

Opinnäytetyö (AMK)
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja
2015

Hanna Mäkimattila

PIENTEN LASTEN ÄITIEN ARJEN TUKEMISEN RYHMÄ



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma | Sairaanhoitaja

joulukuu 2015 | Opinnäytetyössä 40 sivua, joista liitteitä 7 sivua

Camilla Laaksonen

Hanna Mäkimattila

PIENTEN LASTEN ÄITIEN ARJEN TUKEMISEN RYHMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella pienten lasten äideille suunnattu ryhmä, jonka tarkoituksena on tukea äitien selviytymistä arjessa ja edistää äitien hyvinvointia. Lähtökohtana on, että äideillä jo olevia taitoja hyödynnetään luovasti ryhmän toiminnassa.

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Tuotoksena syntyy ryhmärunko, joka on kolmannella sektorilla toimivan toimijan käytettävissä pienten lasten äideille suunnatussa ryhmässä. Kohderyhmänä ovat alle kouluikäisten lasten äidit ja perheet.

Opinnäytetyön viitekehyksen muodostaa ryhmään, sen muodostamiseen ja toimintaan liittyvä tarkastelu. Lisäksi viitekehyksessä tarkastellaan lapsiperheiden arjen haasteita sekä äitien tarvitsemaa tukea.

Opinnäytetyöhön liittyvinä kehittämistehtävinä on ryhmätoiminnan edistäminen ja ryhmärungon suunnittelu. Ryhmän tavoitteena on tuottaa uusia tapoja äideille arjessa selviytymiseen ja lasten kanssa olemiseen. Ryhmässä käsiteltävät aiheet ovat unen laatu, liikunta ja ravinto.

Kehittämishankkeen tuotoksena on pienten lasten äideille suunnatun, arkea voimaannuttavan ryhmän suunnitelma, jossa on toimintamalli kymmenelle ryhmäkerralle.

Kehittämishanke vastaa kolmannen sektorin toimijan tarpeeseen, koska heille on ajankohtaista kehittää pienten lasten äideille suunnattua toimintaa.

ASIASANAT:

äitiys, väsymys, stressi, arkielämä, hyvinvointi, ryhmäytyminen, vertaistuki, ravitseminen, nukkuminen, liikunta

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Nursing| Registered nurse

December 2016 | Bachelor's thesis 40 pages, appendices 7 pages

Camilla Laaksonen

Hanna Mäkimattila

A GROUP FOR MOTHERS WITH SMALL CHILDREN, SUPPORT IN EVERYDAY LIFE

The aim of this study was to plan a targeted group for mothers of small children. The purpose of the group is to support mothers trying to cope with everyday life and to promote their well-being. The starting point is that the existing skills of mothers can be used creatively at group work.

The thesis is functional. The outcome will be a group frame, which can be used when organizing a group directed to mothers and families of young, under school aged children.

The framework of the thesis deals with the group formation and group operation. In addition, challenges of everyday life of the families with small children as well as necessary support for the mothers are examined in the framework

Promoting group activities and a drafting a group frame are the development tasks of this thesis. The group's objective is to provide new ways to cope with everyday life and to be with children. Topics are quality of sleep, physical activity and nutrition.

The outcome of this development project is an action plan for an empowering group aimed at mothers with small children.

KEYWORDS:

maternity, fatigue, stress, everyday life, well-being, grouping, peer support, nutrition, sleep, exercise

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 RYHMÄ JA RYHMÄYTTÄMINEN	6
2.1 Ryhmä	6
2.2 Ryhmän muodostuminen	7
2.3 Ryhmän käynnistys ja vaiheet	8
3 PIENTEN LASTEN ÄIDIT	11
3.1 Äitiys ennen ja nyt	11
3.2 Riittämätön äitiys	13
3.3 Äidin tukeminen	14
4 LAPSIPERHEEN ARKI	17
4.1 Lapsiperheen arjen haasteet	17
4.2 Arjen tukeminen	18
4.2.1 Uni	19
4.2.2 Ruoka	20
4.2.3 Liikunta	21
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	22
6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ	23
6.1 Mikä on toiminnallinen opinnäytetyö	23
6.2 Opinnäytetyön toteutus	23
7 PIENTEN LASTEN ÄITIEN ARJEN TUKEMISEN RYHMÄN TOTEUTUSSUUNNITELMA	25
7.1 Lähtökohdat ja tavoitteet	25
7.2 Ryhmätapaamisten suunnittelu ja valmistelu	25
7.3 Ryhmätapaamiset	26
8 POHDINTA JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ	29
8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	29
8.2 Pohdinta ja kehittämissuhteet	29
LÄHTEET	32

LIITTEET

Liite 1. Pienten lasten äitien tukemisen ryhmä

1 JOHDANTO

Lapsen saaminen on naiselle yksi merkittävimmistä elämän käännekohdista. Hänestä tulee äiti. Äitiyteen sopeutuminen vaatii usein aikaa ja tukea, sillä usein lapsen syntymä muuttaa perheen totuttua arkea. Sosiaalinen verkosto on äideille ensiarvoisen tärkeä tuki. Äitien on hyvä jakaa kokemuksiaan äitiydestä ja arjen muutoksista. Äidit voivat kokea helpotusta huomatessaan, että muillakin äideillä on samankaltaisia arjen haasteita. (Juvakka 2000, 13.) On tutkittu, että usein äidit pitävät haasteina muun muassa oman ajan puuttumista sekä jaksamattomuutta hoitaa lapsia (Berg 2009, 173).

Eräs kolmannen sektorin toimija koki tarvetta löytää apua lapsiperheiden haastavaan arkeen sekä keksiä toimintaa äideille. Opinnäytetyönäni suunnittelin pienten lasten äideille suunnatun arjen tukemisen ryhmän, jossa annetaan äideille vinkkejä arjen helpottamiseen. Tämän lisäksi äidit saavat vertaistukea vastaavassa tilanteessa olevilta äideiltä. Arjen pienien asioiden muuttaminen voi tuoda helpotusta lasten kanssa selviytymiseen. Ryhmässä äidit saavat ohjeita, miten arjesta tulee sujuvampaa ja miten omia voimavaroja saadaan lisättyä vaikeinkin hetkinä.

Kehittämistehtävänä on ryhmätoiminnan edistäminen ja ohjelmarungon suunnitteleminen ryhmän ohjaamista varten. Ryhmän tavoitteena on tuoda uusia tapoja äideille arjessa selviytymiseen ja lasten kanssa olemiseen. Ryhmä keskittyy ns. hyvinvoinnin kolmion muodostaviin tekijöihin; unen laatuun, liikuntaan ja ravintoon. Näitä asioita käydään ryhmässä läpi ja ryhmäläisille neuvotaan tapoja helpottaa arkea kyseisillä osa-alueilla. Ryhmä perustuu terveellisten elämäntapojen korostamiseen ja niiden tuomiseen jokaisen omaan arkeen.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella pienten lasten äideille suunnattu ryhmä, jonka tarkoituksena on tukea äitien selviytymistä arjessa ja edistää äitien hyvinvointia. Lähtökohtana on, että äideillä jo olevia taitoja hyödynnetään luovasti ryhmän toiminnassa.

2 RYHMÄ JA RYHMÄYTTÄMINEN

2.1 Ryhmä

Ryhmä on määritelty useissa eri lähteissä hieman eri tavoilla. Ryhmä voi olla esimerkiksi samassa fyysisessä tilassa oleva ihmisjoukko. Ryhmä on yksilöistä koostuva päämäärää tavoitteleva tiimi, johon tarvitaan yhteisen kokoontumisen lisäksi myös ryhmäläisten välistä vuorovaikutusta. (Himberg & Jauhiainen 1998, 98.)

Ryhmätoiminnalla on tunnusmerkkejä, jotka määrittävät kyseisen ryhmän olemuksen. Jokaisella ryhmän tunnusmerkit täyttävällä ryhmällä on tarkoitus. Ryhmällä on jokin perustehtävä eli tavoite, jonka vuoksi ryhmä on perustettu. Ryhmän tulisi pyrkiä tavoitteeseen tuloksellisesti sekä pysyen kiinteänä ryhmänä loppuun asti. Ryhmän koko on usein noin 2-20 henkeä. Säännöt auttavat ryhmäläisiä pyrkimään kohti tavoitetta ja pitämään ryhmän koossa tavoitteen saavuttamiseen asti. Työnjako sovitaan usein ryhmäläisten kesken. Näin jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus antaa oma työpanoksensa, ja ryhmä voi edetä tehokkaasti kohti päämääräänsä. Ryhmäläisille muodostuu erilaiset roolit keskinäisen vuorovaikutuksen mukaan. (Niemistö 2007, 16.) Rooli määrittää yksilön yleisesti tunnistetun toiminnan eli miten tietty henkilö käyttäytyy ryhmätilanteessa (Niemistö 2007, 85).

Ryhmällä tulee olla ohjaaja, joka johtaa ryhmän toimintaa ja auttaa ryhmää toimimaan perustehtävän mukaisesti. Ohjaaja voi siirtää tietonsa ja taitonsa ryhmäläisille ryhmämuotoisella kouluttamisella. Ryhmän ohjaajan toimintaa on vaikea kuvailla, koska jokainen ryhmä toimii eri tavalla. Siksi ohjaajat eivät myöskään välttämättä pysty ihanteelliseen ohjaukseen, jolloin ryhmä toimisi täysin oikea-aikaisesti ja kaikki ohjausteot täytyisivät. Ohjaajalla tulisi kuitenkin olla kolme perusroolia. Ryhmän ohjaaja on johtaja, joka huolehtii ryhmän keskinäisestä ilmastosta ja säädettyjen normien noudattamisesta. Ohjaaja on myös ymmärtävä kuulija, joka ottaa vastaan erilaiset ryhmäilmiöt ja pyrkii ymmärtä-

mään niitä. Näiden lisäksi ohjaajan tehtävä on vaikuttaa ryhmän toimintaan ja ohjata tätä tehokkaasti kohti tavoitetta. (Niemistö 2007, 181.)

2.2 Ryhmän muodostuminen

Ryhmän muodostuminen alkaa tilankontaktista. Samaan tilaan joutuessaan ihmiset havaitsevat toisensa ja luovat tietoisuuden suhteen toisiinsa. Tämän jälkeen muodostuu psykologinen kontakti, jonka aikana samassa tilassa olevat ihmiset alkavat havainnoida toistensa käytöstä ja muodostamaan ensivaikutelmia. Viimeinen vaihe on sosiaalisen kontaktin muodostuminen, jolloin tavoitteesta tulee yhteinen määränpää, jota kohti ryhmäläiset pyrkivät. Tässä vaiheessa jäsenten henkilökohtainen kiinnostus ja orientoituminen tehtävään ovat tärkeässä roolissa. Näin ryhmä voi edetä tehokkaasti ja vapautuneesti. (Himberg & Jauhiainen 1998, 98.) Motivaatio ja tehtävän mukainen kyvykkyys riittää ryhmän jäsenyyteen (Niemistö 2007, 65).

Ryhmä toiminta vaatii fyysisen tilan, joka on rauhallinen ja riittävän kokoinen. Tilan kalustus määräytyy ryhmän tarpeiden mukaisesti. (Niemistö 2007, 51–54.)

Ryhmän toiminta tulee aikatauluttaa ja jäsenten tulee noudattaa aikataulua täsmällisesti. Aikarajojen löystyminen voi johtaa pahimmillaan ryhmän hajoamiseen. Ryhmäkertojen määrä ja niiden kesto määräytyy ryhmän tarpeen mukaisesti. (Niemistö 2007, 51–54.)

Ryhmämuotoja on kaksi, suljettu ja avoin ryhmä. Suljettu ryhmä ei ota alkamisensa jälkeen lisää jäseniä. Ilmoittautuminen tapahtuu etukäteen ja ryhmän koontumiskerroilla tulee olla täsmällisesti, jottei jää ulkopuolelle. Avoimeen ryhmään on mahdollista tulla mukaan myös myöhemmin ja mahdollisesti ilmoittautumatta. (Niemistö 2007, 60–61.)

2.3 Ryhmän käynnistys ja vaiheet

Ryhmän työskentely alkaa ryhmän tarkoituksen määrittelemisellä. Ensin on selvitettävä ryhmän tavoite ja sovittava mahdollisen yhteistyöyhdistyksen kanssa ryhmän toiminnan ehdot. Tämän jälkeen alkaa tarkempi suunnittelu, jossa ratkaistaan käytännön valmistelut, esimerkiksi missä ryhmä kokoontuu ja mikä on hankkeen tarkempi sisältö. (Niemistö 2007, 67–71.)

Ryhmän ohjaajan tehtävä on aloitusvaiheessa orientoida ryhmä ympäristöön eli antaa lyhyt selitys ryhmän kokoontumistilasta ja esittää ryhmän perustehtävä. Ohjaaja on mukana sopimassa ryhmätoiminnan rajoja, kuten ajankohdasta, kestosta ja tauoista, sekä liittämään jäsenet ryhmään. (Niemistö 2007, 79–82.)

1966 Bruce Tuckman teki yhteenvedon siihen astisista ryhmänkehityskuvauksista. Malliin viitataan useissa tieteellisissäkin kirjoissa, mutta sen toimivuus ei aina ole taattu. Sitä kuvataan eräänlaisena prototyyppinä ryhmän muodostumisesta ja käyttäytymisestä. (Niemistö 2007, 160–162; Viestintätieteiden laitos 2015.)

Ryhmän muodostumisvaiheessa (forming) ryhmän jäsenet luovat vuorovaikutussuhteita, joissa he tietämättään testaavat muita ryhmän jäseniä. He etsivät rajoja keskinäiselle kanssakäymiselle. Vuorovaikutussuhteissa on selkeästi myös riippuvuuden merkkejä jäsenien sekä ohjaajan välillä. Alussa jäsenet voivat olla itseilmaisuisissaan varovaisia ja sovinnaisia, kunnes ryhmä koetaan turvallisenä ja hyvänä. (Niemistö 2007, 160–162; Viestintätieteiden laitos 2015.)

Ohjaajan tehtävä on rakentaa ryhmään mukavaa ja turvallista ilmapiiriä. Tärkeää on tutustuttaa ryhmän jäsenet toisiinsa ja saada selkeä aloitus ryhmälle. Tavoitteena on muuttaa satunnainen ihmisjoukko ryhmäksi. Ohjaaja rohkaisee ryhmän jäseniä riskinottoon ja mielipiteiden suoraan ilmaisemiseen. (Niemistö 2007, 179.) Tässä vaiheessa ohjaaja luo ryhmälle rakenteen sekä perussäännöt. Näiden avulla ohjaaja pyrkii saamaan ryhmänsä työskentelemään kohti tavoitetta. (Pennington 2005, 72.)

Kuohuntavaiheessa (storming) ryhmän jäsenet ilmaisevat itseään yksilöllisesti ja saattavat vastustaa sisäisen ryhmärakenteen muodostumista. Jäsenten omat mielipiteet korostuvat ja uskalletaan olla eri mieltä sekä muiden että ohjaajan kanssa. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet uskaltavat tuoda pettymystä ja tyytymättömyyttään selkeämmin esille. (Niemistö 2007, 160–162; Viestintätieteiden laitos 2015.)

Toisessa vaiheessa ohjaajan tehtävä on säädellä konflikteja ja käydä tehokasta työskentelyä hankaloittavat asiat läpi ryhmän keskuudessa. Ohjaaja rohkaisee ryhmäläisiä itsetutkiskeluun ja huomaa myös oman osuutensa eri konfliktitilanteissa. (Pennington 2005, 73.)

Yhdenmukaisuusvaiheessa (norming) ryhmän jäsenien välille muodostuu vähitellen yhteenkuuluvuuden tunne, jolloin ryhmän sisäinen vastustus loppuu. Muiden jäsenien ominaispiirteet hyväksytään ja pyritään pitämään yllä ryhmäkokoaisuutta. Tässä vaiheessa ryhmä yritetään pitää harmonisena ja välttää mahdollisia konflikteja. Ryhmän ilmapiiri on keventynyt sekä mielipiteiden hyväksymisen osalta vapautuneempi. (Niemistö 2007, 160–162; Viestintätieteiden laitos 2015.)

Tässä vaiheessa ohjaaja pyrkii lisäämään ymmärrystä itseään ja muita jäseniä kohtaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Tavoitteena on myös rohkaista jäsenet omiin pohdintoihin ja selkiyttää esille nousevia johtopäätöksiä. (Niemistö 2007, 180.) Ohjaajan tehtävänä on myös varmistaa, ettei ryhmästä tule liian kiinteä. Tämä voi aiheuttaa ongelmia tehtävään keskittymisessä. (Pennington 2005, 73.)

Hyvin toimivassa ryhmässä (performing) ryhmästä on muodostunut kokonaisuus, jonka keskinäinen vuorovaikutus on muuttunut ongelmanratkaisuvälineeksi. Ryhmässä omaksutaan erilaisia rooleja ja työskennellään tehokkaasti perustehtävän mukaisesti. Ryhmän suorituskyky on parantunut huomattavasti ja ratkaisuehdotukset ovat rakentavia. (Niemistö 2007, 160–162; Viestintätieteiden laitos 2015.)

Ohjaajan tehtävä on kannustaa ryhmäläisiä toimimaan tehokkaasti loppuun asti ja edistää ryhmän avoimuutta. Tarkoituksena on antaa ryhmän toimia itsenäisesti häiritsemättä sen toimintaa. (Niemistö 2007, 180.)

Ryhmä lopettaa toimintansa (adjourning) sovitussa aikataulussa tai kun tavoite on saavutettu. Ryhmän jäsenet hyvästelevät toisensa. Jäsenet saattavat kokea haikeutta ja jopa surua ryhmän loppumisen vuoksi. (Niemistö 2007, 160–162; Viestintätieteiden laitos 2015.) Ryhmän lopettaminen eroaa juuri tunnevaltaisuuksensa ja mahdollisen työtehon hiipumisen perusteella muista ryhmän vaiheista. Tämän vuoksi on tärkeää pitää kiinni ryhmän sovituista säännöistä ja rajoista. (Niemistö 2007, 190.)

Ryhmän lopetusvaiheessa ohjaajalla on merkittävä tehtävä. Hänen täytyy tehdä selväksi ryhmän loppumisajankohta ja antaa mahdollisuus keskeneräisten tehtävien päättämiseen. Lopetuksen yhteydessä tulee sopia myös ryhmän jälkeistä elämää koskevista säännöistä, jotta luottamus pysyy ryhmän päättymisen jälkeenkin. (Niemistö 2007, 180.)

Niemistö (2007) uskoo, että Tuckmanin malli sopii tehtäväkeskeisiin ja ohjelmoituihin ryhmiin paremmin kuin vapaasti eteneviin terapiaryhmiin. Tehtäväkeskeisissä ryhmissä eri kehitysvaiheet on helpompi huomata. (Niemistö 2007, 166.)

3 PIENTEN LASTEN ÄIDIT

Äidiksi tuleminen ja ensimmäisen lapsen syntymä on suuri muutos naisen elämässä. Jokainen äiti kasvaa äitiyteen ja muokkaa sitä omilla valinnoillaan. Vauvan hoidon ja lapsen kasvattamisen sitovuus saattaa yllättää haastavuudellaan, vaikka äiti kokisi olevansa täysin valmistautunut lapsen tuloon. (Ensi- ja turvakotien liitto 2015.) Usein äidit pitävät haasteina oman ajan puuttumista sekä jakamattomuutta hoitaa lapsia (Berg 2009, 173).

Äitiyden myötä arkeen tulee muutoksia ja uusiin asioihin tulee sopeutua nopeaan tahtiin. Äiti saattaa tuntea itsensä epävarmaksi ja taidottomaksi, mutta nämä ovat normaaleja tunteita tuoreella vanhemmalla. Vauva tulee muuttamaan äidin elämää paljon. Vanhat harrastukset, ystävyysuhteet ja oma viihtyminen saattaa jäädä taka-alalle vauvan syntymän jälkeen. Äidin tulee nopeasti omaksumaa äidin rooli osaksi identiteettiään. Äitiyden tunne herää vähitellen viettäessä aikaa vauvan kanssa ja tutustussa tämän käyttäytymiseen. Tästä alkaa kasvu äidiksi, joka jatkuu koko loppuelämän ajan. (Ensi- ja turvakotien liitto 2015.)

3.1 Äitiys ennen ja nyt

Kasvatusmenetelmiin ja lastenhoitoon alettiin kiinnittää yhä enemmän huomiota lääketieteen kehittyessä. Kasvaneet vaatimukset kohdistuivat ennen kaikkea perheen äiteihin. 1900-luvun alun lastenhoito-oppaat kehottivat noudattamaan tarkasti yksityiskohtaisia ohjeita hoitotavoista. Näin lapsen uskottiin kehittyvän normaalisti. Oppaissa kehoitettiin esimerkiksi noudattamaan kellontarkasti lapsen ruokintaa ja nukkumista. Äitien tuli myös osata hyvin lasten siisteyskasvatus sekä perehtyä lasten yleisimpiin sairauksiin sekä niiden hoitoon. Nämä kaikki asiat tuli myös huomioida lapsen varttuessa ja sopeutua tarkasti uusiin muutoksiin esimerkiksi ruoan ja unen määrän suhteen. Äitejä opastettiin noudattamaan tarkasti päivärutiineja ja lapsen liiallista hellimistä tuli välttää. Tämän uskottiin ehkäisevän lapsen keskushermoston vahingoittumista. (Berg 2008, 27–28.)

Ammattilaiset määrittivät hyvän äitiyden kykynä pitää huolta lapsen turvallisuudesta ympäristöstä ja kiintymyssuhteen luomisesta. Tämän lisäksi lapsi tulisi asettaa aina etusijalle. (Berg 2009, 173.)

Äitiyteen liittyy vahvat määritelmät mitä äiti saa olla ja mitä ei. Äiti määrittellään usein joko hyväksi tai huonoksi. (Sevón 2009, ks. Koskinen ym. 2014, 140.) Nykyään äitiyden uskotaan olevan riittävä, mikäli lapsen ravinnosta, vaatetuksesta sekä turvallisesta kodista on huolehdittu. Lisäksi lapsen tulee saada älyllisiä virikkeitä, emotionaalista huolenpitoa sekä mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Berg, K. 2008, 16–17.)

Tänä päivänä äidit pyrkivät pääsemään nopeasti takaisin työelämään. Työmarkkinoilla varsinkin nuoren äidin tulee suhtautua koventuneisiin ehtoihin ja ennakoimaan äitiyden aiheuttamia riskejä työuralla. Työelämässä olevilta äideiltä vaaditaan taitoa tasapainotella perhe- ja työelämän välillä. Samaan aikaan äiteihin kohdistuu yhä enemmän odotuksia lasten tarpeiden täyttämiseksi. (Berg 2008, 32–35.)

Media on luonut kuvan ”superäidistä”, mikä lisää painetta äitiydelle. Superäiti pystyy vastaamaan yhtä aikaa erilaisiin ja jopa epärealistisiin odotuksiin. Superäiti saa koottua aikataulut järjestelmälliseksi kokonaisuudeksi ja toimii äitinä ikään kuin olisi töissä. (Berg 2009, 172.) Ihanteellinen äiti nähdään jaksavaksi henkilöksi, joka pystyy vastaamaan kaikkiin lapsen tarpeisiin. Äitiydessä on tärkeää nopea kiintyminen lapseen, positiivinen asenne lasten hoitoon ja elämään ylipäättään sekä hoivaroolin nopea omaksuminen. (Taylor 1995, ks. Koskinen ym. 2014, 140) Toinen mediassa esille tuleva äitiyden tyyli on ”rento äiti”. Tämä malli on lähes vastakohta täydellisyyttä tavoittelevalle äidille. (Berg 2009, 172.)

Täydellinen äiti kuvaillaan kodin hengettäreksi, joka nauttii kotona olosta ja lasten hoidosta. Äidin rooli on kuitenkin hyvin ristiriitainen. Äiti on lämminsydäminen, mutta samalla tiukka ja ankara. Hän on henkisesti vahva ja luo lapselle turvallisen olon. Äiti uhrautuu lastensa puolesta. Täydellinen äiti rakastaa lastaan heti tämän synnyttyä ja imettää pitkään. Äiti on aina onnellinen eikä koskaan väsy. (Cacciatore & Janhunen 2008, 12–20, ks. Viljanen 2010, 13.) Täy-

dellinen äiti tietää miltä mikäkin itku kuulostaa ja pitää kodin kiiltävänä. Hän jak-saa panostaa parisuhteeseen ja pitää huolta omasta kehostaan. Täydellinen äiti ei koe negatiivisia tunteita. (Sevön 2009, 82, ks. Viljanen 2010, 13.)

Kulttuuristen kertomusten mukaan äitiys jaetaan hyvien ja huonojen äitien kate-gorioihin. Esimerkiksi lapsista erossa asuva äiti, voidaan ajatella huonona äiti-nä. Nousiainen kirjoittaa ”kulttuuristen normien mukaan huonon äidin pahin syn-ti on lapsensa hylkääminen joko juoppouden, hulluuden tai huoruuden vuoksi.” (Nousiainen 2004, 62–63, ks. Suurpalo 2007, 17.)

3.2 Riittämätön äitiys

Vastuu lapsesta aiheuttaa äidissä erilaisia tuntemuksia. Lapsi tuottaa paljon iloa ja nautintoa, mutta myös epävarmuutta ja pelkoa lapsen menettämisestä. Sen lisäksi erilaiset elämäntilanteet voivat aiheuttaa syyllisyyden tunnetta, väsymys-tä ja huolta. (Sevön 2009, ks. Viljanen 2010, 14.) Lasten hoitaminen voidaan ajatella naiselle kuuluvaksi tehtäväksi, joka ajatellaan velvollisuutena ja palkit-sevana tehtävänä. Äidit voivat joutua peittelemään jaksamattomuutta ja osaa-mattomuutta. Tämä voi aiheuttaa äidille pettymyksen ja syyllisyyden tunteita, koska ei pysty tai osaa hoitaa tehtäväänsä. (Sevon 2009, 93, ks. Viljanen 2010, 12.) Äitiyden tabuja ovat henkinen väsymys lasten hoitoon tai lasta kohtaan koetut negatiiviset tunteet (Berg 2009, 171).

Äiti voi olla riittämätön monista eri syistä. Äidin varhainen tausta ja mahdolliset päihteisiin ja mielenterveyteen liittyvät ongelmat saattavat aiheuttaa vaikeuksia lapsen kasvattamisessa. Tämän lisäksi ongelmia voivat aiheuttaa esimerkiksi ihmissuhdeongelmat, työttömyys sekä taloudelliset huolet ja puutteelliset asu-misjärjestelyt. (Berg, K. 2008, 63 – 66.) Äidit voivat asettaa itselle epärealistisia tavoitteita, joiden saavuttamine on lähes mahdotonta. Tämä saattaa aiheuttaa pettymyksen, riittämättömyyden ja turhautumisen tunteita (Berg 2009, 171). Depressiivinen oireilu ilmenee usein naisilla yleisemmin kuin miehillä. Usein synnytyksen jälkeen masennusoireista kärsivillä äideillä on ollut oireita jo aikai-semmin. (Dennis ym. 2007, ks. Koskinen ym. 2014, 138.)

Masennus alkaa usein väsymyksestä ja negatiivisista tuntemuksista esimerkiksi äitiyttä kohtaan. Vähitellen äiti saattaa ruveta epäilemään tai häpeämään omaa äitiyttään. Äidin ymmärrettyä oman tilanteensa, avun hakeminen sekä tuen saaminen ovat lähtökohta masennuksesta toipumiseen. (Beck 2002, ks. Koskinen ym. 2014, 145.) Synnytyksen jälkeisen masennuksen taustalla usein on kokemus siitä, ettei äiti täytä odotuksia hyvästä, lastaan rakastavasta, onnellisesta ja jaksavasta äidistä (Berg 2009, 171). Masennus ilmenee yleensä helpoiten äideillä, jotka ottavat äitiyden odotukset hyvin vakavasti (Kane 2006, ks. Koskinen ym. 2014, 150).

Äidit vertaavat usein itseään muihin äiteihin. Mielikuvia hyvästä äitiydestä tulee myös lähipiirin kokemuksista, mediasta ja naistenlehdistä. (Tähtinen 2014, 52.) Tuore äiti voi tuntea itsensä huonoksi vertaillessaan itseään ja osaamattomuuttaan muihin äiteihin nähden. (Janhunen & Cacciatore 2007, 12–13, ks. Viljanen 2010, 13.)

3.3 Äidin tukeminen

Äiti tarvitsee toisen ihmisen tukea erilaisten äitiyteen liittyvien tunteiden ja odotusten käsittelyssä. Tämä auttaa äitiä muodostamaan oman identiteettinsä äitinä. Toinen ihminen voi olla kuka tahansa, jolle äidin on helppo puhua ja jakaa kokemuksiaan. (Pajunen 2012, 59–60.) Äidit kokevat sekä henkistä että fyysistä väsymistä. Henkinen väsyminen perustuu usein arkeen tympääntymiseen. Fyysisen väsymyksen aiheuttajia ovat esimerkiksi lasten hoito, valvotut yöt ja kodin epäjärjestys. (Märijärvi 2006, 31,64; Janhunen & Saloheimo, 48, ks. Viljanen 2010, 17.) Kaikki äidit eivät kuitenkaan halua ulkopuolista tukea. Toiset haluavat käsitellä asioita omissa ajatuksissaan. Tärkeää on kuitenkin tietää, että apua ja tukea on tarjolla. (Kotakari & Rusanen 1996, 178, ks. Viljanen 2010, 16.) Eeva Jokinen (1996) on tutkinut äitien väsymystä. Tutkimuksessaan hän on todennut, että kaikki pienten lasten äidit eivät koe väsymystä. Väsyneiden äitien väsymyksen taustalla on usein yksinäisyys ja aikuisen seuran puute. (Jokinen 1996, 41–42,86,184, ks. Viljanen 2010, 17.)

Thoits (1986, 471, ks. Viljanen 2010, 18–19) määrittelee sosiaalisen tuen neljään eri osa-alueeseen: 1) Emotionaalinen tuki, esimerkiksi välittämistä, rakkautta ja empatiaa, 2) Käytännön apu, esimerkiksi lastenhoitoapu tai raha, 3) Tiedollinen tuki, eli ongelmatilanteisiin liittyvä neuvominen 4) Vertailutuki, oman tilanteen arvioinnin kannalta oleellinen tietotuki.

Tuen merkitys on suurin siinä vaiheessa, kun tukijan ja tuettavan elämäntilanteet ovat riittävän samankaltaiset. Tällöin he ymmärtävät toisiaan paremmin myös tunnetasolla. (Thoits 1986, 420–421. ks. Viljanen 2010, 19.) Kannustamisen ja äidin tukemisen on todettu auttavan äitiä selviämään uudesta elämäntilanteesta. Sosiaalinen tuki lievittää äidin stressiä ja antaa rohkeutta toimia äitinä juuri sellaisena kuin on. Tiedollinen tuki auttaa äitiä tekemään päätöksiä. (Tarkka 1996, 116–117, ks. Viljanen 2010, 19.)

Äidit voivat kokea itsensä yksinäisiksi, vaikka he eivät fyysisesti ole yksin. Puolison antama tuki ei välttämättä ole riittävä, vaikka nainen saisikin läheisyyttä ja apua ollessaan parisuhteessa. (Janhunen 2008, 9-10, ks. Viljanen 2010, 22.) Sosiaaliset verkostot ovat ensiarvoisen tärkeitä, koska on helpottavaa huomata, että muilla äideillä on samankaltaisia ongelmia arjessa kuin itsellä (Juvakka 2000, 30).

Vertaistuki on yksilöiden vapaamuotoisesti tai organisoidusti saatavaa keskinäistä apua ja tukea toisistaan. He ovat usein samankaltaisissa elämäntilanteissa ja pystyvät näin luontevasti auttamaan sekä tukemaan toisiaan. Vertaistukiryhmiä voidaan järjestää kaikenikäisille. (Järvinen ym. 2012, 212.) Äidille suunnatussa vertaistukiryhmässä äidit saavat mahdollisuuden vertailla kokemuksiaan parisuhteesta, vanhemmuudesta, kasvatuksesta sekä muista vanhemmuuteen ja lapsen kehitykseen liittyvistä asioista. Ryhmissä on hyvä rajata joka kerralle oma puheenaihe, mutta tilaa tulee jättää myös äitien omille mielipiteilleen. Oikeiden aiheiden löytämiseen on syytä käyttää ryhmässä esille tulleita mielipiteitä ja palautetta. (Suomen terveysministeriö 2004, 116–118.)

Suomessa lainsäädännöllä on pyritty luomaan tilanne, jossa miehet saavat halutessaan ottaa enemmän hoitovastuuta, muun muassa vanhempainvapaan ja

isyysloman avulla. Näiden asioiden tavoitteena on saada miehet ottamaan vastuuta isyydestä ja jakamaan perhevastuun vanhempien kesken. (Takala 2005, 3-4.)

4 LAPSIPERHEEN ARKI

Lapsiperheen arjen alkaessa perheen entiset tavat muuttuvat huomattavasti. Lapsiperheen arki perustuu usein rutiineihin, jotka vanhemmat opettelevat lapsen synnyttyä. Rutiinit ovat samalla tavalla päivittäin toistuvia asioita, jotka antavat tukipisteet arjelle. Näitä ovat esimerkiksi lapsen ruoka-ajat ja nukkumaan menoon liittyvät toimet. Rutiinien toistuminen parantaa lapsen kasvua ja kehitystä. Lapsi hahmottaa ympäröivän maailman toistuvien asioiden kautta. Lapsi oppii hahmottamaan ajan kulkua, mikä helpottaa tulevien askareiden ennakoimista ja sujumista. Rutiinit antavat lapselle selkeät ja turvalliset rajat, jolloin lapsi voi kasvaa ja kehittyä omassa tahdissa. Lapsiperheen arki on usein rutiinien vuoksi aikataulutettua ja kiireistä (Matilainen 2008, 11–13.)

Lapsi oppii arjen rutiinit ja käytöstavat vanhempien opastuksella. Lapsen tulisi etukäteen tietää, mitä kyseisenä päivänä on luvassa ja mitä arkiaskareita tulee suorittaa. Lapsi tuntee olonsa turvalliseksi, kun hänelle on opetettu, miten erilaisissa tilanteissa kuuluu toimia. Vanhempien tulee huomioida, että lapsen on usein hankala hahmottaa ajankulkua. Jos lapselle on esimerkiksi annettu tietty tehtävä, joka tulee suorittaa aikarajan sisällä, voi se jäädä tekemättä. Lapsi ei välttämättä osaa arvioida kyseistä aikarajaa. (Lehtisare 2015. 10, 13.)

On tutkittu, että vanhempien stressi vaikuttaa vanhemmuuden kokemiseen alentavasti. Mitä vähemmän vanhemmat ovat stressaantuneita, sitä myönteisemmin he kokevat vanhemmuutensa. Vanhemmuudessa sosiaalinen tuki on tärkeässä roolissa. (Mowder ym. 2012, 190–198.)

4.1 Lapsiperheen arjen haasteet

Vanhemmat ovat usein huolissaan lapsen hyvinvoinnista. Huolta saattaa aiheuttaa esimerkiksi lapsen liian vähäinen nukkuminen, ravitsemukseen liittyvät ongelmat sekä leikkien laatu ja määrä. Yhteiset ruokailut ovat vähentyneet vuosien varrella ja huoli yhä nuorempien lasten ylipainoisuudesta kasvanut. Lasten

liikuntatottumukset ovat myös muuttuneet. Ulkoileminen on vähentynyt erilais-
ten videopelien saavuttaessa suosiota lasten parissa. (Matilainen 2008, 11–13.)
Lasten arjessa haasteita tuottavat myös esimerkiksi erilaiset siirtymävaiheet,
kuten päiväkotiin lähteminen tai kotiin palaaminen. Lapset eivät välttämättä
kuuntele vanhempien ohjeita ja näin aiheuttavat hermostunutta ilmapiiriä kotiin.
(Lehtisare 2015, 34-36.)

Suuri haaste vanhemmille on myös työ- ja perhe-elämän yhteen sovittaminen.
Työ on ihmiselle rikkaus ja parantaa hyvinvointia. Töissä luodaan sosiaalisia
suhteita ja ansaitaan elanto. Ilman töitä myös arjen pyörittäminen olisi hanka-
lampaa sekä vanhemman hyvinvoinnin että perheen taloudellisen tilanteen puo-
lesta. (Sihvola 2002, 114–115.) Vanhemmat saattavat kokea paineita kodin ja
työn yhdistämisestä. Työnteon lisäksi aikaa pitäisi löytyä perheelle, lapsille,
mahdolliselle parisuhteelle sekä itselle. Tämä voi aiheuttaa vanhemmissa huol-
ta kaiken vastuun kantamisesta. (Vantaan Perhekoutsit 2015.) Perheen isät
ovat kertoneet tuntevansa mm. ahdistusta, turhautumista ja surua vaimon uu-
pumisen vuoksi. Tämän lisäksi isät yrittävät tasapainoilla ansiotyön ja arjen yh-
distämiseksi. Hankalissa tilanteissa olevat isät olivat tutkimuksen mukaan tyy-
tymättömiä myös parisuhteeseensa. (Karhumäki 2009, 133.)

4.2 Arjen tukeminen

Vanhemman tulisi huomioida, että lapset eivät tarvitse jatkuvasti suunniteltua
tekemistä. Lapset voivat kykynsä mukaan keksiä itselle virikettä arkiaskareiden
parissa. Lapset voivat esimerkiksi osallistua ruoan valmistamiseen, siivoukseen
sekä muihin kotitöihin. Jokaisen perheen tulisi sovittaa arki itseään varten ja
omien tarpeiden mukaiseksi. Vanhempien tulee myös välillä levätä arjen keskel-
lä ja hyväksyä, ettei aina tarvitse pyrkiä täydellisyyteen. (Vantaan Perhekoutsit
2015.) Molempien vanhempien osallistuminen kotitöihin sekä arjen askareisiin,
on tutkitusti parantanut perheen hyvinvointia ja parisuhdetta (Karhumäki 2009,
134).

Arjen peruspilarit muodostuvat ns. hyvinvoinnin kolmiosta, jonka muodostavat uni, liikunta sekä ravitsemus (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014).

4.2.1 Uni

Uni on yksi ihmisen fysiologisista tarpeista ja se tyydytetään nukkumalla. (Aho ym. 2013, 193). Aikuisen unentarve on noin 5-10 tuntia vuorokaudessa. Tavallisesti ihminen nukkuu noin 8 tunnin yöunet. Ihminen nukahtaa yleisesti noin 15 minuutissa ja nukkumisrytmi on usein rutiininomainen. Riittävän nukkumisen jälkeen ihmisen tulisi tuntoa olonsa virkeäksi, ja väsymyksen ei tulisi haitata päivän aikana. (Työterveyslaitos 2012, 17–18.) Uni on ihmisen mahdollisuus päästä hetkeksi irti ympäröivästä maailmasta. Yöllä ihmisen aivot keräävät energiaa, jotta pysyisivät virkeänä hereillä vietettävän ajan. Unessa ihminen myös tallentaa pitkäaikaismuistiin päivän aikana oppimia asioita. (Stenberg 2007, 25, 43, 46.)

Äidin unettomuuteen vaikuttaa monet tekijät. Lapset voivat epäsäännöllisen nukkumisensa vuoksi valvottaa äitiä. Usein sanotaan: kun vauva nukkuu, äiti nukkuu. Äidin voi olla kuitenkin vaikea nukahtaa, koska lapsesta vastuussa oleminen voi herättää äidin herkästi ja aiheuttaa levottomuuden sekä ylivireystilan. Mikäli äiti herää aamuyöllä, voi uudelleen nukahtaminen olla hankalaa sillä äidin elimistö alkaa jo valmistautua seuraavaan päivään. Unettomuus voi johtaa stressiin ja suorituspaineesiin, jotka vaikeuttavat entisestään nukahtamista. Unettomuudella on suuria vaikutuksia äidin jaksamiseen ja saattaa jopa aiheuttaa synnytyksen jälkeistä masennusta. (Brockman 2015.)

Unettomuuteen tulee reagoida nopeasti ja kokeilla unenlaadun parantamista ensin kotikonstein, kuten huomioimalla nukkumisolosuhteet, elämäntavat sekä terveellisen ravitsemuksen. Mikäli nämä eivät auta, tulee jo varhaisessa vaiheessa ottaa yhteyttä ammattilaisiin. Unettomuutta voidaan helpottaa mm. uni- ja masennuslääkkeillä sekä melatoniinilla. (Brockman 2015.) On arvioitu, että vauva aiheuttaa vanhemmilleen ensimmäisen elinvuotensa aikana noin 400–750 tunnin unen menetyksen. Perheen unihäiriöt johtuvat usein huonoista nuk-

kumistottumuksista. Tätä on kuitenkin mahdollista ehkäistä ja helpottaa ohjaamalla vanhempia parempiin nukkumisjärjestelyihin. (Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 2013.)

On tutkittu, että vauvan nukkuessa äidin vieressä, heidän unisyklit synkronoituvat. Äidin imettäessä vauvan tarpeen mukaisesti, unen laatu on parempi ja äidin on helpompaa nukahtaa uudelleen imetyksen jälkeen. Sama menetelmä toimii myös päiväunien aikana, jolloin äidin olisi hyvä nukkua vauvan kanssa. Näin äiti kompensoi univajettaan ja yksin nukkuvaa vauvaa ei tarvitse 50–60 minuutin heräämisen jälkeen nukuttaa uudestaan. (Imetyksen tuki ry 2015.) Lasten uniongelmissa kärsivät äidit kokevat usein vanhemmuutensa kuormittavampana kuin hyvin nukkuvien lasten äidit. Tämä vaikuttaa myös siihen, miten äiti luottaa omiin vanhemmuuden taitoihinsa. (Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 2013.)

4.2.2 Ruoka

Normaali ja monipuolinen ruokavalio, joka sisältää oikeassa suhteessa kasviksia, lihaa sekä hiilihydraatteja, on terveellisen arjen peruspilari. Tämän lisäksi tulee huolehtia rasvojen, vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävästä saannista. Imettävän äidin tulee kuitenkin ottaa huomioon mahdolliset ruokavaliomuutokset. Ruoasta saatava energiamäärä tulee suhteuttaa äidin energiankulutukseen. (Haglund ym. 2007, 10-21, 140-141) Perheen ruokailuun vaikuttavat esimerkiksi perheen ruokamieltymykset, ravitsemustiedot, ruoanvalmistustaidot, käytettävissä olevat raaka-aineet sekä perheen taloudellinen tilanne (Hasunen ym. 2004, 24).

Etenkin perheessä, jossa on pieniä lapsia, on ruokailutilanteilla ja ateriarytmillä suuri merkitys. Tavoitteena on pyrkiä myös suositusten mukaiseen ruokavaliioon, mutta monet muutkin ruokavaliot ovat ravitsemuksellisesti riittäviä lasten kasvun ja kehityksen kannalta. (Hasunen ym. 2004, 57.)

Lapsilla saattaa ilmetä ajoittain ongelmia ruokaillessa. Ne saattavat lisätä vanhemman huolta lapsen hyvinvoinnista ja tämän vuoksi aiheuttaa stressiä per-

heelle. Syömispulmat ovat kuitenkin usein ohimeneviä ja liittyvät lapsen tavallisesti lapsen itsenäistymiskehitykseen. Vanhempien tulee huomioida, että heidän suhtautumisensa erilaisiin ruokiin vaikuttaa myös lapsen ruokatottumuksiin. (Hasunen ym. 2004, 145.)

4.2.3 Liikunta

Liikunnalla on suuri vaikutus ihmisen terveyteen. Se vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen ja osaltaan parantaa perheen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan Suomessa vanhemmat kokevat käyttävänsä tarpeeksi aikaa lasten kanssa liikkumiseen. Tämä lisää perheen yhdessäoloa sekä ehkäisee epäedullisia muutoksia terveydessä. Vanhempien iltapäivät ovat usein aika-aulutettuja, jolloin yhteiselle liikunnalle saattaa jäädä aikaa liian vähän. Lasten päiväjärjestys perustuu usein aikuisten aikatauluihin, joten perheen tulisi sopia keskenään yhteinen aika liikunnalle. (Liukkonen & Mondillo 2012, 5-6.)

Lasten ja vanhempien saattaa olla vaikea löytää yhteistä liikuntamuotoa erilaisien kiinnostusten vuoksi. Perheliikunnalla on kuitenkin koettu olevan positiivinen vaikutus perheeseen. Tämän avulla on löydetty yhteisiä harrastuksia koko perheelle. (Liukkonen & Mondillo 2012, 5-6.) Lapsiperheet voivat liikkua itsenäisesti tai osallistua järjestettyyn harrastustoimintaan. Erilaisissa liikuntaryhmissä lapset pääsevät vuorovaikutuksiin toisen lasten kanssa, kehittävät sosiaalisia taitojaan sekä pääsevät mahdollisesti kokeilemaan uusia liikuntalajeja. Aikuisille yhteinen liikuntaharrastus voi kunnon kohoamisen lisäksi tuoda uusia ihmissuhteita ja antaa vertaistukea. (Mäkitervo & Niemi 2010, 41–42.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella pienten lasten äideille suunnattu ryhmä, jonka tarkoituksena on tukea äitien selviytymistä arjessa ja edistää äitien hyvinvointia. Lähtökohtana on, että äideillä jo olevia taitoja hyödynnetään luovasti ryhmän toiminnassa.

Tuotoksena syntyi ohjelmarunko ryhmän ohjaamista varten, joka on kolmannella sektorilla toimivan toimijan käytettävissä pienten lasten äideille suunnatussa ryhmässä. Kohderyhmänä ovat alle kouluikäisten lasten äidit ja perheet.

6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ

6.1 Mikä on toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen. Lähtökohtana oli suunnitella ryhmä, joka parantaisi pienten lasten äitien hyvinvointia ja näin auttaisi perheitä jaksamaan paremmin arjessa. Idea oli suunnitella ohjelmarunko ryhmän ohjauksista varten, joka perustuu mahdollisimman monipuoliseen toimintaan ja antaa äideille tilaa irtautua arjen rutiineista. Samalla äideillä on mahdollisuus saada vertaistukea ja keksiä ratkaisuja helpottamaan arkea.

Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännössä tapahtuvan toiminnan järjestämistä, kuten esimerkiksi erilaisten ryhmien ohjeistamista ja opastamista. Opinnäytetyön tuotoksena voi syntyä esimerkiksi kirja, opas, vihko, näyttely tai tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on käytännön osuus, joka raportoidaan tutkimusviestinnän avulla. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Raportista selviää, mitä opinnäytetyössä on tehty, miten ja miksi. Siinä kerrotaan myös työprosessin eteneminen sekä millaisiin lopputuloksiin on päästy. Raportissa opinnäytetyön tekijä kertoo myös henkilökohtaisen kokemuksen omasta oppimisestaan. Toiminnallisiin opinnäytetöihin on liitetty saatu tuotos, joka voi olla esimerkiksi ryhmärunko. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

6.2 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön teoreettisen taustan kirjoitin kesän ja syksyn 2015 aikana. Syyskuun aikana tein teorian pohjalta ryhmäsuunnitelman. Pyysin ryhmäsuunnitelmasta palautetta, jonka perusteella muodostin lopullisen ryhmäsuunnitelman. Esittelin valmiin työni kolmannen sektorin toimijalle marraskuun aikana. Heillä oli tällöin mahdollisuus antaa viimeiset korjausehdotukset opinnäytetyöhöni.

Opinnäytetyötä tehdessäni olen huomioinut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. En ole plagioinut tutkimusläh-

teitä ja olen noudattanut yleistä huolellisuutta kaikissa opinnäytetyöni vaiheissa. Lähdeviitteet olen merkinnyt asiaan kuuluvalla tavalla. Opinnäytetyötäni varten on allekirjoitettu toimeksiantosopimus.

7 PIENTEN LASTEN ÄITIEN ARJEN TUKEMISEN RYHMÄN TOTEUTUSSUUNNITELMA

Ryhmän tarkoituksena on löytää äideille voimavaroja selviytyä arjesta ja keksiä ratkaisuja arjen helpottamiseen. Tarkoituksena on käyttää luovasti apuna äitien jo olemassa olevia taitoja. Ryhmän suunnitelmarunko on esitetty liitteessä 1.

7.1 Lähtökohdat ja tavoitteet

Kolmannen sektorin yhdistys toivoi, että kehittäisin ryhmämuotoista apua lapsiperheiden haastavaan arkeen sekä vertaistukea äideille. Pienten lasten äideille suunnattu arjen tukemisen ryhmä antaa äideille vinkkejä arjen helpottamiseen sekä saamaan vertaistukea vastaavassa tilanteessa olevilta äideiltä. Arjen pienten asioiden muuttaminen voi tuoda helpotusta lasten kanssa selviytymiseen. Tämän lisäksi äidit saavat ohjeita, miten arjesta tulee sujuvampi ja miten omia voimavaroja saadaan lisättyä vaikeinakin hetkinä.

Ryhmän tavoitteena on tuoda uusia tapoja äideille arjessa selviytymiseen ja lasten kanssa olemiseen. Ryhmä keskittyy ihmisen kolmeen perustarpeeseen unen laatuun, liikuntaan ja ravintoon. Näitä asioita käydään ryhmässä läpi ja ryhmäläisille ohjataan tapoja helpottaa arkea kyseisillä osa-alueilla. Ryhmä perustuu terveellisten elämäntapojen korostamiseen ja niiden tuomiseen jokaisen omaan arkeen.

7.2 Ryhmätapaamisten suunnittelu ja valmistelu

Ryhmää suunnitellessani sain paljon ideoita pienten lasten äideiltä ja pyrin viemään toteutustani heidän tarpeidensa mukaiseksi. Tavoitteena oli kuitenkin perustaa ryhmän toiminta tutkitun tiedon pohjalle. Tämän lisäksi myös vertaistuki ja äitien omat kokemukset tulevat ryhmäkerroilla esille.

Perehdyin ennen ryhmän suunnittelua ryhmäohjauksen kirjallisuuteen. Minulla oli myös aikaisempaa taustaa erilaisten ryhmien ohjaamisesta, mutta opin kirjoista myös paljon uusia asioita.

Suunnittelin jokaisen ryhmäkerran erikseen ja lähetin valmiin suunnitelman vielä yhteistyötoimijalle hyväksyttäväksi. Suunnitteluun kuului erilaisten tietolehtisten ja opetusvideoiden läpikäyminen. Tämän lisäksi pohdin mahdollisia tiloja sekä materiaalityöitä. Valmis ryhmäsuunnitelma on opinnäytetyön liitteenä.

7.3 Ryhmätapaamiset

Ryhmäkertoja on suunnittelemani rungossa kymmenen. Ryhmä on mahdollista pitää myös tiiviimmässä aikataulussa. Tässä tapauksessa toiminnallista osuutta jätetään pois ja keskitytään teoriaan sekä ryhmästä saatavaan vertais-
tukeen.

Mikäli ryhmä pidetään kokonaisuudessaan, ensimmäisellä kerralla perehdytään ryhmän tarkoitukseen ja tavoitteisiin. Ensimmäiselle kerralle on myös suunniteltu erilaisia tehtäviä, joiden avulla ryhmäläiset saavat tutustua toisiinsa ja rakentaa keskinäistä luottamusta.

Toinen kerta painottuu arjen kokemusten jakamiseen. Ryhmäläisten keskuuteen pyritään saamaan keskustelua arjen haasteista ja mahdollisista helpottavista tekijöistä. Arki on laaja käsite, joten keskustelu saa vapaasti rönsyillä mieleen tulevien aiheiden pariin. Tämä pitää yllä ryhmän rentoa tunnelmaa ja antaa jokaiselle ryhmäläiselle mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan. Ohjaajalla on kuitenkin mahdollisuus esittää johdattelevia tai aihetta vaihtavia kysymyksiä. Tärkeintä on pitää keskustelua yllä.

Kolmannella kerralla ryhmän tavoite on perehtyä uneen teoriassa sekä jakamalla kokemuksia. Tavoitteena on löytää perheille sopivia keinoja helpottamaan sekä vanhempien että lasten nukkumista. Kolmannella ryhmäkerralla käydään myös tutustumassa ammattilaisen avulla oikeanlaiseen unihygieniaan ja sänkyvaihtoehtoihin.

Neljännellä kerralla jatketaan uneen ja rentoutumiseen liittyvien asioiden parissa. Tarkoituksena on jakaa mahdollisia uusia esille tulleita kokemuksia nukah- tamisesta ja oman unenlaadun parahtamisesta. Tämän lisäksi ryhmäläiset te- kevät erilaisia rentoutumisharjoituksia ohjaajan opastuksella.

Ravitsemukseen perehdytään viidennellä ryhmäkerralla. Tavoitteena on saada jälleen ryhmäläisten kanssa keskustelua aikaiseksi liittyen ravintoon ja ruokailu- tottumuksiin. Ohjaaja esittää kysymyksiä, joiden avulla ryhmäläiset keskustelevat perheiden tavoista ruokailla. Tällä kerralla kokeillaan valmistaa erilaisia terveellisiä ja nopeita välipaloja, joita äitien on helppo valmistaa arjen kiireidenkin keskellä.

Kuudennella kerralla valmistetaan ruokaa ja helpotetaan perheiden ruokaostok- sia. Tavoitteena on löytää edullisia, nopeita sekä terveellisiä ruokavaihtoehtoja perheille. Äidit pääsevät itse kokeilemaan erilaisten päivällisvaihtoehtojen val- mistamista.

Seitsemännellä kerralla käydään läpi perheiden liikuntatottumuksia ja ajankäyt- töä. Liikunnan merkitykseen perehdytään ensin teorian muodossa sekä keskus- tellen, jonka jälkeen liikunnan asiantuntija tulee antamaan neuvoja erilaisista liikuntamahdollisuuksista. Kahdeksas ryhmäkerta koostuu ryhmäläisten toivei- den mukaan toteutetuista liikuntalajikokeiluista. Lajeja kokeillaan nopeasti, jotta ehditään käydä mahdollisimman monta harrastusmahdollisuutta läpi.

Yksinäisyys on usein pienten lasten äitien arkea varjostava ongelma, johon pa- neudutaan yhdeksännellä ryhmäkerralla. Tämä kerta perustuu pitkälti vertaistu- keen ja keskusteluun yksinäisyyden aiheuttamista tuntemuksista. Tämän jäl- keen ryhmäläiset voivat jakaa vinkkejä toisilleen mahdollisista yhteisistä arjen tekemisistä. Tällä kerralla paikanpäällä on myös paikallisten yhdistysten ja yri- tysten toimijoita kertomassa mahdollisista ajanviettopaikoista ja lapsiperheiden harrastusmahdollisuuksista.

Viimeinen kerta on myös lapsille avoin ryhmäkerta. Tällä kerralla muistellaan kuluneita ryhmäkertoja ja jaetaan tuntemuksia. Ryhmäläiset saavat antaa pa- lautetta ryhmän toimivuudesta. Ohjaaja on suunnitellut äideille ja lapsille muka-

vaa yhdessä tekemistä ja muuten aikaa voi käyttää vapaaseen oleskeluun sekä vertaistukea antaviin keskusteluihin.

8 POHDINTA JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Ryhmän perustamista varten kerätyn tiedon tulisi olla luotettavista lähteistä, jotta teoreettinen pohja olisi kattava. Ryhmätoimintaa ei pilotoitu opinnäytetyöni ohessa, joten ryhmäsuunnitelma voi antaa väärän kuvan ryhmän toimivuudesta.

Ohjaajaksi on tässä vaiheessa määritelty sosiaali- tai terveystieteiden koulutuksen käynyt henkilö, jolla on kiinnostusta ryhtyä ohjaamaan kyseistä ryhmää. Ohjaajan tulee osallistua kyseisen ryhmän ohjauksen mahdolliseen koulutukseen.

Ryhmän toimivuuteen vaikuttaa myös ryhmään osallistuvien henkilöiden taustat ja mahdolliset sairaudet. Esimerkiksi synnytyksen jälkeinen masennus voi vaikuttaa ryhmästä saatavaan hyötyyn. Tällöin ohjaajan tulisi olla valmis ohjaamaan ryhmäläinen tarvittavan tuen piiriin.

Tein opinnäytetyöni yksin, joten pyrin saamaan työni tarkistettavaksi ulkopuolisilla henkilöillä. Koska olin myös käyttänyt ulkomaisia lähteitä, pyrin kääntämään tekstin mahdollisimman hyvin. Tämän lisäksi olin tarkistuttanut käännökseni vielä toisen henkilön avulla.

8.2 Pohdinta ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyöni aihe oli minulle mieleinen, sillä lähipiirissäni on tällä hetkellä useita lapsiperheitä. Sivusta seuraajana huomaa nopeasti heidän arkeensa tulleet muutokset ja lasten kasvatuksen sekä positiiviset että stressaavat puolet.

Ryhmän ideointi pohjautui pitkälti pienten lasten äitien toivomuksiin ja sain myös itse vapauden suunnitella, mitä itse haluaisin arkea tukevalta ryhmältä. Pääsin luovasti ideoimaan erilaisia ryhmän toteutusmahdollisuuksia. Pidin tärkeänä, että ryhmän ilmapiiriin tulee olla rento ja ryhmäläisiä olisi vain muutamia. Tavoitteenani oli luoda ryhmä, joiden jäsenien välille voisi syntyä ystävyysuhde ver-

taistukisuhteen lisäksi. Ryhmä olisi hyvä järjestää siten että äidit voisivat osallistua ryhmään ilman lapsia. Lapsille tulisi siis järjestää mahdollinen lastenhoito lähelle ryhmätilaa. Näin ryhmäkerroille osallistuminen antaisi äidille mahdollisuuden myös irrottautua hetkeksi pois arjen keskeltä.

Ryhmän toimivuutta on lähes mahdotonta määritellä ennen kuin sitä on kokeiltu. Ryhmärunko antaa suuntaa, miten ryhmä tulisi toteuttaa. Uskon, että ryhmäläiset pitäisivät suunnitellusta sisällöstä, mutta ryhmärunkoa tulisi muokata palautteiden perusteella yksityiskohtaisemmaksi. Myös ohjaajan arvio ryhmän toimivuudesta tulisi ottaa huomioon. Ryhmässä on hyvää, että se on sisällöltään monipuolinen ja antaa äideille mahdollisuuden vertaistuen saamiseen sekä toiminnallisiin harjoitteisiin. Haasteita saattaa aiheutua ryhmän vaatimasta tilasta sekä tarvittavista materiaaleista. Ohjaajan tulisi siis huolellisesti suunnitella, mitä tarvikkeita kullekin ryhmäkerralle vaaditaan.

Alkuperäinen suunnitelma on, että ryhmään voi osallistua kuka tahansa. Tästä voi aiheutua hankaluuksia, mikäli äideillä on kovin erilaiset lähtökohdat. Esimerkiksi vakavasti masentunut äiti ei välttämättä saa ryhmästä tarpeeksi apua tai voi jopa viedä voimavaroja muilta äideiltä. Tämän vuoksi olisi hyvä, että ryhmään haettaessa käytettäisiin esimerkiksi hakukaavaketta. Näin voitaisiin järjestää useampi ryhmä hakeneiden osallistujien lähtökohtien perusteella.

Haasteena on myös ryhmän ohjaajan valinta. Ensimmäisellä kokeilukerralla olisi hyvä, mikäli ryhmää ohjaisi terveysalan koulutuksen saanut henkilö, jolla on riittävä tietous kyseisen ryhmän ohjaamisesta. Näin olisi mahdollista turvata jokaisen ryhmäläisen viihtyvyys ja mahdolliset jatkotoimenpiteet esimerkiksi kattavamman avuntarpeen pariin. Jatkossa voitaisiin pohtia, olisiko ryhmä mahdollista toteuttaa kenen tahansa ohjaajaksi sopivan henkilön vetämänä. Tällöin ohjaajalta vaadittaisiin vain kyseisen ryhmän ohjaukseen vaadittava perehdytys.

Ryhmä keskittyy ruokaan, uneen ja liikuntaan, koska nämä ovat kolme tärkeää peruspilaria ihmisen arjessa. Aiheiden rajaaminen antaa myös mahdollisuuden valita ohjaajaksi terveysalan ulkopuolelta tulevan henkilön. Nämä aiheet eivät vaadi esimerkiksi kokemusta mielenterveystyöstä tai psykologiasta samalla ta-

valla kuin vaikka parisuhteen käsitteleminen. Ohjaajalla on myös näistä kolmesta aiheesta itsellään varmasti tietoa ja kokemusta omasta elämästään.

Kun ryhmä on pilotoitu ja tarvittavat muutokset tehty, on mahdollista aloittaa ryhmän kattavampi kehittäminen. Ryhmä voisi olla mahdollista toteuttaa useilla eri kolmannen sektorin toimijoilla sekä muilla ryhmästä kiinnostuneilla tahoilla. Näin ryhmätoiminnasta voisi olla hyötyä mahdollisimman monille äideille. Mikäli ryhmästä saadaan hyviä tuloksia, on sen järjestäminen ollut kannattavaa. Ryhmä voisi olla apuna esimerkiksi pienten lasten äideille suunnatussa mielenterveytyössä.

Jatkokehityksaiheena voisi pohtia, olisiko ryhmä mahdollista järjestää myös isille tai koko perheelle. Pieniä yksityiskohtia muuttamalla olisi mahdollista saada isille suunnattu arkea tukeva ryhmä, josta isät saisivat myös vertaistukea ja mahdollisesti uusia ystävyysuhteita.

LÄHTEET

- Aho, A.; Kaunonen, M.; Korhonen, E. & Salonen, A. 2013. Vauvan nukkuminen ja tyytyväisyys vanhemmuuteen äidin näkökulmasta. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*: 50, 192–207.
- Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Väitöskirja. Helsinki 2008
- Berg, K. 2009. Kulttuuriset odotukset äitiyden rakentajina. *Janus* vol.17. No2, 170–175.
- Brockman, H. 2015. Kun tuore äiti ei saa unta – taustalla ylivireys ja hormonit. Viitattu 30.6.2015. <http://www.vau.fi/Perhe/Vanhemmuus/Hyvinvointi/Uneton-aiti/>
- Ensi- ja turvakotien liitto 2015. Parisuhteesta vanhemmuussuhteeksi. Viitattu 24.6.2015. <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-apua/vauva-itkee/perhe/parisuhteesta-vanhemmuussuhteeksi/>
- Haglund, B.; Huupponen, T.; Ventola, A. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitseminen. 9. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy
- Hasunen, K.; Kalavainen, M.; Keinonen, H.; Lagström, H.; Luutikainen, A.; Nurttila, A.; Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. *Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 2004:11* Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu: 10.10.2015. <http://www.ravitseminen.uva.fi/attachments/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>
- Himberg, L. & Jauhiainen, R. 1998. Suhteita- minä, ja me muut. 1. painos. Porvoo: WSOY-kirjapainoyksikkö.
- Imetyksen tuki ry 2015. Perhepeti vaihtoehtona. Viitattu 30.6.2015. <http://www.imetys.fi> > Tukea & tietoa > Imetystukilista > Imettävän äidin elämää > Perhepeti vaihtoehtona
- Juvakka, E. 2000. Omalla tavalla äiti. Juva: WSOY
- Järvinen, R.; Lankinen, A.; Taajamo, T.; Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi – Perhetyön arkea. Porvoo: Bookwell Oy.
- Karhumäki, A. 2009. Monikkoperheiden hyvinvoinnin tukeminen. Teoksessa Lammi-Taskula, J.; Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) *Lapsiperheiden hyvinvointi*. Helsinki: Yliopiston kirjapaino, 133–135.
- Koskinen, M.; Sarkkinen, S. & Svala, M.(toim.) 2014. Kansainvälinen adoptio Suomessa. Tutkimuskäsitteitä adoptioon. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House, 138–150. Viitattu: 3.11.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43062/978-951-39-5590-8.pdf?sequence=4>
- Lehtisare, S. 2015. Toimiva Arki Visuaalisin Keinoin. Viitattu 30.6.2015 <http://www.tampere.fi/material/attachments/t/6C7lulnOe/Toimivaarkivisuaalisinkeinoin.pdf>
- Liukkonen, A. & Mondillo, S. 2012. Liikunta lapsiperheen arjessa. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu: 25.7.2015. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53583/Liukkonen_Anni_Mondillo_Saara.pdf?sequence=1
- Matilainen, T 2008. Lapsi elää rutiineista. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mowder, B.; Respler-Herman, M.; Shamah, R. & Yasik, A. 2011. Parenting Beliefs, Parental Stress, and Social Support Relationships. *Journal of Child and Family Studies*. Vol. 21, No 2, 190-198.

- Mäkitervo, J. & Niemi, A. 2010. Lapsiperheiden liikunta nyt ja lähitulevaisuudessa. Pro gradu -tutkimus. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 3.7.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24717/URN:NBN:fi:jyu-201007272365.pdf?sequence=1>
- Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 7. painos. Tampere: Tammerpaino.
- Pajunen, P. 2012. "Meidän oma ainutlaatuinen ryhmämme". Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu: 19.11.2015. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83136/gradu05554.pdf?sequence=1>
- Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. suom. Ahokas M. Helsinki: Tammerpaino.
- Sihvola, S. 2002. Voimaa vanhemmuuteen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Suomen terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004: 14. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 3.11.2015. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114371/Opp200414.pdf?sequence=1>
- Suurpalo, S. 2007. Huono äiti?. Pro gradu -tutkielma. Teologinen tiedekunta. Joensuu: Joensuun yliopisto. Viitattu: 10.10.2015. http://epublications.uef.fi/pub/URN_NBN_fi_joy-20090053/URN_NBN_fi_joy-20090053.pdf
- Stenberg, T. 2007. Hyvää yötä. Kohti parempaa unta. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Takala, P. 2005. Uuden isyysvapaan ja isän muiden perhevapaiden käyttö. Sosiaali- ja terveys-
turvan selosteita 43/2005. Viitattu: 30.6.2015. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10250/3410/sel43netti.pdf?sequence=2>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014. Liikunta, ravinto, lepo. Viitattu 23.11.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eritoimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 12.11.2015 <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>
- Työterveyslaitos 2012. Työikäisen unettomuuden hoito. Tampere: Tammerprint Oy.
- Tähtinen, A. 2014. Hyvän äidin kategoriat pienten lasten vanhemmille suunnatuissa lehdissä. Pro Gradu –tutkielma. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Tampere: Tampereen Yliopisto. Viitattu: 15.6.2015. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96200/GRADU-1413899889.pdf?sequence=1>
- Vantaan Perhekoutsit 2015. Lapsiperheiden arjen haasteet. Viitattu 30.6.2015. vantaanperhekoutsit.com > arki / lapsiperheet > Lapsiperheiden arjen haasteet
- Viestintätieteiden laitos 2015. Kehitysvaiheet. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 26.11.2015. <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviestit/prosessi/muotoutuminen/kehitysvaiheet.html>
- Viljanen, T. 2010. "Eniten mä pelkäsin että mä jään yksin". Pro gradu -tutkielma. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Tampere: Tampereen Yliopisto. Viitattu:20.10.2015. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81874/gradu04516.pdf?sequence=1>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2.painos. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

PIENTENLASTEN ÄITIEN ARJEN TUKEMISEN RYHMÄ

KERTA 1: Tutustuminen

Ensimmäisellä kerralla paneudutaan ryhmän tarkoitukseen ja tavoitteisiin. Tavoitteena tällä kerralla on tutustua muihin ryhmäläisiin ja luoda suhteita vertaistukea varten.

TILA: Tilan on rauhallinen ja suljettu. Siellä tulee olla pöytä ja askartelutarvikkeet.

- 1) Ohjaaja toivottaa ryhmäläiset tervetulleeksi ja kertoo käytännönjärjestelyistä.
- 2) Keskustellaan tavoitteista ja toiminnasta
- 3) Jokainen ryhmäläinen esittelee itsensä:
 - a. Tärkeää on lasten määrä ja heidän ikänsä.
- 4) Muodostetaan pieniä ryhmiä ja pohditaan:
 - a. Mitä on vertaistuki?
 - b. Mitä vaaditaan avoimeen keskusteluun?
 - c. Miten luodaan hyvä ryhmähenki?
- 5) Puretaan ryhmissä tulleet asiat yhteisesti ja keskustellaan, miten ryhmään saadaan avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri.
- 6) Tehdään askartelutyö, johon jokainen leikkaa lehdistä & piirtää, millainen:
 - a. talo..
 - b. piha..
 - c. kasvi..
 - d. ilma olisin
- 7) Työn valmistuttua kerrotaan, miksi olen tällainen ihminen. (Kurssin lopuksi tehdään ”korjaantuneita” muutoksia omaan työhön.)
- 8) Ohjaaja kerää työt talteen ja kertoo seuraavaan kertaan liittyvät tärkeät tiedot.

KERTA 2: Mistä arki koostuu & arjen tavallisimmat ongelmat

Tällä kerralla pyritään saamaan keskustelun avulla ryhmäläisiä kertomaan omista kokemuksistaan ja näin saamaan vertaistukea toisiltaan.

- 1) Ohjaaja kertoo pääpiirteittäin, mistä lapsiperheen arki koostuu ja antaa puheenvuoroja ryhmäläisille. Keskustelun tulisi edetä ryhmäläisten puheenvuorojen mukaisesti.
- 2) Ohjaaja kerää taululle ryhmäläisten kertomia arjen ongelmia ja haasteita.
 - a. Mitä päivittäisiä perheeseen liittyviä ongelmia arjesta löytyy?
 - b. Mistä ne aiheutuvat?
 - c. Miten niitä voisi helpottaa?
- 3) Tässä joku esittelijä arjen ongelmien helpottamiseen
 - a. Esim. Tupperware, pesuaine- tai lastentarvike-esittelijä.
 - b. esittelijän tulee pitää toiminnallinen tuote-esittely, jossa äidit saavat kokeilla tuotteita ilman ostopakkoa.
 - c. Tämän jälkeen on mahdollista tehdä tilauksia.
- 4) Ohjaaja kertoo seuraavalle kerralle tarvittavat tiedot.

KERTA 3: Uni

Tällä kerralla perehdytään unen teoriaan ja perheen unen turvaamiseen. Tapaaminen alkaa esimerkiksi Unikulmassa tai paikallisessa sänkyliikkeessä.

TILA: Sänkyliike, jonka jälkeen saavutaan rauhalliseen tilaan, jossa on pehmeät istumapaikat.

- 1) Ohjaaja aloittaa kertomalla, miksi ollaan sänkyliikkeessä. Tämän jälkeen hän antaa puheenvuoron unen ammattilaiselle.
- 2) Ryhmäläiset saavat vapaasti kokeilla erilaisia sänkyä ja perehtyvät ammattilaisen avulla oikeaan nukkumistekniikkaan ja uni-hygieniaan.
- 3) Tämän jälkeen lähdetään takaisin omiin tiloihin, jossa keskustellaan yhdessä nukuttamisen ja nukkumisen ongelmista.
 - a. Kerätään yhteen ongelmat ja mietitään mahdollisia ratkaisuja.

- b. Jokainen saa kotitehtäväksi etsiä ja kokeilla yhden ”koti-konstin” nukkumiseen liittyen. Seuraavalla kerralla kootaan ylös keinojen toimivuus.
- 4) Ohjaaja kertoo lopuksi pääasiat unen teoriasta
 - a. Miksi ihminen tarvitsee unta?
 - b. Mitkä ovat suositukset unen määrän suhteen?
 - c. Miten unenlaatua voi parantaa?
 - d. Mikä on unikoulu?
- 5) Ohjaaja kertoo seuraavalle kerralle tarvittavat tiedot.

KERTA 4: Kotikonstit ja rentoutuminen

Tämän kerta perustuu unen laadun parantamiseen sekä rentoutumiseen.

TILA: Tilan tulee olla rauhallinen, pimennettävissä ja iso, jotta lattialla makaaminen omilla patjoilla onnistuisi.

- 1) Ohjaaja kertoo päivän ohjelman.
- 2) Ryhmäläiset istuvat pehmeillä alustoilla piirissä ja kertovat vuorotellen, mikä nukahtamis- /nukuttamiskonstia kokeili ja miten se toimi. Ohjaaja kirjaa ylös kokeilut ja tekee niistä tiivistelmän, jonka jakaa ryhmäläisille.
- 3) Ohjaaja antaa teoretietoa rentoutumisesta.
- 4) Tehdään yhdessä ohjattuja rentoutumisharjoituksia; Cd-rentoutuminen, hengityksen avulla rentoutuminen, jooga
- 5) Esim. yhteistyötä tekevät opiskelijat tulevat tekemään äideillä kasvonaamioita ja päähierontaa.
- 6) Ohjaaja kertoo seuraavalle kerralle tarvittavat tiedot.

KERTA 5: Ravitsemus

Tällä kerralla perehdytään terveelliseen ravitsemukseen ja perheen ruokailuhetkien rauhoittamiseen.

TILA: Esim. koulun kotitalouden-luokka. Tilassa tulee olla ruoanvalmistus mahdollisuus.

- 1) Ohjaaja kertoo teoriaa äitien ja perheen ravitsemuksesta.
- 2) Keskustellaan yhdessä ruokailussa ilmenevistä ongelmista ja etsitään ratkaisuja niihin.
 - a. Onko perheellä yhteiset ruokailuajat?
 - b. Valmistetaanko ruoka yhdessä?
 - c. Mitä ongelmia ruokailuihin liittyy?
 - d. Mitä ratkaisuja ongelmiin löytyy?
- 3) Tutustutaan erilaisiin välipala vaihtoehtoihin (esim. lehdistä ja netistä)
- 4) Valmistetaan pienissä ryhmissä 4-5 välipala ideaa, jotka ohjaaja on valinnut aiemmin valmistettaviksi.
- 5) Maistellaan välipaloja. Samalla ohjaaja kertoo seuraavalle kerralle tarvittavat tiedot.

KERTA 6: Ruoka

Tällä kerralla perehdytään tarkemmin ruoan valmistukseen. Tavoitteena on antaa äideille ohjeita edullisen ja terveellisen ruoan valmistukseen.

TILA: Sama tila kuin viime kerralla.

- 1) Ohjaaja antaa ryhmäläisille erilaisia resepti vihkoja, joista ryhmäläiset valitsevat pienissä ryhmissä yhden ruokalajin. He arvioivat ruoan valmistuksen keston ja aterian hinnan.
- 2) Keskustellaan yhdessä ruokailun suunnittelusta ja ruoan valmistamisesta.
 - a. Mistä ruoka-aineet saa edullisesti?
 - b. Mitä tulee ottaa huomioon ruokaa laittaessa?
 - c. Miten samaa ruokaa voi käyttää hyväksi jatkossa? (esim. perunamuusi ja puuro)

- d. Voiko perhe syödä samaa ruokaa 2-3 päivää?
- 3) Valmistetaan ohjaajan suunnittelemista ohjeista 4-5 erilaista päivällistä pienissä ryhmissä. Samalla valmistetaan myös helpo ja terveellinen jälkiruoka.
 - 4) Maistellaan ruokia ja jaetaan tuntemuksia. Samalla ohjaaja kertoo seuraavalle kerralle tarvittavat tiedot. Kotitehtäväksi tulee miettiä itselle mieluisia liikuntalajeja tai lajeja, joita haluaisi kokeilla.

KERTA 7: Liikunta ja ajankäyttö

Tällä kerralla paneudutaan liikuntaan teorian muodossa. Tämän lisäksi suunnitellaan ajankäyttöä ja liikkumista lapsen kanssa.

TILA: Tilana on liikuntasali, jossa pehmeät istumapaikat.

- 1) Ohjaaja kertoo liikunnan teoriaa
- 2) Pienissä ryhmissä pohditaan liikunnan merkitystä
 - a. Mistä löytää aikaa ja energiaa liikkumiseen?
 - b. Minkälainen liikunta on miellyttävää?
- 3) Kerrotaan muulle ryhmälle pienryhmissä esille tulleet asiat.
- 4) Koko ryhmä keskustelee lapsen kanssa liikkumisesta.
 - a. Minkälaista liikuntaa voi harrastaa lasten kanssa?
 - b. Miten ehtii liikkumaan kun lapset ovat nukkumassa?
 - c. Työpaikka/ -matka liikunta ideoita?
- 5) Liikunnan asiantuntija tulee esittelemään erilaisia liikunta välineitä ja vaatteita.
- 6) Ryhmäläiset kertovat kotitehtävänsä. Ohjaaja kerää tiedot ylös ja pyrkii toteuttamaan liikuntalajitoiveet seuraavalla kerralla.
- 7) Ohjaaja kertoo seuraavan kerran lajikokeiluista ja niihin tarvittavista vaatetuksista.

KERTA 8: Liikuntalajikokeilut

Tällä kertaa pyritään tutustumaan nopeasti niin moneen liikuntalajiin kun mahdollista. Tarkoituksena on 15min perehtyä yhteen lajiin ja tämän jälkeen kokeilla seuraavaa.

TILA: Tila on liikuntasali/kuntosali, joka sijaitsee ulkoliikuntapaikan lähellä.

- 1) Ohjaaja jakaa ryhmän pienempiin ryhmiin (noin 4 ryhmää)
- 2) Ryhmät jakautuvat ensin sisätiloissa 4 erilajin pariin
 - a. (esim. sulkapallo, jumppa, aerobic, kamppailulaji, tanssi, sähly, telinevoimistelu, kuntosali, jooga yms.)
 - b. Ohjaaja hankkii suunnittelemiinsa lajeihin ohjaajat, mikäli ei itse pysty vetämään kyseistä lajia.
 - c. Pienryhmät ovat yhdellä liikuntapisteellä 15min.
- 3) Ryhmäläiset vaihtavat ulkoliikuntavaatteet päälle ja siirrytään ulos.
 - a. Ulkona tulisi olla mahdollisuus urheilukenttään/ulkokuntolaitteisiin
- 4) Ryhmäläiset muodostavat uudet 4 pienryhmää ja jatkavat lajiko-keilua ulkolajeissa.
 - a. (esim. juoksu/hölkä, sauvakävely, jalkapallo, pituushyppy, ulkokuntoilulaiteet, lasten pihaleikit yms.)
- 5) Ohjaaja kertoo seuraavalle kerralle tarvittavat tiedot.

KERTA 9: Yksinäisyys

Tällä kerralla puhutaan äitien yksinäisyydestä ja arjen rakentamisesta muiden aikuisten parissa.

Tila: Tila, jossa on pehmeät istumapaikat ja mahdollisuus kahvitarjoiluun.

- 1) Keskustellaan yhdessä yksinäisyydestä.
 - a. Mitä on yksinäisyys ja mistä se aiheutuu?
 - b. Koska yksinäisyys on positiivista ja koska negatiivista?
 - c. Miten yksinäisyyttä voisi helpottaa?
- 2) Ohjaaja esittelee paikallisten yhdistysten ja yritysten esittelijät, jotka ovat tulleet puhumaan äideille ja lapsille soveltuvasta toi-

minnasta sekä harrastusmahdollisuuksista. (Esim. MLL, seurakuntatoiminta, lasten sisäleikki puistot yms.)

- a. Puhujien aikana ryhmäläisille tarjoillaan välipalaa.
- 3) Ryhmäläiset voivat esittää kysymyksiä ja keskustella avoimesti erilaisista harrastusmahdollisuuksista sekä suositella hyväksi kokemiaan tahoja.
- 4) Tehdään ensimmäisellä kerralla aloitettu ”minäkuva”-askartelu valmiiksi
 - a. Liimataan lehdistä pihan, talon ja maan korjauspalasia, joilla rakennetaan oman minä ehjemmäksi.
 - b. Kerrotaan ryhmäläisille, miten kuva vahvistettiin ja millainen olo on nyt?
- 5) Ohjaaja kertoo seuraavalla kerralle tarvittavat tiedot.

KERTA 10: Lopetus

Tämä on ryhmän viimeinen varsinainen kokoontumiskerta. Kerralla saa olla mukana myös ryhmäläisten lapset. Tavoitteena on ylläpitää ryhmäläisten välille muodostunutta suhdetta ja pyrkiä jatkamaan sitä ryhmän loputtua.

TILA: Rento ja mukava tila, jossa lapsilla on tilaa liikkua ja leikkiä. Tilassa tulee olla myös mahdollisuus ruokailuun.

- 1) Ohjaaja tiivistää alkuun ryhmän menneen toiminnan.
 - a. Mitä on aikaisemmilla kerroilla tehty?
 - b. Miten ryhmä on toiminut?
- 2) Keskustellaan yhteisesti ryhmäläisten kokemuksista.
 - a. Onko ryhmästä saatu apua arkeen?
 - b. Mitä hyvää/huonoa ryhmässä on ollut?
 - c. Kerätään palaute lapuilla.
- 3) Yhteistä mukavaa tekemistä äidille ja lapsille
 - a. (esim. leikkivarjokukka ja muskari)
- 4) Vapaata oleskelua, yhteystietojen vaihtoa ja juttelua ryhmäläisten kesken. Suunnitellaan jatkoa ja mahdollista yhteistä harrastusta kerran viikossa.
- 5) Ohjaaja kiittää ryhmäläisiä ja kerää palautteet.