

JAEL VIRTANEN JA VARPU TYYSKÄ-KORHONEN

HETKI-RYHMÄMALLI

Opas haastavasti käyttäytyvän kehitysvammaisen
lapsen vanhempien tukemiseen



HETKI  **HANKE**

RINNEKOTI-SÄÄTIÖN JULKAISU

Julkaisija: Rinnekoti-Säätiö ry

Toimitus: Jael Virtanen

Kielenhuolto: Ritva Ketonen

Kuvitus: Anna Emilia Laitinen

Taitto: Virpi Liinoja

Paino: Painoryhmä Oy, 2019

ISBN 978-952-69210-0-6 (nid.)

ISBN 978-952-69210-1-3 (PDF)



Jael Virtanen ja Varpu Tyyskä-Korhonen

HETKI-RYHMÄMALLI

Opas haastavasti käyttäytyvän kehitysvammaisen
lapsen vanhempien tukemiseen





LUKIJALLE.....	5
MILLAINEN KÄYTTÄYTYMINEN ON HAASTAVAA KÄYTTÄYTYMISTÄ?.....	7
KEHITYSVAMMAISUUDESTA JA AUTISMIKIRJOSTA	9
Vanhemmuus ja perheenjäsenten hyvinvointi kehitysvammaisen lapsen perheessä.....	10
RYHMÄMALLIN TEORIATAUSTA	12
Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhde.....	14
Kiintymyssuhde kasvatuksen perustana.....	14
Tunnetaidot kasvatuksessa.....	17
Myönteisen vuorovaikutuksen vahvistaminen	19
HETKI-VERTAISTUKIRYHMÄ.....	20
Kuka hyötyy ryhmästä?	21
Ryhmän kokoaminen	22
Alkutapaaminen vanhempien kanssa	22
Vanhemmuuden tukeminen vertaisryhmässä.....	25
Voimavarakeskeinen ja dialoginen ryhmäprosessi	25
Ryhmän rakenne.....	28
1. Lapsen haastava käyttäytyminen	29
2. Tunnetaidot kasvatuksessa.....	32
3. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhde – yhteyden rakentaminen ja jaettu ilo.....	33
4. Oppimisen edellytykset ja rajojen asettaminen.....	34
5. Vanhemman jaksaminen – mistä voimia vanhemmuuteen?	36
6. Itsemyötätunto	37
7. Hyvinvointi.....	39
8. Vanhempien toiveteema + loppukoonti.....	41
HAVAINTOJA HETKI-HANKKEESTA	43
LOPUKSI	46
LÄHTEET	49



Tämä opas on toteutettu Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (STEA) rahoittaman Hetki-kehittämishankkeen (2017–2019) tulokse-
na. Hankkeessa on kehitetty ryhmätoimintamalli vanhemmille, joilla on haastavasti käyttäytyvä kehitysvammainen lapsi. Toiminnan tavoitteena on vähentää ja ennaltaehkäistä lapsen haastavaa käyttäytymistä sekä voimauttaa van-
hempia. Hetki-hankkeen nimi tulee sanoista *helpotusta ja tukea kehitysvammaisen lapsen käyttäytymishaasteisiin, interventio*. Nimen voi myös nähdä vertauskuval-
lisesti: Hetki tarjoaa hengähdystauon lastensa käyttäytymishaasteiden kanssa kamppaileville vanhemmille. Hetki-ryhmässä käsitellään kasvattamista ja van-
hemman jaksamista kunkin kerran teemaan liittyvän alustuksen avulla. Alustus sisältää tutkittua tietoa muun muassa vuorovaikutuksesta, rajojen asettamisesta ja tunteiden vaikutuksesta vanhemmuuteen. Vertaiskeskustelu on myös suuressa roolissa tapaamiskerroilla.

Hetki-ryhmätoimintamalli perustuu sosio-konstruktivistiseen ihmis- ja oppi-
miskäsitykseen, jossa ihmisten välisten suhteiden ja oppimisen ajatellaan raken-
tuvan vuorovaikutuksessa. Ryhmämallin taustalla vaikuttaa teoria vuorovaiku-
tuksen yhteissäätelyn periaatteesta (Fogel, 1993), kiintymyssuhdeteoria (Bowlby
1969) ja mentalisaatioteoria (Fonagy, 2008). Hetki-ryhmämallissa on myös vai-
kutteita Vanhempana vahvemmaksi -ryhmämallista (Korhonen & Holopainen,
2015). Hetki-ryhmämallin lähestymistapa on voimavarakeskeinen ja dialoginen.
Perheiden kohtaaminen ja heidän kokemuksensa kuulluksi tulemisesta ovat tär-
keitä lähtökohtia ryhmän onnistuneelle toiminnalle.

Opas on tarkoitettu kasvatu-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka työ-
skentelevät perheiden kanssa ja toimivat vanhempien vertaisryhmien vetäjinä.
Opasta voi käyttää myös muussa perheiden kanssa tehtävässä työssä ja tarvittaessa
siitä voi käyttää vain osia. Vanhemmat voivat käyttää opasta myös omatoimisesti
kasvatuksen tukena.

Oppaan ovat kirjoittaneet projektisuunnittelija, KM Jael Virtanen ja projek-
tipäällikkö, sosionomi (ylempi AMK), ammatillisten aineiden opettaja Varpu
Tyyskä-Korhonen. Kirjoittajilla on laaja asiantuntemus erityislasten kehitykseen,
oppimiseen ja kasvatukseen liittyen. Kummallakin on kokemusta vanhemmuu-

den tukemisesta perhetyön keinoin erityisesti silloin, kun perheessä on vaativan erityisen tuen lapsi.

Hetki-hankkeeseen liittyy toimintatutkimus, jossa on ollut mukana Helsingin yliopiston Erityispedagogiikan Vaativan erityisen tuen tutkimusryhmä. Haluamme kiittää tutkimusryhmän FT, dos. Elina Kontua sekä FT, puheterapeutti Ritva Ketosta. Oppaan sisältöön ovat vaikuttaneet suuresti ryhmiin osallistuneet perheet, joilta on saatu arvokasta palautetta perheiden tarpeista. Oppaan muotoutumiseen ovat lisäksi vaikuttaneet kirjan kirjoittajien havainnot perheiden alkutapaamisista sekä toimintatutkimuksen tulokset.

Hankkeen monialaisessa ohjausryhmässä mukana ovat olleet kehitysjohtaja Elina Rantanen, psykologi Riina Airo-Niemi, lastenneurologian erikoislääkäri Jaana Nopola-Hemmi, dosentti, FT Elina Kontu ja vammaistyön johtaja Mikaela Westergård.

Millainen käyttäytyminen on haasteellista käyttäytymistä?

Kun puhutaan haastavasta käyttäytymisestä, huomio usein kiinnittyy lapsen ominaisuuksiin ja taitoihin – tai oikeastaan niiden puutteisiin. Useimmiten kehitysvammaisella tai autismlapsella näistä taidoista mainituiksi tulevat puutteelliset tunne- ja vuorovaikutustaidot. Haastava käyttäytyminen nähdään usein lapsen ongelmana ja vanhemmat toivovat keinoja sen poistamiseksi.

On tärkeää tarkastella ongelmalliseksi koettua käyttäytymistä tarkemmin. Milloin ja millaisissa tilanteissa sitä ilmenee? Kenelle käyttäytyminen on ongelma? Onko tilanteita tai ihmisiä, joiden kanssa haastavaa käyttäytymistä ei ilmene? Miten vanhempi itse toimii konfliktitilanteessa? Onko lapsen käyttäytyminen vain luonnollinen yritys selviytyä kyseisessä tilanteessa? Voiko ympäristö tehdä olosuhteille jotakin helpottaakseen lapsen oloa?

Hetki-ryhmässä lähtökohtana on, että lapsi ei koskaan käyttäydy tahallaan hankalasti, vaan järjettömältäkin vaikuttava toiminta palvelee lasta tilanteessa tai hänellä ei ole keinoja muunlaiseen käyttäytymiseen. Lapsi ei tahallaan heittele huonekaluja, hakkaa päätänsä seinään tai tee tarpeita housuunsa. Lapsi tekee parhaansa sillä ymmärryksellä ja niillä taidoilla, joita hänellä on. Käyttäytymisongelmat johtuvat usein siitä, että lapselta odotetaan taitoja, joita hänellä ei ole (Elvén 2014, 31, 53). Lapsen ja vanhemman suhteeseen vaikuttaa merkittävästi se, ajatteleeko vanhempi lapsen käyttäytyvän tahallaan hankalasti vai nähdäänkö lapsen yrittävän parhaansa olemassa olevilla taidoilla. Sillä on myös vaikutusta, millaisena oppijana lapsi nähdään. Ajatellaanko, että hänelle on mahdollista opettaa asioita, joiden oppimisesta voisi olla hyötyä lapsen oman käyttäytymisen kannalta? Tämä ajatus on sidoksissa vanhemman ihmiskäsitykseen eli siihen, millaisena hän näkee kehitysvammaisen lapsen.

Usein ajatellaan, että huonosta käyttäytymisestä pitää olla seuraamuksia – muutenhan ongelmakäyttäytyminen on hyväksyttyä. Onko lapsella lainkaan rajoja, jos häntä ei rangaista? Tämän kysymyksen kohdalla on tärkeää pohtia, vähentävätkö negatiiviset seuraamukset haastavaa käyttäytymistä.

Hollannissa tehdyn tutkimuksen mukaan lapset oppivat tehokkaammin silloin, kun tapahtuu jotain tavallisuudesta poikkeavaa (Van Duijvenvoorde ym.



2008). Toisin sanoen, lapset, jotka ovat tottuneet epäonnistumaan yrityksissään, oppivat erityisesti silloin, kun he kerrankin onnistuvat jossain. Tutkimuksen mukaan alle 11-vuotiaan kehitystasolla olevat lapset eivät opi epäonnistumisista, vaan onnistumisista. Vasta tavanomaisesti kehittyneen 15-vuotiaan voidaan odottaa oppivan virheistään. (Elvén 2014, 45.) Koska aikuiset itse oppivat virheistään, vanhemmat saattavat olettaa, että lapsetkin oppivat samalla tavalla. Lapsen kehitystaso kuitenkin määrittelee sen, miten hänen voidaan odottaa oppivan ja miten palaute ei-toivotusta käyttäytymisestä tulee hänelle antaa. Olennaista on myös huomioida tilanne ja lapsen tunnetila, kun palautetta annetaan.

Tunteet vaikuttavat kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, myös kasvatuksessa. Tunneperitoisessa vuorovaikutustilanteessa sanattoman vuorovaikutuksen osuus on suurin, jolloin sanojen merkitys vähenee. Toruminen, seurausten selittäminen, fyysinen kiinnipito ja muut vastaavat reaktiot saattavat pahentaa tilannetta. Ongelmatilanne ei yleensä ratkea sillä, että lasta käsketään vihasella äänellä ja olemuksella lopettamaan ei-toivottu toiminta tarjoamatta mitään sen tilalle. Lapsi tekee parhaansa säilyttääkseen itsehillintänsä ja usein ei-toivotut käyttäytymismallit ovatkin lapselle keino selvitä hankalasta tilanteesta. Jos näitä strategioita vastustetaan, on seurauksena usein vain vakavampia käyttäytymisongelmia. (Elvén 2014, 55.)

Joskus haastavaksi mielletty käyttäytyminen on ongelma vain ympäristölle. Maneerit, kuten ääntely tai käsien taputtaminen voivat ärsyttää ympäristöä, mutta tällaista käyttäytymistä ei kuitenkaan voida pitää haastavana käyttäytymisenä.

Kehitysvammaisuudesta ja autismikirjosta

Kehitysvammaisuus on määritelty tilaksi, jossa keskeistä on älyllisen päättelykyvyn häiriö. Siihen saattaa liittyä myös muita kehityksellisiä häiriöitä, liitännäisvammoja ja sairauksia (Koskentausta & Westerinen 2017.) Lapsen vammaisuutta on aiemmin lähestytty puutteiden, häiriöiden ja vaikeuksien näkökulmasta. Tämän näkemyksen vaihtoehdoksi syntyi 1970–1980-luvuilla vammaisuuden sosiaalinen malli, jonka mukaan lapsen ongelmat eivät johdu hänen ominaisuuksistaan vaan ympäristön haluttomuudesta tai epäonnistumisesta poistaa vammauttavia esteitä ja sosiaalisia rajoituksia. (Vehmas 2013). Nykyisin kehitysvamma nähdään lapsen toimintakyvyn ja hänen toimintaympäristönsä väliseksi suhteeksi, eikä kehitysvammaisuutta enää pidetä lapsen muuttumattomana ominaisuutena. (Räty 2013). Painopiste on siirtynyt enemmänkin siihen, millaista tukea lapsi tarvitsee. Nykyisin ajatellaan, että lapsen haasteisiin voidaan vaikuttaa kasvuympäristöä muokkaamalla. (Ketonen, Kontu, Lahtinen, Pesonen & Tuomi 2018.)

Autismikirjon oireyhtymä on moninainen ja koostuu epätyypillisestä tai puutteellisesta vuorovaikutuksesta, epätavallisesta leikkikäyttäytymisestä, kielellisten ja kognitiivisten taitojen viivästyemisestä, ali- tai ylireagoimisesta sensorisille ärsykkeille sekä tarkkaavaisuuden säätelyn, unen ja syömisen poikkeavuuksista. (Moilanen & Rintahaka 2017, 218). Tätä moniulotteisuutta voidaan tarkastella biologian, ajattelun ja käyttäytymisen tasolla. Käyttäytymisen piirteet liittyvät motoriseen toimintaan, toistavaan käyttäytymiseen, kieleen, viestintään ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä kognitiivisiin taitoihin. Lasten autismikirjon oireet liittyvät usein vuorovaikutukseen – erityisesti lapsen toiminta sosiaalisissa tilanteissa on erilaista kuin tyypillisesti. Tilanteet, joissa tavoitteena on vastavuoroinen toiminta ja viestintä, ja joissa erityisesti pyritään ilmaisemaan tunteita, saattavat olla lapselle hitaita oppia. Lapsella on usein tarkkoja kiinnostuksen kohteita, jotka voivat kohdistua tiettyyn asiaan, esimerkiksi sälekaihtimen toimintaan tai pyörivään liikkeeseen. Aiemmin on ajateltu, että tällaiset kiinnostuksen kohteet ovat ei-toivottavia, mutta nyt niitä pidetään lapsen erityistaitoina, jotka voidaan nähdä vahvuutena ja voimavarana myös uusien asioiden oppimiselle. (Ketonen ym. 2018.)

Vanhemmat pohtivat usein, mitkä lapsen käyttäytymisen piirteet liittyvät autismikirjoon tai kehitysvammaan, ja mitkä taas selittyvät lapsen persoonallisuuden piirteillä. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että lapsi on ensisijaisesti lapsi, eikä keskittyä liikaa diagnooseihin. Lähtökohta on kuitenkin se, että lapsen vamma ei ole puute tai häiriö, vaan enemmänkin kirjo ominaisuuksia. (Ketonen ym. 2018).

Vanhemmuus ja perheenjäsenten hyvinvointi kehitysvammaisen lapsen perheessä

Lapsi, jolla on kehitysvamma voi joutua olemaan ensimmäisinä elinvuosinaan paljon sairaalassa, jolloin perhe ei pääse muodostamaan kotiin omia rutiineja lapsen hoitoon liittyen. Kun kotiutuminen on mahdollista, täytyy joidenkin vanhempien tehdä suuria elämän ja arkisten rutiinien muutoksia, jotta lapsen hoito on mahdollista. Erityisesti lapsen infektiot tai lapsen terveydenhoitoon liittyvä apuvälineiden käyttö koetaan kuormittavaksi. (Luoma 2014, 39–40.) Lähes kaikki vanhemmat haluaisivat hoitaa pientä lastaan kotona. He tarvitsevat siihen tehtävään tukea yhteiskunnalta ja myönteistä asennoitumista vammaisuutta kohtaan. (Tonttila 2006, 10.)

Tutkittaessa kehitysvammaisten lasten perheiden hyvinvointia on selvinnyt, että useille tutkimukseen osallistuneille vanhemmille ensitieto vammaisesta lapsesta oli aiheuttanut voimakkaan tunnereaktion. Vanhemmat olivat kokeneet pettymystä ja surua siitä, ettei lapsi ole terve. Osa vanhemmista koki pelkoa siitä, että oli itse aiheuttanut lapsen vammaisuuden. Joissakin tapauksissa diagnoosi oli ollut helpotus, koska lapsen oireiluun saatiin selitys. (Luoma 2014, 38–39.)

Erityisesti äidit, joiden lapsella on sekä kehitysvamma että käyttäytymisen haasteita, kokevat voimakasta stressiä. (Hassal, Rose ja McDonald 2005, 405). Samoin haastetta vanhemmuuteen aiheuttaa lapsen krooninen terveydellinen haitta, mikä vaatii myös kotona erityistä huomiota. Lisäksi vanhempien täytyy selvittää jokapäiväisistä arkielämän haasteista. Mitä enemmän lapsella on haasteita käyttäytymisessään ja mitä vaativampaa lapsen hoito on, sitä enemmän vanhemmalla on psyykkisiä vaikeuksia. Vanhemman huono itsetunto, sosiaalisen tuen vähäisyys, ongelmat perheen sisällä, heikko taloudellinen tilanne ja heikentynyt kyky käsitellä stressiä ja vaativia tilanteita lisäävät myös vanhemman psyykkisiä oireita. (Raina ym. 2005, 626.)

Karjalaisen (2013, 43) ennaltaehkäisevään perhetyöhön liittyvässä tutkimuksessa vanhemmat kuvailevat kokonaisvaltaista huoltaan, joka hallitsee ajatuksia. Poikkeavasti käyttäytyvä lapsi vaikuttaa koko perheen dynamiikkaan. Vanhemmat ovat usein muokanneet perheen arkea ja rutiineja, jotta yhden lapsen ongelmiin voitaisiin vastata paremmin. Osa vanhemmista kokee, että lapsen ongelmal-

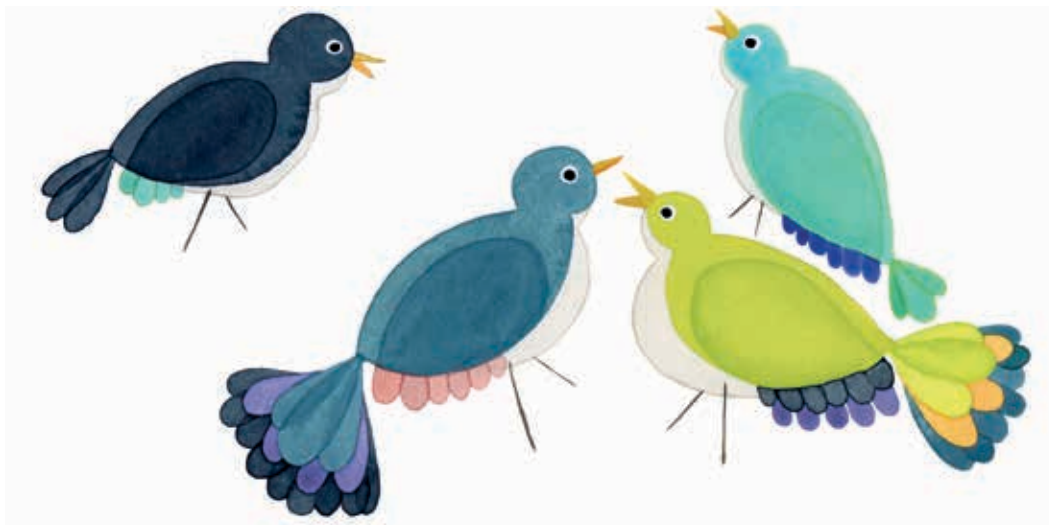


linen tilanne oli vaikuttanut myös vanhempien välisiin suhteisiin ja johtanut jopa avioeroon. Vanhemmat kokevat, että perheen lasten tasapuolinen huomioiminen on vaikeaa, koska kehitysvammainen lapsi vaatii jatkuvaa valvontaa esimerkiksi karkailutaipumuksen vuoksi (Luoma 2014, 43).

Useissa tutkimuksissa korostetaan perheiden tukiverkoston ja yhteistyön tärkeyttä ammattilaisten kanssa. Hassal ym. (2005, 405) mukaan äitien kokemaa stressiä vähenee, jos äidillä on sosiaalinen tukiverkosto apunaan. Tunne omista vaikutusmahdollisuuksista lisää myös tyytyväisyyttä ja vähentää stressiä, kun taas ulkopuolelta tuleva kontrollin tunne lisää sitä. Vanhempien hyvä yhteistyö arjen sujumisessa sekä yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin tukee perheen hyvinvointia. Ammattilaisilta ja muilta kehitysvammaisten lasten perheiltä saatu tuki koetaan tärkeäksi. (Luoma 2014, 47–50.)

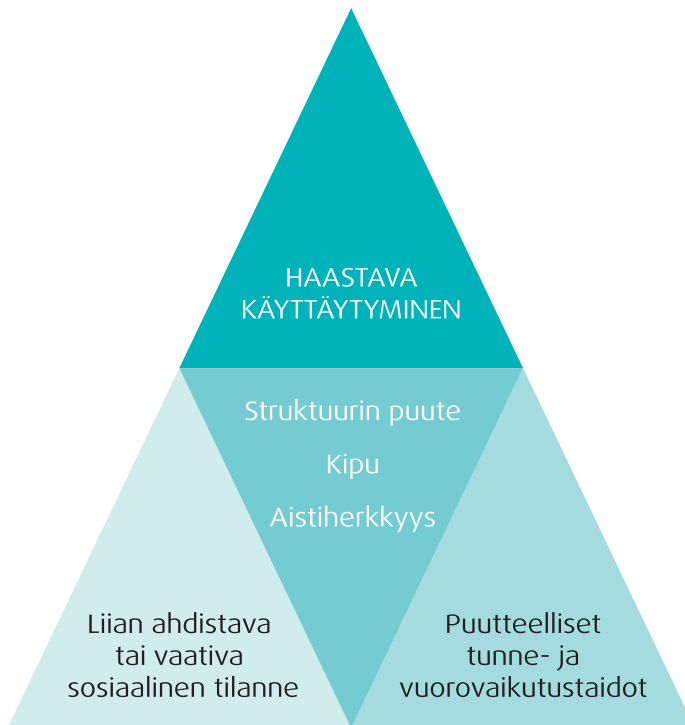
Kun perheessä on sisaruksena autismikirjon lapsi tai nuori, perheen arki muuttuu. Rutiinit ja toistuvat toiminnot tuovat siihen erityispiirteensä. Perheen arki etenee autismikirjon lapsen ehdoilla, koska hän tarvitsee paljon tukea. Sisarukset kokevat myönteisiäkin asioita, kuten läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita sekä ylpeyttä silloin, kun sisarus onnistuu jossakin. Oma henkinen kasvu, kuten kärsivällisyyden ja suvaitsevaisuuden lisääntyminen koetaan myös myönteisenä. Haasteiksi koetaan sisarusten erilaiset mielenkiinnon kohteet, käyttäytyminen ja erityisesti haastava käyttäytyminen. Autismikirjon lapsen pärjääminen ja erityisesti hänen tulevaisuutensa ja terveydentilansa aiheuttavat huolta. (Hämäläinen 2008, 68.)

Ryhmämallin teoriatausta



Hetki-ryhmämallissa sekä lapsi että vanhempi nähdään aktiivisina toimijoina *sosio-konstruktivistisen* ihmis- ja oppimiskäsityksen mukaisesti. Kasvatus ei ole yksisuuntaista vaikuttamista lapsen käyttäytymiseen, vaan lapsi oppii ja kehittyy vuorovaikutuksessa. Hetki-ryhmä perustuu käsitykselle lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen *yhteissäätelystä* (Fogel, 1993), eli kummankin osapuolen käyttäytymisellä on vaikutusta vuorovaikutuksen toiseen osapuoleen. Vanhemman tulkintaa lapsen käyttäytymisen syistä tarkastellaan *mentalisaatioteorian* (Fonagy, 2008) kautta. Tällöin lapsen ja vanhemman välinen *kiintymyssuhde* (Bowlby, 1969) on perusta, jota kehittämällä myös lapsen käyttäytymiseen vaikuttaminen helpottuu. Kiintymyssuhdeteoriaan pohjautuvia vuorovaikutusmenetelmiä, voimauttavaa vuorovaikutusta (Nind & Hewett, 2001) sekä Theraplay -vuorovaikutusterapiaan pohjautuvia harjoituksia (Jernberg & Booth 2003) esitellään vanhemmille. Niistä on olemassa hyviä tuloksia vuorovaikutussuhteen parantamiseksi kehitysvammaisten ja autismläisten lasten kanssa. Hetki-ryhmämallissa on vaikutteita Vanhempana vahvemmaksi -ryhmämallista (Korhonen & Holopainen, 2015). Laajemmin katsottuna Hetki-ryhmämalli perustuu *positiiviseen psykologiaan*, jolla voidaan vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin olosuhteista riippumatta (Layous & Lyubomirsky 2014; Uusitalo-Malmivaara, 2014; Seligman, 2002).

Seuraavassa tarkastelemme syitä siihen, miksi lapsi saattaa käyttäytyä hankalasti. Lapsen käyttäytymiselle on aina jokin syy, joka ei välttämättä ole helposti paikannettavissa. *Jäävuorimallin* (kuvio 1) (Kerola & Sipilä, 2017, 38) avulla voidaan kuvata sitä, että ongelmallisena näkyvä käyttäytyminen on vain jäävuoren huippu, jonka pinnan alta löytyvät todelliset syyt. Yleisin syy haastavalle käyttäytymiselle on liian ahdistava tai vaativa sosiaalinen tilanne. Muita syitä ovat muun muassa aistiherkkyydet, kipu, turhautuminen, struktuurin puute tai puutteelliset tunne- ja vuorovaikutustaidot. Haastava käyttäytyminen saattaa johtua myös siitä, että lapselta odotetaan taitoja, joita hän ei ole vielä oppinut (Elvén 2014, 31), tai hän on oppinut toimimaan joissakin tilanteissa tietyllä tavalla.



KUVIO 1. Jäävuorimalli haastavaan käyttäytymiseen (mukaillen Kerola & Sipilä, 2017)

Lasten käyttäytymisen ongelmat voidaan jakaa *sisäänpäin* (*internalizing*) ja *ulospäin* (*externalizing*) suuntautuviin. Sisäänpäin suuntautuvina oireina ilmenevät esimerkiksi somaattiset oireet, kuten masennus ja vetäytyminen, ulospäin suuntautuvina taas aggressiivisuus, käytöshäiriöt, impulsiivisuus ja uhmakkuus. (Aro 2011, 22–23.) Hetki-ryhmässä keskitytään pääosin ulospäin suuntautuviin haastavan käyttäytymisen muotoihin. Vanhemman mielikuva lapsesta ja tulkinta lapsen haastavan käyttäytymisen syistä on olennaista.

Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhde

Lapsilla, joilla on kehitysvamma tai autismikirjon piirteitä, on usein haasteita vuorovaikutukseen liittyvissä asioissa. He kuitenkin tarvitsevat vuorovaikutusta omilla ehdoillaan yhtä paljon kuin muutkin. Onnistunut vuorovaikutus ja yhteys vanhempaan on tärkeää. Myönteinen vuorovaikutus voi ennaltaehkäistä haastavaa käyttäytymistä.

Kasvatuksellisen ohjauksen perustana on lapsen ja vanhemman tunnesuhde, jota kehittämällä lapsen käyttäytymiseen vaikuttaminen yleensä helpottuu (Webster – Stratton 2010, 18). Lapsen kehitykseen vaikuttaa synnynnäisten ominaisuuksien lisäksi ympäristön palaute, jonka perusteella lapsi muodostaa käsityksen itsestään. Jos lapsen itsesäätelyn kehityksessä on vaikeuksia, ympäristön palautteiden johdonmukaisuus korostuu. Vastaavasti esimerkiksi kehitykselliset vaikeudet saattavat vaikuttaa siihen, ettei lapsi koe ymmärtävänsä tai hallitsevansa ympäristönsä tapahtumia. (Aro 2011, 22–23.) Kehitysvammaisen lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteessa voi olla erityisiä haasteita, jolloin vanhemman kannatteleva ja säätelevä vuorovaikutustyyli korostuu.

Hetki-ryhmässä vuorovaikutuksen teoreettisena pohjana on Fogelin (1993, 34) *systeemiteoria* ja *yhteissäätelyn periaate*. Se tarkoittaa vuorovaikutusprosessia, jossa ihmiset muuttavat käyttäytymistään odotusten ja toisen osapuolen käyttäytymisen perusteella. Tämän periaatteen mukaan vanhemman käyttäytymisen muutos muuttaa myös lapsen käyttäytymistä. Tämä on ratkaiseva lähtökohta sille, miten lapsen haastavasta käyttäytymisestä ajatellaan: nähdäänkö se yksilön (lapsen) ongelmana vai sosiaalisena ilmiönä. Käyttäytymisen muutosta ei voida asettaa lapsen vastuulle. Lapsi ei myöskään kehity sisältäpäin, vaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa heti syntymästään lähtien (Mäkelä, 2003). Onkin tarpeen keskittyä kehittämään lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhdetta, sillä se on lähtökohta myös haastavan käyttäytymisen muuttumiselle.

Kiintymyssuhde kasvatuksen perustana

Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on voinut rakentua kielteiseksi. Sen syntymiseen on voinut vaikuttaa lapsen poikkeava reagointi aistiärsykyksiin, eivätkä lapsen antamat signaalit ole tuottaneet toivottua tulosta vanhemman käyttäytymisessä (Jernberg & Booth 2003, 197). Vanhemmat eivät välttämättä ole osanneet tulkita lapsen lähettämiä viestejä lapsen tarkoittamalla tavalla, mikä on voinut vaikuttaa lapsen sosiaaliseen kehitykseen ja näin ollen sosiaalisten taitojen oppimiseen.

Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen pohjalta lapselle voi muodostua turvallinen, turvaton, ristiriitainen tai välttelevä kiintymysmalli. Turvallisesti



kiintyneellä lapsella on myönteinen käsitys muista ihmisistä ja kokemus itsestään hoivan ja huolenpidon arvoisena yksilönä. Kiintymysmalli vaikuttaa ihmisen kyvyssä muodostaa vuorovaikutussuhteita vielä aikuisenakin. (Bowlby, 1969.) Vanhemman omaa kiintymyshistoriaa on hyvä palauttaa mieleen juuri siksi, koska se vaikuttaa myös hänen suhteeseensa oman lapsensa kanssa.

Lapsi muodostaa käsityksen itsestään sen perusteella, miten häntä katsotaan: olenko arvokas vanhemmilleni, iloitaanko minusta? Lapsi tarvitsee runsaasti sanattoman vuorovaikutuksen keinoin ilmaista jaettua iloa ja käsitystä siitä, millaisena hänet nähdään. Esimerkiksi sanat ”olet ihana” eivät siis yksinään ole tarpeeksi, vasta sanattoman yhteyden luomisella voidaan saada hyviä – jopa korjaavia kokemuksia lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteeseen. (Korhonen & Holopainen 2015, 28–29.) Sanattoman vuorovaikutuksen merkitys ilmenee esimerkiksi vanhemman katseen ja kosketuksen kautta.

Sanattoman vuorovaikutuksen kautta luotu yhteys korostuu lasten kanssa, joilla on kehitysvamma. Varhaisessa kehitysvaiheessa olevalla lapsella ei ole keinoja sanoittaa omia tunteitaan ja tarpeitaan. Yhteyden luominen on erityisen tärkeää autismikirjon lapsen maailmaan pääsemiseksi, sillä lapsi täytyy ”saada kiinni” ennen kuin vuorovaikutus voi onnistua (Jernberg & Booth, 2003). Autismikirjon lapsi saattaa vetäytyä omaan sisäiseen maailmaansa, joka voi ulospäin näyttää siltä, ettei hän tarvitse vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Lapsi tarvitsee tässä kuitenkin osaavamman aikuisen tukea.



Tunnetaidot kasvatuksessa

Vanhemman omat *tunnetaidot* ovat olennainen osa lapsen kasvattamista, varsinkin silloin, kun lapsen käyttäytymisessä on haasteita. Taitoa sietää sekä omia että lapsen negatiivisia tunteita tarvitaan rajojen asettamisessa ja lapsen tunnekuohujen rauhoittamisessa.

Käyttäytymiseen liittyvillä tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä oman tunnekokemuksensa hyväksyntään ja ymmärrykseen, sekä taitoa säädellä tunteiden ilmaisuaita, että ne ovat sosiaalisesti hyväksyttäviä. Tunteiden säätely on jossain määrin edellytys myönteiselle sosiaaliselle vuorovaikutukselle. *Temperamentilla* on myös vaikutuksensa sekä vanhemman että lapsen tunnetaidoissa: jo vauvojen kesken on suuria eroja temperamentissa eli synnynnäisessä tavassa reagoida asioihin. Tämä ilmenee esimerkiksi aktiivisuuden tasossa ja kyvyssä rauhoittua. Kun pientä lasta kiukuttaa, hän voi kokea koko maailman olevan ilkeä ja häntä vastaan. Tällöin puhutaan *psykkisestä yhtäläisyydestä* eli lapsen kokemuksesta siitä, että sisäinen ja ulkoinen todellisuus on sama asia. Tavanomaisesti kehittyneet lapset alkavat toisella ikävuodellaan käyttää mielikuvitustaan, jonka ansiosta ero sisäisen ja ulkoisen todellisuuden välillä eriytyy. Psykkisen yhtäläisyyden tila tekee ympäristöstä kokonaan omista kokemuksista riippuvaisen (liian todellinen) ja mielikuvitus taas täysin todellisuudesta irrallisen (liian epätodellinen). (Aro 2011, 11–12.)

Näkökulman vaihtamisen taito on keskeinen taito, jotta ihminen voi elää hyvää sosiaalista elämää. Näkökulman vaihtamisen taidon lähikäsitteitä ovat perspektiivin vaihto, toisen asemaan asettuminen, uudelleen määrittely, uudelleen kehystäminen, toisin käsittäminen (Mattila 2011, 24). Ihminen toimii kokonaisvaltaisesti ja hänellä on taipumus sopeutua, muovautua ja eheytyä. Ihminen voi oppia elämässään kohtaamistaan muutoksista, tosin osin vasta ajan myötä. (Hari, Järvinen, Lehtonen, Lonka, Peräkylä, Pyysiäinen, Salenius, Sams & Ylikoski 2015, 47.)

Jotta voi ymmärtää näkökulman vaihtamisen taidon oppimisen prosessia, on hyvä pohtia mentalisaation käsitettä. *Mentalisaatiolla* tarkoitetaan ihmisen kykyä havaita, tulkita ja kuvata toisen ihmisen mielen tiloja (Pajulo & Nyyskönen 2012, 71). Mentalisaation kehittyminen on sosiaalisen toiminnan perusehto. Sosiaalisissa tilanteissa toimiminen helpottuu huomattavasti, kun ihminen osaa toista ihmistä ”lukemalla” arvella tämän suhtautumisen tiettyihin asioihin tai aavistaa, miten tämä reagoi ärsykkeisiin tai käyttäytyy tietyn uutisen kuultuaan. (Manninen 2001, 62). *Mielen lukemisen taito (mind-reading)* määritellään kyvyksi havaita tai päätellä toisten ihmisten mielen tiloja, kuten heidän ajatuksiaan, uskomuksiaan, halujaan ja tavoitteitaan. Tätä informaatiota käytetään hyväksi, kun tulkitaan, mitä toiset sanovat. Tämän informaation avulla nähdään myös

järkevänä toisten käyttäytyminen ja ennakoidaan, mitä he tekevät seuraavaksi. Ihmiselle kehittyy tietoisuus oman ja toisten ihmisten mielen toiminnasta. Tietoisuuden kehittyminen edellyttää tietoa ja uskomuksia (olettamuksia) siitä, miten ihmisen mieli toimii. (Kontu 2004, 22–23.)

Mentalisaatio-käsite perustuu olettamukselle, että kaikilla on aktiivinen oma mieli. Se on kykyä yrittää kuvitella, mitä toiset ajattelevat, tuntevat ja uskovat sekä kykyä antaa arvoa tälle ponnistelulle. Mieli on siis ”ryppäänä toimintoja, kykyjä ja ominaisuuksia” (Hari ym. 2015, 18). Mentalisaatiokyky tarkoittaa, että ihminen kykenee ymmärtämään, että ihmistä ohjaavat hänen omat ajatuksensa, ja kykenee erottamaan omat ajatuksensa toisen ihmisen ajatuksista ja tunteista. Toimiva mentalisaatio edellyttää kykyä tunnistaa omia mielen tiloja ja kykyä kuvitella, mitä toisen mielessä voi liikkua. Se edellyttää kognitiivisia kykyjä, jotka mahdollistavat mielen tilojen joustavan ja monipuolisen ymmärtämisen sekä leikittelyn omilla ajatuksilla ja tunteilla sekä tulkinnoilla toisten ajatuksista ja tunteista, ilman että vaarana on ulkoisen ja sisäisen todellisuuden sekoittuminen. (Pajulo & Pyykkönen 2012, 72.)

Uuden näkökulman vaihtaminen on yksinkertaista sanoa, mutta varsin monimutkaista toteuttaa. Asian toteuttaminen vaatii aktiivisuutta ja vastuun kantamista omasta tilanteesta. On päätettävä, jatkaako samassa tilanteessa vai etsiikö parhaan mahdollisen tavan, miten omaa hyvinvointiaan voi lisätä (Lipponen ym. 2017, 77). Omiin ajatuksiin ja tunteisiin voi vaikuttaa riippumatta siitä, mitä elämä kulloinkin tuo tullessaan. Ihminen voi oppia valitsemaan tietoisesti, mihin keskittyy ja mihin suuntaa energiansa (Lipponen ym. 2017, 80–81).

Lapsen mentalisaatiokykyä on mahdollista vahvistaa. Tällöin lasta autetaan säätelemään tunnekuohua eikä reagoida lapsen suuttumukseen impulsiivisesti ja tuhoisasti. Lapsen mentalisaatiokyvyn kehittyessä kehittyy myös kyky ymmärtää esimerkiksi kieltoja. (Salo & Kalland 2014, 39–40, 48.) Pohja itsesäätelytaidoille luodaan jo ennen kuin lapsi pystyy ymmärtämään kielellisiä ohjeita ja käyttämään niitä itsesäätelyn välineenä. Vähitellen ympäristössä olevat taidot siirtyvät lapsen sisäisiksi psyykkisiksi taidoiksi. (Aro 2011, 42–45.) Tämä oppimisprosessi syntyy vuorovaikutuksessa vanhempien ja muiden lähi-ihmisten kanssa.

Vanhemman herkkyyys reagoida lapsen tunnekokemuksiin johdonmukaisesti ja oikea-aikaisesti edistää turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista (Korhonen & Holopainen 2015, 29). Aikuisen sensitiivisyys tulee erityisesti näkyväksi siinä, vastataanko lapsen tarpeisiin lapsilähtöisesti vai aikuislähtöisesti. (Rimm-Kaufman, Vorhees, Snell & La Paro 2003, 151–152).

Kasvatuksessa olennaista on vanhemman kyky oppia reagoimaan lapsensa temperamenttiin, kehitystasoon ja vihjeisiin käyttäytymisessä (Webster-Stratton 2010, 18). Koska vanhemman suhtautumistapa lapseen vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen ja toisinpäin (Fogel 1998, 40; Sandberg, Santanen, Jansson, Lauha-

luoma 1999, 15), vanhemman on tärkeää pysähtyä havainnoimaan niin omaa kuin lapsensa tunteiden säätelykykyä. Erityisesti stressi heikentää vanhemman kykyä havainnoida omia ja lapsensa reaktioita, jolloin itsekontrolli heikkenee ja oman toiminnan muokkaaminen oikeaan suuntaan voi hankaloitua. (Korhonen & Holopainen 2015).

Reflektiivisellä kyvyllä tarkoitetaan vanhemman taitoa asettua lapsen asemaan tulkitsemaan lapsen toiminnan taustalla olevia tunteita ja ajatuksia. (Fonagy 2008). Reflektiivisen kyvyn tukemisen kautta voidaan auttaa vanhempaa tulkitsemaan lapsensa tunteita ja ajatuksia, sekä syitä käyttäytymisen takana. (Korhonen & Holopainen 2015, 29.) Hetki-ryhmässä vanhempia ohjataan kehittämään omaa reflektiivistä kykyään, jotta lapsen haastava käyttäytyminen tulee ymmärrettävämmäksi.

Myönteisen vuorovaikutuksen vahvistaminen

Positiivisella psykologialla on myönteinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin (Seligman, 2002). Myönteisen palautteen vaikutus lapsen käyttäytymisen muutoksessa on todettu tutkimuksissa (ks. esim. McGrath ym. 2013). Hyvän huomaaminen lapsessa vaikuttaa myönteisellä tavalla myös lapsen oppimiseen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017). Sen sijaan virheiden osoittaminen lapsen toiminnassa ei auta lasta oppimaan. Alle 11-vuotiaan kehitystasolla olevat lapset, jotka usein epäonnistuvat yrityksissään, oppivat parhaiten onnistuessaan – ei rangaistuksista (Van Duijvenvoorde ym. 2008).

Jokaisella lapsella on omat vahvuutensa ja mielenkiinnon kohteensa, huolimatta siitä, mitkä hänen tuen tarpeensa ovat. Steinerin (2011) tutkimuksessa todettiin, että kehitysvammaisten lasten vanhempien koulutuksessa vahvuusperustainen lähestymistapa oli tehokkaampi kuin vastaava ”puutteisiin” keskittyvä: keskittymällä lapsen vahvuuksiin vanhempien kiintymys lapsiinsa kasvoi (Shogren 2014, 448).

Joskus kuitenkin lapsen ja vanhemman vuorovaikutus ajautuu negatiiviselle kehälle, jolloin vanhempi saattaa lisätä rangaistuksia tai lopettaa reagoimisen kokonaan. Aikuisen tapa ajatella ja olla lapsensa kanssa on avain muutokseen: vanhemman myönteisempi suhtautuminen alkaa pian heijastua lapsen myönteisempänä käyttäytymisenä, mikä jälleen auttaa vanhempaa näkemään lapsen myönteisessä valossa. Vähitellen negatiiviselta kehältä päästään kohti myönteistä kehää. (Korhonen & Holopainen 2015, 16.)

HETKI-vertaistukiryhmä

Hetki-ryhmä on suunnattu perheille, joissa on kehitysvammainen (autismikirjon) lapsi ja kokemus käyttäytymisestä, joka kuormittaa perhettä. Ryhmämalli on kehitetty toimintatutkimuksen avulla kuudessa kuudesta perheestä muodostuvassa ryhmäkokonaisuudessa. Vanhempien antama palaute ja ryhmänohjaajien havainnot perheiden kohtaamisessa ovat olleet tärkeitä elementtejä kehitystyössä.

Hetki-vertaistukiryhmän tavoitteena on ohjata vanhempia käyttämään toimintatapoja, joiden avulla vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa myönteinen käyttäytyminen lisääntyy. Sen seurauksena pyritään haastavan käyttäytymisen vähenemiseen. Tavoitteena on myös vanhempien voimavarojen lisääntyminen.

Käyttäytymishaasteiden vähentämisen lähtökohtana on vanhempien ohjaus. Lapsi tarvitsee selkeät ja johdonmukaiset rajat käyttäytymiselleen, mutta sensitiivisesti asetettuna. Lapsen erityisyyden ymmärtäminen ja arvostaminen auttaa vanhempaa tässä tehtävässä. Vanhemman antama malli on myös tärkeää, minkä vuoksi omaa vuorovaikutustaan vanhempana on tärkeää reflektoida. Tutkimukset (ks. Karjalainen ym. 2016) ovat osoittaneet pitkäkestoisten 8–20 viikkoa kestävien ohjelmien olevan vaikuttavia lasten käytösongelmien vähentämisessä. Seurantatutkimuksissa oli todettavissa vaikutuksia vielä noin 7 vuoden jälkeen.

Hetki-ryhmän kehittämisvaiheessa jokaisen perheen vanhempia on tavattu ennen ryhmän alkua heidän tarpeidensa ja toiveidensa kartoittamiseksi. Kaikilta kahdeksalta ryhmäkerralta on kerätty palautetta lomakkeiden muodossa. Loppupalautteet on lisäksi kerätty erikseen ja osaa perheistä on haastateltu joitakin kuukausia ryhmän päättymisen jälkeen. Vanhempien tarpeiden kuunteleminen on tärkeä osa Hetki-ryhmän ideologiaa. Laajan saadun palautteen perusteella Hetki-koulutussisällöstä on muotoutunut sellainen, jollaisena se oppaassa kuvataan.

Hetki-ryhmä on kehitetty toimintatutkimushankkeessa hyödyttämään kaikkia niitä perheitä, joissa koetaan kuormitusta kehitysvammaisen lapsen haastavasta käyttäytymisestä. Toimintamallia voidaan hyödyntää kaikessa perheiden kanssa tehtävässä työssä.



Kuka hyötyy ryhmästä?

Vanhemmat hyötyvät ryhmästä eniten silloin, kun heidän toiveenaan on oppia ymmärtämään erityislapsen käyttäytymistä paremmin ja saada vertaistukea. Vanhempien henkilökohtainen tilanne ja voimavarat vaikuttavat siihen, kuinka paljon ryhmästä on heille hyötyä. Jos vanhempi on kriisin keskellä tai todella väsynyt, hänellä ei todennäköisesti ole voimavaroja lähteä tarkastelemaan omaa ja lapsensa käyttäytymistä. Aihepiirit, joihin ryhmässä syvennyttään, voivat olla joillekin vanhemmille juuri siinä elämäntilanteessa liikaa. Jos vanhemmalla on rajuja psyykkisiä oireita, hän tarvitsee tehokkaampaa apua mielenterveysammattilaiselta ja hänet on hyvä ohjata avun piiriin, jos hän ei jo siellä ole.

Ryhmästä saatu koettu hyöty voi olla pienempää myös silloin, jos vanhempi on ajatellut ohjaajan voivan poistaa lapsen ongelmakäyttäytymisen. Näin voi olla etenkin silloin, jos ei ole ajateltu oman vuorovaikutuksen osuutta haastavien tilanteiden ratkaisemisessa. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteeseen uppoutuminen voi aktivoida myös mahdollista vanhemman omassa kiintymyssuhteessa olevaa tai oman lapsen varhaisvaiheisiin liittyvää traumaa.

On myös mahdollista, että ryhmään päätyy ihmisiä, jotka eivät koe vertaisuutta toistensa kanssa. Vertaisuuden toteutuminen edellyttää riittävän samankaltaisia

kokemuksia samankaltaisista tilanteista. Jos lasten (ja vanhempien) haasteet ja kehitystaso ovat aivan erilaisia, yhteenkuuluvuuden kokeminen vertaisten kanssa on epätodennäköisempää. Toisaalta kokeneemmilla vanhemmilla voi olla myös rohkaisevia kokemuksia ja vinkkejä, joista toiset vanhemmat voivat hyötyä. Riskinä voi olla vanhemman oman epätoivon tarttuminen: ”turha odottaa, että tämä koskaan tulee helpottamaan.” Lasten kehitystaso on hyvä ottaa huomioon ryhmiä muodostettaessa, vaikka etukäteen ei voikaan olla varma vertaisuuden toteutumisesta.

Ryhmän kokoaminen

Ryhmän kokoaminen kannattaa aloittaa hyvissä ajoin ennen ryhmän varsinaista alkua, noin 3–6 kuukautta aiemmin. Tiedottaminen sidosryhmille, sosiaalisessa mediassa ja muualla verkossa ovat hyviä keinoja saada näkyvyyttä ryhmälle.

Lastenhoidon järjestyminen on monelle perheelle välttämättömyys. Yhteistyötahojen, kuten lastenhoitajien hankinta ja paikkavarauksen tekeminen on hyvä tehdä hyvissä ajoin. Ryhmä on ennaltaehkäisevää matalan kynnyksen toimintaa ja sinne saavat osallistua kaikki halukkaat. Vanhempien alkutapaamisessa on kuitenkin hyvä vielä kartoittaa, onko perheen tilanne sellainen, että heillä on mahdollisuus hyötyä ryhmästä ja jaksavatko he sitoutua siellä käymiseen.

Alkutapaaminen vanhempien kanssa

Alkutapaamisen tavoitteena on vanhempien kuulluksi tuleminen. Perheiden kohtaamista Hetki-ryhmässä lähestytään perhetyön näkökulmasta. Rönkkö ja Rytkönen (2010, 27) tuovat esille, että perhetyön peruslähtökohtana ovat perheiden elämästä lähtevät tarpeet, jotka liittyvät usein kehitys- ja kasvatuskysymyksiin, vanhemmuuden tukemiseen ja perheen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn lisäämiseen. Perhetyö pohjautuu välittämisen ja huolehtimisen periaatteisiin. Vanhempien alkutapaaminen sijoittuu perhetyössä tähän kategoriaan. Hyvissä ajoin ennen ryhmän alkua vanhempien kanssa sovitaan alkutapaaminen. Kokemuksen perusteella vanhemmat yleensä haluavat tavata perheen kotona, mutta vanhempien mielipidettä on hyvä kysyä. Tapaaminen voidaan järjestää myös muussa rauhallisessa paikassa, mikäli vanhemmat näin haluavat.

Perheitä kohdattaessa on tärkeää pysähtyä perheen asioihin ja heidän tilanteensa ymmärtämiseen. Vuoropuhelun tulee olla dialogista ja avointa, sillä se edistää toimivan suhteen rakentumista. Onnistuneessa kohtaamisessa perhe kokee tulensa kuulluksi, mikä edesauttaa luottamuksen syntymistä. Sensitiivisyys ja erillaisuuden hyväksyminen ovat tärkeitä arvoja perheiden kanssa työskennellessä.

Ryhmänohjaajan lähestymis- ja vuorovaikutustavalla on ratkaiseva merkitys perheitä kohdattaessa. Ensimmäisen tapaamiskerran merkitys perheiden kanssa

on vuorovaikutuksen ja yhteistyön kannalta olennainen. Perheiden aikaisemmat kokemukset voivat määrittää tuloa ensimmäiseen kohtaamiseen Samoin ryhmänohjaajan ennakkokäsityksillä on vaikutusta perheiden kohtaamiseen. Näistä ennakkokäsityksistä on hyvä olla tietoinen ja pyrkiä pitämään oma vuorovaikutus mahdollisimman neutraalina ja avoimena. Hetki-ryhmässä jokainen perhe määrittelee omat tavoitteensa ryhmän ajalle heti ensimmäisellä ryhmän kokoontumiskerralla.

Tapaamisissa korostuu perhetyön arvojen mukaan vanhempien kuunteleminen, arvostaminen, kunnioittaminen, ammatillisuus ja välittäminen (Hovi-Pulsa 2011, 87). Kohtaamisen tulee olla tasa-arvoista perheen ja ryhmänohjaajan välillä. Ryhmänohjaajalta odotetaan sensitiivisyyttä, empatiakykyä, aitoa läsnäoloa, aktiivista kuuntelutaitoa sekä erilaisuuden hyväksymistä.

Onnistuneesti alkavassa yhteistyössä tulee kiinnittää huomio perheen näkemyksiin lähtötilanteesta ja arvioon siitä, millaista muutosta tavoitellaan ja mihin asioihin on hyvä tarttua. Lähtökohtana on, että perhe on asiantuntija omissa asioissaan ja ryhmänohjaajat ovat välillisiä vaikuttajia. Ryhmänohjaajat tuovat tilanteeseen ammatillisen asiantuntijuuden: tarjoavat välineitä lapsen käyttäytymisen ymmärtämiseen ja vanhemman itsereflektioon.

Ryhmänohjaajan myönteinen asenne ja kuuntelutaidot rohkaisevat vanhempia kertomaan itsestään ja luomaan yhteyttä työntekijän ja perheen välille. Luottamuksen rakentamiseen ja ylläpitämiseen kuuluvat vanhempien arvostaminen, kunnioittaminen ja heidän asioidensa salassa pitäminen. Salassapito ei ole vain eettinen kysymys. Se on myös velvoite ja vastuu. Ihmisen perusturvallisuuden tunne heijastuu kykyyn luottaa muihin ihmisiin. Luottamuksen rakentumisessa on kolme vaihetta. Ensimmäisessä sopimusperusteisessa vaiheessa osapuolet opettelevat tuntemaan toisensa. Toinen vaihe perustuu kommunikaatioon. Rakentava palaute, halu jakaa tietoa ja säilyttää salaisuudet kuuluvat toiseen vaiheeseen. Kolmannessa vaiheessa testataan osaamisperustaa, millainen on ammattitaito ja miten siirrytään sanoista tekoihin. Luottamus syntyy myös siitä, että asiakas kokee tulleen kuulluksi. (Raatikainen 2015, 144–145.)

Perheen vanhempien historia vaikuttaa merkittävästi siihen, kuinka he toimivat arjessa. On tärkeää ymmärtää perheen kulttuuria, jotta ryhmänohjaajalla on mahdollisuus löytää ymmärrys siihen, miksi perheessä toimitaan tietyllä tavalla. Tämän ymmärryksen kautta ryhmänohjaajalla on mahdollisuus toimia vuorovaikutustilanteessa niin, että hän tekee itsensä ymmärretyksi perheelle. (Hovi-Pulsa 2011, 88.) Ryhmänohjaajan odotetaan mukautuvan vuorovaikutuksessa kunkin perheen tarpeisiin, jotta hän voi olla perheelle avuksi. Ryhmänohjaajalta vaaditaan myös kykyä hyväksyä erilaisuutta. (Rönkkö ja Rytönen 2010, 165–166.) Perheen ja ryhmänohjaajien välisen yhteistyön merkitys nousee myös Longleyn



(2014, 132, 164) tutkimuksessa perhekeskeisen ohjelman toteutumisesta ja vaikuttavuudesta. Ohjelman tarkoituksena on tarjota perheille apua, jotta he voisivat itse hallita arkea ja tukea erityisen tuen tarpeessa olevia lapsiaan. Tutkimuksessa on selvitetty työntekijöiden kokemuksia asiasta. Tuloksista selvisi, että ohjelman toteutus tuki työntekijöiden ja vanhempien välistä yhteistyötä ja loi kunnioittavaa suhtautumista perheiden erilaisiin taustoihin. Hyvällä yhteistyöllä koettiin olevan positiivisia vaikutuksia, kun perheitä ohjattiin arjen hallintaan.

Hetki-ryhmässä perheiden alkutapaamiset ovat vaikuttaneet myönteisesti vanhempien ryhmään sitoutumiseen. Alussa on hyvä tuoda esiin, että ryhmässä käyminen on sitovaa, ja ryhmän aiheet on rakennettu siten, että niistä muodostuu eheä kokonaisuus. Ryhmässä ei ole tarkoitus valita vain niitä teemakertoja, jotka itseä kiinnostavat, vaan aiheet rakentuvat aina edellisen kerran päälle.

Alkutapaamiset on Hetki-toimintamallissa koettu tärkeiksi, mutta mikäli kotikäyntejä ei tulevissa Hetki-ryhmissä ole mahdollista järjestää, on odotuksia hyvä käydä jollain muulla tavalla yksilöllisesti läpi ennen ensimmäistä ryhmäkertaa, esimerkiksi puhelinkeskustelulla.

Vanhemmuuden tukeminen vertaisryhmässä

Nykyisin monien perheiden sosiaaliset tukiverkostot ovat heikentyneet ja asenneympäristö korostaa itsenäistä selviytymistä. Sen vuoksi perheitä kohtaavien ammattilaisten arvostava, hyväksyvä ja kiinnostunut läsnäolo on entistä tärkeämpää. Ei-tietäminen ja kysyminen ovat työntekijän työkaluja, joiden avulla vanhempaa autetaan syventämään omaa ajatteluaan. (Viinikka, Sourander & Oksanen 2014, 67.) Hetki-ryhmässä pyritään tukemaan perheen omia voimavaroja. Lisäksi ryhmämuotoisen vanhemmuuden tukemisen etuna on muilta vanhemmilta saatu vertaistuki (Korhonen & Holopainen 2015, 6). Vanhemmuuden tukeminen on tärkeää sekä vanhemman jaksamisen että lapsen hyvinvoinnin kannalta.

Vertaistukiryhmien hyödyistä on tutkimus- ja kokemustietoa: vanhemmille hyödyllisintä on stressaavien aiheiden käsittely muiden, samassa tilanteessa elävien vanhempien kanssa (Sandberg ym. 1999, 10). Hetki-ryhmistä kerättyjen palautteiden perusteella vertaistuki on yksi tärkeimmistä asioista, jonka vuoksi perheet ovat tulleet ryhmään ja kokeneet saaneensa siitä voimavaroja. Häpeä lapsen käyttäytymisestä ja omasta vanhemmuudesta saattaa rajoittaa perheen elämää, jos vanhemmat alkavat vältellä tilanteita, joissa lapsi saattaa käyttäytyä hankalasti. Se voi johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen silloin, kun tuelle olisi kaikin suurin tarve.

Hetki-ryhmässä noin puolet ryhmän ajasta käytetään vertaisten kanssa jakamiseen ja keskusteluun. Jokaisella kerralla palataan edellisen kerran teemaan ja kotitehtävään ja niistä keskustellaan yhdessä. Sen jälkeen joka kerralla on oma teemansa, josta ryhmänohjaaja pitää lyhyen alustuksen. Ryhmässä pohditaan kunkin kerran teemaa välillä pareittain, välillä ryhmässä yhdessä keskustellen.

Hetki-ryhmissä on koettu, että kaksi ohjaajaa ja kuusi perhettä/ryhmä on hyvä kokoonpano. Kahden ohjaajan avulla ryhmän keskusteleavuus toimii hyvin ja mahdollinen negatiivisuuden kehä on helpompaa katkaista. Koska ryhmässä käsitellään raskaita aiheita, ohjaajien on tärkeää voida purkaa ajatuksiaan jollekin ihmiselle, jota myös sitoo vaitiolovelvollisuus. Pienemmässä ryhmässä vanhempien on helpompi keskustella syvällisemmin. Isommassa (yli kuuden perheen) ryhmässä keskustelussa ei välttämättä päästä yhtä henkilökohtaiselle ja syvälliselle tasolle.

Voimavarakeskeinen ja dialoginen ryhmäprosessi

Hetki-ryhmät perustuvat *voimavarakeskeiseen* ja *dialogiseen* lähestymistapaan. Ryhmänohjaajien tavoitteena on vahvistaa vanhemman omaa toimijuutta sen sijaan, että ohjaajat pyrkisivät antamaan ”oikeita” vastauksia ja ohjeita ylivertaisina asiantuntijoina. Ammatillinen asiantuntijuus tuodaan esiin teemojen kautta heräteltävän keskustelun ja pohdinnan kautta. Taustalla vaikuttaa dialoginen nä-

kökulma, jonka mukaan yksisuuntaisella vaikuttamisella ei saada aikaan tulosta, vaan muutos tapahtuu yhteisen ihmettelyn ja jakamisen kautta (Korhonen & Holopainen 2015, 10).

Dialogi tarkoittaa käsitteenä yleisessä kielenkäytössä kaksinpuhelua, keskustelua tai vuoropuhelua. Dialogissa on pyrkimys etsiä todellisuuden osaa vuorovaikutuksessa olevien osapuolten välille. Tavoitteena on uudenlainen yhteinen ymmärrys, jota ei ole yksin mahdollisuus saavuttaa. (Mönkkönen 2007, 33.) Dialogia voisi ajatella yhdessä ajattelemisen taitona. Dialogisessa vuorovaikutuksessa ihmiset eivät puhu itselleen, vaan toistensa kanssa. Tärkeää ei ole saada muita ihmisiä ymmärtämään vain itseään, vaan on opittava itse ymmärtämään itseään ja muita ihmisiä. (Isaacs 2001, 28, 30, 44.) Dialogisella lähestymistavalla pyritään lähestymään vanhempia ja herättämään keskustelua, jonka kautta syvempi oman itsen ymmärtäminen mahdollistuisi.

Dialogisessa keskustelussa osapuolet eivät valitse puolia, vaan tarkoitus on yhdessä löytää uusi ymmärrys, jonka kautta myöhempi ajattelu ja toiminta muodostuu. Tärkeää on toisen kuunteleminen ja kaikkien näkemysten ymmärtäminen. Yksittäisistä näkemyksistä on tarkoituksena luoda uusi yhteinen ymmärrys. (Isaacs 2001, 39–40.) Parhaimmillaan molemmat osapuolet oppivat toisiltaan: asenteet ja mielipiteet voivat muuttua ja jalostua. Luottamus on tärkeää, jotta keskustelun osapuolet kykenevät esittämään myös toisilleen eriäviä mielipiteitä (Mönkkönen 2007, 88–89.)

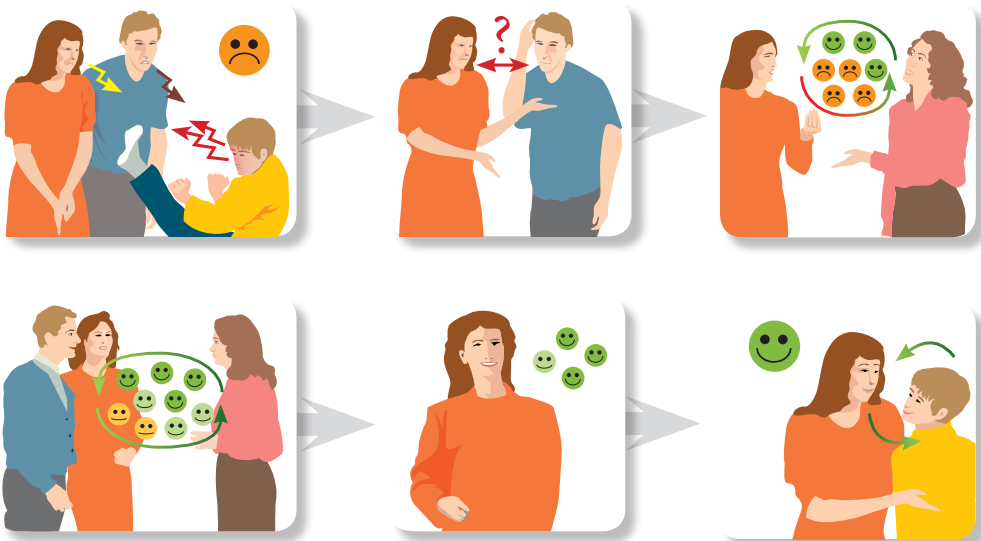
Aarnio (1999, 38–39) kuvailee väitöskirjassaan dialogin sääntöjä, joiden toteutuessa dialogin on mahdollista syntyä. Jokaiselta dialogiin osallistujalta odotetaan kommunikatiivisia kykyjä, jolloin tässä yhteydessä puhutaan säännöistä. Ensimmäinen sääntö on osallistuminen. Sillä tarkoitetaan osallistujien vapaaehtoisista ja aktiivista osallistumista vuoropuheluun. Toinen sääntö on sitoutuminen. Yhteisymmärryksen onnistuessa jokaisen osallistujan on pyrittävä ymmärtämään toisten osallistujien ajatuksia ja tunteita sekä pysymään kärsivällisesti dialogissa. Seuraavana vuorossa on vastavuoroisuus. Se vaatii onnistuakseen keskinäistä kunnioitusta ja huolenpitoa. Neljäntenä sääntönä dialogissa Aarnio mainitsee rehellisyyden ja vilpittömyyden. Viidentenä tulee reflektiivisyys. Kriittisen itserefleksion avulla päästään yhteisymmärrykseen omien ja muiden osallistujien käsityksistä.

Dialogisessa kuuntelemisessa keskeinen periaate on läsnäoleva kuunteleminen, sillä kuulluksi tuleminen on eheyttävä kokemus ihmiselle. Kuuntelemisen tilassa olemisen vaatii harjoittelua. Arvostus näkyy toisen ihmisen kunnioittamisena. (Dunderfelt 2016, 22.) Keskustelun vuorovaikutus näkyy osallistujien kuuntelun ja puheen vuorottelemisena. Siihen liittyy myös sanattomat toiminnat, kuten eleet ja ilmeet. (Kauppila 2005, 179.) Hetki-ryhmässä dialogisuus ilmenee ohjaajien tavassa olla vuorovaikutuksessa sekä vanhempien että toisen ohjaajan kanssa.

Ryhmässä kaikkia kuunnellaan, kaikkien näkemykset ovat yhtä arvokkaita, eikä vanhempien ajatteluun pyritä vaikuttamaan yksisuuntaisesti. Vaikeitakin asioita lähestytään yhdessä keskustellen ja pohdiskellen.

Usein vanhemmilla on synkkä mieliala ryhmään tullessaan. On hyvä antaa heidän purkaa pahaa oloaan: monia helpottaa jo sen kuuleminen, ettei ole tunteidensa kanssa yksin. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole jäädä vellomaan negatiivisissa tunteissa, vaan purkautumisen jälkeen edetä myönteisiin asioihin. Ohjaajan tehtävä on ottaa tunne vastaan ja auttaa vanhempaa siitä eteenpäin. Keinot vanhempien tunteiden kohtaamiseen ovat samoja, mitä ohjaajat opettavat vanhemmille lapsensa käyttäytymisen kohtaamiseen: osoittaa, että minkään tunteen tunteminen ei ole kiellettyä, mahdollistaa kuulluksi tuleminen sekä antaa myönteistä palautetta pienistäkin edistymisen askeleista. Ohjaaja on se, joka tämän prosessin laittaa liikkeelle.

Sama periaate vuorovaikutuksen yhteissäätelystä pätee niin ohjaajan ja vanhempien kuin vanhemman ja lapsenkin välillä. Kun vanhempi saa itse kokea tulleen kohdatuksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on, hänen on helpompi toteuttaa tätä samaa lähestymistapaa kasvatuksessa. Joskus ryhmissä voi olla vanhempia, joilla ei ole omakohtaista kokemusta aikuisen ja lapsen välisestä lämpimästä vuorovaikutuksesta omassa lapsuudessaan. Sitä tärkeämpää on antaa heille edes häivähdys tällaisen hyväksyvän kohtaamisen voimasta, jotta he voisivat paremmin edistää sitä itsekin vanhempana.



KUVA 1: Dialoginen ryhmäprosessi: negatiivisen vuorovaikutuskehän muuttuminen myönteiseksi vuorovaikutukseksi.

Ryhmän rakenne

Ryhmätyöskentelyssä otetaan huomioon vanhempien odotukset ja toiveet, ja ryhmämallin runkoa on mahdollista muokata ryhmässä esiin nousseiden aiheiden kautta. Mentalisaation ja reflektiivisen kyvyn tukeminen ovat tärkeitä elementtejä vanhempien kanssa tehtävässä ryhmätyöskentelyssä. Ryhmänohjaaja tarvitsee molempia työvälineiksi suhteessa vanhempaan ja vanhempi suhteessa omaan lapseensa.

Mentalisaatioon pohjautuvissa perheryhmissä käytävien keskustelujen tarkoitus on vanhemman ymmärryksen ja uteliaisuuden lisääminen lapsen käyttäytymisen taustalla olevia tunteita ja tarkoitusperiä kohtaan. Ryhmäkeskustelut auttavat vanhempia pohtimaan myös omia reaktioitaan. Vanhempien on helppompaa ymmärtää, mikä vaikutus heidän omalla toiminnallaan on lapseen, kun he oppivat tunteiden ja niitä seuraavan toiminnan välistä yhteyttä. (Viinikka ym. 2014, 99.)

Myönteisellä ajattelutavalla ja huomion kiinnittämisellä hyviin asioihin lapsessa ja laajemminkin perheen arjessa on tärkeä osa vanhempien voimaantumisessa.

Hetki-ryhmän tavoitteet:

1. Myönteisen vuorovaikutuksen lisääminen lapsen ja vanhemman välille → haastavan käyttäytymisen väheneminen. (Ryhmäkerrat 1, 2, 3, 4)
2. Vanhemman voimaantuminen → stressin väheneminen. (Ryhmäkerrat: 5, 6, 7, 8)

Ryhmäkertojen teemat

Jokaisella ryhmäkerralla on oma teema. Ryhmäkerroilla käydään läpi tutkittua tietoa, keskustellaan yhdessä, tehdään ryhmä/paritöitä sekä jaetaan kotipohdintatehtävä. Useat pohdintatehtävät on laadittu Vanhempana vahvemmaksi -ryhmämallin pohjalta (Korhonen & Holopainen, 2015).

1. Lapsen haastava käyttäytyminen
2. Tunnetaidot kasvatuksessa
3. Yhteyden rakentaminen ja jaettu ilo
4. Oppimisen edellytykset ja rajojen asettaminen
5. Vanhemman jaksaminen
6. Itsemyötätunto
7. Hyvinvointi
8. Loppukooste, jossa voidaan keskittyä vanhempien toiveteemaan.

1. Lapsen haastava käyttäytyminen

Ensimmäisellä ryhmäkerralla teemana on lapsen haastava käyttäytyminen. Tarkoituksena on herättää vanhempia pohtimaan, mitä on haastava käyttäytyminen ja mikä siinä on suurin ongelma: itse käyttäytyminen vai ympäristön suhtautuminen siihen. Vanhemmille esitellään jäävuorimalli haastavasta käyttäytymisestä ja sen yleisimmistä syistä. Heille esitellään myönteisen vuorovaikutuksen keinoja haastavassa tilanteessa, ennakoinnin merkitystä sekä lapsen vahvuuksien tukemista. Jäävuorimalli havainnollistaa, että haasteelliseen käyttäytymiseen on aina jokin syy. Lapsi ei tahallaan kiusaa vanhempiaan, eikä hänellä ole valmiuksia miettiä monimutkaisia syy-seuraussuhteita tilanteessa.

Haastavaa käyttäytymistä voi aiheuttaa esimerkiksi liian ahdistava tai vaativa sosiaalinen tilanne. Pulmat vuorovaikutuksessa, struktuurin puute, turvattomuuden tunne, aistipoikkeavuudet ja tunteiden tunnistamisen vaikeudet saattavat kuormittaa lapsen arkea. On myös mahdollista, että lapsi on oppinut käyttäytymään tietyllä tavalla tietyissä tilanteissa. Joskus haastavan käyttäytymisen syynä saattaa olla myös kipu, jota lapsi ei kykene paikallistamaan, on vain epämääräinen paha olo.

Vanhemman on hyvä miettiä, onko lapsen päivän ohjelma tarpeeksi jäsennelty tavalla, jota lapsi parhaiten ymmärtää. Asioita on hyvä yrittää pilkkoa vielä pelkistetympään muotoon, jotta lapsi varmasti ymmärtää, mistä on kysymys. Tilanteiden ennakkointiin kannattaa myös kiinnittää erityistä huomiota. Rajojen asettamisessa on tärkeää, että vanhemmat ja lähipiiri toimivat tilanteissa johdonmukaisesti. Johdonmukaisuuden merkitys on korostunut kehitysvammaisen ja autismikirjon lapsen kasvattamisessa.

Lapsilla voi olla manereita, jotka voivat ärsyttää ympäristöä. Esimerkiksi käsien taputtaminen, tauoton ääntely ja hyppiminen voi ärsyttää ympäristöä. Näistä tavoista ei ole varsinaista haittaa kenellekään, vaikka ne voivat tuntua rasittavilta. Ympäristö voi ohjata käyttäytymistä oikeaan suuntaan. Lapsen suhtautumisen tulee olla lasta arvostavaa ja kunnioittavaa. Haasteena voi olla joskus vain ympäristön asennoituminen erilaisuuteen.

Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus voi muodostaa joskus negatiivisen vuorovaikutuksen kehän. Vuorovaikutuksen toisen osapuolen kielteinen toiminta synnyttää kielteistä toimintaa myös sen toisessa osapuolella. On tärkeää yrittää katkaista tämä kierre ja antaa lapselle huomiota myös myönteisen vuorovaikutuksen kautta. Vanhemman on hyvä kiinnittää huomio lapsen vahvuuksiin eikä heikkouksiin.

Vanhemmille on hyvä kertoa, että haastavan käyttäytymisen kohtaaminen herättää vanhemmassa usein esimerkiksi avuttomuuden, pelon ja voimattomuuden tunteita. Se saattaa olla loukkaavaa ja suututtavaa. Vanhemman on tärkeää pohtia

omaa kykyään kohdata negatiivisia tunteita ja yrittää olla ottamatta lapsen raivoa henkilökohtaisesti. Silloin lapsen tunnekuohua pystyy parhaiten tukemaan. Kun lapsi kokee olevansa hyväksytty ja turvassa, onnistuu myös rajojen asettaminen paremmin. Vanhemman tunnetaitoihin ja lapsen tunnetaitojen tukemiseen perehdytään toisella tapaamiskerralla syvemmin.

Tapaamiskerran teemat:

- Jäävuorimalli
- Yleisimmät syyt lapsen haastavaan käyttäytymiseen
- Keinoja haastavan käyttäytymisen vähentämiseksi
- Ympäristön suhtautuminen haastavaan käyttäytymiseen
- Haastavan käyttäytymisen kohtaaminen
- Myönteisen vuorovaikutuksen keinoja vanhemmille haastavassa tilanteessa

Ryhmätehtävä: Miten haastava käyttäytyminen tulee esille ja minkälaista haittaa se aiheuttaa?
Onko itse käyttäytyminen ongelma vai ympäristön suhtautuminen tilanteeseen?

Kotipohdinta: Mitä hyviä ja myönteisiä puolia lapsellasi on?

Tapaamiskerran rakenne

- Tervetulotoivotus, tulokahvit ja esittäytyminen.
Jakautuminen kahden hengen ryhmiin. Toinen esittelee toisensa ”porinan” jälkeen. (30 min)
- Vaitiolovelvollisuussopimuksen tekeminen. (10 min)
Fläppitaululle kirjoitetaan, mitä sovitaan ja jokainen vanhempi allekirjoittaa, mitä on sovittu. Vaitiolovelvollisuussitoumus on konkreettisesti näkyvillä jokaisella ryhmäkerralla.
- Kurssiohjelman esittely. (5 min)
- Alustus: kehitysvammaisen lapsen haastava käyttäytyminen. (10 min)
- Pohdintatehtävä: Miten haastava käyttäytyminen tulee esille ja minkälaista haittaa se aiheuttaa? Onko itse käyttäytyminen ongelma, vai ympäristön suhtautuminen tilanteeseen? Hetkeksi ryhmiin ja yhdessä keskustellen puretaan tehtävä. (20 min)
- Kokoavaa keskustelua, ajatusten vaihtoa ja kotipohdinnan jakaminen vanhemmille.

***Materiaalit:** 1. Lapsen haastava käyttäytyminen.*



2. Tunnetaidot kasvatuksessa

Toisella ryhmäkerralla keskitytään tunteiden vaikutukseen vuorovaikutustilanteissa, jota kasvattaminen aina on. Vanhemmille kerrotaan reflektiivisestä kyvystä eli taidosta astua itsen ulkopuolelle pohtimaan mitä omassa ja lapsen mielessä tapahtuu haastavalla hetkellä. Tätä kykyä on mahdollista harjoitella ja se auttaa lukemaan lasta paremmin. Sen avulla vanhempia ohjataan havainnoimaan omaa käyttäytymistään arjen tilanteissa.

Ryhmässä pohditaan vanhemman omien tunteiden tunnistamista ja säätelyä sekä vanhemman keinoja tukea lapsen tunteiden säätelyn kehittymistä. Vanhemmille kerrotaan, mitä aivoissa tapahtuu, kun ”pinna palaa”. (ks. Tunnetaidot kasvatuksessa -materiaali). Tunnetaidoista puhutaan sekä vanhemman että kehitysvammaisen ja autismikirjon lapsen näkökulmasta. Vanhemmille avataan mentalisaation käsitettä: kykyä kantaa lasta mielessään hankalallakin hetkellä. Korostetaan, että lapsen tunteiden säätely kehittyy vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa ja että lapsi oppii vanhemman oman käyttäytymisen osoittamasta esimerkiksi. Vanhemmille kerrotaan tunnekasvatuksen menetelmistä, joita lapselle on mahdollista opettaa. Lisäksi ryhmässä puhutaan vanhemman tukahdutettujen tunteiden merkityksestä ja syyllisyyden funktiosta lapsen suojelijana. Yhdessä pohditaan, minkä tunteiden säätelyssä lapsi tarvitsee eniten tukea ja harjoitellaan reflektiivistä kykyä.

Tapaamiskerran teemat:

- Omien tunteiden sietäminen, mentalisaatio ja reflektiivinen kyky
- Mitä aivoissa tapahtuu, kun pinna palaa?
- Lapsen tunnetaidot
- Lapsen tukeminen tunnereaktiossa
- Tunnekasvatusmenetelmät
- Vanhemman tukahdutetut tunteet: kielteiset tunteet ja syyllisyyden funktio

Ryhmätehtävä: Millaisten tunteiden säätely on lapselle kaikista vaikeinta? Entä mitkä lapsen tunnereaktiot ovat vanhemman mielestä vaikeimpia kestää?

Kotipohdinta: Reflektiivisen kyvyn harjoittelu. Valitse jokin arjessa toistuva haastava tilanne. Pohdi etukäteen, miten haluaisit tässä tilanteessa toimia ja mihin haluaisit kiinnittää huomiota?

Kirjaa ylös tapahtuman jälkeen: Mitä ajattelit, mitä tunsit? Millaisia tulkintoja teit lapsen haastavan käyttäytymisen syistä ja miltä arvelit lapsesta tuntuneen? Millainen merkitys ennakkoinnilla oli omaan toimintatapaasi?

Tapaamiskerran ohjelma

- Kotitehtävän läpikäynti pienryhmissä (10 min) (2–3 hlöä).
Saman perheen vanhemmat eri ryhmiin. (Vaitiolovelvollisuussopimus esille)
- Yhteinen keskustelu. (10 min) Miltä tehtävän tekeminen tuntui?
Mitä huomioita teitte, tuliko esille jotain uutta?
- Alustus: tunnetaidot. (10min)
- Reflektio ryhmässä: Ryhmätehtävä + purku.
Minkä tunteen säätelyssä lapsesi tarvitsee eniten tukea?
Mitkä lapsen tunnereaktiot ovat itselle vaikeimpia kestää? (20 min)
- Alustus jatkuu: tukahdutetut tunteet. (10 min)
- Kokoavaa keskustelua, kysymyksiä ja kotipohdinnan jakaminen vanhemmille.

Materiaalit ryhmäkerralle: 2. Tunnetaidot kasvatuksessa.

3. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhde – yhteyden rakentaminen ja jaettu ilo

Kolmannella tapaamisella tarkoituksena on käsitellä lapsen ja vanhemman myönteisen vuorovaikutussuhteen perustaa koko kasvatuksen pohjana. Tavoitteena on lähteä purkamaan negatiivista vuorovaikutuskehää ja kertoa, että lapsen käyttäytymiseen vaikuttaminen helpottuu, kun tunnesuhde on myönteinen.

Vanhemmille esitellään erilaisia vuorovaikutustapoja haastavissa kasvatustilanteissa. Esitellään keinoja sanattoman vuorovaikutuksen lisäämiseen ja kerrotaan jaetun ilon merkityksestä lapsen, ja myös vanhemman hyvinvoinnille. Voimauttavan vuorovaikutuksen periaatteet ja vuorovaikutusleikki esitellään keinoina yhteyden vahvistamiseen lapsen kanssa. Vanhempia herätellään myös pohtimaan omaa kiintymyssuhdehistoriaansa ja vahvimmin säilyneitä muistikuviaan. Sillä, miten itse on tullut lapsena kohdatuksi, on suuri vaikutus omaan vanhemmuuteen.

Leikin merkityksestä sisäänpääsynä lapsen maailmaan puhutaan myös. Tärkeää on ymmärtää leikin määritelmä laajemmin kuin tavallisesti: kaikki, mikä on lapsesta lähtöisin, on tärkeää, vaikka se ei täyttäisi perinteisen leikin määritelmää. Vanhemmille kerrotaan, että tunnemuistot varastoituvat aivoihin kaikkein vahvimmin. Korostetaan, että riippumatta siitä, mitä vuorovaikutus on ollut aiemmin, vanhemmalla on edelleen mahdollisuus luoda näitä korjaavia kokemuksia lapselle. Pienet kohtaamiset arjen hetkissä ovat tärkeitä.

Tapaamiskerran teemat:

- Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen perusta
- 5 vuorovaikutustapaa haastavissa kasvatustilanteissa
- Myönteinen vuorovaikutus ja jaetun ilon kokemukset
- Voimauttava vuorovaikutus: periaatteet ja hyödyt
- Yhteyden rakentaminen lapseen

Ryhmätehtävä: Kuka sinusta iloitsi, kun olit pieni lapsi?
Mitä olet tämän ihmisen kanssa tehnyt? Millaisia ovat oman lapsuuden mukavimmat tai vahvimmin säilyneet muistikuvat?

Kotitehtävä: Yksi pidempi, ohjaamaton leikkihetki lapsen kanssa.
Kerro lyhyesti, miten sait tämän ajan järjestettyä ja mitä teitte?

Tapaamiskerran rakenne:

- Kotitehtävän läpikäynti pienryhmissä (2–4 hlöä).
Saman perheen vanhemmat eri ryhmiin. (15 min)
- Yhteinen keskustelu: Miltä tehtävän tekeminen tuntui?
Mitä huomioita teitte, tuliko esille jotain uutta? (15 min)
- Alustus: Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhde. (10 min)
- Yhteinen keskustelu aiheesta: Kuka sinusta iloitsi, kun olit pieni lapsi?
Mitä olet tämän ihmisen kanssa tehnyt?
Millaisia ovat oman lapsuuden mukavimmat muistot? (15 min)
- Alustus jatkuu – (Voimauttava vuorovaikutus.) (10 min)
- Kokoavaa keskustelua, kysymyksiä ja kotipohdinnan jakaminen vanhemmille.
(15 min)

Materiaalit ryhmäkerralle: 3. Yhteyden rakentaminen ja jaettu ilo.

4. Oppimisen edellytykset ja rajojen asettaminen

Vanhemmille kerrotaan oppimiseen ja tottelemiseen vaikuttavia syitä silloin, jos lapsella on kehitysvamma tai autismikirjon piirteitä. Yhdessä pohditaan, mitä voi olla sen takana, kun lapsi ei tottele. Tässä kohtaa on tärkeää huomata, että rajojen asettamisessa on huomioitava lapsen ikä ja kehitystaso. Neljännellä ryhmäkerralla tavoitteena on korostaa lapsen yksilöllisyyden huomioimista kehitysvamman ja autististen piirteiden lisäksi. Vanhempia ohjataan katsomaan juuri oman lapsensa



ainutlaatuista persoonaa kaikkien diagnoosien takana. Kasvatuksen yleisiä suuntaviivoja käydään läpi, mutta ohjataan vanhempia pitämään mielessä, ettei monimutkaisiin ihmisten väliin vuorovaikutustilanteisiin ole olemassa yleispätevää säännöstöä. Vanhemmille annetaan tehtäväksi lähestyä haastavaa käyttäytymistä määrittelemällä tavoite myönteisen kautta: minkä taidon oppiminen auttaisi lasta kyseisessä tilanteessa.

Tapaamiskerran teemat:

- Mitä toivotun käyttäytymisen oppiminen edellyttää lapselta?
- Oppimisen ja autismlukirjon yhteys
- Miksi lapsi ei tottele
- Lapsen yksilöllisyyden huomioiminen
- Kasvatuksen yleisiä suuntaviivoja
- Rajojen asettaminen: myönteinen huomio ja palkitseminen

Ryhmätehtävä: Millaisia kokemuksia sinulla on ollut rajojen asettamisesta lapselle? Millaiset tilanteet ovat olleet helppoja, mitkä haasteellisempia? Millaisia keinoja sinulla on ollut pitää pinnasi?

Kotitehtävä: Tavoitteen määrittely myönteisesti. Valitse yksi tilanne, jossa lapsen käyttäytyminen on pulmallista ja kuvaile miten lapsi käyttäytyi? Kannattaa valita tilanne, jossa lapsen on suhteellisen helppo muuttaa käyttäytymistään. Mikä taito lapsen tulisi hallita? Lapsen tulee opetella... Lapsi alkaa harjoitella ----taitoa.

Tapaamiskerran rakenne

- Alkurinki. Keskustellaan kotitehtävästä ja edellisen kerran teemasta. Mitä mietteitä heräsi? (20 min)
- Alustus: Oppimisen edellytykset. (10 min)
- Ryhmäkeskustelu: Millaisia kokemuksia sinulla on ollut rajojen asettamisesta lapselle? Mitkä tilanteet ovat olleet helppoja, mitkä vaikeita? Millaisia keinoja sinulla on ollut pitää pinnasi? (15 min)
- Alustus jatkuu: Rajojen asettaminen. (10 min)
- Kokoavaa keskustelua, kysymyksiä ja kotipohdinnan jakaminen vanhemmille.

Materiaalit ryhmäkerralle: 4. Oppimisen edellytykset ja rajojen asettaminen.

5. Vanhemman jaksaminen – mistä voimia vanhemmuuteen?

Viidennellä kerralla vanhemmuutta tarkastellaan laajasta näkökulmasta: mitkä kaikki osatekijät vaikuttavat vanhemmuuteen. Vanhempia rohkaistaan pohtimaan omia vahvuuksiaan vanhempana vanhemmuuden roolikartan avulla. Ryhmäkerralla puhutaan kuormittumisesta ja siitä, mikä kullekin eniten stressiä aiheuttaa ja mikä taas tuo itselle voimavaroja. Vanhemmille kerrotaan, että hyvän huomaaminen vaatii tietoista ponnistelua, mutta sitä on mahdollista opetella. Vanhempia autetaan huomaamaan, miten suuri rooli omalla suhtautumisella on henkiseen hyvinvointiin. Itsemyötätuntotaitoharjoituksia ja tietoisien läsnäolon harjoituksia esitellään.

Tapaamiskerran teemat:

- Vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät
- Vanhemmuuden roolikartta
- Kuormittuminen ja stressi
- Tekevä ja oleva mieli
- Hyvän huomaaminen / itsemyötätuntotaidot
- Tietoinen läsnäolo (kolmivaiheinen hengitysharjoitus)

Ryhmätehtävä: Mitkä asiat aiheuttavat sinulle stressiä? Mikä vie voimavaroja vanhempana? Mikä tuo voimavaroja ja jaksamista? (Myönteisyyskortit, esim. www.hidastaelamaa.fi)

Kotitehtävä: Pohdi vanhemmuuden roolikartan avulla, mitkä ovat vahvuuksiasi vanhempana. Listaa kolme vahvuutta. Ota tavaksi tehdä itsemyötätuntoharjoitusta (esim. www.oivamieli.fi) joka ilta ennen nukkumaan menoa.

Tapaamiskerran rakenne:

- Alkurinki. Keskustellaan kotitehtävästä ja edellisen kerran teemasta. Mitä mietteitä heräsi? (15 min)
- Alustus: Vanhemman jaksaminen. (15 min)
- Ryhmäkeskustelu: Mikä kuluttaa eniten omia voimavaroja vanhempana? Mikä tuo voimavaroja ja lisää omaa jaksamista? (Myönteisyyskortit) (15 min)
- Alustus jatkuu: Huomaa hyvä. (10 min)
- Kokoavaa keskustelua, kysymyksiä ja kotipohdinnan jakaminen vanhemmille.

Materiaalit ryhmäkerralle: 5. Vanhemman jaksaminen – mistä voimia vanhemmuuteen? (Myönteisyyskortit)

6. Itsemyötätunto

Kuudennella kerralla aiheena on itsemyötätunto. Itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat ihmiset ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä kuin henkilöt, jotka suhtautuvat kriittisesti itseensä. Itsemyötätunnon ansiosta he ovat myös ystävällisempiä itselleen vastoinikäymisten ja virheiden sattuessa, minkä ansiosta he palautuvat nopeammin ja jaksavat yrittää uudelleen. (Grandell, 2015.) Kehitysvammaisten lasten vanhempien jaksamiselle on tärkeää saada työkaluja lisääntyneen mielenrauhan etsintään. Mielenrauha antaa luottamusta ja voimia kohdata haasteita elämässä.

Vanhemmille on hyvä kertoa ryhmässä, että itsemyötätunnossa on tärkeää kyky huomata itsessään kärsimystä sekä kyvystä lievittää tätä kärsimystä erilaisin keinoin. On tärkeää puhua itselleen kuin hyvälle ystävälleen. Vanhemmille tuodaan ryhmässä myös esille, että itsemyötätunto on taito, jota voi harjoitella. Se näkyy harjoittelun ansiosta muutoksina aivoissa. Mielentila koostuu tietynlaisista ajatuksista, tunteista, kehotuntemuksista ja teoista.

Itsekriittisyyttä pidetään usein avainasemassa menestykseen, myötätuntoa itseä kohtaan pidetään joskus pehmoiluna ja itsekkyytenä. Itsekriittisyyden on kuitenkin huomattu muun muassa lisäävän ahdistusta. Ystävällisyys ja hyväksyntä itseä kohtaan lisäävät ihmisten hyvinvointia. (Grandell, 2015.) Itsemyötätunnon taidoilla ihminen voi pitää parempaa huolta itsestään. Itsemyötätunnon perusta on rakkaus ja välittäminen itseä ja muita kohtaan.

Tapaamiskerran teemat:

- Mitä itsemyötätunto on?
- Itsemyötätunnon hyödyt
- Myötätuntovalmius ja suojavaimius
- Miten olla myötätuntoinen itseään kohtaan?

Ryhmäkerran rakenne

- Alkurinki. Keskustellaan kotipohdinnasta ja edellisen kerran teemasta. Mitä mietteitä heräsi?
- Alustus: Itsemyötätuntotaidot. (15 min)
- Voimauttavat kysymykset ja/tai Hyvän mielen kortit (esim. www.hidasta-elamaa.fi) Kortit levitetään pöydälle ja vanhemmat voivat käydä valitsemassa 1–3 korttia. Hetken mietinnän jälkeen ryhmäläiset voivat yksitellen kertoa muille, miksi valitsivat juuri nämä kortit. (30 min)
- Kokoavaa keskustelua, kysymyksiä ja kotipohdinnan jakaminen vanhemmille.



7. Hyvinvointi

Seitsemännellä ryhmäkerralla keskitytään vanhempien hyvinvointiin. Hetki-ryhmässä lapseen liittyviä asioita on lähestytty myönteisyyden kautta. Sama ajattelutapa on tärkeä vanhempien voimaantumisessa. Perinteinen psykologia keskittyy mielen sairauksiin ja poikkeavuuksiin. Positiivinen psykologia tarkastelee eheyden edellytyksiä ja keinoja lisätä inhimillistä kukoistusta. Mitä vahvemmasi saamme mieleemme, sitä vähemmän sairauksiin keskittymistä tarvitsemme.

Lyubomirskyn (2008) mukaan positiivinen psykologia tunnistaa, että pienikin ajattelutavan ja näkökulman vaihtaminen saattaa riittää tekemään elämän paremmaksi. Ratkaisevaa on, miten ihminen mieltään käyttää ja miten hän suhtautuu haasteisiin. Ne vaikuttavat siihen, kuinka onnelliseksi ihminen itsensä kokee. Lyubomirskyn mukaan geneettinen perimä ja kasvuympäristö vaikuttavat onnellisuuteen ja koettuun hyvinvointiin 50%. Olosuhteilla on 10%:n vaikutus. Näihin osa-alueisiin ihminen ei itse voi vaikuttaa. Ihmisen oma tavoitteellinen toiminta voi kuitenkin lisätä hänen onnellisuuttaan 40%. Siihen osaan Hetki-ryhmässä voidaan keskittyä.

Myönteisyyden taidoissa tärkeää on kiitollisuus sekä merkityksen löytäminen ja kokeminen omassa elämässä. Omien vahvuuksien tunnistaminen, ilo, toivo ja onnistumisen tunteet tuovat hyvää oloa. Ideana on diagnosoida hyvää ja löytää jokaisesta ihmisestä vahvuudet, joiden avulla sekä oma että yhteisöjen vointi paranee. Tällä on merkitystä rakennettaessa henkistä perustaa, joka kestää kohdalle osuvat vaikeudet ja lisäksi se voi saavuttaa optimaalisen tilansa.

Omien asenteiden ja elämäntapojen kyseenalaistaminen ja tarvittaessa muuttaminen on usein haasteellista ja pitkäjänteisyyttä vaativaa. Ihminen pysyttelee mielellään omalla mukavuusalueellaan. Muutoksen aloittamiseksi ja uusien toimintatapojen löytymiseksi sekä motivaation ylläpitämiseksi tarvitaan usein henkilökohtainen oivallus muutostarpeesta.

Omien arvojen pohtiminen on polkuna oman hyvinvoinnin lisäämiselle. Voidakseen olla onnellinen ja tyytyväinen elämäänsä, on tärkeää elää arvojensa mukaisesti. Hyvinvointi ja hyvä arki kuuluvat kaikille.

Hyvinvointiin liittyy käsitys onnesta. Onnellisuus ei lisäännä siten, että juoksee yhä nopeammin ja kiipeää yhä korkeammalle. Joku on kuitenkin aina nopeampi ja aina ylempänä. Ylhäällä huipulla kylmä tuuli käy kovana, ja äkkiputous sieltä voi viedä hengen. (Uusikylä 2010.)

Tie hyvinvointiin ei ole pelkkää suorittamista. Tärkeää on huolehtia itsestä ja muistaa kohtuullisuus kaikessa. Itsensä arvostaminen on kaiken perusta. Myönteisesti asioihin ja elämään suhtautuvan on helpompi elää. Ajatuksen ja tahdon voima kaikessa on suuri. Uskomalla itseensä ja asiaansa onnistuminen on todennäköisempää kuin jos koko ajan empii ja epäröi.

Mielen myönteisten resurssien vahvistaminen on tärkeämpää kuin oire- ja ongelmalähtöinen ajattelu. Hyvinvointia voidaan vahvistaa ja siihen liittyviä taitoja harjoitella. Hyvinvoinnissa on pitkälti kysymys hallinnan tunteesta. Fyysinen, psyykkinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi koostuvat itselle tärkeistä asioista. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on elämän mielekkyyden ylläpitämistä. Omien voimavarojen tunnistaminen on tärkeää. Hyvä itsetunto, hallinnan tunne, sosiaaliset suhteet sekä mielekäs tekeminen ovat tärkeitä.

Hyvinvointia määrittelee Kalifornian yliopiston perhe- ja yhteisölääketiteen professori Laurel Mellin (Tukiainen 2016, 325) seuraavasti. Ihmisaivoilla on kyky tuottaa iloa ja torjua stressiä ja tätä taitoa voi kehittää. Kestävimpiä ilon aiheita eivät ole ostamiseen, syömiseen ja muuhun saamiseen liittyvät asiat. Kestävin ilo tulee palvelemisesta ja hyvän tekemisestä. Niiden tarjoama mielihyvä liittyy ihmisen kehityksessä ikivanhaan mielihyvärakenteeseen, joka on tukenut ihmisen sosiaalisuuden kehittymistä.

- Alkurinki ja kotipohdinta edelliseltä kerralta. (15 min)
Mikä sinussa on parasta? Mitä hyvää voit sanoa itsellesi?
- Alustus: hyvinvointi. (15 min)
- Learning-cafe* menetelmällä käydään läpi hyvinvoinnin teemoja.
Mitkä asiat tukevat jaksamistasi arjessa?
Mitkä stressinhallintakeinot ovat sinulle ominaisia?
Miten pidät huolta fyysisestä kunnostasi ja psyykkisestä hyvinvoinnistasi?
(20 min)
- Kokoavaa keskustelua, kysymyksiä ja kotipohdinnan jakaminen vanhemmille.

**Learning cafe on keskusteluun, tiedon luomiseen ja siirtämiseen tarkoitettu yhteistoimintamenetelmä. Tilasta otetaan kolme pöytää käyttöön. Jokaiseen pöytään menee yksi vapaaehtoinen vanhempi, joka toimii kirjurina fläppipaperin ja kynän kanssa. Muut vanhemmat siirtyvät pöydästä toiseen, käyden kaikki kolme pöytää läpi ja osallistuen jokaisen pöydän keskusteluun. Tärkeää on, että jokaisessa pöydässä on tasaisesti osallistujia. Yksi henkilö toimii ajanottajana ja ilmoittaa kaikille samanaikaisesti, milloin vaihdetaan seuraavaan pöytään. Ajanottajana voi toimia Hetki-ryhmän ohjaaja.*

Vanhempi, joka toimii kirjurina pöydässä, kirjaa ylös fläppipaperille pöydistä toiseen siirtyvien vanhempien mielipiteet. Lopuksi yhteiskeskustelussa kirjurit (tai muuten sovittuna) esittelevät fläppiin tulleet tuotokset kaikille osallistujille.

Hyvän mielen korttien, Voimauttavien kysymyskorttien ja Stressinhallinta-korttien (www.hidastaelamaa.fi) käyttäminen on hyödyllistä. Ainakin yhdet kortit on hyvä olla käytössä. Kuvia voi leikata myös lehdistä samaan tarkoitukseen tai käyttää postikortteja yms. kuvia.

Kokemuksemme on, että erilaisten korttien avulla vanhempien on helpompi kertoa asioistaan ja tuoda tuntemuksiaan esille. Luottamuksen syntyessä ryhmään, keskustelu toimii myös ilman kortteja. Kortit kuitenkin voivat avata erilaisia ajatuksia keskustelujen tueksi.

Hyvinvointi on laaja käsite ja jokainen ihminen on omassa vaiheessansa elämässään. Sitä on hyvä tietoisesti kunnioittaa.

***Materiaalit:** 7. Itsemyötätunto + esim. Voimauttavat kysymyskortit.*

8. Vanhempien toiveteema + loppukoonti

Viimeisellä kerralla käydään läpi tiivistetysti kaikki aiemmillä ryhmäkerroilla olleet teemat. Tämä on toiminut hyvänä yhteenvetona ja muistin virkistäjänä laajalle kokonaisuudelle.

Vanhempia pyydetään arvioimaan perheen tilannetta suhteessa alkuperäiseen muutostavoitteeseensa. Tässä apuna voi käyttää palautelomaketta. Suunnataan ajatuksia myönteisesti tulevaisuuteen, keskustellaan vanhempien toiveteemasta, jos he sellaista ovat toivoneet, ja kerätään palautetta ryhmästä. Vanhemmat pohtivat esimerkiksi, mikä aihepiireistä heitä puhutteli eniten. Ohjaajan on myös hyvä korostaa vanhemman oman jaksamisen tärkeyttä ja vahvistaa heidän uskoaan omaan riittävytyensä vanhempana. Vanhempia muistutetaan siitä, että muutokset tapahtuvat yleensä vähitellen, eikä tarkoitus ole hallita kaikkia ryhmässä käsiteltyjä asioita heti ryhmän päätyttyä. Vanhempia kannustetaan jatkamaan yhteydenpitoa toisiin vanhempiin myös ryhmän päättymisen jälkeen.

***Materiaalit ryhmäkerralle:** 8. Yhteenveto.*



Havaintoja HETKI-hankkeesta

Havaitsimme hankkeen aikana tavoitteiden saavuttamisen kannalta tietyt elementit oleellisiksi. Vaikka mallia ei toteutettaisi täsmälleen hankkeessa kehitetyllä tavalla, haluamme jakaa havaintomme mielestämme tärkeimmistä elementeistä, joiden olemassaolosta on hyvä olla tietoinen. Alkutapaamiset, ryhmämallin etenemisjärjestys, yhteyden rakentaminen lapseen ja vanhempaan itseensä sekä kotitehtävien kautta tulleet oivallukset ovat olleet tärkeitä. Vertaistuen merkitys on aivan erityisen tärkeä – sitä ei voi liikaa korostaa.

Alkutapaamiset

”Ryhmään on helpompi tulla, kun olemme kasvokkain tavanneet ennen ryhmää.”
”On tärkeää, kun joku oikeasti kuuntelee ja on kiinnostunut meidän perheen asioista.”

Alkutapaamiset ovat olleet perheille merkityksellisiä. Ne on tehty pääsääntöisesti perheiden kotona. Vanhemmilla on ollut tarve puhumiselle ja kiireetön kohtaaminen on koettu tärkeäksi. Alkutapaamiset vievät luonnollisesti melko paljon aikaa jo yhdenkin ryhmän kokoamisen kohdalla, eivätkä ne ole välttämättömiä. Jos kuitenkin on mahdollisuus järjestää resursseja perheiden tapaamiseen ennen ryhmän alkua, on se suositeltavaa ryhmään sitoutumisenkin kannalta. Hankkeessa alkutapaamiset tarjosivat arvokasta tietoa siitä, millaisia toiveita perheillä on ryhmän sisällölle ja millainen käyttäytyminen koetaan haastavaksi.

Ryhmämallin rakenne

”Eteneminen on ollut luonnollista ja ryhmällä on ollut hieno kaari. Aihepiirit oli valittu harkiten ja ammattitaitoisesti.”

Teemakerrat on rakennettu tarkoituksella tietyssä järjestyksessä. Aluksi tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, mikä on haastavaa käyttäytymistä ja mistä se voi johtua. Haastavan käyttäytymisen ohjaamiseen liittyy olennaisesti sekä vanhemman omat että lapsen tunnetaidot, joita kumpaakin on mahdollista kehittää. Vuorovaikutus erityisesti autismikirjon lasten kanssa koetaan usein haastavaksi. Olennaista on saada ensin lapsi ”kiinni” ja sitten keskittyä vuorovaikutussuh-

teeseen ja myönteisen vuorovaikutuksen lisäämiseen. Vasta sen jälkeen rajojen asettaminen mahdollistuu. Ajatusta tämän järjestyksen taustalla on hyvä korostaa erikseen, koska ennakkoajatuksena vanhemmilla saattaa olla yksinkertaisten toimintaohjeiden hakeminen haastavaan tilanteeseen.

Lapseen liittyvien teemojen jälkeen siirrytään vanhemman jaksamiseen: siihen, kuinka tärkeää on olla jättämättä itseään huolenpidon ulkopuolelle. Jaksamisen kannalta on olennaista oppia näkemään hyvää itsessään ja oppia suhtautumaan itseensä armollisemmin. Palautteen perusteella vanhemmat ovat olleet tyytyväisiä ryhmämallin etenemisjärjestykseen ja kokemuksemme mukaan se toimii hyvin tällaisenaan. Osia on myös mahdollista käyttää erillisinä.

Yhteys lapseen – yhteys itseen

”Mä oon nyt huomannut, kun olen alkanut kiinnittää huomiota vuorovaikutukseen, että miten paljon siitä saakin itse! Sen sisällön ei tarvitse olla kummoisempaa, vaan yhdessäoloa. Iltaisin nukkumaan mennessä on sängystä kuulunut naurunkiherrystä. Oikeen oon miettinyt, miten usein sitä osottaa lapselle, miten paljon välittää?”

Kokemuksemme mukaan yhteyden rakentaminen ja jaettu ilo -teema on ollut ratkaisevan tärkeä lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen vahvistajana. Sen kautta vanhemmat ovat saaneet yhteyden oman lapsuutensa merkitykseen omassa vanhemmuudessa: mitä itse haluaa siirtää omille lapsilleen. Tämän teeman kautta on ollut helpompaa asettua lapsen asemaan ja pohtia esimerkiksi haastavia tilanteita lapsen näkökulmasta.

”Jos olisin kaksi tuntia sitten käyttänyt ajatuksella aikaa lapsen kohtaamiseen, se olisi voinut ehkä olla viidessä minuutissa ohi. Sen sijaan käyn tämän kohtaamisen kahden tunnin taistelun jälkeen. Silloin mieltii, kuinka helpolla olisi lopulta päässyt, jos olisi heti alkuunsa panostanut lapsen kuuntelemiseen.”

Yhteyden löytäminen myös oman itseensä on osoittautunut äärimmäisen tärkeäksi. Monen perheen arki on niin kuormittunutta, ettei ole ollut aikaa ja paikkaa oman hyvinvoinnin ja arvojen miettimiseen. Itsemyötätunnon teema herätti vanhemmissa paljon pohdintaa. Omien hyvien puolien etsiminen ja omien tarpeiden kuuntelu oli monille vierasta ja vaikeaa – ja juuri siksi tarpeellista. Yhteyden löytäminen itseen heijastuu myös siihen, miten omaa lasta katsoo.

”Tämä ryhmä on voimauttanut mua. Mä oon alkanut miettimään sitä, miten mä itse suhtaudun näihin tilanteisiin ja lapseen. Mitä tää yhteiskunta odottaa tältä lapselta ja mitä mä odotan? On tullut sellanen armollisempi asenne itseä ja lasta kohtaan.”

”Se tässä Hetki-ryhmässä just on hyvä, kun on kerrankin aika ja paikka miettiä onnellisuutta ja omaa hyvinvointia.”

Kotitehtävät

”Mä rupesin just miettimään, että mihinköhän ”lokeroon” kuuluu tämmöset mun ja lapsen yhteiset pianohetket? Mä pimputan pianoa ja lapsi nauraa. Ei ne kestä montaakaan minuuttia, mut tällasta me tehään. En oo aiemmin tullut ajatelleeksi, että se on jotain tärkeitä.”

Kotitehtävien avulla oli tarkoitus herätellä vanhempia ajattelemaan asioita lapsen kannalta: lapsen tunteita ja tarpeita ja mikä yhteys niillä voi olla haastavaan käyttäytymiseen. Lapselle ominaiset yhteydenottoyritykset ja leikin määritelmän laajentamien havahduttivat vanhempia.

”Kun tehtiin sitä ohjaamattoman leikin kotitehtävää, se tuli ihan lähelle mua, ja alkoi nuuskuttamaan. Se oli sellasta vahingossa leikkimistä, vaikka ajattelin, että eihän meidän lapsi leiki.”

Vertaistuki

”Parasta oli keskustelut: kuulla muiden kokemuksia ja huomata, että muut painii ihan samojen asioiden kanssa!”

Vaikeiden asioiden jakaminen vertaisten kanssa on ollut suurimmalle osalle tärkeintä koko ryhmässä. Sitoutuminen ryhmässä käymiseen on edesauttanut vertaistuen syntymistä. Yhteisille keskusteluille kannattaa jättää tarpeeksi aikaa. Vanhemmat ovat kertoneet kokevansa vaikeaksi omatoimisesti järjestää tapaamisia muiden erityislasten vanhempien kanssa. Ryhmien loppumisen jälkeen vanhemmat olivat aikeissa jatkaa tapaamisia ryhmän jäsenten kesken.

”Kyllä tän asian kanssa on aika yksin, kun muiden erityislasten vanhempien arki on niin aikataulutettua, että ei mitään tapaamisia saa aikaiseksi järjestää. Sitten taas omat ystävät, joilla on tavallisia lapsia, vähättelee mun kokemuksia eikä ne jaksu kuunnella. Vertaistuki on mulle tosi tärkeitä.”

Lopuksi

”Lapsella on kaikki hyvin ja saan hänet rauhoitettua, kunhan mulla itsellä on voimia. Silloin mä osaan ottaa sen raivon vastaan. Se lapsihan peilaa mun tunnetilaa, ja jos mä pysyn rauhallisena, se vaikuttaa suoraan lapseen.”

”Mulla tulee nyt mieleen näistä oppimisen edellytyksistä, että mä mietinkin itseäni näiden kohdalla, vaikka nää diat koskeekin lasta. Miten mä voisin oppia uuden toimintamallin? Miten mä voisin oppia tunteita ja hillitsemään aggressiivista käytöstä? ”

Pohjimmiltaan ryhmämallissa on kysymys siitä, että huomaamme vuorovaikutuksen olevan kaksisuuntaista. Lapsen käyttäytymiseen voi vaikuttaa paremmin ymmärtämällä sen, ettei käyttäytyminen synny tyhjiössä. Oppaan avulla toivomme jokaiselle mieleenpainuvia ja voimaannuttavia kohtaamisia vanhempien kanssa. Voimaantuessaan vanhemmat jaksavat löytää pieniäkin hyviä hetkiä arjen keskeltä ja arvostusta lasta kohtaan, jotka vaikuttavat merkittävästi sekä lapsen että vanhemman käsitykseen itsestään. Tärkeää on myös vanhempien näkemysten kunnioitus ja tasa-arvoinen kohtaaminen. Ryhmässä on kahdenlaista asiantuntijuutta, jotka ovat yhtä tärkeitä: ohjaajien ammatillinen- ja vanhempien kokemusasiantuntijuus. Niiden ei tarvitse kilpailla keskenään. Jos asetelman annetaan olla tämä – tasavertainen – voidaan saada kummatkin näkökulmat keskustelemaan keskenään ja hyötyä niistä parhaalla mahdollisella tavalla. Perhe on asiantuntija omissa asioissaan ja Hetki välillinen vaikuttaja, joka tuo välineitä perheiden oman ajattelun tueksi. Toivomme tämän sanoman välittyvän tulevien Hetki-ohjaajien työssä.





- AARNIO, H. 1999. *Dialogia etsimässä*. Opettajaopiskelijoiden dialogin kehittyminen tieto- ja viestintätekniistä ympäristöä varten. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.
- ARO, T. 2011. *Miten ymmärrämme itsesäätelyn?* Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso (Toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- BOWLBY, J. 1969. *Attachment*. New York: Basic Books.
- DUNDERFELT, T. 2016. *Läsnäoleva kohtaaminen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- VAN DUIJVENVOORDE, A. ZANOLIE, K. ROMBOUTS, S., RAIJMAKERS, M. & CRANE, E. 2008. *Evaluating the negative or valuing the positive?* Neural mechanisms supporting feedback-based learning across development. *The Journal of Neuroscience*, 28 (38), 9495–9503.
- ELVÉN, B. 2014. *Kenen ongelma? Haastavat tilanteet koulun arjessa*. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- FOGEL, A. 1993. *Developing through relationships*. Origins of communication, self and culture. New York: Harvester Wheatsheaf.
- FONAGY, P. 2008. *The mentalization-focused approach to social development*. Teoksessa F. Busch (Eds.) *Mentalization: Theoretical considerations, research findings, and clinical implications*. 3–56. New York: Taylor & Francis Group, LLC.
- GRANDELL, R. 2015. *Itsemyötätunto*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- HARI, R., JÄRVINEN, J., LEHTONEN, J., LONKA, K., PERÄKYLÄ, A., PYYSIÄINEN, IL., SALENIUS, S., SAMS., M. & YLIKOSKI, P. 2015. *Ihmisen mieli*. Helsinki: Gaudeamus.
- HASSAL, R., ROSE, J. & McDONALD, J. 2005. *Parental stress in mothers of children with an intellectual disability: the effects of parental cognitions in relation to child characteristics and family support*. *Journal of Intellectual Disability Research*. Volume 49, part 6, 405–418.

- Hovi-Pulsa, R. 2011. *Arkilähtöinen perhetyö. Strukturoitua avoimuutta*. Licensiaattitutkimus. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto [viitattu 22.2.2016]. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120001/urn_nbn_fi_uef-20120001.pdf
- Hämäläinen, E. 2008. ”Mä oon sille tärkeä ja päinvastoin” Autististen lasten sisarusten näkökulma sisarusuhteeseen ja perheen arkeen. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Kevät 2008.
- Isaacs, W. 2001. *Dialogi ja yhdessä ajattelemisen taito*. Helsinki: Talentum.
- Jernberg, A. & Booth, P. 2003. *Theraplay. Vuorovaikutusterapian käsikirja*. Helsinki: Psykologien kustannus.
- Karjalainen, K. 2013. ”Se on koko ajan parantanut niinku sika juoksuaan” – Vanhempien arjelle ja ennaltaehkäisevälle perhetyölle antamat merkitykset. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta – ja kulttuuri. Pro gradu -tutkielma. Kevät 2013.
- Karjalainen, P., Santalahti, P. & Sihvo, S. 2016. *Vaikuttavatko vanhemmuustaitoja tukevat ohjelmat lapsen käytöshäiriöiden ja -ongelmien ehkäisyssä ja vähentämisessä?* Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 132(10): 967–74.
- Kaupila, R. 2005. *Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kerola, K. & Sipilä, A-K. 2017. *Haastava käyttäytyminen – muutoksen mahdollisuuksia*. Valterin julkaisusarja nro 1. Valteri-koulu.
- Ketonen, R., Kontu, E., Lahtinen, R., Pesonen, H. & Tuomi, E. 2018. *Kehitysvammaisuus, autismit ja lapsen tuen tarve*. Teoksessa P. Pihlaja & R. Viitala (Toim.) Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kontu, E. 2004. *Mielen ja musiikin ikkunat autismiin*. Mielen teoria ja kommunikaatiosuhde – tapaustutkimuksia. Helsingin yliopisto, väitöskirja.
- Korhonen, S. & Holopainen, L. 2015. *Vanhempina vahvemmaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta*. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta. Jyväskylä.
- Koskentausta, T. & Westerinen, H. 2017. *Kehitysvammaiset lapset ja nuoret*. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (Toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Layous, K. & Lyubomirsky, S. 2014. *The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions*. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (Toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- LIPPONEN, K., LITOVAARA, A. & KATAJAINEN, A. 2016. *Voimaa – hyvän elämän polku*. Helsinki: Duodecim.
- LONGLEY, J. 2014. *How do administrators of New York City early intervention programs conceptualize and implement family-centered care*. Seton Hall University dissertations and theses. Fall 2014.
- LUOMA, S. 2014. ”...kehitysvamma on loppuiän sairaus. Sen kaa pitää oppia elämään.” Kehitysvammaisten lasten vanhempien kokemuksia perheen hyvinvoinnista, tuesta ja palveluista. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan yksikkö. Opinnäytetyö. Syksy 2014.
- LYUBOMIRSKY, S. 2009. *Kuinka onnelliseksi?* Helsinki: Basam Books Oy.
- MANNINEN, P. 2001. *Mielen teoria normaalisti kehittyneillä ja autistisilla henkilöillä*. Teoksessa L. Hakala, P. Hyrkkö, P. Manninen, H. Oesch, M. Salo & M. Siikanen (Toim.) *Jaettu ilo*. Helsinki: Puheterapeuttien kustannus Oy.
- MATTILA, A.S. 2011. *Näkökulman vaihtamisen taito*. Helsinki: WSOY.
- MCGRATH, P., SOURANDER, A., LINGLEY-POTTIE, P. RISTKARI, T., CUNNINGHAM, C., HUTTUNEN, J., FILBERT, K., AROMAA, M. CORKUM, P., HINKKA-YLI-SALOMÄKI, S., KINNUNEN, M., LAMPI, K., PENTTINEN, A., SINOKKI, A., UNRUH, A. WATERS, C. 2013. *Remote population-based intervention for disruptive behavior at age four: study protocol for a randomized trial of Internet-assisted parent training* (Strongest Families Finland-Canada). BMC Public Health. 2013; 13: 985.
- MOROZA – JAMES, S. 2014. *Oppiminen yhdessä olemalla*. Miten voimauttava vuorovaikutus voi auttaa autismin kirjon lastasi oppimaan luonnollisella tavalla. Alkuperäisteos Learning through Social Connection. England: Treating Autism Org.
- MOILANEN, I. & RINTAHAKA, P. 2017. *Autismikirjon häiriöt lapsilla ja nuorilla*. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (Toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. 217–242. Helsinki: Duodecim.
- MÄKELÄ, J. 2003. *Piirteitä aivojen varhaisesta kehityksestä*. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala ja T. Tamminen (Toim.) *Äidin ja lapsen varhainen vuorovaikutus*. Helsinki: WSOY.
- MÖNKKÖNEN, K. 2007. *Vuorovaikutus ja dialoginen asiakastyö*. Helsinki: Edita Publishing.

- NIND, M. & HEWETT, D. 2011. *Voimauttava vuorovaikutus*. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Alkuperäinen teos Nind, M. & Hewett, D. 2001. *A Practical Guide to Intensive Interaction*. BILD Publications.
- PAJULO, M. & PYYKKÖNEN, N. 2012. *Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa*. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (Toim.) *Varhaislapsuuden tunnesiteet*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- SALO, M. & KALLAND, M. 2014. *Lapsen mentalisaatiokyky*. Teoksessa A. Viinikka (Toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- RAATIKAINEN, E. 2015. *Lujita luottamusta*. Asiakassuhteen rakentaminen sosiaali- ja terveystalalla. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- RAINA, P., O'DONNELL, M., ROSENBAUM, P., BRETHAUT, J. WALTER, S., RUSSELL, D., SWINTON, M., ZHU, B. & WOOD, E. 2005. *The Health and Well-Being of Caregivers of Children With Cerebral Palsy*. *Pediatrics*. Official journal of the American academy of pediatrics, 115, 626–636.
- RIMM-KAUFMAN, S., VOORHEES, M., SNELL, M. & LA PARO, K. 2003. *Improving the sensitivity and responsivity of preservice teachers toward young children with disabilities*. *Topics in Early Childhood Special Education*. 6/2013.
- RÄTY, L. 2013. *Adaptiiviset taidot 13–18 vuotiailla nuorilla, joilla on Downin syndrooma*. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- RÖNKKÖ, L. & RYTKÖNEN, T. 2010. *Monisäikeinen perhetyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- SANDBERG, S., SANTANEN, S., JANSSON, A., LAUHALUOMA, H. 1999. *Perhekoulun käsikirja*. Käytännön opas vanhemmille. Vantaa: Barnavårdsförningen i Finland r.f – Suomen Lastenhoitoyhdistys. Alkuperäisteos Barton, J. 1999. *Hyperactive Children – a Practical Guide for Parents*. Glasgow: The Child and Family trust.
- SELIGMAN, M. 2002. *Aito onnellisuus*. Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään. Helsinki: Arthouse Oy.
- SHOGREN, K. A. 2014. *Cognitive and Developmental Disabilities*. Teoksessa M.L. Wehmeyer (Toim.) *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability*. New York: Oxford University Press.
- TUKIAINEN, M. 2016. *Hyvän mielen taidot*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- TONTTILA, T. 2006. *Vammaisen lapsen äidin vanhemmuuden kokemus sekä lähiympäristön ja kasvatuskumppanuuden merkitys*. [Viitattu 10.5.2017.2016] Saatavissa: <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/kay/sovel/vk/tonttila/vammaise.pdf>
- UUSIKYLÄ, K. 2010. *Vastaiskuja*. 2010. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- UUSITALO-MALMIVAARA, L. 2014. *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- UUSITALO-MALMIVAARA, L. & VUORINEN, K. 2017. *Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- VEHMAS, 2013. *Vammaisuus*. Helsinki: Gaudeamus.
- VIINIKKA, A., SOURANDER, J. & OKSANEN, E. 2014. *Reflektiivinen työote*. Teoksessa A. Viinikka (2014). *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- WEBSTER-STRATTON, C. 1992. *Ihmeelliset vuodet*. Ongelmanratkaisuopas 2–8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Helsinki: Profami Oy. Alkuperäisteos Webster-Stratton, C. 1992. *The Incredible Years A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 3–8*.



Haastavasti käyttäytyvän lapsen ja vanhempien välinen vuorovaikutus on voinut rakentua kielteiseksi. Hetki-oppaassa tarjotaan vanhemmille keinoja myönteisen vuorovaikutuksen lisäämiseen, jonka avulla lasten käyttäytymishaasteita on mahdollista ennaltaehkäistä ja vähentää.

Oppaassa esitellään tutkimuksen pohjalta kehitetty voimavaralähtöinen Hetki-ryhmämalli, jossa perehdytään haastavan käyttäytymisen kohtaamiseen, lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen sekä vanhemman jaksamisen tukemiseen.

Opas on suunniteltu ryhmämuotoiseen vanhemmuuden tukemiseen, mutta se toimii sovellettuna myös yksilöllisessä työskentelyssä perheen kanssa. Kehitysvammaisten lasten vanhemmat ovat olleet mukana kehitystyössä. Oppaan tueksi on ladattavissa materiaalia teemoittain **www.rinnekoti.fi/hetki**.

Oppaan on rahoittanut Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA).
Opas on suunniteltu yhteistyössä Helsingin yliopiston Erityispedagogiikan Vaativan erityisen tuen tutkimusryhmän kanssa.



RINNEKOTI

