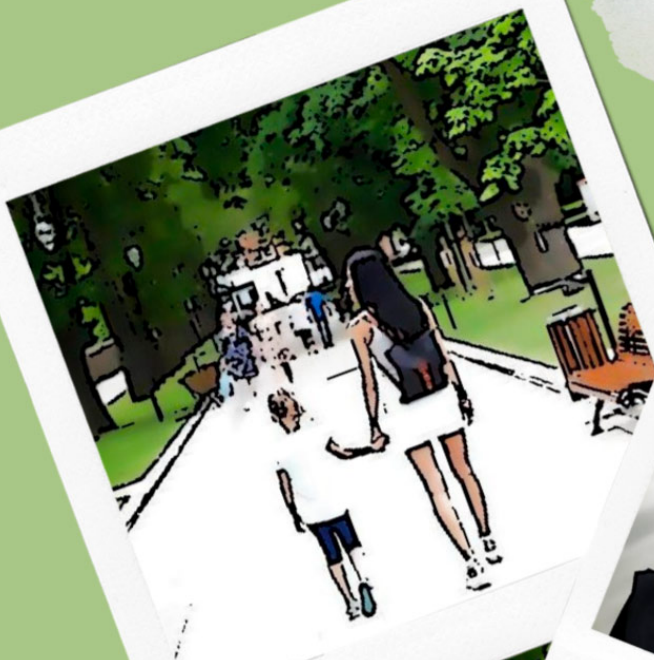




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Innovatiivisen Työkalun
Kehittäminen Nuorisotyöhön
Teinivanhemmille
No - 2019-3-LT02-KA205-006638



SARJAKUVA INTEGRAATION TIELLÄ: OPAS NUORISOTYÖHÖN



Tärkeä tekijän huomautus

Tämä opas on tarkoitettu käytettäväksi sarjakuvan "TEINIVANHEMMAT" kanssa. Jos tarvitset ohjeita, löydät yhteystiedot kirjan lopusta.

Tämä työkalu on Erasmus+:n ja vastaavien tekijöiden omaisuutta. Sitä ei saa kopioida tai käyttää ilman viittausta.

Euroopan komission tuki tämän julkaisun tuotannolle ei tarkoita sellaisen sisällön hyväksymistä, joka kuvastaa vain tekijöiden näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuussa julkaisun sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.



SISÄLTÖ

Sisällysluettelo

Johdanto	1
1.1 Omien vanhempien tuki	2
1.1.1 Omien vanhempien tuen lisäksi tarvittava tuki	3
1.1.2 Henkilökohtainen suunnitelma	3
1.2. Itseluottamuksen kehittäminen raskaudesta kertomiseksi vanhemmille	4
1.2.1 Oma tukiverkosto	5
1.2.2 Oikeat neuvot vanhemmille kertomisen valmistautumiseen	5
1.2.3 Rauhoittavat hengitystekniikat akuuttiin stressiin	5
1.3 Vanhempien ja heidän raskaana olevan tyttärensä välinen suhde	7
2.1 Suunnittelematon raskaus	9
2.2 Oikean päätöksen tekeminen	12
2.2.1 Onko vanhemmuus oikea vaihtoehto	12
2.2.3 Entä jos päättää olla pitämättä vauvaa?	13
2.3 Terve raskaus	14
2.3.1 Mitä muutoksia on odotettavissa?	14
2.4 Vältettävät asiat ja epäterveelliset tavat	15
2.5 Vastasyntyneen tarvikkeet – tärkeitä asioita vastasyntyneelle ja äidille	17
2.5.1 Mitä tarkoitetaan vauvan varusteilla?	17
2.6 Synnytys - varhaiset merkit	19
2.6.1 Synnytyksen käynnistyminen	19
3.1 Koulunkäynti ja raskaus	22
3.1.1 Mitkä ovat oikeuteni?	22
3.1.2 Koulu ja äitiysloma	23
3.1.3 Syrjinnän käsitteleminen	23
3.1.4 Tukiverkoston rakentaminen	24
3.2 Roolin muutos vertaisryhmässä ja teinivanhempien välillä	25
3.2.1 Miten raskaus muuttaa tytön roolia	25
3.2.2 Vertaistoimintaan osallistuminen	26
3.2.3 Ystävyys ja vanhemmuus	27
3.3 Opiskelun vaihtoehdot	28



3.3.1 Mitä vaihtoehtoja raskaana olevalla tytöllä on?	28
3.3.2 Yksilölliset vaihtoehdot opinnoissa.....	28
3.3.3 Jos asiat eivät mene suunnitelmien mukaan.....	29
3.4 Raskaana olevan tytön tulevaisuuden näkymät.....	29
3.4.1 Mitä vaihtoehtoja on tulevaisuudessa?.....	29
3.4.2 Tulevaisuuden suunnittelu.....	30
3.4.3 Varmista, ettei raskaana olevaa tyttöä jätetä yksin.....	30
4.1 Teini-ikäisen äidin haasteet ja tarpeet	32
4.1.3 Sosiaalisen syrjäytymisen vaara	34
4.1.4 Varhainen äitiys – haasteet ja riskitekijät sekä mahdollisuudet onnelliseen vanhemmuuteen ja aikuisuuteen.....	36
4.2 Teini-ikäisten äitien asenteet	38
4.2.1 Perheiden piirteitä.....	38
4.2.2 Psykososiaaliset haasteet ja niihin liittyvien negatiivisten asenteiden riskit.....	41
5.1 Mikä on paras tapa puhua lapselleni?.....	45
5.1.1 Vanhemmuuden menetelmät	45
5.1.2 Kiintyminen.....	47
5.2 Miten voin olla helposti lähestyttävä lapselleni?	47
5.2.1 Tunneäly.....	48
5.3.2 Stressin hallinta.....	51
5.3 Kuinka opettaa arvoja?	52
5.3.1 Mallintaminen.....	52
Liite no 1	57
Liite no. 2	61
Meistä	61



Johdanto

Teiniraskaus ja teinivanhemmuus nostavat esille monia kysymyksiä. Onko teini-ikäinen valmis vanhemmaksi? Kuinka nuori tulee selviytymään äitinä tai isänä sekä pystyykö hän vastaamaan vauvan jatkuviin ja moninaisiin tarpeisiin? Teinivanhemmuus voidaankin nähdä syrjäytymisriskinä lapselle. On havaittu, että teinivanhempien lapsilla on todennäköisemmin terveydellisiä ja kognitiivisia vaikeuksia, jotka voivat johtaa esimerkiksi lastensuojelun asiakkuuteen tai rikolliseen elämäntapaan. Teinivanhempien taloudellinen tilanne on myös usein heikko, jonka takia heidän lapsensa kohtaavat köyhyyttä. Lisäksi myöhemmässä elämässään teinivanhempien lapsilla on riski keskeyttää opinnot sekä tulla itse teininä vanhemmaksi. Tool4Teen -hankkeen pääpaino on tukea teinivanhempia vanhemmuuteen tarjoamalla ammattilaisille työkaluja tähän. Teinivanhempien kouluttaminen vanhemmuuteen ja oppiminen vanhemmaksi ovat asioita, joilla halutaan myötävaikuttaa teinivanhempien lasten onnelliseen ja terveeseen kasvuun ja elämään.

Tämä opas on tehty nuorisotyöntekijöille sarjakuvien käytön tueksi, kun he keskustelevat teini-ikäisten kanssa raskaudesta ja valmistautumisesta vanhemmuuteen. Jokaisessa sarjakuvassa on eri aihe ja pääkysymys. Oppaan viisi (5) lukua on rakennettu näiden pääkysymysten mukaan ja opas ohjaa nuorisotyöntekijää millaisista asioista ja kysymyksistä kunkin sarjakuvan kohdalla tulee nuoren kanssa keskustella.

5 pääkysymystä on:

Kappale 1: Miten kerron vanhemmilleni?

Kappale 2: Mitä tehdä?

Kappale 3: Olen koulutytty!

Kappale 4: Varhainen äitiys. Äidin tarpeet.

Kappale 5: Positiivinen vanhemmuus.

Keskustelu nuoren kanssa

On hyvä antaa nuoren tutustua ensin sarjakuvaan. Lisäksi nuorisotyöntekijän tulee esitellä nuorelle aiheet, joita sarjakuvassa käsitellään. Opas auttaa nuorisotyöntekijää kertomaan aiheista nuorelle sekä käymään keskustelun lopuksi vielä pohdintaa itse sarjakuvasta ja sen sisältämästä tiedosta.

Keskusteluiden tarkoitus on, että nuoren itseluottamus käyttää yksilöllisiä vahvuuksiaan ja kykyjään kasvaa sekä hänen vuorovaikutussuhteensa lähiyhteisöjen ja ympäristön kanssa vahvistuu. Samalla nuori oppii vastuullisuutta, itsenäisyyttä ja luovuutta ratkaista erilaisia tilanteita. Positiivisen vanhemmuuden menetelmä voimaannuttaa nuorta ja lisää hänen itsetuntoaan. Samalla poistuu ennakkoluulot ja stereotypiat, joita teinivanhemmuuteen liittyy.



Kappale 1

Miten kerron vanhemmilleni?

Teininä vanhemmaksi tuleminen on usein odottamaton tapahtuma. Nuori joutuu miettimään, kuinka hän kertoo raskaudesta perheelleen ja miten perhe reagoi tähän. Nuori ei voi tietää tukeeko perhe häntä vai aiheuttaako hänen raskautensa vanhemmissa reaktion, joka johtaa esimerkiksi hänen syyllistämiseensä, halveksuntaan tai jopa hylkäämiseen. Teini-ikäisen raskaus on usein vanhemmille asia, jossa he joutuvat punnitsemaan omia arvojaan, käsityksiään, tekojaan ja lapsensa seksuaalisuutta sekä seksuaalista käyttäytymistä. Tämän takia oman teini-ikäisen lapsen raskaus voi olla vanhemmille haastava tilanne ja nostaa pintaan erilaisia tunteita ja toimia, joita nuori joutuu ottamaan vastaan. Perheen sisällä vallitseva kommunikointitapa vaikuttaa myös siihen kuinka nuori kokee voivansa kertoa raskaudesta perheelleen. Voi olla, että perhe on viimeinen, jolle nuori saa kerrotuksi raskaudesta. Nuoren kannalta avoimuus sekä perheen tuki on kuitenkin tärkeää. Perheen tuki myös myötävaikuttaa oleellisesti nuoren kasvussa vanhemmuuteen sekä sopeutumisessa uuteen elämäntilanteeseen.

1.1 Omien vanhempien tuki

Teini-ikäisellä ei useimmiten ole vielä sellaisia taitoja eikä kykyjä itsenäiseen toimintaan ja vastuunottoon, joita vanhemmuus vaatii. Teini-ikäinen on vielä koululainen ja riippuvainen omilta vanhemmilta saamastaan hoidosta, huolenpidosta ja elatuksesta. Tämän takia teini-ikäisen valmiudet lapsen hoitamiseen, vanhemmuuteen ja siihen kuuluvaan suureen vastuuseen ovat lähtökohtaisesti heikommat kuin mitä aikuisilla on. Nuorelle raskaus, vanhemmuus, tuleva vastuu sekä uusi tilanne kaikin puolin aiheuttavat stressiä, ahdistusta ja kokonaisvaltaista kuormitusta. Nuori voi siten käyttäytyä epätavallisesti ja esimerkiksi laiminlyödä omaa terveyttään. On myös tyypillistä, että tieto raskaudesta saa nuoren tuntemaan avuttomuutta, epävarmuutta ja pelkoa. Pelko hylätyksi tulemistä voi johtaa siihen, ettei nuori uskalla kertoa raskaudesta ja tämä taas lisää nuoren ahdistusta. Pelko ympäristön ja perheen reaktioista sekä nuoren kokema sisäinen kaaos voivat pahimmillaan johtaa nuoren harkitsemattomiin tekoihin. Onkin tärkeää tukea nuoren ja vanhempien välistä avointa, myönteistä ja hyväksyvää suhdetta.



Nuoren ja vanhempien välinen ymmärtävä ja rakentava dialogi vähentää nuoren ahdistusta. On tärkeää, että nuori voi rauhassa ja turvallisesti kertoa tilanteesta vanhemmille. Tämän myötä nuori voi alkaa tehdä päätöksiä erilaisten vaihtoehtojen ja ratkaisujen suhteen mitä raskaus on tuonut.

Ryhmätyön aiheita:

- Keskustelkaa, millainen suhde nuorella on omiin vanhempiinsa.
- Harkitse tapaamista nuoren vanhempien kanssa. Tapaamisessa voi keskustella kuinka tärkeää raskaana olevalle nuorelle on hyvä ja toimiva suhde omiin vanhempiin.
- Harjoitelkaa nuoren kanssa erilaisia tapoja, kuinka hän voi keskustella raskaudesta vanhempiensa kanssa.

1.1.1 Omien vanhempien tuen lisäksi tarvittava tuki

Ensi sijassa perheen tulisi olla taho, johon nuori voi tukeutua saadessaan tietää olevansa raskaana. Useimmiten perheet ovat läheisiä ja tukevatkin toisiaan eteen tulevissa tilanteissa. On kuitenkin myös nuoria, jotka eivät saa perheiltään tukea ja nuori voi kokea tällöin itsensä hylätyksi ja yksinäiseksi. Perheen avun ja tuen ulkopuolelle jääminen voi aiheuttaa nuorelle ahdistavan tilanteen sekä nostaa esille tunteita, joita hänen on vaikea käsitellä. Jos nuori ei saa tukea vanhemmiltaan, on tärkeää, että nuorella on tällöin muita tukiverkostoja. Toisinaan apu, tuki sekä ratkaisut tilanteisiin voivat myös löytyä perheen ulkopuolisten tukiverkostojen kautta ja avulla. Nuorelle voi kuitenkin herätä kysymyksiä, että kenelle hän voi uskoutua raskaudesta ja keneltä hän voi luottaa saavansa apua ja tukea. Nuorelle voi myös olla uutta kysyä neuvoja sekä pyytää apua perheen ulkopuolisilta ihmisiltä. Voikin mennä aikaa, että nuori oppii tukeutumaan ja luottamaan perheen ulkopuolisiin ihmisiin. On hyvä tukea nuorta siinä, että hän oppii luottamaan muihin ihmisiin. Samalla on tärkeää vahvistaa nuoren kykyä rakentaa uusia ihmissuhteita.

Ryhmätyön aiheita:

- Käykää nuoren kanssa läpi henkilöt, joille nuori on kertonut raskaudesta ja pohtikaa näiden ihmisten avun ja tuen merkitystä nuorelle.
- Keskustelkaa nuoren kanssa luottamuksesta; miten luottamus rakentuu ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että nuori luottaa tai vastaavasti ei luota johonkin.

1.1.2 Henkilökohtainen suunnitelma

On normaalia, että tieto raskaudesta on teini-ikäiselle jonkinlainen järkytys. Osaltaan järkytyksen syynä on nuoren ymmärrys siitä millainen vastuiden ja tehtävien määrä häntä raskauden ja vanhemmuuden myötä odottaa. Onkin tärkeää, että myös uudessa tilanteessa nuorella säilyy elämässä omat henkilökohtaiset tavoitteet. Tämän hetken, lähitulevaisuuden ja kaukaisempien tulevaisuuden tavoitteiden kirjoittaminen auki on hyvä keino, jonka avulla nuori voi pohtia elämänsä



suuntaa nyt ja myöhemmin. Tavoitteet elämässä voivat toimia ikään kuin magneetteina, jotka vetävät puoleensa. Tavoitteiden on hyvä olla konkreettisia, mutta samalla tavoitteiden asettaminen auttaa nuorta kuvittelemaan tulevaisuuttaan sekä antaa hänelle mahdollisuuden unelmoida.

- Tavoitteiden tulee olla inspiroivia
- Tavoitteiden pitää olla uskottavia
- Tavoitteiden mukaan pitää voida toimia

Ryhmätyön aiheita:

- Keskustelkaa siitä kuinka nuori voi saavuttaa tavoitteensa ja päämääränsä
- Pohtikaa millaisia esteitä nuori saattaa kohdata ja miten esteet voi voittaa
- Nuori voi arvioida jo saavuttamiaan tavoitteita

1.2. Itseluottamuksen kehittäminen raskaudesta kertomiseksi vanhemmille

Teini-ikäisen nuoren raskaus nostaa vanhemmissa usein esiin huolta. Osaltaan huoli liittyy siihen, että vanhemmat eivät ole tottuneet käsittelemään seksuaalisuuteen liittyviä asioita lastensa kanssa ja raskaus nostaa tämän esille. Tutkimukset osoittavat, että teini-ikäisen raskaus tuo nuoren ja vanhempien suhteeseen kommunikaatiovaikeuksia sekä molemminpuolisia tunnereaktioita. Perheen sisäinen viestintä ja keskinäinen luottamus ovat siten asioita, joihin tulee kiinnittää huomiota. Teiniraskauksista tiedetään, että niiden taustalla voi olla juuri nuoren kommunikointi- ja kiintymyssuhdeongelmat perheeseen. Perheen sisäisen viestinnän ja luottamuksen toimivuus ovat tärkeitä tekijöitä nuorelle siinä, kuinka hän voi ja uskaltaa kertoa raskaudesta vanhemmilleen. Nuoren sekä vanhempien välisen vuoropuhelun avoimuutta tuleekin tukea. On myös tunnistettava perheen rooli, että juuri perheen kautta nuorelle välittyvät arvot, kulttuuri ja toimintamallit, jotka ohjaavat hänen toimintaansa sekä elämäänsä.

Yhteenveto osiosta ”Henkilökohtainen suunnitelma raskaudellesi”

- Tunteiden hallinta on tärkeää, kun keskustelen raskaudesta vanhempieni kanssa.
- Pyrkiessä keskustelemaan vanhempien kanssa ”oikein” on hyvä muistaa, ettei hyvään kommunikointiin ole tarkkaa reseptiä.
- Luottamusta vahvistaa ilmapiiri, jossa kokee kunnioitusta eikä kenenkään henkilökohtaisia rajoja rikota.
- Tukiverkoston rakentaminen ja luottamuksellisten ihmissuhteiden luominen ehkäisevät ongelmien muodostumista.
- Aseta tavoitteet rohkeasti ja suuntaa niitä kohti.
- Suunnitellaan toimet, jotka tukevat hyvää ja terveellistä raskautta.

1.2.1 Oma tukiverkosto

Tukiverkosto koostuu ihmissuhteista, jotka tukevat hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Raskaana olevalle nuorelle tukiverkoston merkitys on tärkeä raskauden aikaisen hyvinvoinnin tukemisessa, raskauden hyväksymisessä sekä valmistautumisessa vanhemmuuteen. Jos nuorella ei ole perheensä kanssa läheistä yhteyttä ja/tai suhde vanhempiin on ongelmallinen, on tärkeää luoda nuorelle tukiverkosto muista ihmisistä. Tukiverkostoon voi tällöin kuulua esimerkiksi nuoren kumppani, ystäviä ja aikuisia, jotka ovat mukana nuoren elämässä luontaisesti tai ammatillisen työnsä kautta. Tärkeää nuoren tukiverkoston rakentamisessa on se, että siihen kuuluu ihmisiä, joihin nuori kokee voivansa luottaa ja tarvittaessa turvautua avun saamiseksi.

Ryhmätyön aiheita:

- Vaikka nuori torjuu tuen hakemisen, kerro ja anna tarvittavat tiedot paikoista, josta tukea on saatavilla.
- Keskustelkaa ketkä kuuluvat nuoren tukiverkostoon.
- Käykää läpi millä tavoin nuori voi saada apua muilta ihmisiltä.

1.2.2 Oikeat neuvot vanhemmille kertomisen valmistautumiseen

Raskaudesta kertominen vanhemmille on teini-ikäiselle usein vaikeaa. Nuori voi tuntea olonsa lamaantuneeksi, mielessä painaa syyllisyys ja häpeä sekä pelko vanhempien reaktioista. Mitä pidempään kertomista kuitenkin lykkää, sitä vaikeammaksi tilanne usein muuttuu.

Ryhmätyön aiheita:

- Erilaisten näkökulmien esille tuomiseen voi kokeilla nuoren asettumista eri rooleihin.
- Arvioikaa vanhempien myönteisiä ja kielteisiä reaktioita uutiseen.
- Miettikää toimintasuunnitelma sen varalle, jos keskustelu vanhempien kanssa ei toteudu odotetulla tavalla.

1.2.3 Rauhoittavat hengitystekniikat akuuttiin stressiin

Raskaus on monien muutosten aikaa ja raskausaikana stressi on melko yleistä. Raskauden myötä elämä muuttuu sekä keho ja tunteet muuttuvat. Vaikka muutokset tuntuisivat lähtökohtaisesti hyviltä ja ne ovat normaaleja raskauteen kuuluvia, voivat ne aiheuttaa siitä huolimatta stressiä. Erilaiset hengitysharjoitukset ovat hyviä työkaluja stressin hallintaan. Hengitysharjoitukset auttavat mielen ja kehon rauhoittamisessa. Syvä, tietoinen hengittäminen voi auttaa hallitsemaan etenkin epämiellyttäviä tunteita ja lievittää siten stressiä. Hengitysharjoitukset toimivat myös lihasjännitysten rentouttamiseen, joita stressi aiheuttaa.



Ryhmätyön aiheita:

- Keskustelkaa missä tilanteissa nuori voisi käyttää hengitysharjoituksia.
- Kokeilkaa nuoren kanssa syvä hengittämistä kehon ja mielen rentouttamiseksi.
- Varatkaa aika asiantuntijalle, jolta voi saada opastusta stressinhallinnan keinoihin.

Yhteenveto osiosta “Henkilökohtainen suunnitelma raskaudellesi”

- Lisää niitä asioita elämään, jotka auttavat hallitsemaan stressiä.
- Opettele syvä ja hidas rytmisen hengitystekniikka, jolla voit hallita stressiä ja ahdistusta.
- Tunteiden hallinta on tärkeää, kun kerron raskaudestani vanhemmilleni.
- Pyydä apua läheisiltäsi, jotta voit käsitellä tilannettasi heidän kanssaan.
- Tunnista otolliset hetket, jolloin vanhempien kanssa olisi hyvä keskustella.



1.3 Vanhempien ja heidän raskaana olevan tyttärensä välinen suhde

Vanhempien asenteet ja perheen tuki vaikuttavat merkittävästi teini-ikäisen valmistautumiseen ja kasvamiseen äidiksi. Tukea ja hyvän roolimallin antava perhe on tutkitusta suojaava tekijä nuorelle raskauden ja myöhemmin vanhemmuuden aikana. Kuitenkin juuri teiniraskauksien taustalla on nähtävissä ongelmia perhesuhteissa ja/tai perheen jäsenten välisiä toimintahäiriöitä. Tällöin teiniäitiys voi olla nuorella keino itsenäistyä ja kompensoida kokemaansa laiminlyöntiä perheensä taholta. On kuitenkin tärkeää panostaa nuoren perhesuhteisiin sekä avoimeen ja rehelliseen kommunikointiin nuoren ja perheen välillä. Toimiva perhesuhde vahvistaa ja tukee nuorta raskaudessa sekä siinä, kuinka hän kokee raskauden ja toimii uudessa elämäntilanteessa.

Ryhmätyön aiheita:

- Harjoitella erilaisia tilanteita, joissa nuori kertoo vanhemmille raskaudesta.
- Järjestää tapaaminen nuoren ja hänen luotetun ystävänsä kanssa niin, että tapaamisessa voidaan keskustella yleisesti tilanteesta.
- Harjoitella tilanteita, joiden avulla nuori kokee itsensä entistä varmemmaksi ja voimaantuneemmaksi
- Tehdä konkreettinen suunnitelma sen varalle, jos nuoren ja vanhempien välinen keskustelu ei mene hyvin.

Yhteenveto osiosta “henkilökohtainen suunnitelma raskaudellesi”

- Opi erilaisia tapoja, kuinka voit keskustella raskaudestasi vanhempiesi kanssa.
- Mieti perheesi dynamiikkaa ja kuinka se vaikuttaa perheen kommunikointiin.
- Opi havainnoimaan ja analysoimaan keskusteluja.
- Perheen tuki raskaudelle vaikuttaa myönteisesti nuoren raskauteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun.

Lähteet

1. Citeseerx.ist.psu.edu. (2021). Retrieved 2 October 2021, from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.598.4746&rep=rep1&type=pdf>
2. (2021). Retrieved 4 May 2021, from <https://www.todayparent.com/pregnancy/when-is-it-safe-to-announce-pregnancy/>.
3. Family conflict - Better Health Channel. Betterhealth.vic.gov.au. (2021). Retrieved 14 March 2021, from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/family-conflict>.
4. How to Deal With Family Problems: 10 Steps. Wikihow.com. (2021). Retrieved 7 September 2021, from <https://www.wikihow.com/Deal-With-Family-Problems>.
5. Telling Parents You're Pregnant (for Teens) - Nemours Kidshealth. Kidshealth.org. (2021).



Retrieved 11 October 2021, from <https://kidshealth.org/en/teens/tell-parents.html>.

6. What to Do When You Find Out You're Pregnant. Healthline. (2021). Retrieved 1 June 2021, from <https://www.healthline.com/health/pregnancy/11-things-to-do-when-you-find-out-youre-pregnant>.
7. What should I do if I am pregnant? Familyplanning.org.nz. (2021). Retrieved 6 September 2021, from <https://www.familyplanning.org.nz/advice/pregnancy/what-should-i-do-if-i-am-pregnant>.
8. Family conflict - Better Health Channel. Betterhealth.vic.gov.au. (2021). Retrieved 14 March 2021, from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/family-conflict>.
9. How to Deal With Family Problems: 10 Steps. Wikihow.com. (2021). Retrieved 7 September 2021, from <https://www.wikihow.com/Deal-With-Family-Problems>.

C

Kappale 2

Mitä tehdä?

Asociacija MINTIES BITĖS

2.1 Suunnittelematon raskaus

Tässä luvussa keskitytään suunnittelemattoman raskauden aiheuttamiin reaktioihin ja annetaan ohjeita sen käsittelemiseen. Kuinka tehdä päätös, pitääkö vauvan vai ei. Lisäksi osa tästä luvusta on omistettu kehossa tapahtuville muutoksille raskauden aikana, annetaan raskausajan ravitsemusneuvoja ja annetaan tietoa vältettävistä asioista ja epäterveellisistä tottumuksista. Loppupuolelta löytyy lista vastasyntyneen vauvan imettämiseen liittyen. Synnytyksen varhaiset merkit on kuvattu, jotta teini-ikäinen odottava äiti voi saada tietoa ja tuntea olonsa rauhallisemmaksi ennen synnytystä.

Teiniraskaus voi olla kriisi raskaana olevalle nuorelle ja hänen perheelleen. Yleisiä reaktioita ovat viha, syyllisyys ja kieltäminen. Myös toisen osapuolen, nuoreksi isäksi tulevan perheessä, voi esiintyä samanlaisia reaktioita. Raskaana olevilla teini-ikäisillä voi olla erilaisia tunnereaktioita:

- eivät ehkä halua pitää vauvaa
- saattavat pitää vauvan saamista saavutuksena, mutta eivät ymmärrä velvollisuuksia
- saattavat pitää vauvan miellyttääkseen toista perheenjäsentä
- saattavat haluta vauvan, jotta olisi joku, jota rakastaa, mutta eivät ymmärrä vauvan tarvitseman hoidon määrää
- voivat olla masentuneita ennen raskautta tai voivat sairastua masennukseen
- eivät ymmärrä, että vauva voi olla myös vaativa
- syyllisyys, ahdistus tai tulevaisuuden pelko

Raskaudesta puhuttaessa monet keskittyvät tulevaan äitiin, mutta vauvaa odottavat molemmat vanhemmat. Myös tulevilla isillä on vaikeaa.

Isät kokevat myös erilaisia tunteita raskauden alussa ja koko raskauden ajan. Heidän mielessään pyörii monia asioita – siitä, kuinka heidän elämänsä tulee muuttumaan, siihen, kuinka he voivat elättää perheensä. On täysin normaalia, että tulevat isät myös pelkäävät toisiaan. Kukaan heistä ei tiedä, mitä he tekevät tai mitä odottaa, kun lapsi syntyy. On tärkeää korostaa, että ei ole häpeä tuntea epävarmuutta tai kokea erilaisia tunteita.

Tunteista on hyvä puhua kumppanin kanssa ja on uskomattoman tärkeää olla toisilleen avoimia aikana, jolloin molemmat tulevista vanhemmista ovat raskauden takia stressaantuneita. Lisäksi voi olla hyödyllistä etsiä tukea muilta isiltä tai miehiltä, jotka ovat tunteneet samoin, kuin nuori tuleva isä tuntee. Saatu tuki, neuvot sekä olkapää, johon voi nojata, auttavat paljon – kenenkään ei pitäisi tuntea kamppailevansa haastavassa tilanteessa yksin.

Kun nuori tulee raskaaksi, hän kokee usein häpeää, erityisesti yhteiskunnan taholta. Nuoren ystävät voivat puhua pahaa selän takana. Nuori saattaa tässä tilanteessa tuntea itsensä yksinäiseksi ja masentuneeksi. Yhteiskunta saattaa vieläkin leimata teini-ikäisen raskauden luokittelemalla "hyvät tytöt" ja "pahat tytöt". Tällainen leimautuminen ja sen tuoma häpeä johtuu mm. teiniraskauksiin liittyvistä ennakkoluuloista: teinivanhemmat ovat vastuuttomia, välinpitämättömiä ja



kypsymättömiä. Teini-ikäisien äitien voidaan olettaa jättävän koulun kesken, eikä heidän odoteta pääsevän korkeakouluun tai yliopistoon ja siten heillä on heikommat mahdollisuudet menestyä aikuisena.

Nämä stereotypiat eivät ole vain loukkaavia. Niillä voi olla myös vakavia kielteisiä pitkän aikavälin vaikutuksia. Siksi on tärkeää tukea teini-ikäisiä ennen raskautta, sen aikana ja sen jälkeen, sekä luottaa siihen, että he osaavat tehdä hyviä päätöksiä.

Muutama vinkki:

- **Pysy rauhallisena**

Kannusta nuorta pysymään rauhallisena. Huutaminen tai suuttuminen ei muuta ihmisten mielipiteitä. Rauhallisena pysyminen antaa mahdollisuuden myös totuuden kertomiseen ja itsensä puolustamiseen, koska joskus ihmiset voivat tuomita tietämättömyyttään. Jos tilanteet ovat erityisen loukkaavia tai niihin liittyy vihaisia henkilöitä, olisi parempi olla provosoitumatta, välttää kielteisiä ja turhia keskusteluja, jotka vain loukkaavat tunteita.

- **Ole positiivinen**

Positiivisuus on luultavasti viimeinen asia, jonka teini-ikäinen haluaa tehdä, mutta positiivisena pysyminen on loistava tapa käsitellä negatiivisuutta. Negatiivisuuden voittaminen positiivisuudella on hyödyllinen tapa ohjata keskustelua positiivisempaan suuntaan.

- **Keskity muihin asioihin**

Jos joku sanoo jotain todella järkyttävää, on aina hyvä idea hengittää muutaman kerran syvään ja keskittyä hetkeksi muihin asioihin. Tilan ja ajan antaminen voi auttaa näkemään asiat selkeästi. Keskustelu perheen, läheisen ystävän tai ammattilaisen kanssa voi auttaa näkemään asiat uudessa valossa.

Nuorta on hyvä neuvoa hakemaan apua asiantuntijoilta, esimerkiksi psykologilta. Avun pyytäminen voi olla pelottavaa. Nuoria tuleekin rohkaista siihen, jotta vältetään stressiltä ja ahdistukselta, joka voi vaikuttaa myös syntyvään vauvaan. Psykologit eivät voi antaa muille tietoja asiakkaastaan. Tämä voi olla nuorelle tärkeää, jos hän pelkää puhua perheenjäsenten tai ystävien kanssa.



Jos nuoret pelkäävät puhua, heitä voi neuvoa valmistautumaan keskusteluun. Valmistautuminen voidaan tehdä ottamalla etukäteen huomioon, mitä henkilö saattaisi sanoa ja mitä haasteita voi esiintyä tulevassa keskustelussa. Huomioidaan, että joku saattaa nuoren kannalta olla ilkeä tai tuomitseva (perheenjäsen, ystävä tai väestö yleensä). Nuoret voivat harjoitella reaktioitaan ja vähentää todennäköisyyttä, että he joutuvat puolustautumaan tai tunteiden valtaan keskustelun aikana. He voivat olla tilanteessa näin rauhallisemmin ja ottaa paremmin vastaan myös palautetta.

Toinen vaihtoehto on pyytää apua palvelujärjestelmän kautta esimerkiksi neuvolasta, sosiaalityöstä tai järjestöiltä. Nuorten raskaana olevien on tärkeää tietää, että heidän on mahdollista saada tukea tilanteessaan. On tärkeää tiedostaa, etteivät he ole ensimmäiset eivätkä viimeiset raskaana olevat teini-ikäiset, ja heillä on mahdollisuuksia sen hetkisessä tilanteessa sekä tulevaisuudessa.

Itsenäisen pohdinnan tai ryhmätyön aiheita:

- Anna ryhmälle tai yksilölle tehtävä kirjoittaa tunteensa muistiin. Keskustele asiasta.
- Käy pohdiskeleva keskustelu siitä, mitkä ovat parhaat tavat käsitellä negatiivisia tunteita, jakamalla kunkin osallistujan henkilökohtaiset menetelmät, jotka toimivat hänelle parhaiten.
- Rohkaise teini-ikäisiä tarvittaessa pyytämään apua asiantuntijalta ja keskustele siihen liittyvistä peloista.



Yhteenvedo tärkeistä kohdista osiossa ”Suunnittelematon raskaus”

- Emotionaaliset reaktiot
- Ohjeita negatiivisuuden käsittelemiseen
- Palveluihin ohjaaminen

2.2 Oikean päätöksen tekeminen

Lapsen kasvattaminen on tärkeä henkilökohtainen valinta. Tilanteet ovat erilaisia eri ihmisillä. Vanhemmaksi tuleva raskaana oleva nuori tietää, mikä on tilanteessa parasta hänelle, syntyvälle lapselle ja hänen perheelleen. Näin isot päätökset täytyy tehdä vastuullisesti.

2.2.1 Onko vanhemmuus oikea vaihtoehto

Jokaisella tulevalla vanhemmalla on syynsä lapsen saamiseen ja kasvattamiseen. Vanhemmuus voi olla iloista, palkitsevaa ja elämää muuttavaa – monet vanhemmat sanovat, että se on paras päätös, jonka he ovat koskaan tehneet. Siitä huolimatta on tärkeää tuoda esiin, että lapsen saaminen vaatii myös elinikäistä sitoutumista. Se tuo elämään paljon rakkautta, mutta vaatii vanhemmalta voimavaroja sekä kärsivällisyyttä. On normaalia, että monenlaisia tunteita herää siitä kuinka valmis on ottamaan vanhemmuuden vastaan – on tilanteessa sitten yksin tai kumppanin kanssa.

2.2.2 Tärkeää on neuvoa nuorta kysymään itseltään, onko hän valmis vanhemmuuteen?

Perhe, ihmissuhteet, raha, koulu, työ, elämäntavoitteet, henkilökohtaiset uskomukset ja tulevan lapsen hyvinvointi – kaikkia näitä asioita usein ajatellaan, ennen kuin valitaan vanhemmuus. Jokaisen ihmisen tilanne on kuitenkin erilainen ja vain hän itse voi päättää, mikä olisi paras valinta hänen tilanteessaan.

Muutamia kysymyksiä vanhemmuudesta: Haluanko perustaa perheen nyt? Olenko valmis olemaan täysin vastuussa kaikista lapseni tarpeista? Voinko kasvattaa lapseni rakastavassa kodissa? Onko minulle taloudellisesti mahdollista huolehtia lapsesta? Millaista tukea saan perheeltäni, ystäviltäni ja kumppaniltani/lapsen isältä? Mitä lapsen saaminen nyt merkitsee tulevaisuudelleni? Harkitsisinko adoptiota? Tuntuuko kumppanistani ja minusta siltä, että pysymme yhdessä ja jaamme vanhemmuuden? Miten suhtaudun yhteiseen vanhemmuuteen tai yksinhuoltajuuteen?

Vaikka vanhemmuus on kovaa työtä, se voi olla myös hauskaa, jännittävää sekä erittäin palkitsevaa. Rakkaus, joka syntyy vanhemman ja lapsen välille, voi olla todella myönteinen kokemus. Mutta vanhempien täytyy myös luopua paljosta lastensa takia. Lapsen tarpeisiin vastaaminen voi olla erittäin haastavaa. Lapsista huolehtivat ja hoitavat nukkuvat yleensä vähemmän ja heillä ei ole niin paljon aikaa tehdä asioita. Lapsesta tulee myös taloudellisia menoja. Lapsen saaminen voi vaikeuttaa nuorella myös opinto- tai urasuunnitelmia ja tavoitteita. On otettava huomioon monia asioita ja on tavallista, että päätöksentekoon kuuluu monia erilaisia tunteita ja ajatuksia. Siksi on tärkeää saada luotettavaa päätöstä tukevaa tietoa eri vaihtoehtoista. Saatavilla oleva tuki voi auttaa selvittämään, onko vauvan pitäminen oikea päätös.

2.2.3 Entä jos päättää olla pitämättä vauvaa?

Jotkut raskaaksi tulleet teini-ikäiset päättävät, että vauvan pitäminen on heille oikea päätös, kun taas toiset teini-ikäiset päätyvät toisenlaiseen johtopäätökseen. Nuorten tulee olla tietoisia vaihtoehtoista. Yksi vaihtoehtoista on adoptio ja adoptioprosessista tulisi antaa tietoa tulevalle nuorelle vanhemmalle.

Adoptio on prosessi, jossa synnytyksen jälkeen vanhempi luovuttaa lapsensa adoptoitavaksi. Vanhempi luopuu tällöin kaikista laillisista oikeuksistaan lapseen. Huolellisen adoptioprosessin jälkeen lapselle valitaan vanhempi tai vanhemmat, jotka kasvattavat lapsen. Adoptio edellyttää aina lakisääteistä adoptioneuvontaa adoption hakijalle, jossa käsitellään hakijan vanhemmuutta koskevia edellytyksiä, odotuksia, motiiveja, taloudellista tilannetta, parisuhdetta sekä muita vanhemmuuteen kuuluvia asioita.

ETUJA	HAASTEITA
• Vanhemmuus on palkitsevaa • Ehdottoman rakkauden kokeminen • Lapset antavat elämälle merkityksen • Hellyys • Ilo	• Vanhemmuus voi olla pelottavaa • Ei koe olevansa valmis vanhemmaksi • Epätietoisuus mitä tehdä • Epätietoisuus miten selviää taloudellisesti

Tulevaisuudesta ei ole mahdollista tietää. Ei voida olla varmoja seurauksista, teki sitten millaisen valinnan tahansa. Mutta se, mitä nuori raskaana oleva voi tehdä, on harkita huolellisesti suunnitelmiaan, arvojaan, tunteitaan, odotuksiaan ja tehdä sitten niiden ja saamansa tiedon perusteella harkittu päätös.

Itsenäisen pohdinnan tai ryhmätyön aiheita:

- Kirjoittakaa ylös plussat ja miinukset, joita heillä on mielessään vauvan pitämiseen tai luovuttamiseen liittyen. Pyydä jokaista henkilöä lukemaan tekemänsä luettelo ääneen. Keskustelkaa asiasta ja pyydä ryhmää tekemään sen jälkeen lopullinen lista.
- Mikäli mahdollista kutsu tai pyydä mukaan internetissä tapahtuvaan keskusteluun muutamia vapaaehtoisia äitejä, joilla on eri ikäisiä lapsia. Vapaaehtoiset äidit voivat jakaa lapsen syntymään ja kasvattamiseen liittyviä asioita suunnitellusti.

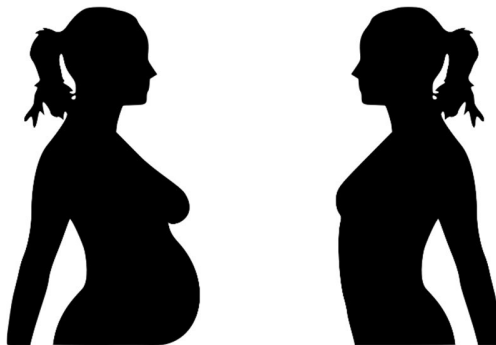
Yhteenveto:

- Lapsen saaminen – elinikäinen sitoutuminen
- Tärkeät kysymykset ennen päätöksen tekemistä
- Lapsen pitämisen hyvät ja huonot puolet

2.3 Terve raskaus

2.3.1 Mitä muutoksia on odotettavissa?

Naisen tullessa raskaaksi, hänen kehossaan tapahtuu monia muutoksia – joten ei ole ihme, että hän on väsynyt ja mahdollisesti myös itkee herkästi. Nuorelle äidille on tarpeen selittää, että hänen kehonsa on selvidyttävä vauvan elämää ylläpitävän järjestelmän – luomisesta, joten hänen väsymyksensä on täysin oikeutettua. Se kestää sen aikaa, kunnes keho sopeutuu ja istukka muodostuu. Onkin tärkeää levätä mahdollisimman paljon. Toisella kolmanneksella tulevalla äidillä on enemmän energiaa.



Virtsaamisvaivat voivat häiritä raskauden alkuvaiheessa. Tämä johtuu kehon nesteiden lisääntymisestä. Raskauden edetessä raskaana oleva nainen saattaa huomata, että kohdun paine aiheuttaa myös virtsaamisvaivoja. Vettä on kuitenkin tärkeää juoda päivän aikana kuusi-kahdeksan lasillista.

Aamupahoinvointi voi olla raskauden kiusallisista vaivoja. Rungas pahoinvointi on yleistä ensimmäisissä raskauksissa. Tyhjä vatsa pahentaa usein aamupahoinvointia.

Ensimmäisen raskauskolmanneksen (12 viikkoon asti) elimistö tarvitsee vain noin 100 ylimääräistä kaloria päivässä. Toisen ja kolmannen raskauskolmanneksen aikana tarvitaan 300 ylimääräistä kaloria päivässä. Painon odotetaan nousevan raskauden aikana noin 11–16 kg. Naiset, joiden paino nousee alle 9 kg, saavat yleensä pienempiä vauvoja. Liiallinen painon nousu ei ole myöskään toivottavaa. Mitä enemmän paino nousee, sitä enemmän lihasten on työskenneltävä ja se voi aiheuttaa selkä- ja jalkakipuja, lisääntynyttä väsymystä, suonikohjuja ja komplikaatioita synnytykseen.

Ensimmäisellä kolmanneksella painon tulisi nousta noin 1,5–2 kg ja toisella kolmanneksella 5,5–6,5 kg. Viimeisellä kolmanneksella painon odotetaan nousevan noin puoli kiloa viikossa. Painon nousu hidastuu muutaman viimeisen viikon aikana ja saattaa pudota hieman juuri ennen synnytystä.

2.3.2 Ravitsemus raskauden aikana

Raskaana oleva nuori saattaa tarvita ylimääräistä huolenpitoa ja tukea sen suhteen, mitä hän syö raskausaikana, koska hän itse ei ole ehkä vielä lopettanut omaa kasvuaan. Nuorten raskaana olevien äitien paino nousee tavallisesti vähemmän kuin vanhempien äitien. Nuoret äidit saavat usein pienempiä vauvoja ja vauvat syntyvät useammin ennenaikaisesti. Nuori saattaa vielä asua vanhempiensa luona tai hänellä on taloudellisesti tiukkaa ja sen takia hänen on vaikea syödä hyvin. On erittäin tärkeää varmistaa, että hän saa ravinnosta riittävästi tärkeitä ravintoaineita, kuten proteiinia, kalsiumia, sinkkiä, rautaa ja D-vitamiinia.

On tarpeen korostaa monipuolisen ruuan merkitystä. Tämä varmistaa, että syntyvä vauva saa kaiken, mitä hän tarvitsee hyvään kehitykseen.

Raskaana oleva nainen tarvitsee 75–80 g proteiinia päivässä. Kovat juustot, vähärasvainen liha, keitetty kala, palkokasvit, soijapavut ja munat ovat kaikki hyviä proteiinin lähteitä. Proteiini on ihmisen solujen rakennusaine.

Kalsium on elintärkeää lihasten ja hermojen kehitykselle, veren hyytymiselle ja entsyymitoiminnalle. Sitä tarvitaan vahvojen luiden ja hampaiden rakentamiseen. Yksi lasillinen maitoa sisältää noin 300 mg kalsiumia. Muita hyviä lähteitä ovat raejuusto, jogurtti, sardiinit, lohi, lehtikaali ja tofu.

Hiilihydraatit ovat hyviä hitaasti palavan energian lähteitä. Ne auttavat myös estämään ummetusta. Hyviä valintoja ovat täysjyväleipä, vilja, pasta ja riisi. Pavut ja herneet, tuoreet hedelmät ja vihannekset ovat myös hyviä hiilihydraattien lähteitä.

Muita tärkeitä ravintoaineita, joita tarvitaan raskauden aikana, ovat D-vitamiini, B12-vitamiini, sinkki ja foolihappo. B12-vitamiinin tarve on suurempi raskauden aikana, johtuen B12-vitamiinin roolista kudosten muodostuksessa ja DNA:n rakentamisessa. Yksi B12-vitamiinin lähde on täysjyväviljatuotteet. Vaihtoehtoisesti on hyvä syödä lihaa, maitotuotteita ja munia, fermentoituja soijatuotteita, kuten misoa ja tamaria. Hyviä C-vitamiinin lähteitä ovat hedelmät ja vihannekset, kuten appelsiinit, mansikat, tomaatit, paprikat ja kaali.



Viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä, on tärkeää sisällyttää ruokavalioon rautapitoisia ruokia. Vauva tarvitsee rautaa verenkierron kehittymiseen. Runsaasti rautaa sisältäviä ruokia ovat cashewpähkinät, naudanliha, palkokasvit ja täysjyväviljat. Appelsiinimehun juominen parantaa raudan imeytymistä. Lisäksi on varmistettava välttämättömien rasvahappojen saaminen, joita on rasvaisessa kalassa sekä saksanpähkinöissä, täysjyväviljassa, vihreissä lehtivihanneksissa ja rypsiöljyssä.

Raskausaikana on tärkeää välttää listerian eli ruokamyrkytyksen riskin vuoksi sinihomejuustoa, homekypsytettyjä pehmeitä juustoja, kuten briejuustoa sekä pehmeää pastöroimatonta vuohen- ja lampaanjuustoa.

2.4 Vältettävät asiat ja epäterveelliset tavat

On tärkeää neuvoa nuoria äitejä keskustelemaan tottumuksistaan lääkärin kanssa varmistaakseen, että ne ovat turvallisia raskauden aikana. On asioita, jotka on karsittava raskauden aikana, kuten alkoholin

käyttö ja tupakointi. Sitten on tottumuksia, jotka eivät ole niin yksiselitteisiä, kuten kofeiini, on erityinen fyysinen aktiivisuus, hiusten värjäminen usein jne. Näistä on hyvä keskustella lääkärin kanssa ja tiedostaa, mikä on turvallista ja mitä pitäisi välttää tai vähentää.



On tärkeää laatia luettelo ruoista, joita vältetään. Raskauden aikana vältettäviä ruokia on pitkä lista ja jokaista voi olla vaikea muistaa. Esimerkiksi jotkut kalat ovat turvallisia, kun taas joitakin kalalajeja tulisi välttää. Sen sijaan, että tekisi nettihaun joka kerta, kannattaa tallentaa lääkärin suosittelema lista ja pitää se esimerkiksi puhelimesta.

Vältettävät asiat:

- Kahden edestä syöminen

Tutkimukset osoittavat, että useilla naisilla paino nousee liikaa raskauden aikana. Tämä voi vaikuttaa lapsen liiallisen painon nousun riskiin myöhemmässä elämässä.

- Saunominen

Normaalia saunan, höyrysaunan, porealtaan tai kylpytynnyrin käyttöä ei ole todettu haitalliseksi raskauden aikana. Liiallisen kuumentumisen, kuivumisen ja pyörtymisvaaran vuoksi raskaana olevan naisen on saunottava ja käytettävä kylpytynnyriä maltillisesti. Jos keho ei pysty poistamaan lämpöä tehokkaasti hikoilemalla, niin kehon sisälämpötila nousee. Liiallinen kehon sisälämpötilan nousu ei ole hyväksi vauvalle raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana.



- Kissan hiekkalaatikon puhdistus

Lemmikkikissaa ei tarvitse pelätä tai välttää, mutta hiekkalaatikon siivous kannattaa jättää muille. Kissan jätteissä on miljoonia loisia, joista yksi – toxoplasma gondii – on erityisen vaarallinen raskaana oleville naisille. Seurauksena voi olla keskenmeno tai vauvan menehtyminen. Tämän loisen kanssa syntyneille vauvoille voi kehittyä vakavia terveysongelmia.

- Liiallinen harjoittelu

Säännöllisen liikunnallisen harjoitteluohjelman ylläpitäminen raskauden aikana on hyväksi äidille ja vauvalle. Säännöllinen liikunta auttaa ryhtiin ja väsymykseen. Voimakasta fyysistä liikuntaa ei kuitenkaan suositella. On hyvä keskustella ensin lääkärin kanssa ja varmistaa, että valittu harjoitus suunnitelma on sopiva.

- Stressi

Stressi on osa jokapäiväistä elämää, mutta jos ahdistusta voi välttää, niin tuleva äiti ja vauva voivat paremmin.

- Altistuminen myrkyille

Tupakka on haitallista äidille ja vauvalle. Tulevan äidin tulisi välttää myös tupakansavua, jos se suinkin on mahdollista. Muita vältettäviä myrkkyjä ovat maalihöyryt, torjunta-aineet, rikkakasvien torjunta-aineet, fungisidit (ovat sienien torjunta-aineita) ja haitalliset kotitalouksien puhdistusaineet.

- Röntgenkuvat

On olemassa riski, että röntgenkuva vaikuttaa haitallisesti syntyvään vauvaan, joten jos röntgenkuvan ottaminen on raskausaikana tarpeen, lääkärin tai hammaslääkärin on tärkeää huomioida raskaus vauvan suojaamiseksi.

Itsenäisen pohdinnan tai ryhmätyön aiheita:

- Keskustele ryhmän tai nuoren kanssa siitä, mikä on heidän mielestään terveellistä ja mikä epäterveellistä raskauden aikana. Jos mahdollista, kutsu asiantuntija osallistumaan keskusteluun ja jakamaan neuvoja terveellisestä raskaudesta.

Yhteenveto:

- Kehon muutokset
- Ravitsemusneuvoja
- Vältettävät asiat raskauden aikana

2.5 Vastasyntyneen tarvikkeet – tärkeitä asioita vastasyntyneelle ja äidille

Uudet tulevat vanhemmat, joilla ei vielä ole kokemusta, eivät välttämättä tiedä tarpeellista tarvikkeista, joita vastasyntynyt vauva tarvitsee. Heille onkin tärkeää antaa tietoa vauvan varusteista, jotta he voivat valmistautua ja rauhallisesti odottaa lapsensa syntymää.

2.5.1 Mitä tarkoitetaan vauvan varusteilla?

Vauvan varusteet tarkoittavat vaatteita, sänkyä, vuodevaatteita ja muita tarvikkeita, joita vastasyntyneen hoitoon tarvitaan. Vauvan vaatteiden on oltava mukavia ja miellyttäviä pitää.

Vauvat kasvavat erittäin nopeasti ja vastasyntynyt kasvaa uusista vaatteista ulos jo muutamassa viikossa. Turhia kuluja voi välttää huomioimalla tämän. Tärkeitä hankintoja ovat pinnasänky ja lastenvaunut. Jos on mahdollista, kannattaa aina kysyä sukulaisilta ja tuttavilta, olisiko heillä varastossa käytettyjä vauvan vaatteita ja tavaroita.

Ei ole määritelmää pakollisista vauvan varusteista, mutta alla on luettelo tarvittavista perustuotteista:



Vauvan vaatteet:

pitkähihaisia potkupukuja, lyhythihaisia paitoja, neuletakki, kevyt puku ulos, fleeecepuku tai toppahaalari (talvivauva), lapaset, sukkia, hattuja.

Ruokinta:

Jos imetät: röyhtäilyliinat tai harsokankaat; rintapumppu; imetysliivit; Maidon säilytyspussit/-astiat; rintapehmusteet (mieluiten pestävät); nännilvoide ja/tai kompressi kipeille nänneille.

Jos äidinmaidonkorvike: runsaasti ruokalappuja; harsokankaat; pullot x 6 (BPA-vapaa muovi); pullon tutit; sterilointilaite (mieluiten mikroaaltouuni); pulloharja.

Vauvan uni:

Vauvan sänky; kiinteä patja; patjan suojus x 2; lakanat x 2/3; peitto.

Vauvan matkustaminen:

Hyväksytty selkä menosuuntaan käännetty turvaistuin (mieluiten Isofix-jalustalla); vaunut/rattaat, joissa on tasainen pohja vastasyntyneelle; kantoreppu, rintareppu tai liina (vapauttavat äidin tai isän kädet); auton ikkunan aurinkosuojia; 2–3 peittoa ulkoiluun.

Vauvanhoito:

Vanua ja pieni kulho vedelle (alle kuuden viikon ikäisille vauvoille); hajusteettomat vauvanpyyhkeet; vaipan hävityspussit; vaippaihottumavoide; hoitoalusta ja hoitolaukku, jossa on runsaasti taskuja kaiken välttämättömän kuljettamiseen, kun vauvan kanssa lähdetään kotoa.

Kertakäyttövaippoihin:

Kertakäyttövaippoja, jotka sopivat parhaiten vauvan painoon (vähintään 10–12 päivässä)

Uudelleenkäytettävät vaipat:

Vähintään 25 all-in-one kangasvaippaa; Biohajoavat vaipat; kannellinen ämpäri (kotiin); märkäpussi (kun olet ulkona).

Vauvan kylvettäminen:

Suuri, pehmeä pyyhe; pehmeät vauvan sienet tai kasvopyyhkeet x 2 (yksi kasvoille, yksi vartalolle); vauvan pesuaine (yritä välttää tuotteita, joissa on parabeneja, natriumlauryylisulfaattia, fenoksietanolia ja glykolia); vauvan shampoo.

Vauvanhoito:

Digitaalinen lämpömittari; vauvan kynsileikkurit tai kynsiviila; nenäimulaite nenän puhdistamiseen; pehmeä harja ja kampa; leikkimatto lattialle.

Vauvan vaatteina on hyvä olla mukavia vaatteita ja asusteita. Niiden tulee olla pehmeää ja hengittävää puuvillaa. Vastasyntyneen parantuvalla navalla ovat parhaita pehmeät ja joustavat vaatteet. Välttämättömien tarvikkeiden on hyvä olla valmiiksi hankittuna ennen vauvan syntymää.

2.6 Synnytys - varhaiset merkit



Synnytys voi herättää pelon tunteita raskaana oleville nuorille. Voi olla, että he mieluummin pysyisivät raskaana sen sijaan, että joutuisivat kokemaan synnytyksen. Ei ole väliä kuinka pelottavana synnytyksen kokee. Naisen keho pystyy synnyttämään iästä huolimatta.

Synnyttämiseen on erilaisia tapoja. Nainen voi valita luonnollisen synnytyksen, puudutuksen käyttämisen synnytyksessä tai kipulääkevaikutteisen synnytyksen. Luonnollinen synnytys tarkoittaa synnytystä ilman kipulääkkeitä.

Kaikki naiset eivät pidä ajatuksesta luonnollisesta synnytyksestä ja yhä useammat naiset suosivat kipulääkitystä yksinkertaisesti synnytyskipujen lievittämiseksi. Lääkehoitoon johtaneella synnytyksellä ei ole sivuvaikutuksia äidille tai vauvalle, joten se on vain yksi vaihtoehto naisille nykyään.

Synnyksessä käytettyvät puudutukset ovat tehokkaita ja turvallisia synnytyskipun lievitysmuotoja. Näillä voidaan poistaa voimakkaatkin synnytyskiput sekä estää voimakkaan kivun haitalliset vaikutukset äitiin, sikiöön ja vastasyntyneeseen.

Viime kädessä raskaana olevan nuoren on itse tehtävä päätös synnytyksen kivunlievittämiseen liittyen.

2.6.1 Synnytyksen käynnistyminen

Synnytys on jokaisella erilainen, mutta tärkeimmät merkit synnytyksen käynnistymisestä ovat voimakkaat, säännölliset supistukset. Raskauden aikana kohdunkaulassa on limatulppa. Merkit limatulpan irtoamisesta osoittavat, että kohdunkaula on avautumassa.

Muita merkkejä synnytyksen alkamisesta voivat olla:

- lapsiveden meno
- selkäkipu tai vatsavaivat
- supistelu = kouristelu tai vatsan kiristys, muistuttaa kuukautiskipua
- paineen tunne, kun vauvan pää siirtyy lantioon
- halu mennä wc:hen, joka johtuu siitä, että vauvan pää painaa suolistoa

Synnytyksessä on kolme vaihetta:

- Ensimmäinen vaihe on, kun supistukset lisääntyvät ja kohdunkaula alkaa avautua (laajentua). Tämä vaihe kestää yleensä pisimpään.
- Toinen vaihe on, kun kohdunkaula on täysin auki. Tämä on synnytyksen osa, jossa äiti auttaa vauvaa liikkumaan emättimen läpi työntämällä supistusten avulla.
- Kolmas vaihe on vauvan syntymän jälkeen, kun kohtu supistuu ja aiheuttaa istukan irtoamisen emättimen kautta.



Alla on muutamia vinkkejä siitä, mikä auttaa tulevaa äitiä synnytyksen alkaessa:

- kävele tai liiku, jos siltä tuntuu
- juo nestettä
- syö välipalaa, jos siltä tuntuu
- kokeile mitä tahansa rentoutus- ja hengitysharjoitusta, joka auttaa supistusten alkaessa, kun ne vahvistuvat ja ovat kivuliaimpia – synnytyksessä mukana oleva tukihenkilösi voi auttaa tekemällä samoja harjoituksia
- pyydä synnytyksessä mukana olevaa tukihenkilöäsi hieromaan selkää – tämä voi auttaa lievittämään kipua
- ota parasetamolia pakkauksen ohjeen mukaan – parasetamoli on turvallista synnytyksen aikana tai
- käy lämpimässä kylvyssä.

Yllä esitetyt ovat yleisiä toimintaohjeita. Neurolassa annetaan yksityiskohtaisia ohjeita, mutta yleiset toimintaohjeet voivat auttaa nuorta ja saada hänet tuntemaan olonsa itsevarmemmaksi ja rauhallisemmaksi.

Itsenäisen pohdinnan tai ryhmätyön aiheita:

- Keskustele ryhmän tai henkilön kanssa synnytyspelosta. Jos on mahdollista, kutsu/pyydä online-puhelu synnytyslääkärin tai gynekologin kanssa vastaamaan tärkeimpiin kysymyksiin ja antamaan neuvoja nuorille.

Yhteenveto:

- Luettelo välttämättömistä tarvikkeista vastasyntyneelle ja äidille
- Synnytyksen varhaiset merkit

Lähteet

1. Children Having Children., American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (2017). Retrieved from https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/When-Children-Had-Children-031.aspx
2. Banigan, M. (2019). Coping with Teen Pregnancy. Retrieved from https://books.google.lt/books?id=NO2CDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=coping+with+teen+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=coping%20with%20teen%20pregnancy&f=false
3. Crisis Pregnancy Center. Retrieved from <https://neplanuotasnestumas.lt/en/musu-veikla/>
4. Akin, J. (2016). Pregnancy and Parenting– The Ultimate Teen Guide. Retrieved from <https://books.google.lt/books?id=dAaiCwAAQBAJ&pg=PA77&dq=teen+dads&hl=lt&sa>



- =X&ved=2ahUKEwjU8JfLhKnyAhXDRfEDHXZtBoY4FBC7BTAJegQICRAJ#v=onepage&q=teen%20dads&f=false
5. Watkins, K. (2020) How to deal with pregnancy as a dad. Retrieved from <https://www.infacol.co.uk/blog/how-to-deal-with-pregnancy-as-a-dad/>
 6. Planned Parenthood Federation of America Inc. Considering Parenthood. Retrieved from <https://www.plannedparenthood.org/learn/pregnancy/considering-parenthood>
 7. Orr, T. & Campbell, C.P (2012) Frequently Asked Questions About Teen Pregnancy. Retrieved from https://books.google.lt/books?id=33mfujGd5qQC&printsec=frontcover&dq=teen+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=teen%20pregnancy&f=false
 8. Anchor of Hope. What are the Pros and Cons of Parenting? Retrieved from <https://www.anchorofhopewi.org/pros-and-cons-of-parenting-2/>
 9. Infinite Ideas. (2011) Healthy pregnancy guide: Simple ideas for stress-free pregnancy. Retrieved from https://books.google.lt/books?id=mGeC012SDVcC&printsec=frontcover&dq=healthy+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=healthy%20pregnancy&f=false
 10. McGrail, A. & Metland, D. (2004) Expecting– Everything You Need to Know about Pregnancy, Labour and Birth. Retrieved from https://books.google.lt/books?id=c6ht2XeFp94C&printsec=frontcover&dq=early+signs+of+labour&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=early%20signs%20of%20labour&f=false
 11. Shapin Michelson, A. (2020) Pregnancy Hacks– 350+ Easy Hacks for a Happy and Healthy Pregnancy! Retrieved from https://books.google.lt/books?id=YHQJEAQAQBAJ&printsec=frontcover&dq=healthy+pregnancy&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=healthy%20pregnancy&f=true
 12. Seitz, J. (2019). Do's and don'ts during the first trimester of pregnancy. Retrieved from <https://news.sanfordhealth.org/womens/dos-and-donts-during-first-trimester-pregnancy/>
 13. All About Women Obstetrics & Gynecology. 10 Things to Avoid During Pregnancy. Retrieved from <https://www.allaboutwomenmd.com/knowledge-center/things-to-avoid-during-pregnancy.html>
 14. Sethi, D. (2021) Layette Checklist for Baby – What You Will Need. Retrieved from <https://parenting.firstcry.com/articles/layette-checklist-for-baby-what-all-you-will-need/>
 15. Kearney, K. (2018) What Do You Need For a New Baby? The Ultimate Baby Checklist! Retrieved from <https://www.mykidstime.com/for-parents/new-baby-ultimate-baby-checklist/>
 16. Pregnancy, Birth and Baby (2020) Retrieved from <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/labour-the-signs-and-stages>
 17. NHS. Signs that labour has begun (2020) Retrieved from <https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/signs-of-labour/signs-that-labour-has-begun/>
 18. Sonal, G. (2015) How to Prepare Yourself As a Parent for a Teenage Pregnancy. Retrieved from <https://www.babygaga.com/how-to-prepare-yourself-as-a-parent-for-a-teenage-pregnancy/>

C

Kappale 3

Olen koulutyttö!

Socom Oy

Raskaana oleminen ja koulusta valmistuminen on merkittävä haaste monista syistä. Teiniraskaus ei ole uusi asia, mutta koulut ja vanhemmat kamppailevat edelleen tilanteen aiheuttamien haasteiden kanssa. Vaikka tilastot osoittavat, että lukiosta valmistuvilla teini-ikäisillä äideillä on nyt paremmat näkymät elättääkseen itsensä ja lapsensa, heidän pitäminen koulussa valmistumiseen asti, on usein helpommin sanottu kuin tehty. Koulun ja varhaisvanhemmuuden vaatimukset, elinolosuhteet ja ympäristö sekä arjen rytmi ovat aivan liian erilaisia, jotta ne voisivat helposti sovittaa yhteen.

Tässä luvussa tarkastellaan raskauden vaikutuksia koulun arkeen eri näkökulmista. Käsiteltävänä olevat neljä osiota ovat: raskaus ja koulu, opiskeluvaihtoehdot, vertaisaseman muutokset raskaaksi tulemisen jälkeen sekä raskaana olevan teinin tulevaisuuden näkymät koulutuksen suhteen. Kuten kenelle tahansa teini-ikäiselle, koulu on yleensä päätoiminta ja tärkeä paikka ikätovereiden kohtaamiselle ja siten keskeinen osa teini-ikäisten arjen kokemuksia. Näin ollen edellä mainitut neljä aluetta valittiin, koska raskaana olevan tytön elämän oleelliset muutokset liittyvät kouluelämään. Jokaisen osion jälkeen annetaan ehdotuksia ryhmän kanssa työskentelystä kyseisessä tilanteessa.

3.1 Koulunkäynti ja raskaus

3.1.1 Mitkä ovat oikeuteni?

Aluksi: Kaikilla tytöillä on oikeus koulutukseen raskaudesta, siviilisäädystä tai äitiysasemasta riippumatta. Todennäköisesti raskaana olemisen toteaminen on kuitenkin ylivoimainen uutinen ja ajattelu raskaana olemisesta ja koulutyöstä samanaikaisesti saattaa herättää hämmäntäviä ajatuksia. Koska raskaana olevat teini-ikäiset ovat



kuitenkin edelleen oppilaita, heillä on oikeus käydä koulua, jonka tavoitteena on valmistua ja valmistautua tulevaan aikuisen elämään. Panokset raskaana olevan tai vanhempana olevan tytön päätökselle koulun keskeyttämisestä ovat kuitenkin erittäin korkeat. Koulutyössä ja valmistumisessa auttaminen on suurin panos, jonka koululautakunnat ja henkilökunta voivat antaa nuoren äidin ja hänen lastensa elämään.

Esimerkiksi Alan Guttmacher Institute totesi teini-ikäisten raskauksien, vanhemmuuden ja koulutusaavutuksen välisestä yhteydestä: koulun keskeyttäminen ja lapsen saaminen ovat avaintekijöitä, jotka jättävät nuoret äidit ikätovereidensa taakse. Jos raskaana oleva teini keskeyttää koulunkäynnin, on epätodennäköistä, että hän palaa kouluun ennen kuin hänen lapsensa ovat kouluikäisiä. Nuoret äidit, jotka jäävät kouluun, valmistuvat melkein yhtä todennäköisesti lopulta



kuin naiset, joista ei tule äitejä lukion aikana. Sitä vastoin vain noin 30 prosenttia naisista, jotka keskeyttävät lukion joko ennen vauvan syntymää tai sen jälkeen, valmistuvat lopulta. Tämän mukaan raskaana olevan tytön kanssa keskustelevien ja neuvottelevien päätehtävä on **kannustaa häntä koulun suorittamiseen!**

Ryhmätyön aiheita:

- motivoiva haastattelu
- koulun päättämisen tai lopettamisen edut ja haitat arvioiminen ja niistä keskusteleminen

3.1.2 Koulu ja äitiysloma

Toinen raskaana olevan tytön kanssa keskusteltava aihe on mahdollisuus äitiyslomaan ennen kouluun paluuta synnytyksen jälkeen. Vapaan puuttuessa teini-ikäiselle tulee perusteettomia poissaoloja koulusta, koska synnytyksestä toipuminen (sairaalaan kotiutuksen jälkeen) ja sitoutuminen uuteen vauvaan vie aikaa. Tällaiset poissaolot puolestaan vähentävät valmistumisen todennäköisyyttä, mikä voi luoda merkittäviä esteitä tyttöjen kyvyille menestyä aikuisena. Neljän viikon vapaan antaminen tytöille synnytyksestä toipumiseen ja suhteen luomiseen lapseensa tuskin on tietenkään parannuskeino heidän ongelmiinsa. Tyttöjen on jatkettava koulutehtäviensä suorittamista ja palattava kouluun "lomansa" jälkeen. Tämä edellyttää, että tytön elämässä on vastuullisia aikuisia, jotka voivat auttaa uuden vauvan kanssa ja helpottaa paluuta kouluun keräämällä luokkatovereiden muistiinpanoja ja pitämällä yhteyttä tytön opettajiin. Jos jokin edellä mainituista puuttuu, poissaolosta tulee todennäköisesti pysyvä tai koulunkäynti päättyy uuteen keskeyttämiseen. Yleisenä neuvona on saada nuoret äidit takaisin kouluun mahdollisimman pian. Siksi äitiysloman mahdollisuutta on harkittava huolellisesti sekä raskaana olevan tytön että opettajan kanssa.

Ryhmätyön aiheita:

- keskustelu tytön kanssa äitiysloman eduista ja haitoista
- verkostotapaamisen järjestäminen mahdollisesta äitiyslomasta keskustelemiseksi, mukaan lukien nuoret vanhemmat, raskaana olevan tytön vanhemmat, asianomaiset opettajat ja mahdollisesti sosiaalityöntekijä

3.1.3 Syrjinnän käsitteleminen

Koulun käyminen raskaana olevana saattaa aiheuttaa tyttöä kohtaan erilaista syrjivää käyttäytymistä, joko positiivista tai negatiivista. Yleisesti ottaen syrjinnän lähteet voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: ikätoverien, opettajien tai koulun instituutiona edustama syrjintä.

Monet raskaana olevat teini-ikäiset voivat kokea mahdollisuuden käydä koulua joka päivä haastavammaksi kuin he ovat valmiita selviytymään. On ymmärrettävää, miksi jotkut epäröivät jatkaa aikaisempaa koulutuspolkuaan huomioon ottaen aamupahoinvointi, jonka takia joidenkin tyttöjen on vaikea päästä kouluun aamuisin ja säännölliset lääkärikäynnit, jotka johtavat usein poissaoloon ja sosiaalisen leimautumisen pelkoon. Tämä vaatii jossain määrin harkitsemaan raskaana olevan tytön yksilöllistä kohtelua, mikä puolestaan voi aiheuttaa syrjivää käyttäytymistä

ikätovereiden, opettajien tai koulun taholta.

Esimerkkejä negatiivisesta syrjinnästä ovat esimerkiksi kiusaaminen, perusteeton poissulkeminen tunneilta tai toiminnoista tai sääntöjen vaatiminen, jotka voivat saada tytön epämiellyttäviin tilanteisiin. Esimerkkejä positiivisesta syrjinnästä ovat esimerkiksi tytön etuoikeuttaminen ilman viittausta, opettajan suosikiksi tuleminen myötätunnosta tai raskaana olevan tytön sankarisointi ikätovereiden toimesta ja aseman nostaminen ikätovereiden keskuudessa. Syrjinnän lähteestä ja syistä riippumatta ne on kuitenkin tunnistettava ja toimia, joilla pyritään siihen, että tyttöä kohdellaan kunnioittavasti ja tasa-arvoisesti hänen erityisolosuhteensa huomioon ottaen.



Ryhmätyön aiheita:

- pohdiskeleva keskustelu tytön kanssa siitä, kuinka hän haluaa tulla kohdelluksi koulussa. Mitkä ovat erityiskohtelun syyt ja mitkä syyt sitä vastaan?
- keskustelua siitä, miten toimitaan kiusaamistapauksissa, ovatpa kiusaajat ikätovereita tai opettajia
- verkostotapaamisen järjestäminen, jossa keskustellaan tytön erityistarpeista kouluaikana ja ylipäättään valmistumisen yhteydessä, mukaan lukien teinien vanhemmat, raskaana olevan tytön vanhemmat, asianomaiset opettajat ja koulun sosiaalityöntekijä

3.1.4 Tukiverkoston rakentaminen

Kuten aiemmin mainittiin, valmistuminen raskaana tai vauvan vanhempana teini-ikäisenä on erittäin haastavaa ja koulun keskeyttämisen riski suuri. Yksin jääminen tässä tilanteessa tekee tehtävästä vielä vaikeamman, ellei mahdottoman. Siksi tukiverkoston rakentaminen on välttämätöntä tytön valmistumisen kannalta. Tällaista verkostoa varten tarvittavien henkilöiden ja laitosten löytäminen edellyttää saatavilla olevien vaihtoehtojen huolellista harkintaa. Olennaisia kysymyksiä tytön tarpeiden selvittämiseksi ovat:

- millaista päivähoitoa lapsi tarvitsee ja mitä on tarjolla?
- kuka voi tarjota parasta tukea koulutehtävissä?
- ketä ja mitä muuta tarvitaan avuksi valmistumistavoitteen saavuttamisessa?

Aluksi tulee miettiä, onko läheisiä käytettävissä tuen antamiseen. Toinen tuen lähde voi tulla ystäviltä, ikätovereilta ja luokkatovereilta. Lopuksi tulisi harkita institutionaalisia resursseja ja selvittää, millaisia tukipalveluita alueella on.



Ryhmätyön aiheita:

- pohdiskeleva keskustelu tytön kanssa siitä, kenestä voisi olla apua koulutyön tukemisessa ja kenestä ei
- tutkia yhdessä tytön kanssa, millaisia asiaankuuluvia tukimahdollisuuksia, -instituutioita alueella on
- verkostokokouksen järjestäminen koulua tukevan verkoston rakentamiseksi ja minkä tahansa verkoston osallistujan roolin ja tehtävien määrittämiseksi

Yhteenveto osiosta “Koulunkäynti ja raskaus”

- Kaikilla tytöillä on oikeus koulutukseen raskaudesta, siviilisäädystä tai äitiysasemasta riippumatta
- koulunkäynnin ja valmistumisen tytön auttaminen on suurin panos, jonka koulun johtokunnat ja henkilökunta antavat hänen ja hänen lastensa elämään
- äitiysloman mahdollisuutta on harkittava huolellisesti; yleinen neuvo on kuitenkin tuoda nuoret äidit takaisin kouluun mahdollisimman pian
- koulun käyminen raskaana saattaa aiheuttaa tyttöä kohtaan erilaista syrjivää käyttäytymistä,
- tukiverkoston kokoaminen koulun päättymiseen saakka

3.2 Roolin muutos vertaisryhmässä ja teinivanhempien välillä

3.2.1 Miten raskaus muuttaa tytön roolia

Raskaana oleminen iästä riippumatta vaatii painopisteen ja vastuiden siirtymistä elämässä. Nuoren tytön raskaus ei kuitenkaan automaattisesti muuta hänen kiinnostuksen kohteitaan. Vaikka jotkin teiniraskaudet ovat tietoisesti hyväksytyjä tai suunniteltuja, suuri osa teini-ikäisistä raskauksista johtuu tytön riskikäyttäytymisestä, huolimattomuudesta tai tietämättömyydestä. Aktiivinen omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan sekä syntymättömän lapsen terveydestä huolehtiminen vaatii todennäköisesti muutoksia arkielämän käyttäytymisessä ja voi aiheuttaa ristiriitoja kumppanin, ystävien ja ikätovereidensa kanssa. Sen mukaan se voidaan erotella kolmen tyyppisen tilanteen välillä:

1. Raskaus on haluttu tai hyväksytty, tyttö sopeutuu helposti tapahtuviin muutoksiin ja on valmis ottamaan vastuuta.
2. Raskaus on ei-toivottu ja riskikäyttäytymisen aiheuttama, tytöllä on vaikeuksia sopeutua tapahtuviin muutoksiin eikä hän ota vastuuta.
3. Tytön mieli vaihtelee raskauden suhteen ja on ristiriidassa siihen liittyvien muutosten kanssa.



Raskaana olevan tytön kanssa käytävä keskustelu vastuullisesta käytöksestä raskauden aikana liittyy luultavasti myös muualle, mutta roolinmuutosta koulussa kannattaa harkita erikseen. Koulu nähdään kohtaamispaikkana, jossa on vertaistoimintaa ja kokemuksia suunnitellaan jaettavaksi kasvokkain. Tässä yhteydessä tietyt "in"-aiheet, -aktiviteetit ja -käyttäytyminen voivat olla pakollisia aseman säilyttämiseksi vertaisryhmässä. Raskauden vuoksi tyttö on nyt vaarassa joutua ulkopuoliseksi, koska tietyt toiminnot saattavat olla hänen tilanteessaan epätodennäköisiä. Toisaalta hänen vertaisryhmänsä ei ehkä ymmärrä hänen tilannettaan ja sulkee hänet tietoisesti tai tiedostamatta vertaistoiminnan ulkopuolelle. Tämä voi aiheuttaa stressiä ja ahdistusta raskaana oleville tytöille. Tämän seurauksena raskaana olevan tytön pelko ystäviensä menettämisestä näyttää olevan perusteltua ja siirtymäkauden aikana on suositeltavaa antaa perusteellinen tuki.

Ryhmätyön aiheita:

- keskustelu tytön kanssa hänen asenteestaan raskauteen ja siihen liittyvistä vastuista
- pohdiskeleva keskustelu tytön kanssa hänen huolistaan ja toiveistaan. Arvio hänen tilanteensa eduista ja haitoista? Mieti, ketkä ovat vertaisryhmän tärkeimpiä henkilöitä
- keskustelua tytön kanssa oman ja syntymättömän lapsen terveyden ja hyvinvoinnin turvaamisesta

3.2.2 Vertaistoimintaan osallistuminen

Teini-iässä raskaana olemiseen liittyy yleensä merkittäviä muutoksia arkielämän tottumuksissa, sillä tytön fyysiset ja psyykkiset muutokset on tunnistettava ja niihin on puututtava riittävästi. Teini-ikäisten raskaana olevien tyttöjen erityispiirre on, että he ovat kehitysvaiheessa, johon kuuluu itsensä testaaminen, henkilökohtaisten rajojen etsiminen ja päinvastainen käyttäytyminen aikuisia kohtaan. Tämä voi sisältää käyttäytymismalleja, kuten tupakointia, alkoholin ja huumeiden käyttöä, riittämätöntä fyysistä toimintaa tai epäterveellistä käyttäytymistä.

Lisäksi vertaispaine toimii tehosteena riskialttiiseen toimintaan osallistumiselle ja vaikeuttaa tytön omaksumaan vastakkaista kantaa, koska tämä voi johtaa syrjäytymiseen vertaisryhmästä. Yllä olevat kuvaukset osoittavat raskaana olevan tytön dilemman vertaisryhmässä ja vaativat syvää tukea riskiryhmissä olevilta tytöiltä, jotka jättävät huomiotta raskauden erityisvaatimukset vahvistaakseen tytön itseluottamusta. Lisäksi on tärkeää arvioida tytön kanssa, minkälaisiin aktiviteetteihin hän vielä haluaa ja voi osallistua, mitkä voisivat olla vaihtoehtoisia aktiviteetteja ja kuinka hän voi luottavaisesti mukauttaa käyttäytymistään nykyiseen vertaisympäristöön siten, ettei siitä ole haittaa hänelle itselleen eikä syntymättömälle lapselle.

Ryhmätyön aiheita:

- informatiivinen puhe terveydestä ja riskikäyttäytymisen syistä
- itseluottamuksen vahvistaminen
- etsiä tapoja osallistua vertaistoimintaan ilman riskikäyttäytymistä
- vaihtoehtoisten aktiviteettien ja vertaisryhmien löytäminen

3.2.3 Ystävyys ja vanhemmuus

Ystävyssuhteiden luominen ja ylläpitäminen, seurustelu ja yhteisen ajan viettäminen ikätovereiden kanssa ovat tärkeitä teinien jokapäiväisiä toimintoja. Ystävyssuhteet rakentuvat yleensä yhteisille kiinnostuksen kohteille ja samalle mielipiteelle elämän olennaisista asioista. Teini-ikäisten kanssakäymisen tärkeydestä johtuen on siis helposti ymmärrettävää, että vaara menettää kumppani, ystävät tai asema vertaisryhmässä on uhkaava tilanne. Aiemmista kokemuksista riippuen tilanteen selviytyminen voi kuitenkin olla toiselle haastavampaa kuin toiselle.

Mitä tulee suhteeseen vauvan isän kanssa, riippuu paljon hänen asenteestaan isäksi tulemistä kohtaan ja missä määrin hän pystyy ottamaan vastuuta. Tuleva nuori isä ei ehkä halua tehdä mitään raskauteen liittyen ja rikkoo suhteen ja jatkaa elämäänsä normaalisti. Saattaa olla mahdollista, että hän jättää tytön, koska tilanne on vain haastava eikä hän tiedä miten käsitellä sitä. Pitää muistaa, että se on pojallekin rankkaa aikaa. On tärkeää edistää teinivanhempien välistä kommunikaatiota ja selventää heidän aikomuksiaan suhteessa toisiinsa.

Kuten seurustelusuhde, myös tytön ystävyssuhteet ovat haasteellisia. Saattaa käydä niin, että joku ystävä loittonee askel askeleelta raskaana olevasta työstä yhteisten aiheiden dissonanssin tai samojen asioiden yhdessä tekemisen vaikeuden vuoksi kuin ennen. Siitä huolimatta on mahdollista, että ystävyys jatkuu, vaikka ystävyyslaatu ja intensiteetti saattavat muuttua. Lisäksi on mahdollista, että uusi ystävyys alkaa henkilön kanssa, jota ei ole aiemmin tunnettu. Yleisesti sanottuna ystävyys ei perustu vain yhteisiin toimiin ja jaettaviin aiheisiin, vaan myös toistensa ajatusten ja tunteiden syvempään ymmärtämiseen. Tältä pohjalta entiset ystävyssuhteet saattavat jatkua. Joka tapauksessa se on myös hyvä tilaisuus löytää uusia ystäviä tai vertaisryhmä, jolla on samanlaisia kiinnostuksen kohteita.

Ryhmätyön aiheita:

- pohdiskelleva keskustelu ystävydestä yleensä ja hänen suhteestaan vauvan isään
- keskustelua siitä, kuinka ystävät ovat muuttuneet menneisyydessä ja kuinka tyttö selvisi siitä
- yhteisen tapaamisen järjestäminen tytön ja vauvan isän kanssa tulevaisuuden parisuhde- ja vanhemmuusasioista keskustelemiseksi, mahdollisesti tapaamisen järjestäminen erikseen pojan kanssa yksin
- harkita ja arvioida vaihtoehtoisia vertaisryhmiä, joilla on enemmän yhteisiä kiinnostuksen kohteita

Yhteenveto osiosta “Roolin muutos vertaisryhmässä ja teinivanhempien välillä”

- omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan sekä syntymättömän lapsen terveydestä huolehtiminen edellyttää muutoksia arkielämään
- raskaana olevat tytöt ovat vaarassa joutua ulkopuoliseksi, mikä voi aiheuttaa stressiä ja ahdistusta
- Ikätyypillinen itsetestaus ja riskikäyttäytyminen voivat olla haitallisia hänelle ja sikiölle
- seurustelun tärkeys teini-ikäisille, vaara menettää kumppani, ystävät tai asema vertaisryhmässä on uhkaava tilanne raskaana olevalle tytölle
- On tärkeää ottaa mahdollinen isä mukaan keskusteluihin

3.3 Opiskelun vaihtoehdot

3.3.1 Mitä vaihtoehtoja raskaana olevalla tytöllä on?

Raskaaksi tulemisen jälkeen työstä saattaa tuntua, että jonkun muun kuin hänen elämänsä jatkuu. Kaikki muut suunnittelevat tulevaisuuttaan ja puhuvat tulevasta koulutusvaiheistaan, ja jotkut esittelevät yleensä stipendia. Tytön lähitulevaisuutta silmällä pitäen hänen mahdolliset vaihtoehdot eivät välttämättä ole yhtä vaihtelevia kuin muiden, mutta pitkällä aikavälillä hänen näkökulmansa näyttää paremmalta. Siksi on tärkeää suunnitella nuoren parin tulevaisuutta kahdella tasolla: 1. yksilötasolla ja 2. perhetasolla. Tulevaisuuden suunnitteluun yksilötasolla sisältyvät henkilön yksilöllinen uratavoite sekä realistinen arvio vaihtoehtoista tavoitteen saavuttamiseksi.



Perhesuunnitelma sisältää molempien vanhempien näkemyksen siitä, millaista perhe-elämää odotetaan ja miten yksilölliset tavoitteet sopivat näihin odotuksiin. Lopuksi tulee miettiä, miten suunnitelmat toteutetaan ja millaista tukea niiden toteuttamiseksi tarvitaan. Toinen harkittava vaihtoehto voi olla muutto uuteen kaupunkiin poikaystävänsä kanssa ja saada kattavaa tukea uudella paikkakunnalla.

Ryhmätyön aiheita:

- pohdiskelua keskustelu raskaana olevan tytön ja tulevan isän kanssa tulevaisuuden suunnittelusta perheenä, mukaan lukien yksilölliset tavoitteet
- konkreettisen suunnitelman tekeminen tavoitteiden toteuttamiseksi
- arvioida yhdessä mahdollisia vaihtoehtoja ja saatavaa tukea

3.3.2 Yksilölliset vaihtoehdot opinnoissa

Raskaana olevan tytön ensimmäinen valinta koulutukseen liittyen on koulun käynnin jatkaminen ja valmistuminen mahdollisimman pian. Tilastot osoittavat, että mitä enemmän aikaa kuluu tytön saamisesta takaisin kouluun, sitä epätodennäköisempää on, että hän valmistuu. Valitettavasti tämä merkitsee usein haitallisia seurauksia tyttöjen tulevaisuudelle ja heidän vauvoilleen. Parhaat muutokset ajoissa valmistumiseen saadaan luultavasti silloin, kun poikaystävä ottaa vastuuta lastenhoidosta ja mahdollistaa näin tytön oppimisen ja koulutehtävien valmistelun. Mikäli poikaystävä ei ole tavoitettavissa viikon aikana, hän voi hoitaa vanhemman tehtäviä viikonloppuna ja antaa tytölle aikaa opiskeluun. Parhaimmillaan koulu on mukana ja osoittaa joustavuutta esimerkiksi määräaikojen tai kotiopetuksen suhteen.

Ryhmätyön aiheita:

- keskustelu molempien vanhempien kanssa tulevasta päätöksistä Tetralemma-menetelmällä
- realistisen työsuunnitelman tekeminen perheelle ja erityisesti tytölle kouluun liittyen
- arvioida muita tukimuotoja

3.3.3 Jos asiat eivät mene suunnitelmien mukaan

Kaikista yrityksistä huolimatta asiat eivät välttämättä mene suunnitelmien mukaan. Tämä on normaalia elämässä; on kuitenkin aina hyvä nähdä pidemmälle tulevaisuuteen ja olla valmis jatkamaan suunnitelmaa B. Raskaus murrosiän monimutkaisessa vaiheessa tekee suunnitelmien tekemisestä ja niiden toteuttamisesta erityisen haastavaa. Koska tulevaisuuden suunnitelmiin vaikuttavat tekijät ovat yleensä moninaisia ja monimutkaisia, on syytä varautua muuttamaan tai muuttamaan alkuperäisiä suunnitelmia, jos ne eivät toimi odotetulla tavalla. Vaikka suunnitelmien tekemisen joustavuutta rajoittavat jossain määrin raskauden asettamat vaatimukset, on suositeltavaa harkita vaihtoehtoja etukäteen liiallisten pettymysten ja toivottomuuden välttämiseksi.

Ryhmätyön aiheita:

- mahdollisten vaihtoehtojen arviointi ja niiden paremmuusjärjestys
- keskustellaan suunnitelman epäonnistumisen merkeistä ja oikeasta reagoitajasta

Yhteenveto osiosta “Opiskelun vaihtoehdot”

- On tärkeää suunnitella nuoren parin tulevaisuutta yksilötasolla ja perhetasolla
- Tulee miettiä, miten suunnitelmat toteutetaan ja millaista tukea tarvitaan
- Parhaat muutokset ajoissa koulusta valmistumiseen saadaan silloin, kun poikaystävä ottaa vastuuta lapsen hoidosta
- koulun on tärkeää olla mukana suunnittelussa ja valmistumisen toteuttamisessa
- Vaihtoehtojen harkitseminen etukäteen on tärkeää pettymysten ja toivottomuuden välttämiseksi

3.4 Raskaana olevan tytön tulevaisuuden näkymät

3.4.1 Mitä vaihtoehtoja on tulevaisuudessa?

Ensi silmäyksellä raskaana olevan teini-ikäisen tulevaisuudennäkymät näyttävät olevan rajalliset. Tätä näkemystä ei kuitenkaan voi täysin kiistää keskittymättä pelkästään lähitulevaisuuteen, vaan pidemmällä aikavälillä raskaana olevan tytön näkökulmat saattavat näyttää paremmalta. Eräs jo tehty valinta on äidiksi ja vanhemmaksi tuleminen ja oleminen, mikä tulee ilmaista positiivisena päätöksenä, joka tällä hetkellä rajoittaa vaihtoehtoja, mutta todennäköisesti vain väliaikaisesti, eikä sulje niitä pois ikuisesti. Tytön tulevaisuus riippuu kuitenkin suuresti hänen omasta motivaatiostaan ja oikeaan aikaan saatavilla olevan tuen tasosta ja laadusta. Yleensä tulevia vaihtoehtoja tulee harkita pidemmällä aikavälillä, ja ne voivat vaatia kärsivällisyyttä toteuttamisen suhteen. Konkreettisia vaihtoehtoja raskaana olevalle tytölle voivat palveluiden saatavuudesta riippuen tarjota vanhemmuuden huomioivat oppilaitokset, jotka mahdollistavat valmistumisen ja jatko-opinnot lasten äideille. Toinen vaihtoehto peruskoulun jälkeen voi olla aikuiskoulutusta järjestävät oppilaitokset. Joissain tapauksissa saattaa joutua vain odottamaan, että lapsi on saavuttanut tietyn iän, jotta äiti voi jatkaa koulutuspolulla.

Ryhmätyön aiheita:

- motivoiva keskustelu tytön kanssa siitä, kuinka positiivisesti hyväksyä äidin rooli
- arvioida alueen nuorten äitien koulutusmahdollisuuksia
- vierailujen järjestäminen tiettyyn vaihtoehtoon tai palveluun tutustumiseksi

3.4.2 Tulevaisuuden suunnittelu

Tulevaisuuden suunnittelu alkaa tytön koulutustoiveiden ja -tavoitteiden arvioinnista. Keskustelun aikana tulee muistaa tytöllä ennen raskautta olleet toiveet, verrattuna hänen nykyisiin toiveisiinsa, ja muutoksen syistä tulee keskustella pohdiskelevasti. On kiinnitettävä huomiota siihen, että tavoitteet ovat realistisia ja että korkeampi visio on johtavana ajatuksena. Sovitut tavoitteet tulee olla saavutettavissa suunnitellussa aikataulussa ja jaettuna useisiin osatavoitteisiin. Suunnitelma voidaan tehdä vuodeksi, viideksi tai kymmeneksi vuodeksi eteenpäin ohjaamalla kysymyksiä, kuten "Missä haluat olla vuoden, kahden, viiden tai kymmenen vuoden kuluttua?" tai "Kuinka näet oman elämäsi olevan noissa aika-askelissa?" Aikajana-menetelmä on tehokas tapa käydä läpi tämä aika. Linjalla edestakaisin liikkuminen antaa tytön kokea, miltä hänestä tuntuu, jos tavoite saavutetaan, ja vaihtoehtoisia tapoja voidaan kokeilla. Mikäli paikan tai oppilaitoksen vaihtoa harkitaan, paikan päällä käyminen voi auttaa tekemään oikean päätöksen, ja se voi vähentää jännitystä tai pelkoa sen toteuttamisesta. Näin tyttö voi kehittää omaa tulevaisuuttaan koskevan suunnitelman laatimisen hyvin konkreettisesti.

Ryhmätyön aiheita:

- arvioidaan alueen nuorten äitien koulutusmahdollisuuksia
- vierailujen järjestäminen tiettyyn vaihtoehtoon tai palveluun tutustumiseksi
- aikajana-menetelmän käyttö lähi- ja laajemman tulevaisuuden visuaalisessa kokemisessa
- Tetralemma-menetelmän käyttäminen vaihtoehtojen ja ristiriitojen selvittämiseen

3.4.3 Varmista, ettei raskaana olevaa tyttöä jätetä yksin

Pahinta on, jos tyttö kokee olevansa yksin tilanteessa. Raskaus teini-ikässä edustaa tilannetta, joka vaatii monenlaista tukea eri tasoilla. On myös pidettävä mielessä, että tyttöjen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi voi muuttua hyvin nopeasti ja saattaa vaatia välitöntä muutosta tarvittavassa tuessa. Asiat, jotka toimivat tänään, eivät välttämättä toimi enää samalla tavalla huomenna. Lisäksi raskaana olevan tytön, ja luultavasti myös vauvan isän, on jatkuvasti valmistauduttava, sopeuduttava muutoksiin ja järjestettävä tulevaisuutta ylipäänsä samalla kun koulusta valmistuminen on lähitulevaisuuden päätavoitteena. Siksi nuoren tytön tai parin on hyvä pitää yhteyttä ainakin yhteen luotettavaan aikuiseen, joka kuuntelee, miten asiat etenevät ja millainen tuki voisi olla hyödyllistä nykyisessä tilanteessa.

Ryhmätyön aiheita:

- varmistaa, että tytöllä on vähintään yksi luotettava henkilö, johon hän voi ottaa yhteyttä ja jonka puhua tilanteestaan
- jos tyttö kieltäytyy yhteistyöstä, jätä hänelle puhelinnumero tai osoite, josta hän voi saada tukea myöhemmin



Yhteenveto “Raskaana olevan tytön tulevaisuuden näkymät”

- raskaus saattaa rajoittaa nykyisiä vaihtoehtoja, mutta luultavammin vain viivästyttää joidenkin asioiden toteuttamista eikä sulkea pois niitä ikuisesti
- tulevia vaihtoehtoja tulee harkita pidemmällä aikavälillä
- tyttöjen tulevaisuus riippuu heidän omasta motivaatiosta sekä oikeaan aikaan saatavilla olevasta tuesta
- on kiinnitettävä huomiota realistisiin tavoitteisiin ja ottaa laajempi visio tulevasta johtavaksi tavoitteeksi
- ota mukaan syntymättömän lapsen isä aina kun se on mahdollista
- varmista, ettei raskaana olevaa tyttöä jätetä yksin

Lähteet

1. Alan Guttmacher Institute (1994). Sex and America's Teenagers. New York. ERIC.
2. Albritton T, Angley M, Grandelski V, Hansen N, Kershaw T. (2014). Looking for solutions: gender differences in relationship and parenting challenges among low-income, youngparents. *Fam Process*. Dec;53(4):686-701. Doi: 10.1111/famp.12088
3. Arnoldy, B. (2008). Special Schools for Pregnant Girls? *Christian Science Monitor*, Retrieved from <http://www.csmonitor.com/USA/Politics/2008/0430/p02s01-uspo.html>
4. Barret, R.L, Robinson, B.E. (1990). The role of adolescent fathers in parenting and childrearing. *Adv Adolesc Mental Health*, 4:189-200.
5. Bjelica, A, & Kapor-Stanulović, N. (2004). Trudnoća kao psiholoski događaj [Pregnancy as a psychological event]. *Med Pregl*. 57(3-4):144-8. doi: 10.2298/mpns0404144b.
6. Chen, G. (2020). Pregnant in Public School: Challenges and Options. Retrieved from <https://www.publicschoolreview.com/blog/pregnant-in-public-school-challenges-and-options>
7. Colb, S.F. (2008). Should Pregnant High School Students Receive Maternity Leave? The Complexity of Accommodating a Less-than-Ideal Status," *FindLaw*, January 23. Retrieved from <https://supreme.findlaw.com/legal-commentary/should-pregnant-high-school-students-receive-maternity-leave-the-complexity-of-accommodating-a-less-than-ideal-status.html>
8. Kingsbury, K. (2018). Pregnancy Boom at Gloucester High, *Time*. Retrieved from <http://content.time.com/time/nation/article/0,8599,1817272,00.html>
9. Morin, A. (2020). Risk Factors for Teen Pregnancy. *Very well family*. Retrieved from <https://www.verywellfamily.com/teen-pregnancy-risk-factors-2611269>
10. Rhein L.M, Ginsburg K.R, Schwarz D.F, Pinto-Martin J.A, Zhao H., Morgan A.P, Slap G.B. (1997) Teen father participation in child rearing: family perspectives. *The Journal of Adolescent Health*: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine, Oct;21(4):244-252. DOI: 10.1016/s1054-139x(97)00115-8
11. The Center for Disease Control (2014). *Youth Risk Behavior Surveillance System: 2011 National Overview*. Retrieved from http://www.cdc.gov/healthyyouth/yrbs/pdf/us_overview_yrbs.pdf
12. Smithbattle L. (2006). Helping teen mothers succeed. *J Sch Nurs*, Jun;22(3):130-5. Doi: 10.1177/10598405060220030201. PMID: 16704281

C Kappale 4

Varhainen äitiys – Äidin tarpeet. Lääketieteelliset, oikeudelliset ja sosiaaliset ongelmat.

Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu i Biznesu



Maailma ja siinä tapahtuvat yhteiskunnalliset muutokset osoittavat, että seksuaalinen aktiivisuus alkaa nykyään yhä nuorempana. Siksi voimme sanoa, että nuorten seksuaalielämän aloittamisen ikä laskee. Vanhemmat, opettajat ja kasvattajat ovat huolissaan tästä. Me - aikuiset - olemme tietoisia siitä, että teini-ikäiset ovat enemmän kuin koskaan alttiina populaarikulttuurin ylivoimaiselle vaikutukselle, joka tarjoaa heille käyttäytymismalleja (myös seksuaalisuudessa), jotka eroavat merkittävästi yleisistä normeista ja arvoista yhteiskunnassa.

Mediaviestinnälle altistumalla nuoret eivät ainoastaan usko, että heidän tulee saada välitöntä nautintoa, vaan myös pyrkivät maksimoimaan vaikutelmia. Se koskee myös seksiä. Kehon ja seksuaalisuuden kultin kulttuuri mahdollistaa suuren seksuaalisen käyttäytymisen vapauden, luo niin sanotun "löyhän moraalin", jolle on yleensä ominaista vastuun puute sen biologisista ja psykologisista vaikutuksista. Siksi nuorten kokeilut voivat karata hallinnasta ja johtaa riskikäyttäytymiseen. Kaverilta, kollegoilta internetistä tai nuorisolehdistä hankittu tieto seksielämästä (mukaan lukien ehkäisyvälineet), vastuun puute ja tieto omasta seksuaalisuudesta, jota epäilemättä on saatavilla "epävarmojen" tietolähteiden kautta, johtaa ei-toivottujen seurausten syntymiseen. Yllä kuvatut tekijät voivat johtaa myös varhaisen äitiyden ilmiöön. Alaikäisen tytön raskautta voidaan pitää ennenaikaisena useista syistä. Ensinnäkin on korostettava moniulotteisia seurauksia, jotka vaikuttavat emotionaalisiiin, koulutuksellisiin, ammatillisiin, terveydellisiin asioihin tai laajemmin kaikkiin niihin asioihin, jotka liittyvät teinivanhemmuuden yhteiskunnallisiin vaikutuksiin. Raskaus lisää teini-ikäisen äidin "sosioekonomista haittaa".

4.1 Teini-ikäisen äidin haasteet ja tarpeet

4.1.1 Lääketieteelliset ongelmat biologisen kypsymättömyyden seurauksena

Kun katsomme teini-ikäistä, joka biologisesta näkökulmasta voi tulla raskaaksi tai jopa synnyttää lapsen, tiedämme hyvin nuoren henkilön valtavan haasteen raskauden ja synnytyksen aikana. Kasvattajana tai vanhempana tiedämme, että teini-ikäiselle on liian aikaista joutua näin haastavaan prosessiin, joka tapahtuu naisen kehossa yhdeksän raskauskuukauden aikana. Raskaus ja sen haasteet sekä koko synnytysprosessi voivat aiheuttaa nuorelle epäsuotuisia biologisia vaikutuksia.

Huoltajien tehtävänä on siis selittää ja osoittaa esimerkein teini-ikäisille, että sukukypsyys ei tarkoita elimistön valmiutta synnyttää jälkeläisiä. Valitettavasti liian vähäinen seksuaalikasvatus, keskustelujen puute vanhempien tai muiden luotettavien aikuisten kanssa johtavat nuorten ja ennen kaikkea tyttöjen tiedon puutteeseen. Usein tytöille, jotka ovat yllättyneitä siitä, että ovat raskaana,

on ominaista epäkypsyyttä: psykologinen, emotionaalinen, moraalinen ja aksiologinen. Tämä näiden sfäärien epätasainen kehitys tekee heistä fyysisesti naisten kaltaisia, mutta psyykkisesti he ovat usein edelleen lapsia.

Raskaana olevat nuoret ymmärtävät usein olevansa raskaana suhteellisen myöhään. Joskus jopa vasta silloin, kun raskaus alkaa näkyä, eli 3. ja 5. kuukauden välillä; tämä tarkoittaa, että he eivät mene lääkäriin, koska eivät epäile mitään. Koska he eivät ole tietoisia mahdollisuudesta päästä synnytystä edeltäviin tutkimuksiin, tai äitiysneuvolan palveluiden piiriin, suosittelemme lämpimästi kutsumaan työpajoihin lääkärin tai terveydenhoitajan lääkärikäyntien ja neuvolan tarkastusten tärkeyden vuoksi. He osaavat huomioida oikean ravinnon sekä varoitukset piristeiden ja joidenkin raskauden aikana kiellettyjen lääkkeiden haitallisuudesta. Jotkut odottavat äidit ovat huolissaan sekä perustellusti että perusteettomasti lapsen sekä itsensä terveydestä. Nämä epäilykset voitaisiin hälventää tehokkaasti lääkärin tai terveydenhoitajan tuella, joka on valmis antamaan asiantuntevan vastauksen epäilyihin ja havaitsemaan mahdolliset riskit äidin ja lapsen terveydessä. On kuitenkin muistettava, että kaikilla ei ole mahdollisuutta tähän. Kannattaa lyhyesti selittää teini-ikäisen ja kypsän naisen raskauden erot, joiden pohjalta heidän tulee tiedostaa varhaiseen raskauteen, synnytykseen ja synnytyksen jälkeiseen aikaan liittyvät riskit. Tässä vaiheessa on myös psykologin rooli tärkeä, joka voisi korostaa, että varhaisen äitiyden ja aikuisiän äitiyden lääketieteellisten ja biologisten erojen lisäksi myös psykologinen aihealue on tärkeä.

Ryhmätyön aiheita:

- Suuri apu synnytykseen liittyvien lääketieteellisten ja biologisten riskien näyttämässä voi olla harjoitus, jossa osallistujat saisivat tietoa monenlaisista ongelmista, jotka liittyvät teini-ikäisen vanhemman lapsen syntymän ensimmäisiin hetkiin.
- Useimmiten nuoret eivät ymmärrä, miltä synnytyssalin "todellisuus" ja synnytys näyttävät – tavoitteena on kertoa heille se realistisesti.

EHDOTUKSET

Kannattaa käyttää opetusvideoita, keskustelua ja kirjallisuuden kuvauksia "todellisista" synnytykseen ja heti synnytyksen jälkeen sairaalassa oloon liittyvistä tilanteista. Voidaan soveltaa jopa kohtauksia elokuvista. Loppujen lopuksi näissä näkyy selvästi äitien kokema kipu ja väsymys – voidaan nähdä tunteita ja pelkoja, jotka ovat yleisiä kaikille synnytyksen kokeneille. Kouluttaja voi pyytää ryhmiä kirjoittamaan neuvoja nuorelle ja tämän vanhemmille. Lopuksi kouluttajan tulee tehdä yhteenveto päätelmistä ja lopettaa keskustelu.

Mitä tehdä:

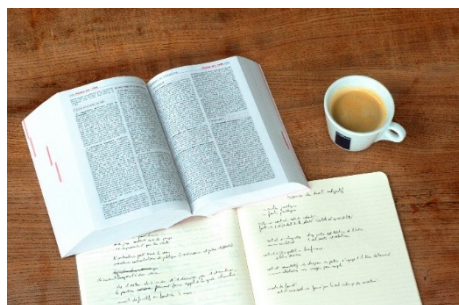
- Voimme jakaa työpajaryhmän kolmeen alaryhmään ja pohtia materiaalien perusteella, mitä tunteita ja pelkoja voi seurata: synnyttämässä oleva nuori äiti (ryhmä nro I), nuori isä (ryhmä nro II) ja teini-ikäisten vanhemmat (ryhmä nro III) - kaikki poikkeuksetta altistuvat stressille, ahdistukselle nykyhetkestä ja hämmennyksistä ajatuksista tulevaisuudesta.
- Kysytään, millaisia tunteita työpajaan osallistuja voi tuntea asettuessaan synnyttävän teini-ikäisen äidin, nuoren isän tai teini-ikäisten vanhempien asemaan - mitä ajatuksia, toiveita tai pelkoja heillä voi olla.

- Kysytään kahdesta mahdollisesta skenaariosta teini-ikäisen tarinan jatkamiselle - positiivinen ja negatiivinen. Miten osallistujat ymmärtävät synnytyksen jälkeen mahdollisesti tapahtuvia menettelytapoja ja valintoja?

Lopuksi kouluttajan tekee yhteenvedon päätelmistä ja lopettaa keskustelun.

4.1.2 Oikeudelliset näkökohdat.

Lähes jokaisessa maassa, jos teini-ikäinen tulee raskaaksi (ennen kuin on täysi-ikäinen), on tarpeen tarkastella oikeudellisia asioita. Nämä liittyvät lapseen, teini-ikäiseen sekä huoltajuuteen. Vastasyntyneen vauvan huoltaja voi olla alaikäinen ja hänen vanhempansa, adoptio- tai sijaisvanhemmat ovat taas lapseen nähden ulkopuoliset henkilöt. Monet lasta odottavat nuoret (ja heidän vanhempansa) eivät edes ole tietoisia Euroopan Unionin säännöksistä, **jos lapsen äiti on alle 18-vuotias, on hänen lapselleen määrättävä laillinen huoltaja (kunnes hän on täysi-ikäinen).**



Ryhmätyön aiheita:

- Tärkeä osa ryhmätyöskentelyä on alaikäisen äidin ja hänen lapsensa juridisten näkökohtien analysointi.
- Tässä yhteydessä kannattaa tarkistaa osallistujien tiedot.

Mitä tehdä:

- Aivorihi: Tiedossa olevien säädösten kirjoittaminen vastasyntyneen lapsen huoltoon liittyen alaikäiselle äidille.
- Tarkastellaan mahdollisuuksia auttaa ja tukea tilanteessa.
- Alaikäisen äidin tukemisen mahdollisuudet tulee selittää tarkasti.
- Lainsäädännön ja etuuksien tuntemus on tärkeää äideille, jotka synnyttävät lapsen ennen täysi-ikäisyyttä tai jotka ovat nuoren ikänsä vuoksi sosiaalisesti, taloudellisesti ja emotionaalisesti heikommassa asemassa.

4.1.3 Sosiaalisen syrjäytymisen vaara

Jokainen alaikäinen äiti on erilainen, jokaisella on erilaisia henkilökohtaisia haasteita, jotka johtuvat perheestä ja sosiaalisista olosuhteista. Ne voivat erota toisistaan seuraavilla tavoilla:

- asumisolosuhteet,
- sosiaalinen asema,
- taloudellinen tilanne (toimeentulo),
- älylliset tai emotionaaliset taipumukset.

Niiden yhteinen ja tyypillinen piirre on kuitenkin varhaiseen äitiyteen liittyvät ongelmat monilla tasoilla. Biologisen, seksuaalisen, psykologisen ja sosiaalisen kehityksen tason ja näiden välisen yhdenmukaisuuden puute vaikeuttaa äidin tehtävän omaksumista vastuullisella tavalla, mikä johtaa moniin negatiivisiin, terveydellisiin, psykologisiin ja sosiopedagogisiin seurauksiin, joita alaikäiset äidit voivat kokea omassa tilanteessaan.

On korostettava, että raskaana olevien teini-ikäisten tai nuorten äitien arkeen tulevat psykologiset ja sosiaaliset seuraukset riippuvat monista näkökohdista - yksilöllisistä ominaisuuksista, jotka mainittiin jo alussa eli emotionaalisesta ja sosiaalisesta tilanteesta, lapsen isästä ja hänen perheestään, henkilökohtaisesta perhetilanteesta, taloudellisista olosuhteista, koulutustilanteesta ja alaikäisen äidin iästä.

Ei ole epäilystäkään siitä, että lasta odottavan teini-ikäisen tai alaikäisen äidin elämä eroaa radikaalisti hänen ikätoverinsa - lapsettomien teini-ikäisten elämästä. Yksi varhaisen äitiyden syntymisen vakavimmista seurauksista, teini-ikäisen pelon ja ahdistuksen lisäksi, on jatkuva yhteiskunnan paine. Nuoret tytöt kohtaavat "epäsuotuisan yleisen mielipiteen, koska eivät ole noudattaneet sosiaalisia ja uskonnollisia normeja, joissa oletetaan, että vain täysi-ikäinen nainen voi synnyttää lapsen, kun hän on laillistanut suhteen kumppaninsa kanssa". Tutkimus osoittaa, että luonnehdituilla tytöillä ei ole laajaa sosiaalisten suhteiden verkostoa. Tämä vahvistaa alaikäisten äitien leimautumisprosessia. Se on erittäin vaarallista, koska naisen luomaan äitiyteen vaikuttavat sosiaaliset asenteet, erityisesti lähimmässä, naapuriympäristössä.

Ryhmätyön aiheita:

- Erittäin tärkeää työpajaa toteutettaessa on kiinnittää kouluttajan huomio siihen, mikä on raskaana olevan alaikäisen äidin sosiaalisen syrjäytymisen riski sosiaalisen ryhmän tai lähiympäristön osalta. Tässä vaiheessa voidaan työskennellä sarjakuvan kanssa.

SARJAKUVAT

Sarjakuva nro 4 osoittaa, että positiiviset suhteet vanhempiin ja huoltajiin antavat mahdollisuuden saada tukea ikätoverisuhteiden ylläpitämiseen sekä jatko-opintoihin. Nuorten äitien tarpeista kannattaa keskustella työpajan osallistujien kanssa. Kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että usein tarve olla ikäistensä porukassa voi liittyä nuorten äitien emotionaalsiin dilemmoihin (vaihtoehtona mennä ulos tai jäädä kaksin vauvan kanssa). Ehdotamme, että laaditaan koulutusryhmän kanssa "luettelo nuoren äidin tarpeista ja ajatuksista", jotka voivat johtaa sosiaaliseen hylkäämiseen.

Tässä vaiheessa pohditaan, kuinka voidaan tukea teini-ikäistä, kun hän kohtaa hylkäämisen tai väärinkäsityksen tai kun hänellä ei ole aikaa rakentaa suhdetta toiseen henkilöön tai ystäviin. **Yksi neuvoista/vinkeistä sosiaalisen syrjäytymisen torjumiseksi on jatkokoulutukseen kannustaminen.** Tämä voidaan osoittaa kohtauksen perusteella, jossa tytär ja äiti seisovat kirjaston vieressä, eli myönteisillä argumenteilla, joilla osoitetaan jatkokoulutuksessa ja vertaisryhmässä tai uudessa sosiaalisessa ryhmässä (esim. koululuokassa) pysymisen tärkeyttä, joka itse asiassa täyttää suurimman osan kehitys-, emotionaalisista ja sosiaalisista ja myöhemmin myös taloudellisista tarpeista. (koulutus = parempi ammatillinen asema ja siten taloudellinen tulevaisuus). **Kannustetaan keskustelemaan tunteista, peloista ja haasteista, joita teini kohtaa päättäessään jatkaa koulutusta. Kannattaa laatia "esteiden lista" ja rakentaa niihin vastaamiseksi "esteiden poistolista",** esim. "esteiden listalla" saattaa olla haasteita lastenhoidossa koulun tai opiskelun aikana ja vastaukset tähän. Pelko, kirjoitamme "esteenpoistolistalle" listan ystävällisistä ja kannustavista ihmisistä, jotka voivat auttaa lapsen hoidossa, aikataulun laatimisessa päiväkodin tai lastenhoitajan tai muiden tukimuotojen löytämiseksi.

Tällaisissa työpajoissa kannattaa keskustella aiheesta nuorten äitien itsetunnon vahvistamiseksi ja auttaa heitä valmistautumaan siihen, että he saattavat kohdata hylkäämistä ja jopa sosiaalista syrjäytymistä. Nuorella äidillä, joka on koulutytty tai opiskelija, ei ole yhtä paljon aikaa ja vapautta elää koulun ulkopuolella kuin hänen ikätovereillaan. Tämä voi heikentää hänen itsetuntoaan ja hänen motivaatiotaan olla vertaisryhmässä. Tässä vaiheessa nuoren naisen itsetunnon rakentaminen on erittäin tärkeää. Tehdään harjoitus **"Kuinka näen itseni"**. Tavoitteena on vahvistaa positiivista minäkuvausta, kirjoittamalla ylös 50 hyvää asiaa. Ensiksi tulee kirjoittaa ylös roolit, joita meillä on elämässä (esim. äiti, koulutytty, tytär, naapuri, ystävä jne.) ja viitata mitä etuja missäkin roolissa on. Hyödyllinen taulukko on liitteissä. Toinen positiivista kuvaa itsestäsi rakentava tehtävä on **"Hymy itsellesi"** -harjoitus, jonka tavoitteena on kehittää kykyä vastaanottaa ja antaa hyvää palautetta sekä hyväksyä itsensä. Sinun tulee kirjoittaa paperille ne ominaisuudet, joista pidät toisissa ja pyytää muilta ryhmän osallistujilta lisäämään listaan ominaisuudet, joita he muissa osallistujissa arvostavat. Liitteessä on esimerkkitehtävä tästä harjoituksesta.

Tällaiset (ja muut) harjoitukset mahdollistavat keinojen löytymisen itsetunnon rakentamiseen ja ne luovat enemmän varmuutta, jos he kohtaavat hylkäämisen. Positiivisten (ja myös negatiivisten) piirteiden tunteminen auttaa ymmärtämään niihin liittyviä vaikeuksia, rohkaisemaan omaa toimintaa ja rakentamaan luottamusta omiin kykyihin. Siksi aloitetaan hyvin yksinkertaisista harjoituksista tai keskustellaan koomisista kohtauksista edellä mainitulla tavalla. Koetetaan saada ihmiset, joiden kanssa työskentelemme, etsimään voimaa omasta sisäisestä kyvystään. Tällä tavalla voimme auttaa nuoria valmistautumaan haasteisiin, joita he epäilemättä kohtaavat elämässään.

4.1.4 Varhainen äitiys – haasteet ja riskitekijät sekä mahdollisuudet onnelliseen vanhemmuuteen ja aikuisuuteen

Sosiaalinen syrjäytyminen, josta kirjoitimme edellisessä luvussa, liittyy usein teini-ikäisten äitien ongelmiin, mukaan lukien köyhyys ja perhepatologiaan. Aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta voimme löytää monia säikeitä, jotka selvästi osoittavat ongelmia (poikkeamalla ei ole aina yhteyttä sosiaaliseen syrjäytymiseen, eikä se ole sama kuin perheen köyhyys), mutta myös heidän yhtäläisiä mahdollisuuksiaan.

"Sosiaalisen syrjäytymisen ja köyhyyden välillä voi olla: (1) syy-seuraussuhde (peräkkäinen suhde): syrjäytyminen ymmärretään joko köyhyyden syynä tai seurauksena, (2) päällekkäinen tai kapseloituva

suhde (kuvaussuhde): sosiaalinen syrjäytyminen liittyy köyhyyteen, se on osa sitä, tai mahdollisesti sen äärimuoto; köyhyys sijaitsee sosiaalisen syrjäytymisen sisällä, se on yksi sen "komponenteista", alue, ulottuvuus. Sosiaalinen syrjäytyminen ja köyhyys voivat esiintyä myös erikseen: voi kokea köyhyyttä ollessaan sosiaalisesti integroitunut tai kokea syrjäytymistä olematta köyhä"

Tässä kohtaa on hyvä mainita, että hoito- ja kasvatustilanteista tai syrjäytymisvaarassa olevista perheistä tulevilla teiniäideillä ja jopa niin sanotuista "hyvistä kodeista" tulleilla teini-ikäisillä äideillä, on taustallaan tarinoita, yleensä ihmissuhdeongelmia lähtöperheissään tai epäsovivia käyttäytymismalleja, joita he ovat nähneet lapsuuskodissaan. Kaikki tämä muuttaa ja vaikeuttaa itsensä löytämistä tässä vaikeassa, usein kriittisessä tilanteessa sekä lisäävät sen seurauksia, joka voi olla suunnittelematon raskaus.

- todennäköisyyskerroin, sisältää sosiaalisen integraation, elämän tarkoituksen löytämisen, taloudellisen ja ammatillisen vakauden

Teiniäitiys on nuorelle tytölle valtava haaste, joka useimmiten ylittää kyvyn selviytyä sen kanssa yksin, ilman tukea. Kun tarkastelemme kaikkia tässä käsikirjassa kuvattuja ongelmia, on mahdotonta olla käsittelemättä asioita, joita raskaana oleva tai teini-ikäinen äiti kohtaa yhtäkkiä ja joihin liittyy useita monimutkaisia näkökohtia. Valitettavasti emme voi monissa maissa yleillä alaikäisille äideille tarjotusta laitostuella tuesta. Järjestelmällisistä, pitkäaikaisista ja kokonaisvaltaisista ratkaisuista on pulaa.

Useimmiten törmäämme siihen näkemykseen, että teinivanhemmuudella on kielteisiä seurauksia teini-ikäisille vanhemmille, että se voi johtaa pienen lapsen sosiaaliseen syrjäytymiseen ja asianmukaisen hoidon puutteeseen. Kuulemme ja luemme paljon nuorten vanhemmuutta ehkäisevistä toiminnoista ja varhaisen vanhemmuuden negatiivisista seurauksista: edellä mainitusta sosiaalisesta syrjäytymisestä sekä sosiaalisesta eriarvoisuudesta, köyhyydestä jne. Samaan aikaan tutkimukset vahvistavat, että varhaisella vanhemmuudella on myös monia myönteisiä seurauksia nuorille vanhemmille, nuorten vanhempien perheille ja koko yhteiskunnalle.

Valitettavasti sosiaalinen viestintä osoittaa varhaisen raskauden vain köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen riskinä, vaikka sitä se ei useinkaan ole. Toisaalta varhaisvanhemmuudessa on monia myönteisiä puolia, joita ovat muun muassa: lisääntynyt osaaminen, taidot, tahdonvapaus, itsentunto, itseluottamus; kokemus elämän ensimmäisestä onnistumisesta (joka on lapsi); riippuvuudesta eroon pääsemisestä (tai ainakin terapian aloittaminen), irrottautumisesta epäsuotuisasta vertaisympäristöstä (sosiaalisten kontaktien katkaiseminen riskikäyttäytymistä esittävien ihmisten kanssa); koulutuksen jatkaminen, toiveiden lisääntyminen, ammatillisen pätevyyden korotusmahdollisuuksien etsiminen, työn aloittaminen, suhteiden vahvistuminen perheenjäseniin (ensisijaisesti vanhemmat, sisarukset, isovanhemmat); elämän merkityksen, kypsyyden, aikuisuuden, positiivisen identiteetin tunteen saaminen; sosiaalisen aseman nouseminen, elämänlaadun parantuminen.



Nuorten vanhemmuudesta on edelleen monia hyödyllisiä seurauksia nuorille vanhemmille, heidän lapselleen ja koko perheelle ja jopa yhteiskunnalle. Kun nuori äiti tulee autetuksi tai hänellä on tarpeeksi itsekuria halutakseen muuttaa tähänastista elämäänsä lapsensa ja itsensä vuoksi, muodostuu uusi käyttäytymismalli, joka keskittyy vanhemmuuteen ja perheeseen. Varhaisen vanhemmuuden merkityksestä nuorten elämässä ovat näkyneet tutkimustuloksissa ne vanhemmat, jotka menettivät "elämän tarkoituksen", saavuttivat "menestyksen elämässä" ja "käyttivät tilaisuuden".

Mitä tehdä:

- Ehdotamme jakautumista kolmeen harjoitusryhmään. Jokainen heistä seuraa päähenkilön ja hänen pienen tyttärensä tunteita, tarpeita, keskusteluja ja käyttäytymistä.
- On hyvä miettiä, mitä negatiivista tytön elämässä voisi tapahtua (listaa uhat), mikä estäisi tämän tarinan myönteisen loppumisen. Mitä positiivista tytön elämässä on tapahtunut ja huomaa, että koko tapahtumasarja voi johtaa tarinan positiiviseen lopputulokseen.
- Millaista elämää tyttö voisi odottaa, jos hänellä ei olisi välittäviä sukulaisia?
- Miten hänen elämänsä sujuisi, jos hän ei olisi jatkanut opintojaan?
- Vaihtoehtoisia tarinoita analysoimalla tiimi pystyy helposti kuvittelemaan, kuinka vaikeaa nuoren äidin elämä on, ilman lähiympäristön tukea ja hyväksyntää.
- Lopuksi ryhmät voivat keskustella valmentajan kanssa laadituista uhkalistoista. Kouluttaja tiivistää työpajan tuotoksen korostamalla nuorten äitien omaisten tukemisen tärkeyttä.

4.2 Teini-ikäisten äitien asenteet

4.2.1 Perheiden piirteitä

Tutkijat ovat osoittaneet, että syntymäperheellä on keskeinen rooli teini-ikäisten äitien elämäkerrassa, mikä epäilemättä liittyy tämän ilmiön olemukseen. Sosiaalinen ryhmä - perheen ensisijainen ympäristö ja lapsen kehitys. Ensinnäkin aihetta käsittelevässä kirjallisuudessa alaikäisten vanhempien voimavarojen lähteenä on mainittu perhe.

Toiseksi on nähtävissä keskustelussa teini-ikäisen vanhemmuuden syistä - perheen seksuaalisen sosialisoinnin puutteen lisäksi - perheissä olevan myös erityispiirteitä, jotka lisäävät teinivanhemmuuden mahdollisuutta. Monien tutkijoiden mukaan perheille, joissa on alaikäisiä äitejä ja isiä, on useammin tunnusomaista alempi sosioekonominen asema, varhainen hedelmällisyys, yksinhuoltajuus tai erilaiset ongelmat, jotka ovat vaikuttaneet heidän koulutuksensa epäonnistumiseen (esim. alkoholismi, rikollisuus, väkivalta). Lapsuuden perhe on teini-ikäisten vanhempien epävirallisen tuen ensisijainen lähde ja siksi sitä tulisi pitää tärkeimpänä voimavarana näille nuorille vanhemmille ja heidän perheilleen. Henkilökohtaisessa tuessa ovat kaikki mahdollisuudet, jotka auttavat täyttämään nuorten vanhempien perustarpeet, saavuttamaan tärkeitä henkilökohtaisia tavoitteita, mutta myös voittamaan kriisejä. Toisaalta perheen vahvuutena ovat yksilöiden mahdollisuudet perheessä, perhe järjestelmänä ja perheen lähiympäristö.

Nähdään, että ympäristöllä, sen perheen resurssilla, josta raskaana oleva teini tulee (sekä taloudelliset että muut), on valtava vaikutus nuoren äidin tulevaan elämään ja se voi määrittää hänen myöhempiä valintojaan ja päätöksiään ja siten hänen koko elämänpolkuun. Toisaalta - raskauden ja lapsen syntymän kanssa - on kyse uuden perheen muodostamisesta, joka koostuu yksinhuoltajaäidistä ja lapsesta tai kahdesta vanhemmasta ja lapsesta, jonka ei tarvitse toistaa aiempien sukupolvien virheitä tai jopa vanhempien tai lähiomaisten poikkeamia.

4.2.2 Perheen toiminnot. Vanhemmuusmallit, asenteet ja tyylit.

Haluamme keskustella perheen toiminnoista, mutta haluamme myös tuoda esille kuinka tärkeitä perheen perustehtävät ovat nuorten elämässä. Päätimme esittää monitahoisen perhetoimintojen luokituksen. Puhutaan perheen tärkeimmistä toiminnoista. Tämän mukaan perhe on paras paikka lasten syntymiselle ja nuorten vanhempien kehitykselle.

Ensisijainen ja yksi tärkeimmistä toiminnoista on emotionaalinen eli tunnetoiminto. Vahvan tunnesuhde ihmisiin, joilla on auktoriteettia ja sosiaalista arvovaltaa vaikuttaa hyvällä tavalla nuoreen. Tällaiset ihmiset ovat esikuvia ja roolimalleja kasvavalle nuorelle. Vaikka teini-ikäisestä tulee tiettyjen tapahtumien seurauksena varhain äiti, voidaan toivoa, että vanhempiinsa ja koko perheeseensä olevan vahvan tunnesiteen seurauksena, hän saa tukea ja apua ja myöhemmin elämässään hän pystyy luomaan myös hyvän suhteen omaan lapseensa.

Toinen erittäin tärkeä toiminto on sosialisatiotoiminto. Perheessä lapsi oppii sosiaalisista mekanismeista: perheen normeista, arvoista ja käyttäytymismalleista. Tämä tapahtuu mallintamalla, eli tarkkailemalla perheen muiden ihmisten käyttäytymistä ja sen aiheuttamia vaikutuksia. Sosialisatiotoiminto toteutetaan käyttämällä palkitsemis- ja rangaistusjärjestelmää. Tämä vaatii vanhemmilta hyvää pedagogista kulttuuria. Muuten se aiheuttaa paljon vahinkoa. 12-vuotiaasta lähtien lapsi alkaa itsenäisesti täyttää sosiaalistumistehtävää suhteessa itseensä. Silloin toimii sisäistämismekanismi eli tietoinen sitoutuminen yhteiskunnallisten arvojen ja normien omaksumiseen. Tämä prosessi mahdollistaa nuoren äidin siirtymisen loogis-abstraktisen ajattelun tasolle.

Perheet, jotka täyttävät kulttuuria muodostavan tehtävän, joilla on oma kulttuuriperintönsä, toimivat laajemmassa kulttuurikontekstissa. Perinteiden, tapojen ja arjen kulttuurin välittäminen ja ylläpitäminen, esimerkiksi kodin sisustaminen, perheessä vaalitut perinteet ja rituaalit täyttävät tämän perheen tehtävän. Tällä osa-alueella on tilaa myös tunnistettuihin arvoihin liittyvään henkiseen kulttuuriin. Nämä näkökohdat voivat osoittautua erittäin tärkeiksi, kun nuori rakentaa omaa perhettään, perheen perinteitä ja luo kodin tunnelmaa.

Tapa, jolla vanhemmat toteuttavat hoito- ja kasvatustehtävänsä, näyttää olevan perusta teini-ikäisen



ja hänen lapsensa tulevalle elämälle. Lapsista huolehtiminen ja perustan luominen kasvatusprosessille ja sen johdonmukaiselle toteuttamiselle on tämän toiminnon pääasia. Kasvatuksen myötä lapsen oppiminen tapahtuu tietoisesti sekä tiedostamatta.

Koska vanhemmuuden malleja, asenteita ja tyyliä kuvataan "Positiivista vanhemmuutta" -luvussa, keskitymme tuomaan esille, miten kotoa saatu malli tai vanhemmuuden tyyli vaikuttaa perheen rakentamiseen.

Olemme jo puhuneet perheen ja lähiympäristön tuen puutteen kielteisistä vaikutuksista sosiaalisen syrjäytymisen, köyhyyden ja perhepatologian uhkaa kuvattaessa. Nyt keskitymme lyhyeen yhteenvetoon positiivisten perhemallien tärkeydestä.

On syytä korostaa, että raskaana olevan nuoren vanhemmat kokevat usein turhautumista ja ahdistusta, kun he saavat tietää tyttärensä raskaudesta. Loppujen lopuksi on yleensä erittäin vaikeaa hyväksyä rauhallisesti tällaista tietoa oman lapsen odottamattomasta raskaudesta. Tässä vaiheessa tulee ymmärtää, kuinka tärkeää on lähiympäristön myönteinen, ystävällinen ja kannustava asenne, joka kannustaa, välittää sellaisia viestejä, jotka tukevat, rauhoittavat, osoittavat huolenpitoa ja solidaarisuutta sekä luovat turvallisuuden tunnetta ja toivoa. Tällainen vanhempien käytös lisää hämmentyneen teini-ikäisen turvallisuutta, itseluottamusta ja hän saa perheen tukea vastoinkeuhkuksesta ja vaikeasta tilanteesta huolimatta.

On tärkeää, miten olemme vuorovaikutuksessa - oman tilanteen ja elämässä olevien haasteiden parempaa ymmärtämistä edistävä vuorovaikutus sekä tapahtuneiden asioiden uudelleen tulkinta niiden ymmärtämiseksi. Tietoinen vanhempi yrittää opastaa nuorta, hälventää hänen epäilyksiään, keskittyy neuvontaan ja antamaan tietoa, joka auttaa ongelmien ratkaisemisessa. Lopulta hän välittää näin nuorelle oman kokemuksen siitä, kuinka nuoren tulisi myöhemmin tukea omaa lastaan. Tietysti myös taloudellinen tuki on erittäin tärkeä – taloudellinen tukeminen liittyy erityiseen aineelliseen ja taloudelliseen apuun sekä ennen synnytystä että sen jälkeen. Nuorten äitien tukijärjestelmän luominen on epäilemättä tarpeen kaikissa maissa.

Kannattaa tehdä toimenpiteitä sen varmistamiseksi, että teini-ikäisten vanhempien koulutusta toteuttamisesta huolehtivat asianmukaiset laitokset (koulut, palvelujärjestelmä, psykologien ja kasvattajien tuki), tämä edistää vaikuttavien tukimuotojen rakentumista, joita nuoret äidit voivat käyttää uudessa (vaikkakin erittäin vaativassa ja vaikeassa) elämäntilanteessaan, joka vaatii uhrauksia, mutta tuo myös tyytyväisyyttä ja onnistumisen kokemuksia.

4.2.2 Psykososiaaliset haasteet ja niihin liittyvien negatiivisten asenteiden riskit

Nuorten äitien psykososiaaliset ongelmat ja niihin liittyvät riskit muodostavat suurimman ongelman vanhemmille, kasvattajille ja nuorten opetusryhmälle. Auktoriteettien romahtaminen, suuri tarve saada tunnustusta vertaisten keskuudessa ja tietämättömyys omista tarpeista ja tunteista voivat johtaa epämiellyttäviin seurauksiin, väärin valintoihin tai joskus jopa tragediaan. Tämä ongelma on tiivistetty erittäin elävästi ja se tuo esille kaikki nuorten äitien negatiivisiin asenteisiin liittyvät riskit: heistä tulee äitejä, mutta tärkeintä on huolehtia oikeanlaisesta henkisestä kehittämisestä tässä uudessa tilanteessa. Sosiaalinen ja emotionaalinen kypsyttämättömyys, elämäkokemuksen puute, vastuuttomuus ja huolimattomuus ovat usein nuorten äitien piirteitä. Raskaana olevien alaikäisten kanssa päivittäin tekemisissä olevat ammatinharjoittajat raportoivat erityisen vaikeista haasteista, jotka liittyvät kyvyttömyyteen hyväksyä raskautta tai ambivalenttia tai ahdistunutta asennetta lasta kohtaan, jotka esiintyvät henkisesti, toiminnallisella ja tunnetasolla.



Tilanteen hyväksymistä edeltää usein kapinan, hämmennyksen, avuttomuuden, etäisyyden, välinpitämättömyyden kausi. Raskaus / lapsi nähdään joskus uhkana terveydelle, kauneudelle, vapaudelle, sekä esteenä henkilökohtaisten suunnitelmien toteuttamiselle, tämä johtaa tarpeeseen luopua omista tarpeistaan, unelmistaan, pyrkimyksistään ja omistautumiseen kokonaan lapselle. Näille tytöille (ajattelemattomien - kuten jotkut uskovat) perustelut löytyvät muun muassa yllättävästä raskaudesta, puutteesta tunnistaa omaa äitiyttä, joka johtuu tämän roolin kypsyttämättömyydestä (liittyy nuoreen ikään). Alhaisen reflektiokyvyn tai arvokkaiden siteiden ja emotionaalisten suhteiden puuttuessa perheessä, on ihmisten välinen vuorovaikutus laadultaan huonoa, koetaan riittämättömyyttä tai äidin ja isän rakkauden kokemus puuttuu. Usein nämä tytöt myöntävät tuntevansa itsensä väärinymmärretyiksi, yksinäisiksi, hylätyiksi, leimatuiksi ja avuttomiksi. Teini-ikäisten äitien keskuudessa tehty tutkimus osoitti, että kyselyyn vastanneet tytöt ilmoittivat yhdeksi vaikeimmaksi asiaksi teinivanhemmuudessa vanhempiansa, huoltajiensa sekä lapsen isän tuen puutteen. Selviytyäkseen tästä heille uudesta tilanteesta, he turvautuivat puolustusmekanismien käyttöön: kieltämiseen, eristäytymiseen, pakenemiseen, vetäytymiseen ja rationalisointiin. Lisäksi tilannetta voi monimutkaistaa vielä tietoisuus lapsen isään olevan suhteen satunnaisuudesta, ohimenevyydestä tai erosta, pettymys hänen vastuuttomuudestaan ja välttely-yrityksistään. Usein lapsen isä oli joko kovin nuori (kuten äiti, nuori ja henkisesti kypsyttämätön) tai mies, jolla oli oma perhe. Lapsen isäsuhteen monimutkaisuus aiheuttaa myös stressiä ja vaikuttaa raskaana olevan naisen henkiseen hyvinvointiin. On esiintynyt tapauksia, joissa huomattavasti nuorena olevat tytöt epätoivoisena, yrittäneet satuttaa itseään tai jopa tehneet itsemurhan epätoivoisessa tilassa. Erityisen tuskallisia ja henkisesti tuhoisia tilanteita ovat raiskauksesta johtuvat raskaudet, incestisuhteet, prostituutioon liittyvät tilanteet, jotka edellyttävät jo kokeneen psykologin väliintuloa. Media uutisoi silloin tällöin hylätyistä vastasyntyneistä ja lapsenmurhatapauksista. Tyttärensä raskauden hyväksymättä jättämisen rajuimmat seuraukset ovat kotoa ulosheittäminen ja naisen suostuttelu aborttiin. Tämän takia meidän on luotava edellytyksiä nuorille äidiksi tuleville tytöille, jotta he voivat astua äidin rooliin ja valmistautua siihen, että se on pitkäaikainen prosessi.



Ryhmätyön aiheita:

- Koko osio "Teini-ikäisten äitien asenteet" havainnollistaa täydellisesti opaskirjan tähän osaan liittyvää sarjakuvaa. Kohtauksesta 1 kohtaukseen 8 näemme yleiskatsauksen nuoren äidin elämänasenteesta, tunteista ja tarpeista. Jokaisella käsitellystä näkökulmasta on paikkansa kuvatarinassa. Alkaen synnytyssalin tilanteesta viimeiseen kohtaukseen, jossa näemme liikuttavasti nuoren äidin vastasyntyneensä kanssa valmistautumassa uuteen perhetilanteeseen. Keskustelkaa ryhmän kanssa teini-ikäisten äitien positiivisista ja negatiivisista asenteista. Ehdotamme jakamista kahteen ryhmään, joiden tehtävänä on luetella opaskirjassa määritellyt perheen tehtävät. 1. ryhmä keskittyy laatimaan listan äidin asenteista, kun perheen toiminnot säilyvät ja 2. ryhmä työstää luetteloa mahdollisista uhista, kun perhe on toimintakyvytön. Sarjakuva voi olla esimerkki teini-ikäisen äidin käytöksestä. Harjoituksen voi päättää keskusteluun sarjakuvasta: mitä perheen toimintoja vanhemmat tarjosivat teini-ikäiselle, mitä positiivista hän sai lapsuuden kodistaan (sinnikkyyttä, rakkautta, kykyä puhua tarpeistaan ja tunteistaan, herättää ajatuksia korkeamman asteen tarpeista - mukaan lukien koulutustarve), ryhmiä voidaan pyytää esittämään vastauksensa osoittamalla sarjakuvan tiettyjä kohtauksia.
- Ehdotamme harjoitukseksi nro. 3 "Positiiviset ja negatiiviset piirteeni". Tämän harjoituksen tarkoituksena on arvioida itsetuntoa pisteasteikolla. Se antaa mahdollisuuden oppia tuntemaan itseään paremmin ja voi johtaa keskusteluun elämän vahvasti vaikuttavista asenteista sekä niistä asenteista, joita on tarpeen vielä työstää. Itsearviointin ohjeet ja pisteytys löytyvät liitteistä kohdasta "Harjoitus 3". Toivomme sinulle onnistunutta kokemusta sarjakuvamme parissa työskentelemisestä.



Lähteet

1. Barańska M., 1995, Psychologiczne aspekty ciąży i porodu wysokiego ryzyka, [w:] B. Chazan (red.), Rodzina i prokreacja. Warszawa
2. Bidzan M., 2007, Nastoletnie matki. Psychologiczne aspekty ciąży, porodu i położu. Kraków
3. Brzezińska Anna, Społeczna psychologia rozwoju, tom 3, Wydawnictwo Scholar, Warszawa, 2000
Brzezińska Anna, Wydarzenia punktualne i niepunktualne w okresie dzieciństwa i dorastania, „Remedium”, 12(130), 2003
4. Bunio-Mroczek Paulina (2014). Badania biograficzne z udziałem klientów instytucji pomocowych, Doświadczenia z badań terenowych z nastoletnimi rodzicami z łódzkich enklaw biedy, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 10, nr 1 (PDF).
5. Bunio-Mroczek Paulina, (2010). Wczesne rodzicielstwo jako zagrożenie biedą i wykluczeniem społecznym(PDF),
6. Bunio-Mroczek Paulina, (2016). Wczesne rodzicielstwo zagrożenie czy szansa? Nastoletni rodzice z łódzkich enklaw biedy” (PDF), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
7. Dołęga Z., 2001, Wsparcie społeczne a poczucie samotności w okresie dorastania,[w:] R. Kwiecińska, M.J. Szymański (red.), Młodzież a dorośli. Napięcia między socjalizacją a wychowaniem. Kraków
8. Dziubińska-Michalewicz M., Polska na tle innych krajów – wybrane wskaźniki demograficzne,
9. Izdebski Z., Niemiec T., Wąż K. (2011). (Zbyt)młodzi rodzice, Wydawnictwo Trio, Warszawa.
10. Izdebski Z., Wąż K. (2011). Edukacja seksualna w polskiej szkole. Niespełnione oczekiwania, [w:] (Zbyt)młodzi rodzice, red. Z. Izdebski, T. Niemiec, K. Wąż Wydawnictwo TRIO, Warszawa.
11. Kawula S., 2005, Czynniki i sieć wsparcia społecznego w życiu człowieka, [w:] S. Kawula (red.), Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy. Toruń
12. Kościelska M., 1998, Trudne macierzyństwo. Warszawa
13. Kubicka H., 2005, Bezdomność rodzin samotnych matek. Społeczno-wychowawcze aspekty zjawiska. Łódź
14. Lister R. (2007), Bieda, tłum. Alina Stanaszek, Wydawnictwo Sic!, Warszawa.
15. Marzec-Holka K., 2004, Dzieciobójstwo – przestępstwo uprzywilejowane czy zbrodnia. Bydgoszcz
16. Marzec-Holka K., 2004, Dzieciobójstwo – przestępstwo uprzywilejowane czy zbrodnia. Bydgoszcz
17. problemy nastoletnich rodziców, „Przegląd Pedagogiczny”, nr 2(13), (PDF).
18. Rossa J. (2005), Dyskursywne praktyki wokół zjawiska wykluczenia społecznego a proces marginalizacji, [w:] K. Marzec-Holka (red.), Marginalizacja w problematyce pedagogiki społecznej i praktyce pracy socjalnej, Wyd. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, s. 347–354.
19. Rymsza M. (2004), Praca socjalna i pracownicy socjalni w modelu aktywnej polityki społecznej, [w:] K. Wódz, K. Piątek (red.), Socjologia i polityka społeczna a aktualne problemy pracy socjalnej: dylematy teorii i praktyki społecznej, Akapit, Toruń, s. 119–131.
20. Sęk H., Cieślak R., 2004, Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne, [w:] H. Sęk i R. Cieślak (red.), Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Warszawa
21. Sikorska M. (2009b), Nowa matka, nowy ojciec, nowe dziecko: o nowym układzie sił w polskich rodzinach, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
Sikorska M. (red.) (2009a), Być rodzicem we współczesnej Polsce, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
22. Skowrońska A. (2000). Rodzicielstwo nastolatków życiowym sukcesem czy porażką?. [W:] Miłość, wierność i uczciwość na rozstajach współczesności. Kształty rodziny współczesnej. Red. W. Muszyński, E. Sikora. Toruń, s. 199-211
23. Skowrońska-Pućka Anna, (Przed)wczesne macierzyństwo-perspektywa biograficzna Diagnoza,



pomoc i wsparcie, 2016

24. Skowrońska-Zbierchowska A. (2008). Rozwijanie sieci wsparcia społecznego odpowiedzią na
25. Skowrońska-Zbierchowska A. (2010), Doświadczenia małoletnich rodziców. Aspekty socjopedagogiczne, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk
26. Smolicz J., 1987, Wartości rdzenne i tożsamość kulturowa, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 1
27. Styk J., Chłopskie wartości podstawowe (dynamika i kierunek przeobrażeń), [w:] S. Marczuk, 1990, Wartości a struktura. Rzeszów
28. Więclawska A., 2005, Nieletnie dziewczęta samotnie wychowujące dzieci a ich przygotowanie do radzenia sobie z ograniczeniami losu: diagnoza stanu kompetencji. Toruń
29. Włodarczyk Ewa, Nastoletnie macierzyństwo jako problem indywidualny i społeczny, 2009
30. Wróblewska W. (1998). Nastoletni Polacy wobec seksualności, Wydawnictwo SGH, Warszawa.
31. Wróblewska W. (2006). Postawy młodzieży w sferze seksualnej w Polsce w okresie przemian a potrzeba edukacji, [w:] Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce. Materiały z konferencji zorganizowanej przez Komisję Rodziny i Polityki Społecznej Senatu RP 24 kwietnia 2006, (PDF).
32. Zbierchowska Alicja, Rodziny pochodzenia nastoletnich matek i ojców – funkcjonowanie, zasoby, wsparcie, Uniwersytet Gdański, 2020
33. <http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2006:024:0095:0101:PL:PDF>
34. <http://nieletnirodzice.org.prv.pl/>
35. <http://wiadomosci.wp.pl/kat,48996,wid,8751566,wiadomosc.html?ticaid=15ff3>

C KAPPALE 5

Positiivinen vanhemmuus

Willingness Team

5.1 Mikä on paras tapa puhua lapselleni?

Tämän kohtauksen tarkoituksena on keskustella siitä, kuinka parhaalla tavalla voidaan lähestyä lapsia ja rakentaa hyvä vuorovaikutussuhde. Keskustelun tarkoituksena on auttaa vanhempaa ymmärtämään, että virheet ovat normaaleja vanhemmuudessa. Virheitä tehdessä vanhemman on tärkeää antaa itselleen anteeksi ja samalla selvittää, mitä resursseja vanhempana on olemassa ja millä osa-alueilla hän tarvitsee tukea.

Tässä esitellään myös yleisiä vanhempien alkuvuosina kohtaamia haasteita, kuten lapsen kiukkua ja sen käsittelemistä. On myös hyödyllistä jakaa tietoa vanhemmuuden tyyleistä ja kiintymyssuhdeteoriasta, jotta voidaan lisätä ymmärrystä vanhemman ja lapsen välisen hyvän vuorovaikutuksen merkityksestä.

5.1.1 Vanhemmuuden menetelmät

Keskusteltaessa vanhemman kanssa erilaisista tilanteista lapsen kanssa, on tärkeää ensin pohtia sekä vanhemman että lapsen reaktiota. Esimerkiksi kysymyksiä: Miksi lapsi reagoi vanhemman sanoihin tällä tavalla? Mitä vanhemman sanat tarkoittavat? Tämä auttaa avaamaan keskustelua eri tavoista kommunikoida lapsen kanssa ja myös ymmärtämään paremmin, miksi lapsi käyttäytyy tällä tavalla.

Vanhemmuuden menetelmät ja vanhemmuuden tyylit ovat erilaisia tapoja, joilla vanhemmat toimivat lastensa kanssa tai suhteessa lapseensa. Tutkimukset viittaavat siihen, että toiset vanhemmuuden tyylit vaikuttavat myönteisempiin tuloksiin kuin toiset ja näistä arvovaltainen on positiivisin tyyli.

Vanhempi voi olla sekä "vahva että kiltti". On tärkeää, että vanhempi näyttää lapselle, että hän on vastuussa asioista. Lapsen käyttäytyessä huonosti on vanhemman myös tärkeää ohjata lasta parempaan käyttäytymiseen. Vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen vaikuttavat myös vanhemman tavoitteet ja lapsen luonteenpiirteet.

Lapsen terveen kehityksen ja positiivisen vanhemmuuden kokemuksen varmistamiseksi vanhempi voi osoittaa lapselle positiivista tukea, erityisesti kiintymystä. Kun vanhempi osoittaa lämpöä lapsiaan kohtaan, tämä vahvistaa lapsen kognitiivisia taitoja. Tällaista vanhemmuutta kutsutaan herkäksi vanhemmuudeksi. Tällainen





vanhemmuus liittyy hyviin kognitiivisiin ja sosiaalisiin tuloksiin. Sen sijaan, että vanhempi keskittyisi siihen, mikä on oikein tai väärin, positiivinen vanhemmuus keskittyy vahvistamaan lapsen kykyä ymmärtää, mikä on oikein ja väärin.

Tutkimukset viittaavat siihen, että pikkulapsilla kiukkukohtaukset ovat tavallisia ja liittyvät normaalina heidän kehitykseensä. Näistä kiukun purkauksista voi tulla toimintahäiriöitä perheeseen, varsinkin jos perhesuhteet ovat kireät. Epänormaalin kiukkukäyttäytymisen varhainen diagnosointi sekä interventiot, joiden tarkoituksena on auttaa vanhempia selviytymään näistä kiukkukohtauksista, voivat auttaa vanhempia estämään haitallisia pidemmälle vaikuttavia seurauksia.

Tätä kohtausta voidaan käyttää oppimispisteenä tässä asiassa. Tämä kohtausta näyttää myös, kuinka vanhempi pohtii tilannetta ja vanhemman kanssa voidaan etsiä parempia tapoja selviytyä näistä tilanteista. Voit kysyä työssäsi kohtaamalta vanhemmalta kysymyksen "mitä voi tehdä toisin seuraavalla kerralla?".

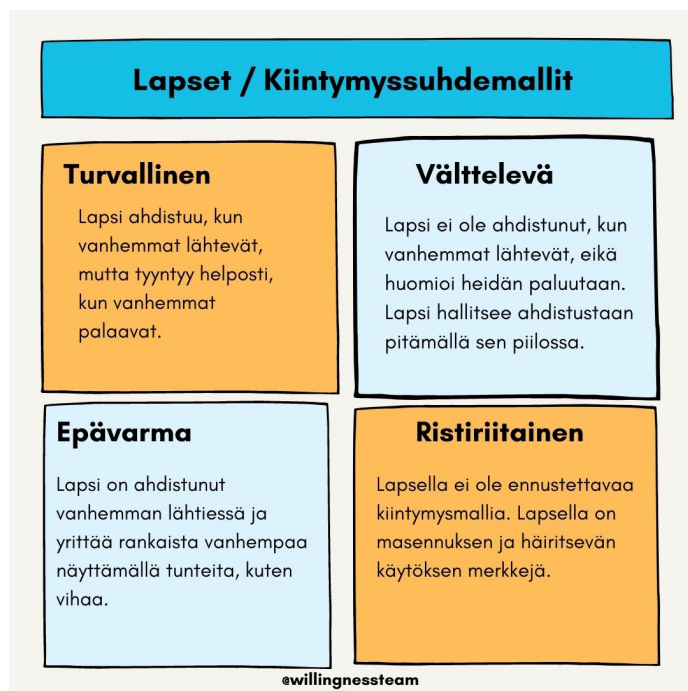
Yhteenveto osiosta "Äidin tarpeet"

- *Lääketieteellisissä ongelmat, biologisen kypsymättömyyden seurauksena.* Voit lukea raskaudesta ja sen haasteista, jotka voivat johtaa epäsuotuisiin biologisiin ja emotionaalisiin seurauksiin. Tästä osiosta löydät myös ehdotuksen työskentelyyn ryhmän kanssa. Erilaisia vaihtoehtoja on tarpeen harkita pidemmällä ajanjaksolla.
- *Oikeudelliset ongelmat* sisältävät lyhyen koosteen siitä, että erilaisten säännösten tuntemus tulee olla yleisesti tiedossa palveluissa ja alaikäisten äitien hoitoa ja tukea/apua antavilla työntekijöillä. Alajaksossa ehdotetaan myös lyhyttä työpajaa.
- *Sosiaalisen syrjäytymisen uhka* - tässä osiossa voit lukea varhaisen äitiyden vakavimmista seurauksista. Teini-ikäinen tuntee pelon ja ahdistuksen lisäksi usein yhteiskunnan painetta. Alakohtaan sisältyy myös ehdotus ryhmätyöskentelyyn, jossa ohjaajan huomio kiinnitetään raskaana olevan nuoren sosiaalisen syrjäytymisen riskiin.
- *Varhainen äitiys – onnellisen vanhemmuuden sekä uhkien ja mahdollisuuksien tunnistaminen* – tässä osiossa käsitellään riskitekijöitä, kuten köyhyyttä, perhepatologiaa ja syrjäytymistä seuraavassa (aikuisen) elämänvaiheessa. Kiinnitämme huomiota myös sosiaalisen integraation tärkeyteen, uudessa perhetilanteessa, elämän merkityksen löytämiseen sekä taloudellisen ja ammatillisen vakauden löytämiseen.
- *Teini-ikäisten äitien asenteet* - luvussa esitellään: teiniäitiyteen liittyviä perheiden ominaisuuksia; perheen toimintoja. Mallit, asenteet ja kasvatustyyli, jotka ovat roolimalleja teini-ikäisille äideille (positiiviset ja negatiiviset) - osoitamme tässä, kuinka tärkeää on teini-ikäisten vanhempien elämä perheinä, jotka suorittavat perustehtäviään (kasvatus, sosiaalistaminen jne.).
- *Psykososiaaliset ongelmat* ja niihin liittyvät negatiivisten asenteiden riskit – tietoisuus kaikista teini-ikäisten äitien negatiivisiin asenteisiin liittyvistä riskeistä on tärkeää (sosiaalinen ja emotionaalinen kypsymättömyys, elämänkokemuksen puute, vastuuttomuus, huolimattomuus, koulutuksen puute jne.). Tämä osio sisältää myös laajan ehdotuksen työskentelystä työpajaryhmän kanssa.

ihmissuhteissa. Tämä tunnetaan kiintymysteorianana. Vanhemman on suhtautuminen, jonka vanhempi toteuttaa tietoisesti tai tiedostamatta lapsensa hoidossa, kasvatuksessa ja ohjaamisessa. Kiintymys- ja hoivatoiminnot ovat usein aktiivisia samaan aikaan ja ovat siksi yhteydessä toisiinsa. On tärkeää, että perustiedot näistä jaetaan vanhemman kanssa.

5.1.2 Kiintyminen

Varhainen vuorovaikutus lapsen ja hänen ensisijaisen hoitajansa välillä luo kokemuksia, jotka lapsi sisäistää ja koodaa ikään kuin sisäisiksi työmalleiksi. Näillä malleilla on taipumus ennustaa vuorovaikutusta myöhemmissä läheisissä suhteissa, reagointikykyä ja uskallusta luottaa



Turvallisen kiintymyssuhdemallin omaavalla henkilöllä on korkea luottamus emotionaaliseen kiintymykseen. Epävarmalle kiintymyssuhdemallille on tyypillistä ahdistuneisuus, pakkomielle kumppania kohtaan ja epävarmuus itsestään. Kun kyse on välttelevästä kiintymyssuhdemallista, se viittaa henkilön haluun pitää tunteensa ja haavoittuvuutensa piilossa kumppaniltaan. Välttelevässä kiintymyssuhdemallissa puuttuu motivaatiota kehittää tai ylläpitää kiintymystä, eikä tällöin arvosteta läheisiä ihmissuhteita.

Tutkimusten mukaan välttelevän kiintymyssuhdemallin, arvovaltaisen ja sallivan vanhemmuuden välillä on yhteys. Lisäksi epävarman kiintymyssuhdemallin ja autoritaarisen vanhemmuuden välillä on yhteys. Keskeisten toimintatapojen ymmärtäminen vanhempana sekä oman kiintymyssuhdemallin ymmärtäminen voivat tukea lapsen kasvatusta.

Yhteenveto tärkeistä kohdista, jotka näytetään tämän kohtauksen kautta:

- Itsetietoisuus ja itsereflektio omien reaktioiden suhteen
- Lapsen reaktioiden ymmärtäminen
- Vanhemmuuden tyylit, kiintymys ja niiden suhde

5.2 Miten voin olla helposti lähestyttävä lapselleni?

Tämän luvun tarkoituksena on avata keskustelu tunneällystä ja lähestymistavasta, jotta lapsi oppisi ymmärtämään erilaisia tunteita ja ilmaisemaan niitä asianmukaisesti. Tämän luvun mukaisesti on myös hyvä keskustella siitä, miten selviydytään tilanteesta, jossa sekä lapsi että vanhempi ovat järkyttyneet.

5.2.1 Tunneäly



Jotta lapsi voi tuntea olonsa turvalliseksi, vanhemman on tarjottava turvallinen ympäristö, jossa vanhempi osoittaa ymmärrystä lasta kohtaan. Tämä auttaa lasta tulemaan empaattisemmaksi ja siten ilmaisemaan omia tunteitaan paremmin. Kun lapsi on ahdistunut, vanhempi voi ehdottaa parempia tapoja käsitellä ahdistusta sen sijaan, että lapsi heittää väriliitunsa lattialle. Vanhempi voi rohkaista lasta, ja näin toimimalla se auttaa lasta tuntemaan olonsa itsevarmemmaksi ja viihtymään paremmin vanhemman seurassa.

Viestintä on erittäin tärkeää ja jos vanhempi on ennustettavalla tavalla vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa, lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ilmaista tunteitaan.

Esimerkki tästä on, jos lapsi haluaa tehdä jotain, mitä äiti ei salli, äiti voi selittää lapselle tähän syyn. Käyttämällä yllä olevaa kaaviota tapana peilata tapahtumakulkua, voidaan ymmärtää, kuinka tunnekehitysprosessi ja siitä seuraava käyttäytyminen muodostuu. Tämä on hyödyllistä käyttäytymisen ymmärtämisessä ja siihen vaikuttamisessa.

Tunneäly määritellään "prosesseiksi, jotka liittyvät omien ja muiden tunnetilojen tunnistamiseen, ymmärtämiseen ja hallintaan emotionaalisten ongelmien ratkaisemiseksi ja oman käyttäytymisen säätelemiseksi". Mitä aikaisemmin lapsi oppii ymmärtämään ja hallitsemaan tunteita, sitä helpommin tunnesäätely kehittyy ajan myötä, tämä helpottaa käyttäytymisen, tunteiden ja reaktioiden hallintaa tulevaisuudessa. Lasten tunneälyn kehittymiseen vaikuttavat useat

tekijät, mukaan lukien persoonallisuus, neurofysiologia, älykkyys ja sosiaalinen vuorovaikutus perheen ja elämässä olevien ihmisten kanssa. Lapsen kasvu ympäristö vaikuttaa vahvasti hänen kehitykseensä. Tunneoppiminen alkaa perheessä ja kestää koko elämän. Perheen ulkopuolella lapsi huomaa kuinka olla tekemisissä fyysisen maailman kanssa, alkaa tarttua siihen ja oppii soveltamaan erilaisia taitojaan. Nähdessään, miten vanhemmat toimivat lastensa kanssa, miten he puhuvat lapsilleen, sekä kuinka vanhemmat käsittelevät tunteitaan, lapsi oppii paljon. Siksi on tärkeää, että vanhempi ymmärtää lapsen kasvu ympäristön vaikutuksen.

Lapset oppivat olemaan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa kokemalla, kuinka heidän vanhempansa, isovanhempansa, sisaruksensa ja aikuiset tekevät niin eri tilanteissa, perhejuhliissa rakkauden ja ymmärryksen osoituksissa; mallintamisen kautta lapset oppivat ja kokevat erilaisia tunteita perheessä.

5.2.2 Vinkkejä vanhemmuuteen

Tunteiden ilmaisun opettaminen ja lasten auttaminen säätelämään tunteita tapahtuu myös vanhempien lapsiaan kohtaan tapahtuvien reaktioiden kautta. On tärkeää keskustella vanhemman kanssa siitä, että vanhempaan ei saa hävetä lastaan, heidän tunteitaan ja käyttäytymistään. Ohjaamista voi lähestyä eri tavoin. Viereisen kaavion avulla voit myös keskustella vanhemman kanssa yksinkertaisista mutta tehokkaista strategioista, jotka tukevat emotionaalisesti säädelyä ja positiivista ympäristöä. Sääntöjen olemassaolo on tärkeää, ja sääntöjen noudattamisesta kertominen auttaa lasta ymmärtämään, ettei häntä rangaista sääntöjen noudattamisesta.



Rutiinien luominen ja ympäristön pitäminen mahdollisimman myönteisenä on hyödyllistä sekä vanhemmalle että lapselle. Kaikki tämä vaikuttaa lapsen emotionaaliseen säätelyyn ja lähestyttävyyteen. Tunteiden perusarviointia ja tunteita koskevien laskentataulukoiden käyttäminen (katso vaihtoehtoisia resursseja) tukisi entisestään tätä aihetta koskevaa keskustelua.

Yhteenveto tärkeistä kohdista:

- Kognitiivinen malli tunteiden ja käyttäytymisen ymmärtämiseksi
- Tunneäly
- Mallintaminen
- Vanhemmuusvinkkejä, jotka tukevat tunteiden säätelyä



5.3 Miten pidan huolta itsestäni?

Tämän luvun tarkoitus on keskustelun aloittaminen vanhempien itsehoidosta. Itsehoidon mukana tulee tarve itsetietoisuuteen ja ymmärrykseen, kuinka parhaiten pitää huolta itsestään.

Tämä kohta on tilaisuus keskustella joistakin kysymyksistä, kuten "mitä ovat laukaisevat tekijät?", "mikä auttaa sinua rauhoittumaan?", "mikä auttaa sinua purkamaan tilannetta?". Tämä auttaa vanhempaa ymmärtämään vahvuuksiaan ja rajoituksiaan sekä sitä, millä alueilla he tarvitsevat tukea. Tämä kohta on suoraa jatkoa edelliselle tunteiden säätelyn suhteen, keskittyen sen sijaan enemmän vanhemman tunnesäätelyyn. Omasta mielenterveydestä huolehtiminen on erittäin tärkeää voidakseen olla emotionaalisesti olemassa toisille, sama koskee vanhempia ja heidän lapsiaan. Kuten sanonta kuuluu, 'tyhjästä kupista ei voi kaataa'; siksi et voi auttaa muita, ennen kuin autat ensin itseäsi. Tämä on erityisen tärkeää, koska lapset ovat riippuvaisia vanhempiensa hyvinvoinnista.

5.3.1 Itsehoito

Tämän luvun avulla voidaan keskustella vanhemman kanssa erilaisista itsehoidon muodoista, jotka ovat välttämättömiä, jotta vanhempi voi toimia terveellisesti päivittäin. Eri muodoista on hyvä keskustella, sillä jotkut ovat etusijalla toisiin nähden, kuten fyysinen itsehoito terveyden ja hygienian kannalta, emotionaalinen itsehoito emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta.

Kun vanhemmat huolehtivat lapsistaan, heidän käsityksensä omasta roolistaan kehittyy. He arvioivat, onnistuvatko heidän koulutustoimensa lapsen hoivaamisessa ja rauhoittamisessa sekä lapsen sosiaalisesti sopivan käyttäytymisen luomisessa. Jopa näennäisesti normaaleissa tilanteissa vanhemman odotukset päivittäisestä lasten kasvatustehtävien tehokkaasta hoitamisesta voi laukaista lievän stressireaktion. Tutkimusten mukaan stressin ja vanhemmuuden käytäntöjen välillä on yhteys, mikä viittaa siihen, että lisääntynyt vanhempien stressi johtaa vähemmän optimaaliseen vanhemmuuden käyttäytymiseen. Siksi stressin hallinta on tärkeä osa keskustelua.



5.3.2 Stressin hallinta

Jotta vanhempi voisi tukea itseään paremmin, on hyödyllistä keskustella stressin lievittämisestä tai stressinhallinnan taidoista, kuten taukojen ajoittamisesta ja tehokkaammasta ajankäytöstä. On myös tärkeää asettaa rajoja itselleen, ehkä muille perheenjäsenille, lapselle ja niin edelleen. Itsehoito on myös osa stressinhallintaa, olipa sitten kyse liikunnasta, luonnossa liikkumisesta, yleisestä henkilökohtaisesta hoidosta, jotka kaikki ovat hyvän itsehoidon osatekijöitä. Vaikka ei aina ole mahdollista olla hyvä tai huomioida kaikkea, on vanhemman tietoisuus itsehoidon osatekijöistä merkityksellistä.



Priorisoimisen oppiminen on toinen taito, jota voidaan kehittää yhdessä vanhemman kanssa, sillä ajanhallintaan liittyy tarve organisoida ja valita tehtävät, askareet ja toteuttaa tehtävät kiireellisyyden ja tarpeen mukaan. Tämä kaavio osoittaa erilaisia tapoja merkitä tehtävät, nimittäin "kiireellinen ja tärkeä" tai "tärkeä ei kiireellinen" jne. Kiireellisyyden ja tärkeyden yhdistelmän mukaan voidaan määrittää, mikä asetetaan prioriteetti luetteloon kärkeen. Listojen kirjoittaminen, suunnitelmien laatiminen, kalenterien, muistilappujen käyttö keittiössä – nämä ovat kaikki erilaisia tapoja, joilla voidaan suunnitella päivä kunnolla.



Muita stressinhallintataitoja ovat hyvät nukkumisrutiinit, erilaisten hengitystekniikoiden hyödyntäminen, rentouttavat liiketoiminnot, kuten jooga sekä terveellinen ruokavalio. Tämä ei ole "yksi tapa sopii kaikille", vaan on tärkeää kokeilla erilaisia asioita löytääkseen vanhemmalle parhaiten sopivia tapoja.

Lopuksi on huomioitava, että sosiaalinen tuki on tärkeää, oli se sitten yhteydenpito ystäviin ja perheeseen, käynnit sosiaalisissa ryhmissä, vanhempien luona tai harrastuksissa ja tarvittaessa myös ammatillinen tuki, kuten terapia, jos sellainen on tarpeen.



Yhteenveto tärkeistä kohdista, jotka näytetään tämän kohtauksen kautta:

- Omien vahvuuksien ja rajoitteiden ymmärtäminen
- Itsehoito
- Stressinpoisto- ja hallintataidot

5.3 Kuinka opettaa arvoja?

Tämä luku on tarkoitettu tärkeiden arvojen käsittelyyn, joita ovat empatia, luonnosta huolehtiminen, kunnioitus ja pitkäjänteisyys. Arvojen opettamiseksi vanhemman tulee myös ymmärtää omat arvonsa. Voit aloittaa kysymällä vanhemmalta: 'mitä ovat omat arvosi vanhempana?', 'mikä tekee näistä arvoista sinulle niin tärkeitä?' 'Miten olet aikonut opettaa lapsellesi nämä arvot?'.

5.3.1 Mallintaminen

Arvojen välittäminen tapahtuu paljon mallintamalla käyttäytymistä; lapset matkivat usein näkemäänsä. Tietoisesti ja tiedostamatta meillä on taipumus käyttäytyä tavalla, joka voi olla noudattaa samoja piirteitä vanhempiemme käyttäytymisestä. Ensisijaisen sosialisoinnin päälähteenä olevat arvot, moraali ja uskomukset siitä, mikä on tärkeää elämässä, siirtyvät tavallisesti lapselle molemmilta vanhemmilta.

Stressinhallintataitoihin kuuluvat hyvä nukkumisrutiini, hengitystekniikoiden hyödyntäminen, rentouttavat liiketoiminnot, kuten jooga ja hyvä terveellinen ruokavalio. Näiden osalta on tärkeää kokeilla erilaisia toimintatapoja, jotta löytyy parhaiten sopivat.

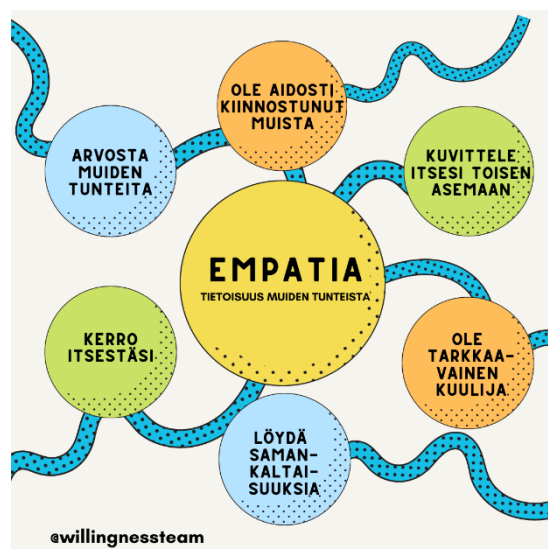
Sosiaalinen tuki on myös tärkeää, oli se sitten yhteydenpito ystäviin tai perheeseen. Se voi olla erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä tai vanhempien luona käymistä, harrastuksiin osallistumista ja tarvittaessa myös ammatillista tukea, kuten terapiaa.

On tärkeä keskustella näistä teemoista vanhemman kanssa. Emme ehkä aina ole tietoisia siitä, mitä viestejä saatamme välittää lapsillemme. Esimerkiksi, jos vanhempi naisena katsoo peiliin ja sanoo: "Olen niin ruma, olen niin lihava", lapsi saattaa kasvaa uskovansa, että jos hän muistuttaa äitiään ja hänen täytyy olla myös "ruma" ja "lihava". Tämän kaltaiset arjen esimerkit voivat auttaa selittämään asiaa vanhemmalle.

Kuten yleisesti on todettu, lasten käyttäytymismalleihin vaikuttaa lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus perheessä. Ongelmat ja vaikeudet kohtaavat väistämättä myös lapsen jossain vaiheessa elämää ja kyky selviytyä niistä on ratkaiseva tekijä lopputuloksen kannalta. Lapsen sinnikkyys voi vaikuttaa hänen tulevaisuuteensa. Vanhemmat voivat vaikuttaa, jotta lapsi uskoo omaan kykyihinsä menestyä elämässä. Tämä rakentaa myös joustavuutta. Vanhemmat voivat myös mallintaa resilienssiä hallitsemalla omia reaktioitaan elämän vastoinkäymisissä. Tämä liittyy suuresti tunneälyyn ja tunnesäätelyyn, jotka ovat molemmat vahvoja komponentteja kestävyys-

rakentamisessa. Tehokas tapa opettaa arvoja tarkoituksellisesti on tarinankerronta. Tarinan kerronnassa on yleensä enemmän syvyyttä kuin suoraviivaisessa esimerkissä. Tarina kertoo tietyistä tapahtumasta, johon liittyy tietty ihmisiä, ja tarina kertoo siitä, mitä heille tapahtuu. Tarinan kerronta sitoo älyämme, tunteitamme ja voi jopa johtaa mielikuvien tuottamiseen. Ajankohtaiset tapahtumat, historia, televisio-ohjelmat, klassikkokirjallisuus tai teatteri sekä omat kokemukset ovat erinomaisia lähteitä opetustarinoin (omiin ja muihin).

Tarinoiden kertominen on myös loistava tapa opettaa empatiaa. Tätä erityistä arvoa on tärkeä korostaa, koska se on taito, joka on tärkeä vanhemmalle ja vanhemman on hyvä opettaa se lapselle. Empatia on tunne siitä, että voi poistua omasta todellisuudesta ja astua toisen sisäiseen maailmaan. Empatiaa kuvataan kyvyksi "tuntea" ja ymmärtää, mitä muut ihmiset käyvät läpi. Myötätunto ei ole sama asia kuin empatia. Se on kiinteä taito, jota tutkimusten mukaan monilla ihmisillä ei nykyään ole. Vanhempien ja ensisijaisten hoitajien on tärkeää mallintaa empaattista käyttäytymistä.



Yhteenveto tärkeistä kohdista, jotka näytetään tämän kohtauksen kautta:

- Arvot
- Mallintaminen
- Tarinan kerronta

Länsimaissa suositut positiivisen vanhemmuuden ohjeistukset neuvovat vanhempia hallitsemaan tunteitaan ja osoittamaan lapsilleen positiivisempia tunteita vanhemmuuden aikana sekä hallitsemaan negatiivisia tunteita. Tulokset osoittivat, että vanhemmilla on negatiivinen käsitys emotionaalisista ilmauksista, mikä liittyy lisääntyneeseen sääntelyvaatimukseen ja tämän seurauksena vanhempien uupumisen riski on suurempi.

Avaintekijöitä positiivisen vanhemmuuden tukemisessa, kuten tässä luvussa esitetään, ovat vanhemmuuden tyylien ymmärtäminen, kiintymysteoria, tunnesäätely, tunneäly, itsehoito, stressinhallinta ja arvojen välittäminen. Alla on vinkkejä ja periaatteita positiiviseen vanhemmuuteen.

Positiivinen vanhemmuus

Sen sijaan että sanoisit:

- Lopeta itkeminen!
- Älä lyö siskoasi!
- Ei saa sanoa noin!
- Lopeta tuo sotkeminen!

Kokeile sanoa näin:

- Kerro, mikä on hullusti?
- Käytähän hellempää otteita.
- Puhuthan kauniimmin.
- Korjataanko nämä pois, ettei kukaan kompastu näihin.

@willingnessteam

Positiivisen vanhemmuuden

4 Periaatetta

- 1 Huono käytös on lapsesi tapa kertoa tyydyttämättömästä tarpeesta
- 2 Vahvista lapsesi tavoitteita
- 3 Kunnioita lastasi samoin, kun haluat hänen kunnioittavan sinua
- 4 Älä koskaan rankaise lastasi tunteiden näyttämisestä

@willingnessteam

Lähteet

1. Awan, N., & Butterworth, R. (2017). Positive parenting. *Community Practitioner*, 90(4), 38.
2. Basimov, M., & Padurina, E. (2019). The Non-Linear Nature of Positive Parenting Feelings. *The European Proceedings Of Social & Behavioural Sciences*
<https://doi.org/https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.12.04.503>.
3. Benedetto, L. and Ingrassia, M., 2021. Parental Self-efficacy in Promoting Children Care and Parenting Quality. In: L. Benedetto, ed., *Parenting; Empirical Advances & Intervention Resources*, 1st ed. Intech.
4. Chueng-Nainby, Priscilla & Preez, Vikki & Cilliers, Ryna & Miettinen, Satu. (2015). Exploring Context and Building Empathy with the Youth in Southern Africa. Retrieved 6 September 2021, from <https://www.researchgate.net/publication/272790910>
5. Doinita, N. E., & Maria, N. D. (2015). Attachment and parenting styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 199-204.
6. Green, C. M. (2004). Storytelling in Teaching. *APS Observer*, 4(17). Retrieved 6 September 2021, from https://www.researchgate.net/publication/265066812_Storytelling_in_Teaching.
7. Jabeen, F., Anis-ul-Haque, M., & Riaz, M. N. (2013). Parenting styles as predictors of emotion regulation among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 85-105.
8. Jameel Katanani, H. (2018). The relation between the emotional intelligence of children and their mothers. *Global Journal Of Educational Foundation*, 5(4), 378-390.
9. Kanak, M., & Onder, M. (2017). Teaching values with stories and tales in the preschool period. *Journal of Education and Practice*, 8, 143-149.

10. Kvieskiene, G., & Burvyte, S. (2016). Positive Parenting through Smart Socialization. Early Childhood In Times Of Rapid Change. Retrieved 6 September 2021.
11. Kyriazos, T., & Stalikas, A. (2018). Positive Parenting or Positive Psychology Parenting? Towards a Conceptual Framework of Positive Psychology Parenting, (9). Retrieved 6 September 2021, from <http://www.scirp.org/journal/psych>.
12. Li, M., Chen, X., Gong, H., Ji, W., Wang, W., Liang, S., & Kong, A. (2021). The Predictive Effect of Parental Adult Attachment on Parent–Adolescent Attachment: The Mediating Role of Harsh Parenting. *Frontiers In Psychology*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710167>.
13. Lipley, N., & Scott, T. (2015). Teaching emotional intelligence. *Emergency Nurse*, 23(3), 5.
14. Navickienė, L. J. (2020) Tales of Emotions: A Work in Progress of a Tool for Teaching Emotional Intelligence.
15. Nora'in, I. H., Jamie, W., AS, M. A., WA, W. F., Wahab, A., Azlan, R., ... & Mohd Shafie, N. J. (2016) Temper tantrum: How do caregivers deal with temper tantrum(s) of their toddler?. *Perak medical journal*. 13(1).
16. Pastor, C., Ciurana, A., & Navajas, A. (2015). Positive Parenting: Lessons from Research. *Revista De Cercetare Si Interventi Sociala*, 51, 227-239.
17. Priddis, L., Wells, G., Dore, K., Booker, J., & Howieson, N. (2008). Tuned in parenting (TIP): A collaborative approach to improving parent-child relationships. *The Australian Community Psychologist*, 20(2), 58-73.
18. Robinson, B. (2016). *Teaching Emotional Intelligence: Effectiveness of a Program for at Risk Young Adults* (Doctoral dissertation).
19. Rohaizad, N. A. A. (2014). Importance of cultivating emotional intelligence in children. *Jurnal Teknologi (Sciences and Engineering)*, 67(1), 45-49.
20. Scannell, C., 2021. Parental Self-Efficacy and Parenting through Adversity. *Parenting - Studies by an Ecocultural and Transactional Perspective*.
21. Šimić G, Tkalčić M, Vukić V, Mulc D, Španić E, Šagud M, Olucha-Bordonau FE, Vukšić M, R. Hof P. Understanding Emotions: Origins and Roles of the Amygdala. *Biomolecules*. 2021; 11(6):823.
22. Sravanti, L., & Karki, U. (2018). Rhythm of tantrums. *Psychiatrists' Association Of Nepal*, 7(1).
23. Trombetta, T., Giordano, M., Santoniccolo, F., Vismara, L., Della Vedova, A. M., & Rollè, L. (2021). Pre-natal Attachment and Parent-To-Infant Attachment: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12, 664.
24. Ulutaş, İ., & Ömeroğlu, E. (2007). The effects of an emotional intelligence education program on the emotional intelligence of children. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(10), 1365-1372.
25. WebMD. 2021. *Stress Management*. [online] Available at: <https://www.webmd.com/balance/stressmanagement/stress-management> [Accessed 7 September 2021].
26. Wulandari, Silvia & Afiatin, Tina. (2020). Positive Parenting Program to Improve Mother Efficacy in Parenting Teenagers. *Jurnal Psikologi*, 47(1).
<https://doi.org/10.22146/jpsi.44971>

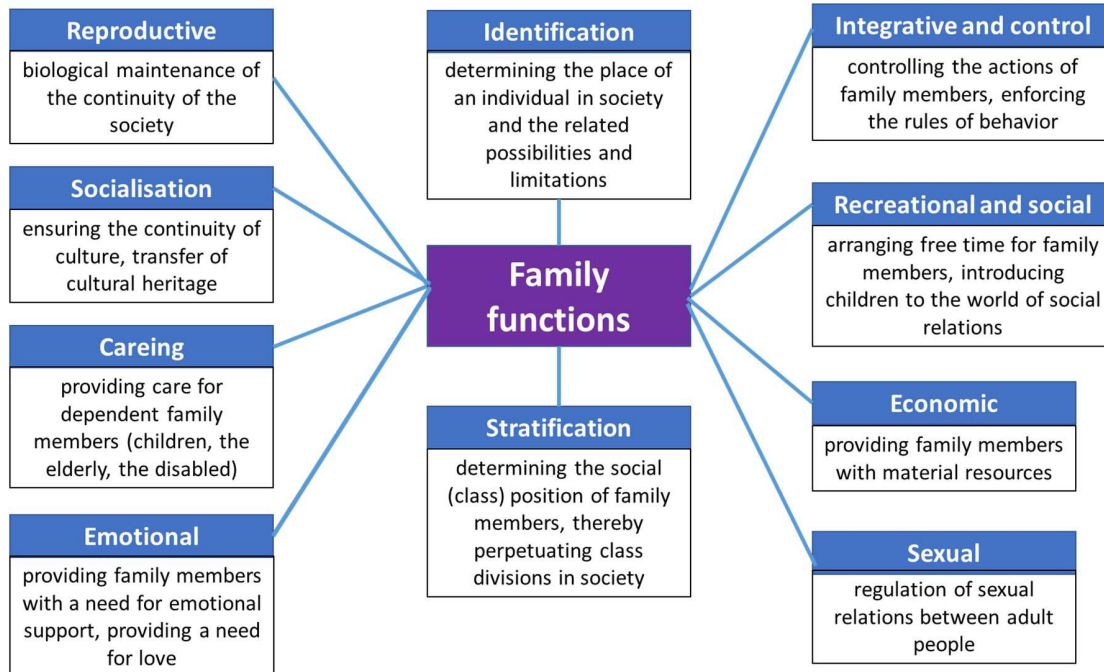


27. Yahya, F., Abd Halim, N. A. B., Yusoff, N. F. M., Ghazali, N. M., Anuar, A., Jayos, S. & Mustaffa, M. S. (2019) Adult Attachment and Parenting Styles. *International journal of recent technology and engineering*. 8(1), 2277-3878.
28. Yamaoka, Y., & Bard, D. (2019). Positive Parenting Matters in the Face of Early Adversity. *American Journal Of Preventive Medicine*, 56(4), 530-539.
29. Zamin, N., Khairuddin, F. A., Rambli, D. R. A., Ibrahim, E. N. M., & Soobni, M. S. A. (2018). Building empathy in young children using augmented reality. *International Journal of Engineering and Technology (UAE)*, 7(2), 191-192.

Liite no 1

Kappale 4:

Table No. 1. Functions of a family



Source: Funkcje-współczesnej-rodziny.jpg (3546×2174) (ibrbs.pl)

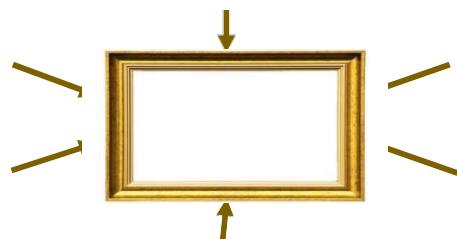
Harjoituksia:

Harjoitus no 1. ”Miten koen itseni”

No	Rooli	Etuni	Haittani

Harjoituksia no 2, ”Hymyile itsellesi”

Kirjoita mitä pidät itsestäsi.
Kysy myös muilta ihmisiltä, miksi he pitävät sinusta.



Harjoitus no 3 ”Positiiviset ja negatiiviset

ominaisuuteni”– osa

Tavoite: arvioida itsetuntoa seuraavan pisteasteikon mukaisesti. Ole hyvä, älä ajattele pitkään. Kirjoita "X" valitun piirteen viereen.

No	I Positiiviset ominaisuudet	Tämä ominaisuus tulee mieleeni tasolle...			
		Korkea 3 p.	Keski 2 p.	Pieni 1 p.	Ei ollenk aan 0 p.
1	Olen totuudenmukainen				
2	luotettava				
3	ystävällinen				
4	hyvä				
5	reilu				
6	ymmärtävä				
7	lahjakas				
8	täsmällinen				
9	kunnianhimoinen				
10	fyysisesti vahva				
11	terve				
12	mukava ja kohtelias				
13	responsible				
14	arka				
15	itsevarma				
16	itsekriittinen				
17	taloudellinen				
18	ahkera				
19	pakollinen				
20	urhea				
21	hyvässä fyysisessä kunnossa				
22	kurinalainen				
23	hyvännäköinen/sievä				
24	voimakastahtoinen				



No	I Negatiiviset ominaisuudet	Tämä ominaisuus tulee mieleeni tasolle...			
		Korkea 3 p.	Keski 2 p.	Pieni 1 p.	Ei ollenka an 0 p.
1	Olen laiska				
2	piittaamaton				
3	epäjärjestelmälli nen				
4	riippuvainen				
5	kiusallinen				
6	sairas				
7	kömpelö				
8	ilkeä				
9	omahyväinen				
10	hajamielinen				
11	mustasukkainen				
12	ahne				
13	mauton				
14	kuriton				
15	aggressiivinen				
16	valehteleva				
17	ujjo				
18	hermostunut				
19	ruma				
20	tyytymätön				
21	holtiton				
22	fyysisesti heikko				
23	sotkuinen				

Itsetuntemuksen tulokset:

Positiiviset ominaisuudet:

< 20 p. – matala taso; 20 – 40 p. – keskitaso; >40 p. – korkea taso

Negatiiviset ominaisuudet:

< 30 p. – korkea taso; 30 – 40 p. – keskitaso; >45 p. – matala taso



Chapter 5

Additional Resources

Free worksheets from www.therapistaid.com that can be used by the Youth Worker or the Parent

- [Basic Emotion Assessment](#)
- [Building Happiness Exercises](#)
- [Core Beliefs](#)
- [My Fears](#)
- [Strengths Exploration](#)
- [Where do I feel?](#)

Free blogs from www.willingness.com.mt for Youth Workers and Parents

- [Parenting styles to avoid](#)
- [We can't agree on a parenting style](#)
- [How parenting affects attachment](#)
- [Attachment parenting, baby carriers, mindful parenting ... are we asking too much of parents? – Part 1 of 2](#)
- [Attachment parenting, baby carriers, mindful parenting ... are we asking too much of parents? – Part 2 of 2](#)

Various tools and worksheets also available from www.psychologytools.com for Youth Worker



Liite no. 2

Meistä

Future in Perspective Limited

Future In Perspective on yksityinen yritys, joka sijaitsee Irlannin raja-alueella ja on erikoistunut koulutukseen ja verkko-oppimiseen, mediatuotantoon, strategiseen suunnitteluun sekä liiketoiminnan kehittämiseen ja arviointiin. Työllämme kansallisissa ja EU-rahoitteisissa hankkeissa olemme saaneet ja tukeneet paikallisia nuorisoryhmiä, maahanmuuttajayhteisöjä, ikääntyneitä ja koulutuksesta poissa olevia henkilöitä palatakseen vuorovaikutukseen palveluntarjoajien ja yleissivistävän koulutustarjonnan kanssa. Meillä on asiantuntemusta tukemaan yrityksiä niche-markkinoilla, kuten luovalla, kulttuuri- ja vihreällä sektorilla, kehittämään kestäviä liiketoimintamalleja. Lisäksi olemme yhteistyössä nuorten ja aikuisten kanssa toteuttaneet erilaisia mediatuotannon ja urahallinnan ohjelmia – tukemalla seuraavan sukupolven luovia yksilöitä rakentamaan ja ylläpitämään menestyvää uraa alalla. Future In Perspective on moderni liiketoiminta, joka on rakennettu vastaamaan nykyistä liiketoimintatodellisuutta. Se toimii ekosysteemissä, joka koostuu dynaamisista kumppanuuksista ja liittoutumista. Meillä on 12 korkeasti koulutetun asiantuntijan ydinhenkilöstöä toisiaan täydentävillä aloilla, joihin kuuluvat projektinhallinta, mediatuotanto ja -suunnittelu, opetussuunnittelu ja verkko-oppiminen, nuorisokehitys ja tutkimus sekä yleinen hallinto. Ydintiimiämme täydentää osa-aikaisten asiantuntijoiden paneeli Irlannista ja Euroopasta.

Yhteystiedot:

Website: www.futureinperspective.com

Facebook: [@futureinperspective](https://www.facebook.com/futureinperspective)

Instagram: [@future_in_perspective](https://www.instagram.com/future_in_perspective)

Ireland

Asociacija MINTIES BITĖS

MINTIES BITĖS on vuodesta 2012 lähtien koonnut yhteen organisaatioita ja yksilöitä toteuttamaan yleishyödyllistä toimintaa yleisen edun mukaisesti; varmistaa sosiaalisesti haavoittuvien ja heikommassa asemassa olevien henkilöiden/ryhmien psykososiaalinen integroituminen, pyrkiä heidän yhtäläisiin oikeuksiinsa ja mahdollisuuksiinsa sekä toteuttaa ennaltaehkäiseviä ja puuttavia toimenpiteitä sosiaalisiin ongelmiin.

Yhdistys edistää, järjestää, suunnittelee, kehittää, arvioi ja toteuttaa innovatiivisia ja tehokkaita ohjelmia ja välineitä, kuten yhteiskuntaan integroitumista, ammatillisen kuntoutuksen ja työllisyyden lisäämistä, väkivallan ehkäisyä ja auttamista, yhteisöjen ja kansalaisjärjestöjen vahvistamista ja kehittämistä, tasa-arvoa miehille ja naisille, koulutus, tiedotus ja koulutus ennaltaehkäisyä, koulutustoimintaa, integroituja palveluita jne. eri sosiaaliryhmille ja henkilöille.



Yhteystiedot:

Phone: +370 600 76148

E-mail: asociacija@mbites.lt

Website: www.mbites.lt

Facebook: [@AsociacijaMintiesBites](https://www.facebook.com/AsociacijaMintiesBites)

Instagram: [@mintiesbites](https://www.instagram.com/mintiesbites)

LinkedIn: [@AsociacijaMINTIESBITES](https://www.linkedin.com/company/asociacijamintiesbites)

Lithuania

SOCOM - The Centre of Expertise on Social Welfare in South-East

Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, joka tunnetaan myös nimellä Socom, on yksi Suomen yhdestätoista sosiaalihuollon osaamiskeskuksesta. Osaamiskeskukset tarjoavat palvelujaan maakunnissa. Socom tarjoaa osaamistaan Etelä-Karjalassa ja Kymenlaaksossa.

Socomin keskeisenä tavoitteena on luoda työtapoja ja vakaa yhteistyörakenne sosiaalialan käytännön työn, tutkimuksen ja koulutuksen sekä kuntien ja muiden palveluntuottajien välille. Sosiaalihuollon osaamiskeskukset ovat alueellisiin yhteistyötarpeisiin perustuvia avoimia verkostoja. Organisaation johtaminen on mahdollisimman kevyttä. Tämä mahdollistaa joustavan ja innovatiivisen toiminnan.

Yhteystiedot:

Website: <https://socom.fi/socom-in-english/>

Phone: +358 44 7485307

Facebook: [@SocomOy](https://www.facebook.com/SocomOy)

Twitter: [@OySocom](https://twitter.com/OySocom)

Finland

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU

- THE ACADEMY OF BUSINESS AND HEALTH SCIENCES -

Kauppa- ja terveystieteiden akademia on yksi Łodziin kolmesta suurimmasta ei-julkisesta korkeakoulusta. Tällä hetkellä Akatemiassamme opiskelee yli 1000 opiskelijaa. Akademia toteuttaa ainutlaatuisia, nykyaikaisia opetussuunnitelmiaan, jotka on toisaalta räätälöity työmarkkinoiden ajankohtaisiin tarpeisiin ja toisaalta tiede- ja korkeakouluministeriön asettamien opetussuunnitelmavaatimusten mukaisesti. Akatemiassa koulutetaan käytännön profiilia, mikä tarkoittaa, että yli 60 % tunneista järjestetään työpajojen ja projektien muodossa. Yrittäen vastata odotuksiin ja hyödyntäen teknisiä mahdollisuuksia Akademia tarjoaa myös verkko-opintoja, jotka on suunnattu niille, jotka haluavat yhdistää koulutuksen ammatillisiin ja perhetehtäviin. Akatemian opiskelijoilla on mahdollisuus tehdä harjoittelu- ja työharjoittelupaikkoja Euroopan unionin maissa Erasmus+ -ohjelman puitteissa.

Centre for European Educational Initiatives on toukokuussa 2011 perustettu yliopistojen kattava organisaatioyksikkö, jonka tavoitteena on tukea ja stimuloida modernin ja avoimen yhteiskunnan kestävä kehityksen prosesseja. CEIE käsittelee yhteiskuntaan integroitumiseen tähtäävien kumppanuuksien ja sopimusten aloittamista, erityisesti 50-vuotiaiden lasten, nuorten ja aikuisten sosiaaliseen ja julkiseen elämään osallistumisen edistämistä sekä vapaaehtoistoiminnan kehittämistä järjestämällä koulutusta, työpajoja, seminaareja, konferensseja, keskusteluja ja muita koulutusmuotoja.

Yhteystiedot:

Phone: +48 42 683 44 22

E-mail: m.sujka@wsbinoz.pl

Website: www.wsbinoz.edu.pl

Facebook: <https://www.facebook.com/wsbinoz>

CEIE Facebook:

<https://www.facebook.com/search/top?q=centrum%20europejskich%20inicjatyw%20edukacyjnych>
[ch](https://www.facebook.com/search/top?q=centrum%20europejskich%20inicjatyw%20edukacyjnych)

Poland



WILLINGNESS

Willingness perustettiin vuonna 2011 kokonaisvaltaisten perhe-, seksi- ja terveyspalveluiden konseptilla. Willingness Team on monialainen tiimi, joka koostuu erilaisista ammattilaisista, joilla on taustat muun muassa terapeutisella, lääketieteellisellä, koulutus- tai sosiaalialalla, pääosin psykologian taustalla. Missiomme on tuoda ammattilaiset ja opiskelijat yhteen taistelemaan mielenterveyden leimautumista vastaan rohkaistamalla "sopeutumiskykyä". Visiomme on sitkeä itsetietoinen yhteiskunta, joka pystyy käsittelemään mielenterveyttä tehokkaasti ja sopeutumaan elämän vastoinkäymisiin helpommin. Tätä varten noudatamme ammattimaisuuden, lähestyttävyyden, näyttöön perustuvan käytännön ja tiimin arvoja.

Tällä hetkellä Willingness tarjoaa seuraavat palvelut: yksilöterapia, pariterapia, perheterapia, seksi- ja parisuhdeterapia, integroiva neuvonta, psykologiset arvioinnit, kognitiivinen käyttäytymisterapia, lapsipsykologia, kasvatuspsykologia, terveystieteellinen, sairastuneiden perheiden neuvonta, gestaltpsykoterapia, uraohjaus, elämänvalmennus ja vanhempien valmennus ja konsultaatiot mm. Willingness-tiimiin kuuluu myös fysioterapia, ravitsemus- ja terveystieteiden, gynekologiapalveluita sekä virtsa- ja virtsatiepalveluja sekä muita terveyteen liittyviä palveluita. Terapeutit ovat saatavilla myös verkossa verkkoklinikallamme.

Kliinisten palveluiden lisäksi Willingness tarjoaa Childminders by Willingness -tilaisuuksia, psyko-seksuaalikasvatustilaisuuksia ja muita psykologian-, käytännön- ja koulutustoimintoja, kuten webinaareja. Samaan aikaan esittelemme tietoa konferensseissa, kongresseissa sekä koulutus- ja koulutustapahtumissa sekä paikallisesti että kansainvälisesti.

Yhteystiedot:

Website: www.willingness.com.mt

Phone: +356 79291817

Facebook: @WillingnessTeam

Instagram: @WillingnessTeam

LinkedIn: Willingness

Malta