

# Perheen voimavarojen tukeminen luontoavusteisesti MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiön kehittämishankkeissa

Markus Mattsson

Psykologi, FT, eräopas



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
LASTEN JA NUORTEN  
KUNTOUTUSSÄÄTIÖ

# Isovanhemmat ja lapset metsään! – kehittämishanke (2020-2022)

## Tavoitteet

- Vahvistaa isovanhemman ja erityistä tukea tarvitsevan lapsenlapsen välistä suhdetta luontokokemusten kautta.
- Tarjota isovanhemmille tietoa koskien ylisukupolvisen suhteen tukemista ja lasten neuropsykiatrisia ilmiöitä
- Siirtää kehittämishankkeen tukimateriaali järjestöjen ja potilasyhdistysten käyttöön

## Kenelle?

- 5-14 –vuotiaille lapsille, joiden suhde isovanhempiin tarvitsee tukea
- Erityisesti lapsille, joilla neuropsykiatrisia piirteitä (ADHD, autismi...)

# Mitä käytännössä teemme?

- Isovanhemmat ja lapset metsään! -ryhmäprosessi
  - Metsäretki ryhmässä (isovanhemmat ja lapset)
  - Isovanhempien oma tapaaminen ilman lapsia (tieto käännetyn luokkahuoneen periaatteella, kokemusasiantuntijan kuuleminen)
  - Metsäseikkailu ryhmässä
  - Isovanhempien tapaaminen II (tieto arjen tukikeinoista)
  - Retki omaan lähiluontoon tukimateriaalin avulla



# Elämänkaaresta (Eriksonin mallin pohjalta Bateson)

Psykososiaalinen kehitysvaihe	Voimavara (patologia)
1. Imeväisikä: Luottamus vs. epäluottamus	Toivo (vetäytyminen)
2. Varhaislapsuus: Itsenäisyys vs. epäily ja häpeä	Tahto (Pakonomaisuus)
3. Leikki-ikä: Aloitteellisuus vs. syyllisyys	Tarkoitus, merkitys (Vetäytyminen)
4. Kouluikä: Ahkeruus vs. alemmuus	Osaaminen (Inertia, huonommuus)
5. Nuoruus: Identiteetti vs. hämmennys	Aitous (Torjuminen)
6. Varhaisaikuisuus: Läheisyys vs. eristäytyminen	Rakkaus (Poissulkevuus)
7. Aikuisuus I: Tuottavuus vs. lamaantuminen	Huolenpito (Hylkääminen)
*Aikuisuus II: Sitoutuminen vs. vetäytyminen (uusinta vaiheista 5,6 ja 7)	Aktiivinen viisaus (Välinpitämättömyys)
8. Vanhuus: Minän eheys vs. epätoivo (uusinta vaiheista 4,3,2,1)	Vastaanottava viisaus, nöyryys (Halveksunta)

# Lapsuudesta neurokirjolla

- Lapsuuden kehitystehtävät – kouluikä: Oman kyvykkyyden löytäminen, ylpeys omista kyvyistä
  - Neurokirjon lapsen arki usein negatiivisten kokemusten sävyttämää → myönteiset jaetut kokemukset tärkeitä!
- Myönteiset jaetut kokemukset luonnossa
  - Keskittyminen kiinnostaviin asioihin
  - Impulsiivisuus voimavarana ja linkit muuhun elämään
  - Aktiivisuus ja aisti-/tunnesäätely – metsässä on paljon nähtävää ja koettavaa kun lasten mielikuvitukselle antaa vallan – lapset hyvällä tavalla väsyneitä päivän jälkeen

# Tyttö olet helmi! –kehittämishanke 2018-2021

## Tavoitteet:

- vahvistaa yläkouluikäisen tytön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä
- tukea tytön ja äidin suhteeseen
- yhdessä vietetty aika lisääntyy

## Menetelmät:

- VIGMILL<sup>®</sup>-ohjaus
- Luontolähtöisyys
- Taideterapeuttinen toiminta
- Ryhmä- ja yksilötapaamiset

# Yhteisten kokemusten kautta yhteyteen



- Vanhemman mentalisaation vahvistaminen on tehokas tapa muuttaa vanhemman vuorovaikutustapaa (Slade 2005)
- VIGMLL<sup>®</sup>-ohjaus vahvistaa perheenjäsenten välistä tunneyhteyttä ja auttaa vanhempaa tulemaan tietoisemmaksi vahvuuksistaan sekä kyvyistään rakentaa vastavuoroista yhteyttä lapseensa.
- Videoklipin avulla päästään palaamaan yhteiseen kokemukseen ja muodostamaan siitä yhteinen ymmärrys!



# Isät ja pojat puussa -seikkailutoiminta

- Kehittämishanke vuosina 2015-2017, nykyisellään (2018-) STEAn kohdennetulla toiminta-avustuksella (Ak-rahoitus)
- Tavoitteet:
  - Tukea neuropsykiatrisesti oireilevien poikien nuoruusiän kehitystä ja ennaltaehkäistä syrjäytymisen riskiä vahvistamalla isän ja pojan välistä suhdetta toiminnallisilla menetelmin.
  - Edistää poikien mahdollisuuksia iänmukaisen ja mielekkään harrastustoiminnan löytämiseen.
  - Juurruttaa toimintamallin tuloksia ammattilaisten käyttöön tarjoamalla koulutusta.

# Isät ja pojat

## 56 isä-poika-paria

- 10–16 -vuotiaat pojat
- yli puolella pojista (63%) diagnosoituna ADHD tai ADD
- suurin osa biologisia isiä (82%)
- 1 keskeytys, 8 isä-poika-paria osallistui vain osittain prosessiin

# Periaate 1: Mentalisaatio

- Miltä tuntuu olla toisen ihmisen nahoissa, hänen ainutlaatuisessa elämäntilanteessaan? Miltä hänen ainutkertaisen kokemuksensa mahtaa tuntua?
- Vastauksen tavoittelu kysymykseen: ”Miten tapani olla läsnä vaikuttaa toiseen ihmiseen?”

# Mentalisaatio Tyttö olet helmi! -hankkeessa

- VIG-työskentely: mentalisaation tuki, auttaa reflektiivistä kykyä
  - Erityisesti ei-kielellinen kommunikaatio
    - Toisen henkilön tarkoitus sanojen takana
    - Tietoisuus yhteensoinnuttumisesta tai eritahtisuudesta
    - Aloitteiden vastaanottaminen

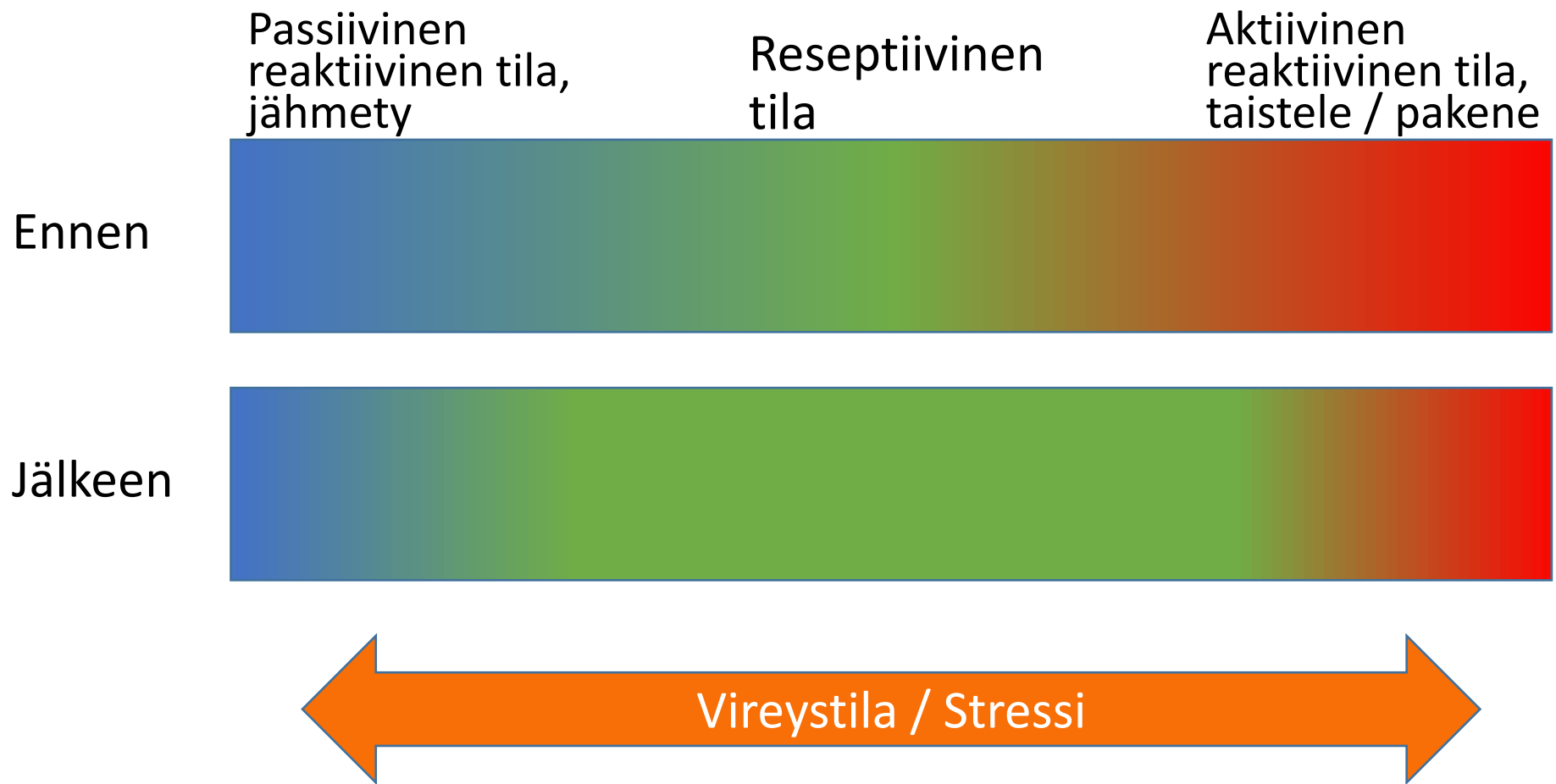
# Mentalisaatio Isovanhemmat ja lapset metsään! -toiminnassa

- Osallistujat oppivat toisistaan uutta
  - ”Pappa ei ole koskaan pysähtynyt olemaan mun kanssa tällä tavalla”
- Narratiivinen työote 8-10 –vuotiaille → isovanhempien helppo nähdä lapsen vahvuudet ja myötäelää innostumisen kokemuksia
- Isovanhempien tapaamiset
  - Lapsen näkökulman tavoittelu: miksi tietynlaiset tukikeinot ja välineet toimivat?
  - Millainen vaikutus isovanhemmalla on lapseen – miten hän puhuu lapselle, millaista äänensävyä käyttää, onko kannustava vai moittiva jne.? Millaisiin mahdollisesti ääneen lausumattomiin oletuksiin isovanhemman suhtautumistapa perustuu?

# Mentalisaatio Isät ja pojat puussa -toiminnassa

## **Mikä voi tukea kuvan isän mentalisaatiokykyä?**

- Valinnan mahdollisuus prosessissa itsesäätelyn turvaamiseksi
- Vaaran ja turvallisuuden kokemusten tasapainottaminen
- pojalla turvautuminen isään ja kokemus säädellyksi tulemisesta
- isällä kokemus pojan tukemisesta, turvaamisesta ja onnistuneesta säätelystä, pojan palaute tästä



# Periaate 2: Ryhmämuotoisuus

- Tyttö olet helmi:
  - Äidit hakivat vertaistukea ja tukea suhteeseen tyttärensä, tytöt parempaa suhdetta äitiin
- Isovanhemmat ja lapset metsään:
  - Suhde toisiin isovanhempiin rakentuu huomaamatta, saman asian äärellä olemisen kautta – keskustelu isovanhempien ryhmissä muodostuu avoimeksi ja syväluotaavaksi
  - Kiitollisuus lisääntyy ("Aivan, tuo asia ei ole meille ongelma")
- Yleisesti:
  - Hyvien toimintamallien sosiaalinen oppiminen



# Periaate 3: Yhteensoinnuttuminen, kehollisuus

- Osoita välittäväsi, näytä rakastavasi – se johtaa yhteensoinnuttumiseen
- Kiinnostus toista ihmistä kohtaan
  - Mihin toinen kiinnittää tarkkaavuutensa, mitä hän pitää kiinnostavana?
  - Kokemus itsestä ihmisenä, joka tuottaa toiselle iloa tai josta toinen on kiinnostunut
- Yhteensoinnuttumisen periaatteita
  - Tarkkaavuus
  - Aloitteiden rohkaiseminen
  - Aloitteiden vastaanottaminen
  - Yhteyden muodostumisesta iloitseminen

Primäärinen ja sekundaarinen  
intersubjektivisuus

# Miten yhteensoinnuttuminen (leikki) tapahtuu?

- Seuraa toisen aloitteita ja ota ne vastaan!
- Kun toinen tuntee voivansa ohjata, hän on avoin ohjatuksi tulemiselle
- Miksi luoda mahdollisuuksia leikille?
  - Nyky-yhteiskunta painottaa oppimista ja suoriutumista
  - Aina ei tarvitse tietää lopputulosta: voimme luottaa että vuorovaikutus johtaa johonkin merkitykselliseen
  - Leikkisät toiminnot → leikkisyys suhteessa
- Yhteensoinnuttunut vuorovaikutus:
  - Syvällistä
  - Neuvottelevaa
  - Ideoita muutoksesta

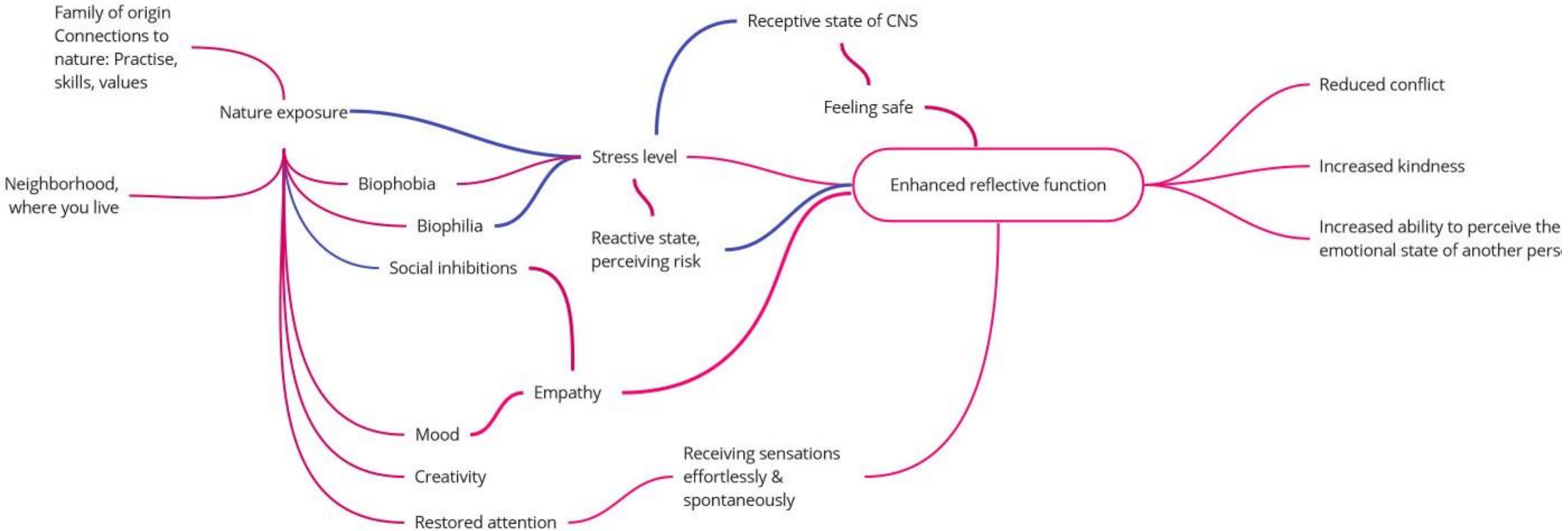
# Periaate 4. Voimavarakeskeisyys (esimerkit Isovanhemmat ja lapset metsään! –toiminnasta)

- Matalan kynnyksen toimintaa – diagnoosit, vahvuudet ja vaikeudet hyvin tiedossa, mutta diagnoosit ”unohdetaan” ja kohdataan lapsi lapsena
- Isovanhempien tärkeän roolin korostaminen (mahdollisuus pysähtyä ja olla läsnä)
- Isovanhemmat rohkaistuvat tekemään asioita lapsen kanssa

# Periaate 5. Systeminen näkökulma (esimerkit Isovanhemmat ja lapset metsään! –toiminnasta)

- Lasta ei koeteta ”parantaa” – pohdimme yhdessä isovanhempien kanssa, mikä voisi tukea heitä lasten kanssa aikaa viettäessä
- Johtoajatus: ”Mitä voisimme tehdä isovanhempien ja lasten kanssa niin, että sillä on myönteistä vaikutusta koko perhesysteemiin?”
  - Idea: Isovanhempien tieto lisääntyy → ymmärrys lisääntyy → myötätunto lapsen kokemusta ja elämäntilannetta lisääntyy
  - Tavoitteena isovanhemman oivallus: ”Aa, lapsi ei olekaan tahallaan hankala vaan tietyt meille muille helpot asiat ovatkin hänelle vaikeita”

# Miksi toimia luonnossa?



# Miksi luonto?

- Uusi ympäristö tarjoaa vaihtoehtoja toimimattomille käyttäytymismalleille
- Tietoisuus omista ja suhteen vahvuuksista
- Uudenlaiset tavat olla: vain toiseen ihmiseen ja yhteyteen keskittyminen
- Suhde luontoon on mutkaton, palauttaa takaisin perusasioiden äärelle
- Vapaus olla ja liikkua itselle luontaisella tavalla
- Sosiaaliset hyvinvointivaikutukset: ”Metsään mahtuu ääntä”
- Luontosuhteen rakentuminen luontoa kunnioittaen

# Luonnossa seikkailemisen hyötyjä

- Lapsi tulee näkyväksi itselleen ja muille
  - Mistä pidän? Mitä ovat minun vahvuuteni? Mitkä asiat ovat minulle vaikeita? Mitkä asiat ovat minulle vaikeampia / helpompia kuin muille? Mitä nämä tunteiksi kutsutut asiat ovat? Mikä tunne minussa nyt vallitsee?
- Mahdollisia tavoitteita seikkailussa: itsetunnon ja eri asioihin liittyvän minäpystyvyyden kasvu
  - ehkä yleistyy muuallekin / voi käyttää keskustelussa metaforana



# Toistuvia teemoja isovanhempien loppuhaastattelussa

- Erityinen hetki kokemuksesta:
  - Jännittävät asiat, sokkotehtävä ja slackline
  - Yhteinen ruoanlaitto
  - Vertaistuki isovanhempien tapaamisissa
  - Aikaa olla yhdessä. Yhteen lapseen keskittyminen
- Miten osallistuminen vaikutti sinuun?
  - Sai uusia ideoita metsäretkille
  - Rohkaistui tekemään uusia asioita (Trangian käyttö, lapsen kanssa erilaisten asioiden puuhaaminen) – ”tällainenkin on mahdollista”
- Miten osallistuminen vaikutti lapseen?
  - Innostus metsään jäi lapselle, hän haluaa viedä ihmisiä metsään
  - Lapsi sai onnistumisen kokemuksia
  - Nähdyksi ja autetuksi tulemisen kokemus on lapselle erityinen, kun on ihmisiä jotka ovat vain häntä varten

# Toistuvia teemoja isovanhempien loppuhaastattelussa

Miten osallistuminen vaikutti sinun ja lapsenlapsen suhteeseen?

- Ymmärrys lapsenlasta kohtaan lisääntynyt
- Lapsi on eri lailla mielessä kuin ennen, pohdimme syitä sille miksi lapsi toimii kuten hän tekee
- Lapsi tulee juttelemaan ja tykkää kertoa asioistaan isovanhemmalle
- Jollain tavalla osallistuminen avasi lukkoja, saan jopa halata ja koskettaa lasta. Yllättävää miten paljon ja miten monitahoisia asioita tapahtuu metsäretkellä.
- Erilaisessa ympäristössä kohtaaminen mahdollisti vanhan asetelman rikkomisen.
- Suhde on lähentynyt, lapsi haluaa kertoa asioistaan isovanhemmalle

# Yksittäisiä kommentteja isovanhemmilta

- ”Se mikä tässä oli erityisen hyvää ja arvokasta, oli että erityistä tukea tarvitsevan lapsen isovanhemmat tulevat nähdyiksi ja kuulluiksi. Työntekijät näkivät ja kuulivat meidät, otitte kopin meistä ja aistitte meidän tarpeemme”
- Miksi juuri metsässä ryhmässä mukana oleminen oli teille toimiva juttu?  
”Toiminnallisuus ja liikkeessä oleminen oli hyvä juttu. Lapsenlapselle on luontevaa koko ajan tanssahdella ja olla liikkeessä, se oli mahdollista metsässä. Luontohavaintojen tekeminen oli kiinnostavaa. Me-henki vahvistui luonnossa, lapsi ei aina tunne oloaan mukavaksi ryhmässä mutta tässä se kävi luontevasti.”
- ”Oli hirveen kivaa; joka kerta oli hirvittävä sää”
- ”Olen hyödyntänyt kaikki tiedolliset aineistot, kattonut kaikki teidän videot ym.”

# Isovanhempien merkityksellisiä kokemuksia

- Saa olla lapsen luottamuksen arvoinen
- Pysähtyminen, omien elämänarvojen uudelleenarviointi
- Erilaisuuden huomaaminen ja arvostaminen
- Myös suru oman ja kumppanin prosessin eriaikaisuudesta

# Mihin opittu yleistyy?

- Tyttö olet helmi!
  - Yhdessä oleminen samassa paikassa, ei tarvetta keksiä ohjelmaa
  - TV:n katselu, koiran ulkoiluttaminen, oleskelu vain
  - Tekee mahdolliseksi kysyä lapselta, mikä on hätänä
- Isovanhemmat ja lapset metsään!
  - Lapsi tuntee olonsa kotoisaksi luonnossa ja haluaa näyttää paikkoja muille
  - Isovanhemmat rohkaistuvat tekemään asioita luonnossa lapsen kanssa
  - Isovanhemmat osaavat paremmin kuvitella, mitä lapsen käyttäytymisen taustalla voi olla

# Mitä seuraavaksi?

- Tyttö olet helmi: Verkkohelmi-jatkorahoituksen hakeminen
  - Video toimintaan osallistuneista tytöistä ja äideistä:  
<https://www.youtube.com/watch?v=udkcJKSKoKw>
- Isovanhemmat ja lapset metsään:
  - Ryhmäprosessit vuonna 2022 – mukaan mahtuu hyvin!  
[www.lastenkuntoutus.net/isovanhemmat](http://www.lastenkuntoutus.net/isovanhemmat)
  - Materiaali Väestöliiton Hyvä Kysymys –palveluun (jotain jo olemassakin)
    - Perustietoa ADHD:sta isovanhemmille: <https://www.youtube.com/watch?v=2Rr7XOGHONc>
    - Perustietoa autismista isovanhemmille: <https://www.youtube.com/watch?v=6v47MMNj07k>
- Isät ja pojat puussa toiminta jatkuu:
  - [https://www.lastenkuntoutus.net/perheille/isat\\_ja\\_pojat\\_puussa\\_-seikkailutoiminta](https://www.lastenkuntoutus.net/perheille/isat_ja_pojat_puussa_-seikkailutoiminta)
- Säätiön tarjoama seikkailukoulutus ammattilaisille:
  - [https://www.lastenkuntoutus.net/ammattilaisille/koulutus\\_ja\\_tyonohjaus/seikkailukoulutus](https://www.lastenkuntoutus.net/ammattilaisille/koulutus_ja_tyonohjaus/seikkailukoulutus)

# Mikä tuki muutosta? Tyttö olet helmi!

- Tilan antaminen puheelle vaikeuksista – ja yhtä lailla toiveista
- Mahdollisuuksien luominen
  - Toisen ihmisen havaitsemiselle
  - Leikkisyydelle
- Jaettujen kokemusten luominen
- Hyvien hetkien ja onnistumisten tavoittaminen
- Hyvien hetkien reflektointi
- Tila vaikeille tunteille