

Perheiden hyvinvointityöhön:

PerheSomeBody-menetelmä

Elina Elo

Pro Gradu-tutkielma

Kasvatustieteiden laitos

Kasvatustiede

Turun yliopisto

Lokakuu 2020

TURUN YLIOPISTO

Kasvatustieteiden laitos

ELINA ELO: Perheiden hyvinvointityöhön: PerheSomeBody-menetelmä

Pro gradu, 101 s, 32 liites.

Kasvatustiede

Lokakuu 2020

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -järjestelmällä.

---

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkitaan tapaustutkimuksena empiirisen aineiston avulla PerheSomeBodyn lyhyen aikavälin vaikuttavuutta perheiden arkielämää auttavana menetelmänä. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten PerheSomeBody menetelmänä on vaikuttanut perheiden yhdessä toimimiseen, millaista apua perheet ovat saaneet arkeensa, miten osallistuneiden minäkuva on kehittynyt sekä miten PerheSomeBody-menetelmä on toteutunut tavoitteisiinsa nähden. Tutkimukseen osallistuvat PerheSomeBody-ryhmät ovat toimineet Ulvilassa 2018–2019 ja niitä ovat ohjanneet PerheSomeBody-ohjaajakoulutuksen käyneet opetus- ja kasvatusalan ammattilaiset. Tutkimusaineistona on käytetty sekä laadullista että määrällistä aineistoa, ja se koostuu vanhempien ja PerheSomeBody-ohjaajien haastatteluista, sekä ryhmätoiminnan aikana täytettyjen kyselylomakkeiden (PerheSomeBody-mittari, SomeBody®-mittari, 3X10D-mittari ja KINDL-R-mittari) tuottamasta aineistosta. Tutkimuskysymyksillä pyritään saamaan vastauksia menetelmän toimivuudesta ja erityisesti lyhytaikaisesta vaikuttavuudesta perheiden arkeen kokonaisvaltaisen minän tuottaman ymmärryksen myötä. Tutkimuskysymyksiin haetaan vastauksia kvalitatiivisen aineiston osalta aineistolähtöisellä sisällytönanalyysillä ja kvantitatiivisen aineiston osalta kuvailevalla määrällisellä analyysillä. Aineistoa tarkastellaan lasten, vanhempien ja menetelmän ohjaajien kokemusten mukaan, kehotietoisuuden ja perheiden arjen näkökulmasta. Tutkimuksen teorian keskeisimpänä käsitteenä on kokonaisvaltaisen minän käsite, joka sisältää yksilön minäkuvan kehotietoisuuden, tunteiden ja sosiaalisten taitojen osalta.

Tutkimuksen keskeisimpänä tuloksena todetaan kokonaisvaltaisen minän vaikutukset perheeseen, joka elää arjessaan ja ympäröivässä yhteiskunnassaan. Kokonaisvaltaisessa minässä on ydin, yksilön oma minäkuva, johon voi vaikuttaa PerheSomeBodyn avulla, ja jonka myötä vaikutus leviää kaikkiin ympäröiviin kehiin yksilön ympärillä. Oman minäkuvan eheytyksen kautta yksilön kokonaisvaltaisen minän kehittyminen suhteessa kehotietoisuudessaan, tunteiden taitoissaan ja sosiaalisissa taitoissaan. Tämän kautta yksilön taidot ja kokemukset muokkaavat perhettä ja sen mahdollisuutta kehittyä toimivaksi perheeksi perheen omassa arjessa, jota he elävät ympäröivässä yhteiskunnassa. Tutkimus on keskittynyt yksilön oman minäkuvan kehittymiseen ja kokemiseen, jolloin PerheSomeBodyn vaikutukset lähtevät jokaisesta omasta itsestään, mutta sillä on suuri mahdollisuus kertautua ja vaikuttaa kaikkeen yksilön ympärillä perheen ja arjen osalta. Tämän tutkimuksen tulosten ja johtopäätösten avulla SomeBody®-menetelmällä on mahdollisuus kehittää sen PerheSomeBody-toimintaa entisestään perheiden hyvinvointityöhön ja osaltaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi perhetyössä toimivan perheen saavuttamiseksi jokapäiväisessä arjessa.

Asiasanat: PerheSomeBody, perhe, vanhemmuus, arki, kokonaisvaltaisen minän, minäkuva, itsetunto, kehotietoisuus, tunteiden taidot, sosiaaliset taidot

## Sisällys

1 JOHDANTO .....	4
2 PERHESOMEBODY MINÄN JA YHTEISKUNNAN OSANA .....	6
2.1 PerheSomeBody-menetelmä .....	6
2.2 Kokonaisvaltainen minä .....	10
2.2.1 Tietoisuus osana minäkuvaa .....	12
2.2.2 Kehon ja mielen yhteys .....	13
2.2.3 Itsetunto osana minäkuvaa .....	14
2.2.4 Turvallisuuden tunne ja rentoutuminen osana minäkuvaa .....	15
2.2.5 Kehotietoisuustaidot kokonaisvaltaisen minän osana .....	17
2.2.6 Tunnetaidot kokonaisvaltaisen minän osana .....	19
2.2.7 Sosiaaliset taidot kokonaisvaltaisen minän osana .....	26
2.3 Perhetutkimukseen liittyvät käsitteet .....	29
2.3.1 Mikä on perhe? .....	29
2.3.2 Perhe osana yhteiskuntaa .....	30
2.3.3 Lapsiperhe yhteiskunnassamme .....	31
2.3.4 Suomalainen perhepolitiikka .....	32
2.3.5. Vanhemmuus perheen osana .....	34
2.3.6 Perhe ja tunteet .....	36
2.4 Perhetyö perheiden apuna .....	37
2.5 Arki perheiden elämässä .....	39
2.5.1 Arjen toiminnan teoria osana perheiden arkea .....	41
2.6 PerheSomeBody-tutkimuksen merkitys .....	42
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA MENETELMÄT .....	45
3.1 Tutkimuskysymykset .....	45
3.2 Tutkimusmenetelmät ja -teoriat .....	46
3.3 Tutkimusaineisto .....	48
4 TUTKIMUKSEN ETENEMINEN .....	50
4.1 Haastattelu tutkimusmenetelmänä .....	50
4.2 Tutkimuksen määrällinen aineisto .....	52
5 ANALYYSIMENETELMÄT JA AINEISTON ANALYYSI .....	54
5.1 Sisällönanalyysi .....	54

5.2 Kuvaileva määrällinen analyysi .....	58
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	60
6.1 Miten PerheSomeBody auttaa perheitä heidän arjessaan? .....	60
6.2 Miten kokonaisvaltaisen minän käsitys auttaa perheenjäseniä saamaan toimivamman arjen ja perheen? .....	63
6.2.1 Toimiva perhe arjessa .....	63
6.2.2 Kokonaisvaltaisen minän merkitys arjessa .....	66
6.3 Miten PerheSomeBodyn menetelmät toimivat tavoitteisiinsa nähden? .....	69
6.4 Määrällinen aineisto laadullisen aineiston tukena .....	71
6.5 Yhteenveto tutkimuksen tuloksista .....	75
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	77
7.1 Tutkimuksen johtopäätökset .....	77
7.2 Pohdinta .....	80
7.3 Tutkimusetiikka .....	82
7.4 Tutkimuksen luotettavuus .....	85
Lähteet .....	89
Liitteet .....	102
Liite 1: PerheSomeBody-mittari	
Liite 2: SomeBody®-mittari	
Liite 3: 3X10D®-mittari	
Liite 4: KINDL-R-mittari	
Taulukkuuettelo	
Taulukko 1: Aineiston klusterointi eli ryhmittely .....	55
Taulukko 2: Aineiston abstrahointi eli luokkien yhdisteleminen .....	57
Kuvaluettelo	
Kuva 1: Gyllensten ym. (2010) Ydinluokka suhteessa toisiin luokkiin	7
Kuva 2: Kokonaisvaltainen minä .....	11
Kuva 3: Kuinka tyytyväinen olet elämäsi kokonaisuutena? .....	74
Kuva 4: Kuinka tyytyväinen olet perheeseesi? .....	75
Kuva 5: Tutkimuksen tulos .....	76

## 1 JOHDANTO

Tässä tutkimuksessa tutkitaan tapaustutkimuksena empiirisen aineiston avulla PerheSomeBodyn erityisesti lyhyen aikavälin vaikuttavuutta ja perheiden sen myötä mahdollisesti saamaa tukea. PerheSomeBodyn tavoitteena on tukea erilaisten harjoitusten kautta lasten ja vanhempien kehotietoisuutta, tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja, ja näin vahvistaa ja eheyttää kunkin perheenjäsenen minäkuvaa, itsetuntoa sekä perheen jäsenten yhdessä toimimisen kykyä. Erityisenä tavoitteena on tukea vanhempia kasvatustehävässänsä. (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017.) Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten PerheSomeBody menetelmänä on vaikuttanut perheiden yhdessä toimimiseen, millaista apua perheet ovat saaneet arkeensa, miten osallistuneiden minäkuva on kehittynyt sekä miten PerheSomeBody-menetelmä on toteutunut tavoitteisiinsa nähden. Tutkimuksessa huomioidaan, miten menetelmä on vaikuttanut oman kehon kokemiseen, sen toimintaan sekä sitä kautta muovautuneisiin kehon- ja minäkuviin, ja niiden vaikutukseen perheen toiminnan kannalta. Tutkimukseen osallistuvat PerheSomeBody-ryhmät ovat toimineet Ulvilassa 2018–2019 ja niitä ovat ohjanneet PerheSomeBody-ohjaajakoulutuksen käyneet opetus- ja kasvatustieteen ammattilaiset. Tutkimusaineistona on käytetty sekä laadullista että määrällistä aineistoa, ja se koostuu vanhempien ja PerheSomeBody-ohjaajien haastatteluista, sekä ryhmätoiminnan aikana täytettyjen kyselylomakkeiden (PerheSomeBody-mittari, SomeBody®-mittari, 3X10D-mittari ja KINDL-R-mittari) tuottamasta datasta. Tutkimuskysymyksillä pyritään saamaan vastauksia menetelmän toimivuudesta ja erityisesti lyhytaikaisesta vaikuttavuudesta perheiden arkeen kokonaisvaltaisen minän tuottaman ymmärryksen myötä. Tutkimuskysymyksiin haetaan vastauksia aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, ja aineistoa tarkastellaan lasten, vanhempien ja menetelmän ohjaajien kokemusten mukaan, kehotietoisuuden ja perheiden arjen näkökulmasta.

SomeBody®-menetelmän luoneet Vaininen ja Keckman (2016) kirjoittavat menetelmän perustana olevan uudet neurofysiologiset teoriat kehon fysiologisen tilan ja psyykkisen mielentilan välisestä dialogista ja sen merkityksestä. Niiden mukaan keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden, jolloin tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja kokemukseen kehosta vaikuttaen samalla yksilön toimintakykyyn. Kehossa tapahtuvat muu-

tokset ja aistimukset vaikuttavat mieleen, sekä heijastuvat sieltä uudenlaisena toimintana ja vuorovaikutuksena toisiinsa. Tunteista suru, ilo, pelko ja lukuisat muutkin näkyvät tahtomattakin kehossa, ja jopa ihmisen koko elämänhistoriankin väitetään näkyvän hänen ajatuksissaan, tunteissaan, ruumiillisissa oireissaan ja käyttäytymisessään. (Herrala, Kahvola & Sandström 2008, 106.) Tähän perustuen SomeBody®-menetelmä pohjautuu mielen, kehon, ajatusten, tunteiden, hyvinvoinnin ja terveyden merkittävään suhteeseen. SomeBody®-toimintamalli huomioi kehollisuuden, mielen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen suhteessa yksilöön, koska kehotietoisuuden on havaittu lisäävän ihmisen toimintakykyä arjessa ja sosiaalisissa suhteissaan. (Vaininen ja Keckman 2016, 9.) PerheSomeBody-toiminta tutkimuksen aikana on ollut SomeBody®-menetelmän pilot-tiosa. Tutkimukseen osallistuvat PerheSomeBody-ryhmät ovat ensimmäiset hankkeen toteutuneet perheryhmät. Tälläkin hetkellä toimii uusia PerheSomeBody-ryhmiä, ja toiminta on laajenemassa, joten on tärkeää saada tutkimustietoa menetelmän toimivuudesta, etenkin eri näkökulmista.

Tässä pro gradu tutkielmassa tarkastellaan ensin tutkimusaiheen ympäriltä teoreettista viitekehystä, jossa määrittelen tutkimukseen liittyvät käsitteet ja tutkimuksen taustalla olevat teoriat. Niiden pohjalta on syntynyt tähän tutkimukseen kehitetty käsite, kokonaisvaltainen minä, josta kerron osana teoreettista viitekehystä. Seuraavaksi esitän tutkimukseen liittyvää tietoa, tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tarkoituksen ja menetelmät. Tämän jälkeen kuvailen tutkimuksen etenemistä; aineiston keruuta ja sen analyysia eri vaiheineen. Analyysin myötä syntyneet tulokset esitellään seuraavaksi teemoina, jonka jälkeen pohditaan tutkimuksen tuloksia ja johtopäätöksiä sekä niiden luotettavuutta sekä tutkimusetiikkaa. Tutkimuksen teko on aloitettu syksyllä 2019, ja pro gradu- tutkielma on valmistunut syksyllä 2020.

## 2 PERHESOMEBODY MINÄN JA YHTEISKUNNAN OSANA

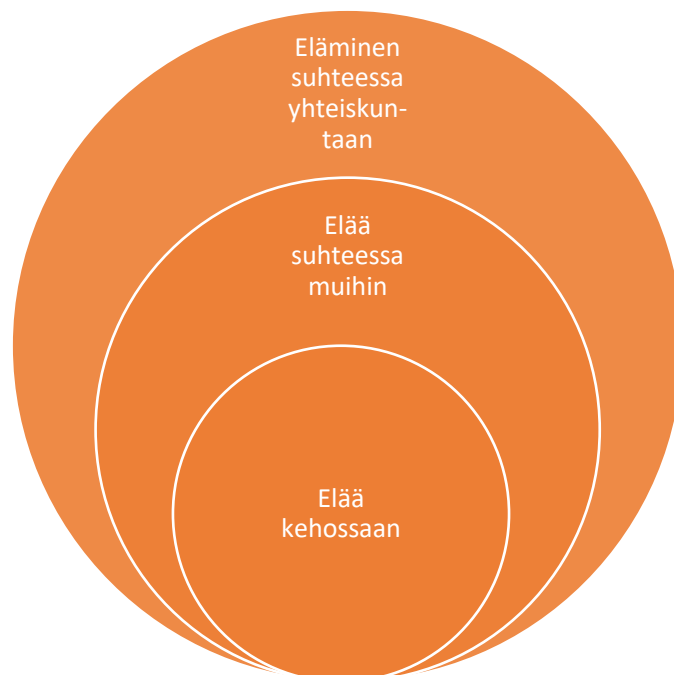
Tämän tutkimuksen näkökulmasta keskeinen käsite on tähän tutkimukseen kehitetty käsite kokonaisvaltaisen minä, joka koostuu PerheSomeBody-menetelmän keskeisistä käsitteistä: kehotietoisuudesta, tunnetaidoista ja sosiaalisista taidoista. Lisäksi tutkimuksen käsitteinä käytetään tutkimuksen kohteen, perheeseen, liittyen käytetään käsitteitä perhe, vanhemmuus ja arki, jotka ovat yleisiä yhteiskunnassamme käytettyjä käsitteitä. Kaikki käsitteet avataan tutkimukseen liittyvinä tekijöinä kirjallisuuden perusteella.

### 2.1 PerheSomeBody-menetelmä

PerheSomeBody on pilottiosana ”SomeBody®-menetelmäksi kuntien hyvinvointityöhön 2018–2020” -hanketta, joka on kehitetty Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Somebody® on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) rahoittama hanke terveyden edistämisen määrärahasta. Se on vuorovaikutuksellisen ohjaustyön väline ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa sosiaali-, terveys- ja kasvatustyössä. Somebody®-menetelmän tavoitteena on tukea yksilöä havainnoimaan paremmin kehoaan, sen tuntemuksia ja aistimuksia. Samalla mahdollisesti opitaan ymmärtämään, miten tunteet ja ajatukset vaikuttavat omaan kehoon, sen toimintaan ja muokkaavat kehon- sekä minäkuvaa. (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017.)

PerheSomeBody on menetelmä, jossa vanhemmuuden tukemisen edistämiseksi ja perheen yhteisen vuorovaikutuksen tukemiseksi tavoitteellisesti hyödynnetään kehotietoisuutta, kehollisuutta ja liikettä. PerheSomeBodyn kehittämisen ajatuksena on ollut ennaltaehkäisevä, varhainen tuki, joka erityisesti kohdistetaan vanhempien voimaantumisen kokemukseen, mutta menetelmänä se sopii myös osaksi kuntoutumisen tukea. (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017.) Kehotietoisuuden, kehollisuuden ja liikkeen teoreettisena pohjana on käytetty Gyllenstenin ym. (2010) tutkimusta. Gyllenstenin ym. (emt.) kehotietoisuuden tutkimuksessa kehitettiin teoreettinen malli, jossa kehon tietoisuuden ydinluokaksi muodostui ruumiillinen identiteetti. Tämä ydinluokka liittyi kahden toiseen luokkaan, jotka ovat: elää kehossa ja elää suhteessa muihin ja yhteiskuntaan. ”Elää kehossa” (living in the body) -luokkaa pidettiin tärkeänä näkökulmana

kehon tietoisuuden lisäämisessä ja kokemuksen tuntemisessa sen ulkopuolella tarpeiden tunnistamiseksi. Kehon kokemus, fyysisen itsen tasapaino ja vakavuus olivat peruskokemuksia, jotka liittyivät hyvinvoinnin ja hallinnan käsitykseen. Alaluokkaa "eläminen suhteessa muihin (living in relation to others) ja yhteiskuntaan (living in society)" pidettiin tärkeänä näkökulmana ruumiillistuneen itsensä vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja yhteiskunnallisen osallistumisen kannalta. Gyllenstenin ym. (2010) teoria on myös tämän tutkimuksen pohjana, jossa pyritään tarkastelemaan perheiden arkea ja toimintaa jokaisen perheenjäsenen oman kehonkuvan kautta perhettä ympäröivässä kontekstissa.



KUVA 1. Ydinluokka: "Kehittynyt identiteetti", joka on liittynyt kahteen luokkaan: "Eläminen kehossa" ja "Eläminen suhteessa muihin ja yhteiskuntaan". Mukaillen Gyllensten ym. 2010.

PerheSomeBody on lapset ja vanhemmat kokonaisvaltaisesti huomioiva menetelmä, jossa yhdistetään monipuolisesti vuorovaikutteisen neurobiologian näkökulmaa ja neurobiologiaa ja neurofysiologista tutkimustietoa sekä kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreettisia lähtökohtia ja menetelmiä. Näiden lisäksi menetelmä käyttää luovasti traumateorian, kiintymyssuhdeteorian, vuorovaikutteisen kehityspsykoterapian ja sensomotorisen psykoterapian teoreettisia lähtökohtia ja menetelmiä, psykofyysisen fysioterapian menetelmiä sekä dialogisen, osallistavan ohjauksen sekä psykososiaalisen



sosiaalityön vuorovaikutuksellisen ohjaustyön teorioita, työmenetelmiä ja -harjoituksia. (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017.) Menetelmän lähtökohtana voi pitää kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen edistämistä, niiden merkitystä elämänhallinnan ja elämäntaitojen lisäämisessä sekä terveyden edistämisessä (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017, 14). Kehotietoisuus on subjektiivinen ja fenomenologinen näkemys, jonka koemme tietoisuudessamme. Siihen liittyvät tunteiden tarkkaileminen, tulkintojen arvioiminen, uskomukset ja muistot. Kehotietoisuudesta on tullut eräänlainen kattotermi erilaisille lähestymistavoille, joista yksi on fysioterapiassa käytetty kehotietoisuuden perusterapia. (Probst 2017, 190.) Kehotietoisuus kuuluu kuitenkin jokaisen meidän elämäämme ja arkeemme. Jotta voisimme ymmärtää paremmin itseämme; ajatuksiamme ja kokemuksiamme, tulisi meidän osata tarkkailla itseämme myös kehomme kautta. Kehollisuus ja tunteet elävät myös käsi kädessä. Odgerin ja Fisherin (2016, 18) mukaan fyysiset, keholliset tuntemukset muodostavat perustan tunnetiloille, jotka muovaavat päätöksiamme sekä ratkaisuyrityksiämme, kun kohtaamme esimerkiksi ongelmia. Kehomme ja tunteemme elävät yhdessä kaikissa elämämme tilanteissa.

PerheSomeBody-menetelmässä toimitaan myös psykososiaalisen sosiaalityön kautta, jonka ideana on tukea yksilön, perheen, ryhmien sekä yhteisöjen hyvinvointia ja sosiaalista toimintakykyä. Psykososiaalisen sosiaalityön ja sen myötä tapahtuvan vuorovaikutuksellisen ohjaustyön ajatuksena on, että yksilön minäkuva, identiteetti, käsitys muista ihmisistä, omasta toiminnasta ja sen mahdollisuuksista rakentuu sosiaalisesti vuorovaikutuksen pohjalta. PerheSomeBody soveltaa myös dialogisuuden lähtökohtaa, jonka tarkoituksena on, että kaikilla vuorovaikutukseen osallistuvilla osapuolilla on oma, tärkeä osuus vuorovaikutuksen onnistumisen kannalta. (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017, 16–17.) Perheissä lasten ja vanhempien välinen vuorovaikutus on tärkeää. Kun lapsi osaa kommunikoida vanhempiensa kanssa hän on turvassa, oppii uusia asioita ja osaa toimia yhteistyössä, tullen ymmärretyksi ja ymmärtäen itse muita. Vuorovaikutuksessa lapsi tulee tietoiseksi omasta sisäisestä elämästään, ajatuksistaan, tunteistaan, toiveistaan ja pyrkimyksistään, samalla tiedostaen myös toisen osapuolen sisäisen elämän (Hughes 2011, 123). Vuorovaikutusosaaminen käsittää kaikki kommunikoinnin ja suhteiden luomiseen taidot ja sen arvioinnissa dialogisuus on yksi keskeisistä käsitteistä. Dialogisuuden yksi tärkeimmistä elementeistä on vastavuoroisuus, jossa jokainen kommunikointitilanteen osapuoli pääsee osaksi kommunikointitilannetta ja vaikuttamaan

sen kehitykseen. Dialogisuus ei ole kuitenkaan pelkkää puhetta tai kuuntelua, vaan parhaimmillaan tilanne, jossa molemmat oppivat ja voivat muuttaa omia ajatuksiaan. (Mönkkönen 2007, 28, 87–89.) Dialoginen vuorovaikutus on osa myös perheenjäsenten elämää. Dialoginen ohjaus perustuu molemminpuoliselle kuuntelulle, huomioon ottamiselle ja kunnioittamiselle, ja dialogisen vuorovaikutuksen tilanne etenee mukanaolijoiden yhteisenä prosessina. Aktiivinen kuuntelu ja avoimuus ovat suuressa roolissa aidossa ihmisten välisessä kohtaamisessa. Tavallisessa sosiaalisessa kanssakäymisessä kuuntelemme toisiamme vain pinnallisesti, jolloin puhujakaan ei saa yhteyttä omaan sisimpäänsä. Kuuntelijan roolissa antamamme reaktiomme, neuvomme, rohkaisumme, vakuuttelumme tai muu hyvää tarkoittavamme estää puhujaa saamasta aidon kuuntelun kokemuksen, eikä hän voi kokea tulleeensa ymmärretyksi. Puhujaa pitää kuunnella niin, että hän kokee sinun kuuntelevan. (Gendlin 2014, 169.) PerheSomeBody-ryhmissä harjoitellaan perheenjäsenten välistä kuuntelua konkreettisten harjoitteiden avulla. Menetelmän tavoitteena on PerheSomeBody-toiminnassa kohdata perheet ja sen yksilöt niin, että he tulevat kuulluksi, ja että he pystyvät jäsentämään omaa ja läheistensä toimintaa senhetkisessä elämäntilanteessaan. Tämä tapahtuu tarkastelemalla koko perheen ajattelu-, vuorovaikutus- ja toimintatapoja, sekä auttamalla perhettä kehittymään niissä. (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017, 17.) PerheSomeBodyn toimintaa ohjaa sen kymmenen tavoitetta, jotka on kuvattu alla (Vaininen 2020, tulossa).

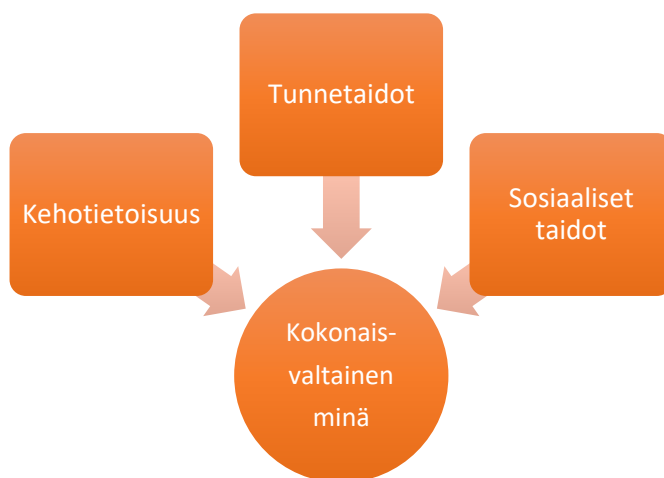
- Lasten ja vanhempien kehotietoisuuden lisääminen
- Lasten ja vanhempien kehonkuvan hahmottaminen ja jäsentäminen
- Lasten ja vanhempien asento- ja liiketietoisuuden lisääminen
- Lasten ja vanhempien hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen
- Lasten ja vanhempien rentoutumisen kokeminen ja edistäminen
- Lasten ja vanhempien kosketuksen voiman hyödyntäminen ja kosketuksi tulemisen kyvyn lisääminen perheen rakentavan vuorovaikutuksen edistämiseksi
- Lasten ja vanhempien omien rajojen ja reviirin tunnistaminen ja ylläpitäminen
- Lasten ja vanhempien tunteiden tunnistaminen, käsittely ja ylläpitäminen
- Voimauttavan vuorovaikutuksen tukeminen: Lasten ja vanhempien sosiaalisten taitojen, läsnäolotaitojen sekä myötätuntoisen kohtaamisen taitojen edistäminen
- Minäkuvan, itsemyötätunnon sekä vanhemmuusmyötätunnon tukeminen

PerheSomeBodyn ryhmätoimintaan osallistunut lapsi, nuori tai aikuinen voi toiminnan myötä ymmärtää ja jäsentää kehossaan paremmin liikkeen, fyysisen aktiivisuuden ja rentoutumisen, sekä niiden vaikutukset kokonaisvaltaisesti itseensä eli kehoon ja mieleen, ajatuksiin ja tunteisiin. Hän voi myös huomata oman kehon mahdollisuuksia voimavarojen ja toimintakyvyn vahvistamisessa, sekä ymmärtää millainen merkitys rentoutumisella ja keskittymisellä on arjessa. Ryhmätoiminnan myötä lapselle tai nuorelle tarjoutuu mahdollisuus hallita itselleen sopivia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia keinoja rentoutumiseen ja keskittymiseen, sekä tunnistaa, miten keho reagoi eri tilanteissa. Lapsen, nuoren tai aikuisen on mahdollista saada välineitä käsittelemään ja ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan rakentavasti. Lapsi, nuori tai aikuinen saa valmiuksia PerheSomeBodyn myötä jäsentää minäkuvaansa ja tunnistaa ja tietää omat vahvuutensa ja voimavaransa fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimijana. (Keckman & Vaininen 2018, 12–13.) PerheSomeBodyn kantavana periaatteena on myönteisen tunnistamisen ja tunnustamisen merkitys ihmisen hyvinvoinnille. (Vaininen, Kantonen & Keckman 2017, 9). Kokonaisuudessaan PerheSomeBody tarjoaa siis työkaluja lapselle ja nuorelle oppia ja oivaltaa itsestään, tunteistaan, kehostaan ja minäkuvastaan monella eri tasolla, sekä näiden oivallusten myötä antaa mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen, sekä oman itsensä eheytymiseen.

## 2.2 Kokonaisvaltainen minä

Tässä tutkimuksessa käytetään käsitettä kokonaisvaltainen minä, joka yhdistää yksilön kehotietoisuus-, tunne- ja vuorovaikutustaidot. Jokainen kokonaisvaltainen minä pitää sisällään kaiken sen, mikä vaikuttaa yksilön toimintaan perheessä, ja jokaisen yksilön ajatellaan koostuvan tästä kokonaisuudesta. Jokainen perhe taas koostuu yksilöistä, jotka pitävät toisiaan perheenjäseninä. Perheen yhteiskunnallinen merkitys on muuttunut, samoin kuin perheen merkitys yksilölle itselleen. Perheen määrittelemineen on entistä haasteellisempaa. Tilastokeskus tilastoi perheet erilaisten tyyppien mukaan, sen perusteella, keitä perheisiin kuuluu. Perhekäsitys on aikaan sidonnainen ja vallitseva yleinen käsitys siitä, mitä perhe monille on (Vilen ym. 2011, 55–56). Tässä tutkimuksessa käsitellään perheenä joukkoa ihmisiä, jotka koostuvat ryhmästä toisilleen läheisiä ihmisiä. Tämä joukko tietää ja tuntee kuuluvansa samaan perheeseen ja pitävät toisia perheenjäseninä. Kuitenkin jokainen perheenjäsen on oma yksilönsä, ja jokaisen yksilön

osuus perheessä on yhtä suuri ja merkittävä. Yksilö on minä, ja jokaisen minä rakentuu minäkuvan kautta, omaksi kokonaisvaltaiseksi minäkseen.



KUVA 2. Kokonaisvaltainen minä

Kokonaisvaltainen minä on yksilön minä kokonaisuudessaan. Minän käsite on monimuotoinen ja tieteenalasta riippuvainen. Sandströmin (2010, 13) mukaan minä on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus, joka syntyy varhaislapsuudessa vuorovaikutuksessa läheisten ihmisten kanssa. Degerman ja Holm (2016, 8) kuvaavat ihmistä toiminnalliseksi kokonaisuudeksi, jossa kuuluu kolme erillistä, mutta toisiinsa vaikuttavaa puolta; biologinen, psyykinen ja sosiaalinen. Psykologiassa minä tarkoittaa kaikkea sitä, mitä ihminen kokee minuna. Minäkuva taas on erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuus, joiden avulla yksilö kuvaa itseään. (Keltikangas-Järvinen 1994, 97.) Tämän minäkuvan pohjalta yksilö muodostaa minäkäsityksen, mutta minäkäsityksen rakentumiseen vaikuttavat myös ympäristötekijät, kuten Jalo-vaara (2006, 57) kirjoittaa: lapsen tärkeimmät ympäristöt ovat koti, koulu ja ystävät, ja näissä ympäristöissä muodostuneet kokemukset vaikuttavat lapsen minäkäsitykseen. Minän kokemuksen myötä jokainen yksilö muodostaa oman minäkäsityksensä. Myös kaikki elämän varrella tapahtuneet asiat muokkaavat minäkuva ja sitä kautta minäkäsitystä, ja lapsen haavoittuvassa kehitysvaiheessa tapahtuneet elämän mullistukset ja kokemukset voivat saada erityisen suuren merkityksen lapsen mielessä (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 141). Lasten minäkäsityksen rakentuminen on pitkä projekti, joka saattaa saada aikuisista pieneltäkin tuntuvista asioista negatiivisen suunnan. Siksi lapsen myönteisen minäkuvan rakentaminen on tärkeää koko perheen, mutta

erityisesti lapsen itsensä vuoksi. Pienen lapsen tärkein suhde on hänen suhteensa vanhempiinsa. Se suhde sisältää ruumiillisen ja henkisen tarpeiden täyttymyksen, turvallisuuden ja pysyvyyden liiallisia sisäisiä yllykkeitä ja ulkoista pahaa vastaan. Siihen kuuluu myös tyydytystä ja helpotusta, ja niitä saadaan jatkuvasti ja rakkaudella. Tämä tarpeita tyydyttävä suhde on oleellinen lapsen fyysiselle terveydelle ja hyvinvoinnille. Se on myös lapsen mielen ja persoonallisuuden kehityksen perusta. Tämän suhteen kautta lapsi oppii tuntemaan itseään ja pitämään itsestään, ja vähitellen muodostaa mielikuvan minästä. (Furman 1998, 21, 23.) Lapsen ja vanhemman suhde on merkityksellisin suhde yksilön minäkuvan kehittymisen kannalta, vaikuttaen hänen koko tulevaisuuteensa. Minäkäsitys on kokonaisvaltainen käsitys itsestä, ja itsetunnon kehittyminen vaatii itsearvostusta, eli yksilön käsitystä omasta arvostaan ihmisenä. Lasten myönteinen minäkäsitys ja terve itsetunto näyttävät kehittyvän läheisessä suhteessa lapsen vanhempiin. (Degerman & Holm 2016, 72.)

### 2.2.1 Tietoisuus osana minää

Tietoisuuden käsite liittyy olennaisena osana minäkuvaa. Sen määrittely on kautta aikojen ollut kuitenkin vaihtelevaa. Tietoisuuden tutkiminen on vilkasta filosofiassa ja psykologiassa, mutta nykyään kasvussa myös monipuolisen aivotutkimuksen piirissä, sekä sosiologisen kehityspsykologian ja kasvatustieteilijöiden mielenkiinnon kohteena. (Lehtonen 2014, 25–26.) Aivojen tehtävänä on seurata ja arvioida, mitä kehon sisä- ja ulkopuolella tapahtuu. Aivojen havainnot välittyvät eteenpäin verenkierrossa kemiallisesti ja hermostossa sähköisesti, ja ne aiheuttavat vähäisiä tai huomattavia muutoksia kaikkialla kehossa ja aivoissa. (Kolk 2014, 119.) Tietoisuutemme alkaa kehittyä syntymästämme lähtien, kuitenkin ilman tietoisuuttamme siitä. Aivojemme kehittyminen tapahtuu varhaisessa vuorovaikutuksessa hoitajiemme kanssa. Vauvan ja pikkulapsen kehittymättömät aivot ovat äärimmäisen herkäät ympäristöstä ja kiintymyssuhteista tuleville vaikutuksille ja mahdollistavat siten hermoyhteyksien muodostumisen, joita alemmista aivorakenteista lähtevien vireystilojen impulssien ja emootioiden säätelyminen edellyttää. (Odgen & Fisher 2016, 127.) Ensimmäisinä kehittyvät aivotoiminnot liittyvät sosiaalisuuteen ja kehittyvät vasteena sosiaaliseen kokemukseen (Gerhart 2007, 52). Punamäen (2011, 113) mukaan lasten aivojen hermoverkkoyhteyksien toimintaan ja kehi-

tykseen vaikuttavat aistiperäiset, motoriset, emotionaaliset, sosiaaliset ja älylliset kokemukset. Aivojen kehitys on monimuotoista, johon monenlaiset kokemukset vaikuttavat fyysiseen kasvuun ja kehitykseen. Probstin (2017, 180) mukaan mielenterveys on kognitiivista ja/tai emotionaalista hyvinvointia. Probst (emt.) tarkentaa sen viittaavaan siihen, miten ihminen ajattelee, tuntee ja käyttäytyy. Mielenterveys voi vaikuttaa yksilön päivittäiseen elämään, suhteisiin, kykyyn nauttia elämästä ja jopa fyysiseen terveyteen.

### 2.2.2 Kehon ja mielen yhteys

Tietoisuudellamme, mielen ja kehomme yhteydellä, on valtavat seuraukset koko elämämme kannalta arkisessakin mielessä. Kognitiivinen hyvinvointimme on perheillemme erityisen tärkeää. Tietoisuus on osa toimintaamme, joka tapahtuu mielessämme, mutta vaikuttaa meihin kokonaisuudessaan. Tietoisuustaito ei tarkoita vain läsnäoloa nykyhetkessä, vaan on enemmänkin tietoisuutta kehostamme, tunteistamme, ajatuksistamme ja mielestämme. Tietoisuustaitojen avulla ihmisellä on mahdollisuus ymmärtää ja oivaltaa omia kokemuksiaan kehotietoisuuden kautta. (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 11; Malinen 2014, 68.) Tietoista läsnäoloa voi harjoitella, usein sitä kuvailaan yksin harjoitettavaksi hiljaiseksi ja sanattomaksi toiminnaksi, joka tapahtuu ihmisessä itsessään. (Odgen & Fisher 2016, 32.) Tietoisuuttamme ja tietoista läsnäoloa voi harjoitella, jonka kautta oma hyvinvointi voi kehittyä parempaan suuntaan.

Tietoisuuden käsitteen esille nostaminen on perusteltua ihmisen kokonaisvaltaisen mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Kun pysähdymme ajattelemaan itseämme ja mieltämme, harjoitamme jo siinä hetkessä tietoisuustaitoamme. Tietoisuustaitojen perinteissä mielen harjoitusta ei koskaan eroteta kehon harjoittamisesta. Kyse on aina keho-mielen kokonaisuuden harjoittamisesta. Itse asiassa mielen harjoittaminen on hyvin voimakkaasti sukeltamista kehotietoisuuden syövereihin. (Klemola 2013, 39, 53.) Tietoisuustaitoharjoituksia on erilaisia. Niissä ihminen kohdistaa huomionsa tuntemuksiin, joita sen aikana mielessä ja kehossa tapahtuu. Kehon kokemus lähtee oman kehon kuuntelusta ilman arviointia tai pyrkimystä muuttaa tuntemuksiamme. Tietoisuustaitoharjoituksissa harjoitellaan myös tapaa olla ja toimia muiden ihmisten kanssa. Niiden avulla

voidaan oppia kasvokkaista vuorovaikutusta sekä tutkia huomion suuntaamista esimerkiksi kehokontaktissa toiseen ihmiseen. (Kortelainen 2014, 125, 129, 138.) Tietoisuustaitoharjoitukset voivat olla yksi keino mielen ja kehon yhdistämiseen ja sitä kautta itsensä parempaan ymmärtämiseen. Willardin (2013, 14) mukaan meditaatiota voi pitää mielen harjoittamista, jonka avulla voimme oppia rentouttamaan ja hallitsemaan kehoa ja mieltä. Meditaatiossa pyritään tarkkailemaan läsnä olevaa hetkeä avoimesti ja arvioilematta, ja se vaikuttaa sekä mielentilaamme että kokemukseemme ympärillä olevista tapahtumista. Tietoista läsnäoloa voi harjoitella muutenkin kuin meditaatiossa, koska sitä voi tehdä missä tahansa arjen askareissa. Silloin ihminen pyrkii kohdistamaan tietoisuuttaan siihen, mitä juuri nyt tuntee ja havaitsee, ja pyrkii olemaan täysin läsnä hetkessä. Tietoisessa läsnäolossa ollaan siis tietoisia omasta tarkkaavaisuudestaan ja sitä ohjataan tahdonalaisesti. (Cacciatore & Karukivi 2014, 130.)

Keho ja mieli elävät yhdessä. Spinozan (1994) mukaan mieli ja siihen kuuluva tietoisuus edustavat perimältään ihmisen ruumiillisen olemassaolon kokemisesta syntyneitä mielikuvaa. Damasio (2003) jatkoi tätä ajatusta pidemmälle todeten, että mieli on ruumiin idea. Ruumiilliseen kokemukseen sidottu psyykinen kokemusmaailmamme ohjaa valintojamme, ja mielen keskiössä tunnekokemus ohjaa mieltä jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kehoa ja mieltä ei nähdä toisistaan irrallisina, vaan ne ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Ne ovat saman asian kaksi eri puolta. Kyse on lopulta siitä, kuinka kehon ja mielen yhteys rakentuu joka hetki, ja kuinka keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa koko ajan. (Pennanen 2014, 97–98; Lehtonen 2014, 29–30.) Emotionaalinen ja fyysinen minäkäsitys voidaan yhdistää termiksi kehonkuva. Sillä tarkoitetaan tietoisuutta kehosta sekä niistä tunteista, jotka liittyvät oman kehon kokemiseen. (Sandström 2010, 20.) Tässä tutkimuksessa kehonkuvaa käsitellään kehotietoisuuden kautta myöhemmässä vaiheessa.

### 2.2.3 Itsetunto osana minäkuvaa

Itsetuntoa voi tarkastella osana minää. Jokainen meistä rakentaa itsetuntoamme kokemistemme perusteella. Keltikangas-Järvisen (1994, 17) mukaan itsetuntoa on se, kuinka

paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen minäkuva on kuitenkin totuudenmukainen, ja hän havaitsee ja tietää hyvien ominaisuuksiensa lisäksi myös heikkoutensa. Heikkouksien myöntäminen ei tarkoita niiden hyväksymistä, vaan rehellisyys huonojen puolien suhteen on toteamista ilman, että se vie hänen kunnioitustaan. Itsetunto on tärkeä osa minää, eikä kukaan sitä voi toiselle valmiina antaa. Itsetunto on yksilön sisällä oleva tunne, eikä se ole selitettävissä niillä tapahtumilla tai ihmisten ominaisuuksilla, joita ulkopuoliset hänessä näkevät. Hyvään itsetuntoon kuuluu lisäksi kyky arvostaa muita ihmisiä. Itsetunnolla on valtava näkyvyys ja merkitys. Hyvän itsetunnon omaava ihminen omaa myös kyvyn kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia niin, että pettymykset eivät vaurioita itsetuntoa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 19, 22; Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 12.) Itsetunnon mittaamiselle ei ole mitään teknistä menetelmää, eikä laitetta, jolla saisi tarkan analyysin itsetunnon määrästä ja laadusta. Lapsen hyvä itsetunto näkyy usein kuitenkin hänen olemuksessaan, mikäli lapsi on saanut hyvän perustan itsetunnolleen ja hän arvostaa itseään. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 12, 14.) Itsetunto on yhteydessä ihmisen sosiaalisiin taitoihin ja kykyihin tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Huono itsetunto vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen niin, että ihmisten kanssa oleminen ei ole nautinto, vaan kasvattaa omaa huonommuuden tunnetta. Lapsilla on elämässään paljon uusia haasteita, ja niihin liittyy vaara, että lapsi epäröi oman pärjäämisensä tunteen kanssa. Näissä tilanteissa lapsi kaipaa aikuisen tukea ja apua, vahvistamista ja muistuttamista lapsen omista kyvyistään. Vahva itsetunto on hyvä pohja empatialle ja sosiaalisille taidoille, ja sosiaalisten taitojen oppiminen on helpompaa, jos ihmisellä on hyvä itsetunto. (Keltikangas-Järvinen 1994, 36–37; Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 23.) Itsetunnon merkitys korostuu, kun sen vaikutusta tarkastellaan suhteessa muihin tekijöihin, esimerkiksi lapsen sosiaalisten suhteiden kautta.

#### 2.2.4 Turvallisuuden tunne ja rentoutuminen osana minää

Positiivisen minän rakentuminen vaatii turvalliset lähtökohdat elämälle. Turvallisuuden tunteeseen vaikuttaa lapsen koko elinympäristö, sen fyysiset ja psyykkiset tekijät. Turvallisuus on ensisijaisen tärkeä inhimillisen elämän edellytys ja perusturva. Se rakentuu kokemuksen kautta, ja varhaisimpia turvallisuuden muotoja ovat kosketus, lämpö, äänet



ja tuoksut. Ihmisten välinen kohtaaminen eli vuorovaikutustilanne tapahtuu monella tasolla; kosketuksen, tunteiden ja sanallisen tasolla. Kosketuksella voidaan läsnä olevalla vuorovaikutuksella tarjota turvallisuutta, rauhoittumista ja lohtua, sekä poistaa epämu-kavuutta, jännitystä ja kipua. (Martin ym. 2014, 75.) Kehon oman oksitosiinin eli mie-lihyvähormonin erityistä voidaan lisätä läheisyyden, kosketuksen ja lämmön avulla. Kosketus on tärkeä ja olennainen osa vuorovaikutusta ja sitä pidetään yhdessä huolen-pidon kanssa merkityksellisenä lapsen turvallisuuden tunteen kehittymiselle. (Karppi-nen & Pihlava 2016, 120; Herrala, Kahvola & Sandström 2009, 71.) Mobergin (2000, 29) mukaan kosketus tuntuu olevan yksi voimakkaimmista rauhoittumisjärjestelmään kohdistuvista virikkeistä. Perheen ollessa yhdessä kosketukset, hajut, maut ja muut ais-tivirikkeet ovat luonnollinen osa yksilöiden toimintaa, ja näin koko perheen yhdessä voi luoda turvallisuuden tunteen jokaiselle perheenjäsenelle aistivirikkeiden kautta. Kosketuksen avulla lasta voidaan niin lohduttaa, rauhoittaa kuin kannustaakin, mutta erityisesti osoittaa, että lapsi on turvassa.

Mielen ja kehon hyvinvointiin ja tasapainoon liittyy myös rentoutuminen. Rentoutumi-nen on ihmisruumiin eri osien tasapainottavia ja terveyttä säilyttävien reaktioiden elvyt-tämistä, vahvistamista tai säilyttämistä. Tavallisesti rentoutuminen on tietoisista, ja tapah-tuu hereillä ollessamme. Rentoutumisen kokemiseen liittyy aina mielihyvän kokeminen, koska rentoutumisen aikana tapahtuu fyysistä ja psyykkistä vapautumista jännityksestä, jonka takia mieliala rauhoittuu ja koko ihminen virkistyy (Herrala, Kahvola & Sand-ström 2009, 169–171). Rentoutumista on monenlaista. Esimerkiksi perheen keskinäinen nauru rentouttaa myös koko perheen toimintaa. Vanhemman ja lapsen yhdessä koettu nauru on merkki perheen leikkisästä asenteesta, mutta se on myös tärkeä työkalu pois-tamaan häpeää ja pelkoa. Yhdessä nauraessaan sekä vanhempi että lapsi yleensä tunte-vat olonsa turvalliseksi, ja tuntevat olonsa hyväksytyksi. Naurun myötä luodaan muis-toja siitä, että he hyväksyvät toisensa sellaisenaan ilman ehtoja. Tämä hyväksyntä pysyy voimassa, vaikka perhe kokisikin haastavia hetkiä toistensa kanssa. Myös huumori aut-taa lapsia katsomaan tapahtumia uudesta näkökulmasta. Huumorin avulla lapsi voi nähdä tilanteen avoimemmin toisesta näkökulmasta ja auttaa lasta huomaamaan, että jokin tapahtuma ei olekaan kokonaisuudessaan paha, vaan että siinä on myönteisiäkin puolia. (Hughes 2011, 91–92.) Perheen kanssa yhdessä vietetty huumorin sävyttämä

aika voi luoda pitkälle kestäviä muistoja, jotka saavat perheenjäsenissä aikaan positiivisia tunteita ja mahdollisesti rennomman olon. Perheen yhteinen nauru on kaikille sen jäsenille tärkeää.

### 2.2.5 Kehotietoisuustaidot kokonaisvaltaisen minän osana

PerheSomeBody-menetelmän tarkoituksena on erityisesti auttaa perheenjäseniä huomiomaan yksilöllisen suhteensa omaan kehoonsa. Paul Ricoeurin (1996) hermeneuttisen fenomenologian näkökulma kehollisuuteen korostaa, että ihmistä ymmärretään mielen, kehon ja sosiaalisen todellisuuden välisenä vuorovaikutuksena. Kehonkokemus lähtee oman kehon kuuntelusta. (Kortelainen 2014.) Kehotietoisuudella tai kehonkuvalla tarkoitetaan havaintoja, kokemuksia ja käsityksiä omasta kehostaan. Käsitys itsestä, eli kehonkuva ruumiin kuvana luo pohjan ihmiskäsityksen muodostumiselle. Kehollisen kokemuksen avulla ihminen testaa mielessään olemassaoloaan ja vertailee itseään muihin ihmisiin. Kehonkuvan kehittymiseen vaikuttavat monenlaiset tekijät. (Herrala, Kahvola & Sandström 2009, 17, 29.) Kehonkuva kehittyy ruumiin toimintojen kautta vähitellen kohti kehollisuutta, jolloin mieli ja keho toimivat yhdessä. Kehotietoisuutta voidaan pitää syvempänä ja kokonaisvaltaisempänä itsen tiedostamisena, hahmottamisena, ymmärryksenä ja hallintana. Bunkenin (1992) teorian mukaan psyykkisen järjestelmän reaktioita ovat muun muassa tunteet, ajatukset ja havainnot, kun taas motorisen järjestelmän reaktiot näkyvät ja tuntuvat esimerkiksi lihasjännityksenä ja -rentoutumisena. (Herrala, Kahvola & Sandström 2009, 31–32.) Kehotietoisuus on suureksi hyödyksi niin haastavissa tilanteissa kuin jokapäiväisessä elämässäkin (Willard 2013, 113). Kehon liikkeet, asennot ja fysiologiset reaktiot mukautuvat automaattisesti ilman tietoista yritystä selviytymisen varmistamiseksi ja saatavilla olevien voimavarojen maksimimiseksi (Odgen & Fisher 2016, 20). Kehomme työskentelee koko ajan pitääkseen huolta meistä ja kehostamme. Kehomme toimii ilman huomiota, pyrkien parhaaseen mahdolliseen tilaan.

Kaikki tunteemme tuntuvat myös kehossamme. Svennevigin (2005, 20) ilman kehon reagointia ei tunnetta voi edes syntyä. Tätä kehon reagointia ei voi estää, eikä hillitä,

koska sen aiheuttajana on autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto. Tällaisia hallitsemattomia, tahdon säätelyn ulkopuolella ilmeneviä tunnetilan ilmauksia ovat punastuminen, vapina ja pupillien laajeneminen ja supistuminen. Ihmisen tunnetila, mielen-tila, aikomukset ja estot näkyvät ulospäin ihmisen olemuksessa ja asennoissa. Fyysisen olemuksen voi ajatella olevan jonkinlainen psyykkisen tilan ruumiillistuma. (Svennevig 2005, 39.) Kehossamme tapahtuu joka hetki pieniä ihmeitä, jotka eivät vaadi tietoista tarkkaavuutta ja jäävät siksi usein huomaamatta. Aivomme vertaavat havaintojamme muistoihimme ja saavat elimistöössämme aikaan monimutkaisia signaaleja, jotka ohjaavat toimintaamme ilman tarvetta ajatella sitä. Kehomme heijastelevat ja ylläpitävät automaattisesti fyysisten toimintatapojen kautta niitä keinoja, joilla olemme oppineet soveltamaan sisäiset tarpeemme. (Odgen & Fisher 2016, 63.) Kehomme osaa toimia tilanteen vaativalla tavalla, mutta osaammeko me ilman harjoittelua tulkita kehomme kokemuksia?

Vainisen ja Keckmanin (2016) mukaan kehossa tapahtuvat muutokset ja aistimukset vaikuttavat mieleen sekä heijastuvat yksilön uudenaikaisena toimintana ja vuorovaikutuksena toisiin. Ihminen on kokonaisuus ja siihen vaikuttavat yksilön oman minäkäsityksen lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen ja ympäristö. Hallitsemme itsemme kokonaisuutta meillä jokaisella tulisi olla käsitykset itsestämme, siitä, miten minä on suhteessa kehoon, miten minä on suhteessa muihin ja miten minä on suhteessa ympäristöön. Kaikki mitä tunnemme, tuntuu myös kehossamme. Jätämme kuitenkin toisinaan kehon viestit huomioimatta, samoin suhteemme muihin ja ympäristöömme. Ajatukset, tunteet, tunnelmat ja kokemukset näkyvät ja tuntuvat kehossa (Herrala, Kahvola & Sandström 2009, 37). Kehon sisäisen tilan aistimista kutsutaan interoseptioksi. Niiden avulla huomaamme minkä tahansa tilanteen merkityksen itsellemme, koska ne välittävät jatkuvia tuntemuksia lihaksista ja niiden jänteydestä, sekä omasta sisäisestä niin sanotusta autonomisesta tilasta. (Sajaniemi ym. 2015, 22.) Lähtökohtaisesti lapsilla ei ole säätelyjärjestelmiä käytössään, koska siihen tarvittavat hermoverkkopiirit kypsyvät hitaasti läpi lapsuuden ja nuoruuden. Lapsien on kuitenkin opittava säätelytaitoja aikuisten avustuksella. (Sajaniemi ym. 2015, 32.) Lapsen käsitys omasta kehosta, eli kehoitsetunto rakentuu kokemusten kautta. Lapsuudessa keho on itsestäänselvyys ja aivan sopiva niin kauan, kuin se ei vaivaa mitenkään. Pienten lasten oikeus asioiden, tilanteiden ja paikkojen hallintaan alkaa omasta kehosta, jossa oma keho toimii hänen reviirinään. (Caciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 174,196.)

Lapsen kehotietoisuus herää vähitellen. Kosketuksen avulla lapsi alkaa hahmottaa omaa kehoaan ja keräämään kokemuksia kehotietoisuuteensa. Kosketuksen merkitys on kehoitsetuntoon hyvin suuri; mitä enemmän lapsella on läheisyyttä, sitä paremmaksi itsetunto kasvaa ja sitä kautta minänkuva saa positiivisen sävyn. Kosketuksen myötä aivojen turvallisuus-, tasapainoisuus- ja hyvinvointialueet saavat myönteisiä viestejä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 176.) Svennevigin (2005, 46–47) koskettelua ja hellää fyysistä huolenpitoa voi pitää lapsen turvallisuudentunteen kehityksen edellytyksenä. Kosketuksella on myös tunteita säätelevä merkitys; vauvoja pidetään sylissä ja pikkulapsia silitellään rauhoittavasti heitä tynnytelläkseen. (Kokkonen 2017, 29.) Lapsen ajatellaan saavan perheeltään ja erityisesti vanhemmiltaan koskettelua ja kosketusta. Vanhempien tärkeään tehtävään kuuluu lapsen hoivaaminen ja hellä koskeminen. Tätä kautta lapsen kehotietoisuus kehittyy, mutta samalla myös lapsen turvallisuudentunne, minäkuva ja itsetunto kehittyvät lapsen myönteisten kokemusten kautta.

Kehotietoisuustaitojen harjoittelu perheen kesken voi olla perheen hauskaa, yhteistä aikaa. Kehotietoisuustaitoja voi opetella esimerkiksi pelien kautta. Pelaamisen avulla lapsella on mahdollisuus kokeilla kiihtymystä ja rauhoittumista säädellysti, ja sen on luonnollinen tapa varhaiseen sosiaalistamiseen. Peuhaamisessa ja peuhaamisleikeissä lapsi harjoittelee itse oman toimintansa säätelyä. Peuhaamisessa harjoitellaan kaikkein voimakkaimpia kiihtymisen tiloja. Rajujen leikkien kautta lapset oppivat tulkitsemaan tunteitaan ja säätelemään omaa toimintaansa. Peuhaamisleikit tuovat myös välitöntä mielihyvää, joka taas voi vähentää impulssikontrollin häiriöiden esiintymistä. Leikkien avulla lapsella on mahdollisuus harjoitella voimakkaampien impulssien hallintaa ja säätelyä. (Sajaniemi ym. 2015, 137–139.) PerheSomeBodyn ryhmätoiminnan osana on peuhaamis- ja riehumisleikkejä, joissa harjoitellaan lasten kehotietoisuustaitoja turvallisessa ympäristössä positiivisen kautta.

## 2.2.6 Tunnetaidot kokonaisvaltaisen minän osana

Tunnetaidot ovat yksi laaja kokonaisuus osana kokonaisvaltaista minää. Elämme tunteidemme kanssa, halusimme tai emme. Tunteiden tehtävä on viestittää jotakin, ja tunne

syntyy ajattelemalla tai kohtaamalla jokin tietty asia, henkilö tai paikka. Tunteet ovat läsnä kaikkialla, ja ne ovat myös edellytys kaikelle tekemiselle. Tunteiden tärkeä tehtävä on toimia aivojen lajittelukeskuksena valikoiden ja ohjaten erilaisten tavoitteiden toteutumista ja lajikehityksellisesti tunteiden yksi vanhimmista tehtävistä on laittaa arkiset touhumme tärkeysjärjestykseen. (Nummenmaa 2019, 11, 19; Nurmi 2013, 16; Kokkonen 2017, 11.)

Tunteet ovat neurofysiologian järjestelmä, jonka toiminta on oikeastaan välttämätöntä jokapäiväisestä elämästä selviytymiseksi. Tunteet eivät vaadi oppimista tai kypsymistä eikä edes korkeampia aivotoimintoja. Ihmismieli on valmis nautintoon heti syntymästään lähtien. (Nummenmaa 2019, 16.) Lisäksi tunteet ovat keskeinen osa hyvinvointiamme ja niiden perustehtävä on edistää sitä, vaikka se ei kuitenkaan aina toteudu esimerkiksi mielenterveyden ongelmien yhteydessä (Nummenmaa 2010, 17, 187). Tarvitsemme tunteitamme, mutta järjen puuttuminen ihmisen tajunnasta romuttaa kyvyn selviytyä elämässä. Järkemme koettaa koko ajan pysytellä tunteidemme perässä ja ohjata niitä oikeaan suuntaan. Kielteiset tunteet tuntuvat pahalta, jotta ihmisille syntyisi voimakas tarve hankkiutua niistä eroon. Tunnekokemuksen tarkoituksena on saada järki tunteiden avuksi, ratkaisemaan ongelmaa. Tutkimusten mukaan tunteiden taustalla olevat aivojen mekanismit ovat erillisiä. Järki ja tunteet ovat siis aivojen tasollakin erillisiä toimintoja, vaikka järjestelmät toimivat jatkuvasti tiiviissä yhteistyössä. (Nummenmaa 2019, 12–13, 39, 60.) Kun tunteet ja järki ovat tasapainossa, tunnemme olevamme ”oma itsemme” (Kolk 2014, 79). Tunteiden ja järjen yhdistelmä on osa minuuttamme ja tekojamme itsenämme.

Tunteita on vaikea tuottaa itse, sillä ne ovat monellakin tasolla tahdosta riippumattomia. Perustunteet ovat diskreettejä, toisistaan riippumattomia tiloja, jotka perustuvat erillisiin neurofysiologisiin tunnesysteemeihin. Perustunteiden merkityksen tarkastelu osoittaa, että kaikilla perustunteilla on selkeästi rajattu tarkoituksensa toiminnan ohjauksessa. Perustunteita ovat mielihyvä, pelko, inho, suru, viha ja hämmästys. Jokainen näistä hoitaa omanlaistaan puolustustehtävää oman keskus- ja ääreishermostoon muovautuneen kytkentäkaavionsa avulla. Suomalaiset käyttävät tunteidensa kuvaamiseen noin 50 erilaista sanaa. Meillä on siis käytettävissämme suuri tunnereaktioiden kirjo, ja osa tästä kirjosta on biologisesti määrätynyt ja pitkälti periytyvää, kun taas osa tunnereaktioistamme

on oman kulttuurimme ja oppimisen tuotosta. (Nummenmaa 2010, 33–36; Nummenmaa 2019, 18.) Perustunteita yhdistelemällä syntyy lukematon määrä erilaisia, monimutkaisempia tunteita, esimerkiksi onnellisuus, rakkaus ja nauttiminen. (Nummenmaa 2019, 60; Herrala, Kahvola & Sandström 2009, 50–51.)

Tunteemme saavat aikaan meissä erilaisia tunnekokemuksia. Nummenmaan (2010, 21) mukaan kokonaisvaltaiseen tunnereaktioon kuuluu ainakin kolme osaa, jotka ovat tunnereaktion aiheuttamat fysiologiset muutokset, tunteeseen liittyvät käyttäytymisen muutokset ja tietoisuus tunteista. Useimmiten tunteet liittyvät johonkin ulkoiseen tapahtumaan, jonka havaitseminen saa aikaan tunnereaktion. Tunteet varmistavat, että reagoimme ympäröivään maailmaan ja sen tapahtumiin automaattisesti. (Nummenmaa 2010, 30.) Tunteet vaikuttavat toimintaamme hetkellisesti. Pitkäkestoiset tunnereaktiot eivät olisi tarkoituksenmukaisia toiminnan ohjaajia. Tulemme tietoisiksi tunteistamme vain silloin kun ne ovat tarpeeksi voimakkaita, jotta ne saavat meidät keskeyttämään senhetkinen muu ajattelumme ja muuttamaan toimintaamme tunteiden kehottamalla tavalla. (Nummenmaa 2010, 32, 38.) Tunteen kohtaamiseen kuuluu monivaiheinen prosessi. Siinä prosessissa tunne herää, se havaitaan, hyväksytään, ilmaistaan, tunnustetaan, nimetään, säädellään ja ymmärretään. Tunteista pitää puhua, jotta niitä voi tunnistaa. (Nurmi 2013, 24.) Tunnetaitojen keskeinen osa on tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen, jotta jatkossa tunteiden voimakkaat reaktiot olisivat paremmin säädeltävissä. Yksi tunteiden erityispiirre on se, että tunteiden kokijan sisäiset tunnetilat välittyvät usein automaattisesti toisille ihmisille erilaisten tunneilmausten avulla. Tunteet ovat perusluonteeltaan sosiaalisia reaktioita, ja niihin liittyy usein näkyviä ja kuuluvia käyttäytymisen muutoksia. Ääni on keskeinen tapa kommunikoida omia tuntemuksiaan toiselle. Tunnekokemuksemme välittyvät usein toisille ihmisille myös kasvojen ilmeiden kautta. (Nummenmaa 2010, 76, 82–83; Kokkonen 2017, 14.) Oman hyvinvointimme kannalta on myös tärkeää, että pystymme muuttamaan tunteemme kielelliseen muotoon (Nummenmaa 2019, 61). Tunteiden sanoittaminen ja niistä puhuminen ovat hyvinvointimme ja tunteiden hallinnan kannalta merkittäviä taitoja, joita jokainen meistä voi harjoitella missä vaiheessa elämää tahansa.

Kehomme tuntee tunteemme. Tunteet ohjaavat toimintaamme sosiaalisissa tilanteissa, muokkaavat automaattisesti kehomme vireystilaa ja vaikuttavat siihen, miten havaitsemme ja tulkitsemme ympäristömme tapahtumia. Tunnereaktiot ovat kokonaisvaltaisia kehon ja mielen tiloja, jotka yksinkertaisesti saavat meidät toimimaan sellaisissa tilanteissa, joissa meidän on pakko toimia. Tunteet ovat tarpeellisia vasteita niihin ympäristön tapahtumiin, jotka ovat meille tärkeitä elossa säilymisen ja elämän mielekkyyden kannalta. Tunteet ovat siis aina sekä biologisia että sosiaalisia. (Nummenmaa 2010, 11, 13; Nurmi 2013, 16; Gerhart 2007, 117.) Tunteet tuntuvat kehossamme, ja tätä on tutkinut Nummenmaa kumppaneineen (2016, 648). He tutkivat tunteiden esiintymistä kehossa, ja he totesivat, että keholla on johdonmukaisia tuntemuksia jokaiseen kuuteen perustunteeseen liittyen. Kuhunkin tunteeseen liittyy omat tuntemuskuviot, jotka vastaavat hyvin fysiologisten toimintojen suuria muutoksia erilaisiin tunteisiin liittyen.

Tunnetaitoihin liittyy tietoisuutemme tunteistamme. Kun tulemme tietoisiksi tunnekanismissiemme toiminnasta, mielemme täyttämät tunnekokemukset eli tietoisuus siitä, että kehomme ja mielemme tila suhteessa ympäristöön on muuttunut merkittäväällä tavalla. Tietoisuus tunteista on siis tunnejärjestelmien toiminnan tärkeä sivutuote. Tunnekokemukset liittyvät tietoisuuteen siitä, että kehomme ja aivojemme tilassa on tapahtunut äkkinäisiä ja voimakkaita muutoksia. Koska tunnereaktiot liittyvät aina kehomme tilojen muutoksiin, voidaan ajatella, että tietoiset tunnekokemukset liittyvät yleisesti tietoisuuteen kehon tilojen muutoksista. Tietoiset tunnekokemuksemme ovat siis mielemme reaktioita kehomme sisäisiin tapahtumiin. (Nummenmaa 2010, 18–19.) Kun ihminen kiihtyy, pelkää tai kokee muuten voimakkaita tunteita, hänen sisäelimensä, kuten sydän, keuhkot, vatsa ja suolisto aktivoituvat ja lihakset jännittyvät (Jalovaara 2006, 23). Kiinnitämme suuren osan huomiostamme siihen, mitä mielessämme ja kehossamme tapahtuu. Tietoisuus täyttyy näistä ulkoisen tai sisäisen maailman kokemuksista, joita meillä kullakin hetkellä on. Kaikkein mitä teemme tai havaitsemme, liittyy omanlaisensa kokemus tai kokemuksen laatu. Tietoisuutta on kuitenkin vaikeaa erottaa tunteista. Kun olemme tietoisia jostakin asiasta, tunnemme samalla, onko asia meille hyvä vai paha. Nämä kokemukset tunteiden lisäksi ovat tärkeitä hyvinvointimme mittareita, koska niiden perusteella yksilö pystyy arvioimaan omia tarpeitaan ja sitä kautta edistämään hyvinvointiaan. (Nummenmaa 2019, 48–50.) Yksinkertaisesti kehon toiminta on meille elintärkeää, joten se nivoutuu saumattomasti osaksi kokemusmaailmaamme (Nummenmaa 2019, 54). Eri tunteisiin liittyy erilaisia kehon toiminnan muutoksia,

koska kukin tunne valmistaa meitä kohtaamaan erityyppisiä haasteita tai mahdollisuuksia. Keho ja tunteet liittyvät läheisesti toisiinsa. Emme kuitenkaan pysty tunnistamaan kaikkia kehossamme tapahtuvia muutoksia, eivätkä kaikki kehomme toiminnan muutokset aiheuta meille tunteita. Kehon toiminnan muutokset purskahtavat tietoisuuteemme ainoastaan silloin, kun ne vaativat tarkempaa huomiota ja muuttuvat tunnekokemuksiksi. (Nummenmaa 2019, 55, 57.) Tietoisuutemme tunteistamme antaa meille keinoja hallita tunteitamme jokapäiväisessä arjessa perheemme kanssa. Koemme tunteita kehossamme ja kehomme huolehtii tunteidemme esiin tulemisesta.

Tietoisuus tunteistamme on tärkeä vaihe tunneprosessissa. Kun tulemme tietoisiksi omista tunteistamme, emme ole enää täysin niiden ohjattavissa. Jotta voisimme hallita tunteitamme, meidän pitää tietää ja kokea oman tajuntamme sisällä miltä meistä kulloinkin tuntuu. Tämä tietoisuus tunteista antaa meille mahdollisuuden säädellä niitä tahdonalaisesti. (Nummenmaa 2010, 211; Nummenmaa 2019, 41.) Tunteita ei voi kuitenkaan täysin hallita. Meillä on niin suuri tarve kontrolliin, että tunteiden esiin purskahtaminen tahdostamme riippumatta on kiusallinen muistutus siitä, ettemme olekaan täysin mieleemme ja kehomme herroja. (Nummenmaa 2019, 283.) Kenelläkään ihmisellä ei ole täydellistä kontrollia omiin tunteisiinsa ja niiden ilmenemiseen. Sosiaalinen toimintamme edellyttää kuitenkin sitä, että kykenemme tarvittaessa säätelemään tunteitamme tai ainakin niihin liittyvää ulospäin suuntautuvaa käyttäytymistämme. Tunteiden säätelyn tärkein tavoite on lievittää liian voimakkaaksi kasvavaa ja kuormittavaa kokeamaamme tunnetta, jotta saisimme elimistömme jälleen tasapainoon. Käytännössä se on kuormittavien tunteiden hillitsemistä. (Kokkonen 2017, 20.) Kokkonen (2017, 69–70) mukaan tutkimusnäyttöä on siitä, että tunteita voi säädellä toisten avulla, esimerkiksi toisen kosketuksella, hienovaraisin liikkein, ilman että tuntija itse ponnistelee liikkeen eteen. Rauhoittava kosketus lievittää tehokkaasti stressaantuneisuutta, masennusta ja ahdistuneisuutta. Myös toiminnalliset tunteiden säätelykeinot tarjoavat mahdollisuuden tehdä jotakin yhdessä, jolloin toisen ihmisen avulla tunteiden hallinta helpottuu. Kuitenkin tunteet, joita olemme menneisyydessä kokeneet usein, voivat painottaa nykyisiä tunnekokemuksiamme johonkin suuntaan. Jos lapsuudessaan on ollut paljon kipeitä tunteita, kuten pelkoa, surua, vihaa tai pettymystä, voi olla vaikea kokea myönteisiä tunteita, vaikka nykyhetki antaisi niihin mahdollisuuksia. (Odgen & Fisher 2016, 98–99.) Positiivisten tunnekokemusten luominen lapsuudesta lähtien on yksilölle tärkeä tulevaisuutta ajatellen, jotta hänellä on mahdollisuus kokea myönteiset tunteet sellaisenaan.



Tunteiden säätely on toimintaa, jota harjoittelemme lapsesta lähtien, tulematta kuitenkaan koskaan valmiiksi.

Tunteiden hallinta tai säätely ei ole helppoa, mikäli tunteiden tiedostamisen kanssa on ongelmia. Tunteiden säätelyn ongelmat voivat esiintyä aggressiivisena käytöksenä. Tunteista on eniten haittaa silloin, kun emme tiedä mistä ne tulevat. Tämä aiheuttaa vaikeuksia tunteiden hallinnassakin, koska emme monestikaan ymmärrä omien tunteidemme syitä. (Nummenmaa 2019, 60; Nummenmaa 2010, 163.) Lasten mielensisäiset säätelykeinot ovat erilaisia. Osa prosessoi tunnekokemuksensa mielessään, kun taas osalla säätelyn vaikeudet näkyvät ulospäin. Aggressiivinen lapsi on hädissään, koska hänen tunteensa vyöryvät yli, eikä lapsi löydä rauhoittumiskeinoja. Aggressiivinen lapsi tarvitsee apua ja turvallisesti läsnä olevaa aikuista. Aikuisen avulla lapsella on mahdollisuus rauhoittua tunteidensa ja kehonkokemusten osalta. Kehon tilan rauhoittumisen myötä myös mieli rauhoittuu. (Karppinen & Pihlava 2016, 121–122.) Tunteiden- ja kehonhallinnan kautta voimme rakentaa itsesäätelyämme, jolla voimme vaikuttaa kehon reaktioihin ja kehoon kytkeytyviin mentaalsiin toimintoihin, kuten ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen. Itsesäätely on olennainen taito tasapainon ja selviytymisen kannalta. Keholla on kyky säädellä toimintojaan, kun se on opetettu tekemään niin, ja suurin osa kehon ja mielen tasapainoon pyrkivästä säätelystä on täysin automaattista. (Siira & Palomäki 2016, 42.) Kehon ja mielen hallinta sekä niiden yhteys nousee esille voimakkaiden tunteidenkin kanssa. Kuinka tärkeää onkaan tuntea itsemme ja sen, miten koemme asioita, jotta voisimme hallita kehomme ja mieleemme tunteiden vyöryessä lujaa yli.

Tässä tutkimuksessa tunteiden merkitystä perheiden arjessa on tutkittu arjen toiminnan teorian kautta. Arjen toiminnan teoria tarjoaa käsitteellisiä välineitä toiminnan tutkimiseen ja sen muuttamiseen ja sitä voidaan pitää lähestymistapana tutkittaessa esimerkiksi perheen arjen toimintaa ja perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta. Arjen toiminnan teorian pohjalla on sosiokulttuurinen teoria ihmisen käyttäytymiseen ja tietoisuuteen liittyvistä tekijöistä. (Korvela & Rönkä 2014, 201.) Tunteiden merkitys huomioidaan perheiden jokapäiväisessä elämässä, koska ne vaikuttavat perheiden toimintaan oleellisesti. Tunteet liittyvät myös sosiaalisen elämämme sujuvuuteen, varsinkin oppimisen kautta syntyneillä ja kulttuurin muokkaamilla niin sanotuilla sosiaalisilla tunteilla on sosiaalisen elämämme sujuvuuteen liittyviä tehtäviä. Ilman tunteitamme emme kykenisi

huolehtimaan ihmissuhteistamme, luomaan uusia tai ylläpitävämme vanhoja ihmissuhteita tai huolehtivamme jälkikasvustamme. (Nurmi 2013, 16; Kokkonen 2017, 13.) Tunteiden hallitseminen on usein välttämätöntä toisten ihmisten kanssa toimimiselle. (Nummenmaa 2019, 276). Tunteiden merkitys korostuu erityisesti ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, koska ihmisellä pitää olla kyky samaistua toisen ihmisen asemaan (Jalovaara 2006, 38). Sosiaalisuuden ja tunnetaitojen harjoittaminen myönteisessä ja kannustavassa hengessä auttaisi ujoimpia ja arempia lapsia itseilmaisuuksiin ja vuorovaikutukseen toisten lasten kanssa (Jalovaara 2006, 26). Sosiaalisia tunnetaitoja tarvitaan myös perheen keskinäisessä kommunikaatiossa ja yhdessä olemisessä, jotta perheellä olisi hyvä olla toistensa kanssa yhdessä.

Lapsi kasvaa muita tarkkaillen ja opetellen säätelmään omia tunneilmaisujaan. Lapselle ja nuorelle on toisinaan tärkeää muistuttaa, että he saavat ja heidän kuuluu tuntea tunteita; iloa, vihaa, surua ja pelkoa. Lapsi tarvitsee kuitenkin aikuisen apua tunteensa tunnistamiseen ja sanoittamiseen. Kyky tunnistaa erilaisia tunteita antaa mahdollisuuden oppia tulemaan niiden kanssa toimeen. Lapsella on oikeus tunteisiinsa, mutta hänen pitää oppia ilmaisemaan vihaa rakentavalla tavalla. Tämän oppimisessa tärkeä esimerkki on aikuinen, jonka tehtävä on mallittaa hallittuja tunnekokemuksia sekä osoittaa lapselle, että hänet hyväksytään, vaikka hän osoittaisi erilaisia tunteitaan. (Nurmi 2013, 18–19, 23; Schulmann & Nurmi 2013, 133–134.) Lapsen käyttäytymiseen ja tunne-elämän hallinnan kehittymiseen vaikuttavat niin lapsen itseensä liittyvät tekijät, kuten temperamentti, älykkyys tai neurokognitiiviset erityisvaikeudet kuin vanhemmat ja heidän antamansa kasvatus ja huolenpito. (Kaltiala-Heino 2013, 51.) Toisin sanoen perheen mahdollisen geneettisen perimän kuin kasvatusympäristönkin myötä vaikuttaa lapsen tunnetaitoihin. Lapsuudessa koetut tunnekokemukset vaikuttavat aivojen tunneratojen muovautumiseen ja toimintaan. Toistuvat ja voimakkaat kokemukset jättävät pysyvät jäljet. Lapsen tuleekin saada kokea ja peilata tunteitaan ilman häpeää, jolloin hänellä on mahdollisuus oppia hyväksymään tunteena. Lapsella on myös oikeus itkeä pettymyksen kohdatessa. (Jalovaara 2006, 19, 21.) Vanhemmat opettavat esimerkillään lapsilleen tunteisiin asennoitumista. Havaitsemalla lapsi oppii tunneilmaisuja, ja sitä, kuinka tunteisiin kannattaa suhtautua. (Kokkonen 2017, 90.) Vanhemman tehtävänä on auttaa lasta pärjäämään kielteisten tunteiden kanssa, ja osoittaa hänelle, että niitä ei tarvitse juosta pakoon. Lasta kannattaa rohkaista kohtaamaan heikot kohtansa ja auttaa häntä näkemään itsensä kokonaisuutena. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 32.)

Tunnetaitojen lähtökohtana on tunteiden, niiden tulemisen ja menemisen hyväksyminen. Tunteet tulevat ja vaikuttavat meihin, mutta tunnetaitoharjoittelun avulla voimme hyväksyä ja oppia hallitsemaan niitä niin, että ympärillämme olevilla on hyvä olla. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja, kunhan kykenemme säätämään niiden ilmaisuja.

### 2.2.7 Sosiaaliset taidot kokonaisvaltaisen minän osana

Kokonaisvaltaiseen minään sisältyy yksilön sosiaaliset taidot. Yksilön minäkäsitys ohjaa ja määrää hänen itsensä toimintaa ja käyttäytymistä sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Perheessä esiintyvät erilaiset sosiaaliset suhteet jokaisen perheenjäsenen kesken.

Sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa ja yhteistoimintaa vaativissa tilanteissa tarvitaan sosiaalisia taitoja. Sosiaaliset taidot ovat opittuja, joskin ihmisen synnynnäisellä temperamentilla voi olla vaikutusta niihin. (Laine 2005, 115.) Keltikangas-Järvinen (2010, 17) muistuttaa, että sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot eivät ole sama asia. Sosiaalisuudella tarkoitetaan sitä, miten kiinnostunut ihminen on muiden ihmisten seurasta ja miten itsestään selvästi hän kykenee eri tilanteissa asettamaan muiden ihmisten seuran yksinolon edelle. Sosiaaliset taidot tarkoittavat taas taitoa selvittää sosiaalisista tilanteista, eli ne ovat käyttäytymisen muotoja, joita tarvitaan vuorovaikutustilanteissa. Tällaisia taitoja ovat toisten kuunteleminen, toisen ajatuksille tilan antaminen ja kyky eläytyä toisen tilanteeseen sanoin, ilmein ja elein. Sosiaalisuus tarkoittaa siis halua olla ihmisten kanssa, kun taas sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä olla muiden kanssa. Sosiaalisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisten välistä toimintaa erilaisissa ympäristöissä. Tähän kuuluu myös käsitteet sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset taidot. Onnistunut sosiaalinen vuorovaikutus edellyttää toisten ihmisten odotusten ymmärtämistä. Sosiaalisesti taitavalla ihmisellä on käytössään paljon erilaisia toimintamalleja, joista hän ottaa käyttöönsä kunkin tilanteen kannalta parhaimman ja tehokkaimman. Olennaista on, että hänen kulloinkin valitsemansa toimintamalli on aina rakentava ja juuri siihen tilanteeseen asianmukainen ja tehokas. Kyky ymmärtää toista ihmistä hänen näkökannoistaan ja tunteistaan, hienotunteisuus ja sosiaalinen herkkyys on myös sosiaalista taitoa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22–23; Kauppila 2006, 19–20; Järvinen ym. 2012, 140.) Sosiaalisten

taitojen merkitystä perheen kontekstissa ei voi korostaa liikaa. Vaikka perheemme olisi pysyvä tila, on perheemme aina ansainnut hyvien sosiaalisten taitojen täyttämän arjen.

Sosiaalisten taitojen puute voi johtaa moniin ongelmiin tai jopa syrjäytymiseen. Sosiaalisissa tilanteissa näyttää ilmeiseltä, että juuri varhainen sosiaalisten taitojen oppiminen luo hyvää pohjaa myöhempään onnistumiseen sosiaalisissa suhteissa. Sosiaalisilta taidoiltaan kehittyneet lapset onnistuvat vaikeissakin tilanteissa ja saavat aikaan toimivia ratkaisuja. Mikäli lapsi ei onnistu saamaan ystäviä tai kavereita, hän pettyy ja purkaa turhautumistaan jopa aggression keinoilla. Tällöin hänet helposti tulkitaan sosiaalisesti taitamattomaksi, kun taas häntä tulisi ohjata onnistumaan uusissa sosiaalisissa tilanteissa ja saamaan aikaan myönteisen kehän. (Kauppila 2006, 134–135.) Lapsen negatiivinen minäkäsitys saattaa aiheuttaa sen, että hän jättää kokonaan huomioimatta aiheellisen positiivisen palautteen (Laine 2005, 20–21). Kun lapsi ei näe minäänsä myönteisessä valossa, on hänen vaikea ja jopa mahdotonta uskoa omiin sosiaalisiin taitoihinsa ja näin ollen rakentaa vuorovaikutustilanteita muiden kanssa. Lasta voidaan auttaa rakentamaan vahvempaa itsetuntoa vertaamalla hänen todellisia ominaisuuksiaan hänen minäkäsitykseensä. Lapsen itsevarma käyttäytyminen esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa ei ole välttämättä vahvan itsetunnon merkki, vaan rehvastelulla peitetäänkin epävarmuutta. (Laine 2005, 24–25.) Epävarmuus heijastuu usein aggressiivisuutena ja aggressiivista käytöstä voidaan tarkastella sosiaalisten taitojen puuttumisella. Aggressiivisuus on kuitenkin sidoksissa lapsen ikään, aggressiivisuuden tulisi vähetä iän mukana, mutta samalla se myös muuttaa muotoaan enemmän verbaaliseksi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 65, 67.) Tutkimusten mukaan myös vanhempi voi omalla käytöksellään provosoida lasta käyttäytymään negatiivisesti, sekä palkita lasta aggressiivisuudesta. Tästä syystä vanhempien omat ongelmanratkaisustrategiat ovat tärkeitä käyttäytymismalleja lapselle. (Keltikangas-Järvinen 2010, 183, 186.) Sosiaalisten taitojen puute saattaa aiheuttaa lapselle tai nuorelle hankaluuksia, jotka on mahdollista pääsääntöisesti estää vanhempien käytösmallien ja sosiaalisten taitojen kasvatuksella.

Mikäli yksilöllä on myönteisiä kokemuksia joistakin ihmisistä ja hän tuntee itsensä ja olonsa heidän seurassaan turvalliseksi, on hänellä myös myönteiset asenteet sekä itseään että näitä ihmisiä kohtaan. Tällöin yksilö käyttäytyy heitä kohtaan avoimesti, ystävälli-

sesti ja yhteishenkisesti ja nämä ihmiset puolestaan saavat hänestä myönteisen kokemuksen ja reagoivat häneen ystävällisesti. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa on erittäin suuri merkitys ihmisten tunnepitoisilla havainnoilla sekä minäkäsityksellä, ja ihmisten yleistyneellä tavalla suhtautua muihin ihmisiin. Ne ovat merkityksellisiä kohdatessa vieraita ihmisiä ja heidän kanssaan vuorovaikutussuhteita luodessa. (Laine 2005, 142–143.) Lähtökohtana vuorovaikutuksen oppimiselle on sosiaalisesti toimiva ympäristö. Lasten ja nuorten sosiaalisen toimikentän muodostavat pääasiassa koti ja koulu. Lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen puute johtuu yhtäältä siitä, että heillä ei ole tarpeeksi tietoa sosiaalisten taitojen sisällöstä, toisaalta siitä, että heitä ei ole opetettu näiden taitojen hallintaan. (Kauppila 2006, 13–14.) Kaverisuhteiden muotoutumisen perustana pidetään lasten pyrkimystä pitää yllä turvallisuuden tunnetta. Tämän päivän näkemyksen mukaan lapsen suhteella vanhempiin ja kaverisuhteilla on erilaiset kehitykselliset tehtävänsä, mutta molemmat suhteet osallistavat lasta sosiaalistamisprosessiin vastavuoroisesti. Lapsen arjessa sosiaalisilla suhteilla on merkitystä. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 91, 94–95.)

Sosiaalisesti taitava lapsi pärjää suhteissa muiden kanssa. Sosiaalinen taitavuus erityistaito, jonka perustana ovat aikaisemmat kokemukset ja sitä koskeva kehittynyt tietorakenne. Vanhemmat ovat antaneet lapselle malleja sosiaalisten taitojen käyttämiseen. Vanhemmat vaikuttavat myös lapsiinsa ja lapset vanhempiinsa temperamenttipiirteiden ja käyttäytymisen mallin kautta. (Kauppila 2006, 131; Pulkkinen 2002, 17.) Sosiaaliset taidot ovat iso kokonaisuus yksilön elämässä, joka näkyy eniten silloin, kun sosiaalisissa taidoissa on puutteita. Sosiaaliin taitoihin paneutuminen ja vanhempien roolimallin korostaminen ovat perusteltua yksilön tulevan kannalta.

Sosiaalisissa suhteissa, toisten kanssa yhdessä toimiessa niin lapset kuin aikuisetkin tarvitsevat emotionaalista kompetenssia, jotta he osaisivat tulkita toisten ihmisten tunteita. Järvinen ym. (2012, 138) määrittävät emotionaalisen kompetenssin ihmisen kyvyksi tarkastella omia tunteitaan, tunnistaa toisen tunteita ja tulla toimeen tämän tiedon kanssa. Hän tietää, miltä kukin tilanne tuntuu, miten tunnetila ilmaistaan ja miten siitä puhutaan. Hän pystyy myös säätelemään omia tunnereaktioitaan ja näkee omien tunneilmaisujen mahdolliset vaikutukset ihmissuhteissaan. Emotionaalisen kompetenssin rinnalla kul-

kee sosiaalinen kompetenssi, joka on taas ihmisen kykyä edistää vuorovaikutustilanteissa omia päämääriään ja samanaikaisesti ylläpitää myönteisiä suhteita muihin ihmisiin. Sosiaaliseen kompetenssiin kuuluu kyky eläytyä ilmein ja elein toisen tilanteeseen. (Järvinen ym. 2012, 140.) Lapsen kanssa voi harjoitella käyttäytymistä esimerkiksi roolileikkien ja kuviteltujen tilanteiden avulla. Harjoituksilla pyritään kehittämään lapsen havaintokykyä, jotta lapsi kykenisi näkemään mitä muut ihmiset hänen ympärillään häneltä odottavat. Lapselle tulee myös opettaa toisten ihmisten kuuntelemista ja kysymysten tekotaitoa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 173–174.) PerheSomeBody-harjoitteet tukevat lasten, nuorten ja vanhempien sosiaalisten taitojen kehitystä, esimerkiksi vastavuoroisen kuuntelun avulla. Toinen viestinnän tärkeä työkalu on minäviestintä. Minäviestintä on rakentava ja kunnioittava tapa kertoa omista tunteista, toiveista ja tarpeista. Minäviestintä tarkoittaa yksinkertaisesti viestin muodostamista minä -muodossa. Silloin viestin kertoja ottaa vastuun sanomastaan ja sen sisällöstä, ja kertoo rehellisesti ja tiedostaen omista mielipiteistään ja tunteistaan. Minäviestin muodostaminen vaatii omassa itsessään tapahtuvien ajatusten ja tunteiden tiedostamista, juuri siinä hetkessä. (Kaupila 2018, 151.)

## 2.3 Perhetutkimukseen liittyvät käsitteet

Tämän osion käsitteet ovat perhetutkimukseen liittyviä käsitteitä. Käsitteet on otettu nykyisen perhetutkimuksen mukaan käytettävistä käsitteistä, mutta myös perheiden arkielämässä käyttämien teemojen perusteella, joita perheet käyttivät tutkimusaineistossa.

### 2.3.1 Mikä on perhe?

Perheen määrittely nykypäivänä on vaikeaa sen monimuotoisuuden vuoksi. Ydinperheajatus on muovautunut uudenlaisten perheiden myötä, ja nykyään erilaisia ryhmiä ihmisiä ajatellaan perheeksi. Tässä tutkimuksessa perhe on se joukko ihmisiä, vanhempia ja lapsia, jotka kuuluvat jollain tavalla yhteen, ja kokevat voivansa osallistua PerheSomeBody-ryhmään, jonka avulla he voivat kehittyä oman perheensä kanssa arjessa toimimisessa.

Perhesuhteiden tarkastelu on yhteiskuntatieteissä muuttunut huomattavasti viimeisten vuosikymmenten aikana (Eerola & Pirskanen 2018, 14). Perhe on systeemi, jossa jokainen perheenjäsen vaikuttaa toisiinsa. Perhettä voi tarkastella järjestelmänä tai osana järjestelmää, tai niiden välisenä vuorovaikutuksena. (Järvinen ym. 2012, 32–33.) Tässä tutkimuksessa perhettä tarkastellaan osana yhteiskuntaa arjen toiminnan teorian myötä. Idea perheestä on luultavasti muuttunut vähemmän vuosikymmenien aikana kuin perhe-elämän käytännöt. Edelleen ihanteena on huolenpito lapsista, joka nykyään käytännössä voi tapahtua monenlaisessa perhemuodostelmassa. (Jallinoja, Hurme & Jokinen 2014, 244.) Forsbergin (2003, 90) mukaan sosiologisen perhekeskustelun perinteenä on ollut tarkastella perhettä yhteiskunnan rakenneyksikköinä, johon muut yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset vaikuttavat. Uutta näkökulmaa perhetutkimukseen saa nostamalla perhe yksilöiden toiminnan ja siihen liittyvien tunteiden tarkastelun keskiöön. Perheenjäsenten tunne-elämää on aiemmissa tutkimuksissa tarkasteltu myös perheen tasolla esimerkiksi perheilmapiirin näkökulmasta. Ihmisten sosiaalisia maailmoja tutkineet näkevät yhtäläisyyksiä tunteiden vahvasta merkityksestä perhesuhteissa. (Rönkä, Laitinen & Malinen 2009, 207.) Tunteet perheessä ja jokapäiväisessä elämässä ovat tärkeitä, koska ne vaikuttavat koko perheen toimintaan ja ilmapiiriin (Böök & Mykkänen 2019, 4). Arjen näkökulma on haaste myös perheen teorioille. Dalyn (2003) mukaan perinteiset perheteoriat eivät ole onnistuneet vangitsemaan elämää sellaisena kuin he elävät; sen sijaan jokapäiväinen elämä sijaitsee negatiivisessa tilassa, ja tämä tarkoittaa, että perheen tutkimuksen hallitsevat perheteoriat ja tutkimusperinteet eivät kiinnitä siihen huomiota. Perhetutkimuksen tulevaisuudessa tulisi kehittää teorioita, jotka antavat meille työkaluja päivittäisten prosessien ja käyttäytymisen logiikan kaappaamiseen ja ymmärtämiseen arjen kontekstissa. (Rönkä & Korvela 2009, 98.) Tämän päivän perhetutkimuksen keskeisenä suuntauksena on systemaattinen, empiirisesti perusteltu kuvaus nykyajan perheestä, jossa myös tavoitellaan yleisempää tieteellistä luonnehdintaa. Perhettä voi tarkastella yksikkönä muista sosiaalisista yhteisöistä erottautuvana, omintakeisena yhteisönä. (Jallinoja, Hurme & Jokinen 2014.)

### 2.3.2 Perhe osana yhteiskuntaa

Perheen yhteiskunnallinen merkitys on muuttunut, mutta samalla on muuttunut myös sen merkitys yksilölle itselleen. Perhe-elämää voidaan tarkastella jakamalla perheitä erilaisiin tyypeihin sen perusteella, keitä perheeseen kuuluu. Yleisimpiä perhetyyppiä

tänä päivänä ovat ydinperhe, yksinhuoltajaperhe ja uusperhe. (Vilén ym. 2011, 54–55.) Yesilovan (2009, 17) mukaan kriittisessä perhetutkimuksessa jotkut ovat halunneet jopa lopettaa perheestä puhumisen vedoten sen epämääräiseen käsitteeseen. On kuitenkin ajateltu, ettei perheestä puhumista voida lopettaa, erityisesti arkielämän puheiden ja perhekäsitteen myötä. Perheet eivät ole pysyviä instituutioita, vaan ne muokkautuvat ja muotoutuvat koko ajan uudelleen. Perheet monimuotoistuvat sekä saavat vaikutteita ympäröivästä yhteiskunnasta ja eri perhekulttuureista. Perheen malli on ajasta, paikasta, kulttuurista ja sosiaalisista käytännöistä riippuvainen. (Jallinoja, Hurme & Jokinen 2014.) Perhe on yksinolon ja yhteiskunnan välinen tila, jota useimmat kokevat kipeästi tarvitsevansa. Perhettä kuvaava sana on yhdessä. Siinä erilliset yksilöt liittyvät yhteen, muodostaen yhteisön. Perhe on myös kulttuuri, johon vakiintuu tapoja, arvoja ja normeja. Jokainen perhe on erilainen ja sen jäsenet saavat tuntea perheestään ylpeyttä. (Envall 2005, 183–185.)

### 2.3.3 Lapsiperhe yhteiskunnassamme

Lapsiperheiksi luokitellaan perheet, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia. Suomessa on tällä hetkellä Tilastokeskuksen mukaan vähän alle 1,5 miljoonaa perhettä (Tilastokeskus 2020). Perheen koossapitävä voima ja ydinperheen välttämätön osa on lapsi. Lapsen ja vanhempien välillä on vahva sidos, ja se pitää vanhemmat ja lapsen kiinni toisissaan, perheessään, sen mahdollisesta hajoamisesta huolimatta. (Yesilova 2009, 176.) Lapsi on osa perhettään, ja mieltää sen omakseen, kunnes tulee aika perustaa itse perhe. Usein myös puheessa perheet erotaan toisistaan, jolloin entinen perhe muuttuu lapsuuden- tai syntymäperheeksi. Side ensimmäiseen perheeseen ei katoa, mutta tavallisesti itse perustettu perhe on läheisempi kuin lapsuudenperhe. (Jallinoja 2014, 171.) Perhe edustaa lapsille yhtä elämän merkityksellisintä aluetta. Viime vuosikymmenten empiiriset perhe- ja läheissuhteita koskevat tutkimukset kuvaavat, kuinka eletyn arjen monimuotoisuus ei vastaa käsitystä perheestä lähtökohtaisesti biologisten vanhempien ja lasten muodostamana saman katon alla asuvana yksikkönä (Eerola & Pirskanen 2018, 16). Perhe näyttäytyykin monimuotoisena ja joustavana läheissuhteiden kietoutumana, joka voi tarjota lämpöä ja huolenpitoa, mutta myös konflikteja, surua ja tuskaa (Eerola & Pirskanen 2018, 317). Länsimaisen perheen tunnepitoistuminen näkyy lasten merkityksen lisää-



tymisenä. Lapsen myötä vanhemmat kokevat erilaisia tunnekokemuksia ja voidaan ajatella, että syntyvyyden vähentyessä lapsista on tullut vanhemmilleen entistäkin tärkeämpiä. Suomalaisissa perheissä on nykyään keskimääräisesti vähemmän lapsia kuin aiemmin, mutta silti vanhemmat käyttävät lapsiinsa huomattavasti enemmän aikaa kuin 1980-luvulla. Myös vanhempien vapaa-ajan määrä on lisääntynyt ja vanhemmilla on enemmän mahdollisuuksia panostaa jokaiseen lapseen enemmän myös tunnetasolla. (Eerola & Pirskanen 2018, 18–19.)

### 2.3.4 Suomalainen perhepolitiikka

Kontulan (2018, 5, 10, 18, 119, 121) mukaan suomalainen perhepolitiikka on suurten muutospaineiden alla. Suomalaiset perheet elävät keskenään hyvinkin erilaisissa tilanteissa, ja moni kansalainen on huolestunut perheiden eriarvoistumisesta. Perhepolitiikalla pyritään pienentämään lapsiperheiden köyhyysriskiä, mutta tavoitteena on myös lisätä työssäkäyvien äitien osuutta. Tulevaisuuden perhepolitiikan keskeinen tavoite on Perhebarometrin (2018) kyselyn perusteella joustavuuden ja vaihtoehtoisuuden lisääminen perhetuki- ja palvelujärjestelmään. Vanhemmat kaipaavat aikaa lastensa kanssa, esimerkiksi osa-aikatyön avulla. Monelle yhteinen aika on tärkeämpää kuin ansiotyöstä saatu palkka. Suomen perhepolitiikan peruseriaatteita ovat olleet universaalit palvelut sekä vanhempien oikeus valita vapaasti, miten lapset hoidetaan. Tulevaisuudessa tuleekin pohtia tarkoin, kuinka perheitä tuetaan perhepolitiikan osalta niin, että perheet ovat toimivia ja hyvinvoivia. Samanlaisia tuloksia esittelevät Böök & Mykkänen: (2019, 13) perheen yhteenkuuluvuus rakennetaan jokapäiväisessä perhe-elämässä. Vanhempien tulee kiinnittää myös huomiota siihen, että he voivat viettää aikaa parisuhteissaan sekä saada ”omaa aikaa”. Vanhempien kokema hyvinvointi ja positiiviset tunteet välittyvät lapsille ja edistävät näin koko perheen hyvinvointia. Böökin ja Mykkäsen (2019) tutkimus keskittyi jokapäiväisen perhe-elämän rakenteisiin ja tunteisiin osoittaen, miten vanhemmat kokivat arkensa jakautuneen kolmeen osa-alueeseen: perheen päivittäiseen elämään, pariskuntien jokapäiväiseen elämään ja omaan jokapäiväiseen elämään. Perheen päivittäinen elämä koostui vuorovaikutuksesta ja läheisyydestä perheenjäsenten kanssa ja tunteista onnellisuudesta vihaan. Perheen yhdessä viettämää aikaa arvostetaan, ja sen vuoksi ollaan valmiita joustamaan omasta ajasta sekä työstä, jopa parisuhteen yhteisestä ajasta.

Perhebarometri vuodelta 2010 korostaa perheen merkityksen kasvua ja sitä myötä perheelle varatun ajan tarvetta. Myös suomalaisten arvotutkimusten mukaan perhe ja lapset ovat tärkeitä, ja keskeinen hyvinvoinnin teema on yhteisen ajan löytäminen koko perheelle arjen pyörteissä. (Järvinen ym. 2012, 31.) Perhe ja arki ovat yksilön elämän kannalta tärkeitä asioita, ja niiden toiminen luo hyvinvointia jokaiselle jäsenelleen. Tervettä tai hyvinvoivaa perhettä on mahdotonta määritellä, joten useimmiten puhutaan toimivasta perheestä. Toimivassa perheessä osataan puhua niin arkipäiväisistä kuin vaikeistakin asioista, ja siinä osataan olla toistensa tukena. Toimivassa perheessä uskalletaan näyttää niin negatiivisia kuin positiivisiakin tunteita, eikä perheen valtasuhteet ole vääristyneitä ja yhdessä toimiminen perustuu yhdessä sovituille säännöille. Kun perhe toimii hyvin, se sopeutuu elämän erilaisiin muutoksiin ja toimii arjen rutiineissa. Toimivassa perheessä perheenjäsenet kokevat, että perhe antaa voimia ja toimii turvallisena kotina. Toimivassa perheessä jokainen perheenjäsen voi kokea, että hänellä on mahdollisuus kehittyä ja elää niin yksilönä kuin myös osana perheen kokonaisuutta. (Vilén ym. 2011, 67.) Onnellinen perhe on tavoite, jossa jokainen perheenjäsen saa kasvaa, kehittyä ja elää hyvien sosiaalisten suhteiden keskiössä. Kun perhe toimii onnellisena tiiminä, yhdessä olemista leimaa ilo ja yhteiset tavoitteet ovat innostavia ja tunnelma keskinäisen kannustava. Kun perhe kohtaa haasteen tai vaikeuden, se selviää siitä yhdessä. (Karilahti 2019, 18.) Perhe voi olla myös voimavara ja luovuuden kannustin, sekä lisätä motivaatiota ja tehokkuutta. (Envall 2005, 31). Hyvinvoiva, toimiva perhe on voimavara, joka auttaa vanhempia jaksamaan arjen muiden haasteiden kanssa. Toimivan perheen anti on suurta jokaiselle sen jäsenelleen. Toimiva perhe on merkityksellinen jokaisen perheenjäsenen hyvinvoinnille, mutta myös hyvinvoiva perhe on merkityksellinen yhteiskunnallemme.

Lapsilähtöisessä hyvinvointiyhteiskunnassamme sosiaalisen ja yhteiskunnallisen tuen ulottaminen kaikille lapsille ja nuorille on keskeinen lähtökohta, koska syrjäytyminen ja hyvinvointi ovat mahdollisia kenelle tahansa (Kallio, Korkiamäki & Häkli 2016, 11). Perälän ym. (2011, 76) raportissa lasten ja perheiden palvelujen tarpeisiin vastaamisesta nousi esille yhdeksi keskeisimmäksi vanhempien esittämäksi palvelujen kehittämiseksi nykyistä varhaisempi vanhempien tai työntekijöiden havaitsemaan lievään huoleen puuttuminen ja ennaltaehkäisevään toimintaan panostaminen. Suomalaisessa lapsi- ja nuorisopolitiikassa on siirrytty 2010-luvulla asteittain yksilö- ja ongelmakeskeisestä

varhaisesta puuttumisesta kohti varhaisen tuen ja tunnistamisen puhetapoja. Tänä päivänä painotetaan lasten ja nuorten omaa asiantuntijuutta, yhteisöllisiä voimavaroja ja ammatillisen auttamisen vahvistavaa luonnetta. (Kallio, Korkiamäki & Häkli 2016, 12–13.) Sipilä ja Österbacka (2013, 66) kirjoittavat siitä, kuinka tärkeää on huolehtia siitä, että ne vanhemmat, joiden voimavarat ovat vähissä, saavat paljon tukea. Heidän mukaansa perheitä on tuettava kokonaisuuksina, eikä vanhempia ja lapsia erikseen. Kunnat ovat vastuussa niistä palveluista, joiden avulla lasten kehitystä on mahdollista turvata ja vahvistaa, erityisesti silloin, kun perheiden voimavarat eivät riitä. Tällä hetkellä Suomessa on suurta vaihtelua siinä, miten kunnat huolehtivat nuoren sukupolven tulevaisuudesta, sekä millaisia resursseja siihen käytetään. SomeBody®-menetelmäksi kuntien hyvinvointityöhön on kokonaisvaltainen ja koko perheen huomioon ottava menetelmä, joka pyrkii tarjoamaan oppia ja oivallusta koko perheelle, mutta myös jokaiselle perheenjäsenelle yksilönä oman kehotietoisuuden kautta.

### 2.3.5 Vanhemmuus perheen osana

Perheessä aikuisina ja vastuunkantajina toimivat vanhemmat. Henkilö on vanhempana kokonaisvaltainen. Ei ole mahdollista olla vain vähän äiti tai isä, vaan hän on joko äiti tai isä, tai sitten ei ole. (Castrén & Högbacka 2014, 109). Vanhemmuus on peruuttamaton, koko elämän mittainen rooli, joka muuttuu koko sen olemassaoloajan. Vanhemmuuteen vaikuttavat kaikki yksilön ympäristössä tapahtuvat ja olevat asiat, kuten parisuhde, elämänkaaren vaihe ja perheen senhetkinen tilanne. Vanhemman oma käsitys itsestään ja kyvyistään, sekä kokemukset vanhemmuudesta muovaavat vanhemmuuden kuvaa sekä siinä toimimista. (Järvinen ym. 2012, 124.) Jallinojan (2014, 171) mukaan usein pidetään toivottavana tai jopa vanhempien velvollisuutena rakastaa lapsiaan. Vanhempien ja lasten keskinäistä suhdetta pidetään sidoksena, jonka oletetaan kestävän läpi elämän. Vanhempien odotetaan osoittavan rakkautensa lapsiaan kohtaan pitämällä heistä huolta, sekä olemalla lastensa kanssa yhdessä. Kyrönlampi-Kylmäsen (2010, 145) mukaan vanhemman ja lapsen välinen rakkaus syntyy, kun vanhempi pitää lapsesta huolta, luo hänelle turvallisuuden tunteen, iloitsee lapsen olemassaolosta ja luottaa lapseen. Vanhempi on siis lapselleen merkittävä henkilö koko hänen tulevaisuutensa kannalta.

Vanhemmuus on muuttunut vuosikymmenien kuluessa. Korhosen (2012) mukaan Suomessa perheiden sisällä on siirrytty tottelevaisuus- ja kuuliaisuuskulttuurista puhe- ja neuvottelukulttuuriin. Lasten kanssa keskustellaan enemmän, ja heille annetaan enemmän mahdollisuuksia tuoda ajatuksiaan julki. Vanhemmat ovat myös tietoisempia vanhemmuudessaan ja kasvatustieteissä. (Kivijärvi, Rönkä & Hyväluoma 2009, 54.) Kulttuuriset ja yhteiskunnalliset muutokset vaikuttavat siihen, että vanhemmuus ja siihen kohdistuvat odotukset muuttuvat koko ajan. Vanhemmuus ei ole koskaan valmista, ja siinä on mahdollista kasvaa ja kehittyä koko ajan. Täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassa, eikä sellaiseen ole tarvetta pyrkiäkään. (Järvinen ym. 2012, 124–125.) Vanhemmuuden haasteeksi voi muodostua arkipäivän kiireet ja aikataulujen kireys. Lapselle aika vanhemman kanssa on merkittävää lapsen hyvinvoinnin ja hyvän elämän saavuttamiseksi. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 143.) Vanhemmuudessa tarkoituksena ei ole pyrkiä ulkopuolisten tavoitteiden määrittämään asiaan, vaan vanhemmuus on oman perheensä kunnioittamista ja sen toiminnan turvaamista sen kaikille jäsenilleen.

Tavallista vanhemmuutta on myös hankala määrittää. Parhaiten se onnistuu hahmottamalla sen kautta, mitä se ei ole: tavallinen vanhemmuus on vain ongelmavanhemmuuden kääntöpuoli (Vuori 2003, 59). Vanhemmuus ei ole erillään aikuisen muusta elämästä. Vanhemmuutta rakennetaan, vaikka lapsi ei olisikaan läsnä, ja toisaalta vanhempien toiminta lasten edessä luo esimerkkiä kasvatukselle. Vanhempien vastuullisuus näkyy lapselle huolenpitona. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 145.) Vanhemmuuden haasteet ovat kasvaneet yhteiskunnassamme, ja nopeampoinen arki saattaa itsessään väsyttää vanhemmat. Vanhemman väsymys saattaa lisätä lapsen ja vanhemman välisiä ristiriitoja. Lapsi aistii myös vanhemman kokeman stressin ja kiireen tunnun. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 113, 116.) Vanhemmaksi tullaan, ei valmistuta. Vanhemman rooli on nyky-yhteiskunnassa haastava, mutta se voi olla myös parasta, mitä ihminen voi koskaan kokea. Vanhemmuus ei ole vain vastuuta ja velvollisuutta, se on kasvun seuraamista ja oman lapsensa kanssa vietettyä elämää, joka on vain osa ihmisen koko elämänkaaresta.

### 2.3.6 Perhe ja tunteet

Perheissä tunteet ovat suuressa roolissa jokapäiväisessä elämässä. Perheeseen liitetään usein läheisyys, kiintymys, luottamus ja etenkin suhteiden jatkuvuus. Tunteet ovat ne tekijät, jotka sitovat perheitä yhteen ja toimivat perhe-elämän ytimenä. (Terävä & Böök 2018, 90.) Tunteista on tullut olennainen moninaisia perhe- ja läheissuhteita rakentava, kiinnipitävä ja hajottava voima. Tunteet ovat nousseet myös entistä tärkeämmäksi osaksi ihmisten välistä vuorovaikutusta ja viestintää, ja yhteiskuntaamme onkin kuvailtu tunteita korostavaksi affektiiviseksi yhteiskunnaksi, jossa tunteet ovat voimakkaasti läsnä kaikkialla. (Eerola & Pirsanen 2018, 7–8; Rönkä, Laitinen & Malinen 2009, 204.) Foscon ja Grychin (2013) tutkimuksissa vanhempien vastaanottavuus lasten tunteille on tärkeässä roolissa perheissä. Vanhemmat, jotka ovat kannustavia ja herkällä korvalla lasten tunteita kuuntelevia luovat vanhemmuussuhteen, jossa lapset oppivat vanhempiensa mallin avulla tunnetaitoja. Tutkimuksen mukaan lapsilla on mukautuvampaa tunteiden säätelyä, kun heidän vanhempansa ilmaisivat lämpöä ja tukea ja heidän perheissään tunneilmapiiri oli yhtenäisempi ja positiivisempi. Samaten lapset, joiden perheissä elettiin negatiivisessa tunneympäristössä, olivat vihamielisempiä, taipuvaisia konflikteihin ja hallitsivat vähemmän tunteiden säätelyä. Lasten sisarusuhteet voivat olla hyvin tunteita täynnä, jopa turhauttavalla tavalla. Mikäli sisarukset eivät ole perheensä kanssa harjoitelleet tunne-elämän taitoja, ei heillä ole keinoja keskinäisiin konflikteihin. Kyky harjoittaa asianmukaista sosiaalista käyttäytymistä riippuu vahvasti kyvystä hallita emotionaalisia kokemuksia ja käyttäytymistä. Vanhempia voidaan opettaa auttamaan lapsiaan tunnistamaan ne tilanteet, joissa sisarukset turhautuvat ja konflikti on mahdollinen. (Kennedy & Kramer 2008.) Tunteiden kanssa ei tule vain selviytyä, vaan tunteiden kanssa koko perhe voi elää hyvää elämää. Tunnetaitoja harjoittelemalla koko perheen kesken on mahdollista saavuttaa koko perheen yhteinen, hyvä tunneilmapiiri.

Tunteiden kokeminen, sanallistaminen ja näyttäminen eivät heijasta pelkästään yksilön kokemusmaailmaa, vaan koko perhekulttuuria, jossa hän elää. Tutkimusten mukaan erityisesti vallitseva hyvä ilmapiiri, lämpimät ja läheiset ihmissuhteet, myönteinen vuorovaikutus ja yhdessäolo ovat erityisen tärkeässä roolissa koko perheen hyvinvointia tarkastellessa. (Terävä & Böök 2018, 91–92.) Tunteet ovatkin erottamaton osa perhe- ja

läheissuhteita, ja näissä suhteissa tunteita koetaan, ylläpidetään ja rakennetaan erityisen aktiivisesti. Perheympäristössä yksilöillä on taipumus ilmaista kaikenlaisia tunteita, erityisesti negatiivisiksi luokiteltuja, kuten vihaa, surua ja ärsytystä. Tämä johtuu siitä, että perhesuhteet ovat pysyviä, ja siellä pitäisi olla turvallista ilmaista sekä negatiivisia että positiivisia tunteitaan. Erityisesti vanhemman ja lapsen välinen suhde on vahva; siksi se tarjoaa turvallisen perustan monenlaisten tunteiden esittämiseen. Perhettä kuvaillaan areenaksi, jossa perheenjäsenet, erityisesti lapset, voivat harjoittaa tunnetaitoja, ja oppia säätelemään voimakkaita tunteitaan ja ilmaista niitä tavoilla, jotka eivät vahingoita toisia. (Rönkä & Korvela 2009, 90; Rönkä, Laitinen & Malinen 2009, 208.) Tunteita pidetään siis perheiden päivittäisen elämän ja arjen osa-alueena, jonka laatu vaikuttaa olennaisesti perheenjäsenten ajatteluun, havaintoihin, toimintaa ja siitä edelleen hyvinvointiin. Emotionaalisesta hyvinvoinnista on tullut merkittävä perhesuhteiden laatua kuvaava mittari (Korvela & Rönkä 2014, 199).

## 2.4 Perhetyö perheiden apuna

Missä tahansa perheessä voi tulla eteen hetki tai tilanne, jossa vanhemmat eivät enää jaksa, osaa tai kykene toimimaan lasten kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. Entisaikojen kyläyhteisöt ovat hajonneet, eikä naapurissa tai samassa asunnossa ole enää isoäitejä tai isoisiä, jotka kantaisivat vastuuta lapsista ja lapsenlapsista kollektiivisesti. Kyläyhteisöt on yritetty korvata asiantuntijoilla, joiden tarkoituksena on tukea vanhemmuutta. (Hellsten 2003, 84–85; Rönkä & Kinnunen 2002, 5.) Vanhempien näkökulmasta avun ja tuen hakeminen perheelle ei ole aina helppoa. Kynnys palvelujen hakemiseen voi olla korkea ja oikean palvelun löytäminen voi olla vaikeaa. Vanhempien omalla aktiivisuudella on merkitystä, kun he etsivät palveluja perheelleen. (Järvinen ym. 2012, 40.) Tällaista tukea tai apua kutsutaan tässä tutkimuksessa perhetyöksi. Perhetyöllä voidaan tarkoittaa perheiden kanssa tehtävää työtä. Perhetyötä voi pitää lähestymistapana ja työmenetelmänä. Perhetyölle ei ole olemassa yhtä tarkkaa määritelmää tai vakiintunutta työmuotoa. Perhetyötä ja perheen huomioon ottavaa ajattelutapaa voi soveltaa perheiden kanssa kosketuksissa olevat ammattilaiset. Lainsäädäntö ei toistaiseksi määrittele perhetyötä itsenäiseksi sosiaalipalveluksi eikä ylipäätään tunne perhetyön käsitettä muuten kuin lastensuojelun avohuollon tukitoimena. Tämän vuoksi perhetyö nähdään useimmiten lähinnä työmenetelmänä. Perhetyössä työskentelee monia tahoja monenlaisissa tehtävissä ja erilaisin tavoittein. (Järvinen ym. 2012, 12–13.) Perhetyö on

moniammatillista työtä, jota tehdään niin julkisella sektorilla kuin järjestöissä, seurakunnissa ja yrityksissä. Perhetyö on keskeinen osa hyvinvointiyhteiskunnan toimintaa, ja sen kohteena ovat niin perheet kuin niiden jäsenetkin. (Vuori & Nätkin 2007, 7–8.) Perhetyö on yhteiskunnallista ja sosiaalista työtä, jossa tavoitteena on perhekohtaisesti ratkaista ihmisten arkielämässä esille tulleita haastavia elämäntilanteita, muutostarpeita ja ongelmia. Tarpeet perhetyöllä ovat kasvaneet yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten heijastuksesta perheiden hyvinvointiin ja perheen kannalta jo pienillä toimilla ja tutkimuodoilla voi olla iso merkitys arjessa jaksamisessa. Perheen kanssa tehtävään työhön on kehitetty erilaisia työmuotoja ja toimintatapoja ja -malleja. Yhteistä näille perhetyön eri muodoille on se, että perhetyötä tehdään suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti perheen tarpeiden mukaan. (Järvinen ym. 2012, 15.)

Vanhempien ja ammattilaisten kohdatessa perhetyössä on heidän välisensä yhteistyö läsnä monella tasolla. Perheammattilaiset ja vanhemmat katsovat samaa perhettä eri näkökulmista. Vanhemmat ovat oman lapsensa asiantuntijoita, kun taas ammattilaisilla on koulutus ja työkokemus taustanaan. Neuvonta- ja ohjaustilanteessa on kyse kahden asiantuntijan kohtaamisesta, vaikka neuvojen antaminen on hierarkkista toimintaa. Ohjeistusta pitää antaa tavalla, jossa vanhempaa ja hänen näkemyksiään kunnioitetaan, eikä aseteta niitä kyseenalaiseksi. (Viden 2007, 106–107, 125–126.) Vanhempana olemiseen kuuluu oman vajavuutensa hyväksyminen. Vanhemmalla ei ole jokaiseen tilanteeseen tai tapahtumaan täydellistä keinoa hoitaa sitä, vaan joskus saattaa tulla eteen tilanne, jossa vanhempi kaipaa tukea tai apua. Cacciatoren, Korteniemi-Poikelan ja Huovisen (2009, 94, 96) oman keskeneräisyyden hyväksyminen kuuluu vanhemmuuteen ja sen sietäminen on oleellinen osa vanhemmuutta. Heidän mukaansa käsitys omasta vanhemmuudesta voi muuttua, ja muuttuessaan se muuttaa myös vanhempana toimimista. Toisin sanoen, omaan vanhemmuuteensa voi vaikuttaa. Kun tuntee ja tunnistaa omat vahvuutensa ja hyvät puolensa vanhempana, voi keskittyä niiden vahvistamiseen. Pienetkin onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä hyvän vanhemmuuden mielikuvan rakentamisessa, jonka kautta itsetunto ja minäkuva muokkautuu kohti positiivisempaa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 99–100.) Vanhemmuusitsetunnon vahvuus näyttäytyy koko perheen arjessa. Kun vanhempi uskoo itseensä ja tekemiseensä, sekä luottaa siihen, että toimii parhaalla mahdollisella tavalla perheensä eteen, on koko perheen parempi olla ja elää. Vanhemmuusitsetunnon ja vanhemmuuden voimavarojen yhteisvaikutus on merkittävä niin perheen kuin yhteiskunnankin näkökulmasta.

## 2.5 Arki perheiden elämässä

Perheissä eletään jokapäiväistä elämää, arkea. Arki on aikaan, paikkaan ja kulttuuriin sidoksissa oleva osa yhteiskuntaa. Arki ei ole pysyvää, vaan se muotoutuu elämänvaiheen ja elämäntilanteen mukaan. Arki on koko ajan syntyvää toiminnan prosessia, joka tuottaa uusia tilanteita. (Törrönen 2012, 10). Arkemme ei määräydy jostakin ulkopuolelta, vaan arkitodellisuuden rakennamme itse päivittäisissä toiminnoissamme ja käytännöissämme Burkittin (2004, 211–212) mukaan (Korvela & Nordlund 2015, 193). Monet tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että arkielämää on vaikea määritellä. Arkielämä on sekä teoreettinen käsite, että jokaista koskettava kokemus. (Korvela & Rönkä 2014, 192.) Jokaisella meistä on kokemusta arjesta, sekä omat käsityksemme siitä, millaista se on. Jokainen meistä on arjen asiantuntija. Arki tuntuu niin tutulta, että useat siitä tapahtuvat ilmiöt ja toiminnot tuntuvat itsestään selviltä. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15.) Arki ja siihen liittyvä käsitteistö on monimuotoista, koska arkielämä on jokaisen ihmisen käytäntöä ja todellisuutta, jokapäiväistä todellisuutta. Arki jäsentyy jokapäiväisten toimintojen, fyysisten ja sosiaalisten toimintaympäristöjen lähtemisen, tulemisen ja olemisen jatkumoksi, jossa ajan hallinnalla on keskeinen rooli. Arjessa on tärkeää erilaisten toimintaympäristöjen sosiaaliset suhteet, sekä arjen sujuvuus. (Järvinen ym. 2012, 112; Felski 2000, 78.)

Rönkä ja Korvela (2009, 89) kirjoittavat artikkelissaan perhe-elämästä, jossa arjen tai jokapäiväisen elämän käsitettä pidettiin usein itsestäänselvyytenä, ja että jokapäiväisen perhe-elämän käsite näyttää vaihtelevan suuresti. Lapsiperheiden arki on täynnä elämää, rutiinien, rytmien, toiminnan ja tunteiden muodossa. Perheiden arki voi olla iloa ja onnellisuutta tuottavaa, mutta myös ahdistavaa ja uuvuttavaa, erityisesti jatkuvan kiireen tuntemuksessa työn ja perheen vapaa-ajan yhteensovittamisessa. (Terävä & Böök 2018, 89; Felski 2000, 81.) Perheenjäsenten arki rytmittyy menemisen, olemisen ja tulemisen mukaan. Määtän ja Kyrönlampi-Kylmäsen (2012, 47) tutkimuksen mukaan arjessa tiedyt tapahtumat tapahtuvat samoin päivä päivältä, viikosta ja kuukaudesta toiseen. Vanhempien työohjelmat, lasten päivähoito- ja kouluaikataulut, harrastukset, ulkoilma-aktiviteetit, ruokailuajat ja nukkumistavat asettavat arjen rytmin. Arkipäivän aamut ovat kiireisiä ja jopa kaoottisia ja rauhallinen aika yhdessä arki-iltana saattaa jäädä minimaaliseksi työskenteleville vanhemmille ja lapsille. Lapsen jokapäiväinen elämä noudattaa



hänelle merkittävien aikuistensa rytmiä; aikuisten arjen muutokset heijastuvat lapsen arkeen. Samoin aikuisten ahdistus välittyy lapsille. Määtä ja Kyrönlampi-Kylmäsen (emt.) tutkimuksessa lapset olivat selvästi mieltä, että paras on tavallinen, rento elämä. Lasten mukaan arkielämän kohokohtia olivat muun muassa kyky leikkiä rauhassa ja samalla rentoutua kiireisen päivän jälkeen päiväkodissa. Arkielämän tulee olla riittävän aktiivista, mutta ei liian toiminnan täyteistä. Arki on aikaa, jota elämme elämässämme suurimman osan. Arjen merkitys hyvinvoinnin osana on kiistaton.

Arkeen liitetään usein kielteisiä mielikuvia ja sitä pidetään jonain, mistä pitää päästä pois. Aikuiset haluavat paeta arkea, ja perheen kanssa arkena ei löydä tarpeeksi yhteistä aikaa, jota lomalla vastaavasti on. Arjen tuttuus ja toistuvuus saattavat tuottaa aikuisille myös ahdistavaa tunnetta. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010,15–16.) Arki voidaan ymmärtää juhlan myös vastakohtana; se on tavanomaista ja tuttua, joka ilman poikkeuksia ja vaihtelua alkaa tuntua rutiinilta ja tylsältä. (Törrönen 2012, 10.) Arki on tässä tutkimuksessa perheen yhteistä aikaa sen kiireineen, iloineen ja suruineen. Arkena perhe elää tavallista elämää yhdessä ja viettää aikaa toistensa kanssa. Arjessa kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaaliset taidot voivat unohtua tietoisuudestamme ja jäädä taka-alalle. Arjessa osataan kuitenkin iloita perheestä, ja sen yhteisesti vietetystä ajasta. Arki on perheelle sen parasta aikaa.

Jokaisella perheellä on oma tapansa elää arkeaan. Arki onkin tärkeä perheen arvojen ilmentymä, mutta myös niiden muokkaaja. Kun perheen jäsenet luottavat, että elämässä on jatkuvuutta ja sitä voi ennakoida, muodostuu kokemus, että arkipäivän asioihin voi vaikuttaa. (Järvinen ym. 2012, 114.) Hyvään arkeen ja sen hallintaan kuuluu, että arjen perusrutiinit sujuvat ja ne ovat vanhempien hallinnassa. Arki, josta puuttuu säännönmukaisuus ja rutiinit ovat sekä lapsen että vanhemman näkökulmasta kaoottista ja ennakoimattonta. Tutkimuksissa on ilmennyt, kuinka sekasortoinen ja kaoottinen arki lisää muun muassa lasten ongelmakäyttäytymistä, vähentää lapsen sosiaalisia taitoja ja hänen kykyään yhteistoiminnalliseen leikkiin, sekä hidastaa kielen kehitystä. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 19–20.) Selviytyminen jokapäiväisessä elämässä edellyttää elämänhallinnan tunnetta, sekä olemassa olevien resurssien käyttöä päättäväisyytenä ratkaista ongelmat ja kohdata arkielämän tuomat muutokset. Tutkimuksessa löytynyt perheiden yksi

selviytymisstrategia oli huumori, jota käytetään joko tietoisesti tai tiedostamatta. Huumori voi auttaa haastavissa tilanteissa, erimielisyyden kohtaamisessa ja arkaluonteisissa tapahtumissa. (Åstedt-Kurki, Hopia & Vuori 1999.) Huumori osana perheiden hyvinvointia ilmenee PerheSomeBody-harjoitteissa ja tavoitteissa. Huumori ei ole toiselle nauramista, vaan perheen kesken koettua ilon ja naurun täyttämää aikaa, jonka avulla perhe kokee yhteenkuuluvaisuuden tunteita.

### 2.5.1 Arjen toiminnan teoria osana perheiden arkea

Tässä tutkimuksessa perheiden arkea käsitellään arjen toiminnan teorian kautta, jossa huomioidaan perheiden näkemykset ja kokemukset keskeisinä tekijöinä arjen toiminnan kannalta. Arjen tutkimuksessa tutkijat nostavat arjen käsitteen pöydälle, kun siitä tulee yhteiskunnallisesti muutenkin tärkeää. Arjen tutkimuksessa mietitään, miten voi elää hyvää arkea, tarkastellaan arjen reunaehtoja tai kyseenalaistetaan arkea ja sen käytäntöjä. (Jokinen 2005, 9.) Arkielämän tutkimista voi pitää lähestymistapana, joka avaa näkyville mahdollisimman konkreettisesti ihmisten arjen moninaisten sisältöjen yhteenkietoutuneisuuden ja erilaisten tilanteiden monimutkaisen luonteen. Arkielämän tutkimuksen ohessa kiinnitetään huomioita vuorovaikutukseen ja tunteisiin. (Korvela & Rönkä 2014, 192.) Arkielämän tutkimuksissa perheiden arkea on lähestytty erilaisten käsitteiden avulla, kuten rutiinit, käytännöt, mielialat, rytmit ja toiminnot. Korvelan ja Rongän (2014, 97) tutkimuksessa arkielämän teemakokonaisuudet muodostivat kolme aihealuetta: toiminnot, ajallisuuden ja tunteet. Niihin tiivistyy se, mitä arki sisältää. Perheiden arjen tutkimus tuo esille, että tunteet ovat päivittäisessä elämässä vahvasti läsnä. Kerry Dalyn mukaan kuitenkin arki on toistaiseksi jäänyt perhetutkimuksissa ja -teorioissa katveeseen, koska tutkimuksissa käytetyillä menetelmillä ja käsitteillä ei olla päästy arjen hetkiin, tilanteisiin ja käyttäytymiseen, sekä niissä esiintyviin muutoksiin. (Korvela & Rönkä 2014, 211.) Vaikka perheen arkea on tutkittu pitkälti perheen sisäisestä näkökulmasta, ei se tarkoita sitä, että perheen arki syntyisi vain perheenjäsenten kesken. Perheen arjen tutkimus voi laajentua myös kodin ulkopuolelle. (Korvela & Rönkä 2014, 212.)

Perheen arkea eletään kodissa ja kodeissa. Koti sitoo yhteen perheen arkea ja hyvinvointia (Törrönen 2012, 9). Perinteinen kehityspsykologinen asiantuntijatieto korostaa kodin ja vanhemmuuden yhteydessä muodostuneen kiintymyssuhteen tärkeyttä lapsen eheän identiteetin kypsymiselle. Pysyvä koti ja perhe tarjoavat lapselle juuret ja vakaan identiteetin on kulttuurisesti vahva ajatus. (Forsberg 2018, 31.) Lapsen maailma on hänen kotinsa ja siellä olevat ihmiset. Kodin ilmapiiri vanhempien vastuulla ja sen pitäminen hyvänä kuuluu kaikille perheenjäsenille. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 73.) Koti ei ole lapselle kuitenkaan huvipuisto eikä viihdekeskus, eikä kotona tarvitse viihtyä koko ajan, vaikka siellä olisikin hyvä ilmapiiri (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 158). Lapset kaipaavat vanhempiensa läsnäoloa, erityisesti kotona. Kun lapsi elää ympäristössä, jossa hän tulee nähdyksi ja kuulluksi, luo läsnäolo lapselle kodin. Koti on psyykinen tila, jonka ympärille ulkoinen koti hahmotuu. Koti on määränpää ja siellä viihdytään. (Hellsten 2003, 129, 132–133, 138, 142; Kyrönlampi-Kylmänen 2007, 194.) Kodin merkitys lapselle turvallisuuden ja kasvun rauhan kontekstissa on kiistaton. Jokaiselle perheellä ja lapsella tulisi olla rauhallinen koti, jossa lapsi saa elää vanhempiensa kanssa. Ennaltaehkäisevän perhetyön näkökulmasta tavoite on juuri tämä tilanne.

## 2.6 PerheSomeBody-tutkimuksen merkitys

Tässä tutkimuksessa perhettä tarkastellaan arkielämän tutkimuksen lähestymistavan kautta, joka avaa näkyville mahdollisimman konkreettisesti ihmisten arjen moninaisten sisältöjen yhteen kietoutuneisuuden. Arkielämän määritelmässä korostuu yhteisesti seuraavat piirteet: arkielämän rajattomuuden vuoksi sitä on vaikea tunnistaa sekä arjen käsitteen määrittelemisen jokapäiväisen elämän kautta. Tunteita pidetään usein perheiden päivittäiseen elämään kuuluvaksi osa-alueeksi, jonka laatu vaikuttaa olennaisesti perheenjäsenten toimintaan, ajatteluun, havainnointiin ja hyvinvointiin. Emotionaalisesta hyvinvoinnista on tullut merkittävä perhesuhteiden laatua kuvastava mittari. (Korvela & Rönkä 2014, 192, 196, 199.) Arjen näkökulmasta tutkittaessa ei voida sivuuttaa toiminnan teorian tarjoamia käsitteellisiä välineitä toiminnan tutkimiseen ja sen muuttamiseen. Toiminnan teorian avulla voidaan tutkia perheiden arkista toimintaa ja vuorovaikutusta, ja sitä kautta havaita millaiset toimintakäytännöt mahdollisesti jopa haittaavat perheiden arkea sellaisenaan. Toiminnan teoriaa on käytetty perhetutkimuksessa vasta

vähän, joten kritiikkiä sen soveltuvuudesta ei ole juurikaan saatavilla. (Korvela & Rönkä 2014, 201, 206.) Tässä tutkimuksessa arjen toiminnan teorian avulla tutkitaan perheiden jokapäiväistä arkea perheen yhteisten toimintojen ja niiden vaikutusten kautta. Arkielämän tutkimus lisää tärkeää ymmärrystä arkitoiminnasta ja sen merkityksestä ihmisten ja perheiden hyvinvoinnille.

Perhe on sana, joka on jokaiselle tuttu, ja jollaisesta jokaisella on jonkinlainen kokemus tai käsitys. Perheet elävät vahvana instituutiona ympäröivässä yhteiskunnassa, omien toimintakulttuuriensa mukaan. Jokapäiväinen elämä, arki, on kaikille myös tuttua ja jokaisella on siitä jonkinlainen kokemus. Lapsiperheiden arkea kuvaillaan usein elämäntaakan haastavimmiksi vuosiksi. Lapsiperheaika on ihmisen elämän kiireisintä aikaa; parisuhde, työ ja lapset vaativat huolenpitoa ja käytännön arjessa tasapainoilu niiden välillä on vaikeaa. (Vilén ym. 2011, 63.) Perhe on lapselle kasvuympäristö, jossa huolehditaan hänen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tarpeistaan. Lapsella on perheeseensä pysyvimmät ja jatkuvimmat suhteet. Perheen kanssa asuttu koti on lapselle turvallinen paikka, jossa ovat myös hänen läheisensä. Kodissa lapsesta huolehtii vanhemmat, joihin lapsella on elinikäinen suhde. Vanhemmuuden tarkoitus on huolehtia lapsesta, hänen kasvustaan ja kehityksestään. Lapsen oikeudet ovat vanhemman velvollisuuksia. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 36.) Lapsen arki on olemassa olevassa hetkessä, tässä ja nyt. Lapsen hyvän arjen perustana on tunne siitä, että häntä rakastetaan ja hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. Lapsi tarvitsee arjessaan hellyyttä, rakkautta, lohdutusta ja vanhemman kiireetöntä läsnäoloa. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 150.) Felski (2000, 78) kuvailee arjen olevan kaiken ihmisen toiminnan tausta, kuin ilma, jota hengitämme. Arkielämä on sen ehtojen muokkaamista eleyksi elämäksi. (Järvinen ym. 2012, 112). Tässä tutkimuksessa määriteltiin käsitteet perhe, vanhemmuus ja arki, sellaisina, kuin ne nykytiedon valossa näyttäytyvät.

Suomessa on valtava määrä perheitä, jotka elävät kiireistä arkea, sen iloineen ja suriineen. Toimivamman perheen ja arjen saavuttamiseksi kehitettyä, toiminnallista menetelmää, PerheSomeBodya on tärkeää tutkia ja arvioida sen tavoitteiden saavuttamista suhteessa perheiden arkeen. PerheSomeBody-toimintaan osallistuvilla perheillä ei pidä lähtökohtaisesti olla ongelmia tai haasteita arjessaan, koska menetelmä sopii niin ennal-

taehkäisevään kuin kuntouttavaan työotteeseen. Oman itsensä löytymisen ja kehittymisen kannalta harjoitteet antavat näkökulmia omaan itseensä ja sitä kautta yksilön perheen toimintaan. Jo pienillä muutoksilla voivat perheet saada apua arkeensa, ja sitä kautta siitä hyötyy koko yhteiskunta. Tässä tutkimuksessa on kyseessä Somebody®-menetelmäksi kuntien hyvinvointityöhön 2018–2020 hankkeen aikainen PerheSomeBodyn pilottivaiheen tutkimus, joten tutkimuksen tuottama tieto on arvokasta niin menetelmän kehittäjille, toimijoille kuin perheillekin. Jatkossa PerheSomeBodyn toiminnan tiimoilta on mahdollisesti tulossa lisää tutkimuksia.

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA MENETELMÄT

#### 3.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten PerheSomeBody menetelmänä on vaikuttanut perheiden yhdessä toimimiseen, millaista apua perheet ovat saaneet arkeensa, miten osallistuneiden minäkuva on kehittynyt sekä miten PerheSomeBody-menetelmä on toteutunut tavoitteisiinsa nähden. Tutkimuksessa huomioidaan, miten menetelmä on vaikuttanut oman kehon kokemiseen, sen toimintaan sekä sitä kautta muovautuneisiin kehon- ja minäkuviin, ja niiden vaikutukseen perheen toiminnan kannalta. Tutkimuksen teoreettisena pohjana on yksilön oman kehon, sen toiminnan ja kehonkuvan kautta muodostuneen minäkuvan vaikutukset perheen toiminnan kannalta. Tätä kokonaisuutta kutsutaan tässä tutkimuksessa kokonaisvaltaiseksi minäksi. Perheiden toimivuutta tarkastellaan arjen toiminnan teorian kautta, ja sitä lähestytään perheenjäsenten kokemusten myötä.

Tutkimuskysymyksinä on:

- 1) Miten PerheSomeBody auttaa perheitä heidän arjessaan?
- 2) Miten kokonaisvaltaisen minän käsitys auttaa perheenjäseniä saamaan toimivamman arjen ja perheen?
- 3) Miten PerheSomeBodyn menetelmät toimivat tavoitteisiinsa nähden?

PerheSomeBodyn vaikutusta tarkastellaan tässä tutkimuksessa erityisesti lyhyen aikavälin perusteella. Ryhmätoiminnan ja tutkimuksen haastatteluosioiden välillä aikaa kului noin puoli vuotta, jolloin perheet ovat päässet elämään arkeaan ryhmätoiminnan jälkeen jonkin aikaa nähdäkseen, millaisia vaikutuksia PerheSomeBody-menetelmällä heidän arkeensa oli. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen näkökulmana on erityisesti perheiden tuottama informaatio, ja tutkimuskysymystä lähestytään perheiden näkökulmasta. Kokonaisvaltaisen minän käsitystä tarkastellaan toisessa tutkimuskysymyksessä erityisesti Gyllenstenin ym. (2010) teorian kehotietoisuuden suhteesta yhteiskunnassa sekä arjen toiminnan teorian perusteella. Näkökulmana toisessa tutkimuskysymyksessä on

yksilö, ja hänen kokemuksensa ja tietoisuutensa ympäröivään yhteiskuntaan liittyen. Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tarkastellaan erityisesti PerheSomeBodyn näkökulmasta menetelmän toimivuutta, mutta informaation tähän kolmanteen tutkimuskysymykseen ovat antaneet tutkimukseen osallistuneet perheet ja menetelmän ohjaajat. Tutkimuskysymystä ohjaa kuitenkin menetelmän omat tavoitteet.

### 3.2 Tutkimusmenetelmät ja -teoriat

Tutkimus tehtiin monimenetelmäisenä tapaus- eli case-tutkimuksena. Tutkimuksessa on siis yhden tapauksen ympäriltä saatu sekä laadullista että määrällistä aineistoa. Tapauksena tässä tutkimuksessa on kaksi PerheSomeBody-ryhmää, jotka ovat toimineet samaan aikaan Ulvilassa pilottina hankkeen sisällä. Eriksson ja Koistinen (2005, 4) luonnehtivat tapaustutkimusta historiallisesti monimuotoiseksi lähestymistavaksi, jota voi kutsua myös tutkimusstrategiaksi. Heidän mukaansa tapaustutkimusta voi pitää enemmänkin lähestymistapana kuin aineistonkeruu- tai analyysimenetelmänä. Tapaustutkimuksessa tarkastellaan yhtä tai useampaa tapausta, jonka määrittely, analysointi ja ratkaisu on tutkimuksen keskeisin tavoite. Yhden tapauksen tapaustutkimuksen tavoitteena on tulkita ja ymmärtää vain yhtä ainutlaatuista tapausta. Tällaisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että tutkija tarkastelee tapausta tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta ja usein myös heidän omilla käsitteillään. Tavoitteena on tuottaa luonnollisen kontekstin tietoa yhdestä tapauksesta, ei niinkään tehdä tapausta koskevia yleistyksiä tai muodostaa teoriaa. Selvin tapaustutkimuksen piirre on monimenetelmäisyys ja tutkimusongelman moniulotteisuus. (Eriksson & Koistinen 2005, 15; Kananen 2013, 54, 56–57.)

Tapaustutkimus tarjoaa ainutlaatuisen esimerkin todellisista ihmisistä todellisessa tilanteessa, jonka avulla lukijat voivat selkiyttää ajatuksia selkeämmin ja yksinkertaistaa niiden esittämistä abstrakteista teorioista tai periaatteista. Tapaustutkimuksessa muuttujien vaikutukset vaativat yleensä useamman kuin yhden tiedonkeruuvälineen. Tapaustutkimuksen avulla voidaan osoittaa tutkimusongelman syy ja seuraus. Sen vahvuus onkin, että sen avulla on mahdollista havaita vaikutukset todellisissa yhteyksissä ja löytää asiayhteys sekä tapausten että vaikutusten välillä, samalla luoden perusteellisen ymmärryksen asialle. (Cohen, Manion & Morrison 2018, 376.) Kuvailevassa tapaustutkimuksessa

tähdätään syvälliseen kuvaukseen ja ymmärtämiseen jonkin teorian valossa (Degerman & Holm 2016, 41). Tässä tutkimuksessa pyritään löytämään erityisesti niitä tekijöitä, jotka PerheSomeBody-menetelmässä toimivat lasten ja vanhempien omien kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaalisten taitojen kehittämiseksi, oppimiseksi ja oivaltamiseksi, ja sitä kautta koko perheen toimivamman arjen saavuttamiseksi. Tavoitteena on saada perheiden kertomusten ja kokemusten kautta ymmärrys PerheSomeBodyn mahdollisesta vaikutuksesta perheiden arkeen, joka ryhmään osallistumisen ja tutkimuksen tekemisen aikajanalla on vielä lyhytaikaista vaikuttavuutta. Piekkarin ja Welchin (2011, 186) mukaan tapaustutkimus antaa teorialle mahdollisuuden kohdata empiirisen aineiston monella eri tavalla.

Tässä tapaustutkimuksessa käytettiin sekä laadullista että määrällistä aineistoa, eli tätä tutkielmaa voi kuvata monimenetelmäiseksi tapaustutkimukseksi. Monimenetelmäisen tutkimuksen keskeisenä lähtökohtana on, että näiden molempien lähestymistapojen käyttö yhdessä parantaa tutkimusongelmien ja kysymysten ymmärtämistä tai lähestymistapaa. Tällä sekamenetelmällä voidaan tarjota vivahteikkaampaa ja todistusvoimakkaampaa tutkimustulosta, kuin yksittäisen menetelmän käytöllä, kun kyseessä on tulkitavan ilmiön monimuotoisuus. (Cohen, Manion & Morrison 2018, 32–33.) Jos eri lähteistä saadaan samankaltaisia tuloksia tai tukea tehdyille ratkaisuille, voidaan niitä pitää luotettavana. Eri näkökulmista pyritään saamaan vahvistusta tulkinnalle. (Kananen 2017, 154–155.) Tässä tutkimuksessa yhdistetään niin määrällistä kuin laadullistakin aineistoa, jonka informantteina ovat olleet lapset, vanhemmat ja menetelmän ohjaajat. Empiirisen tutkimusmateriaalin saaminen kolmesta eri näkökulmasta antaa tutkimukselle mahdollisuuden lähestyä aihetta eri näkökulmien kautta, ja näin ollen tutkimusongelmaan on mahdollista saada erilaisia vastauksia ja ratkaisuja. Rinnakkain käytettävää aineistoa voidaan kutsua triangulaatioksi, eli erilaisten aineistojen käytöksi samassa tutkimuksessa. Useita aineistoja käyttämällä tutkijalla on mahdollista rikastaa ja elävöittää kuvaustaan tapauksesta, sekä saavuttaa tutkimuksen kannalta mahdollisimman hyvä lopputulos. (Eriksson & Koistinen 2005, 27.)



### 3.3 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineistona tässä tutkimuksessa oli perheiden yksilöhaastatteluista saatu aineisto, PerheSomeBody-ohjaajien ryhmähaastattelusta saatu aineisto, sekä ryhmätöiminnan aikana täytettyjen kyselylomakkeiden tuottama määrällinen aineisto. Tässä tutkimuksessa siis yhdistettiin laadullista ja määrällistä aineistoa yhden tapauksen osalta, sekä eri aineistonkeruumenetelmiä, puolistrukturoitua haastattelua, ryhmähaastattelua ja kyselylomakkeista saatua dataa. Aineistoa analysoitiin niin yhdessä kuin erikseenkin. Aineistoa kertyi paljon ja monipuolisesti yhden tapaustutkimuksen ympärille. Tällä tutkimusaineistolla pääsin syvälle tulkinnoissa etsittäessä vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Tutkimusaineisto kerättiin Ulvilassa toimineilta PerheSomeBody-ryhmien osalta, jotka ovat toimineet keväällä 2019. Näissä ryhmissä mukana olleita perheitä oli yhteensä 12 kappaletta. Näistä perheistä jokaista on pyydetty yksilöhaastatteluun oman PerheSomeBody-ohjaajan kautta sähköpostitse, ja hänen kauttaan sain tutkimukseen kiinnostuneiden yhteystiedot. Haastattelusta kiinnostuneisiin perheisiin otin suoraan yhteyttä puhelimitse. Haastatteluajat sovittiin yhdessä vanhempien kanssa ja haastattelupaikoiksi sovittiin perheiden toiveiden mukaan lapsen koulun, kaupungintalon tai perheen kotiin. Kaikki haastattelut tehtiin joulukuussa 2019, myös ohjaajien ryhmähaastattelu. Tutkimukseen osallistui yhteensä 6 perhettä ja kaikki 4 Ulvilassa toimivaa PerheSomeBody-ohjaajaa.

Haastatteluista saatu tutkimusaineisto on analysoitu aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä ja kyselylomakkeiden tuottama aineisto on analysoitu määrällisen aineiston kuvailevalla menetelmällä. Kyselylomakeaineisto oli kerätty jo PerheSomeBody-ryhmien toiminnan aikana. Kuvailevien tilastollisten menetelmien tavoitteena on tiivistää aineistossa esiintyvää mittaustulosten vaihtelua, ja esittää se helpommin omaksuttavassa muodossa (Nummenmaa 2009, 17). Tässä tutkimuksessa haastatteluista saatu laadullinen aineisto tuottaa niin sanottuja hypoteeseja, joiden varmistamiseksi käytetään määrällistä aineistoa. Tämän vuoksi määrällisessä aineistossa keskitytään niihin kysymyksiin, jotka ovat voivat antaa vastauksia tutkimuskysymyksiin ja tutkimukseen liittyvään ilmiöön.

Tutkimusaineistosta saatuja tuloksia ei ole kuitenkaan tapaustutkimuksen periaatteiden mukaan tarkoitus yleistää. Tilastollisen tutkimuksen keskiössä on ennen kaikkea eri havaittujen tekijöiden, eli muuttujien välisen suhteen kuvaaminen, analysointi ja tulkitseminen. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 12). Siihen tämänkin tutkimuksen analysoinnissa pyritään; kuvaamaan, analysoimaan ja tulkitsemaan kyselylomakkeiden vastauksista saatua dataa hyödyntäen. Kuvailevassa tutkimuksessa tutkija esittää tai luonnehtii tarkasti tutkittavaa kohdetta niin, että lukija voi itse muodostaa kuvauksen avulla oman näkemyksensä tutkittavasta aiheesta tai esimerkiksi sen kehityssuunnista (Vilkka 2007, 20.) Monimenetelmäisyydessä tärkeä päätös on, onko tutkimuksen aineistot täysin riippumattomia näytteitä vai käsitelläänkö niitä päällekkäin. Laadullista ja määrällistä aineistoa voi käsitellä erikseen tai rinnakkain, jolloin tiedot aineistosta voivat näyttäytyä vastavuoroisesti. (Cohen, Manion & Morrison 2018, 45.) Tässä tutkimuksessa analysoitiin ensin laadullinen aineisto, jonka jälkeen määrällistä aineistoa. Laadullinen aineisto antoi tutkittavana olevasta tapauksesta laajan kuvan, mutta määrällinen aineisto antoi syvyyttä tälle saadulle kuvalle. Määrällinen aineisto tuki laadullisen antamaa tietoa, eikä toiminut ristiriidassa, vaan enemmänkin antoi syvällisempiä vastauksia ja tarkennuksia tutkimusongelmaan. Laadullisen ja määrällisen aineiston yhdistämällä on mahdollisuus todella ymmärtää tutkimuskysymyksiin haettuja vastauksia, mutta myös tulosten selityksiä. (Cohen, Manion & Morrison 2018, 42). ). SomeBodyn® organisaatio hallinnoi kyselylomakkeiden tutkimusmateriaalia ja minä tutkijana haastatelluista kertynyttä aineistoa. Tallennukset on tuhottu asianmukaisesti ja haastattelujen literoinnit on luovutettu SomeBodylle® ilman tunnistetietoja.

## 4 TUTKIMUKSEN ETENEMINEN

### 4.1 Haastattelu tutkimusmenetelmänä

Haastattelu on ollut suuressa roolissa tämän tutkimuksen aineiston keruussa, koska sekä perheiden että ohjaajien ajatukset ryhmien toiminnasta selvitettiin ensisijaisesti haastatteleamalla. Ryhmätoimintaan osallistuneista perheistä kuusi vanhempaa tulivat haastatteluun, kertomaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan liittyen PerheSomeBody-toimintaan sekä perheidensä arkeen. Haastatteliija ja informantit eivät tunteneet toisiaan, joten haastattelijana pyrin pitämään haastatteluissa luottamuksellista tunnelmaa kertoen alussa tutkimukseen ja sen luotettavuuteen liittyviä asioita, sekä kerroin tarkasti, kuinka anonyymisointi tehdään. Kiitokseksi jokainen perhe sai pienen lahjan haastattelun jälkeen.

Haastattelun idea on yksinkertainen. Informantilta kysytään tietoa, jota tarvitaan tutkimusongelman ratkaisemiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72.) Tähän tutkimukseen osallistui siis perheet, jotka ovat osallistuneet PerheSomeBody-ryhmiin, jonka kautta heillä on informaatiota annettavana menetelmään nähden, erityisesti omista arkipäivän ja perhe-elämän kokemuksistaan. Jokainen perhe, tai sen vanhempi osallistui haastatteluun yksinään. Haastatteluajat sovittiin perheiden kanssa heidän toiveidensa mukaan, ja haastatteluita tehtiin Ulvilan kaupungintalossa käyttööni saamassa tilassa, perheiden lasten koulun tiloissa tai perheiden kotona. Kaikki haastatteluajat olivat erillään muista, joten perheet eivät tavanneet toisiaan missään vaiheessa. Haastattelutilanteet tallennettiin tietokoneelle. Ennen tallennuksen aloittamista kerroin, että jos puhuu ihmisistä nimillä tai sukupuolilla, muutan kaikki tiedot anonyymeiksi litterointivaiheessa. Litteroinnissa ja koko tutkimuksessa käsitellään vain perheitä, vanhempia ja lapsia, mitään sen tarkemmin erittelemättä. Kerroin myös, että mikäli sanoo jotakin, jonka haluaa äänitteeltä pois, voi haastattelun keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Mikäli vanhempi ei osannut tai halunnut vastata johonkin kysymykseen, siirryimme haastattelussa eteenpäin. Haastattelua voidaan kuvata kahden ihmisen väliseksi viestinnäksi, joka perustuu kielenkäyttöön. Haastattelutilanteen vuorovaikutus on ihmisten sanoja ja niiden kielellisiä merkityksiä ja tulkintaa. Haastattelijan pyrkimyksenä on selvittää miten haastattel-

tavalla, eli tutkimuksen informantilla jonkin objektin tai asiantilan merkitykset rakentuvat. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48–49.) Haastattelutilanteet olivat jokainen erilainen, mutta yhtä arvokas tiedonsaannin kannalta. Pyrin haastateltavien kanssa hyvään keskusteluyhteyteen, ja sellaisen arvioin saavuttaneeni heidän kanssaan. Haastattelutilanteet kestivät 15–30 minuutin välillä.

PerheSomeBody-ohjaajien ryhmähaastattelu järjestettiin Ulvilan kaupungintalolla joulukuussa 2019. Haastattelukutsun lähetti PerheSomeBody-asiantuntija. Jokainen pilot-tihankkeen ryhmäohjaaja pääsi haastatteluun mukaan. Haastattelutilaisuus kesti lähes kaksi tuntia, ja suurimman osa ajasta äänessä olivat ohjaajat. Haastattelijana kerroin PerheSomeBodya koskevia laajoja teemoja, joiden sisältä ohjaajat kertoivat kokemuksiaan. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 61) mukaan ryhmähaastattelutilannetta voidaan pitää vapaamuotoisempana keskusteluna, jossa osanottajat kommentoivat asioita melko spontaanisti. Tällä tavoin informantit tekevät huomioita ja tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä, ja haastattelijan tehtävänä on aikaansaada keskustelun aloitus ja eteneminen. Hirsjärven ja Hurmeen (emt.) mukaan menetelmä sopii hyvin pienoiskulttuurien merkitysrakenteiden tutkimiseen. Ryhmähaastattelua voi kuvailla teemahaastatteluksi, jossa edetään etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Ryhmähaastattelutilanne oli tunnelmaltaan mukava, jossa kaikki informantit olivat keskenään tasa-arvoisia. Jokainen sai puhua rauhassa vuorollaan ja toisaalta myös pyytää toiselta apua, jos hän ei esimerkiksi muistanut tarkalleen, miten joku harjoitus tehtiin. Kaikki informantit puhuivat kokonaisuudessaan lähes yhtä paljon, ja heidän keskuudessaan oli auttamisen ilmapiiri. Myös tässä haastattelussa kerroin tarkasti anonyymisoinnista ja siitä, että he voivat puhua esimerkiksi kouluista nimillä, koska kaikki tunnistettavat tiedot poistetaan litterointivaiheessa. Näin keskustelu eteni näin luontevammin ja informantit tiesivät keskenään paremmin, mitä toinen tarkoittaa. Haastattelutilanteen aikana ei ollut häiriötekijöitä, ja sen päätteeksi sovimme vielä, että voin ottaa informantteihin yhteyttä, mikäli joku asia kaipaakaan tarkennusta tai lisäystä.

## 4.2 Tutkimuksen määrällinen aineisto

PerheSomeBody-ryhmien toiminnan aikana perheet sitoutuivat osallistumaan pilottihankkeen tutkimiseen ja täyttivät ryhmätoiminnan aikana, sekä ennen ja jälkeen, erilaisia kyselykaavakkeita ja mittareita, joihin vastasivat vanhemmat, lapset sekä vanhemmat lapsestaan. Ryhmien ohjaajat täyttivät omat arviointilomakkeensa.

PerheSomeBodyn ryhmätoiminnassa käytettiin seuraavia mittareita:

- PerheSomeBody-mittari, jonka vanhempi täytti itsestään. Vanhemmat vastaavat asteikolla 1–10 erilaisiin väittämiin, jossa käsitellään omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista, vuorovaikutustaitoja ja kehotietoisuustaitoja. Mittarin mukana on osio myös vanhemmuustaidoista ja vanhemmuuden voimavaroista. (Liite 1)
- SomeBody®-mittari läheisille tai ammattilaisille. Tässä tapauksessa vanhempi täytti mittarin lapsestaan. Mittarissa on osiot tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen, vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistaminen sekä kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta. (Liite 2)
- 3X10D®-mittari, vanhempi täytti itsestään. Mittarissa tarkastellaan vanhempien kokemaa tyytyväisyyttä elämän eri osa-alueisiin. (Liite 3)
- KINDL-R-mittari, lapsi vastaa tai täytti itsestään; eri versiot 4–6-vuotiaille ja 7–13-vuotiaille. Mittarissa kysytään lapsen omia kokemuksia hänen tunteistaan, ajatuksista itsestään, perheestään, ystäväistä ja koulusta. (Liite 4)

Kyselylomakkeista saatu data oli anonymisoitua. Aineisto oli minulla vain analysoinnin ajan lainassa. Tätä määrällistä aineistoa tulkitsin kuvailevin keinoin. SomeBody® on kyselylomakeaineiston haltija.

Näiden lisäksi osaksi tutkimusaineistoa otin PerheSomeBody-ohjaajien kirjoittaman PerheSomeBody-ryhmän toimintaraportin anonymiminä. Raportti on kyseiseen tapaus-tutkimukseen kuuluvien ryhmien toiminnasta kirjoitettu raportti. Raportista etsittiin ohjaajien kokemuksia PerheSomeBody-ryhmien toiminnan jälkeen ja havainnot otettiin mukaan laadulliseen analyysiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin. Näin

aineistoon saatiin lisäksi ohjaajien kirjallista aineistoa ja pohdintaa oman ryhmän toiminnasta.

## 5 ANALYYSIMENETELMÄT JA AINEISTON ANALYYSI

### 5.1 Sisällönanalyysi

Haastatteluista saadut aineistot on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. On tärkeää tuntea aineistonsa perinpohjaisesti. On tärkeää lukea se moneen kertaan, jotta se avautuu tutkijalle. (Eskola & Suoranta 1998, 152.) Olen itse haastatellut sekä litteroinut aineiston. Sen jälkeen luin litterointeja useampaan kertaan, samalla alustavan luokittelun aloittaen. Tässä vaiheessa poistin aineistosta niin sanotun ylimääräisen tiedon, jotka eivät liittyneet tutkimukseen tutkimuskysymysten osalta. Tätä kutsutaan aineiston redusoinniksi eli pelkistämiseksi. Pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä, jonka mukaan aineistoa pelkistetään niin, että vain tutkimukselle olennaiset tiedot säilytetään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Tiivistämisen jälkeen olen lukenut tiivistettyä aineistoa useaan otteeseen, samalla luokkia pohtien. Aineistoa lukiessa syntyi pikkuhiljaa luokittelun kehikkoa, jonka mukaan muutin tekstin värejä luokan värin mukaisesti. Tämän jälkeen olen lukenut tätä väritettyä tekstiä vielä lukemattomia kertoja, jotta mitään ei jäisi huomaamatta. Aineiston analyysi on ollut tutkimuksessa pidempikestoisin vaihe. Tätä väreillä tehtyä luokittelua voi kutsua myös teemoitteluksi, joka on Eskolan ja Suorannan (1998, 179) mukaan suositeltava keino käytännöllisen ongelman ratkaisemisessa. Ryhmäohjaajien haastattelua voi kuvata teemahaastattelun kaltaiseksi, ja tämä korostui analyysivaiheessa, jossa lähdin luokittelemaan aineistoa suurien teemojen ympärille. Tuomen ja Sarajärven (2009, 93) mukaan aineiston pilkkominen on tässä tapauksessa suhteellisen helppoa, koska haastattelun teemat muodostavat jo itsessään jäsennyksen aineistoon. Perheiden haastatteluaineisto sopii näihin teemoihin osittain, mutta niiden pohjalta rakentui vielä uusia teemoja, erityisesti perheen arkeen liittyen.

Aineistolähtöisessä luokittelussa luokittelun kehikko nousee aineistosta (Kananen 2013, 104). Tämän tutkimuksen aineistosta nousi tutkimuksen aiheen ympäriltä suuria teemoja, jotka luokittelin pääkategorioiksi. Nämä pääkategoriat jakautuivat alakategorioihin analyysin edetessä, joka oli johtopäätösten kannalta hyvä asia, koska aineisto on moniulotteinen ja tutkimuskysymykset laajoja. Alakategorioiden avulla sain aineiston

luokiteltua tarpeeksi pieniin osiin, joista lähdin muodostamaan aineistoa uudelleen. Kananen (2013, 105) mukaan luokittelu on vain välivaihe, jollaa pyritään tulkinnan helpottamiseen. Aineiston uudelleen kasaaminen tapahtuu luokittelun jälkeen, jotta ilmiöstä saataisiin systemaattinen ja hyvä kuvaus aineiston avulla. Sisällönanalyysissä tutkimusaineisto järjestetään niin, että sen perusteella tehdyt johtopäätökset voidaan vaiheittain irrottaa yksittäisistä henkilöistä ja tapahtumista ja siirtää ylemmälle käsitteelliselle tasolle. (Kananen 2013, 197.) Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 149–150) mukaan analyysin välivaiheena luokiteltu aineisto yhdistetään, ja sen tarkoituksena on löytää luokkien esiintymisen välille joitakin säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuuksia. Luokkien ryhmittelyssä eli klusteroinnissa samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja luokitellaan. Siinä aineisto tiivistyy, koska yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Aineiston klusterointi taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Aineiston klusterointi eli ryhmittely.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Ei ole aiemmin ymmärtänyt asiaa lapsestaan/itsestään Helpotti kun pystyi kertomaan ajatuksistaan Osaa nähdä ja tulkita, mistä asiat johtuvat	Ymmärrys lapsesta ja itsestä
Keskusteluyhteys avautui Tilaa annetaan molemmin puolin On opittu puhumaan	Lapsen ja vanhemman (keskustelu)yhteys
Saa olla lapsen kanssa ilman vaatimuksia Rauhaa vanhemmuuteen Vanhemmuuden prosessi lähtenyt käyntiin	Vanhempien kokemuksia ja oivalluksia
Saanut rauhallisuutta kotiin Panostettu arjessa perheeseen Sanoitettu arkea enemmän	Työkaluja arkeen
Pystyy sanoittamaan tunteitaan Perheen kanssa tunteista puhuminen	Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ymmärtäminen
Keinot tunteiden ilmaisuun	Tunteiden hallinta



Tunteiden näyttäminen	
Rentoutuminen Oma reviiri Motorinen levottomuus	Miltä kehossa tuntuu
Sosiaalisuus lisääntynyt Vuorovaikutustaidot kasvaneet Minäviestintä	Sosiaalinen kanssakäyminen
Ohjaajien oma kasvu Saanut apua omaan työhön	Ammattitaidon kehittyminen
Harjoitteiden onnistuminen Harjoitteiden laatu	Menetelmän toimivuus
Hyvä ryhmäytyminen Ohjaajien merkitys Kiitollisuus ryhmään pääsystä	Menetelmän toimivuus
Leikkimielisyys yhdessä Hauskanpito yhdessä Yhdessä riehuminen	Yhdessä tekeminen ja oleminen
Lapsi ja vanhempi alkoi löytämään toisiaan, lähestyi toisiaan Muutos perheessä Kokee olevansa perhe, kun tekee yhdessä	Toimivampi perhe

Klusteroinnin jälkeen aineistoa abstrahoitettiin eli yhdisteltiin luokituksia aineiston sisällön näkökulmasta tutkimuskysymyksiin vastauksia tavoitellen. Aineiston abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto, ja tämän valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä, jonka myötä saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112). Abstrahoinnissa empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin ja tuloksissa esitetään empiirisestä aineistosta muodostetut teemat. Johtopäätöksissä tutkija pyrkii ymmärtämään, mitä käsitteet tai kategoriat tutkittaville merkitsevät. Oleellista on, että tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan analyysin kaikissa vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009,

112–113.) Taulukointi on hyvä tapa esitellä tutkimuksen aineisto, johon analyysi perustuu. Se osoittaa, että aineistoa käytetään systemaattisesti, eikä vain tekstinäytteiden intuitiiviseen tulkintaan. (Alasuutari 1999, 193.) Aineiston abstrahointi taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Aineiston abstrahointi eli luokkien yhdisteleminen.

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Ymmärrys itsestä, lapsesta Lapsen ja vanhemman yhteys Vanhempien kokemuksia ja oivalluksia	Vanhempana toimiminen	Vanhemmuus
Työkaluja arkeen Vertaistuki	Arjessa toimiminen	Perheen arki
Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ymmärtäminen Tunteiden hallinta	Tunnetaidot	Kokonaisvaltainen minä
Miltä kehossa tuntuu ja mitä se kertoo	Kehotietoisuustaidot	Kokonaisvaltainen minä
Sosiaalisen kanssakäymisen keinot	Sosiaaliset taidot	Kokonaisvaltainen minä
Ohjaajien ammattitaidon lisääntyminen Työkaluja omaan työhön	Ohjaajien kasvu	Menetelmän toimivuus
Harjoitteiden onnistuminen Hyvä ryhmäytyminen Ohjaajien merkitys Kiitollisuus ryhmään pääsystä	Konkreettinen hyöty perheille	Menetelmän toimivuus
Yhdessä tekeminen ja oleminen	Perheiden aika yhdessä	Toimivampi perhe

Muutos perheessä Kokemus omasta perheestä		
--	--	--

Tutkimuksen laadullista aineistoa on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Siinä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, eikä aikaisemmilla havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla ilmiöstä pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamiseen tai lopputulokseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.) Tässä aineistossa annoin aineiston tuottaa ne tiedot, joita siinä oli ilman siihen liittyvän teorian painostusta. Aineistolähtöisessä analyysissä ongelmaksi voi muodostua se, että tutkimuksessa käytetyt käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät ovat tutkijan asettamia ja vaikuttavat aina tuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96.) Tutkijana olen pyrkinyt ennakkoluulottomuuteen aineiston antamien merkityksen osalta, sekä pyrkinyt pitämään omat teoreettiset näkemykset taustalla. Analyysimenetelmänä on siksi aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jolloin sisällönanalyysin keinoin olen antanut aineiston sisällölle suuremman painotuksen. Pelkän sisällönanalyysin menetelmällä aineisto olisi voinut jäädä pelkäksi järjestetyksi aineistoksi johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103).

## 5.2 Kuvaileva määrällinen analyysi

Kyselylomakkeista saatu määrällinen aineisto on analysoitu määrällisen aineiston kuvailevin keinoin. Lomaketutkimuksen oletuksena usein on, että havaintoyksikkönä on yksilö, jota kuvaavien muuttujien välisiin tilastollisiin suhteisiin selittäminen perustuu (Alasuutari 1999, 203). Tässä määrällisessä aineistossa havaintoyksikkö on kyselylomakkeeseen vastannut yksilö, mutta tilastollisia suhteita ei pyritä selittämään, vaan kuvaillaan ja analysoidaan kyselylomakkeiden antamaa informaatiota lähinnä ennen ja jälkeen PerheSomeBody-toiminnan. Havaintoyksikön antamaa informaatiota tarkastellaan siis muutosten ja nykyisen entisen ja nykyisen tilanteen mukaan. Määrällisen aineiston tuottamaa informaatiota ei käytetä tulosten yleistettävyyteen, vaan laadullisen aineiston

tukemiseen ja sen pohjalta saatujen johtopäätösten spesifiin informaatioon. Tutkimukseen otin mukaan sellaiset kysymykset, jotka liittyvät mahdollisesti tutkimuskysymyksiin. Kävin läpi kyselylomakkeiden vastauksista koostunutta dataa kysymys kerrallaan, sekä otin jatkotarkasteluun erityisesti muista poikkeavat vastaukset, tai kysymykset, joihin kaikki ovat vastanneet suurelta osin samanlaisesti. Vertailin kyselylomakkeiden alku- ja lopputilastoja, sekä huomioin erityisesti suuret nousut tai laskut arvoissa. Kyselylomakkeista saatu data tukee pääosin haastatteluaineistoa. Kyselylomakkeiden kautta sain selkeämpiä ja tarkempia vastauksia aihealueisiin, eli tässä tapauksessa määrällinen aineisto tukee laadullista aineistoa.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä osiossa tutkimuksen tulokset kuvataan ensin tutkimuskysymyksittäin, jonka jälkeen esittelen määrällisen aineiston tuottamia tuloksia. Tämän osion lopussa on yhteenveto tuloksista sekä kuva tutkimuksen tuloksista.

### 6.1 Miten PerheSomeBody auttaa perheitä heidän arjessaan?

PerheSomeBody-ryhmätoiminnan aikana perheet saavat monia, erilaisia työkaluja arjen haastaviin tilanteisiin. Jo pelkkää ryhmään osallistumista pidettiin tärkeänä rauhoittumisen ja rentoutumisen hetkenä arjen keskellä, ja ryhmätoiminnan koettiin lisäävän vanhemman ja lapsen yhteistä aikaa, sekä erityisesti vanhemman läsnäoloa lapsensa kanssa. Vanhemmat kokivat ryhmäkertoihin osallistumisen pääosin hyvänä asiana arjen kannalta. Myös perheet, joissa oli useampia lapsia, kokivat vanhemman ja lapsen suhteen kannalta positiiviseksi asiaksi osallistua vain yhden lapsen kanssa kerrallaan ryhmätoimintaan. Osa perheistä osallistui koko perheen voimin; toiset kokivat sen koko perheen kannalta hyvänä asiana ja toiset eivät. Alle kouluikäisten lasten mukaan ottamista ei koettu toimivaksi ratkaisuksi, koska he ovat liian pieni menetelmän harjoituksiin nähden. Ryhmien ohjaajat toisaalta näkivät koko perheen osallistumisen hyvänä asiana, jolloin he pääsivät näkemään koko perheen yhdessä ja auttamaan perhettä juuri niissä asioissa, joihin he kaipasivat apua ja tukea.

*”Et selkeesti sieltä on tullut niitä uusia ideoita ja sellaisia niinku tapoja toimia...”*

Kiireisen arjen keskellä ryhmätoimintaan lähteminen aiheutti osassa vanhempia ja lapsia negatiivisia tunteita; useimmiten aikataulullisista syistä. Kuitenkin jokainen vanhempi korosti, kuinka aina ryhmätoimintaan osallistumisen myötä negatiiviset tunteet katosivat niin lapsilta kuin aikuisiltakin, ja ryhmätoiminnasta koettiin olevan hyötyä, siitä saatiin rentouttava hetki kiireiseen arkeen, ja aina kannatti lähteä. Eri perheissä ryhmätoiminnasta puhuttiin eri tavoin, toisille perheille se oli hyvän mielen kerho, toisille kiva kerho, ja erityisesti lapsille kerrottiin ryhmätoiminnan olevan kivaa perheen

aikaa, sen sijaan, että ryhmätoiminnan osallistumisen olisi kerrottu johtuvan jostain perheen toiminnan ongelmasta johtuvaa.

*”Et sä olet siellä lapsen kanssa ja kun sä lähdet sieltä, on sellainen olo, et se oli hyvä asia.”*

Perheet kertoivat monenlaisista työkaluista, joita olivat arkeensa saaneet ryhmätoiminnan kautta. Useat perheet olivat ryhmätoiminnan jälkeen panostaneet yhteyden saamiseen perheen kesken, esimerkiksi keskustelemalla päivän kuulumisia säännöllisesti tai tiedostaen lisäämällä läheisyyttä lapsen ja vanhemman välille. Myös erilaisten tunteiden ja kehonkokemusten sanoittaminen perheissä oli lisääntynyt, ja erityisesti vanhemmat oivalsivat, että hekin voivat kertoa lapsilleen, jos heillä oli huono päivä tai muuta negatiivista. Vanhemmat kertoivat myös, että ryhmätoiminnan kautta lapset olivat alkaneet ohjaamaan myös heitä oikeaan suuntaan, muun muassa huomauttamalla, että ei saa huutaa. Oman tilan ja reviirin kunnioittaminen nousi myös suurena osana perheiden arkea, jonka myötä oivallettiin, että erityisesti lapsille on annettava tilaa ja rauhaa, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Reviiriharjoitukset ryhmätoiminnassa olivat olleet perheille silmiä avaavia harjoituksia. Vertaistuki nostettiin esille niin vanhempien kuin ohjaajienkin toimesta. Molemmat ryhmät kokivat vertaistuen saamisen ryhmätoiminnassa isoksi osaksi, jota saattoi saada jopa huomaamattaan ryhmätoiminnan yhteydessä.

*”Et jos jollain tavalla arjessa mulla on huono päivä, niin lapsi sanoo, että äiti miksi sää huudat mulle. Et totta hei, et nyt onkin tullut pidettyä vähän liikaa älämölöä, et hei anteeksi!”*

*”Ja just se, että oli huumoria kaikkien osalta ja eikä ollut mitenkään tiukkapipoista ja siitä porukasta tuli niinko ryhmä... Eikä tarvinnut miettiä, että uskallanko sanoa tai niin, ja tietysti se, että se asia ei lähde siitä huoneesta pois, et pysty luottaa siihen...Sinne oli tosi rento mennä ja siellä oli mahtava filis et me ei ollakaan ainoita.”*

*”Reviiriharjoitus vanhemmalle, siis nimenomaan vanhemmalle, oli semmonen herättävä kokemus...”*

Perheet kertoivat, että harjoitteiden siirtäminen arkeen ei ole helppoa, ja ne jäivät helposti arjen kiireisiin. Muutamia yksittäisiä kosketus- tai hengitysharjoitteita perheet olivat ottaneet apukeinoiksi tiettyihin tilanteisiin, mutta yleisesti vanhemmat kertoivat, että harjoitteiden tekeminen on jäänyt, vaikka niistä olisi perheen kanssa puhuttukin. Myös ohjaajat toivat esille, kuinka perheet olivat pyytäneet harjoitteista ohjeita kotiin, tai isompaakin tietopakettia. Jotkut perheet kokivat ryhmätoiminnan kestäneen liian vähän aikaa, ja jotkut halusivat jatkaa sitä uudelleen, joko saman lapsen tai perheen muiden lasten kanssa. Perheistä tuotiin esille myös PerheSomeBody-toiminta harrastuksena, eli siellä haluttaisiin käydä säännöllisesti hakemassa apua ja ideoita arkeen. Vaikka harjoitteet toimivat ryhmässä ja ryhmätoiminnan aikana, on niiden siirtäminen perheen arkeen ja kotiin haastavaa. Yhden ryhmän osalta järjestettiin seuraavana syksynä vielä kokoontuminen, jossa opittuja asioita muisteltiin.

*”Raivareita ja kiinnipitotilanteita niin, niiden kanssa on saatu ihan hengitysharjoituksilla laantumaa niin ja sitten sieltä on jäänyt se piikkipallohieronta, jäi selkeesti, sitä harrastetaan koko porukka, se on meille sellainen rentoutuskeino...”*

*”Vois olla jatkuva harrastus tää somebody, koska ehkä sit ne vois tulla ne menetelmät tai niinku vois valita sieltä niinku sellassii mitkä olis hyviä siinä omassa arjessa tai ehkä toimis niinku just meillä, tai sit se vois niinku laajentuu sinne kotiin, koska arki on kuitenkin niin sellasta hektistä...”*

Perheiden arkeen oli ryhmätoiminnan kautta siirtynyt työkaluja haastaviin hetkiin. Osalla perheistä on lähtenyt prosessi käyntiin huomatakseen sen, että pienilläkin arkisilla teoilla voi olla suuri merkitys arjen toiminnassa, koko perheen kannalta. Useimmiten perheet kuvailivat, kuinka olivat saaneet apua tiettyihin ongelmiin arjessaan. Lähes jokaisella perheellä oli yksi laajempi teema, joka arkea hankaloitti, ja johon vanhemmat toivoivat ryhmätoiminnan kautta saavansa apua. Useassa haastattelussa vanhemmat vastasivat kysymyksiin tämän yhden teeman ympäriltä. PerheSomeBody-menetelmä on

kuitenkin niin kokonaisvaltainen paketti, että mahdollista on, että perheet ovat saaneet siitä paljon muutakin apua, mutta eivät ole osanneet yhdistää PerheSomeBodya ja arkeen huomatakseen sitä. PerheSomeBodyn tarkoituksena ei ole korjata ongelmia, vaan kokonaisvaltaisen toiminnan kautta kehittää perheen välistä toimintaa paremman arjen saamiseksi.

*”Niin siis aika moni panosti just siihen, et hyvillä pienillä teoilla saa just aikaan aika isojakin muutoksia...”*

## 6.2 Miten kokonaisvaltaisen minän käsitys auttaa perheenjäseniä saamaan toimivamman arjen ja perheen?

### 6.2.1 Toimiva perhe arjessa

Hyvän arjen saavuttamiseksi perheen tulee olla toimiva. PerheSomeBodyssa perheet ovat yhteisen ajan kautta pystyneet kehittymään perheenä, sekä kokemaan perheensä positiivisemmin. Harjoitteissa, joissa perheet ovat olleet yhdessä, perheenjäsenet ovat heittäytyneet, tai perheet ovat saaneet riehua yhdessä, koettiin merkityksellisiksi perheen yhteisen toiminnan kannalta. Ohjaajien kommentit perheiden kehityksestä otettiin ilolla vastaan, ja niiden myötä syntyi oivalluksia omasta perheestään ja siinä tapahtuneesta kehityksestä. Perheiden suureksi suosikiksi nousivat erilaiset harjoitteet ja leikit, joissa piti heittäytyä tai jopa riehuaakin. Perheet nauttivat yhdessä heittäytymisestä, leikkimisestä ja riehumisesta, jotka tahoillaan tiivistävät perhettä saaden siitä toimivamman yksikön.

*”Siellä menivät ja konttasivat ja ryömivät, niin lapset kuin aikuiset, ja lapsi näkee, että hänen vanhempansa heittäytyy ja hassuttelee...”*



Toimivampaan perheeseen vaikuttaa suurelta osin vanhemmuus ja sen kokeminen. PerheSomeBodyn myötä omasta vanhemmuudesta löydettiin enemmän hyviä puolia, tai saatiin varmistusta aikaisemmalle toiminnalleen. Toimivamman perheen saavuttamiseksi tarvitaan oivalluksia ja ymmärrystä niin omasta, lapsen kuin koko perheenkin toiminnasta. Lapset kokivat ryhmätoiminnan jälkeen olonsa paremmaksi kuin ennen ja useat lapset olivat kokeneet ylpeyttä itsestään. Myös vanhemman ja lapsen välisen yhteyden löytyminen, joko uudelleen tai ensimmäistä kertaa, auttoi perheen toiminnassa. Hughesin (2011, 130) mukaan kommunikaatio on tehokkainta silloin, kun osapuolet keskustelevat keskenään, tuovat ajatuksensa, tunteensa ja toiveensa esille ja pyrkivät ymmärtämään toisiaan. Tällä tavoin molemmat osapuolet vaikuttavat toistensa sisäisiin maailmoihin. Vanhemmat kokivat saaneensa ryhmätoiminnan myötä rauhaa, keinoja omien tuntemustensa säätelyyn ja vanhempana toimimiseen. Positiivisen palautteen vastaanottaminen läheisiltä oli pysynyt samana tai noussut kaikilla vastaajilla. Positiivisen palautteen vaikutus itsetunnolle ja minäkuvalle ovat suuria, ja sitä myötä koko perheen toiminnalle. Vanhemmat huomioivat myös sitä, kuinka tärkeää oli ryhmätoiminnan ajan olla lapsen kanssa, ja lähentyä sinä aikana yhdessä. Vanhemmat korostivat myös, että oli hyväksi koko perheelle olla ryhmän toiminnan aikana yhdessä ilman puhelimia. Vanhemmat kertoivat itse nauttineensa ajasta lapsen kanssa ja olivat onnellisia mahdollisuudesta päästä ryhmään mukaan. Osa vanhemmista kertoi vanhemmuuden prosessin lähteneen käyntiin ja samaa korostivat ryhmäohjaajat; he olivat havainnoineet useita erilaisia tilanteita, joissa näkivät, kuinka vanhemmat oivalsivat asioita tai ainakin saivat prosessin käyntiin. Ohjaajat olivat mielissään näistä tilanteista, pienistäkin oivalluksista tai suuremmista, vaikeiden asioiden käsittelyn jälkeen saaduista ymmärryksen kokemuksista.

*”Se, että se lähentää lasta ja aikuista, ja siis se, et kuinka todennäköisesti tärkeätä se oli kaikille ryhmän lapsille, siis se et se vanhempi on hänen kanssaan ja se puhelin on pois kädestä ja teillä on se tunti aikaa, sä et tuijota kelloa tai kännykkää koko aikaa...”*

*”Tänne on niin ihana tulla, kun täällä voimaantuu.”*

Jokainen perhe, vanhempi ja lapsi, jotka ovat toimintaan osallistuneet, ovat erilaisia. Kuitenkin jokaisella on mahdollisuus saada ryhmätoiminnan myötä apua omiin tarpeisiinsa. Toimivan perheen kokemus on moniulotteiden ja monen henkilön kokemuksen summa, johon on mahdollista päästä vain, mikäli koko perhe on valmis siihen pyrkimään. Vanhemmuuden taitojen ja ymmärryksen myötä vanhempi on vastuussa perheestään ja lapsen kasvusta ja kehityksestä. Vanhemman rooli ei ole helppo, eikä ole helppoa myöntää toimineensa väärin, mutta PerheSomeBodyn myötä pienilläkin asioilla voi tähän vaikuttaa. Avun ja tuen vastaanottaminen on rohkeutta ja valmiutta tehdä töitä toimivamman perheen saavuttamiseksi. Määrällisen aineiston tietojen mukaan vanhempien tyytyväisyys perheitään kohtaan on kasvanut kaikilla PerheSomeBodyn myötä. Tämän perusteella voidaan ajatella perheiden saaneen ryhmätoiminnasta keinoja olla toimivampi perhe ja kokea voimaantumisen tunteita. Ohjaajien mukaan pienillä asioilla saadaan aikaan suuria muutoksia perheiden hyvinvoinnin suhteen.

*”Ja koko se perhe voimantui. Et kun tehtiin yhdessä ja näin niin, niin siinä niinku kaikki voimaantui.”*

Vanhemmat ovat vastuussa perheestään ja sen kehityksestä toimivammaksi. Avun ja tuen vastaanottaminen aidosti on tärkeää matkalla kohti parempaa vanhemmuutta. PerheSomeBodyn ryhmätoiminnan aikana saadut positiiviset huomiot omasta vanhemmuudesta ovat tärkeitä vanhemmuusitsetunnon kannalta. Perheenjäsenten väliset yhteydet ja yhdessä toimiminen ovat avaintekijöitä toimivamman perheen kehittymiseksi.

*”Kyl he lähti sille matkalle ja tuli se ymmärrys siitä, et tää on matka kokonaisuudessaan, ja varmaan niinku se oma ymmärrys siitä omasta kehollisuudesta ja lapsen kehollisuudesta, niiden ymmärtäminen ja eri tahdissa olemisen ymmärtäminen varmaan lisääntyi.”*

### 6.2.2 Kokonaisvaltaisen minän merkitys arjessa

PerheSomeBody-toiminnassa on harjoiteltu monin eri keinoin kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaalisuuden taitoja. Näiden taitojen kautta rakentuu kokonaisvaltainen minä, jossa vaikuttavat muun muassa minäkäsitys ja itsetunnon osa-alueet. SomeBody®-toimintamalli perustuu kehollisuuden, mielen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitykseen yksilön toiminnassa, ja tätä kautta vahvistaen yksilön kykyä toimia arjessa ja sosiaalisissa suhteissaan. (Vaininen ja Keckman 2016, 9.)

Omat kehotietoisuustaidot ovat kehittyneet joissain perheissä kyselylomakkeiden mukaan. Kehotietoisuustaitojen ymmärtäminen ja prosessoiminen on pitkä prosessi, jossa jokainen kehittyy omassa tahdissaan. On mahdollista, että kehotietoisuus on lisääntynyt, mutta sitä ei osata vielä sanoittaa tai jäsentää. Ryhmätoiminnan alussa osa perheistä koki hallitsevansa kehoaan hyvinkin, kun taas osa ei kokenut hallitsevansa juuri lainkaan. Ohjaajien puheissa perheiden kehotietoisuuden lähtökohdat olivat samantapaiset, mutta sekä vanhemmat ja lapset kehittyivät huomioimaan kehoaan ja tuntemuksiaan siinä. Gyllenstenin ym. (2010, 439) mukaan on tärkeää luottaa aistien tuottamiin kokemuksiin kehosta. Kehotietoisuuden ja itseluottamuksen välille on kuvattu suhde, jossa itseluottamus kuvataan oman itsen ja tunteiden ymmärryksen perusteella kehittyväksi asiaksi. Myös nämä tunteet tunnetaan kehossa. Gyllenstenin ym. (emt.) teoriassa kehotietoisuus tarkoittaa myös tunteiden ja tarpeiden tiedostamista ja kokemusta elossa olemisesta. Eriytyisesti oman reviirin harjoitusten myötä sekä oma, että lapsen tietoisuus omista rajoista lisääntyi, ja tämä asia nousi perheiden puheissa esille paremman arjen saamiseksi. Vanhemman ymmärrys siitä, että lapsi kokee asiat eri tavalla, ja siitä, että lapsi ei ole aina valmis sietämään vanhemman kosketusta on auttanut perheitä heidän arjessaan toimimisessa. Ryhmätoiminnan aikana tehdyt rentoutusharjoitukset olivat erityisesti vanhempien mieleen, ja näitä harjoitteita vanhemmat toivoivatkin lisää. Vanhemmat kokivat, että useampi lapsi kärsi motorisesta levottomuudesta, ja ryhmätoiminnassa sitä harjoiteltiin kehotietoisuusharjoitusten kautta. Sekä vanhemmat että ohjaajat muistelivat näitä hetkiä, jolloin kaikki herättelivät lapsia kuuntelemaan ja keskittymään tärkeään asiaan, jolla lapset voisivat saada itselleen apukeinoja esimerkiksi kouluun. Kuitenkaan kehollisuuden ja kehotietoisuuden merkitys ei noussut vanhempien haastatteluissa esille paljoakaan.

*”Et kyl on ihan hyvä juttu et yks tunti viikossa rauhotutaan...”*

Kaikki ryhmäohjaajat olivat samaa mieltä siitä, että kehotietoisuustaitojen kanssa käsi kädessä kulkevat tunnetaidot. Laajasti tunnustetaan, että tunteet tyypillisesti sisältävät yksilön kokemukset tunteista, fyysiset kokemukset eli kehollisuuden ja impulsiiviset tai motoriset kokemukset ilmaisutavoissa (Barbalet 1998, 84). Tunnetaitojen oppiminen, tunteiden ja kehollisuuden yhdistäminen ja tunteiden nimeäminen nousi esille vanhempien haastatteluissa. Sekä vanhemmat että lapset olivat saaneet apua tunteiden hallintaan, ja tätä asiaa tuotiin esille monin eri esimerkein. Tunteiden hallinnan myötä perheiden arki on rauhoittunut ja tunteiden nimeämisen kautta niistä on keskusteltu yhdessä enemmän. Tunteet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmiseen, hänen käyttäytymiseensä ja kehoonsa ja sen kokemuksiin. Tunteet vaikuttavat koko perheen toimintaan. Lapset ovat suhteissaan aktiivisia toimijoita ja päteviä tunnemaailmojen määrittelijöitä. Lapsiperheiden tunneilmastoissa korostuvat kodin merkitys ja arjen kokemukset. (Eerola & Pirskanen 2018, 320.) Tunteiden kokemisen myötä kehotietoisuustaitoja ymmärrettiin enemmän ja esille nostettiin myös turvallisuuden tunne tunteiden näyttämiseen kotioloissa. Sekä vanhemmat, että lapset olivat saaneet kokemuksen, että tunteita voi näyttää hallitusti ja turvallisella tavalla, eikä niiden näyttämisen myötä kenenkään tarvitse kokea pelkoa. Lapsen tunteiden kuunteleminen ja ymmärtäminen vaatii kiireettömyyttä. Pieni lapsi tarvitsee inhimillisessä vuorovaikutuksessa jatkuvaa aikuisen emotionaalista tukea ja säätelyä, ja lapselle on tärkeää, että vanhempi on saatavilla myös tunnetasolla. Vanhempien tehtävänä on ottaa vastaan lapsen myönteiset ja kielteiset tunteet ja yhdessä opittava antamaan niille nimiä. Turvallinen kodin ilmapiiri antaa tilaa ja luvan tunteiden erilaisille ilmaisuille. Lapsen turvallisuuden tunteen kannalta tunteiden sanoittaminen on tärkeää, samoin vanhempien ja lasten välisten riitojen anteeksipyyttäminen. Lapselle on tärkeää saada kokemus myös siitä, että hän tuottaa aikuiselle iloa. (Kalland 2011, 288; Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 120–121.) Turvallisuuden tunteen kohoaminen näkyi erään vanhemman mukaan lapsessa, joka osin ryhmätoiminnan myötä uskalsi irrottautua vanhemmistaan ja kodistaan, joka näkyi erityisesti konkreettisesti yksin kotona olemisena tai kavereiden kanssa kodin ulkopuolelle menemisenä. Määrällisen aineiston mukaan lasten kehotietoisuus, tunne- ja sosiaaliset taidot nousivat yleisesti suurella osalla kaikilla osa-alueilla. Osalla lapsilla oli myös taidoissa laskua, mutta negatiiviset arvot voivat johtua myös vanhempien kehittyneestä taidosta lukea ja tulkita lapsiaan

paremmin. Lasten kanssa on myös voitu ottaa keskusteluun tällaisia asioita enemmän, ja kehittymisen kannalta prosessi voi olla vielä kesken. Joka tapauksessa perheiden tietoisuus kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaalista taidoista on noussut, jolloin kehitys minäkäsityksen osalta on kesken, mutta kuitenkin käynnissä.

*”Siinä on ilmeisesti just se tarkoitus, että just huomaa sen, että nyt se tulee se kiukku ja nyt se täytyis niinko saada alemmas, et pystyy toimimaan ilman sitä, joo siihen me ollaan saatu apua.”*

*”Kyllä, mun mielestä on se korkein huippu lähtenyt niinko pois, se ylin solmu on auki. On ollut mielestäni tasaisempaa, ainakin kotona.”*

Tunteista puhumisen myötä ryhmätoiminnassa käsiteltiin myös minäviestintää, jonka ohjaajat nostivat esille. Heidän mukaansa vanhemmat kokivat oivalluksia minäviestintän suhteen, ja sitä harjoiteltiin ohjaajien mukaan jokaisella ryhmäkerralla. Vuorovaikutuksen ongelmia esiintyi perheissä, ja ohjaajien mukaan kuuntelua harjoiteltiin menetelmän harjoitteiden mukaan paljon. Kuitenkin ryhmätoiminnan myötä nämä asiat kehittyivät, ja perheet oppivat kommunikoimaan paremmin. Vanhemmat eivät juuri tuoneet vuorovaikutukseen liittyviä asioita haastatteluissa esille. Kallandin (2011, 288) mukaan vanhempana olemisen tärkein tehtävä on vastavuoroisen kiintymyksen mahdollistaminen. Vanhemmuus on paljon muutakin, mutta toimivan perheen saamiseksi vaaditaan kaikilta sen jäseniltä keinoja kommunikoida keskenään.

*”Vanhempien taito kuunnella lasta, niin se lisääntyi tän myötä...”*

Kehotietoisuus, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot ovat isoja kokonaisuuksia, joita perheet eivät pysty ottamaan kaikkineen vastaan näin lyhyen ryhmätoiminnan aikana. Näiden suurten kokonaisuuksien sisäistäminen ja ymmärrys omasta kokonaisvaltaisesta minästä on prosessi, joka kehittyy ja muuttuu koko ajan. Ymmärrys itsestä kokonaisena ihmisenä, joka rakentuu pienemmistä palasista, on yksilöllinen, ja jokainen tulkitsee ja

sanoittaa omat kokemuksensa eri tavoin. Kokonaisvaltaisen minän käsitykseen liittyvät osa-alueet ovat tärkeitä toimivan perheen kannalta, ja pienikin kehitys auttaa perheitä arjessa. Perheet ovat ryhmätoiminnan aikana keskittyneet enemmän juuri heidän tarpeisiinsa koskettavaan osa-alueeseen, joka useimmilla oli tunnetaitojen oppiminen ja hallinta.

### 6.3 Miten PerheSomeBodyn menetelmät toimivat tavoitteisiinsa nähden?

PerheSomeBodylla on kymmenen tavoitetta toiminnalleen, jotka on kerrottu sivulla 9. Johtopäätökset tutkimuksesta kokonaisuudessaan vastaavat kaikkiin näihin kohtiin yhdessä ja erikseen. Tässä osiossa nostan esille erityisesti kehitettävät alueet, joita vanhemmat toivat esille, sekä menetelmän ohjaajien tärkeitä huomioita menetelmän toiminnassa.

Toimivan perheen saavuttamiseen tarvitaan vanhemmilta vastuunkantoa, mutta myös positiivista minäkuvaa vanhempana sekä vanhemmuusitsetunnosta. Vanhemmat toivat esille haastatteluissa monia erilaisia positiivisia huomioita omasta toiminnastaan, joita olivat saaneet ryhmätoiminnan aikana havainnoitua. On kuitenkin mahdollista, että haastatteluun tulivat vain ne perheet, jotka olivat saaneet ryhmätoiminnan myötä vahvistusta vanhempana toimimisestaan. Kuitenkin määrällinen aineisto tukee positiivista kehitystä vanhempana toimimisen taidoista. Vanhempien ja lasten kehotietoisuuden lisääminen ja asento- ja liiketietoisuuden lisäämisen kehityksen huomasivat erityisesti menetelmän ohjaajat, mutta menetelmän tavoitteisiin nähden kehotietoisuustaitojen kehittymistä ei osattu sanoittaa paljoa. Kyselylomakkeiden tuottaman aineiston mukaan ymmärrys omasta kehosta ja kehotietoisuustaidoista kuitenkin parani. Perheet kokivat rentoutusharjoitukset mieluisina, ja niiden tekemisen jatkui osassa perheissä ryhmätoiminnan jälkeenkin. Kosketuksen hyvät ja huonot puolet tiedostetaan perheissä paremmin, sekä vanhempien että lasten osalta ja oma reviiri on tunnistettu ja otettu arkea helpottavaksi tekijäksi. Vanhemmat kokivat perheen yhteisen ajan ja erityisesti heidän läsnäolonsa ryhmäkertojen aikana merkitykselliseksi asiaksi. Tunnetaitojen oppimiseen ja hallintaan moni perhe toivoi saavansa ryhmätoiminnasta apua, ja konkreettisia keinoja

ja kehitystä niistä oli perheiden arkeen siirtynytkin. Perheet myös keskustelivat enemmän keskenään, erityisesti omista kuulumisistaan ja tunteistaan. Voimauttavan tai dialogisen vuorovaikutuksen kokemuksista ei mainittu perheiden osalta, vaikka ryhmäohjaajat olivat oivalluksen alkuja näistä hetkistä nähneetkin. Ohjaajien mukaan toiminta on ollut mielekästä sekä perheille, että itse ohjaajille, ja se on kokonaisuudessaan tuottanut mielihyvää kaikille osapuolille.

*”Ja tavallaan niinko ne SomeBodyn ne yhdeksän tavoitetta, niinko ne on koko ajan rinnalla ja kulkee, et tavallaan kun kysyt jostakin, niin itelläkin tulee, et tästäkin liittyy niin paljon tohon ja kun ne kulkee kaikki niin yhdessä, ei niinku irti toisistansa ja kaikki etenee yhdessä samassa tahdissa, omaa matkaansa...”*

Kokonaisuutena menetelmä, sen toiminnot ja käytännöt saivat vanhemmilta kiitosta. Menetelmän toimivuutta tai vaikuttavuutta ei kyseenalaistettu, eikä menetelmää kritisoitu. Ainoat negatiiviset huomiot koskivat ennen toiminnan alkua selkeän tiedon saamisesta ryhmätoiminnasta sekä ohjaajien pysyvyyttä, vaikka kaikki ymmärsivät, että esimerkiksi sairastumisille ei mitään voi. Kaikki perheet olivat kuitenkin jälkepäin tyytyväisiä siitä, että olivat osallistuneet toimintaan, ja olisivat valmiita menemään uudelleenkin. Vanhemmat osoittivat olevansa kiitollisia siitä, että ovat päässeet lastensa kanssa ryhmiin mukaan.

PerheSomeBody-ohjaajat, jotka kaikki Ulvilassa ovat opetus- ja kasvatustalon ammattilaisia, toivat esille oman kehityksensä menetelmän ohjaajakoulutuksen ja toiminnan myötä. He kokivat saaneensa omaan työhönsä keinoja ja työkaluja enemmän, ja kaikki käyttävät SomeBody®-menetelmää osin myös työssään. Ulvilassa SomeBody®-menetelmä on ennalta ehkäisevänä työtapana opiskeluhollossa, joten lapset ovat mahdollisesti opiskelleet samoja asioita jo koulupäiviensä aikana (Ulvilan Peda.net). Jokainen PerheSomeBody-ohjaaja Ulvilassa toimii ryhmän ohjaajana oman työnsä ohella. Lisäksi Ulvilassa tarjotaan mahdollisuuksien mukaan yksilöPerheSomeBodya perheille, jota eivät jostain syystä pysty toimimaan ryhmän mukana. Myös ohjaajat olivat kiitollisia mahdollisuudesta toimia PerheSomeBody-ohjaajana ja he kokivat tekevänsä tärkeää työtä, jonka myötä myös heidän oma ammatillinen osaamisensa kasvoi ja kehittyi.

#### 6.4 Määrällinen aineisto laadullisen aineiston tukena

Tutkimuksessa käyttämäni määrällinen aineisto tukee laadullisesta aineistosta saamiani tuloksia. Määrällisen aineiston avulla pääsen tulkinnoissa vieläkin syvemmälle, koska määrällinen aineisto antaa spesifiä tietoa tutkimuskysymyksiin nähden. Seuraavaksi erittelen tarkemmin näitä tarkempia tietoja, joita määrällinen aineisto on kokonaisuudessaan antanut.

PerheSomeBody-mittarissa vanhemmat vastasivat kysymyksiin omista taidoista ja osaamisestaan asteikolla 1–10. Kyseiseen mittariin on vastattu ryhmätoiminnan alkussa ja lopussa. Vastaajia ryhmätoiminnan alussa ja lopussa oli 12 henkilöä. Aineiston analyysissä vertaillaan toiminnan alun ja lopun vastauksia keskenään, ja ne kohdat, joissa nousua oli useilla (kolme tai useampia vastaajia) tai erityisen paljon (vastauksen arvo noussut 3 astetta tai enemmän), huomioidaan tässä analyysissä. Vastausten perusteella vanhemmat pystyvät ryhmätoiminnan jälkeen ilmaisemaan ilon sekä surun tunteita paremmin, erityisesti vieraiden ihmisten seurassa. Vihan tunne tunnustetaan kuten ennenkin, mutta sen ilmaiseminen rakentavasti läheisten seurassa on parantunut (6/12 vastaajaa, 50 %). Keskusteluun osallistuminen vieraiden kanssa on parantunut suurella osalla (7/12 vastaajaa, 58 %), toisilla vielä hyvin paljon. Useampi vastaaja pystyy myös aloittamaan keskustelun vieraan kanssa paremmin (4/12 vastaajaa, 33 %). Kuuntelemaan keskittyminen on noussut puolella vastaajista (6 /12 vastaajaa, 50 %). Erityisen suuri muutos on positiivisen palautteen vastaanottamisessa, joka on pysynyt samana tai parantunut jokaisella vastaajalla (12/12 vastaajaa, 100 %). Suurella osalla vastaajista on parantunut omien ajatusten sanoittaminen ja ilmaiseminen läheisille (7 vastaajaa /12, 58 %), osalla myös vieraille henkilöille (4 vastaajaa/ 12, 33 %). Puolet vastaajista (6 /12 vastaajaa, 50 %) koki, että oma kehontuntemus on lisääntynyt, ja osa vastaajista (4/12 vastaajaa, 33 %) osaa paremmin tunnistaa kehon eri osia erillisinä omina kokonaisuuksinaan. Kuitenkin kehon oikean ja vasemman puolen mahdollisten erojen tunnistaminen (4/12 vastaajaa, 33 %), kehon fyysisten reagoitintapojen tiedostaminen (3/12 vastaajaa, 25 %) ja kehon fyysisten reagoitien rauhoittamisen keinot (5/12 vastaajaa, 42 %) eivät olleet merkittävästi parantuneet suurella osalla vastaajista. Kehon hallitseminen eri asennoissa ja liikkeissä ja sen kokemus ei ole juurikaan parantunut vastaajilla (4/12 vastaajaa, 33 %), tosin lähtötilanne vastaajilla oli hyvin laaja; toiset kokivat hallitsevansa



hyvin tai kokonaan, kun taas toiset eivät koe hallitsevansa kehoaan. Kehotietoisuustaitoihin liittyen oman reviirin tiedostaminen sen rajojen määrittäminen on noussut puolella vastaajista (6/12, 50 %). Vanhemmuustaidoista ja vanhemmuuden voimavaroista nousi eniten esille se, miten vanhemmat osaavat lasten kanssa toimiessa paremmin hyödyntää leikkisyyttä ja luovuutta (4/12 vastaajaa, 33 %) lapsen kanssa ja kokevat osaavansa eläytyä lapsen kokemusmaailmaan (8/12 vastaajaa, 67 %). Puolet vastaajista (6/12 vastaajaa, 50 %) taas osaa tunnistaa lapsen ilmaisemasta käytöksestä hänen tarpeensa ja kaikilla on noussut tai pysynyt samana osaaminen ja kyky toimimaan lapsen tarpeiden mukaisella tavalla. Myös ristiriitatilanteissa ja niiden jälkeen pystytään paremmin palauttamaan hyvä tunneyhteys lapseen (7/12 vastaajaa, 58 %). Välittämisen ja rakkauden osoittaminen eri keinoin on pysynyt lähes samana, pientä parannusta on osalla vastaajista (3/12 vastaajaa, 25 %), joskin lähtötilanne on kaikilla jo entuudestaan hyvä tai erinomainen. Osa vanhemmista (6/12 vastaajaa, 50 %) kokee psyykkisen turvallisuudentunteen ylläpitämisen helpommaksi, ja kokee osaavansa ja uskaltavansa rajoittaa lasta paremmin, kun siihen on tarvetta (7/12 vastaajaa, 58 %). Lapsen omia fyysisiä rajoja ja reviiriä kunnioitetaan enemmän ryhmätoiminnan jälkeen (5/12 vastaajaa, 42 %). Yleisesti kaikilla vastanneilla vanhemmilla on jo lähtökohtaisesti hyvät tai erityisen hyvät vanhemmuuden taidot ja voimavarat. Jo pelkästään tällaiseen ryhmään osallistuminen kertoo vanhemmasta sen, että hän on pohtinut kasvatustavoitteen, hänen ja lapsensa suhdetta ja on valmis hakemaan apua ja tukea omaan vanhemmuuteensa. Omien heikkouksien ääneen sanominen on vaikeaa, mutta isoin askel kohti kehittyviä vanhemmuustaitoja.

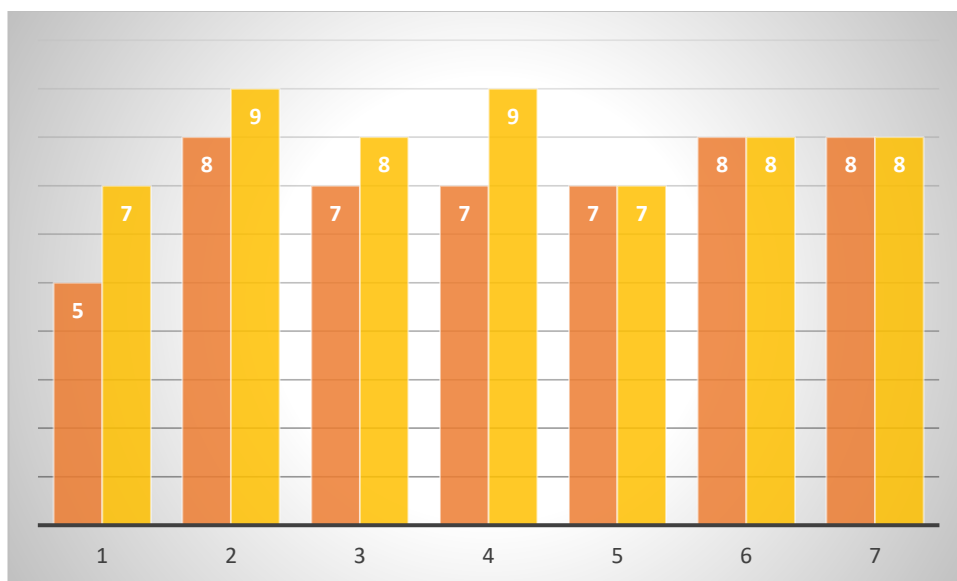
Vanhemmat vastasivat SomeBody®-mittarin kysymyksiin lastensa osalta. Kyselylomake kertoo siis vanhempien näkemykset ja kokemukset lasten taidoista ja osaamisista kokonaisvaltaiseen minään liittyen. Tähän mittariin vastauksia oli yhteensä 12 lapsen osalta ryhmätoiminnan alussa ja lopussa. Aineiston analyysissä vertaillaan toiminnan alun ja lopun vastauksia keskenään, ja ne kohdat, joissa nousua oli useilla (3 tai useampi vastaaja) tai erityisen paljon (vastauksen arvo noussut 3 tai enemmän), huomioidaan tässä analyysissä. SomeBody®-mittarin tuloksissa esille nousee tunnetaidoista erityisesti ilon (10/12 vastaajaa, 83 %), surun (12/12 vastaajaa, 100 %) ja vihan (12/12 vastaajaa, 100 %) tunteiden ilmaiseminen, huomaaminen ja rakentava ilmaiseminen. Suurella osalla lapsista nämä tunnetaidot ovat parantuneet hyvin merkittävästi, osalla näissä on tapahtunut pientä laskua. Lapset osaavat myös itse huomata nämä tunteet paremmin,

jolloin korostuu esimerkiksi vihan tunteen hallinta. Myös muiden tunteisiin osataan samaistua paremmin kuin ennen. Vuorovaikutustaidot ovat pienellä osalla lapsista nousseet myös. Omien mielipiteiden ja ajatusten ilmaiseminen on kehittynyt (10/12 vastaajaa, 83 %), samoin keskittyminen kuuntelemaan sitä, mitä toinen haluaa sanoa (12/12 vastaajaa, 100 %). Tuloksista nousi esille myös se, miten lapsi osaa nykyään paremmin vetäytyä, kun toinen tarvitsee tilaa (12/12 vastaajaa, 100 %) ja kuinka he osaavat myös paremmin määrittää oman reviirinsä ja omat rajansa (10/12 vastaajaa, 83 %). Kriittisen palautteen vastaanottaminen on kehittynyt usealla lapsella myös (9/12 vastaajaa, 75 %). Kehotietoisuustaidoista nousee oman kehonsa hahmottamisen kehitys (parantunut kaikilla), sekä tiedostaminen ja hallitseminen omia kehollisia reagoititapoja kohtaan (8/12 vastaajaa, 67 %). Osa lapsista sietää tutun sekä vieraan kosketusta nykyään paremmin (11/12 vastaajaa, 92 %). Lapset uskaltavat ryhmätoiminnan jälkeen paremmin koskea toisia ihmisiä (6/12 vastaajaa, 50 %). Lasten rentoutumisen taidot olivat nousseet merkittävästi (11/12 vastaajaa, 92 %).

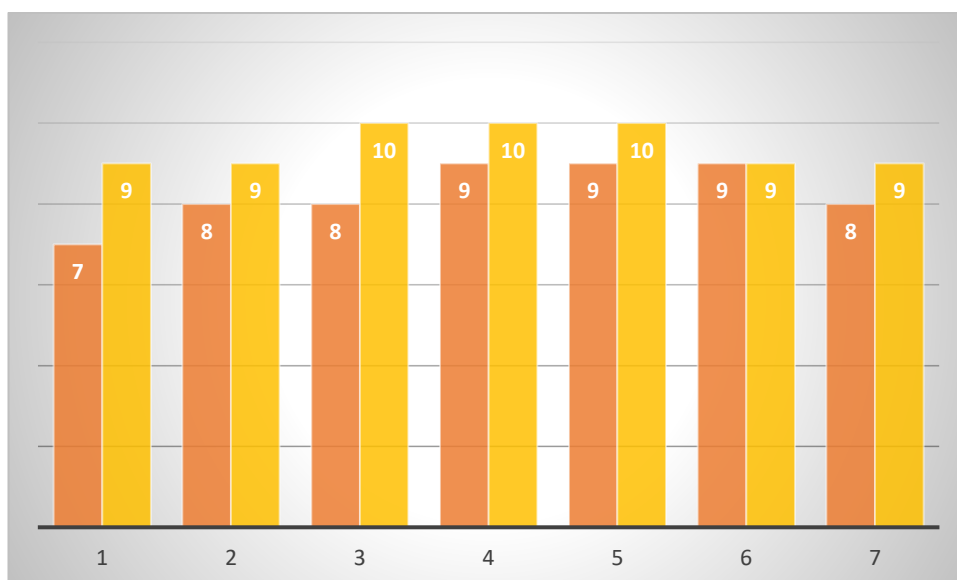
Lasten täyttämistä kyselylomakkeista tarkastelen Kiddy-KINDL®-lomaketta, joka on tarkoitettu 7–13-vuotiaille lapsille. Vastaajia tässä mittarissa oli ryhmätoiminnan alussa ja lopussa 8. Aineiston analyysissä vertaillaan toiminnan alun ja lopun vastauksia keskenään, ja ne kohdat, joissa nousua oli useilla (3 tai useampi vastaaja) tai erityisen paljon (vastauksen arvo noussut 3 astetta tai enemmän), huomioidaan tässä analyysissä. Verrottuna ryhmätoiminnan alkua ja loppua, olivat itsetuntoon liittyvät asiat nousseet monilla; he olivat tunteneet ylpeyttä itsestään viimeisen viikon aikana 5/8 vastaajaa, 63 %), sekä tunteneet olonsa muutenkin hyväksi (6/8 vastaajaa, 75 %). Moni lapsi (5/8 vastaajaa, 63 %) kertoi tullessaan paremmin toimeen vanhempien kanssa, mutta silti osalla lapsista oli laskenut kotona viihtymisen tunne (3/8 vastaajaa, 38 %), osalla se oli parantunut (5/8 vastaajaa, 62 %). Lasten mukaan heillä ei ollut ennen eikä jälkeen ryhmätoiminnan juurikaan pahoja riitoja kotona, joka kertoo perheiden arkielämästä kokonaisuudessaan paljon.

Vanhemmat täyttivät ryhmätoiminnan alussa ja lopussa 3X10D-lomakkeen, johon vanhemmat ovat vastanneet sen mukaan asteikolla 0–10, kuinka tyytyväisiä he ovat nykyhetkessä erilaisiin elämäänsä koskettaviin asioihin. Tähän kaavakkeeseen vastanneita sekä ryhmätoiminnan alussa ja lopussa oli 7 vastaajaa. Aineiston analyysissä vertaillaan

toiminnan alun ja lopun vastauksia keskenään, ja ne kohdat, joissa nousua oli useilla (2 tai useampi vastaaja) tai erityisen paljon (vastauksen arvo noussut 3 astetta tai enemmän), huomioidaan tässä analyysissä. PerheSomeBody-toiminnan jälkeen vanhemmat kokivat enemmän tyytyväisyyttä (eli vastaus oli korkeammalla asteikolla ryhmätoiminnan jälkeen) kykyynsä voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia (6/7 vastaajaa, 86 %), päivittäisessä pärjäämisessään (4/7 vastaajaa, 57 %), elämässään kokonaisuudessaan (4/7 vastaajaa, 57 %) sekä tyytyväisyytensä perheeseensä (6/7 vastaajaa, 86 %). Seuraavissa kuvioissa on seitsemän (7) kyselyyn vastanneen vanhemman alku- ja loppuvaiheen tiedot niin, että oranssi palkki on vastaus ennen ryhmätoimintaa ja keltainen on vastaus ryhmätoiminnan jälkeen. Vastausasteikko kumpaankin kysymykseen on 1–10. Vaikka tyytyväisyys elämään kokonaisuutensa ei ole noussut kuin neljällä vastaajalla, ovat vastaajat silti suhteellisen tyytyväisiä elämäänsä. Kuitenkin tyytyväisyys omaan perheeseen on noussut lähes kaikilla PerheSomeBody-toiminnan jälkeen, ollen kolmella vastaajalla täydet 10.



KUVA 3. Kuinka tyytyväinen olet elämääsi kokonaisuutena?



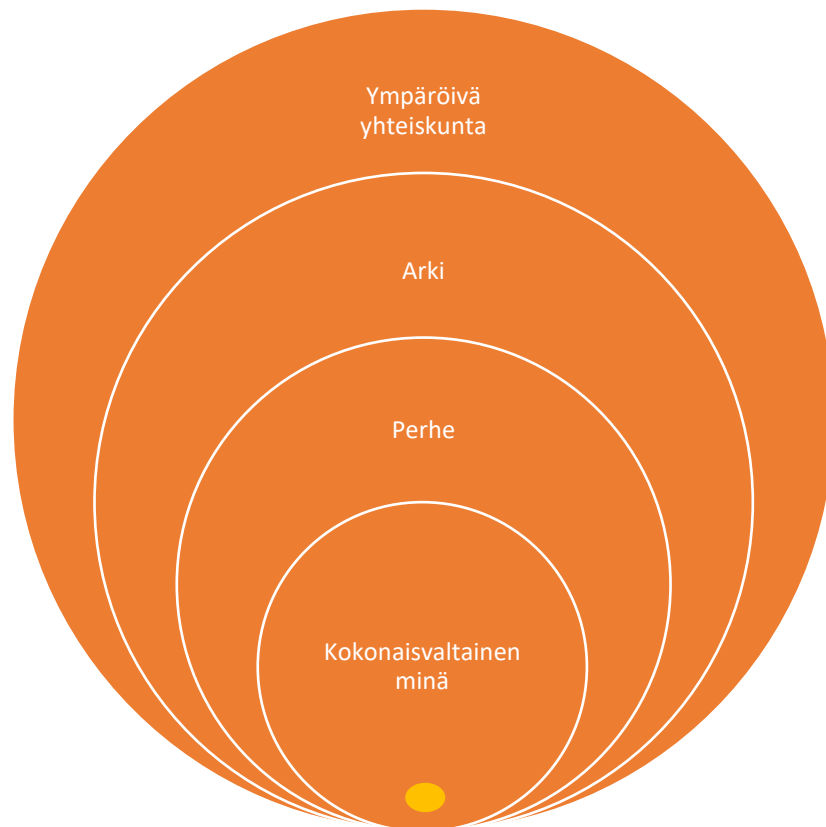
KUVA 4. Kuinka tyytyväinen olet perheeseesi?

### 6.5 Yhteenveto tutkimuksen tuloksista

Tutkimuskysymyksinä tässä tutkimuksessa kysyttiin PerheSomeBodyn vaikutuksista perheiden arkeen, kokonaisvaltaisen minän käsityksen avusta toimivamman perheen saavuttamiseksi, sekä menetelmän toimivuudesta tavoitteisiinsa nähden. Tutkimuksen tuloksen tiivistän yhteen kuvaan sekä muodostan tulosten perusteella neljä johtopäätöstä. Nämä johtopäätökset perustuvat analysoinnin jälkeen laadittuihin synteeseihin, jotka kokoavat yhteen tutkimuksen pääseikat ja antavat vastaukset asetettuihin ongelmiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 230).

Tutkimuksen tuloksen tiivistän kuvaan, joka mukailee Gyllenstenin ym. (2010) teoriaa, jossa yksilön kehittynyt identiteetti on liittynyt kahteen luokkaan. Tämän tutkimuksen tulokset liittyvät kokonaisvaltaisen minän kautta perheeseen, joka elää arjessaan ja ympäröivässä yhteiskunnassaan. Kokonaisvaltaisessa minässä on keskeinen ja tärkeä osa, minäkuva, jonka ymmärtämiseen voi vaikuttaa PerheSomeBodyn kautta, ja joka pääsee vaikuttamaan kaikkiin kehiin yksilön ympärillä. Oma kehonkokemus eli ruumiillistunut identiteetti on tunnustettava ja tiedostettava, jotta voimme elää suhteessa muihin. Ihmisellä on tarve olla muiden kanssa ja elää heidän kanssaan sisältää tarpeen olla myös kehollisesti mukana. (Gyllensten ym. 2010, 443.) Oman minäkuvan eheytyksen kautta

yksilön kokonaisvaltainen minä kehittyy suhteessa kehotietoisuudessaan, tunnetaidoissaan ja sosiaalisissa taidoissaan. Tämän kautta yksilön taidot ja kokemukset muokkaavat perhettä ja sen mahdollisuutta kehittyä toimivaksi perheeksi perheen omassa arjessa, jota he elävät ympäröivässä yhteiskunnassa. Tutkimus on keskittynyt yksilön oman minä- ja vanhemmuuskuvan ymmärtämiseen ja kehittymiseen, jolloin PerheSomeBodyn vaikutukset lähtevät jokaisesta omasta itsestään, mutta sillä on suuri mahdollisuus kertautua ja vaikuttaa kaikkeen yksilön ympärillä perheen ja arjen osalta.



KUVA 5: Tutkimuksen tulos.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

### 7.1 Tutkimuksen johtopäätökset

Ensimmäisenä johtopäätöksenä tutkimuksen tuloksista todetaan, että PerheSomeBody-menetelmä voi olla avuksi perheiden arjessa. Tutkimustuloksia on käsitelty arjen toiminnan teorian kautta, jossa on otettu huomioon kokonaisvaltainen perheiden arjen moninaisuus. Haastatteluiden perusteella on luotu perheiden näkökulmasta lähtevä käsitys perheiden arkisesta toiminnasta ja siellä tapahtuvasta vuorovaikutuksesta. Perheiden arki on tavallista perheiden aikaa, jossa opitaan, koetaan ja koetellaan. Perhe on koko perheen oma yhteisö ja sillä on oma kulttuurinsa. Perheen toimintaan vakiintuu tapoja, normeja ja arvoja, joiden mukaan perhe toimii. (Envall 2005, 183–184.) Perheillä voi olla arjessaan kaikki hyvin, mutta silti joku tekijä, joka kuormittaa koko perhettä. Perheiden tukemisella, arjen helpottamiseen vaikuttavilla työkaluilla ja perheen yhteinen ymmärrys tilanteesta on mahdollista saavuttaa PerheSomeBodyn myötä. Perhetyö on keskeinen osa hyvinvointiyhteiskunnan toimintaa. Perhetyötä perustellaan tehtäväksi erityisesti lapsen edulla, ja valtaosa perhetyöstä kohdistuu lapsiperheisiin. (Vuori & Nätkin 2007, 8–9.) Aineiston analyysissä nousi esiin, että perheet saavat ryhmätoiminnasta apua, erityisesti heidän jo etukäteen nimettyihin ongelmiinsa, mutta harjoitteiden arkeen siirtäminen on haastavaa. Ryhmätoiminnan jälkeiset keskusteluhetket ryhmäohjaajien kanssa voisivat auttaa perheitä näkemään PerheSomeBodysta saamiaan työkaluja arkeen enemmänkin, ja oman oivaltamisen kautta saamaan ne rutiiniksi arkielämän kiireisiin. Perheet saivat ryhmätoiminnasta apua, erityisesti heidän jo etukäteen nimettyihin ongelmiinsa. Säännöllisin väliajoin, vaikkakin harvemmin, oleva kokoontuminen voisi sitouttaa perheitä toimimaan enemmän opittujen työkalujen mukaisesti, sekä pitää ne arjessa enemmän mukana. Ryhmien toiminnan kannalta tämä tietysti työllistää ohjaajia, ja tällä tavalla ryhmiä voi olla useampikin päällekkäin, jolloin ryhmien ohjaaminen on mahdollisesti raskasta. Vanhempia voisi ohjata myös etänä ryhmätoiminnan jälkeen, joka voisi auttaa perheitä PerheSomeBodyn kiinnittämisessä arkeen.

Toisena johtopäätöksenä todetaan perheiden mahdollisuudet kehittyä toimivammaksi perheeksi PerheSomeBodyn myötä. Lapsi ei vaadi perheeltään mitään, vaan tarvittaessa

sopeutuu ja muuttaa omaa käytöstään. Kuitenkin vanhemmat ovat vastuussa perheestään ja sen kehityksestä toimivammaksi. Vanhemman tehtävänä on ohjata ja kasvattaa lasta aikuisten maailmaan. Lasten näkökulmasta hyviä kasvuedellytyksiä ovat muun muassa lasten pitämistä tärkeänä, heistä huolehtimista sekä myös rajoittamista ja vapauden antamista ikätason ja kehityksen mukaisesti. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 112.) Avun ja tuen vastaanottaminen aidosti on tärkeää matkalla kohti parempaa vanhemmuutta. PerheSomeBodyn ryhmätoiminnan aikana saadut positiiviset huomiot omasta vanhemmuudestaan ovat tärkeitä vanhemmuusitsetunnon kannalta. Perheenjäsenten väliset yhteydet ja yhdessä toimiminen ovat avaintekijöitä toimivamman perheen kehittymiseksi. Perhe on systeemi, jossa jokainen perheenjäsen vaikuttaa toisiinsa (Järvinen ym. 2012, 32). Vanhempana toimiminen vaatii vanhemmuusitsetunnon kehittymistä ja elämänhallinnan tunteita. Kulttuuriset ja yhteiskunnalliset muutokset vaikuttavat vanhemmuuteen ja siihen kohdistuviin muutoksiin. Vanhemmuus on kerran alettuaan peruttamaton ja jatkuvasti muuttuva tehtävä ja rooli. Aikaisemmat kokemukset omasta lapsuudesta ja vanhemmuudesta, sekä käsitys omista kyvyistään selviytyä vanhempana auttavat tai estävät vanhemmuuden tyydyttävää toteutumista. (Järvinen ym. 2012, 124–125.) PerheSomeBody auttaa vanhempia omassa tehtävässään, erityisesti oman vanhemmuusitsetunnon kokemisen myötä. Omat oivallukset ja ymmärrys omasta perheestä auttaa koko perhettä toimimaan ja kehittymään paremmaksi. Yhteisen kommunikaatio-kanavan ja -keinojen myötä vanhemmat ja lapset saavat yhteyden toisiinsa ja osaavat toimia dialogisen vuorovaikutuksen keinoin. Yhteinen kommunikaatio ja yhdessä tekeminen korostuivat harjoitteissa, joissa sekä vanhempien että lasten piti heittäytyä. Yhdessä riehuminen ja leikkiminen on lapsille tärkeää, ja kokemus omasta vanhemmasta saa positiivisen sävyn, kun vanhempi on valmis heittäytymään lapsen kanssa yhdessä. Nämä yhdessä heittäytymiset saavat aikaan muistoja, joita perheissä voidaan vaalia pitkäänkin. Ryhmätoiminnassa myös vertaistuen saaminen mahdollistuu, joka auttaa vanhempia ja lapsia oman tilanteensa näkemisessä, ja vertaistuen avulla vanhemmat ja lapset saavat uusia tahoja, joiden kanssa käsitellä hankalia asioita eri keinoin.

Kokonaisvaltaisen minän vaikutus perheiden arkeen on tutkimuksen kolmas johtopäätös. Kokonaisvaltainen minä liittyy jokaiseen perheenjäseneseen omalla tavallaan, oman tietoisuuden ja kehityksen myötä. Kehittyvän minäkuvan avulla on yksilöllä mahdollisuus eheytyä, sekä sitä kautta olla osana toimivaa perhettä. Oman itsensä ja toimintansa tiedostaminen mahdollistaa koko perheelle yhteisen ymmärryksen myötä keinoja toimia

ja elää jokapäiväisessä arjessa. Kehotietoisuus, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot ovat isoja kokonaisuuksia, joita perheet eivät pysty välttämättä ottamaan vastaan kaikkineen näin lyhyen ryhmätoiminnan aikana. Kehotietoisuustaitojen ymmärtäminen ja prosessoiminen on pitkä prosessi, jossa jokainen kehittyy omassa tahdissaan. Arkisessa todellisuudessa mielen ja tietoisuuden yhteys kehollisiin tiloihin on osa jokapäiväistä elämää (Lehtonen 2014, 29). On mahdollista, että kehotietoisuus on ryhmätoiminnan aikana lisääntynyt, mutta sitä ei osata vielä sanoittaa tai jäsentää. Ryhmätoiminnan alussa osa perheistä koki hallitsevansa kehoaan hyvinkin, kun taas osa ei kokenut hallitsevansa juuri lainkaan. Kokonaisvaltaisen minän käsitykseen liittyvät osa-alueet ovat tärkeitä toimivan perheen kannalta, ja pienikin kehitys auttaa perheitä arjessa. Perheet ovat ryhmätoiminnan aikana keskittyneet enemmän juuri heidän tarpeisiinsa koskettavaan osa-alueeseen, joka useimmilla oli tunnetaitojen oppiminen ja hallinta. PerheSomeBody-menetelmä keskittyy yksilöiden kehotietoisuuden lisäämiseen, jonka vaikutuksesta yksilö toimii niin itsensä kanssa kuin suhteessa muihin ja sosiaalisen ympäristönsäkin kanssa paremmin. Oman itsensä eli oman kokonaisvaltaisen minän ymmärtämisen ja kehityksen myötä, on koko perheellä mahdollisuus toimia paremmin yhdessä. On tärkeää luottaa aistien kokemukseen ruumiista, joka kiinnittää kehon ja minän. Tietoisuus omasta kehosta tarkoittaa myös tunteiden ja tarpeiden tiedostamista ja kokemusta olla todella elossa. (Gyllensten ym. 2010, 439.) Kehotietoisuuden avulla, mutta myös sen kautta rakentuvat sosiaaliset suhteet perheissä ovat lähtökohtaisesti tiiviitä, mutta aina ei niin ole. Oman kokonaisvaltaisen minän kokonaisuus suhteessa perheeseen on isolta osalta myös sosiaalisten taitojen myötä tulleita hetkiä. Sosiaalisten taitojen merkitystä ja hyvää kehitystä pitäisi ryhmätoiminnan jälkeenkin tukea perheissä niin, että he itse oivaltavat sen merkityksen arjessaan. Lähtökohtaisesti vuorovaikutuksen oppimiselle on sosiaalisesti toimiva ympäristö, jossa kodilla ja perheellä on suuri osuus. Lapset tarvitsevat oppiakseen sosiaalisia malleja, sekä tietoa vuorovaikutuksesta. (Kauppila 2006, 13–14.) Kokonaisvaltaisen minän kokonaisuus on moninainen ja -tasoinen, joka muuttuu ja kehittyy koko ajan jokaisen perheenjäsenen osalta, yhdessä ja erikseen. PerheSomeBodyn myötä perheenjäsenet voivat kehittyä yhdessä, samaan suuntaan.

Neljäntenä johtopäätöksenä käsitellään menetelmän toimivuutta. PerheSomeBody-menetelmänä on kokonaisuudessaan toimiva, josta perheiden on mahdollista saada apua monenlaisiin tilanteisiin. Menetelmän tavoitteet ovat realistisia ja mahdollisia toteutua;



perheiden vastuulla on se, mitä ja miten he ovat valmiita vastaanottamaan. PerheSomeBody-toiminta on vapaaehtoista, eikä kukaan ulkopuolinen voi vaikuttaa yksilön omaan kokemusmaailmaan tai omaan kokonaisvaltaiseen minään tai sen vaikutukseen yksilöä ympäröivään kontekstiin. PerheSomeBody-harjoitteet ovat myös vapaaehtoisia, joista pitäisi pääasiassa tulla hyvä mieli, eikä kilpailuhenkisiä suorituksenomaisia hetkiä.

Menetelmän toimivuuden tarkasteluun liittyy suuressa roolissa menetelmän ohjaajat ja heidän kokemuksensa ryhmätoiminnan ja menetelmän harjoittamisen osalta. Ohjaajien merkitys tämänkaltaisen menetelmän toimivuudessa on avainroolissa ja ohjaajien omien kokemusten ja innostuneen toiminnan myötä menetelmä saa positiivisia kokemuksia. Kehityksen myötä mahdollisesti käynnistyvät ryhmäläisten omat kokemusmaailman prosessit. Ohjaajat korostivat menetelmän toimivuutta niin ryhmässä, omissa työtehtävissään kuin omassa arjessaankin. Ohjaajat toivat esille, kuinka ovat otettuja siitä, että heillä on keinoja ja menetelmiä käytössään, joilla he voivat aidosti auttaa ja tukea perheitä, vanhempia ja lapsia heidän kasvussaan ja kehityksessään. Ohjaajat kokivat menetelmän antavan heille paljon hyvää, ja kaikki haluavat toimia menetelmän parissa jatkossakin. Menetelmän toimivuuden kannalta se on selkeä positiivinen merkki, koska ilman menetelmään uskovia ohjaajia ei tämänkaltaiset menetelmät jatku tai juurru arkipäiväiseen käyttöön.

## 7.2 Pohdinta

Tämä tutkimus tuloksineen on tärkeä SomeBody®-hankkeen sisällä toimivalle PerheSomeBodyn pilottiosalle, koska tutkimuksen tuottamien tulosten perusteella menetelmää on mahdollista kehittää vieläkin toimivammaksi, jolloin se palvelee ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa työssä entistäkin paremmin. Mahdollisimman ennakoiva tai varhainen tukeminen arjessa ja ongelmatilanteissa ehkäisee tehokkaasti ongelmien kasvua ja kasautumista (Myllyniemi 2015, 131). Perheiden monimuotoisuuden ja erilaisten elämäntilanteiden osalta PerheSomeBodylla on mahdollisuus auttaa perheitä juuri heidän määrittelemiinsä ongelmakohtiin, tai ryhmätoiminnan myötä syntyneiden oivallusten kautta löytämään kehitettäviä asioita toimivamman perheen saavuttamiseksi. Koko-

naisuudessaan menetelmä voi auttaa erilaisia perheitä ennaltaehkäisevän perhetyön nimissä. Perheiden itsensä vastuulla on kuitenkin se, mitä perhe on valmis tekemään ja kokeilemaan, sekä ottamaan arkeensa ja elämäänsä yleisesti mukaan. Tämä tutkimus on yhtäältä kokonaisuudessaan osoitus siitä, kuinka tärkeää perheiden ennaltaehkäisevä ja kuntouttava tuki on, ja toisaalta, kuinka toimivan menetelmän avulla perheitä on mahdollista auttaa erilaisen perhetyön keinoilla.

Perhe arvona on tänä päivänä entistäkin arvostetummassa roolissa, ja vanhemmat ovat valmiita panostamaan lapsiinsa ja perheisiinsä enemmän. Hyvinvoivassa perheessä jokainen perheenjäsen voi kokea, että hänellä on mahdollisuus kehittyä ja elää niin yksilönä, kuin myös osana perheen kokonaisuutta (Vilén ym. 2011, 67). Onko kuitenkin niin, että muuttuva yhteiskunta on pakottanut perheet sosialisoitumaan keskenään uudelleen, jotta perhe voisi elää yhteenkuuluvaisuuden tunteen kanssa? Perheen keskinäisen kommunikaation ja yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ei voi väheksyä sosialisatiossa yhteiskunnan kanssa. Perheenjäsenten sosiaalisilla taidoilla on merkitystä siinä, miten perhe toimii vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Toisen ihmisen kuuntelu ja hänen ymmärtämisensä vaatii sosiaalisia taitoja. Perheessä toimitaan usein vanhempien mallin mukaan, mutta PerheSomeBodyn myötä perheet ovat havainneet, miten ollaan aidosti läsnä ja miten dialoginen vuorovaikutus rakentuu. Oma ymmärrys ja käsitys vuorovaikutuksesta sosiaalisissa suhteissa muihin on oman minäkuvan vaikutusta. Omien ajatusten purkaminen minä -viestinnän kautta on perheille keino paremman yhteyden luomiseksi, mutta eniten perheissä korostettiin tavallisten, arkipäiväisten kuulumisten jakamista. On tärkeää kuulla joka päivä, kuinka toinen ihminen on aidosti valmis kuulemaan minun kuulumisiani ja saan kertoa, mitä olen tänään tehnyt, kokenut tai nähnyt. Toimivassa perheessä osataan puhua niin arkipäiväisistä kuin vaikeistakin asioista ja siinä osataan tukea toisia. Toimivassa perheessä voi näyttää positiivisia ja negatiivisia tunteita ja yhdessä toimiminen perustuu yhdessä sovituille säännöille. (Vilén ym. 2011, 67.) Näin sosiaalisten suhteiden kautta saatu merkitys koko perheen arjelle ja sitä myötä ympäröivälle yhteiskunnalle on merkityksellinen. PerheSomeBodyn myötä tulleet oivallukset voivat olla suuria, mutta teoissa pieniä. Perheitä voi auttaa arjessa pelkästään yksi ääneen kysytty kysymys: ”Mitä sinulle kuuluu tänään?” Perhe on tärkeä vanhemmille, mutta erityisen tärkeä perhe on sen lapsille. Mikään ei voita perheen merkitystä lasten elämässä kasvun ja kehityksen kannalta. Perheen merkitys on lapselle valtava,

mutta niin on myös perheessä eletävän arjen kokemus. Arjen merkityksen korostaminen osoittaa sen, että ihmisten arjesta ja sen vaikutuksesta ymmärretään enemmän. Toimivamman perheen saavuttamiseksi PerheSomeBodyn keinoin on koko perheen sekä sen ympärillä toimivan yhteiskunnan etu. Kun lapsi saa kasvaa ja kehittyä toimivassa perheessä, on hänellä paremmat mahdollisuudet rakentaa itselleen tulevaisuutta, jossa hän kokee pärjäävänsä ja onnistuvansa. Perheet ovat yhteiskuntamme ydin, mutta perhe on myös lapselle hänen koko elämänsä tärkein ydin. Perhe on sen jäsenilleen kaikkein tärkeintä.

Tutkimustuloksista korostan perheiden hyvinvoinnin tukemisen lähtökohtaa; jokaisen perheenjäsenen pienillä teoilla voidaan saada suuriakin parannuksia koko perheen arkeen. Tutkimukseni on tarkastellut PerheSomeBody-menetelmää eri näkökulmista eri aineistojen kautta ja kokemukset menetelmästä kulminoituvat aina yksilön itsensä tekemiin pieniin tekoihin. Kun minä teen jotain toisin, hyötyy siitä koko perheeni. Yksilön merkitystä perheen hyvinvoinnissa ei voi sivuuttaa, eikä perheen hyvinvointia yhteiskunnan kannalta voi jättää merkityksettömäksi. Pienet hyvät teot kertautuvat niin perheen kuin yhteiskunnankin kannalta.

Jatkossa PerheSomeBody-toimintaa voisi tutkia etnografisen kenttätutkimuksen keinoin; joko niin, että tutkija itse osallistuu perheensä kanssa ryhmätoimintaan, tai sitten havainnoimalla ryhmätoiminnan aikana tapahtunutta, sekä niistä perheiden kanssa keskustellen. Tutkimus aiheesta on tärkeää, koska kyseessä on toimiva menetelmä perheiden hyvinvoinnin tukemiseksi ja menetelmän kokonaisvaltaisen minän tutkiminen ja kehittäminen on tärkeää jokaiselle yhteiskuntamme jäsenelle, joko hänen tämänhetkessä tai tulevassa perheessään.

### 7.3 Tutkimusetiikka

Tässä tutkimuksessa lähtökohtana on ollut ihmisten kunnioittaminen. Kuten Kuula (2006, 124) kirjoittaa, se on yksi tärkeimpiä tutkimuseettisiä normeja. Anonymiteetin turvaaminen on yhtä tärkeää kuin on tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittami-

nen sekä tietojen luottamuksellisuuden turvaaminen hyviä tietosuojakäytäntöjä noudattaen. Perheiden yksityisyyden suojaaminen on ollut koko tutkimuksen ajan tutkimusta ja sen toteuttamista ohjaavana tekijänä.

PerheSomeBodyn ryhmäohjauksiin osallistuneet perheet ovat antaneet suostumuksensa kyselylomakkeiden tietojen keräämiseen ja sen aineiston tutkimiseen. Jokainen perhe on osallistunut vapaaehtoisena ohjaustuokioihin. Yksilöhaastatteluihin pyydettiin jokaista perhettä PerheSomeBody-ryhmäohjaajan kautta ja haastatteluun suostuvat perheet antoivat yhteystietonsa tutkijalle, jonka kanssa haastatteluista sovittiin. Tutkija ei saanut tietoonsa kuin perheen yhteystiedot, eikä haastattelussa kysytty sellaisia kysymyksiä, jotka ovat perheen yksityisasiota. Haastattelun tutkimuskysymykset koskivat vain PerheSomeBodyn vaikuttavuutta perheen arjessa. Jokaisen perheen suostumus haastatteluun varmistettiin haastattelun alussa, sekä kysyttiin, sopiiko perheille, että Ullvilan kaupunki mainitaan tutkimukseen liittyen. Koska tutkija itse asuu samassa kaupungissa ja on samanlaisessa elämäntilanteessa haastateltavien kanssa, on omat kokemukset ja ajatukset pidettävä erillään tutkittavien antamista kokemuksista ja osattava kuulla heitä avoimin mielin. Tutkimuksen analysointivaiheessa tutkijan omat mielipiteet piti pitää tiukasti etäällä luotettavan analyysin saavuttamiseksi.

Koska tutkimukseen liittyi perheitä, pitää tutkijan toimia tiukasti eettisten ohjeiden mukaan, yksityisyyttä noudattaen. Tutkija arvostaa perheitä ja heidän kokemuksiaan ja näkemyksiään. Perheet osallistuivat anonymeinä, eikä heidän nimiään tallennettu mihinkään tutkimuksen aikana. Merkityskokemuksia tutkittaessa pitää muistaa, että informantti itse on paras asiantuntija omalle kokemukselleen (Perttula 1996, 93). Tutkijan tehtävänä onkin ottaa tieto vastaan sellaisena, kuin perheet ne antavat, eikä muuttaa informaation merkitystä omien ajatustensa mukaisesti. Haastatteluissa esille tulleet asiat ovat salassa pidettäviä, ja ainoastaan tutkimuksen aineiston kannalta oleelliset asiat otetaan analysoitavaksi. Haastattelutilanteissa informantit saivat jättää vastaamatta kysymykseen, jos heistä siltä tuntui. Perheet määrittävät itse yksityisyytensä rajat päättäessään, mitä itsestään ja ajatuksistaan haluaa tutkimuksen käyttöön antaa ja mitä ei (Kuula 2006, 125). Haastatteluissa ilmi tulleet perheiden yksityiset asiat jätetään aineiston ulkopuolelle. Anonymiteetin suojaamiseksi tunnistettavia tietoja perheistä ei tuoda tutki-

muksessa esille, eikä yksittäisiä poikkeavia tuloksia mainita niin, että niistä voisi tunnistaa perheitä. Tutkimuksen tavoitteena on ollut toimia niin, että tutkimukseen osallistuneet perheet eivät voi tunnistaa toisiaan tutkimustiedon perusteella. Haastattelutilanteissa tai muussakaan tutkimukseen liittyvässä ei ole tuotu perheille, eikä ryhmäohjajille tiedoksi, keitä tutkimukseen osallistui. Laadullisen tutkimuksen eettisten tavoitteiden mukaan tutkimuksessa pitää pyrkiä siihen, että vain tutkittava itse voi tunnistaa itsensä tutkimustiedosta (Perttula 1996, 95).

Kyselylomakkeiden vastauksista saatu data oli tutkijalle tullessaan anonyymisoitua ja kyselylomakkeista saatua informaatiota käsiteltiin ainoastaan tutkimukseen liittyvien teemojen ympäriltä, eikä tutkija saanut tietoonsa keiden vastauksia mikäkin oli. Kallion (2010, 163) mukaan epäsuoran kohtaamisen tutkimuksessa keskeisemmällä sijalla on tietojen kohtaamisen, aineiston tulkitseminen ja käyttämisen eettisyys. Triangulaatio tutkimusstrategiana toimii aineistojen kriittisen lukemisen apuvälineenä ja tapaustutkimusotteeseen kuuluu olennaisena osana aineistojen kriittinen luenta ja suhteellinen tulkinta, joka auttaa positionalisuuden ja tiedon situationalisuuden ongelmien kohtaamisessa. (Kallio 2010, 176–177.) Tutkimusraportti kokonaisuudessaan on kirjoitettu avoimesti kunkin työvaiheen osalta informanttien anonymiteettia suojellen ja heitä kunnioittaen. Tutkimuseettinen neuvottelukunnan (TENKin) ohjeistuksen mukaisesti avoimuuden aste on määriteltävissä tapauskohtaisesti ja punnittava suhteessa tieteen vapautteen, sananvapautteen sekä henkilötietojen ja yksityisyyden suojaan. Pyrkimyksenä on, että tieto ja tutkimusaineistot ovat niin avoimia kuin mahdollista ja niin suljettuja kuin on tarpeellista. (Rutanen & Vehkalahti 2019, 20.)

Lapsia tutkittaessa tutkimuksen arjessa nousee lähes aina esiin kysymyksiä, joihin huolellinenkaan ennakkovalmistelu ei anna suoria vastauksia. Tutkimuseettisiä käytäntöjä luodaan tutkimuksenteon jokapäiväisessä arjessa. (Rutanen & Vehkalahti 2019, 12.) Tässä tutkimuksessa tein loppuvaiheessa päätöksen olla ottamatta pienten lasten kyselylomaketta mukaan analyysiin, osin anonymiteetin turvaamiseksi, osin luotettavan tutkimustiedon saavuttamiseksi. Vastaajia tässä kyselyssä oli vain muutamia, ja alle kouluikäisten lasten vastausten perusteella en voinut tehdä tarpeeksi luotettavaa analyysia PerheSomeBodyn vaikutuksista.

Tutkittavien yksityisyyden kunnioittaminen kuuluu koko tutkimusprosessin kaikkiin vaiheisiin (Kuula 2006, 136). Tähän on kiinnitetty huomiota koko prosessin ajan tutkimuksen ensimmäisestä suunnittelupalaverista lähtien. Koko työryhmän intressinä on ollut mahdollisimman eettinen ja tutkittavia kunnioittava toiminta. Kaikki tutkimukseen liittyvä materiaali säilytetään asianmukaisesti hankkeen puolesta. Anonymisointia koskevat menetelmät on kerrottu perheille ennen haastatteluiden alkua ja niistä on pidetty kiinni koko tutkimuksen ajan. Haastatteluäänitteet ja litteroinnit on tuhottu tutkijan osalta. Somebody®-menetelmäksi kuntien hyvinvointityöhön 2018–2020 -hanke toimii TENKin eettisten ohjeistusten mukaan kaikissa tutkimuksissaan. Tutkimuksen ajan tein yhteistyötä Samkin SomeBodyn® asiantuntijoiden kanssa, erityisesti PerheSomeBody-hankeasiantuntijan sekä Ulvilassa toimivien PerheSomeBody-ohjaajien kanssa.

#### 7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tässä tutkimuksessa on tavoitteena saada ensimmäisten PerheSomeBody-ryhmien toiminnasta arvokasta tietoa menetelmän arvioimiseksi. Tutkimukseni PerheSomeBody-menetelmän tiimoilta on onnistunut kokonaisuudessaan hyvin. Käyttämäni teoreettinen viitekehys käsitteineen on otettu nykytutkimuksen kentältä, mutta myös perheiden tavallisen arkipuheen mukaan. Käsitteet on avattu tutkimuksen tarpeiden mukaan mahdollisimman laajasti, mutta tutkimuksen kokonaisuuteen kuuluvaksi. Haastatteluissa käytetyt käsitteet ovat olleet samoja, joita PerheSomeBody-toiminnassa käytetään, jotta perheillä ja ohjaajilla on ollut selkeänä tiedossa, mistä haastatteluissa puhutaan. Tutkimuskysymykset ovat muokkautuneet tutkimuksen teon prosessin aikana ja tällaisenaan ne palvelevat tutkimusta antaen siitä mahdollisimman kokonaisvaltaisen käsityksen niin perheiden, ryhmäohjaajien kuin menetelmänkin kannalta. Tutkimuskysymykset palvelevat tutkimuksen tavoitteeseen pääsyä.

Tutkimuksessa olevat aineistonkeruumenetelmät on pohdittu yhdessä PerheSomeBody-asiantuntijan ja työryhmän kanssa. Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä on sopiva tilanteessa, jossa tarkoitus on saada jokaisen perheen kokemukset mahdollisimman totuudenmukaisina perheen kokemusten mukaan. Aineistonkeruun voisin jälkikäteen katsottuna tehdä uudelleen haastatteluiden osalta. Pyrkisin perheiden kanssa syvempään

keskusteluun ja kysyisin enemmän yksityiskohtaisempia tarkennuksia heidän kertomansa mukaan. Nyt tässä tutkimuksessa etenin jokaisessa haastattelussa samalla kaavalla, enkä juurikaan esittänyt tarkennuksia perheiden esiin tuomiin asioihin. Perheiden määrä haastatteluiden osalta oli riittävä, vaikka aluksi sitä epäilinkin. Perheet toivat esille kokemuksiaan kuitenkin avoimesti ja uskon heidän kertoneen rehellisesti kokemuksensa. Aineiston reliabiliteetin arvioimiseksi pitää pohtia, onko kaikki käytettävissä oleva aineisto otettu huomioon ja onko esimerkiksi haastattelut litteroitu oikein. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 189.) Kaikki haastattelutallenteet olen litteroinut itse sanatarkasti.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä sopi erityisen hyvin tälle tapaustutkimukselle, jossa tavoitteena oli tarkastella tätä yhtä tapausta mahdollisimman monesta eri näkökulmasta. Aineistoni oli kattavaa, sen laadullinen osio sisälsi kaksi eri näkökulmaa, jota määrällinen aineisto tuki antaen syvempiä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen rajoitteena voi pitää sitä, että jokainen ryhmätoimintaan osallistunut perhe ei osallistunut yksilöhaastatteluun. Mikäli kaikki olisivat siihen suostuneet, olisi aineisto ollut kokonaisuudessaan täysin kattava, eikä analyysi- ja tulosvaiheessa tarvitsisi pohtia, ovatko haastatteluun osallistumattomat perheet saaneet PerheSomeBody-menetelmästä erilaisia kokemuksia tai näkemyksiä. Määrällinen aineisto kattaa kuitenkin kaikki ryhmiin osallistuneet, joten tutkimuksen luotettavuuden kannalta määrällinen aineisto oli erityisen tärkeä. Kokonaisuudessaan tapaustutkimus yhdistettynä monimenetelmäiseen aineistonkeruuseen on kattava kokonaisuus tutkimuksen kannalta. Analyysivaihe tutkimuksessa on kuvattu mahdollisimman tarkasti jokaisen vaiheen osalta, sekä tuotu esille taulukoiden muodossa. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi oli toimiva keino tässä tutkimuksessa, koska aineisto tuotti analysoitavat teemat itsestään lähtien.

Minä tutkijana en ole PerheSomeBody koulutusta käynyt, enkä opiskellut tutkimuksen teon aikana sitä muutenkaan. En esimerkiksi tiennyt harjoitteista muuta kuin sen, mitä informantit minulle kertoivat. Pyrin kuitenkin näkemään menetelmän kokonaisuuden sen teorian ja tavoitteiden kautta, ja informanttien kertomat asiat tukivat minun näkemystäni. Tutkimustulokset on kirjoitettu auki mahdollisimman tarkasti teoriaan nojaten. Tutkimukseni tulokset voidaan nähdä perheiden arjessa ja menetelmän kehitystyössä arkisina apukeinoina, mutta ne voidaan myös kytkeä osana teoreettista keskustelua jokaisen yksilön kokonaisvaltaisen minän vaikutuksesta ympäröivään yhteiskuntaansa.

Tutkimukseni tulokset osoittavat, kuinka jokaisen yksilön osuus perheessä on merkittävä, ja kuinka toimivassa perheessä eläminen vaikuttaa yksilön omaan minäkuvaan positiivisesti.

Kokonaisuudessaan sekä perheet että ryhmäohjaajat ovat saaneet PerheSomeBody-menetelmästä hyvin positiivisen kuvan, ja sitä kuvaa tukee tutkimuksen analyysivaihe tuloksineen. PerheSomeBody on menetelmänä tämän tutkimuksen perusteella erinomaisen toimiva ja perheet ovat siitä saaneet apua arkeensa. Kritiikki, jota perheet tai ryhmäohjaajat osoittivat menetelmää kohtaan, olivat kaikki käytännön asioihin liittyvää; itse menetelmä harjoitteineen ei tuottanut kielteisiä kuvauksia lainkaan. Lahjat, jotka perheille haastatteluiden jälkeen annoin, oli heille yllätyksenä. Toisin sanoen lahja ei ole voinut vaikuttaa perheiden haastatteluihin tulemiseen tai siellä sanomisiin.

Degermanin ja Holmin (2016, 42) mukaan yksittäisen tapaustutkimuksen tutkiminen on reliabiliteetin eli luotettavuuden kannalta ongelmallista, koska tutkimustuloksia ei mahdollisesti kyetä toistamaan myöhemmin uudelleen. Toinen tapaustutkimuksen ongelma on heidän mukaansa tutkimustulosten yleistettävyydessä, koska yksittäisen tapauksen perusteella on hankala tehdä johtopäätöksiä koskemaan laajempaa perusjoukkoa. Tässä tutkimuksessa tutkimustulosten yleistettävyys ei ole ollut missään kohtaa tavoitteena, vaan tarkoituksena on ollut tehdä syvälinen tulkinta kahden erillisen PerheSomeBody-ryhmän toiminnasta. Jokainen erikseen toimiva ryhmä on kokonaisuus erilaisia perheitä, ja niitä ohjaavat eri ohjaajat omilla tyyleillään. Saarela-Kinnusen ja Eskolan (2007, 186) mukaan tapaustutkimuksen vahvuus on sen kokonaisvaltaisuus. Tutkimuksen tavoitteena on koko ajan ollut saada kokonaisvaltainen, eri näkökulmien informaation tuottama kuvaus menetelmän toimivuudesta. Triangulaatiolla menetelmät ja niiden väliset lähestymistavat ihmistutkimuksen näkökulmasta antavat objektiivisia ja subjektiivisia tietoja, jotka ovat loogisesti selitettävissä (Cohen, Manion & Morrison 2018, 43).

Tutkimuksessa on tärkeää huomioida aika ja paikka, jossa tapaustutkimustiedot kerätään, koska monet toimet ja tapahtumat ovat käsittekohtaisia (Cohen, Manion & Morrison 2018, 382). Tässä tutkimuksessa on analyysivaiheessa otettu huomioon se, että kyselylomakkeiden täyttämisen ja haastatteluiden välinen aika on ollut noin puoli vuotta,



joten on mahdollista, että perheiden kokemukset menetelmästä ovat muuttuneet tai esimerkiksi unohtuneet ajan myötä. Mahdollista on myös se, että ajan kuluessa perheet ovat pystyneet jäsentämään ja analysoimaan ryhmätoiminnan aikana saatuja oppeja, jolloin kokemus toiminnasta on voinut muuttua. Tutkimuksen tuloksiin on liitetty haastatteluaineistosta suoria lainauksia tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi. Anonymiteettiä vuoksi lainauksista ei tuoda julki niiden sanojaa, eikä sitä onko ne perheiden vai ryhmäohjaajien haastatteluista. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tutkijan oma samankaltainen elämäntilanne antaa mahdollisuuden ymmärtää perheiden tilanteita kokonaisvaltaisemmin oman kokemuksensa perusteella.

Tutkimuksen validius ilmaisee sen, miten tutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä toimii kyseisen ilmiön tutkimisessa. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 187) mukaan validius tarkoittaa sitä, käytetäänkö tutkimuksessa sellaisia käsitteitä, jotka heijastavat tutkittavaa ilmiötä. Tutkimuksen kaikki vaiheet on kuvattu tarkasti ja totuudenmukaisesti mahdollisimman selkeästi. Koko tutkimuksen teon ajan olen toiminut ihmisarvoa kunnioittavasti, haastateltavien anonymiteettiä suojellen, mutta tutkimuksen vaiheista avoimesti kertoen. Tutkimus on kokonaisuudessaan onnistunut pääsemään tavoitteeseensa, luoden luotettavan kokonaiskuvan PerheSomeBodyn pilottiosioista, antaen samalla arvokasta tietoa menetelmän arvioimiselle ja mahdolliselle kehittämiselle. Tutkimus kokonaisuudessaan antaa tieteellisesti luotettavaa tietoa PerheSomeBody-menetelmään liittyen.

Tässä tutkimuksessa on ollut tavoitteena luoda ainutlaatuisesta tapauksesta teoriaan pohjautuvaa tietoa, jota voidaan käyttää PerheSomeBodyn arvioimiseen. Perheet ja arki ovat jokaista meitä koskettavia käsitteitä, jotka ovat tämän tutkimuksen kohteena. Kyseessä on siis tutkimus, jossa tapauksen sisäinen maailma on tutkimuksessa pääasiallisena mielenkiinnon kohteena, yhdistäen siihen teoreettisia käsitteitä. Elävän elämän ja arkipäivän ilmiöiden esitleminen ymmärrettävässä muodossa koko tutkimusten osalta on tavoitteenani, jotta tästä tutkimuksesta olisi hyötyä niillekin, joilla ei ole mahdollisuutta päästä osallistumaan PerheSomeBody-toimintaan.

## Lähteet

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Barbalet, J. M. 1998. Emotion in social life and social theory. *Emotion, Social Theory, and Social Structure*. Cambridge: Cambridge University Press.

Böök, M.L. & Mykkänen, J. 2019. Finnish Mothers' and Fathers' Constructions of and Emotions in Their Daily Lives. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 16 April 2019, Vol.63(3), pp.412–426.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielellön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: Bookwell Oy.

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. 2018. *Research Methods in Education*. 8.painos. Routledge.

Degerman, A. & Holm, K. 2016. *Motiivi 1. Psyykinen toiminta ja oppiminen*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Eerola, P. & Pirskanen, H. (toim.) 2018. *Perhe ja tunteet*. Gaudeamus.

Eerola, P. & Pirskanen, H. 2018. Jälkikirjoitus: Monenlaiset perheet ja tunteiden kavaladi. Teoksessa Eerola, P. & Pirskanen, H. (toim.) 2018. *Perhe ja tunteet*. Gaudeamus. 317–322.

Envall, M. 2005. Perheen aika. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Eriksson, P. & Koistinen, K. 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Felski, R. (2000). The invention of everyday life. *New Formations*, 39, 13–31.

Fosco, G. & Grych, J.H. 2013. Capturing the Family Context of Emotion Regulation: A Family Systems Model Comparison Approach. *Journal of Family Issues*, April 2013, Vol.34(4), pp.557–578.

Furman, E. 1998. *Auta lasta kasvamaan*. Helsinki University Press.

Forsberg, H. 2018. Lasten tunteet, perhesuhteet ja koti. Teoksessa Eerola, P. & Pirskanen, H. (toim.) 2018. *Perhe ja tunteet*. Gaudeamus. 31–47.

Forsberg, H. 2003. Hajottavat ja koossapitävät tunteet. Teoksessa Forsberg, H. & Nätkin, R. (toim.) 2003. *Perhe murroksessa*. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus. 86–102.

Gyllensten, A.L., Skär, L., Miller, M. & Gard, G. 2010. Embodied identity – A deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy Theory and Practice*. 26: 439–446.

Hellsten, T. 2003. *Vanhemmuus*. Vastuullista vallankäyttöä. Helsinki: Kirjapaja.

Herrala, H. Kahvola, T. & Sandström, M. 2009. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOYPro Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hughes, D. A. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.

Gendlin, E. 2014. Fokusointi. Kuuntele mitä kehosi kertoo sinulle. Basam Books.

Gerhart, S. 2007. Rakkaus ratkaisee. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Suomennos Kivirauma, M. Helsinki: Edita.

Jallinoja, R. 2014. Sosiaalisten sidosten tutkimisesta. Esimerkkeinä perhe ja suku. Sosiologia 2, 168–174.

Jallinoja, R., Hurme, H. & Jokinen, K. (toim). 2014. Perhetutkimuksen suuntauksia. Helsinki: Gaudeamus.

Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-Kustannus Oy.

Jokinen, E. 2005. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita.

Kalland, M. 2011. Tuula Tamminen: Lapsen ja lapsuuden puolestapuhuja. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYPro Oy. 287–289.

Kallio, K.P. 2010. Lasten ja nuorten epäsuoran kohtaamisen etiikka. Teoksessa Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Nuorisotutkimusverkosto. 163–190.

Kallio, K.P., Korkiamäki, R. & Häkli, J. 2016. Myönteinen tunnistaminen – näkökulma hyvinvoinnin edistämiseen ja syrjäytymisen ehkäisemiseen. Teoksessa Häkli, J., Kallio, K. & Korkiamäki, R. (toim.) 2016. Myönteinen tunnistaminen. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 90/2016. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen\\_tunnistaminen.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen_tunnistaminen.pdf). 10–35.

Kaltiala-Heino, R. 2013. Aggressio lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-Kustannus. 47–67.

Kananen, J. 2013. Case-tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karilahti, A. 2019. Onnellinen perhe. Viisaan vanhemman valmennusopas. Read Me.

Karppinen, A. & Pihlava, P. 2016. Turvallinen vuorovaikutus kasvun ja oppimisen perustana. Teoksessa Ahtola, A. (toim.) 2016. Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-Kustannus. 115–146.

Kauppila, E. 2018. Ihana perhe. Tietoisen vanhemmuuden ABC. Helsinki: Viisas Elämä.

Kauppila, R. A. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Keckman, M. & Vaininen, S. 2018. Somebody® - menetelmän kehittäminen ja juurruttaminen lasten ja nuorten toimintaympäristöihin: Somebody-hanke 2015–2017 loppuraportti. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja B, raportit 14/2018. Viitattu 19.10.2019. <http://www.urn.fi/urn:isbn:978-951-633-264-5>.

Keckman, M., Vaininen, S., Kuusiluoma, R-K. 2019. SomeBody® -menetelmän vaikuttavuustutkimus. Käsikirjoitus. Satakunnan Ammattikorkeakoulun julkaisut.

Kennedy, D.E. & Kramer, L. 2008. Improving Emotion Regulation and Sibling Relationship Quality: The More Fun With Sisters and Brothers Program. *Family Relations*, December 2008, Vol.57(5), pp.567–578.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kestilä, L., Kauppinen, T.M. & Karvonen, S. 2015. Lapsuuden elinolojen yhteys arjenhallintaan nuorilla aikuisilla. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) 2015. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 117–133.

Kivijärvi, S. Rönkä, A. & Hyväluoma, J. 2009. Vanhemmuus arjessa: neuvottelua, häsäköitä ja hassuttelua. Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) 2009. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-Kustannus. 47–68.

Klemola, T. 2013. Mindfulness tietoisuuden harjoittamisen taito. Docendo.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kolk, B. van der, 2017. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Suom. Hartikainen, T. Helsinki: Viisas Elämä.

Kontula, O. 2018. Perhebarometri: 2020-luvun perhepolitiikkaa. Väestöliitto.

Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) 2014. Mindfulness ja tieteet. Tietoisuus-  
taidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere University Press. 125–140.

Korvela, P. 2003. Yhdessä ja erikseen. Perheenjäsenten kotona olemisen ja tekemisen dynamiikka. Stakes. [https://www.researchgate.net/publication/35218042\\_Yhdessa\\_ja\\_erikseen-Perheenjasenten\\_kotona\\_olemisen\\_ja\\_tekemisen\\_dynamiikka](https://www.researchgate.net/publication/35218042_Yhdessa_ja_erikseen-Perheenjasenten_kotona_olemisen_ja_tekemisen_dynamiikka).

Korvela, P. & Nordlund, A. 2015. Nuorten arjen rytmit ja perhe. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) 2015. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 193–205.

Korvela, P. & Rönkä, A. 2014. Arkielämä näkökulmana perheeseen. Teoksessa Jallinoja, R., Hurme, H. & Jokinen, K. (toim.) 2014. Perhetutkimuksen suuntauksia. Helsinki: Gaudeamus. 192–214.

Kuula, A. 2006. Yksityisyydensuoja tutkimuksessa. Teoksessa Hallanmaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) 2006. Etiikkaa ihmistieteille. Suomalaisen kirjallisuuden seura, Tietolipas 211.

Kyrönlampi-Kylmänen T. 2007. Arki lapsen kokemana. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kirjapaja.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Otava.

Lehtonen, J. 2014. Ruumiillisuus tietoisuuden alustana. Teoksessa Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) 2014. Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere University Press. 25–35.

Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologiaa. Tammi.

Nummenmaa, L. 2019. Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.



Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J.K. 2016. Bodily maps of emotion. Viitattu 20.5.2020. <http://www.pnas.org/content/111/2/646.full.pdf>.

Nurmi, P. (toim.) 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Nurmi, P. & Schulmann, M. 2013. Aikuinen lapsen vihan peilinä. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-Kustannus. 29–46.

Malinen, T. 2014. Buddhalainen psykologia, tietoisuustaito ja terve mieli. Teoksessa Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) 2014. Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere University Press. 55–82.

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta Oy.

Moberg, K. U. 2000. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita.

Määttä, K. & Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2012. Children's and Parent's experiences on Everyday Life and the Home/Work Balance in Finland. *International Journal of Child, Youth & Family Studies*, 2012, Vol.3(1), pp.46–64.

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus: Dialoginen asiakastyö. Edita.

Odgen, P. & Fisher, J. 2016. Trauma ja keho. Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon. Suom. Holländer, P. Traumaterapiakeskus.

Pennanen, L. 2014. Stressinhallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä. Teoksessa Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) 2014. Mindfulness ja tieteen tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere University Press. 96–103.

Perttula, J. 1996. Ihmistieteen tiedonmuodostus ja tutkimusetiikka. Teoksessa Palmroth, A. & Nurmi, I. (toim.) 1996. Alttiiksi asettumisen etiikka. Laadullisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. 83–108.

Perälä, M-L., Salonen, A., Halme, N. & Nykänen, S. 2011. Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma. Raportti 36/2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Piekkari, R. & Welch, C. 2011. Tapaustutkimuksen erilaiset tyypit. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) 2011. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Johtamistaidon opisto. 183–195.

Probst, M. 2017. Physiotherapy and Mental Health. Intech Open Science, Open Minds. 179–204. Viitattu 21.5.2020. <https://cdn.intechopen.com/pdfs-wm/54472.pdf>.

Pulkkinen, L. 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-Kustannus. 14–29.

Punamäki, R-L. 2011. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYPro Oy. 95–114.

Ritala-Koskinen, A. 2003. (Uus)perhe lapsen silmin. Teoksessa Forsberg, H. & Nätkin, R. (toim.) 2003. Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus. 121–139.

Rutanen, N. & Vehkalahti K. 2019. Lasten ja nuorten tutkimusetiikan muuttuvat kentät. Teoksessa Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) 2019. Tutkimuseettisestä sääntelystä elettyyn kohtaamiseen. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka II. Nuorisotutkimusverkosto. 7–31.

Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Rönkä, A., & Korvela, P. (2009). Everyday family life: Dimensions, approaches and current challenges. *Journal of Family Theory & Review*, 1(2), 87–102. doi:10.1111/j.1756-2589.2009.00011.

Rönkä, A., Laitinen, K. & Malinen, K. 2009. Miltä arki tuntuu? Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) 2009. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-Kustannus. 203–222.

Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) 2009. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-Kustannus. 11–19.

Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2007. Tapaus ja tutkimus = Tapaustutkimus? Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus. 184–195.

Sajaniemi, N. Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J.E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOY Pro Oy.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 12.10.2019. <http://somebody.samk.fi/>.

Schulmann, M. & Nurmi, P. 2013. Lapsen vihaan reagoiminen. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-Kustannus. 133–147.

Siira, J. & Palomäki, K. 2016. Kehon viisaat viestit. Kirjapaja.

Sipilä, Jorma & Österbacka, Eva. (2013). Enemmän ongelmien ehkäisyä, vähemmän korjailua? Perheitä ja lapsia tukevien palvelujen tuloksellisuus ja kustannusvaikuttavuus. Valtiovarainministeriön julkaisuja 11/2013. Helsinki: Valtiovarainministeriö.

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WSOY.

Tilastokeskus. Pikkulapsiperheiden määrä vähentynyt lähes viidenneksellä 2010-luvulla. Viitattu 25.5.2020. [http://www.stat.fi/til/perh/2019/perh\\_2019\\_2020-05-22\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2019/perh_2019_2020-05-22_tie_001_fi.html).

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Terävä, J. & Böök, M.L. 2018. Tunteita ja tarinoita lapsiperheen arjesta. Teoksessa Ee-rola, P. & Pirskanen, H. (toim.) 2018. Perhe ja tunteet. Gaudeamus. 89–107.

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2011. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C:20.

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä. Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Gaudeamus Helsinki University Press.

Ulvilan peda.net sivut. Viitattu 19.5.2020. <https://peda.net/ulvila/kola2/tl/h213>.

Vaininen, S. 2020. PerheSomeBody. Kehotietoisuus perheen voimavaraksi. SomeBody® sovellus perhetyössä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. (tulossa)

Vaininen, S. & Keckman, M. (toim.) SomeBody lukkojen avaajana. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja B, Raportit 2/2016, Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 8–13. Viitattu 5.5.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-193-8>.

Vaininen, S., Kantonen, A. & Keckman, M. 2017. SomeBody® -käsikirja. Kehotietoisuus voimavaraksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Viden, S. 2007. Ammattilaisten neuvot vanhemmille. Teoksessa Vuori, J. & Nätkin, R. (toim.) 2007. Perhetyön tieto. Tampere: Vastapaino. 106–127.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2011. Lapsuus. Erityinen elämänvaihe. Porvoo: WSOY.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, J. 2003. Äitiyden ainekset. Teoksessa Forsberg, H. & Nätkin, R. (toim.) 2003. Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus. 39–63.

Vuori, J. & Nätkin, R. (toim.) 2007. Perhetyön tieto. Tampere: Vastapaino.

Willard, C. 2013. Lapsen ja nuoren mieli. Mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon. Suomentanut Mudie, R. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Yesilova, K. 2009. Ydinperheen politiikka. Gaudeamus Helsinki University Press.

Åstedt-Kurki, P., Hopia, H. & Vuori, A. 1999. Family health in everyday life: a qualitative study on well-being in families with children. *Journal of Advanced Nursing*, March 1999, Vol.29(3). p.704–711.

## Liitteet

### Liite 1: Somebody®-mittari:

# SOMEBODY® -MITTARI LAPSEN/NUOREN LÄHEISILLE (VANHEMMAT) JA LAPSEN/NUOREN KANSSA TOIMI- VILLE AMMATTILAISILLE

SomeBody®-toiminta on alkamassa. Ennen toiminnan alkua pyydämme sinua lapsen/nuoren kanssa toimivana aikuisena vastaamaan kyselyyn, jossa sinulta kysytään kysymyksiä koskien lapsen/nuoren kehotietoisuustaitoja, tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja. Sama kysely toteutetaan uudelleen ryhmätoiminnan jälkeen. **Kyselyyn vastaaminen on tärkeää, jotta SomeBody-ryhmätoiminnan vaikutuksia lapsen/nuoren taitoihin voidaan seurata.** Arvioinnissa saatavat tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja materiaali hävitetään asianmukaisesti heti analysoinnin jälkeen.

Kiitos jo etukäteen, että käytät hetken aikaa kyselyyn vastaamiseen!

Tämän SomeBody-ryhmän tavoitteet on määritelty seuraavasti:

## SOMEBODY® -MITTARI LAPSEN/NUOREN LÄHEISILLE (VANHEMMAT) JA LAPSEN/NUOREN KANSSA TOIMIVILLE AMMATILAISILLE

Arvioi SomeBody-ryhmään osallistuvaa lasta/nuorta asteikolla 0–10 koskien 1) tunteiden tunnistamista ja ilmaisua, 2) vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimista ja 3) kehoitietoisuutta. Ympyröi väittämän alta se luku, joka mielestäsi parhaiten vastaa näkemystäsi lapsesta/nuoresta, lapsen/nuoren toiminnasta ja hänen taidoistaan kussakin väittämässä. Asteikon toinen ääripää (0) merkitsee, että lapsesta/nuoresta ei arvioisi mukaan näy ollenkaan väittämässä ilmaistua asiaa tai lapsi/nuori ei osaa tai tunnista itsessään kyseistä asiaa ollenkaan. Toinen ääripää ilmaisee joko asian erityisen vahvan esillä olon tai parhaan mahdollisen taidon, osaamisen tai lapsen/nuoren oman tunnistamisen.

Vanhempi tai lapsen/nuoren kanssa toimiva ammattilainen:

\_\_\_\_\_

Lapsen/nuoren nimi: \_\_\_\_\_

Lomakkeen täyttöpäivämäärä: \_\_\_\_\_

## TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA ILMAISEMINEN

### 1. Näen lapsen/nuoren ilmaisevan ilon tunnetta

#### A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin paljon
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

#### B. Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### 2. Lapsi/nuori huomaa ja tunnistaa ilon tunteen itsessään

En lainkaan											Erittäin paljon
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### 3. Lapsi/nuori osaa ilmaista ilon tunnetta rakentavasti

#### A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa



Ei lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**4. Näen lapsen/nuoren ilmaisevan surua**

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin paljon

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin paljon

**5. Lapsi/nuori huomaa ja tunnistaa surun tunteen itsessään**

Ei lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**6. Lapsi/nuori osaa ilmaista surun tunnetta rakentavasti**

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**7. Näen lapsen/nuoren ilmaisevan pelkoa tai pelkäävän**

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin paljon

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan

Erittäin paljon

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**8. Lapsi/nuori huomaa ja tunnistaa pelon tunteen itsessään**

Ei lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**9. Lapsi/nuori osaa ilmaista pelkoaan rakentavasti****A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**10. Näen lapsen/nuoren ilmaisevan vihan tunnetta****A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

Erittäin paljon

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan

Erittäin paljon

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**11. Lapsi/nuori huomaa ja tunnistaa vihan tunteen itsessään**

Ei lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**12. Lapsi/nuori osaa ilmaista vihan tunnetta rakentavasti****A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**13. Näen lapsen/nuoren olevan kateellinen ja ilmaisevan kateellisuutta****A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin paljon
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan												Erittäin paljon
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**14. Lapsi/nuori huomaa ja tunnistaa kateuden tunteen itsessään**

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**15. Lapsi/nuori osaa ilmaista kateuttaan rakentavasti****A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**16. Näen lapsen/nuoren jännittävän ja ilmaisevan jännitystä****A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin paljon
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan												Erittäin paljon
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**17. Lapsi/nuori huomaa ja tunnistaa oman jännittämisensä**

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**18. Lapsi/nuori osaa ilmaista jännittyneisyyden tunnetta muille rakentavasti A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**19. Lapsi/nuori tunnistaa muiden tunteita ja osaa samaistua niihin**

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi koskien lapsen/nuoren tunteiden käsittelytaitoja ja tunteiden ilmaisemista:**

## VUOROVAIKUTUSTAITOJEN JA RYHMÄSSÄ TOIMIMISEN TAITOJEN TUNNISTAMINEN

### 20. Kuulen lapsen/nuoren ilmaisevan mielipiteitään ja ajatuksiaan muille

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin paljon
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

En lainkaan												Erittäin paljon
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### 21. Lapsi/nuori tunnistaa ja tiedostaa omat ajatuksensa ja mielipiteensä

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### 22. Lapsi/nuori osaa ilmaista mielipiteensä ja ajatuksensa muille rakentavasti

A. Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### 23. Lapsi/nuori osaa keskittyä kuuntelemaan, mitä toinen haluaa sanoa

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

#### 24. Lapsi/nuori pystyy osallistumaan keskusteluun

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

#### 25. Lapsi/nuori pystyy aloittamaan keskustelun

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

#### 26. Lapsi/nuori osaa vetäytyä, kun toinen tarvitsee tilaa

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**27. Lapsi/nuori osaa pitää oman reviirinsä ja määrittää omat rajansa** **A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**28. Lapsi/nuori osaa ottaa vastaan positiivista palautetta**

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**29. Lapsi/nuori osaa ottaa vastaan kriittistä palautetta**

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### 30. Lapsi/nuori osaa ”heittäytyä” uusiin asioihin ja toimintatapoihin toisten kanssa toimiessa

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan										Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan										Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi koskien lapsen/nuoren vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimisen taitoja:

## KEHOLLISUUDEN TUNNISTAMINEN JA HALLINTA

**31.** Lapsi/nuori hahmottaa oman kehonsa ja ulkonäkönsä

Ei lainkaan										Erittäin hyvin	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**32.** Lapsi/nuori on tyytyväinen omaan ulkonäköönsä

Ei lainkaan										Erittäin tyytyväinen	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**33.** Lapsi/nuori tiedostaa ja tuntee oman kehonsa fyysisiä reagoititapoja (esim. punastuminen, katseen alas painaminen)



										Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan										

**34. Lapsi/nuori pystyy keskittymään kulloinkin meneillään olevaan tehtävään tai toimeen tilanteessa vaaditulla tavalla**

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

										Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan										

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

										Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan										

**35. Lapsi/nuori pystyy hallitsemaan ja rauhoittamaan kehollista reagoitua ja toimintaa haasteellisissa tilanteissa, kun häntä ohjataan rauhoittumaan (erilaiset ohjaus- ja kasvatustilanteet)**

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

										Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan										

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

										Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan										

**36. Lapsi/nuori kykenee hallitsemaan kehoaan arkisissa liikkumisen perustaitoja vaativissa tilanteissa ja liikunnassa**

										Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan										

**37. Lapsi/nuori osaa ja uskaltaa olla toisen ihmisen lähellä fyysisesti**

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**38. Lapsi/nuori pystyy vastaanottamaan ja sietämään toisten kosketusta**

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**39. Lapsi/nuori uskaltaa ja osaa koskettaa toista tilanteeseen sopivalla tavalla**

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**40. Lapsi/nuori osaa rentoutua**

**A.** Tutussa tilanteessa hänelle läheisten ja tuttujen ihmisten seurassa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Hänelle vieraampien ihmisten seurassa uudessa tilanteessa

Ei lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi koskien lapsen/nuoren vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimisen taitoja:**

---

KIITOS VASTAUKSESTASI 😊

Liite 2:

PerheSomeBody-mittari

## PerheSomeBody -mittari

Pvm: \_\_\_\_\_

Nimi: \_\_\_\_\_

Arvioi asteikolla 0-10 taitoasi ja osaamistasi seuraavissa väittämässä. Asteikon toinen ääripää (0) merkitsee, ettet tunnista väittämässä ilmaistua taitoa tai osaamista itsesäsi ollenkaan ja toinen ääripää (10) ilmaisee parhaan mahdollisen taidon/osaamisen. Ympyröi kustakin väittämästä se numero, joka mielestäsi parhaiten kuvaa taitoasi tai osaamistasi yleensä.

## Omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

### 1. Huomaan sen, kun tunnen iloa

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### 2. Pystyn ilmaisemaan ilon tunteeni muille

#### A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

#### B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### 3. Huomaan sen, kun tunnen surua

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### 4. Pystyn ilmaisemaan surun tunteeni muille

#### A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**5. Huomaan sen, kun tunnen vihaa**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**6. Pystyn ilmaisemaan vihan tunteen rakentavasti muille****A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**7. Huomaan sen, kun tunnen kateutta**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**8. Pystyn ilmaisemaan kateuden tunteen rakentavasti muille****A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**9. Huomaan sen, kun olen peloissani**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**10. Pystyn ilmaisemaan pelon tunteen muille****A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**11. Huomaan sen, kun olen häpeissäni**

En lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**12. Pystyn ilmaisemaan häpeän tunteen rakentavasti muille**

**A.** Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**13. Huomaan sen, kun jännitän**

**A.** Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**14. Pystyn ilmaisemaan jännityksen tunteen rakentavasti muille**

**A.** Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**15. Tunnistan muiden tunteita ja osaan samaistua niihin**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi tunteiden käsittelytaidoistasi ja kyvystäsi ilmaista niitä rakentavasti muille:**

---

**Vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taidot ja niiden tunnistaminen**

**16. Osaan keskittyä kuuntelemaan, mitä toinen haluaa sanoa**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**17. Pystyn osallistumaan keskusteluun ryhmässä****A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**18. Pystyn itse aloittamaan keskustelun muiden kanssa****A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**19. Osaan ottaa vastaan saamani positiivisen palautteen****A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**20. Osaan ottaa vastaan saamani kriittisen palautteen****A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa**



En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**21. Osaan vetäytyä silloin, kun huomaan toisen tarvitsevan tilaa**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**22. Osaan ilmasta ajatuksiani ja omia tarpeitani muille**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**23. Pystyn mielestäni "heittäytymään" uusiin asioihin ja toimintatapoihin**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B. Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi omista vuorovaikutustaidoistasi ja ryhmässä toimimisen taidoistasi:**

---

## Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta

24. Olen tyytyväinen omaan ulkonäkööni

En lainkaan											Erittäin paljon
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

25. Koen tuntevani oman kehoni ja sen eri osat osana minua

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

26. Koen, että tunnistan kehon eri osat erillisinä omina kokonaisuuksinaan

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

27. Koen pystyväni erottamaan kehon oikean ja vasemman puolen ja niiden mahdolliset erot?

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

28. Tiedostan oman kehoni fyysisiä reagoititapoja eri tilanteissa (esim. punastuminen, vapina, hikoilu)

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

29. Tiedostan, mistä kehoni fyysinen reagointi johtuu eri tilanteissa (esim. punastuminen, vapina, hikoilu)

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**30. Koen pystyväni rauhoittamaan kehoni fyysistä reagointia tarpeen mukaan**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**31. Koen, että pystyn hallitsemaan kehoani eri asennoissa ja liikkeissä**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**32. Pystyn hallitsemaan kehoni fyysistä rasitusta vaativassa tehtävässä tai liikunnassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**33. Tunnistan kivun kehon eri osissa**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**34. Tunnistan kuinka ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehossa**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**35. Pystyn keskittymään kulloinkin meneillään olevaan tehtävään tai toimeen tilanteessa vaaditulla tavalla**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan						Erittäin hyvin				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**B. Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa**

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**36. Uskallan ja osaan olla toisen ihmisen lähellä****A.** Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**B.** Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**37. Pystyn ottamaan vastaan ja siedän toisen kosketusta****A.** Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**B.** Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**38. Uskallan ja osaan koskettaa toista ihmistä tilanteeseen sopivalla tavalla****A.** Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**B.** Oudossa tilanteessa/utojen ihmisten seurassa

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**39. Tunnistan oman reviirini ja osaan määritellä sen rajat****A.** Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

#### 40. Pystyn rentoutumaan

**A.** Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**B.** Oudossa tilanteessa/outojen ihmisten seurassa

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi omasta fyysisyydestäsi ja kehosi toiminnasta:**

---

### **Vanhemmuustaidot ja vanhemmuuden voimavarat**

**41.** Osaan hyödyntää leikkisyyttä ja luovuutta lapseni kanssa toimiessani

En lainkaan						Erittäin hyvin					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**42.** Osaan eläytyä lapsen kokemusmaailmaan ja ymmärtää lapsen kokemusta

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**43. Osaan tunnistaa lapsen ilmaisemasta käytöksestä, mitä hän kulloinkin tarvitsee**

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**44. Seuraan ja havainnoin ja ”tutkailen” lapseni olemusta, käytöstä ja tunteita**

En lainkaan

Erittäin usein

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**45. Haluan selvittää lapsen mielessä olevat tunteet ja ajatukset**

En lainkaan

Erittäin usein

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**46. Osaan ja kykenen toimimaan lapsen tarpeen mukaisella tavalla**

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**47. Osaan ylläpitää lapseeni pääsääntöisesti hyvän vuorovaikutuskontaktin**

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**48. Kykenen ristiriitatilanteessa/heti sen jälkeen palauttamaan hyvän tunneyhteyden lapseeni**

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**49. Osaan näyttää lapselleni rakkauttani ja välittämistä sanoin**

**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan

Erittäin hyvin

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**B. Oudossa tilanteessa/vieraampien ihmisten seurassa**

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**50. Osaan näyttää välittämistäni ja rakkautta fyysisellä läheisyydellä (esim. syli ja kosketus)****A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**B. Oudossa tilanteessa/vieraampien ihmisten seurassa**

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**51. Osaan koskettaa lastani luonnollisesti silloin kun hän näyttää olevan sen tarpeessa**

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**52. Osaan näyttää välittämistäni, rakkauttani ja yhteyttä lapsen katsekontaktilla**

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**53. Osaan ottaa vastaan lapseni kosketusta ja siedän häneltä fyysisen läheisyyden tarpeensa**

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**54. Osaan ylläpitää lapsen fyysistä turvallisuutta**

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**55. Osaan ylläpitää lapsen psyykkistä turvallisuudentunnetta**

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**56. Osaan ja uskallan rajoittaa ja ohjata lastani, kun mielestäni on tarve**

En lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin hyvin

**57. Osaan kunnioittaa lapseni ilmaisemia fyysisiä rajoja ja reviiriään**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**58. Osaan kunnioittaa lapsen ilmaisemaa psyykkisen tilan tarvetta**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**Kirjaa tähän vielä vapaasti ajatuksiasi omista vanhemmuustaidoistasi ja vanhemmuuden voimavaroista. Voit kirjata loppuun kommentteja myös lomakkeesta 😊**



Liite 3:

3X10D® -mittari:

### 3X10D® itsearviointikysely 18+ -vuotiaille

Lue ensin kysymys ja arvioi sen jälkeen jokaiselta riviltä arvioitava asia ja rastita mielestäsi sopivin numero (0-10).

*Nolla tarkoittaa, että olet erittäin tyytymätön ja kymmenen erittäin tyytyväinen. Numeron viisi kohdalla et ole tyytymätön tai tyytyväinen.*

**Kun ajattelet nykyhetkeä, niin kuinka tyytyväinen olet seuraaviin asioihin?**

#### TERVEYDENTILAASI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### KYKYYSI VOITTA A ELÄMÄSSÄ ETEEN TULEVIA VAIKEUKSIA

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### ASUMISOLOIHISI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### PÄIVITTÄISEEN PÄRJÄÄMISEESI (ESIM. OPISKELU, TYÖPAJA, TYÖ)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### PERHEESEESI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### LUOTETTAVIEN YSTÄVIEN MÄÄRÄÄN

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### TALOUDELLISEN TILANTEESEESI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

OMIEN VAHVUUKSIESI KEHITTÄMISEEN (ESIM. HAR-  
RASTAMALLA MIELUISIA ASIOITA)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ITSETUNTOOSI

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ELÄMÄÄSI KOKONAISUUTENA

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

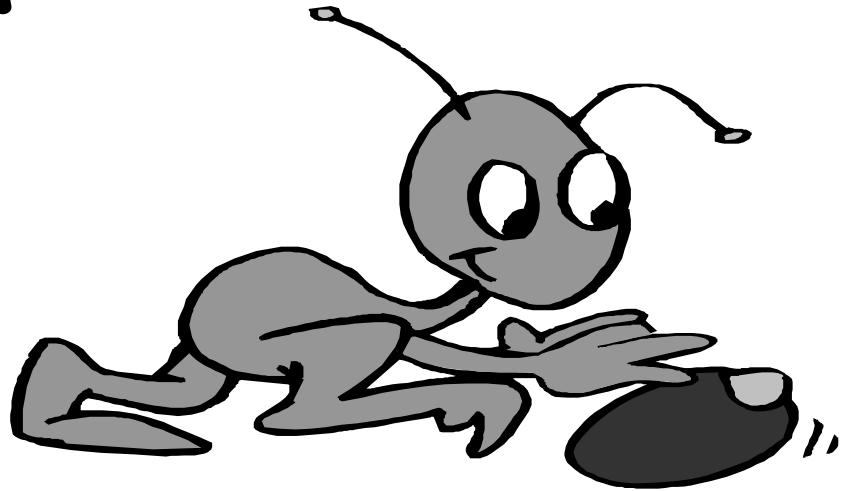
3X10D® on Diakonia-ammattikorkeakoulun rekisteröimä tuotemerkki. Itsearviointi-  
mittarin käytöstä on sovittava erikseen Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa. Yh-  
teyshenkilö: asiantuntija Sakari Kainulainen, [sakari.kainulainen@diak.fi](mailto:sakari.kainulainen@diak.fi)

Liite 4:

KINDL-R-mittari 7–13 -vuotiaille:

# Kyselylomake lapsille

Kid-KINDL<sup>®</sup>




**Hei!**

Haluaisimme tietää miltä sinusta on tuntunut viime viikon aikana, joten olemme tehneet muutamia kysymyksiä joihin pyytäisimme sinua vastaamaan.

- ⇒ Lue jokainen kysymys huolella,
- ⇒ mieti miten asiat ovat sujuneet viime viikon aikana,
- ⇒ valitse jokaiselta riviltä vastaus joka sopii parhaiten ja pistä rasti ruutuun.

**Oikeita tai väriä vastauksia ei ole. Tärkeintä on mitä sinä ajattelet.**

<b>Esimerkiksi:</b> 	ei kertaa-kaan	harvoin	joskus	usein	koko ajan
Viime viikon aikana kuuntelin mielelläni musiikkia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kyselylomake täytetty:

Nimi:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ päivä/kuukausi/vuosi

**Kerro seuraavaksi jotain itsestäsi. Rastita tai merkitse sopiva vastaus!**



Olen  tyttö  poika

Olen \_\_\_\_\_ vuotias

Kuinka monta sisarusta sinulla on?  0  1  2  3  4  5  yli 5

Millä luokalla sinä olet? \_\_\_\_\_ luokalla

**1. Ensiksi haluaisimme tietää jotain terveydestäsi, ...**

<i>Viime viikon aikana ...</i>	ei kertaakaan	harvoin	joskus	usein	koko ajan
1. ... tunsin oloni sairaaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... minulla oli päänsärkyä tai vatsakipua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... olin väsynyt ja voimaton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... tunsin oloni vahvaksi ja kestäväksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2. ... sitten jotain siitä miltä sinusta on muuten tuntunut ...**

<i>Viime viikon aikana ...</i>	ei kertaakaan	harvoin	joskus	usein	koko ajan
1. ... minulla oli hauskaa ja nauroin paljon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... minulla oli tylsää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... olin yksinäinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... tunsin oloni pelokkaaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. ... ja sitten mitä olet ajatellut itsestäsi.**

<i>Viime viikon aikana ...</i>	ei kertaakaan	harvoin	joskus	usein	koko ajan
1. ... olin ylpeä itsestäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... tunsin oloni hyväksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... olin tyytyväinen itseeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. ... minulla oli paljon hyviä ideoita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

#### 4. Seuraavat kysymykset koskevat perhettäsi ...

<i>Viime viikon aikana ...</i>	ei kertaakaan	harvoin	joskus	usein	koko ajan
1. ... tulín hyvin toimeen vanhempieni kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... viihdyin hyvin kotona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... meillä oli pahoja riitoja kotona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... vanhempani kielsivät minua tekemästä joitakin asioita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 5. ... ja sitten jotain ystävästäsi.

<i>Viime viikon aikana ...</i>	ei kertaakaan	harvoin	joskus	usein	koko ajan
1. ... leikin ystäväni kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... muut lapset pitivät minusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... tulín hyvin toimeen ystäväni kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... tunsin olevani erilainen kuin muut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 6. Lopuksi haluaisimme tietää jotain koulustasi.

<i>Viime kouluviikon aikana...</i>	ei kertaakaan	harvoin	joskus	usein	koko ajan
1. ... pärjäsin hyvin koulutehtävissä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... pidin oppitunneista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... olin huolissani tulevaisuudestani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... pelkäsin saavani huonoja arvosanoja tai numeroita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 7. Oletko tällä hetkellä sairaalassa hoidettavana tai onko sinulla jokin pidempiaikainen sairaus?

**Kyllä**

**Ei**

vastaa vielä seuraaviin 6  
symyukseen

nyt olet valmis

ky-

<i>Viime viikon aikana ...</i>	ei kertaa- kaan	harvoin	joskus	usein	koko ajan
1. ... pelkäsin tulevani sairaammaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... olin surullinen sairauteni takia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... pärjäsin hyvin sairauteni kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... vanhempani kohtelivat minua kuin pientä lasta sairauteni takia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ... en halunnut kenenkään huomaav van sairauttani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ... jäin paitsi jostakin koulussa sairau- teni takia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**PALJON KIITOKSIA SINULLE!**