

Vanhemmuuden merkitys perheen hyvinvoinnille

Osaava vanhemmuus-hanke

Marja Uotila, projektipäällikkö

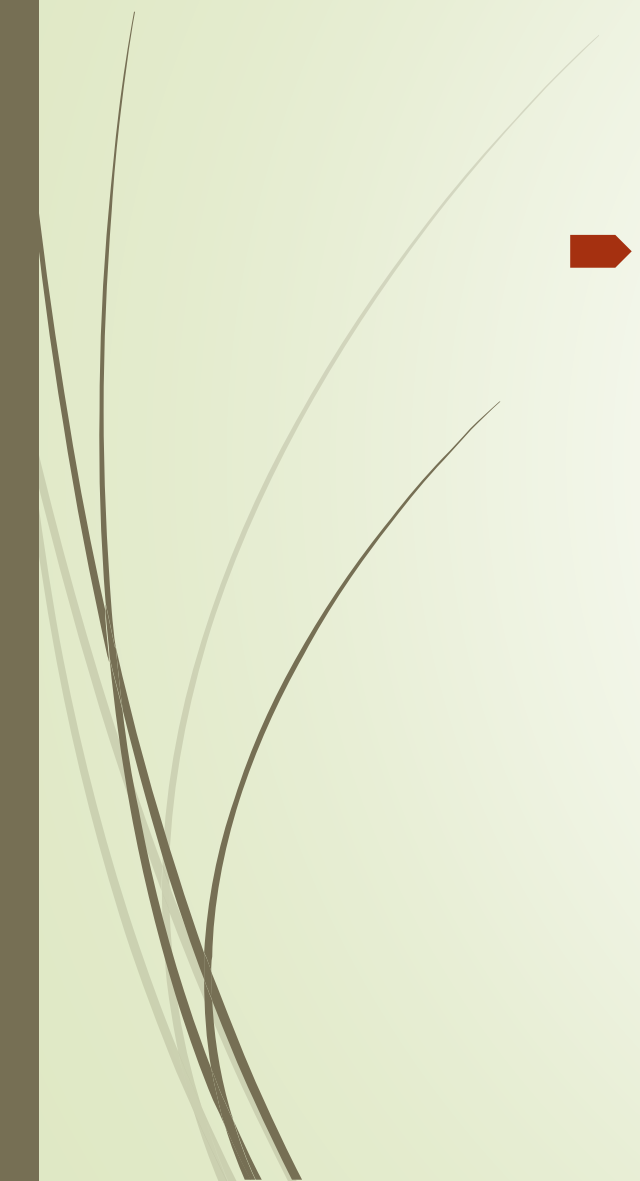
psykoterapeutti, sairaanhoitaja, työnohjaaja

Suomen Mielenterveysseura





Vanhemmuuden perusta

- Vanhemman kehityshistoria on muovannut hänen persoonallisuuttaan hänen kehitysympäristöissään
 - Persoonallisuuden kypsyys ja sosiaaliset taidot ovat keskeinen vanhemmuuden voimavara
 - Tunteet perheessä
- 



Onnellisuus ei putoa
syliimme,
vaan on ponnistelun tulosta.
Empatia on
vuorovaikutustaitoa.
Ymmärrys on tunnetietoa ja
tunnetaitoa, mikä kehittyy
vain eläytyen, myötäeläen.

Yksilön kasvuolosuhteet ovat aina vaikuttamassa siihen, missä määrin geneettiset taipumukset pääsevät yksilössä lopulta vaikuttamaan.



Fyysinen terveys
Mielenterveys
Päihdekäyttö
Talous
Asuminen
Työelämä
Syrjintä
Rikosseuraamus
Muuta?

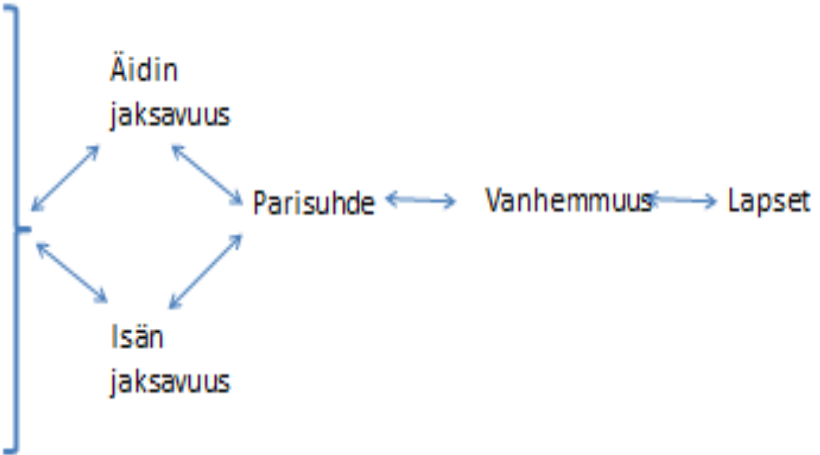
Äidin
jaksavuus

Isän
jaksavuus

Parisuhde

Vanhemmuus

Lapset




Toimiva Lapsi & perhe





Lapset puheeksi-keskustelun periaatteita

- ▶ Vahvuuksien tunnistaminen, niiden merkityksen oivaltaminen, tukeminen ja palautteen saaminen vievät lasten suotuisaa kehitystä eteenpäin lisäämällä optimismia, motivaatiota ja uusia onnistumisen kokemuksia
- ▶ Haavoittuvuuksilla tarkoitetaan jo ilmenneitä selviä tai alkavia ongelmia lapsella tai kun havaitaan haavoittuva yhtälö lapsen/nuoren ja ympäristön välillä.
 - ▶ Ennaltaehkäisevä työ kohdennetaan tilanteisiin, jotka voivat johtaa ongelmiin, jos mitään ei tehdä – vanhemmat ratkaisevassa asemassa, mutta heitä tuettava. Työntekijöillä oltava ymmärrystä ja taitoa.
- ▶ Panostetaan vahvuuksiin ja tuetaan haavoittuvuuksissa
- ▶ Vanhemmuuden tuki tarkoittaa meidän kaikkien, vanhempien ja työntekijöiden, ymmärrystä tilanteesta, yhteistä toimintaa vanhempien ollessa asianomistajia. Kaikkien osapuolten oppimisprosessi pärjäämistaitojen parantamiseksi.



Ongelmien ylisukupolvisuudesta pärjäävyyden ylisukupolvisuuteen

- Pärjäävyys tarkoittaa yksilön kykyä pärjätä stressissä ja vastoinkäymisissä
 - Herkälle lapselle on merkityksellistä miten ympäristö suhtautuu
 - Vaikeudet eivät ole este suotuisalle lapsen kehitykselle.
 - Vanhemman oma toiminta on tärkeä osa pärjäävyyden prosessia
 - Palveluiden tuki, kunnioittavassa yhteistyön hengessä, kun perheessä on ongelmia
- Yhteinen ymmärrys perheessä, keskustelu omaan elämään vaikuttavista asioista ja mahdollisuus ongelmien ratkaisuun omien kykyjen mukaisesti tukevat selviytymistä ja pärjäävyyttä



Toimiva perhe

sisäisiä suojaavia tekijöitä

- ⊙ Kiintymyssuhde toteutuu toistuvissa tilanteissa ja arjen toiminnassa
 - Yhteenkuuluvuuden tunne
 - Kuunteleminen – sanoittaminen - keskustelu
 - Rytmit hyvinvoinnin perustaa
 - Rajat, kodin sääntöjen johdonmukainen noudattaminen
 - Perheen ongelmanratkaisukyky - neuvotteleminen

Hyvä arki lapselle

ulkoisia suojaavia tekijöitä

UHKIA

- sekä lapsia ympäröivä maailma kokonaisuutena että yksilölliset kehitysyhteisöt ovat monimutkaistuneet nopeasti
- koulutuksessa ja aikuistumiseen liittyvät vaatimukset lisääntyneet
- asuinalueiden merkitys ja median tuottamat uudet yhteisöt

MAHDOLLISUUKSIA

- Rinnakkaisten kasvuympäristöjen vuorovaikutus, yhteistyö, tukeminen
- Että lapsi kokee kuuluvansa kehitysyhteisöihinsä ja tulevansa niissä hyväksytyksi, kohdatuksi ja myös tuetuksi mahdollisista puutteistaan ja ongelmistaan huolimatta
- Hyvät kaverisuhteet
- Luottoaikuinen



Osaavan vanhemman taitoja

Toimintasuunnitelma lapsensa suotuisan kehityksen tueksi.

Tunne-elämän säätelytaidot – itsetunto

Eriytyminen ja tunne itsestä auttaa pysymään selväpäisenä, joustavana ja neuvokkaana suhteissa. Epämukavuus ja ahdistus liittyvät väistämättä stressaaviin elämän tapahtumiin

Vanhemmuuden tunnetaidot vauvan, leikki-ikäisen, koululaisen, murrosikäisen, nuoren aikuisen kanssa.. isovanhemmuuteen asti

Positiivisia tunteita negatiivisten rinnalla niin parisuhteessa kuin vanhemmuudessa.

Ongelmanratkaisutaidot – neuvottelutaidot.

Lapset opettavat vanhemmuuteen.



Lähteinä mm.

Harmainen, Jukka. Missä voimavarat luuraa? Perheen resilienssi. Miksi perheet selviävät kriiseistä – pärjäämisen prosessit?

Solantaus, Tytti, Niemelä, Mika. ”Arki kantaa – kun se pannaan kantamaan”. Perheterapialehti 1/16.

Kuusinen, Kirsti-Liisa, Wahlström, Jarl (2014). Kehittyvä mieli – kehityspsykologinen ymmärrys psykoterapiassa. Mikä psykoterapiassa auttaa? Integratiivisen lähestymistavan perusteita.

Uotila, Marja (2010). Vanhemmuus psykoterapiassa. Lopputyö.



Kiitos!

Jatketaan yhteistyötä
[marja.uotila\(et\)mielenterveysseura.fi](http://marja.uotila(et)mielenterveysseura.fi)



mieli
Suomen Mielenterveysseura