on sopivasti aktiiviteetteja; ei liikaa eikä liian vähän. Se, mitä lapsesi haluaa, ei aina ole juuri sitä mitä hän todellisuudessa tarvitsee. Auta tunteiden

tasapainottamisessa ohjaamalla huomio ja toiminta riittävän usein muihin kuin kuormittaviin asioihin.

Tarkkaile, tiedosta, tunnista

- Luo rutiineja ja pidä kiinni rajoista. Turvallisuuden tunne syntyy säännönmukaisuuksista, ennakoitavuudesta, aidosta vuorovaikutuksesta sekä mahdollisuudesta rauhoittua. Opetä ja osoita myös omalla toiminnalla, ettei sääntöjen ja rajojen rikkominen ole hyväksyttävää.
- Ole tarkkaavainen. Tarkkaile lapsen käytöstä ja rytmiä erilaisissa tilanteissa, jotta pystyt näkemään, jos niissä tapahtuu huomattavia muutoksia. Tiedosta ja tunnista lapsen kehitysvaiheet, mutta huomioi, että kaikki taidot eivät tule lapsille samaan aikaan tai samassa iässä.
- Vältä riitelyä lasten edessä. Erimielisyyksiltä ei kuitenkaan voi välttää, jolloin on tärkeää osoittaa käytöksellä, ettei erimielisyyksissä ole mitään pahaa tai pelottavaa. Riitele rakentavasti - vältä huutamista, nimittelyä ja toisen loukkaamista. Lapsi ottaa sinusta esimerkkiä, myös anteeksi pyytämässä.
- Pyri itse voimaan niin hyvin kuin mahdollista, ja hae tarvittaessa apua myöskin omaan pitkittyneeseen stressiin. Vanhemman kokiessa oman olonsa hyväksi, hänellä on paremmat mahdollisuudet huomioida lapsi ja olla hänelle läsnä. Vanhemman stressi voi myös siirtyä lapseen.
- Hyväksy, että lapsi saattaa hetkellisesti taantua kohdatessaan vaikean tilanteen. Älä toru tai "muistuta" lasta miten tietyn ikäisenä tulisi toimia, vaan ala tilanteen normalisoituessa pikku hiljaa kannustamaan kohti iänmukaista käyttäytymistä.

Millä eri tavoilla pidän yllä omaani ja lasteni hyvinvointia?

"Kaikki ennakoimattomuus ja äkkinaisyys voi olla lapselle hankalaa. Aikuinen osoittaa kiintymystä avaamalla lapselle maailmaa ja ympäristöä."

Oulun yliopiston psykologian lehtori Eeva-Liisa Kronqvist

"Jo 3-4-vuotiaalle voi opettaa hengitysharjoituksia. Jutelkaa siitä, miltä kehossa tuntuu, kun raivokohtaus alkaa. Opetä lasta hengittämään syvään sisään ja ulos, kun hän tuntee kiukun lähestyvän, esimerkiksi pukemistilanteessa. Hengitys rauhoittaa jännittyneitä kehoa ja siirtää huomion pois ärsyttävästä asiasta."

Janica Brander - Kaksplus

"Kuten lentokoneessakin, myös erotilanteessa vanhemman tulee laittaa happinaamari ensin omille kasvoilleen. Silloin hän pystyy parhaiten auttamaan lasta käsittelemään eroon liittyviä tunteita. Vanhempien hyvinvointi lisää lasten hyvinvointia."

Mielenterveystalo. Lapsi ja ero

"Samalla tavoin olen tukenut lapsienikin tunteiden käsittelyssä. Ihan taaperoa olen auttanut sanoittamalla hänen tunteitaan tyylän "sinusta taitaakin olla mukavaa kun leikitään tällä pallolla?", "Ymmärrän, sinua harmittaa kun täytyy pukea hattu päähän". Sitten jos itse itken niin kerran lapsille että "äitiä harmittaa x asia" tai jos asia on sellainen mikä ei lapsille kuulu niin sanon että "äitiä harmittaa aikuisten asiat, ei ole teidän vika eikä äidillä ole hätää äiti itkee pahan mielen pois".

Keskustelu vauva.fi-sivustolla

Millä muilla keinoin voisin tukea lastani?

VINKKEJÄ LAPSEN TUKEMISEEN HAASTAVAN TILANTEEN KOHDAT- TESSA

Kommunikointi lapsen kanssa

- Pysy rauhallisena ja turvallisena aikuisena.
- Pyri pitämään pinnasi. Ole kärsivällinen, vaikka lapsi taantuisi. Älä taannu lapsen tasolle.
- Anna lapselle läheisyyttä ja huomiota. Helli ja pidä sylissä.
- Kuuntele lapsen pelkoja ja ajatuksia arvostelematta. Kerro, että hänen tunteensa ja reaktionsa kuuluvat asiaan ja ovat hyväksyttäviä.
- Kerro tapahtuneesta yksinkertaisesti ja totuudenmukaisesti, ilman pelottavia yksityiskohtia. Puhu asioista niiden oikeilla nimillä, sillä lapsi ei ymmärrä kiertoilmaisuja. Esimerkiksi kuolemasta puhuttaessa älä käytä termiä "nukkua pois", sillä silloin lapsi voi alkaa pelätä nukkumista.
- Muistuta usein, että lapsi ja vanhemmat ovat turvassa.
- Selitä mitä nyt tapahtuu ja anna konkreettisia vastauksia.
- Muistuta lasta, että tapahtunut ei ole hänen syytensä.
- Anna lapsen olla surullinen. Älä vaadi olemaan reipas tai vahva. Anna lapselle aikaa.
- Rauhallisuus ja äänen pehmeys tuovat lapselle turvaa. Vältä voimakkaita reaktioita.

Suojelluimmatkaan lapset eivät vältty elämän iskuilta.

Luultavasti myrskyjä onkin vain siksi, että niiden jälkeen saataisiin aurinkonousu.

Muumipappa

Ympäristö

- Älä erota lasta tutuista ihmisistä.
- Turvaa rauhallinen ympäristö, vältä melua.
- Takaa paikka, jossa voi rentoutua ja leikkiä.
- Säilytä säännölliset ja tutut nukkumis- ja syömisrytmit.

"Meillä siinä omien hermojen menettämisen välttämiseksi on auttanut sellainen ajattelu, että tuli ei sammu tulella. Eli jos lapsi jo huutaa, kiukkuu, raivoaa tms. niin olen keskittynyt ajattelemaan, että se ei nyt osaa hoitaa tätä tilannetta tuon paremmin ja mun tehtäväni äitinä on näyttää se parempi tapa. Eli opettaa lapsi rauhoittumaan, vaihtamaan ja siirtämään ajatukset johonkin muuhun, pyytämään anteeksi ja kertoa miltä hänen käyttöksensä muista ihmisistä tuntuu ja näyttää. Olen pakottanut itseni ajattelemaan ettei lapsi voi oppia toisenlaista tapaa toimia, jos ei saa siihen mallia."

Keskustelu vauva.fi-sivustolla

"Meille läheisen ihmisen kuolemasta puhuminen on haastavaa. Tunteet nousevat pintaan ja tekevät tilanteen sanoiksi pukemisesta vaikeaa. On kuitenkin erittäin tärkeää, että pystymme ilmaisemaan tunteemme, ja tarinat tekevät tästä helpompaa."

Kuolemaa käsittelevät kertomukset ovat erittäin hyödyllisiä sekä vanhemmille että ammattilaisille lasten ymmärryksen tukemisessa ja uuteen tilanteeseen sopeutamisessa."

**Lapsen suru tarvitsee ymmärrystä,
Mielenihmeet.fi**

Jos epäilet lapsesi kokevan stressiä ja koet kaipaavasi apua asian suhteen, voit ottaa yhteyttä Vanhempien Akatemiaan tai kotikuntasi terveystaloihin, kuten neuvolaan.

AVUKSI

Vanhempien Akatemia:

www.nuortenystavat.fi/yksiköt/vanhempien_akatemia

Oulun kriisikeskus:

www.mielenterveysseurat.fi/oulu/

Mielenterveysseuran kriisipuhelin:

www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-el%C3%A4m%C3%A4n-kriiseihin

Pelastakaa Lapset ry, sporttikummitoiminta:

www.pelastakaalapset.fi/tyomme-kotimaassa/tukihenkilöt/sporttikummit/

Mielen kuvaruutu -harjoitus (Sen avulla voit käsitellä yhdessä lapsen kanssa hänen tunteitaan):

www.stressikupla.fi/audiot/

Lasten mielenterveystalo (Perhe ja vanhemmuus -osiossa kerrotaan hyviä vinkkejä kuinka toimia ja tukea lasta erilaisissa tilanteissa, kuten vanhempien erossa, sisaruksen syntyessä, lapsen tai läheisen sairastumisessa, sekä läheisen kuollessa.):

www.lastenmielenterveystalo.fi

Muksuoppi (Menetelmiä ja keinoja ongelmien ratkaisemiseksi yhdessä lapsen kanssa. Ladattavana myös mobiilisovellus appstoresta ja play-kaupasta.):

www.muksuoppi.fi

LÄHTEITÄ

Tutkija: Lapsset stressaantuvat jo päiväkodissa – eikä se ole pahasta (artikkeli).

Billmark, Mats & Susan 2015. Elä enemmän, stressaa vähemmän.

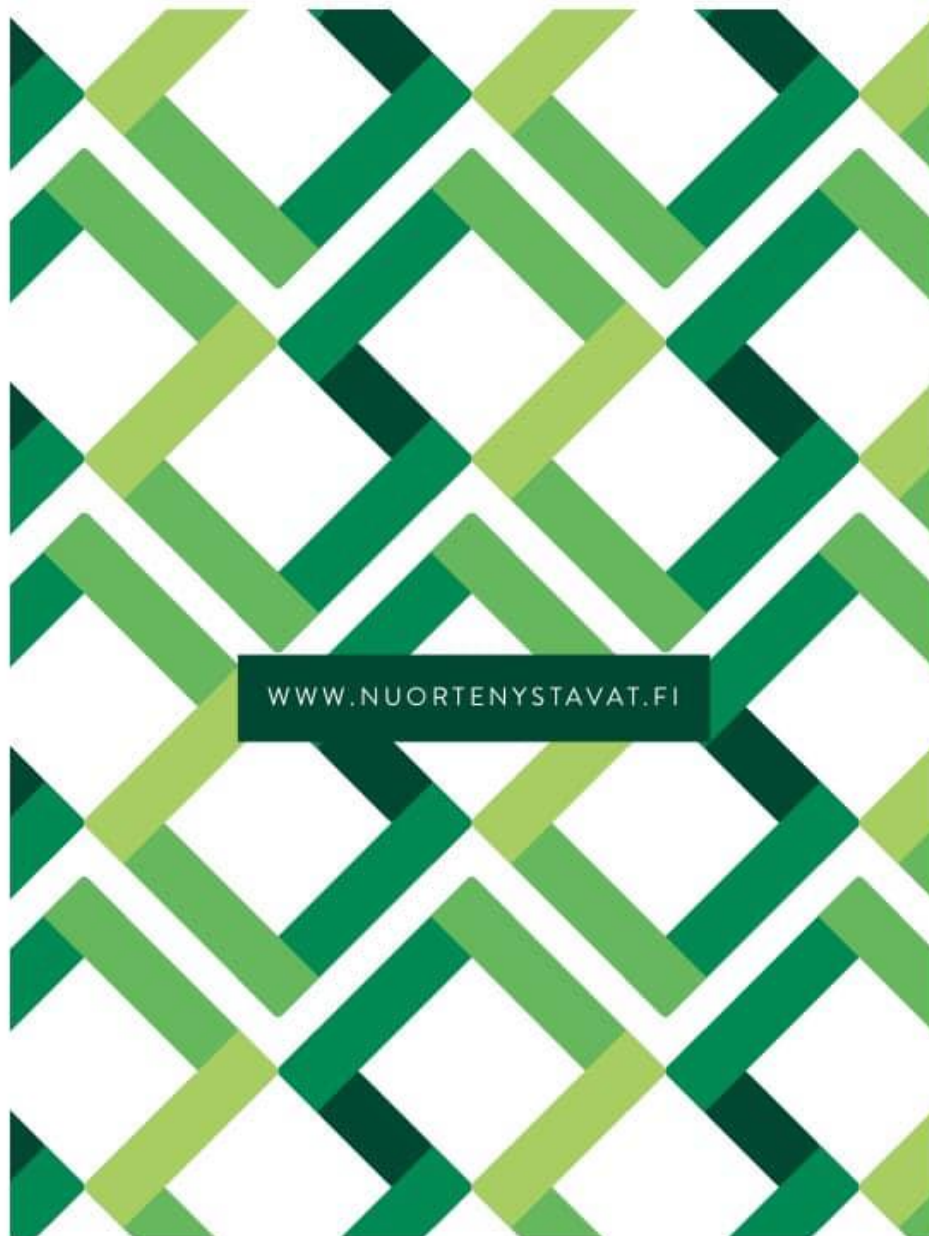
Huitti, Miia 2016. Stressikupla.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne.

Mäkelä, Jukka 2016. Kuuleminen, kosketus, kehuminen lapsen kehityksen tukena.

Pojjula, Soili 2016. Lapsi ja kriisi.

Sinkkonen, Jari 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun.



WWW.NUORTENYSTAVAT.FI

VANHEMPIEN AKATEMIA

Torikatu 28, 90100 Oulu

p. 050 5685 410

vanhempien.akatemia@nuortenystavat.fi

WWW.NUORTENYSTAVAT.FI/VANHEMPIENAKATEMIA

