

Vanhemmuudesta, uupumuksesta ja itsemyötätunnosta



*Oulun alueellinen vanhempainyhdistys ry
Alustus Eeva-Liisa Kronqvist
01.03.2022*



1. Vanhemmuudesta

- *Lapsen elämäntaidot rakentuvat varhaisessa vuorovaikutuksessa*
 - *tunnetaitoja, vastuuta, myötäelämistä, yhdessä kasvamista, mutta myös yksinoloa, joutenoloa*
- *Vanhemmuus ei ole palvelua tai liiallista ohjelmointia*
- *"Auta minua tekemään itse" – lapsessa sisäinen voima tehdä ja oppia itse*



Millaisia ihanteita vanhemmat asettavat itselleen

- lähes samat isillä ja äideillä:
 - rakastava –välittävä, hellä, lämmin
 - kärsivällinen
 - kurinpitäjä (rajojen asettaminen, johdonmukaisuus, oikeudenmukaisuus)
- äideillä enemmän kärsivällisyysvaatimuksia itselleen



Mitä ihanteita yhteiskunta asettaa vanhemmille – koetut odotukset

- odotuksia äideiltä: rakastava, kärsivällinen, aikaansaava
- odotuksia isiltä: rakastava, läsnäoleva, "kurinpitäjä", taloudellinen turva



Miten vanhempien omat ihanteet erosivat koetuista yhteiskunnan ihanteista

- vanhemmat : tunnesuhde, rakastava, kärsivällinen
- yhteiskunta: aikaansaava, urasuuntautunut, kouluttautunut, aikaansaapa, kotitaloustaitoinen
- koetut ulkopuolelta tulevat odotukset ja omat vanhemmuusodotukset ristiriidassa – tärkeä huomioida vanhemmuuden tukemisessa
- ristiriita yhteydessä uupumukseen



2. Vanhemman uupumus

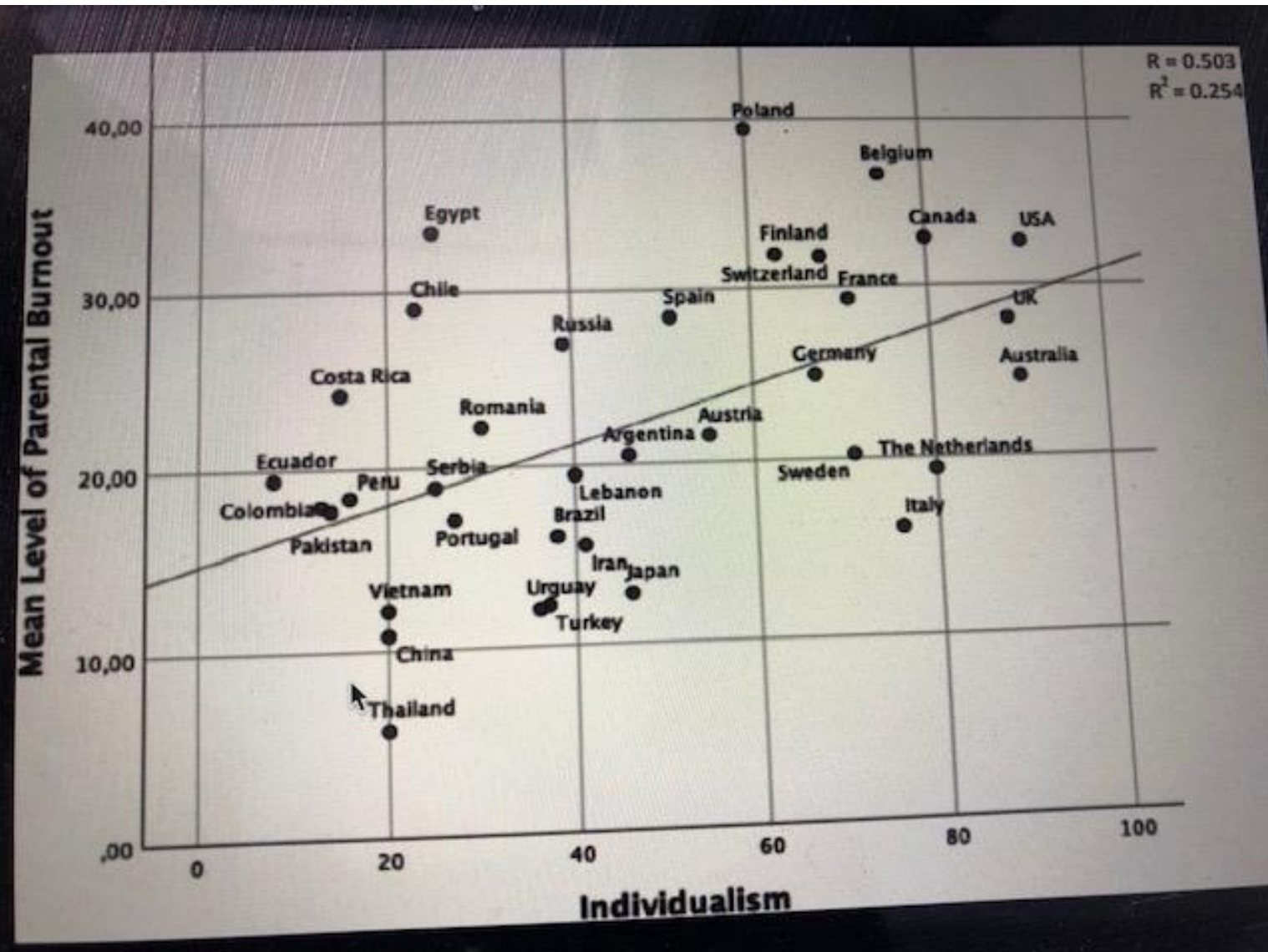
- väsymys, joka ei mene levolla ohi
- tympääntyminen vanhemmuuden rooliin
- lapsiin kohdistuva emotionaalinen etääntyminen
- kokemus, että oma vanhemmuus ei ole enää niin hyvää kuin ennen
- oireita koetaan usein viikossa, pitkittynyt uupumus voi johtaa masennukseen. HUOM! Uupumus sinänsä ei ole masennusta, vaan normaali reaktio painetilanteessa

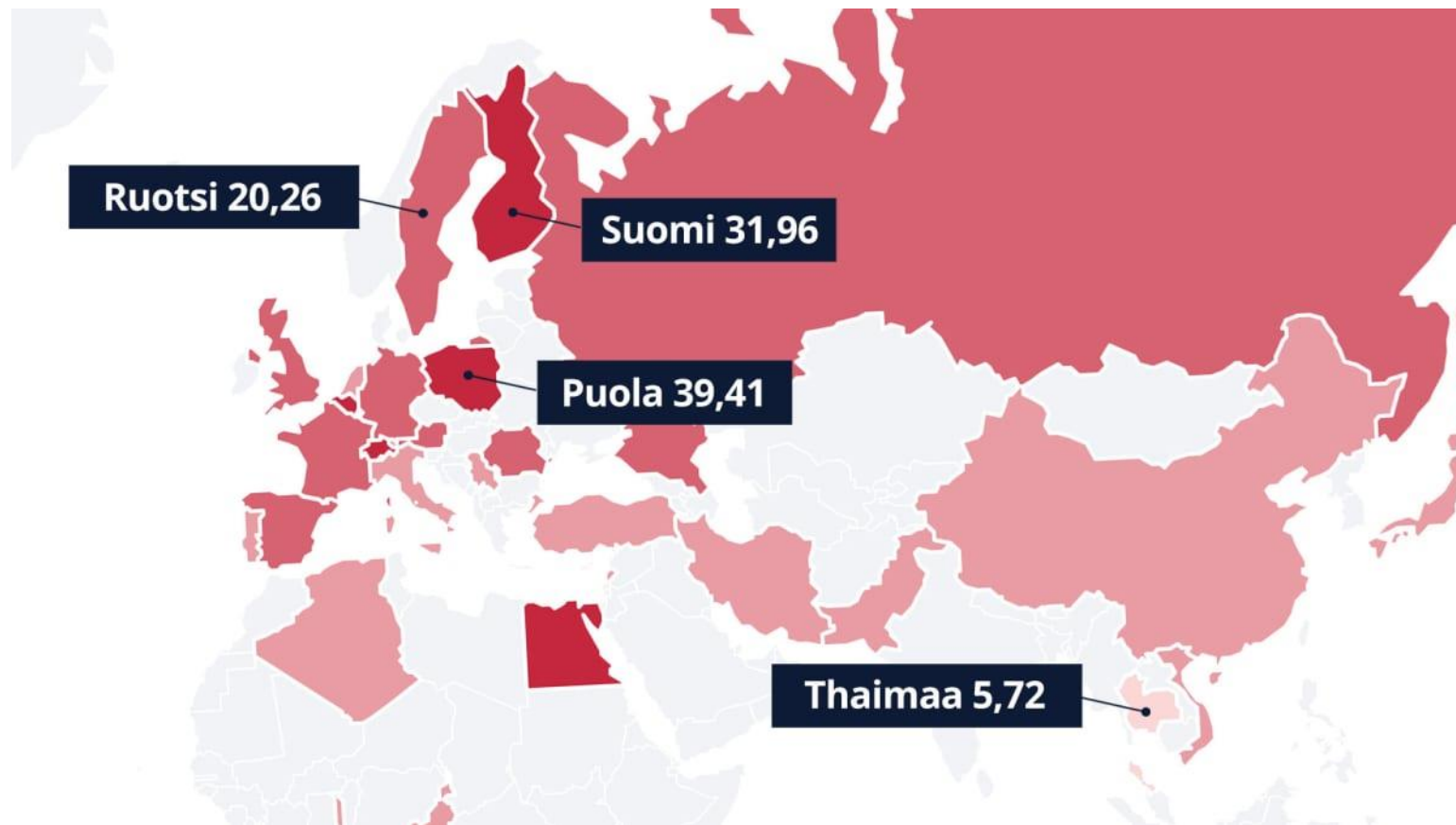
“Vanhemman oma hyvinvointi on merkitsee paljon. Jos vanhempi ei voi hyvin, lapsikaan ei voi hyvin”



Tiiviisti kansainvälisestä tutkimuksesta – kulttuurien välisiä eroja uupumuksessa

- 42 maata, 17 400 vanhempaa
- uupumusta selittivät kulttuuriset arvot: yksilökeskeisissä kulttuureissa uupuminen tyypillisempää kuin yhteisöllisissä maissa
- yksilökeskeisyys ja yksinäisyys? Luontaiset tukiverkosto puuttuvat? Yksin selviytyminen?
- yhteisöllisyys tukee perheitä







Uupumusta aiheuttavia tekijöitä

- riittämättömyyden tunne
- vertailu toisiin vanhempiin
- tunnollinen persoonallisuus, täydellisyyden tavoittelu
 - tuplaperfektionismi* (ulkoapäin koettujen odotusten lisäksi vanhempi kohdistaa täydellisyyteen pyrkivät tavoitteet itseensä ja on kriittinen itseään kohtaan)
- äidit uupuneempia kuin isät – MIKSI? - äitien "metatyö"?
 - *Äidit: "kyky huolehtia sadasta asiasta yhtä aikaa—"*
 - *Isät: "Tarvitsisin aidosti tasa-arvoisen mahdollisuuden jäädä isänä vanhempainvapaalle, jotta se ei vaikuttaisi perheen talouteen negatiivisesti. Perheen etu menee isän edun edelle."*



Suojaavia tekijöitä uupumukselle

- resilienssi eli psyykkinen palautumiskyky, sinnikkyys
- kerro jollekin – koulun, päiväkodin, toisten vanhempien tukiverkko
- hyvän vanhemmuuden merkki: pohditte omaa vanhemmuutta
- kaikkeen ei löydy ratkaisua
- ota rennommin, keskity myös omaan hyvinvointiin – silloin myös lapset voivat hyvin
- myönteinen ja armollinen vanhempipuhe itselle ja toiselle, myös lapselle
 - joskus suututtaa ja on vihainen olo, mutta lapsi huomaa, että silti häntä rakastetaan...

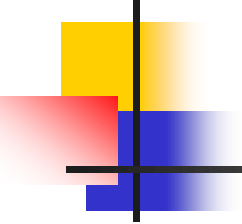


3. Itsemyötätunto

- *ystävällisyys itselle itsekriittisyyden ja itsensä tuomitsemisen sijaan*
- *jaettu ihmisyys erillisyyden ja itsensä tuomitsemisen sijaan*
- *tiedostava läsnäolo*

- terve asenne itseään kohtaan ja oman kärsimyksen kohtaaminen avoimesti ja ystävällisesti

- mindfulness - kyky keskittyä olemassa olevaan hetkeen arvioimatta, tuomitsematta



Vertaistuki – vahvistettiin vanhempien itsemyötätuntoa ja yhdessä jaettua vanhemmuutta

Miten vanhemmat kuvaavat itsemyötätunnossa vanhemmuusryhmän myötä tapahtuvia muutoksia

1. Puolivuotisryhmän teemoja

- oma jaksaminen, parisuhde, lapsuuden mallit

2. Kaksivuotisryhmän teemoja

- tahtoikä, vanhemmuuden haastavat tunteet ja toimivan perheen vuorovaikutus

Kokemuksia ja muutoksia vanhempien itsemyötätunnossa



- Jaetun ihmisyden vahvistuminen – ”muutkin painii samojen asioiden kanssa”
- Tiedostavan läsnäolon vahvistuminen – ”huomas, et ei ne pelot ollutkaan niin vakavia”
- Ystävällisyyden vahvistuminen itselle – ”osasin antaa sitä armoa itelle”

Johtopäätöksiä



Itsemyötätuntoa lisää..

Myönteisyyttä itselle

Ymmärrystä itselle

Ystävällisyyttä itselle

Itsekriittisyyttä taustalle

Kuormitus vähenee – tilaa hyvälle asioille



Kirjallisuutta

Halonen, Rintala, Sorkkila et al 2021. Vanhempien käsitykset ihannevanhemman ominaisuuksista sekä yhteiskunnan vanhemmille asettavista ihanteista Suomessa. Psykologia-lehti nro3.

Rantala, R. & Suominen, J, 2019. Suomalainen ihannevanhempi. Pro-gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.

Sorkkila, M., Aunola, K. Parental burnout around the globe: A 42 country study. 2021- Affective Science, Mar 18, 1-22,

Uljas, T., Rönkä, A., Malinen, K., Aunola, K., Jokinen, K.2021. Vanhemmuusryhmät vanhempien itsemätunnon vahvistajana. Pari-ja perheterapialehti. Myös Perhepolun sivuilla.