



ILOA VANHEMMUUTEEN VERTAISTUESTA JA VUOROVAIKUTUSLEIKEISTÄ

**VANHEMPIEN KOKEMUKSIA ”VANHEMPANA VAHVEMMAKSI –
KOHTI MYÖNTEISTÄ VUOROVAIKUTUSTA” - RYHMÄSTÄ**

Satu Korhonen

2017

www.iloavanhemmuuteen.fi

Sisältö

TAUSTATIETOA.....	1
”VANHEMPANA VAHVEMMAKSI – KOHTI MYÖNTEISTÄ VUOROVAIKUTUSTA” - RYHMÄ	3
VANHEMPIEN KOKEMUKSET	6
Vanhempien kokemukset ryhmästä yleisesti	6
Vanhempien kokemukset vuorovaikutusleikeistä.....	7
Muutos arjessa vanhempien kokemana	8
SUOSITUKSIA	10
Kenelle ryhmä sopii ja kenelle ei?	10
Vuorovaikutusleikkien idean oivaltaminen	11
Ryhmän ohjaamisen tavalla on merkitystä	12
LÄHTEET JA KIRJALLISUUTTA	14

Kirjoitelma on muokattu tiivistelmä alkuperäisestä julkaisusta:

Korhonen, S. (2017) Vanhempana vahvemmaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta. Työmalli ja ryhmäinterventio vanhempien kokemana. Perheterapia-lehti 3.

Suosittelen tutustumaan alkuperäiseen julkaisuun, mikäli sinulla on tarve viitata tähän kirjoitelmaan.

TAUSTATIEETOA

Tässä kirjoituksessa käydään läpi vanhempien kokemuksia ”Vanhempana vahvemmaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta” -ryhmästä ja ryhmään liittyvistä vuorovaikutusleikeistä sekä tarkastellaan vanhempien kokemaa muutosta. Vanhemmilta kerätty palaute on peräisin ryhmiin osallistuneilta vanhemmilta vuosina 2009–2016 (N=64). Aineistoa on analysoitu sekä laadullisesti että tilastollisesti. Tarkempi kuvaus teoreettisesta viitekehyksestä, tutkimusmenetelmästä, aineistosta ja sen analysoinnista löytyy perheterapialehden artikkelista 3/2017 (Korhonen, 2017).

Tässä esitelty ryhmä on suunnattu yleisesti kaikille noin 3–9 -vuotiaiden lasten vanhemmille (Korhonen & Holopainen, 2015). Ryhmämallia on kehitetty ”Vanhempana vahvemmaksi – ylivilkkaiden ja keskittymättömien lasten vanhemmille tarkoitettu valmennusohjelma” -käsikirjan pohjalta (Tasola & Lajunen, 1997; ks. Barkley, 1987).

Olen työskennellyt pitkään psykologina perheneuvolassa. Vanhemmuusryhmän kehittämistyö alkoi omalta osaltani vuonna 2007, jolloin ryhmässä otettiin ensimmäistä kertaa käyttöön vuorovaikutusleikkiohjaus myönteisen vuorovaikutuksen tukemiseksi vanhemman ja lapsen välillä (Korhonen, 2008). Sisällöllistä kehittämistyötä tehtiin vanhemmilta saadun palautteen perusteella sekä uudistamalla ryhmän sisältöjä erityisesti neurotieteen alalta saatujen uusien tutkimustulosten myötä. Käytännön työn kokemukseni perusteella vanhemmuuden tukemisessa ryhmämuotoinen, vertaistukeen pohjautuva työskentelytapa on erityisen vaikuttavaa. Ryhmässä on mahdollista tavoittaa jotain sellaista, mikä yksilötyössä ei mahdollistu.

Muita Suomessa hyviksi todettuja ryhmäinterventioita ovat esimerkiksi Ihmeelliset Vuodet (Webster-Stratton, 2010; 2014), Perhekoulu ylivilkkaiden lasten vanhemmille (Sandberg ym. 2008; Laakso & Lajunen, 2007; Laakso ym., 2011) ja Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli (Sourander ym. 2016) vain muutamia mainitakseni. Monessa ryhmässä on samoja aiheisisältöjä, joskin

painotukset, viitekehykset ja kohderyhmä voivat hieman vaihdella. Itselläni on kokemusta esimerkiksi Perhekoulu -ryhmän ohjaamisesta.

Vertaillen erilaisia vanhemmuuden tuen interventioita, Lindsay ym. (2011) totesivat niiden kaikkien olevan vaikuttavia, vaikkakin joissain interventioissa vaikuttavuus oli aavistuksen parempaa kuin toisissa. Kane, Wood & Barlow (2007) puolestaan huomasivat vanhemmuuden tuen interventioiden laadullisessa vertailussa, että toimivia interventioita yhdistävät tietyt yleiset tekijät: vanhemmat myöntävät ongelman ja kokevat tarvetta muutokselle, vanhemmat saavat tietoa ja taitoja arkisten ongelmien ratkaisemiseksi (psykoedukaatio), vanhemmat saavat lisää luottamusta kykyynsä toimia vanhempana, vanhempien omat tarpeet tunnistetaan ja huomioidaan ja puolisolta saatava tuki lisääntyy. Lisäksi merkittävänä vaikuttavana tekijänä hyvässä interventiossa on vertaisryhmässä saatu hyväksyntä ja tuki muilta vanhemmilta ja ryhmän ohjaajilta. Tällä tavoin toteutuessa interventiossa voitiin havaita, että vanhempien kokemaa syyllisyyttä ja sosiaalinen eristyneisyys väheni, empatia lasta kohtaan lisääntyi ja vanhemman luottamus itseensä kasvattajana vahvistui.

Oman kliinisen työn kokemukseni perusteella työntekijällä on hyvä olla käytössä jokin teoreettiselta sisällöltään toimiva vanhemmuuden tukemiseen liittyvä kokonaisuus, mutta olennaisinta on intervention toteuttamisen tapa. Tätä työtapaa on kuvattu vanhemmuuden tukemisen työmallissa (Korhonen, 2017). Siinä yhdistyvät psykoedukaatio, systeminen viitekehys, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys, kiintymyksen perheterapian periaatteet, neurotieteellinen näkökulma, dialogisuus, narratiivisuus ja reflektiiviset työtavat. Ryhmä yhdessä ohjaajien kanssa muodostaa systeemin, johon kukin vanhempi osallistuu omalla tavallaan. Ohjaajien tehtävänä on luoda ryhmään turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri.

”VANHEMPANA VAHVEMMAKSI – KOHTI MYÖNTEISTÄ VUOROVAIKUTUSTA” - RYHMÄ

Ryhmäintervention tavoitteena on vahvistaa myönteistä vuorovaikutusta vanhemman ja lapsen välillä sekä lisätä vanhemman kykyä asettaa lapselle rajoja turvallisella ja lapsen kehitystä edistävällä tavalla (Korhonen & Holopainen, 2015). Kahdeksan ryhmäkerran aikana vanhempien kanssa työskennellään keskustelujen, harjoitusten ja kotitehtävien avulla.

Ryhmä tarjoaa vanhemmille tietoa muun muassa kasvatukseen, vuorovaikutusleikkien merkityksestä, lapsen ja vanhemman tunteiden säätelystä ja vanhemman reflektiivisistä kyvyistä. Kotitehtävissä vanhemmat pääsevät pohtimaan omia vahvuuksiaan, asettavat realistisen muutostavoitteen, tarkastelevat omia kiintymyssuhteitaan, harjoittelevat hyvän huomaamista arkisissa kasvatustilanteissa, kokeilevat esimerkiksi palkkiojärjestelmän käyttämistä ja opettelevat havainnoimaan omaa toimintaansa arkisissa vuorovaikutustilanteissa.

Ryhmäkeskusteluissa käsitellään tapaamiskerran mukaisia teemoja, kuten vanhemman oma jaksaminen, myönteinen vuorovaikutus arjessa, rajojen asettaminen sekä tunteiden säätely. Keskustelua kuljetetaan ajoittain myös nykyhetkestä vanhemman omaan lapsuuteen ja sen merkitykseen. Vanhempien edellytetään ryhmään osallistuessaan sitoutumaan väkivallattomuuteen lapsen kasvatuksessa.

Ryhmäintervention sisällöt pohjautuvat moderniin kiintymyssuhdeteoriaan, jonka mukaan kiintymyssuhteen tarkoituksena on tunteiden säätelyn tukeminen (Schore & Schore, 2008). Siinä vanhempi rauhoittaa lasta pelon ja voimakkaan raivon tunteiden ilmaisussa, mutta toisaalta auttaa kestäämään myös voimakkaita ilon ja innostuksen kokemuksia (Schore & Schore, 2014). Lapselle rakentuva kiintymyssuhdetyyli heijastaa näiden vuorovaikutuskokemusten siirtymistä osaksi aivojen biologista rakennetta (Cozolino 2014, s. 151).

Ryhmäinterventiossa pyritään vahvistamaan turvalliseen kiintymyssuhteeseen yhteydessä olevia tekijöitä, kuten vanhemman myönteistä mielikuvaa lapsesta (Benoit, Parker & Zeanah, 1997; Benoit ym., 1997) ja vanhemman reflektiivistä kykyä. Reflektiivinen kyky auttaa vanhempaa ”lukemaan lasta”, mitä lapsi ajattelee ja tuntee, sekä tulkitsemaan lapsen käyttäytymisen syitä (Fonagy, 2008; Sharp & Fonagy, 2008; Katznelson, 2014; Slade, 2008). Ryhmäintervention tarkoituksena ei ole opettaa vanhemmalle reflektiivistä kykyä taitona, mutta tavoitteena on reflektointia tukevan asenteen herättäminen (Fearon ym., 2006).

Yhtenä keinona vanhemman ja lapsen välisen myönteisen vuorovaikutuksen vahvistamiseksi lähes jokaisella kerralla kotitehtävänä on Theraplay-vuorovaikutusterapiaan (Jernberg & Booth, 2003) pohjautuvien leikkien kokeileminen lasten kanssa kotona. Tässä vanhempia tukee *Iloa vanhemmuuteen* -vuorovaikutusleikkiopas (Korhonen, 2008) ja siihen liittyvä ohjaus (ks. Korhonen & Holopainen, 2015).



Kuka iloitsi sinusta,
kun olit pieni lapsi?

RYHMÄTAPAAMISTEN SISÄLLÖT

1. Vanhemman oma jaksaminen

Mistä voimavaroja vanhemmuuteen?

2. Hyvän huomaaminen

Myönteinen palaute

3. Myönteinen vuorovaikutus

Jaetun ilon kokemukset

4. Lapsi tarvitsee rajoja

Omien tunteiden hallinta

5. Palkkiojärjestelmä

Arjen kasvatustilanteet

6. Tunteiden tunnistaminen ja -säättely

Vanhemman reflektiivinen kyky

7. Rajojen asettaminen

Kasvatuskeinot ja seuraamukset

8. Miten tästä eteenpäin?

Vanhempien oma toiveteema

”Hyvä kokonaisuus, joka eteni järjestelmällisesti ja harjoituksin saatiin omia oivalluksia”

VANHEMPIEN KOKEMUKSET

VANHEMPIEN KOKEMUKSET RYHMÄSTÄ YLEISESTI

Ryhmän ohjaajien tehtävänä on luoda ryhmään luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa vanhempi voi avoimesti puhua ja tulee kuulluksi. Tämän toteutumista mitattiin summamuuttujalla, jossa kouluarvosanoin 4–10 mitattuna vanhempien vastausten keskiarvo oli 9,5 (vaihteluväli 6-10).

Teemoittelun perusteella **vertaistuen** tärkeys nousi esille vanhemmilta saaduissa palautteissa: *"Huomasin, etten olekaan yksin, vaan muillakin on samoja haasteita."* Vertaistuen lisäksi eniten hyötyä vanhemmat kokivat siitä, että **vanhemman rooli selkeytyi** *"Löysin uusia näkökulmia vanhemmuuteen"*, **arjen havainnointikyky kasvoi** *"Pysähdyin tarkastelemaan omaa toimintaani vanhempana"* ja **ymmärrys itseä ja lasta kohtaan lisääntyi** *"Opin ymmärtämään omaa toimintaani"*.

Lisäksi vanhemmat kokivat saaneensa **tukea vanhempana toimimiseen:** *"jämäkkyteen"*, *"arjen tilanteisiin"*, *"hyvän huomaamiseen"* sekä **vanhempana olemiseen:** *"Opin uudelleen iloitsemaan lapsistani ja elämäämme tuli enemmän iloa"*, *"Oivalsin, että niin metsä vastaa, kuin sinne huudetaan"*, *"Sain erilaisia keinoja ymmärtää lasta"*.

Yleisinä kokemuksina vanhemmat kommentoivat ryhmän olevan *"hyvä kokonaisuus, joka eteni järjestelmällisesti ja harjoituksin saatiin omia oivalluksia"* ja että ryhmästä *"tuli toivoa tulevaisuuteen"*. Mieleenpainuvinta ryhmissä on vanhempien mukaan ollut vertaistuki ja ilmapiiri: *"ihanat keskustelut muiden vanhempien kanssa"*, *"lämmän tunnelma, vaikka puhuttiinkin siitä, mikä on haastavaa ja vaikeaa"*. Lisäksi vanhemmille oli jäänyt mieleen *"tunteet ja niiden nimeäminen"*, *"oman vaatimustason miettiminen"* ja eräs vanhempi oli ryhmän jälkeen sitä mieltä, että mieleenpainuvinta oli *"huomata olevani OK"*.

Vähiten ryhmästä on ollut hyötyä silloin, jos vanhemman vaikea elämäntilanne heijastuu vanhemmuuteen *"käytännön pulmat omassa elämäntilanteessa eivät ratkea ryhmässä"* tai jos ongelmien taustalla on parisuhteeseen liittyviä pulmia

”parisuhteen dynamiikka”. Eniten ryhmäläiset ovat toivoneet, että ryhmä voisi olla pidempikestoinen.

VANHEMPIEN KOKEMUKSET VUOROVAIKUTUSLEIKEISTÄ

Vanhemmista 53% ilmoitti leikkineensä leikkejä päivittäin tai vähintään pari kertaa viikossa ja 25% kerran tai pari kuukaudessa. Noin viidesosa vanhemmista kokeili leikkejä vain muutamia kertoja. 77 % lapsista piti vanhempien mukaan leikeistä paljon ja 64 % lapsista pyysi itse leikkejä lisää vanhemmalta (täysin samaa tai samaa mieltä). Vain yksi vanhempi oli sitä mieltä, etteivät lapset pitäneet leikeistä. Leikkimisen tiheys oli yhteydessä siihen, että vanhempi koki oppaan olevan hyödyllinen ja että lapset pitivät leikeistä.

Vanhemmista 82 % oli täysin samaa tai samaa mieltä siitä, että *Iloa vanhemmuuteen* -opas on hyödyllinen. Kaksi vanhempaa koki oppaan hyödyttömäksi. Hyödyllisyyden kokemus oli yhteydessä siihen, että vanhempi koki saaneensa uutta tietoa, vanhempi ymmärsi asiatiedon ja hänelle selvisi, miksi leikit ovat lapselle tärkeitä. Vanhemmista 80 % oli täysin samaa tai samaa mieltä siitä, että suosittelisi muille vanhemmille vuorovaikutusleikkejä. Ajan löytyminen leikkimiseen oli yhteydessä siihen, että vanhempi koki saaneensa iloa vanhemmuuteen.

Sanallisesta palautteesta tehdyn teemoittelun perusteella opas toimii hyvänä **muistin virkistäjänä**: *”antoi lisää ideoita tehdä arjen tilanteisiin sopivia leikkejä”*. Kommenteissa korostui **lasten ilo**: *”Olin yllättynyt, kuinka paljon lapsi ilahtui”, “[Lapset] eivät olisi halunneet lopettaa”, ”Isotkin lapset innostuivat leikkeihin”, ”Lasten yleisin kommentti oli: tehdäänkö uudestaan!”*. Leikkiminen toi myös **iloa vanhemmuuteen**: *”Ihanaa on ollut kyllä itselläkin!”, ”Huomasin, että olin itse rauhallisempi ja läsnäolevampi leikkien jälkeen”, ”Osa leikeistä olikin tuttuja ihan vauva-ajoilta: Jee! Olin tehnyt jotain oikein tiedostamattani!”*

Leikkimisen myötä **myönteinen vuorovaikutus arjessa lisääntyi**: *”Leikeistä lähti liikkeelle hyvän kierre, joka kantoi koko loppupäivän”* ja **arki helpottui**: *”auttavat siirtymätilanteissa”, “[Leikit olivat] hyviä tilanteissa, joissa meno yltyi rajuksi, niillä sai rauhoitettua tilanteen”*.

Leikkien kautta vanhemmalle syntyi parhaimmillaan **uusia oivalluksia leikkimisestä**: ”Tutut, tylsätkin leikit saivat tarkoituksen, jolloin olin itse motivoituneempi leikkimään”, ”leikkiminen oli helpompaa kuin luulin – ei ole lopulta kyse paljon muusta kuin läsnäolosta”. Toisaalta joillekin vanhemmille leikkiminen ”oli itselle välillä haastavaa” tai vanhempi huomasi, että arjessa ”ongelma ei ole ettemme näkisi lapsissa hyvää, vaan elämäntilanne on liian uuvuttava, jotta jaksaisimme”.

Haasteellisena vanhemmat kokivat ajan löytymisen: ”Hankaluutena on yleensä sopivan ajan löytäminen”, vaikka toisaalta eräs vanhempi kommentoi: Näitä ehtii toteuttaa, vaikka arjessa ei aina ole paljon aikaa”. Haasteellisena pidettiin myös lapsen ikätason, tilannetekijöiden (motivaatio, ilmapiiri, vuorokauden aika) ja sisarusten huomioimista: ”Leikkiessä ilmapiirin on oltava hyvä, ei saa mennä riitelyksi”. Muutamalle vanhemmalle leikkimisen idea oli jäänyt epäselväksi ”Leikkejä voisi avata vielä vähän enemmän – mihin alueeseen leikki vaikuttaa”.

Tulosten perusteella yli puolet vanhemmista alkoi säännöllisesti arjessaan leikkiä lasten kanssa vuorovaikutusleikkejä. Suurin este leikkimiselle oli sopivan ajankohdan löytäminen arjesta sekä omaan jaksamiseen liittyvät haasteet. Vanhemmat kokivat, että *Iloa vanhemmuuteen* -opas toimi arjessa hyvänä muistin virkistäjänä. Vanhemmat olivat yllättyneitä lasten ilosta ja kokivat saaneensa iloa vanhemmuuteen. Vanhemmat kuvasivat, että leikkimisen myötä myönteinen vuorovaikutus arjessa lisääntyi ja arki helpottui. Leikkimisestä syntyi osalle vanhemmista uusia oivalluksia ”läsnäolo riittää”, vaikka osa kokikin leikkimisen itselle vaikeana.

MUUTOS ARJESSA VANHEMPIEN KOKEMANA

Ryhmään osallistuneista vanhemmista 67 % koki saaneensa erittäin paljon tai paljon iloa vanhemmuuteen. 54 % vanhemmista arvioi, että heidän käsityksensä lapsesta muuttui erittäin paljon tai paljon myönteisemmäksi, 41 % arvioi käsityksensä lapsesta muuttuneen melko paljon tai jonkin verran myönteisemmäksi ja viisi prosenttia raportoi, ettei heidän käsityksensä lapsesta muuttunut kuin hyvin vähän tai ei ollenkaan myönteisemmäksi.

Vanhemmista 36 % alkoi huomata arjessa erittäin paljon tai paljon tilanteita, jotka voisi muuttaa vuorovaikutusleikiksi, 54 % näki melko paljon tai jonkin verran tällaisia tilanteita. Vanhemmista kymmenessä prosentissa ei tapahtunut tällaista siirtymää arkeen. Tämä siirtymä arkeen oli yhteydessä siihen, että vanhempi oivalsi leikkien tärkeyden lapselle sekä siihen, että vanhempi raportoi lapsen käyttäytymisessä tapahtuneen myönteistä muutosta.

Vanhemmista 41 % raportoi, että lapsen käyttäytymisessä tapahtui erittäin paljon tai paljon muutosta parempaan suuntaan. Melko paljon muutosta havaitsi 23 % vanhemmista ja jonkin verran muutosta 23 % vanhemmista. 13 % vanhemmista raportoi, että lapsen käyttäytymisessä tapahtui vain vähän ei ollenkaan muutosta. Lapsessa tapahtunut muutos oli yhteydessä siihen, että vanhemman käsitys lapsesta muuttui myönteisemmäksi ja että vanhempi koki saaneensa iloa vanhemmuuteen.



SUOSITUKSIA

KENELLE RYHMÄ SOPII JA KENELLE EI?

”Vanhempana vahvemmaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta” -ryhmäinterventio sopii parhaiten matalan kynnyksen, varhaisen tuen interventioksi vanhemmille, joilla on kykyä ja halua pohtia vanhemmuuteen liittyviä kysymyksiä.

Eniten hyötyä ryhmästä on, kun toiveena on **vertaistuen saaminen, vanhemmuuden roolin selkeytyminen, arjen havainnointikyvyn lisääntyminen, kasvatukseen löytyminen (jämäkkyys ja myönteinen palaute) tai lapsen ja oman itsen ymmärtäminen**. Olisi hyvä, että perheen molemmat vanhemmat osallistuvat ryhmään tai vähintään sitoutuvat prosessiin. Muutoin on vaarana, että vanhempien mahdolliset ristiriidat lasten kasvatuksesta lisääntyvät. Vanhemmille on hyvä tuoda esille, että vaikeat elämäntilanteet eivät ratkea ryhmässä. Osallistumista on ehkä hyvä lykätä myöhemmäksi, mikäli vanhemmalla on jokin akuutti elämäntilannekriisi.

Vanhempien palautteiden perusteella vertaistuen merkitys korostui ryhmän tärkeimpänä antina. Tämä tulos on samansuuntainen aiempien tutkimusten kanssa (esim. Laakso ym., 2011; Rautakoski ym., 2016) ja vahvistaa sitä tutkimustulosta, että vertaisryhmästä ja ohjaajilta saatu hyväksyntä ja tuki on yksi merkittävimmistä vaikuttavista tekijöistä hyvässä vanhemmuuden tuen interventiossa (Kane, Wood & Barlow, 2007). Vanhemmille on helpottavaa huomata, että vanhemmuuteen liittyvät haasteet ovat suhteellisen normaaleja ja yleisiä. Lisäksi ryhmässä toivo on tarttuvaa; kun yksi saa jonkin keinon toimimaan, toinenkin innostuu kokeilemaan.

Vanhemmat ovat toivoneet ryhmän olevan pidempikestoisen. Toisaalta vanhemmuuden tukemisessa yhtenä tavoitteena on tehdä työntekijästä tarpeeton ja vahvistaa vanhemman omia luontaisia verkostoja. Parhaimmillaan ryhmäläiset jatkavat keskinäistä yhteydenpitoa ilman ohjaajia. Silti on hyvä pitää mielessä, että

osa vanhemmista voi tarvita yksilöllisempää jatkotyöskentelyä. Etenkin vakavasti traumatisoituneet vanhemmat hyötyvät ensisijaisesti pidempikestoisesta vakauttavasta työskentelystä (Ruismäki ym., 2016), eikä tässä esitelty ryhmä ole paras interventio heille.

VUOROVAIKUTUSLEIKKIEN IDEAN OIVALTAMINEN

Lapsen ja vanhemman välisen myönteisen vuorovaikutuksen vahvistamiseksi ryhmään sisältyy vuorovaikutusleikkiohjausta ja vanhemmille jaettava *Iloa vanhemmuuteen* -vuorovaikutusleikkiopas (Korhonen, 2008). Tutkimuksen perusteella pelkkä oppaan jakaminen vanhemmalle ei riitä siihen, että myönteinen vuorovaikutus arjessa lisääntyy. Ohjauksessa erityisen merkitykselliseksi tekijäksi nousi se, että **vanhempi ymmärtää, miksi leikit ovat lapselle tärkeitä**.

Vuorovaikutusleikkiohjauksen aikana vanhemmalta kysytään muun muassa ”Kuka sinusta iloitsi, kun olit pieni lapsi?” (Korhonen, 2008; Korhonen & Holopainen, 2015). Omaa lapsuuttaan pohtiessaan moni vanhempi kertoo tunnepitoisen muiston tilanteesta, jossa on jonkun ihmisen kanssa ollut kiireetöntä yhdessäoloa, läheisyyden kokemusta ja jaettua hyvää mieltä. Kun vanhempi saa kosketuksen tällaiseen tunnepitoiseen muistoon, hän ymmärtää paremmin, miksi Mäkelän (2003) kuvaamat iloiset yhteiset fyysiset kokemukset, tunteiden yhteensovittaminen sekä riemulliset jaetun tarkkaavuuden hetket ovat niin tärkeitä ja tukevat lapsen hyvää neurobiologista kehitystä. Joillekin vanhemmille leikkien merkityksellisyys saattaa avautua niissä hetkissä, kun keskustellaan korjaavien kokemusten mahdollisuudesta.

Vanhemman oivaltaessa leikkimisen idean, myös ajan löytyminen on todennäköisesti helpompaa. **Oleennaista ei ole pitkäkestoinen leikkimiseen käytetty aika, vaan pienet aidon kohtaamisen hetket arjessa**. Ohjauksen aikana on hyvä keskustella vanhempien kanssa myös lapsen ikätason, tilannetekijöiden sekä sisarusten huomioimisesta. Parhaimmillaan opas käy tarpeettomaksi ja vanhempi keksii itse arjessa keinoja kohdata lapsi leikkisästi ja hyväksyvästi.

RYHMÄN OHJAAMISEN TAVALLA ON MERKITYSTÄ

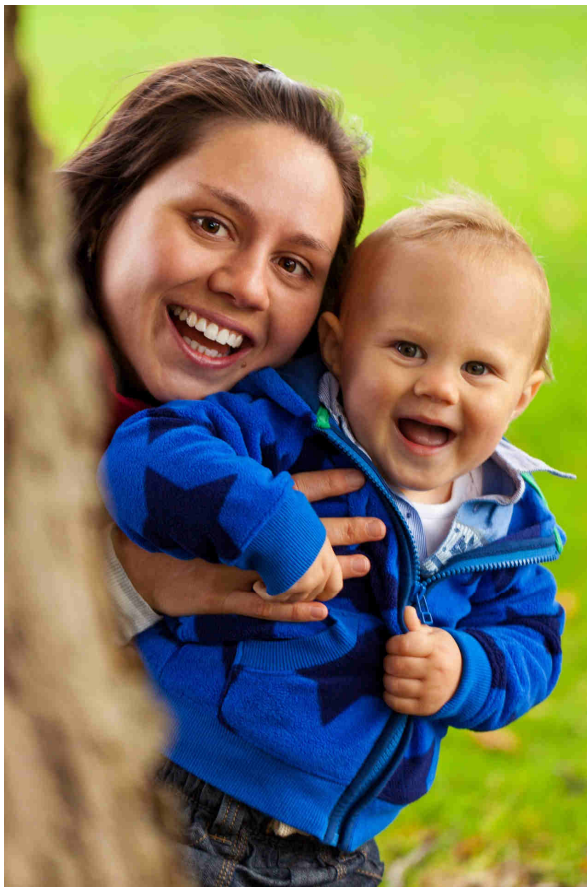
Vanhempien kokemusten perusteella ryhmissä on ollut luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa vanhempi voi avoimesti puhua ja tulee kuulluksi. Tähän ohjaajat ovat pyrkineet noudattamalla työmallia (ks. Korhonen, 2017), jossa yhdistyvät psykoedukaatio, systeeminen viitekehys, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys, kiintymyskeskeisen perheterapian periaatteet, neurotieteellinen näkökulma, dialogisuus, narratiivisuus ja reflektiiviset työtavat.

Voidaan olettaa, että ryhmäinterventio kokonaisuudessaan vaikuttaa myönteisesti vanhemman mielikuvaan lapsesta lisäämällä vanhemman kykyä tarkastella omaa itseä ja lasta tutkivasta positiosta käsin. Ryhmäkeskustelut, kotitehtävät ja toiminnalliset leikkihetket tarjoavat kukin hieman erilaisen näkökulman omaan itseen ja lapseen. Parhaimmillaan hyvin sujuva työskentely etenee psykoterapiaprosessin metamallin (Leiman, 2014) mukaisesti ja vahvistaa vanhemman toimijuuden kokemusta.

Ohjaajan kyky hidastaa prosessia, viipyillä merkityksellisten hetkien äärellä ja olla läsnä vanhempien kokemuksille, on olennainen osa työntekijän terapeuttisia taitoja. Tällainen kyky luoda hyvää yhteistyösuhdetta on todettu yhdeksi tärkeimmistä yleiseksi vaikuttavaksi tekijäksi terapiatyössä (ks. esim. Sprenkle, Davis & Lebow, 2009).

Siegelin (2017, s.314) mukaan myötätuntoisen yhteyden rakentuminen ihmisten välille lisää jokaisen vuorovaikutukseen osallistuvan integraatiota. Myötätunto kumpuaa Siegelin mukaan erityisesti kyvystä olla läsnä, mikä työntekijän näkökulmasta tarkoittaa kykyä nähdä ihminen pintaa syvemältä. Läsnäololla Siegel (2017) viittaa samaan mistä Echart Tolle on käyttänyt nimitystä Oleminen. Tollen (1999, s.162) mukaan myötätunto on tietoisuutta syvästä siteestä, joka on itsen ja kaikkien olevaisten välillä. Ehkä juuri tämä läsnäolon taito on tärkeintä vanhemmuuden tukemisessa? Lempeää, hyväksyvää läsnäoloa on vaikea manualisoida, koska siinä on kyse jostain syvästä ihmisyytemme liittyvästä tavasta olla vuorovaikutuksessa.

*”Lämmin tunnelma,
vaikka puhuttiinkin siitä,
mikä on haastavaa ja
vaikeaa.”*



*”Thanat keskustelut
muiden vanhempien
kanssa.”*

*”Huomasin, etten olekaan
yksin, vaan muillakin on
samoja haasteita.”*

LÄHTEET JA KIRJALLISUUTTA

- Alanen, Y. O. (2009). *Kohti humanistisempaa psykiatria: Skitsofreniaryhmän psykoosien tarpeenmukaisen hoidon kehittäminen. Psykoterapia: Therapeia-säätiön jäsenlehti*, 28(3), 226–240.
- Andersen, T. (1987). *The reflecting team: Dialogue and meta-dialogue in clinical work*. *Family Process*, 26(4), 415–428.
- Badenoch, B. & Cox, P. (2013) *Integrating interpersonal neurobiology with group psychotherapy*. Kirjassa B. Badenoch & S. Gantt (toim.) *The Interpersonal Neurobiology of Group Psychotherapy and Group Process* (s. 1–18). Karnac.
- Barkley, R. A. (1987) *Defiant children: A clinicians manual for parent training*. New York: Guilford.
- Bateson, G. (1972) *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine.
- Beaudoin, M., & Zimmerman, J. (2011). *Narrative therapy and interpersonal neurobiology: Revisiting classic practices, developing new emphases*. *Journal of Systemic Therapies*, 30(1), 1–13.
- Belsky, J. (1984) *The determinants of parenting: A process model*. *Child Development* 55(1), 83–96.
- Benoit, D., Parker, K. & Zeanah, C. (1997) *Mothers' representations of their infants assessed prenatally: stability and association with infants' attachment classifications*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 38, 307–313.
- Benoit, D., Zeanah, C., Parker, K., Nicholson, E. & Coolbear, J. (1997) “*Working Model of the Child Interview*”: *Infant clinical status related to maternal perceptions*. *Infant Mental Health Journal* 18 (1), 107–121.
- Bowen, M. (1978) *Family therapy in clinical practise*. New York: Jason Aronson.
- Bronfenbrenner, U. (1986). *Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives*. *Developmental Psychology*, 22(6), 723–742.

- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P. & Cole, S. (2015) *The neuroendocrinology of social isolation*. *Annual Review of Psychology* 66 (1), 733–767.
- Center on the Developing Child at Harvard University (2016). *From best practices to breakthrough impacts: A science-based approach to building a more promising future for young children and families*. Verkkojulkaisu [viitattu 17.4.2017] Saatavilla: <http://developingchild.harvard.edu/resources/from-best-practices-to-breakthrough-impacts/>
- Cozolino, L. (2010) *The neuroscience of psychotherapy. Healing the social brain*. 2. painos. New York: Norton.
- Cozolino, L. (2014) *The neuroscience of human relationships. Attachment and the developing social brain*. 2. painos. New York: Norton.
- Fearon, P., Target, M., Sargent, J., Williams, L., McGregor, J., Breiberg, E. & Fonagy, P. (2006) *Short-term mentalization and relational therapy (smart): an integrative family therapy for children and adolescents*. Teoksessa J. Allen & P. Fonagy (toim.) *Handbook of mentalization based treatment* (s. 201–222). John Wiley & Sons.
- Ferguson, D. (2010) *Introducing couples to group therapy: pursuing passion through the neo-cortex*. *International Journal of Group Psychotherapy*, 60 (4).
- Fonagy, P. (2008) *The mentalization-focused approach to social development*. Teoksessa F. Busch (toim.) *Mentalization: Theoretical considerations, research findings and clinical implications* (s. 3–56). New York : The Analytic Press.
- Glaser, D. (2000) *Child abuse and neglect and the brain—A Review*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, 97–116.
- Hughes, D. & Baylin, J. (2012) *Brain-based parenting: The neuroscience of caregiving for healthy attachment*. New York: Norton.
- Hughes, D. (2015) *Kiintymyskeskeinen perheterapia - vuorovaikutteinen kehitypsykoterapia*. Tampere: PT-Kustannus.

- Hästbacka, K. (2012) *Kohti vakautuvaa vanhemmuutta. Traumaperäisen dissosiaation vakauttaminen Suomessa -projektiraportti 2009–2012.* Traumaterapiakeskus.
- Isokangas, R. & Juopperi, A. (2012) ”Ai tääkö on merkityksellistä” Vanhempien ja päiväkodin työntekijöiden kokemuksia vuorovaikutusleikistä. Opinnäytetyö. Centria-AMK.
- Jernberg, A. & Booth, P. (2003) *Theraplay. Vuorovaikutusterapian käsikirja.* Helsinki: Psykologien kustannus.
- Kane, G. A., Wood, V. A. and Barlow, J. (2007) *Parenting programmes: a systematic review and synthesis of qualitative research.* Child: Care, Health and Development, 33, 784–793.
- Katznelson, H. (2014) *Reflective functioning: A review.* Clinical Psychology Review 34, 107–117.
- Korhonen, S. (2008) *Lapsen ja vanhemman välisen myönteisen vuorovaikutuksen vahvistaminen: Vuorovaikutusleikkioppaan käyttö kasvatusneuvonnan ja –ohjauksen välineenä.* Kasper -lehti 3. Saatavilla: <http://www.iloavanhemmuuteen.fi>
- Korhonen, S. & Holopainen, L. (2015) *Vanhempina vahvemmaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta.* Jyväskylä: Grano.
- Korhonen, S. (2017) *Vanhempina vahvemmaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta. Työmalli ja ryhmäinterventio vanhempien kokemana.* Perheterapia-lehti 3.
- Laakso, M.L. & Lajunen, K. (2007) *Perhekouluinterventio ylivilkkaiden ja haastavien lasten vanhempien tukena.* Teoksessa Niskanen, H. (toim.), Perheterapiaa kesellä elämää (s.72–82). Suomen Perheterapiayhdistys.
- Laakso, M.-L & Lajunen, K., Aro, T., Eklund, K., Poikkeus, A.-M. (2011). *Ylivilkkaiden lasten vanhempien kokemuksia Perhekoulu-interventiosta.* Kasvatus 2, 118–130.

- Lajunen, K. (2007) *Toimijuuden rakentaminen ja rakentuminen ylivillkkaiden ja tarkkaamattomien lasten äitien ryhmäohjauksessa*. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Lisensiaatin työ.
- Leiman, M. (2014) *Psykoterapioiden yhteinen prosessi*. Kirjassa S. Eronen & P. Lahti-Nuuttila (toim.) *Mikä psykoterapiassa auttaa? Integratiivisen lähestymistavan perusteita* (s. 71– 90). Porvoo: Bookwell.
- Lindsay, G., Strand, S. & Davis, H. (2011) *A comparison of the effectiveness of three parenting programmes in improving parenting skills, parent mental-well being and children's behaviour when implemented on a large scale in community settings in 18 English local authorities: the parenting early intervention pathfinder (PEIP)*. BMC Public Health 11:962.
- Mäkelä, J. (2003) *Piirteitä aivojen varhaisesta kehityksestä*. Kirjassa P Niemelä, P. Siltala ja T. Tamminen (toim.) *Äidin ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus* (s. 107–124). Helsinki: WSOY.
- Olson, M., Seikkula, J. & Ziedonis, D. (2014) *The key elements of dialogic practise in Open dialogue*. The University of Massachusetts Medical School. Worcester, MA.
- Orava, N. (2013) *Hienoa työtä lapsen hyväksi: vanhempien kokemuksia päiväkodin kehittämiprojektista*. Kasvatuspsykologia pro gradu –tutkielma. Oulun yliopisto.
- Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. (2015) *Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä*. Duodecim 131 (11), 1050–1057.
- Patterson, J. E & Vakili, S. (2014) *Relationships, environment and the brain: how emerging research is changing what we know about the impact of families on human development*. Family Process 53, 22–32.
- Rautakoski, S-M., Yppäriä, P. & Kallio, J. (2016) *"Vertaistuesta saan voimaa": Vanhempana vahvemmaksi –vertaisryhmien vaikutuksia perheiden hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta*. Centria-AMK.
- Ruismäki, M., Friberg, L., Keskitalo, K., Lampinen, A-M., Mankila, P. & Vänskä, V. (2016) *Hoivattavaa vanhemmuutta. Opas lapsuuden kaltoinkohtelusta*

- toipuvien vanhempien ryhmämuotoiseen tukemiseen*. Traumaterapiakeskus ry. Kopioniini.
- Sandberg, S., Santanen, S., Jansson, A., Lauhaluoma, H., Rinne, O. (toim.) (2008) *Perhekoulun käsikirja - opas vanhemmille*. Helsinki: Tyylipaino.
- Schechter, D., Myers, M., Brunelli, S., Coates, S., Zeanah, C., Davies, M., Grienerberger, J., Marshall, R., McCaw, J., Trabka, K. & Liebowitz, M. (2006) *Traumatized mothers can change their minds about their toddlers: Understanding how a novel use of videofeedback supports positive change of maternal attributions*. *Infant Mental Health Journal* 27(5), 429–447.
- Schore, A. N. (2001a) *Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health*. *Infant Mental Health Journal*, 22, 7–66.
- Schore, A. N. (2001b) *The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health*. *Infant Mental Health Journal*, 22, 201–269.
- Schore, J. R. & Schore, A. N. (2008) *Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment*. *Clinical Social Work Journal*, 36(1), 9–20.
- Schore, J. R. & Schore, A. N. (2014) *Regulation theory and affect regulation psychotherapy: A clinical primer*. *Smith College Studies in Social Work*, 84:2–3, 178–195.
- Seikkula, J. & Arnkill, T. E. (2009) *Dialoginen verkostotyö*. Tampere: Tammerprint.
- Seikkula, J., Laitila, A. & Rober, P. (2012) *Making sense of multi-actor dialogues in family therapy and network meetings*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(4), 667–87.
- Sharp, C. & Fonagy, P. (2008) *The parent's capacity to treat the child as a psychological agent: constructs, measures and implications for developmental psychopathology*. *Social Development* 17 (3), 737–754.
- Siegel, D. J. (2012) *The developing mind. How relationships and the brain interact to shape who we are*. Toinen, uudistettu painos. New York: Guilford.
- Siegel, D. J. (2017) *Mind. A journey to the heart of being human*. New York: Norton.

- Slade, A. (2008) *Working with parents in child psychotherapy: Engaging the reflective function*. Kirjassa F. Busch (toim.) *Mentalization: Theoretical considerations, research findings and clinical implications* (s. 207–234).
- Sourander, J., Oksanen, E. & Viinikka, A. (2016) *Mentalisaatioteoriaan perustuva Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli ja vanhempien kokemuksia perheryhmästä*. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti NMI Bulletin 1.
- Spitz, R. (1949). *The Role of ecological factors in emotional development in infancy*. *Child Development*, 20(3), 145–155.
- Sprenkle, D., Davis, S., Lebow, J. L. (2009) *Common factors in couple and family therapy. The overlooked foundation for effective practice*. New York: Guilford.
- Taira, T., Lauri, S. & Rauvala, H. (2003) *Dynaaminen synapsi*. *Duodecim* 119: 1479–1484.
- Tasola, S. & Lajunen, K. (1997) *Käsikirja ”Vanhempana vahvemmaksi – ylivilkkaiden ja keskittymättömien lasten vanhemmille tarkoitettu valmennusohjelma”*. Uusittu painos. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Tolle, E. (1999) *The power of now. A guide to spiritual enlightenment*. Lontoo: Hodder & Stoughton.
- Webster-Stratton, C. (2010) *Ihmeelliset vuodet - Ongelmanratkaisuopas 2-8-vuotiaiden lasten vanhemmille*. Profami.
- Webster-Stratton, C. (2014) *Bringing the incredible years programs to scale*. Julkaisematon artikkeli. Saatavilla: <http://www.incredibleyears.com/research-library/key-research/>
- White, M. (2007) *Karttoja narratiiviseen työskentelyyn*. Kuva ja Mieli Ky. Jyväskylä: Gummerus.
- Wolf, J. L. (2005). *A meta-analysis of primary preventive interventions targeting the mental health of children and adolescents: A review spanning 1992-2003* (Order No. 3180966). Saatavuus ProQuest Central; ProQuest Dissertations & Theses Global (304991910).