



Jututtamon ohjaajan opas



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Toinen linja 17
00530 Helsinki

Käsikirjoitus

Mia Viljanen, suunnittelija, MLL
Tuulikki Matero, suunnittelija, MLL
Anne Viinikka, mentaalisaaatioperustaisen toiminnan päällikkö, MLL

Teemakeskusteluja ovat kirjoittaneet myös

Jenni Helenius, nuorisotyön päällikkö, MLL
Liisa Ylikojola, perhekeskustoiminnan koordinaattori, MLL

Kiitokset

Elina Honkaselkä, perhekeskustoiminnan koordinaattori, MLL:n Järvi-Suomen piiri
Päivi Naukkarinen, koordinaattori, mentaalisaaatioperustaiset koulutukset, MLL:n Hämeen piiri
MLL:n Tampereen osasto
MLL:n Järvi-Suomen, Uudenmaan, Varsinais-Suomen, Hämeen ja Pohjanmaan piirin pilotointivaiheen koulutuksiin osallistuneet ohjaajat ja Jututtamoihin osallistuneet vanhemmat.

Ulkoasu

Hahmo

Taitto

Tarja Petrell

Valokuvat

Sanna Liimatainen, Colourbox

Paino

Plus Digital Oy, 2018

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. MLL:n tavoitteena on lapsiystävällinen Suomi.

MLL tuntee perheiden arjen ja tarjoaa eri elämäntilanteissa vertaistukea, monipuolista vapaaehtoistoimintaa sekä osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Suomen suurimpaan lastensuojelujärjestöön kuuluu 87 000 jäsentä, 549 paikallisyhdistystä, 10 piirijärjestöä ja keskusjärjestö.

Vuosittain

- Lasten ja nuorten puhelin vastaa yli 26 000 yhteydenottoon.
- Vanhempainpuhelin vastaa lähes 1 400 yhteydenottoon.
- Yläkouluissa toimii noin 11 000 MLL:n tukioppilasta. Internetissä nuoria tukevat verkkotukioppilaat, verkk@rit.
- Lähes 1 000 MLL:n kouluttamaa lastenhoitajaa työskentelee noin 4 500 perheessä.
- Lähes 900 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten parissa.
- MLL ylläpitää yli 500 perhekahvilaa, joissa käydään yli 300 000 kertaa.
- MLL:ssa toimii 160 vertaisryhmää, joissa on yli 20 000 käyntiä.
- MLL:n 1 500 kerhossa käydään yli 400 000 kertaa.
- MLL järjestää koulujen alkaessa Hyvä alku koulutielle- ja Hyvä alku yläkouluun -kampanjat, joilla tavoitetaan noin 50 000 ekaluokkalaisen ja noin 50 000 seitsemäsluokkalaisen vanhemmat.

MLL tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden osallistua työhön lasten hyväksi. MLL:n toiminnan perusta on paikallinen vapaaehtoistoiminta.

www.mll.fi

Sisällys

Oppaan käyttäjälle | s. 4

Mikä Jututtamo on? | s. 5

Jututtamon tavoitteet ja sisältö | s. 5

Käytännön toteutustapa | s. 6

Vertaisuus tukemassa vanhemmuutta | s. 6

Lapsen asemaan eläytyminen | s. 7

Mentalisaatiokyky | s. 7

Hetkeen pysähtyminen kannattaa | s. 9

Mentalisoinnissa voi kehittyä | s. 9

Lapsen näkökulman huomioiminen | s. 9

Vertaisohjaajana Jututtamossa | s. 11

Hyvän ryhmän tekijöitä | s. 11

Keskustelua edistävät kysymykset | s. 13

Jututtamon käynnistäminen ja markkinointi | s. 16

Muistilista suunnitteluun | s. 16

Teemakeskusteluaineisto | s. 17

Lähteet | s. 19

Liitteet

Liite 1 Ensimmäinen kokoontumiskerta | s. 20

Liite 2 Ryhmän ohjaamisen jälkipohdinta | s. 21

Liite 3 Tsekkauslista | s. 22

Liite 4 Palautelomake osallistujille | s. 23

Oppaan käyttäjälle

Jututtamot ovat Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) vertaisryhmiä vanhemmille. Ohjaajan opas auttaa MLL:n paikallisyhdistyksen vapaaehtoista ohjaajaa järjestämään ja ohjaamaan Jututtamon. Opas täydentää Jututtamo-ohjaajan koulutusta.

Jututtamo tarjoaa vanhemmille paikan vaihtaa ajatuksia toisten vanhempien kanssa omasta lapsesta sekä vanhemmuuden iloista ja haasteista. Lapsen kanssa eläminen, hänestä huolehtiminen ja lapsen ainutlaatuisen kasvun ja kehityksen seuraaminen tuovat paljon hyvää mieltä. Toisaalta lapsen kanssa voi kokea haastavia hetkiä ja vanhempana jaksaminen ei ole aina helppoa. Jututtamossa vanhemmat voivat pohtia yhdessä lapsen näkökulmaa ja mieltänsä askarruttavia asioita.

Vertaistuki edistää sekä vanhempien että lasten hyvinvointia. Jututtamoissa rohkaistaan ohjatun vertaiskeskustelun avulla vanhempaa pohtimaan omia kokemuksiaan ja lapsen kokemusmaailmaa – tunteita, ajatuksia, toiveita ja tarpeita. Kun vanhempana saa kuulla toisten vanhempien ajatuksista, arjen tilanteista ja haasteista sekä kertoa omistaan, voi saada oivalluksia oman lapsen kohtaamiseen ja oman perheen arkeen.

Jututtamon ohjaajana toimiminen on merkityksellinen vapaaehtoistehtävä. Vapaaehtoiseksi ohjaajaksi ryhtyvä saa ohjaajakoulutuksesta uuden rohkaisevan tavan keskusteluttaa, ”jututtaa”, vanhempia erilaisista lapsiperheteemoista. Ohjaaja/ohjaajapari mahdollistaa vanhempien kohtaamisen ja yhteisen ohjatun keskustelun. Samalla ohjaajan on mahdollista pohtia omaa vanhemmuuttaan uudella tavalla.

Oppaan sisältämiä teemoja käydään läpi Jututtamon ohjaajakoulutuksessa, ja sen avulla voit palauttaa mieleen koulutuksessa käytyjä asioita. Oppaassa on tietoa Jututtamon ideasta, ryhmänohjaajan roolista ja ohjaustavasta sekä työkaluja Jututtamon suunnitteluun. Yhdistysnetissä on eri teemoihin liittyviä keskusteluideoita ja niihin valmiita kysymyksiä, joita voi käyttää Jututtamon keskusteluissa.

Lämmin kiitos, kun olet lähtenyt mukaan MLL:n toimintaan. Toivomme, että opas innostaa Sinua ohjaamaan Jututtamoa ja mahdollisimman moni vanhempi löytää itselleen sopivan ryhmän.

Mikä Jututtamo on?

Jututtamot ovat vapaaehtoisten ohjaamia vertaisryhmiä vanhemmille. Voit järjestää Jututtamon yhteistyössä MLL:n paikallisyhdistyksen tai piirin kanssa valitsemastasi kiinnostavasta tai ajankohtaisesta lapsiperheitä koskettavasta teemasta.

Jututtamon vertaistoiminta perustuu avoimuuteen, tasa-arvoisuuteen, ohjaajien ja osallistujien keskinäiseen kunnioitukseen ja luottamuksellisuuteen sekä kokemusten jakamiseen. Jututtamossa erityistä on tapa ”jututtaa” eli synnyttää keskustelua ohjaajan kysymysten avulla. Jututtamossa asioita tarkastellaan lapsilähtöisesti, ja keskusteluissa pyritään löytämään useita näkökulmia teeman ympärille. Arjen hankalissa tilanteissa auttaa usein se, että vanhempi pysähtyy pohtimaan lapsen ajatuksia ja kokemuksia sen sijaan, että keskittyisi pelkästään lapsen ulkoiseen käyttäytymiseen ja tekemisiin. Tutkimus on osoittanut, että vanhemman kyky havaita ja tunnistaa lapsen mielentiloja

ja tarpeita auttaa vanhempaa toimimaan sopivalla herkkyydellä ja yksilöllisesti lapsensa kanssa.

Jututtamon ohjaustapa pohjautuu MLL:n ammatillisiin Vahvuutta vanhemmuuteen- ja Lapsi mielessä -perhe- ja vanhempainryhmämalleihin.

Jututtamon tavoitteet ja sisältö

Jututtamoon valittu teema antaa kehukset keskustelulle. Jututtamon tavoitteena on auttaa vanhempia

- pohtimaan sekä lapsen että vanhemman omaa näkökulmaa.
- löytämään uusia näkökulmia ja toimintatapoja arkitilanteisiin ja lapsen/nuoren kanssa elämiseen.
- yhdessä pohtimaan, miten lapsen tarpeisiin voisi vastata lapsen kehitystä tukevalla tavalla.
- löytämään vertaistukea ja yhteisöllisyyttä toisista vanhemmista.



Asiatavoitteen voi siis kiteyttää lapsen tai nuoren näkökulman pohtimiseksi tietyn, perheitä yhdistävän teeman sisällä. Yhdistävä teema voi liittyä samaan elämänvaiheeseen tai samankaltaisiin kokemuksiin (esimerkiksi lapsen päivähoiton tai koulun aloitus, nuoren murrosikä). Ryhmällä on aina myös **tunnetavoite**. Se tarkoittaa, että ryhmän tulisi olla yhtenäinen ja toimiva sekä ryhmän keskusteluilmapiiirin sellainen, jossa tuntuu turvalliselta kertoa omista ajatuksistaan. On hyvä, että ohjaajana sanoitat osallistujille Jututtamon tavoitteet. Samalla voit kysellä heidän odotuksistaan ja toiveistaan.

Käytännön toteutustapa

Sovi Jututtamon käynnistämisestä oman alueesi MLL:n paikallisyhdistyksen tai piirin kanssa. Niiltä saat vapaaehtoisena ohjaajana tukea Jututtamon järjestämiseen.

Jututtamo voi toimia useamman kerran avoimena tai suljettuna vertaisryhmänä ja kokoontua määrätyn ajan. Suljetussa ryhmässä osallistujat ovat samat koko ryhmän toiminnan ajan eikä ryhmään oteta uusia osallistujia kertojen välillä. Jututtamo voi olla myös yksittäinen keskustelutuokio vaikkapa yhtenä iltana pikkulapsiperheiden tai nuorten vanhemmille. Voit MLL:n yhdistyksen kanssa tehdä yhteistyötä myös paikallisen avoimen päiväkodin, päiväkodin, koulun tai vanhempainyhdistyksen kanssa. Teemakeskusteluaineisto tarjoaa monia aiheita, jotka sopivat esimerkiksi yksittäiseen päiväkodin tai koulun keskustelemaan vanhempainiltaan. Tällaisessa tilaisuudessa voit tiedustella osallistujien kiinnostusta jatkaa ryhmänä muutaman kerran kyseisen illan jälkeen.

Voit järjestää Jututtamon myös perhekahvilassa tai jo olemassa olevassa MLL:n vertaisryhmässä. Jututtamo-ohjaustapa suuntaa ryhmän keskustelua, mut-

ta jo aiemmin toimineen vertaisryhmän nimen voi kuitenkin säilyttää.

Jututtamon sisältö vaikuttaa siihen, mikä on sopiva ryhmäkoko. Kokemusten vaihtamiseen sopiva ryhmäkoko on noin 6-8 henkilöä. Jos Jututtamo kokoontuu vanhempainillassa, jossa on paljon vanhempia, osallistujat voi jakaa keskustelemaan pienryhmiin ja purku ohjataan kaikille yhteisesti.

Voit ohjata Jututtamoa yksin, mutta parin kanssa on mahdollista jakaa vastuuta ja tehdä yhteistyötä käytännön järjestelyissä sekä keskustelun kuljettamisessa. Ohjaajaparin kanssa on myös mahdollista pohdita ja arvioida jokaista ryhmänohjauskertaa jälkeen päin.

i Sivulta 16 alkaen saat lisätietoa Jututtamon järjestämisestä.

Vertaisuus vanhemmuutta tukemassa

Vertaistuki tarkoittaa sitä, että samassa elämäntilanteessa olevat henkilöt jakavat kokemuksiaan toisiaan kunnioittaen ja oppivat yhdessä.

Vanhemmuudesta ja omaan lapseen liittyvistä ajatuksista ja kokemuksista keskusteleminen muiden vanhempien kanssa voimaannuttaa. On palkitsevaa huomata, että asiat, joita on itse kertonut, merkitsevät jotain toisille ihmisille. Muiden vanhempien kokemusten kuuleminen voi puolestaan selkeyttää omia ajatuksia, avartaa näkökulmia, antaa ahaa-elämyksiä ja siten vahvistaa vanhemman voimavaroja.

Ohjaajan läsnäolo ryhmässä on vertaistuen onnistumiselle tärkeää. Ohjaajana luot hyvää keskusteluilmapiiiriä, tuet ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta sekä edistät ja syvennät kysymyksillä yhteistä pohdintaa.

Lapsen asemaan eläytyminen

Juttelu vertaisen kanssa on antoisaa jo sinänsä, mutta joskus vertaiskeskustelun näkökulma on vain vanhempien omista kokemuksista. Jututtamon tarkoitus on herätellä uteliaisuutta ja myönteistä ihmettelystä omaa lasta kohtaan sekä auttaa vanhempia eläytymään lapsen asemaan. Lapsen asemaan eläytyminen on mentalisaatiota.

Mentalisaatiokyky

Mentalisaatio tarkoittaa kykyä tunnistaa ihmisen omia mielentiloja, niiden syitä ja yhteyksiä käyttäytymiseen sekä kykyä pohtia ja ymmärtää sitä, mitä toisen mielessä mahtaa liikkua ja miten se näkyy hänestä. Näkyvän käyttäytymisemme taustalla on aina tunteita, ajatuksia, aikomuksia, toiveita ja muita mielentiloja, jotka vaikuttavat toimintaamme.

Mentalisaatiota tapahtuu luonnostaan, mutta se on myös kehityksen tulosta ja sitä voi harjoitella. Kyky kehittyy vielä aikuisenakin ja on erittäin merkityksellinen mielen hyvinvoinnille. Vanhemman riittävän hyvä mentalisaatiokyky edistää vanhemman ja lapsen välistä hyvää vuorovaikutusta sekä lapsen oman mentalisaatiokyvyn kehittymistä. Vanhemmuudessa mentalisaatiokyky tarkoittaa, että vanhempi tunnistaa lapsen erillisyyden itsestä ja pohtii lapsensa tarpeita, tunteita, kokemuksia ja ajatuksia sekä omia ajatuksiinsa ja tunteitaan ja niiden vaikutusta lapseen.

Oman mielen hyvinvoinnille on tärkeää, että ihminen tunnistaa, miltä hänestä tuntuu ja mistä se johtuu sekä ymmärtää sisäisten tuntemustensa ja kehonsa viestien merkityksiä. Esimerkiksi: ”Kun minua jännittää, sydämeni pamppailee. Se ei ole merkki vakavasta sairaudesta”. Mentalisaatio on tarpeellista myös ihmisten välisen vuorovaikutuksen sujumiselle, koska se auttaa ”lukemaan” ja ennakoimaan sekä toisia ihmisiä että ymmärtämään omia reaktioita ja olotiloja. Mentalisaatiokyky vaihtelee eri ihmisillä. Se vaihtelee myös jokaisella ihmisellä eri tilanteissa. Toisten ihmisten on helppo havaita itsessään ja muissa esimerkiksi tunteita tai pyrkimyksiä. Toisten ihmisten taas on vaikeampi tulkita itseään ja vuorovaikutustilanteita. Tällöin ihminen saattaa ihmetellä, mistä toinen vaikkapa kiukustui tai loukkaantui. Mentalisaatiokyky liittyykin sosiaalisiin taitoihin. On myös helpottavaa tietää, että väärinymmärryksiä sattuu kaikille vanhemmille ja niitä tarvitaan lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymisessä. Vanhemman on kuitenkin tärkeä olla valmis korjaamaan virheellisiä

tulkintojaan esimerkiksi siitä, mitä lapsen käyttäytymisen taustalla on.

Vanhemmuudessa mentalisaatiokyky on sitä, että vanhempi haluaa ”kurkistaa” lapsen näkyvän toiminnan taakse ja pohtii, mitä lapsi mahtaa kokea toimiessaan tai reagoidessaan tietyllä tavalla. Lapsen käyttäytymisen taustalla on aina jokin syy.

Kun vanhempi pohtii tietoisesti omaa ja lapsen mieltä ja ponnistelee ymmärtääkseen lasta, hän *mentalisoi*. Kun pieni vauva itkee, vanhempi *pohtii*, mitä vauva *tarvitsee* – onko vauvalla nälkä, kylmä, seurankaipuu jne. Hän myös *heijastaa* vauvan tuntemuksia ja kokeensa myötätuntoa esimerkiksi lohduttamalla ja *toimii* vastatakseen vauvan tarpeeseen.

Myös jos päiväkodin pihalta kiukuttelevaa lastaan hakeva vanhempi tunnistaa itsessään hiipivän ärtymyksen tunteen, hän voi yrittää rauhoittaa mieltään ja koettaa asettua lapsen asemaan. Sopivat sanat, äänensävyt, ilmeet tai syliin ottaminen osoittavat lapselle, että vanhempi tavoittaa tämän tunnetilan ja kokemuksen, ja että kyllä tästä selvitään. Empatiakyky auttaa samaistumaan toisen kokemukseen ja suhtautumaan toiseen myötämielisesti. Empatian lisäksi mentalisaatioon liittyy samanaikaisesti yhteys omiin

"Mentalisaation huomioiminen Jututtamon ohjaustavassa tarkoittaa, että ryhmän keskusteluissa muistetaan pitää lapsen näkökulma keskeisenä vanhempien omien kokemusten rinnalla."



tunteisiin sekä kyky säädellä niitä. Vanhempi tunnistaa itsen ja lapsen erillisyyden, erottaa oman tunteensa lapsen tunnetilasta sekä tiedostaa, että oma mieliala – niin ärtymys kuin myönteisyys – vaikuttaa lapseen.

Hetkeen pysähtyminen kannattaa

Edellä mainittu vanhempi päiväkodin pihalla saattaa eläytyä mielessään lapsen kokemukseen. Hän tunnistaa mahdollisesti oman väsymyksensä työpäivän jälkeen sekä miettii erilaisia tulkintoja lapsesta: hänellä on ehkä ollut ikävä minua, päivä on ollut lapsesta pitkä tai lapsella voi olla nälkä. Vanhempi ei voi kuitenkaan koskaan olla täysin varma lapsen ajatuksista ja tuntemuksista. Jokainen lapsi kokee asiat yksilöllisesti jo pienestä pitäen. Lapsella ei aina ole sanoja kertoa, miten hän kokee asiat. Hän voi viestiä tunteistaan ja tarpeistaan myös haastavalla käyttäytymisellä. Tällöin vanhemman myötäelävä suhtautuminen ja lapsen kokemuksen ymmärtäminen auttavat lasta selviämään tunteidensa kanssa. Lapsi tuntee olonsa turvalliseksi, kun vanhempi ottaa vastaan hänen tunteensa ja kokemuksensa eikä lapsi joudu jäämään niiden kanssa yksin.

Sekä oman että lapsen mielen samanaikainen huomioiminen vaihtuvissa tilanteissa ei aina ole helppoa. Vanhempaa voi auttaa lyhyt hetkeen pysähtyminen: Mikä oma mielentila tällä hetkellä on? Mitä tunteita tai aiempia muistikuvia tämä tilanne hänessä herättää. Miten vanhemman tunne voi vaikuttaa lapseen? Hän voi esimerkiksi pohdiskella: ”Jos näytän, kuinka huolissani olen, lapsi ehkä pelästyy”. Tai ”Olen ärtynyt vitkuttelusta, kun ollaan taas myöhässä, mutta heräsin liian myöhään ja sekin harmittaa”. Miettiesään hetken omaa kokemustaan vanhempi oikeastaan tekeekin *mielessään tilaa* lapsen kokemuksille ja näkökulmalle. Tällöin hänen voi olla helpompi kannatella lapsen voimakkaita tunteita ja tyyntyttää lasta.

Mentalisoinnissa voi kehittyä

Mentalisointia voi harjoitella Jututtamossa. Se tarkoittaa, että Jututtamon ohjaajana olet myönteisen utelias ja kiinnostunut ja pyrit ymmärtämään osallistujien ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Voit harjoitella mentalisoimista muulloinkin – esimerkiksi pysähtymällä muistelemaan jotain vuorovaikutustilannetta ja yrittämällä nähdä tilanne sekä omasta että toisen näkökulmasta: Mitä itse ajattelit ja tunsit tilanteessa? Miten toinen ehkä koki tilanteen? Miten vaikutitte toisiinne?

Jututtamossa ohjaaja voi kannustaa vanhempia eläytymään lapsen näkökulmaan ja pohtimaan esimerkiksi sitä, millaista kehitysvaihetta lapsi par-

haillaan elää, mitkä vaikuttavat olevan lapselle nyt tärkeitä ja läheisiä asioita, miten lapsen luonteenpiirteet tulevat esille tai millaista rohkaisua ja kannustusta lapsi mahtaisi tarvita vanhemmalta. Jututtamoissa on mahdollista pohtia arkisia lapsiperheen tilanteita. Esimerkiksi miltä lapsesta mahtavat tuntua nukkumaan meno, aamulähdöt, leikit, ruokailut? Miten nuorta voisi tukea kaverisuhteissa tai koulunkäynnissä? Tai miten lapsi kokee uudet tilanteet, miltä tuntuu aloittaa päiväkodissa/koulussa/yläkouluissa tai saada pikkusisarusta? Lisäksi vanhempana voi pohtia, miten on tilanteen itse kokenut tai millä tavalla oma toiminta esimerkiksi auttoi lasta.

Silloin kun ihminen on väsynyt, stressaantunut tai kiihtyneessä mielentilassa, on vaikeampi eläytyä toisen asemaan tai omaan mieleen. Omiin tunteisiin liittyvien toimintatapojen tunnistaminen on mentaalisatiokyvyn tärkeä ominaisuus. Tällä tarkoitetaan, miten vanhempana reagoi vaikkapa suuttumuksen tai ärtymyksen tunteen noustessa ja miten voisi kanavoida rakentavasti hankalan tunteen. Lapsen tunteiden käsittelyä ja kehitystä tukee myös se, kun vanhempi sanoittaa lapselle ajatuksia ja tuntemuksia: ”olitkohan väsynyt/vihainen/iloinen/surullinen/peloissasi, kun...”. Lapselle on hyvä kertoa, että mikään tunne ei kestä loputtomiin.

Jututtamossa niin ohjaajat kuin vanhemmat voivat saada uusia oivalluksia lapsista ja vanhemmuudesta.

i Mentalisaatio-käsite on avattu tarkemmin MLL:n julkaisemassa *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa* -kirjassa (Viinikka, toim. 2015).

Lapsen näkökulman huomioiminen

Seuraavat ajatukset toimivat Jututtamon ohjaajalle hyvinä tausta-ajatuksina siihen, miten vanhempana voi yrittää huomioida lapsen näkökulmaa eri tilanteissa. Pohtimalla lapsen kokemusmaailmaa vanhempi voi löytää uusia selityksiä sille, miksi lapsi toimii niin kuin toimii ja mitä hän ehkä yrittää viestiä.

Tutustu alla oleviin kohtiin ja pohdi samalla seuraavaa kysymystä: Millä tavoin voin vertaisena ja keskustelunohjaajana johdatella muita vanhempia pohtimaan lapsen näkökulmaa?

1. Rohkaise vanhempia havainnoimaan **myönteisen uteliaasti** lapsen leikkejä: mitä lapsen mielessä mahtaa liikkua, kun hän puuhailee itseksensä tai muiden lasten kanssa?
2. Korosta **hyväksyvää ja lämmintä** vuorovaikutustapaa. Vanhemman on hyvä tiedostaa ja pysähtyä välillä pohtimaan, millaisia sanoja, äänensävyjä, ilmeitä ja eleitä hän käyttää. Lapselle kannattaa

- antaa myönteistä huomiota aina, kun vanhempi havaitsee lapsen onnistumisia, hyväntahtoisia aloitteita tai niiden yrityksiä.
3. Kannusta vanhempia kertomaan lapselle, että he ovat kiinnostuneita paitsi lapsen tekemisistä myös hänen **ajatuksistaan, tunteistaan ja kokemuksistaan**. Vanhemmat ja lapset voivat yhdessä pohtia, miltä asiat kotona/päiväkodissa/koulussa/kaverien kanssa tuntuvat.
 4. Pohdi vanhempien kanssa, mitä tarkoittaa **lapsen ja vanhemman välinen erillisuus**. Koska lapsi kokee asiat omalla erityisellä tavallaan, ei vanhempana voi koskaan täysin varmasti tietää hänen tunteitaan ja ajatuksiaan. Vanhempana olemiseen liittyy myös ymmällään olo siitä, miksi lapsi toimii joskus niin kuin toimii.
 5. Harjoittele vanhempien kanssa lapsen näkökulman pohtimista ja **erilaisten vaihtoehtojen ja selitysten etsimistä**. Lapselle voi esimerkiksi kertoa, että lapsi ja vanhempi ymmärtävät ja näkevät asiat eri tavoin. Vanhempi voi esittää arvelunsa lapsen ajatuksista: ”Minusta näytti siltä, että sinä ajattelit... Olenkohan oikeassa? Tuntuukohan sinusta, että...?”
 6. Miettikää yhdessä, miten vanhemmat pystyisivät osoittamaan lapselle **empatiaa myös hankalissa tilanteissa**. Kun lapsi kokee tulevansa ymmärretyksi

ja hyväksytyksi kaikkine tunteineen, hänen on helpompi kuunnella vanhemman ohjausta ja näkökulmaa asiaan. Lapsen käyttäytymisen **taustalla on aina jokin syy** – lapsen ajatukset, tunteet, toiveet ja tarkoitusperät. Lapsen mielentilan ymmärtäminen ja hyväksyminen ei tarkoita, että vanhemman tarvitsisi hyväksyä lapsen käytös. Vanhempi voi kertoa lapselle haluavansa ymmärtää, miltä lapsesta tuntuu ja mitä tämä ajatteli. Rajat on pyrittävä asettamaan tyynesti. Vihaisuus tai rankaiseminen eivät auta lasta.

7. Ehdota ryhmälle kotitehtävää, jossa voi **harjoitella tunteiden tunnistamista** ja nimeämistä, toisen ihmisen näkökulman pohtimista ja ystävällisiä tekoja arkipäivän tilanteissa esimerkiksi leikkien ja tarinoiden avulla. Pienen lapsen sosiaalisten taitojen kehittyminen pohjautuu lapsen ja vanhemman väliseen hyvään vuorovaikutukseen. Kun lapsi saa omassa perheessään ymmärrystä ja empatiaa, se auttaa häntä oppimaan myös toisten ihmisten huomioimista.

Luettelo muokattu soveltaen kirjasta Cooper, A. ja Redfern, S. 2016. *Reflective parenting. A guide understanding what's going on in your child's mind.* The Parent App.

Vertaisohjaajana Jututtamossa

Kun käynnistät Jututtamoa, huomaat, että sinulla on monta erilaista tehtävää ja roolia. Sen lisäksi, että olet vertainen, olet myös organisoija, kuuntelija, keskustelun ohjaaja ja ryhmäprosessin ylläpitäjä.

Tärkeää on, että valmistaudut ryhmän koostamiseen ennen Jututtamon kokoontumista. Mieti erityisesti Jututtamon aloitusta ja panosta hyvän keskusteluilmapiirin syntymiseen. Sopikaa yhdessä myös keskustelulle pelisäännöt. Lisäksi teemakeskustelu ja ryhmän päättäminen ovat omat kokonaisuutensa, jotka edellyttävät etukäteisvalmistelua ja pohdintaa.

Hyvän ryhmän tekijöitä

Mukavan ja avoimen ilmapiirin luominen alkaa jo ryhmän markkinoinnista ja sopivan tilan valinnasta. Seuraavasta luvusta löydät vinkkejä markkinointiin. Tila etsitään yhdessä MLL:n yhdistyksen tai piirin kanssa.

Mikäli budjetti sallii, kahvin/teen ja pienen syötävän tarjoaminen Jututtamon aluksi edistää mukavaa

ja avointa ilmapiiriä. Tee yhteistyötä yhdistyksen tai piirin kanssa käytännön asioiden suunnittelussa. Jos järjestät Jututtamon perhekahvilassa, mieti, löytyykö perhekahvilasta esimerkiksi pöytäryhmä tai muu sopiva paikka vanhempien väliseen keskusteluun, miten markkinoit Jututtamoa perhekahvilakävijöille ja onko paikalle mahdollista saada lapsille vapaaehtoinen leikkittäjä, esimerkiksi yhdistyksessä toimiva kylänummi tai -vaari.

Jututtamon ryhmäkerta etenee seuraavasti:

- Aloitus, Jututtamon aihe ja tavoite
- Pelisäännöt
- Tutustuminen tai kuulumiskierros
- Jututtamo-keskustelu:
 - teemaan johdattelu
 - ajatusten ja kokemusten jakaminen
 - yhteinen pohtiminen ohjaajan kysymysten pohjalta
- Päätös



Toista rakenne jokaisella Jututtamo -kerralla. Aloitusvaiheeseen kuuluvat Jututtamon tavoitteesta ja tarkoituksesta kertominen, turvallisen keskusteluympäiriin luominen ja tutustuminen. Jos Jututtamossa on uusia tai eri osallistujia, tulee pelisäännöt käydä läpi ja tutustumiseen on varattava aikaa. Jos ryhmä jatkuu useamman kerran ja osallistujat ovat samoja, pelisäännöt voi kerrata lyhyesti ja kuulumiskierroksen voi tehdä varsinaisen tutustumisharjoituksen sijaan.

Muista, että kaikki, mitä ryhmässä tapahtuu, ei ole ohjaajasta kiinni. Myös ryhmäläiset vaikuttavat keskustelun muodostumiseen. On kuitenkin tärkeää, että Jututtamon ohjaaja tukee ryhmän hyvän ilmapiirin syntymistä ja keskustelun etenemistä.

Oivalluksia voi syntyä myös keskustelun loppuksi. Varaa siis aikaa keskustelun päättämiseen. Voit vetää yhteen keskustelua ja kysyä osallistujilta esimerkiksi: Mikä jäi hyvänä juttuna mieleen tästä keskustelusta, mitkä olivat tärkeitä kysymyksiä tai mitä jäit miettimään lapsen näkökulmasta? Jututtamon päättämiseen voi sopia myös runo tai mietelause.

Seuraavassa esitellään käytännönläheisesti lisää ryhmäkerran kulkua ja saat vinkkejä Jututtamon toteutukseen.

Tue ryhmän aloitusta ja tutustumista

Ota jokainen osallistuja vastaan ystävällisesti ja henkilökohtaisesti tervehtien. Jututtamon alussa osallistujat voivat olla odottavia. He voivat olla epävarmoja tuomaan ajatuksensa esiin. Vanhempien on helpompi osallistua keskusteluun, kun esittelet itseäsi ja kerrot aluksi Jututtamon tarkoituksesta ja toimintatavoista, esimerkiksi miten ryhmässä keskustellaan kysymysten pohjalta.

Jos ollaan perhekahvilassa, yksi hyvä tapa kutsua vanhempia Jututtamo-keskusteluun on se, että käyttää kortteja tai kuvia. Vanhempi voi valita kuvan, joka liittyy omaan lapseen. Pyydä vanhempia valitsemaan kortti, joka esimerkiksi kuvaa lasta tällä hetkellä. Kukin voi esitellä itsensä ja lapsensa ja kertoa, minkä kuvan valitsi.

Esittäytymiskierros pohjustaa avointa ja toiset huomioivaa ilmapiiriä ja osallistaa kaikki heti keskusteluun. Esittäytymisen kysymykset voivat olla yksinkertaisia: mikä on oma nimi, keitä perheeseen kuuluu, minkä ikäisiä lapsia/nuoria perheessä on ja mikä herätti kiinnostuksen osallistua Jututtamoon. Voit edistää osallistujien tutustumista toisiinsa myös jonkin helpon tutustumisleikin avulla. Ohessa on tutustumisharjoituksia, joita voi yhdistää esittäytymiskierrokseen.

Jos olisit hedelmä...

Yhdistä esittäytymiseen leikkimielinen lisäkysymys. Valitse yksi: Jos olisit hedelmä/lelu/satuhahmo/kukka/keittiöväline/vuodenaika/kuukausi/väri/, mikä olisit? Perustele valinta.

Minkä puun valitset?

Tulosta erilaisia puun kuvia paperilapuille. Pyydä osallistujia valitsemaan puu, joka kuvaa hänen sen hetken tunnelmaansa. Jokainen saa kertoa vuorotellen.

Mikä kirjain?

Kirjoita tai tulosta eri kirjaimia paperilapuille. Pyydä osallistujia valitsemaan kaksi kirjainta. Kerro, että toisella kirjaimella alkaa se asia tai ilmiö, joka ilahdutti sinua tänään/tällä viikolla ja toinen kirjain kuvaa sitä, mikä fiilis sinulle tulee mieleen Jututtamosta.

Fiiliskierros ja tunnehymiöt

Fiiliskierroksen avulla jokaisella osallistujalla on mahdollisuus kertoa omasta tunnelmastaan. Osallistuja voi kertoa, millä mielellä hän on, millaisesta tilanteesta hän on tullut ja mitkä tunteet ja ajatukset sieltä ovat vielä ehkä mukana. Ajatuksia ja tunnelmia jakamalla on usein helpompi asettautua sen hetkiseen tilanteeseen.

MLL:n tunnehymiökortit löytyvät verkkokulkaisusta Kuulun! Välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen, www.mll.fi/ryhmayttaminen/ Kortteja kannattaa tulostaa ja leikata useampi kortti samasta hymiöstä, jotta jokainen löytää sopivan.

Hymiöitä voi valita kuvaamaan eri osapuolten näkökulmia. Pyydä osallistujia valitsemaan:

- yksi kortti, joka kuvaa sitä, millä mielellä olet tullut Jututtamoon.
- toinen kortti, joka kuvastaa jollain tavalla arveluasi siitä, mitä lapsellesi kuuluu juuri nyt.

Pyydä osallistujia kertomaan, millaiset kortit he valitsivat.

i Esittäytymiseen sopivat MLL:n Vertaansa vailla -kortit tilattavissa: kauppa.mll.fi

Luo turvallista ilmapiiriä

Riittävän turvallinen ryhmä syntyy, kun valmistaudut ryhmän kohtaamiseen ja teemaan sekä varmistat, että jokainen ryhmäläinen tulee nähdyksi ja kuulluksi.

Erilaisten ajatusten ja näkökulmien puheeksi ottamisen tulisi olla mahdollisimman helppoa ja tuntua osallistujasta turvalliselta. Turvallisen keskusteluilmapiirin edistämiseksi keskustelkaa ryhmän alussa Jututtamon pelisäännöistä. Voit pohjustaa säännöistä keskustelua ja kertoa esimerkiksi, että toivot vilkasta keskustelua ja monenlaisia ajatuksia. Jokainen saa päättää, miten paljon osallistuu, mitä kertoo ja mihin kysymyksiin ottaa kantaa. Kerro, että Jututtamossa kerrotuista toisten perheiden asioista ei saa keskustella muualla. Voitte vielä keskustella ryhmässä, onko sääntöihin helppo sitoutua ja tuleeko niitä täydentää jotenkin. Luottamuksellisuutta koskevasta säännöstä on tärkeä pitää kiinni.

Erilaiset mielipiteet ja kyseenalaistaminen avavat usein uusia näkökulmia. On mahdollista, että ryhmässä syntyy tähän liittyen haastava tilanne, jos jonkun osallistujan toistuva kyseenalaistava puhe alkaa estää ryhmän keskustelua. Pohdi etukäteen tai sovi ohjaajaparin kanssa, miten toimitte tällöin (esimerkiksi pienryhmiin jakautuminen, toiminnallinen harjoitus tai kahden kesken keskustelu ryhmän jälkeen). Jos tilanne ei ratkea omin voimin keskustelemalla, käänny MLL:n piiriin työntekijän puoleen.

Rohkaise yhteiseen pohdintaan

Jututtamossa mentalisaatiota hyödyntävää ohjaustapaa voi kuvata pöydän avulla. Nämä neljä ohjaustapaa kannattelevaa pöydänjalkaa ovat:

- 1) **Myönteinen utelaisuus.** Osoita kiinnostusta osallistujien ajatuksia kohtaan kysymyksin, ilmein, elein ja äänensävyin. Tärkeää on lempeä, avoin ja vastaanottavainen asenne.
- 2) **Ei-tietäminen.** Tiedosta ja hyväksy, ettet tiedä kaikkea osallistujista ja heidän elämäntilanteistaan. Ohjaajan ei tarvitse neuvoa tai tietää ratkaisuja osallistujien puolesta. Yritä välttää valmiiden tulkintojen tai ajatusten antamista vanhempien kertomiin asioihin.
- 3) **Empatia.** Myötäelä, kuuntele, kannusta. Empaattinen ohjaaja ei arvostele vaan kuuntelee avoimin mielin ja kommunikoi ystävällisesti ja hyväksyvään sävyyn.
- 4) **Monta näkökulmaa.** Kannusta osallistujia miettimään useita näkökulmia (oma, lapsen, puolison ja niin edelleen). Ohjaajan kysymykset toimivat välineinä pohdiskelevalle keskustelulle.

Huolehdi, että jokainen pääsee halutessaan osallistumaan keskusteluun. Tärkeää on kannustaa van-

hempia pohtimaan lapsen näkökulmaa ja rohkaista pohtimaan myös tunteita. Jos Jututtamo kokoontuu ensimmäistä tai toista kertaa, on hyvä huomioida, että syventäviä kysymyksiä ei välttämättä kannata tehdä. Tärkeämpää on empaattinen ja rohkaiseva keskusteluilmapiiri. Kannusta vanhempia vuoropuheluun ja kokemusten vaihtamiseen käyttämällä erilaisia kysymyksiä ja pariporinoita (ks. seuraava luku).

Keskustelua edistävät kysymykset

Tavoitteena on, että suuntaat vanhempien keskinäistä vuoropuhelua kysymysten avulla ja rohkaiset siten osallistujia pohtimaan lapsensa mieltä ja kokemusta. Pyri keskittymään osallistujien ajatuksiin ja tunteisiin sekä yritä ymmärtää niitä. Kuuntele osallistujia aktiivisesti ja anna tilaa myös hiljaisuudelle. Osallistujat saattavat miettiä, mitä haluavat nostaa esiin tai kysyä. Riittää, että keskustelun ohjaajana yrität auttaa vanhempia löytämään vaihtoehtoisia näkökulmia. Vertaisena voit silloin tällöin tuoda keskusteluun omiakin kokemuksiasi. Tärkeää on kuitenkin antaa riittävästi tilaa osallistujille.

Toiset vanhemmat voivat olla tottuneempia pohdiskeleviin kysymyksiin, toisille ne voivat olla haastavampia. Kiinnitä huomiota omaan viestintä- ja vuorovaikutustapaasi. Pohdi, millä tavoin – elein, ilmein, äänensävyin, sanavalinnoin – viestit arvostusta ja hyväksyntää sekä luot myönteistä ja kiinnostunutta keskusteluilmapiiriä.

Vanhempien kysymyksiä tai kertomaa ei kannata ohittaa liian nopeasti. Esimerkiksi lasten erimielisyyksiin kyllästyneen vanhemman puuskahdusta voidaan käydä yhdessä läpi. Vanhempi saattaa ensin kaivata empatiaa ("voi harmi...", "ihanko totta..."). Voit kysyä vanhemmalta myös tarkentavia kysymyksiä ("mitä viimeksi tapahtui", "mitä ajattelit/tunsit silloin"). Eteenpäin vieviä, rakentavia näkökulmia houkuttelevia kysymyksiä ovat esimerkiksi: "Muistatko jotain sellaista tilannetta, jossa sisarusten välinen leikki- tai muu tilanne sujui todella hyvin?" ja "Muistatko jotain sellaista tilannetta, jossa autoit onnistuneesti sisaruksia ratkomaan kiistan? Miten sait sen aikaan?"

Pyydä myös muut ryhmäläiset mukaan keskusteluun. Seuraavassa on joitain esimerkkikysymyksiä, joilla voit syventää keskustelua.

- Mitä teille tulee tästä mieleen, mitä x kertoi? Mitä ajatuksia herää? Onko muilla vastaavia kokemuksia?
- Kerroit... / Haluaisin vielä palata siihen kun sanoit... /Mitä tarkoittit?
- Miten koit tilanteen / miltä tuntui?
- Mitä arvelet, miten lapsi/lapset koki tilanteen?

Kysymystyyppejä

Vanhempien pohdintaa edistävät avoimet ja avaat ”miten”- ja ”mitä” -kysymykset. Ne ovat sallivia kysymyksiä ja antavat vapauden valita, mitä kertoo. ”Miksi” -kysymykset voidaan kokea arvosteleivina, ja vastaaja voi asettua puolustuskannalle. Havainnoi ryhmän tunnelmaa ja pohdi, mihin keskustelua kannattaisi suunnata.

Pohdiskelevassa keskustelussa on hyvä välttää suljettuja kysymyksiä, joihin vastaus on kyllä tai ei. Tällaisia ovat esimerkiksi seuraavanlaiset kysymykset: ”Olitko vihainen/iloinen, kun lapsesi...” tai ”Halusitko silloin...”.

Joskus Jututtamossa voi tulla eteen haastavia tilanteita. Jos esimerkiksi vaikuttaa siltä, että yksittäisen perheen asioista keskustellaan liian henkilökohtaisella tasolla tai joku yksittäinen osallistuja vie paljon tilaa keskustelulta, voit tarvita kysymyksiä, jotka siirtävät keskustelua yleisemmälle tasolle. Tällaisia kysymyksiä voivat olla:

- ”Useimmat vanhemmat sanovat...mitä mieltä olet?”
- ”Mitä luulette nykypäivän vanhempien/lasten/nuorten ajattelevan...?”

Muistuttele tarvittaessa myös pelisäännöistä. Jokainen voi valita, mitä haluaa kertoa ja asioista keskustellaan luottamuksellisesti.

Muista empaattisuus, jos joku tuo jotain hyvin negatiivista esille: ”Tuntuu varmasti kurjalta, mutta hieno/kiva kun kerroit.”

Jos keskustelussa nousee tilanne, jossa vanhemman toiminta vaikuttaa olevan lapselle haitallista, voit palauttaa keskustelua lapsen näkökulmaan: ”Mitä ajattelit, miltä lapsesta tuntuu?” Jos tilanne ei ratkea omin voimin keskustelemalla, käänny MLL:n piirin työntekijän puoleen. Ohjaajaparin kanssa ohjatessa toisen ohjaajan tärkeä tuki konkretisoituu, kun toinen voi jatkaa keskusteluttamista silloin, jos toisen ohjaajan täytyy pohtia hetki sanottua tai ajatus katkeaa.

Vuoropuhelun ja vertaisuuden aktivointia

Kertaluontoisissa Jututtamoissa tai Jututtamon alussa osallistujat puhuvat usein ohjaajalle eikä vanhempien välistä vuoropuhelua välttämättä synny. Vertaistuen aktivoimiseksi ryhmää kannattaa pyytää avuksi yhteiseen pohdintaan:

- ”Onko teillä muilla vastaavia kokemuksia?”
- ”Mitä ne teissä muissa herättää?”

Myös pariporinat voivat edistää vanhempien keskinäistä ajatusten vaihtoa. Pyydä esimerkiksi vieruskavereita pohtimaan jotain kysymystä pareittain ja pareja sitten kertomaan muille keskustelijoille ajatuksistaan. Sen jälkeen voit pyytää muita kommentoimaan kuulemaansa.

Joskus harjoitteet vahvistavat keskustelemaa ilma-
piiriä. Seuraavassa on yksi keskustelua virittävä harjoitus. Tälle harjoitukselle pitää varata aikaa niin, että harjoituksen jälkeen jää vielä aikaa sen purkamiseen.

Teemakeskusteluaineistosta löydät monia valmiita kysymysesimerkkejä.

Mitä lapsi miettii?

Harjoitus

Harjoitus havainnollistaa sitä, miten eri tavoin eri ihmiset tulkitsevat tilanteita. Käytä oheista kuvaa tai valitse esimerkiksi lehdestä leikattu lapsen tai lasten kuva, kuten kuva nauravasta tai itkevästä lapsesta tai jostain vuorovaikutustilanteesta. Ideana on kuvitella, mitä ennen kuvan ottamista on tapahtunut ja pohtia lapsen mahdollista kokemusta siinä. Pyydä, että Jututtamon keskustelijat vaihtavat ajatuksia ensin vieruskaverin kanssa. Jakakaa parien pohdinnat sitten isommassa ryhmässä. Alla on ohjeet keskustelijoille.

Katso kuvassa olevaa lasta ja pohdi hetki mielessäsi:

- Mitä arvelet, että tilanteessa on tapahtunut juuri ennen kuvan ottamista?
- Mitä kuvan lapsi mahtaa ajatella tai tuntea?
- Mitä luulet, mitä tapahtuu kuvan tilanteen jälkeen?
- Kerro sitten vieruskaverillesi lyhyesti tarina, jonka muodostit kuvan ja pohdintakysymysten perusteella.
- Ovatko tarinanne samanlaiset? Oliko helppoa arvela kuvan henkilön ajatuksia tai tunteita?
- Jos tarinat eivät olleet samanlaiset niin, miltä tuntui kuunnella vaihtoehtoista tarinaa?

Harjoituksen lopussa voit kysyä osallistujilta, oivalsivatko he harjoitusta tehdessään jotain uutta. Voit kertoa, että harjoituksen tarkoituksena oli havainnollistaa, kuinka vaikeaa toisen ihmisen ajatuksia tai tunteita on varmasti tietää. Erilaiset tarinat ja tulkinnat osoittavat, kuinka monin eri tavoin voimme tulkita samaa tilannetta. Vaikka oma tulkinta tuntuisi oikealta, on tärkeää myös kyseenalaistaa omaa ajatteluaan.

Muista, että ohjatessa oppii koko ajan. Hyödynnä seuraavaa muistilistaa valmistautuessasi ryhmän ohjaamiseen. Mitkä ohjaamiseen liittyvät seikat ovat tällä hetkellä vahvuuksiasi ja mihin asioihin haluaisit kiinnittää erityisesti huomiota tai pitää erityisesti mielessäsi?

Keskustelunohjaaja:

- kohtaa osallistujat empaattisesti
- kuuntele aktiivisesti ja osoita kiinnostusta osallistujien ajatuksia kohtaan ("mitä, miten, kerro lisää!")
- huomioi osallistujat tasapuolisesti
- ohjaa ja rytmitä keskustelua kysymällä kysymyksiä
- tiedosta ja hyväksy, ettet tiedä kaikkea osallistujista
- etsi yhdessä osallistujien kanssa uusia näkökulmia ("voisikohan olla...", "mitä ajattelette siitä...")
- kommunikoi ystävällisesti ja hyväksyvään sävyyn
- vältä syyllistämistä
- siedä myös ennakoimattomuutta ja erilaisia tunnetiloja ryhmässä
- pyri tavoittamaan ja korjaamaan mahdollisia väärinymmärryksiä ("tarkoititko...", "ymmärsinköhän...", "olinkohan siis niin, että...")
- palauta keskustelu aiheeseen tarvittaessa ("mistä tulimmekaan tähän...")
- pidä kiinni aikataulusta
- pyydä palautetta.



Jututtamon käynnistäminen ja markkinointi

Jututtamo on osa MLL:n paikallisyhdistyksen toimintaa. Yhdistyksen hallitus päättää ryhmän järjestämisestä ja nimeää yhdistyksestä yhteyshenkilön, jolta saat tukea Jututtamon järjestelyissä kuten tila- ja markkinointiasioissa. Jututtamon mahdollisista kustannuksista tulee sopia yhdistyksen kanssa, koska ne viedään yhdistyksen kirjanpitoon.

Jututtamo-ryhmän toteutumisen kannalta on tärkeää tavoittaa kohderyhmän vanhemmat. Markkinoinnissa tärkeää on yhteistyö yhdistyksen ja piirin kanssa. Yhteistyössä kannattaa miettiä monikanavaisia keinoja ja esitetekstin muotoilua.

Markkinointi- ja viestintäkanavia:

- Yhdistyksen nettisivut
- Yhdistyksen facebook-sivu tai sopivissa ryhmissä ilmoittelu, esimerkiksi yhdistyksen perhekahvilan facebook-sivuilla
- Ilmoitustaulut (esimerkiksi neuvolat, leikkipuistot, kaupat, kirjastot, uimahallit, päiväkodit, työvoimatoimistot)
- Henkilökohtaiset kutsut (esimerkiksi leikkipuiston pihalla)
- Yhdistyksen jäsentiedotteet
- MLL:n Yhdistysnetin tapahtumakalenteri
- Piirin nettisivut ja tiedotteet
- Usein kuntien nettisivuilla on esillä paikkakunnan tarjoamat palvelut lapsiperheille. Myös Jututtamoa voi tarjota kunnan tapahtumakalenteriin tai muuhun lapsiperheille suunnattuun tapahtumakalenteriin.
- Paikallislehtien ilmaisupalstat
- Perhetapahtumat ja retket
- Yhteydenotto paikkakunnan muihin lapsi- ja perheyhdistyksiin ja yhteistyön avulla tiedottaminen

Ota yhteyttä Jututtamon suunnitteluvaiheessa oman piirin perhekeskustoiminnan koordinaattoriin. Piirin koordinaattori toimii usein myös ohjaajakoulutuksen kouluttajana. Myös yhteistyö kunnan kanssa voi tuoda lisää näkyvyyttä ja laajemmat mahdollisuudet Jututtamolle (esimerkiksi yhteistyö tilojen käytössä tai markkinoinnissa). Tämänkaltaiseen yhteistyöhön voit pyytää tukea yhdistyksestä tai piiristä.

Oppaan liitteistä ja Yhdistysnetistä löydät hyödyllistä materiaalia. Jututtamon järjestämisen kannalta tärkeitä kysymyksiä on koottu oheiseen muistilistaan. Kysymysten tavoitteena on auttaa sinua hahmottamaan ja suunnittelemaan oma Jututtamo-tapaaminen vanhemmille sekä pohtimaan esitteeseen tulevia

asioita. Jos Jututtamolle löytyy kaksi ohjaajaa, kannattaa kummankin roolia pohtia ja työnjakoa tehdä jo suunnitteluvaiheessa. Liitteessä 1 on ensimmäisen kokoontumiskerran suunnitteluun lomake. Sen kysymysten avulla voit jäsentää Jututtamo-kerran kulkua ja valmistautua ryhmän ohjaamiseen.

Oman ohjausotteen pohtiminen on tärkeää, kun valmistaudut ohjaamaan Jututtamoa. Voit myös pohtia oman roolisi vaikutusta osallistujiin. Ole kuitenkin armollinen itseäsi kohtaan. Aina ei tarvitse toimia ”ihanteellisesti” tai kyetä kysymään juuri oikeita kysymyksiä juuri oikeaan aikaan. Peilaamalla ohjaamiskokemuksiasi koulutuksessa ja pohtimalla ohjaamista ennen Jututtamon kokoontumista ja sen jälkeen, voit jäsentää ajatuksiasi ja kehittää osaamistasi ohjaajana. Ohjauskerran jälkeen -lomakkeen ja tsekkauslistan avulla voit tarkastella ryhmän ohjaamista jälkikäteen (liitteet 2 ja 3). Nämä lomakkeet kannustavat havainnoimaan omaa ohjausotetta sekä pohtimaan sitä, mitä ryhmässä tapahtui.

Myös lasten mahdollinen läsnäolo on huomioitava Jututtamossa. Lähtökohtaisesti Jututtamo on hyvä järjestää erillisessä tilassa. Omasta lapsesta puhuminen niin, että lapsi on läsnä ja kuulee, mitä sanotaan, voi olla haastavaa. Jos Jututtamo järjestetään esimerkiksi perhekahvilassa ja lapset ovat mukana samassa tilassa, kannattaa heille järjestää tekemistä, leluja, askartelua tai piirtämistä. Jututtamon alkuun voitte myös loruilla, leikkiä tai laulaa jotain yhteisesti. *Toimintaideoita perhekahvilaan-* julkaisusta löytyy vinkkejä tähän (ks. Yhdistysnetti -> Perhekahvila-aineistot).

Muistilista suunnitteluun:

Millaiselle Jututtamolle olisi alueella kysyntää?
Millainen teema itseäsi kiinnostaa?

Mieti, mille kohderyhmälle haluat käynnistää Jututtamon? Minkä ikäisten lasten vanhemmille? Entä olisiko mahdollista löytää ”valmis” ryhmä, esimerkiksi päiväkodin tietyn ryhmän vanhemmat? Järjestätkö avoimen vai suljetun vertaisryhmän?

Mikä on Jututtamon tavoite (asiatavoite/tunnetavoite)?
Miten lapsen näkökulma näkyy ryhmässä?

Millaisen roolin haluat ottaa ohjaajana? (Katso myös ensimmäisen koulutuskerran materiaalit.) Ohjaatko



yksin vai parin kanssa? Miten jaatte tehtävät, jos ohjaat parin kanssa?

Miten MLL:n paikallisyhdistys tai piiri on mukana suunnittelussa? Mitä muita yhteistyökumppaneita voisi olla? Missä asioissa teette yhteistyötä (esim. markkinointi, tilat, tarjoilut)?

Miten markkinoit Jututtamoa? Missä, milloin, millaisin välinein – myös somen mahdollisuudet kannattaa ottaa huomioon. Miten ryhmästä kerrotaan? Paljonko rahaa on käytettävissä markkinointiin? Markkinoinnin kannattaa olla monikanavaista. Sovi markkinoinnista yhdessä paikallisyhdistyksen/piirin kanssa.

Milloin, missä ja kuinka monta kertaa Jututtamo kokoontuu? Mikä on paras kellonaika ja viikonpäivä? Milloin on lomia tai isoja tapahtumia paikkakunnalla? Onko paikkaan helppo tulla? Onko tila soveltuva?

Mikä on Jututtamon budjetti? Onko mahdollista järjestää esimerkiksi iltapalaa tai muuta tarjoilua? Onko kokoontumistila maksullinen vai maksuton? Keskustele kustannuksista yhdistyksen kanssa.

Pitääkö Jututtamoon ilmoittautua? Jos pitää, niin miten se organisoidaan? Miten voi ilmoittautua,

kenelle, mihin mennessä? Jokaiselle kerralle erikseen vai kaikkiin kokoontumisiin kerrallaan? Kuinka monta osallistujaa ryhmään mahtuu? Onko ryhmä suljettu vai avoin eli voiko ryhmään tulla aloituskerran jälkeen? Ilmoittautumiset muodostavat henkilörekisterin, tarkista yhdistykseltä/piiriltä, miten tietoja tulee käsitellä. Jos ilmoittautumisia ei pyydetä, keneltä saa lisätietoja?

Millainen on kokoontumiskerran aikataulu / ohjelma? Milloin kerta alkaa ja päättyy? Onko kokoontumisilla jokin toistuva kaava? Voivatko osallistujat vaikuttaa ohjelman sisältöön, suunnitteluun ja toteutukseen? Miten?

Teemakeskusteluaineisto

Yhdistysnetissä on tällä hetkellä valmiina kolme kokonaisuutta, jotka sisältävät eri teemaisia keskustelurunkoja.

1. Perheen arki lapsen silmin

- Tukka putkella
- Työn ja perheen yhteensovittaminen
- Tunteet pelissä
- Yhdessä vauvan kanssa
- Elintärkeä uni
- Toisen lapsen syntymä ja esikoinen
- Mietteitä sisarusuhteista
- Päivähoidon aloitus

2. Eskarista ekaluokalle

Koulu alkaa, arki muuttuu
Kodin ja koulun yhteistyö
Vanhempi kaverisuhteiden tukena

3. Nuoren vanhempana

Millaista on olla nuori?
Murrosikäisen vanhempana
Nuori kotona ja vapaa-ajalla
Yläkoululaisen vanhempana

Voit valita keskusteluista itsellesi sopivan teeman tai soveltaa aineistoa omaan teemaasi. Perheen arki -osiossa on sopivia teemoja ja kysymyksiä myös isompien lasten vanhempien keskusteluun, kuten Tukka putkella, Työn ja perheen yhteensovittaminen tai Tunteet pelissä.

Huom. Aineistoa täydennetään uusilla teemoilla tulevien vuosien aikana.

i Vinkki: Kaikille kaveri päiväkodissa -vanhempien teemoja ja keskustelukysymyksiä voi soveltaa myös Jututtamoissa: www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/varhaiskasvatuksen-aineistot/

Valmiit teemat auttavat ohjaajaa aiheen valinnassa, ryhmäkerran muotoilussa sekä keskustelun ohjaamisessa. Osassa aiheista on ohjaajalle taustatietoa, jonka voi kertoa omin sanoin ryhmän aikana. Sinul-

la saattaa olla omia ideoita, miten haluat pohjustaa keskustelua – hyödynnä myös niitä. Teemakeskustelulehti antaa raamit keskustelulle, mutta voitte Jututtamossa pysähtyä siihen, mikä herättää keskustelua osallistujissa.

On tärkeää, ettei ryhmäkeskustelun aikana kenellekään tule tunnetta, että hänen ajatuksiaan arvostellaan. Perheenjäsenillä on erilaisia luonteenpiirteitä ja siten perheissä on erilaisia lapsia ja aikuisia. Tämän vuoksi on myös monenlaisia tapoja toimia oikein. Ideana on pohtia monia näkökulmia ja erityisesti oman lapsen kokemusmaailmaa. Jokaiseen aiheeseen liittyy keskustelukysymyksiä, joilla keskustelua voi suunnata.

Alusta Jututtamo-keskustelua muutamalla ajatuksella. Ideoita tähän saat kunkin teemakeskustelun Keskustelun avaus -osioista. Varsinainen keskustelu kannattaa aloittaa tutustumis- ja lämmittelykysymyksillä ennen kuin siirrytte varsinaiseen aiheeseen. Keskustelurungon ensimmäinen teemakysymys sopii yleensä hyvin aloitukseen. Kaikkia aiheeseen liittyviä kysymyksiä ei tarvitse kysyä. Valitse kuitenkin sellaisia kysymyksiä, joissa pohditaan lapsen tai nuoren näkökulmaa ja kokemusta.

Jos sinulla on mahdollisuus ohjata Jututtamoa useamman kerran, kysy vanhemmilta, mistä he haluavat keskustella.

Aihe voi olla myös ryhmän oma valinta. Jututtamo-ohjaajakoulutuksesta saat uudentyyppisen, rohkaisevan tavan tukea keskustelua.



Lähteet

- Cooper, A. ja Redfern, S. 2016. *Reflective Parenting. A guide to understanding what's going on in your child's mind.* Routledge. Taylor & Francis Group.
- Isomäki, H. ja Uusitalo, N. 2017. *Aivotaidot. Käytä päätäsi paremmin.* Gummerus.
- Järvinen, R. ja Taajamo, T. 2006. *Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja.* Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Järvinen, R. ja Taajamo, T. 2006. *Vertaisryhmän kouluttajan käsikirja.* Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Kalland, M. 2017. *Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa.* Teoksessa Laitinen, I. ja Ollikainen, S. (toim). *Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön.* Therapie-säätiö.
- Kalland, M. 2015. *Vanhemman mentalisaatiokyky.* Teoksessa Viinikka, A. (toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa.* Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2016. *Jututtamon koulutusmateriaali.*
- MLL:n Vanhempainnetti. www.mll.fi/vanhemmille/
- MLL:n Nuortennetti. www.nuortennetti.fi
- Pajulo, M., Salo, S. ja Pyykkönen, N. 2015. *Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä.* Duodecim 2015;131:1050–7.
- Viinikka A. (toim.) 2015. *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa.* Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Viinikka, A. ja Viljanen, M. 2017. *Mielenlukutaitoa! Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen.* Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Lähdeluettelossa ovat mukana myös teemakeskusteluaineistossa hyödynnetyt lähteet.

Liite 1

Ensimmäinen kokoontumiskerta

Jos suunnittelet ensimmäistä Jututtamo-tapaamista oheisen mallin mukaisesti, merkitse laatikoihin avainsanat muistisi tueksi. Voit hahmotella myös suuntaa antavaa, joustavaa aikataulua. Jos keskustelu saavuttaa jonkin antoisan aiheen tai kohdan, sitä ei kannata liikaa kiirehtiä.

1. Ryhmän ohjaamisen ennakkopohdinta

Mitä ajatuksia ja tunteita tuleva ryhmän ohjaaminen minussa herättää? Mistä ne voivat johtua?

2. Ryhmäkerran aloitus _____ min

Tervetulleeksi toivottaminen – jokainen henkilökohtaisesti.

Millainen aloitus ryhmäkerralla on? Ideoita, käytännön harjoituksia:

3. Jututtamon tavoitteiden ja ohjaajan roolin avaaminen osallistujille _____ min

Miten sanoitan Jututtamon tavoitteet vanhemmille? Miten sanoitan ryhmän ohjaajan roolia?

4. Jututtamon pelisäännöt ja periaatteet _____ min

Pelisäännöt avataan ainakin ensimmäisellä kerralla ja aina, kun ryhmään tulee uusia jäseniä.

Miten pelisäännöistä keskustellaan?

5. Tutustumisharjoitus _____ min

Minkälainen tutustumisharjoitus loisi ryhmään turvallisuutta, osallisuutta ja pohtivaa asennoitumista?

6. Teeman esittely ja käsittely _____ min

Keskusteluaineistosta löydät valmiita teemakokonaisuuksia. Tutustu myös MLL:n perhekahviloihin suunnattuun *Kahvipöytäkeskusteluja* -aineistoon, yhdistysnetti.mll.fi. Teema voi olla myös lehtiartikkelista, MLL:n vanhempainnetistä, video tms. Miten esittelen teemaa ja ”alustan” yhteisen keskustelun?

7. Millaisia kysymyksiä käytän ja miten huomioin osallistujat tasapuolisesti?

Valitse kysymyksiä teemakeskustelulehdistä tai pohdi teemaan liittyviä avoimia kysymyksiä. Pohdi, mistä eri näkökulmista voisit lähestyä teemaa. Miten mahdollistan hiljaisten osallistumisen tai miten tarvittaessa rajaan keskustelua?

8. Ryhmäkerran päättäminen _____ min

Päättämiseen liittyviä rutineja: seuraavasta kerasta ja sen teemasta muistuttaminen. Voit valita päätökseen myös sopivan runon, mietelauseman, musiikin, rentoutuksen tms. Miten kerään palautetta?

Liite 2

Ryhmän ohjaamisen jälkipohdinta

Jälkikäteen pohtiminen on osa ryhmän ohjaamista ja ohjaajana kehittymistä. Pohdi ohjaamista jokaisen ryhmän kokoontumisen sekä koko prosessin jälkeen (jos ohjasit useamman keskustelukerran). Mitä ajatuksia ja tunteita ryhmän ohjaaminen herättää nyt? Ovatko ne erilaisia kuin ennen ryhmän ohjaamista? Mitä opit ryhmää ohjatessa? Voit vaihtaa ajatuksia myös ohjaajaparisi kanssa.

Ohjauskerran jälkeen -lomake

Jututtamon käynnistäminen

Missä Jututtamon kokoamiseen tai käynnistämiseen liittyvissä asioissa onnistuivat?

Mitkä Jututtamon käynnistämiseen liittyvät asiat tuntuivat haastavilta?

Jututtamon ohjaaminen

Missä onnistuivat Jututtamon ohjaamisessa?

Millaiset tilanteet tuntuivat haastavilta tai vaikeilta?

Miten voisit toimia jatkossa tällaisissa haastavissa tilanteissa?

Kehittämisideat ja oivallukset

Mitä huomioit ohjaamisessa seuraavalla kerralla?

Mitä opin / oivalsin Jututtamon ohjaamisesta ja itsestäni ohjaajana?

Liite 3

Tsekkauslista

Kun muistelet Jututtamon ohjaamista, onnistumisia ja haasteita, voit hyödyntää pohdinnoissasi alla olevaa listaa:

	Ei toteutunut lainkaan	Toteutui jonkin verran	Toteutui paljon
Vanhemmat pohtivat lapsen näkökulmaa ja kokemusta.			
Vanhemmat pohtivat omia ajatuksiaan ja tunteitaan (ja niiden mahdollisia vaikutuksia lapseen).			
Vanhemmat löysivät uusia näkökulmia.			
Vanhemmat pohtivat lapsen käyttäytymisen takana olevia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia.			
Ohjaajana pystyin pitämään lempeän, avoimen ja uteliaan asenteen.			
Ohjaajana pystyin kuuntelemaan osallistujia neuvomatta.			

Liite 4

Palautelomake osallistujille

Valitse sopiva vaihtoehto.

😊 = paljon, 😐 = jonkin verran, ☹️ = ei lainkaan

Jututtamoon osallistuminen

sai minut pohtimaan enemmän lapsen näkökulmaa ja kokemuksia.



sai minut pohtimaan enemmän lapsen käyttäytymisen taustalla olevia tunteita ja ajatuksia.



sai minut pohtimaan enemmän omaan vanhemmuuteeni liittyviä ajatuksia ja tunteita.



auttoi minua pohtimaan omien ajatusteni, tunteiden tai toimintani mahdollisia vaikutuksia lapseeni.



auttoi löytämään uusia näkökulmia arkitilanteisiin ja lapsen/nuoren kanssa elämiseen.



Toteutuivatko Jututtamossa seuraavat asiat?

Jututtamossa

oli myönteinen keskusteluilmapiiri.



ohjaaja kuunteli osallistujia.



ohjaaja oli kiinnostunut ajatuksistani ja kokemuksistani.



Jututtamon ohjaajan opas on suunnattu MLL:n vapaaehtoisille vertaisryhmän ohjaajille. Opas täydentää Jututtamo-ohjaajan koulutusta ja auttaa järjestämään ja ohjaamaan Jututtamon. Jututtamo tarjoaa vanhemmille paikan vaihtaa ajatuksia toisten vanhempien kanssa omasta lapsesta sekä vanhemmuuden iloista ja haasteista. Oppaassa esitellään Jututtamon ohjaustapa ja tavoite. Oppaasta löydät ideoita Jututtamon sisällöksi, tietoa ryhmäohjaajan roolista sekä työkaluja Jututtamon suunnitteluun ja käytännön toteutukseen.

