

Laura Finni

**PARISTA PERHEEKSI**  
Materiaalia parisuhteesta ja vanhemmuudesta per-  
hevalmennukseen

Opinnäytetyö  
Hoitotyön koulutusohjelma


Marraskuu 2015




**MAMK**

University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>
<b>Tekijä(t)</b> Laura Finni	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö
<b>Nimeke</b> Parista perheeksi – materiaalia perhevalmennukseen	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Lähes kaikissa suomalaisissa äitiysneuvoloissa tarjotaan ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille maksutonta perhevalmennusta. Perhevalmennus sisältää näyttöön perustuvaa ja tarvelähtöistä terveysneuvontaa.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää materiaalia parisuhteesta ja vanhemmuudesta perhevalmennukseen Keski-Suomen Seututerveyskeskuksen neuvoloihin. Materiaalista tuotettiin tiivis, nykyaikainen ja helppokäyttöinen PowerPoint-esitysrunko työntekijöiden käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuotetun ohjausmateriaalin avulla parisuhteen ja vanhemmuuden vahvistaminen lasta odottaessa ja myönteisen kuvan luominen perhe-elämästä ja vanhemmuudesta. Esitys sisältää teoretietoa, ryhmätehtäviä ja pohdittavia kysymyksiä.</p> <p>Opinnäytetyön lähestymistapa oli toiminnallinen ja sen käytännöllisenä toteutustapana PowerPoint-esitys. Esitin PowerPoint-esitykseni keväällä 2015 Laukaan Seututerveyskeskuksen neuvolan perhevalmennusryhmässä ja keräsin siitä palautetta neuvolan asiakkailta ja työntekijöiltä. Saamastani palautteesta ja omasta esityskokemuksestani kehitin PowerPoint-esitystä vielä paremmin käytännön tarpeita vastaavaksi. Tein esityksen lisäksi jaettavan Word-tiedostopohjaisen materiaalin, jota jaettiin valmennuksen asiakkaille. Word-materiaalissa oli otteita PowerPoint-esityksestä ja lisäksi parisuhdetehtäviä, yhteystietoja ja aiheeseen liittyviä internetosoitteita.</p> <p>Opinnäytetyöhön koottiin materiaalia monipuolisesti eri lähteistä mm. Mannerheimin lastensuojeluliiton, Väestöliiton, äitiysneuvolaoppaasta ja Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen materiaaleista. Terveystoimijat antoivat myös aikaisemmin käytettyä materiaalia esitystä varten.</p> <p>Opinnäytetyön jatkotutkimukseksi sopisi seksuaalisuus odottavassa perheessä. Toinen jatkotutkimusaihe olisi kyselytutkimus perhevalmennuksen asiakkaille, kuinka tärkeänä he pitävät parisuhteen ja vanhemmuuden käsittelemistä valmennuksessa ja neuvolassa. Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös vaikuttaako parisuhteen ja vanhemmuuden tukeminen eroja lapsiperheissä.</p>	
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> Perhevalmennus, parisuhde, vanhemmuus, äitiysneuvola.	
<b>Sivumäärä</b> 24 sivua + liitteet	<b>Kieli</b> Suomi
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>	
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b> Aila Friis	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> Laukaan seututerveyskeskus

## DESCRIPTION

	<b>Date of the bachelor's thesis</b>
<b>Author(s)</b> Laura Finni	<b>Degree programme and option</b> Degree programme in Nursing
<b>Name of the bachelor's thesis</b> When a couple becomes a family – materials for family education	
<b>Abstract</b> <p>Almost all Finnish maternity clinics offer parents expecting their firstborn a chance for family training free of charge. Family training includes evidence-based and needs-oriented health information.</p> <p>The purpose of this thesis was to develop material about partnership and parenthood to be used in family training in the maternity clinics at Regional Health Centres in Central Finland. The material was produced in a compact, contemporary and easy-to-use PowerPoint presentation frame to the employees of maternity clinics. The objective of this thesis was to strengthen the relationship and parenting while expecting a baby. The material was produced to offer tools for strengthening the relationship and parenting during pregnancy and creating a positive image of family life and parenthood. The presentation includes theory, group tasks and questions to discuss.</p> <p>The approach of this thesis was functional and its practical implementation is a PowerPoint presentation. I launched the PowerPoint presentation in the spring of 2015 in the family education group at Laukaa Regional Health Centre and I collected feedback from the customers and employees of the clinic. Based on the feedback and my own presentation experience, I developed the PowerPoint-presentation further. I made a material file in Word to accompany the PowerPoint-presentation, which was distributed to the family education clients. The material included extracts of the PowerPoint presentation and also partnership tasks, contact information, and related Internet addresses.</p> <p>I chose material for this thesis from a wide variety of different sources, for example the Mannerheim League for Child Welfare, the Family Federation of Finland, the maternity clinic manual and the materials of National Institute for Health and Welfare. Public health nurses also provided me with additional previously used material.</p> <p>A suitable further study for this thesis is sexuality in the expecting family. Another research topic would be further survey of family training customers about how important in their opinion it is to deal with relationship and parenthood issues during coaching and clinics. Further research could also look into whether supporting partnership and parenting creates differences among families with children.</p>	
<b>Subject headings, (keywords)</b> family education, parenting, relationship, mother health clinic.	
<b>Pages</b> 24 pages + appendices	<b>Language</b> Finnish
<b>Remarks, notes on appendices</b>	
<b>Tutor</b> Aila Friis	<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Laukaan seututerveyskeskus Regional Health Care Centre of Laukaa

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	ÄITIYSNEUVOLA .....	2
2.1	Äitiysneuvolatoiminta.....	2
2.2	Perhevalmennus .....	4
3	PARISUHDE .....	7
3.1	Parisuhteen vaiheet ja eroaminen .....	8
3.2	Parisuhteen tukeminen.....	10
3.3	Parisuhteen roolikartta .....	11
4	VANHEMMUUS.....	13
4.1	Vanhemmuuden kehittyminen.....	13
4.2	Vanhemmuuden tukeminen .....	14
4.3	Vanhemmuuden roolikartta .....	15
5	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	17
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	18
6.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	19
6.2	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	19
6.3	Aiheen rajaus ja tiedonhankinta.....	20
6.4	Opinnäytetyön vaiheet .....	21
7	OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS .....	22
8	ARVIOINTI JA POHDINTA .....	22

### LIITTEET

- 1 Esitys perhevalmennukseen
- 2 Jaettava osuus perhevalmennukseen

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ohjausmateriaalia äitiysneuvolan perhevalmennukseen parisuhteesta ja vanhemmuudesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa perheiden parisuhdetta ja vanhemmuutta lasta odottaessa sekä luoda myönteistä kuvaa perhe-elämästä ja vanhemmuudesta. Ohjausmateriaali sisälsi tietoa vanhemmuudesta ja parisuhteesta ja siinä kannustettiin asiakasryhmää kehittämään parisuhdetaitoja sekä valmistautumaan vanhemmuuteen. Valmennuksessa käsiteltäviä aiheita olivat: parisuhteen merkitys lapsen kehitykseen, tulevien vanhempien oma lapsuus, mielikuva omasta vanhemmuudesta, parisuhteen muuttuminen sekä parisuhteen vahvistamisen keinot. Toteutustapana käytin PowerPoint-esitystä (liite 1), koska se mahdollisti työelämän tilaajan vaatimukset: helppokäyttöisyyden ja muokattavuuden. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 143–148.)

Opinnäytetyöni oli työelämälähtöinen ja sen toimeksiantaja oli Laukaan seututerveyskeskuksen neuvola. Laukaan neivolalla oli tarve saada ohjausmateriaalia perhevalmennukseen parisuhteesta ja vanhemmuudesta. Valitsin aiheen, koska se kiinnosti itseäni. Mielestäni aihevalintani oli myös hyödyllinen tulevaa ammattiani ajatellen, erityisesti äitiysneuvolatyössä terveydenhoitajan työhön kuuluu perhevalmennuksien pitäminen. Opinnäytetyöni tekeminen opetti minua tekemään valmennusmateriaalia sekä rajaamaan ja valikoimaan luotettavia lähteitä. Aihe opinnäytetyöhön oli ajankohmainen, sillä esikoista odottavat perheet tarvitsevat kannustusta ja ohjeistusta. (Vuori 2014.)

Perhevalmennuksia järjestetään äitiysneuvoloissa neuvolan asiakkaille. Neuvolapalveluiden käyttäminen on maksutonta ja vapaaehtoista. Jokaisella Suomen kunnalla on velvollisuus järjestää äitiysneuvolatoimintaa. Äitiysneuvolan toiminta perustuu terveydenhuoltolakiin ja Valtioneuvoston asetukseen neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta, ehkäisevästä lasten ja nuorten suun terveydenhuollosta sekä lastensuojelulaista. Äitiysneuvolatoimintaa ohjaavat periaatteet perustuvat ihmisoikeuksiin, lainsäädäntöön sekä kansallisiin sosiaali- ja terveystieteisiin linjauksiin. Äitiysneuvolatoimintaa ohjaa ja valvoo sosiaali- ja terveysministeriö. Äitiysneuvolat saavat luotettavaa ajantasaista tietoa Terveyden ja hyvinvoinninlaitokselta (jäljempänä THL), joka samalla yhdistää käytäntöjä, vähentää eriarvoisuutta ja parantaa neuvolatoiminnan laatua. Lakien ja säädösten pohjalta sekä THL:n lähteisiin pohjautuen kehitin

myös opinnäytetyöni Parista perheeksi – materiaalia parisuhteesta ja vanhemmuudesta perhevalmennukseen. (STM 2009, 19–22, 68, 120.)

## 2 ÄITIYSNEUVOLA

### 2.1 Äitiysneuvolatoiminta

Äitiysneuvolat ovat kuntien järjestämiä maksuttomia palveluita kunnissa asuville raskautta suunnitteleville tai vauvaa odottaville perheille. Äitiysneuvoloissa työskentelee terveydenhoitajia, lääkäreitä ja joskus myös kätilöitä tai muita terveydenalan ammattilaisia. Äitiysneuvoloiden toimintaan kuuluvat sikiön, äidin ja perheen hyvinvoinnin seuranta. Raskausaikana ohjataan ja neuvotaan tulevia vanhempia sekä tarvittaessa annetaan hoitoa, tukea ja apua. Raskausaikana turvataan tulevien vanhempien ja sikiön hyvinvointia ja terveyttä. Neuvolatoimintaan kuuluu myös tulevan lapsen kehitysympäristön, turvallisuuden ja koko perheen hyvinvoinnin edistäminen. Äitiysneuvoloissa järjestään ensimmäistä lastaan odottaville myös opetustilaisuuksia, kuten perhevalmennusta. Äitiysneuvolatoimintaan kuuluvat myös laajat terveystarkastukset ja kotikäynnit. Äitiyshuollossa annettu tieto ja ohjaus tulee olla tieteellisten tutkimusnäyttöihin pohjautuvaa, eettistä ja ajantasaista. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 16–22.)

Määräaikaistarkastuksia äitiysneuvolassa tehdään ensisynnyttäjille kymmenen, uudelleen synnyttäjille yksitoista. Tarkastuksissa seurataan äidin ja sikiön vointia, raskauden etenemistä ja ohjataan raskauden tuomista muutoksista sekä elämäntavoista. Tarkastukseen pyydetään myös vauvan isä mukaan, erityisesti laajaan terveystarkastukseen. Laajoja terveystarkastuksia on yksi raskauden puolivälin aikoihin. Laajan terveystarkastuksen tekee kätilö tai terveydenhoitaja yhdessä lääkärin kanssa. Laajassa terveystarkastuksessa keskustellaan vanhempien ja perheen hyvinvoinnista tarvittavasta tuesta ja avusta. Laajat terveystarkastukset varmistavat tuen oikea-aikaista järjestämistä, tunnistamista ja jatkohoitoon ohjaamista. Keskiraskauden aikaisessa terveystarkastuksessa kiinnitetään erityisesti huomiota: elämäntilanteisiin, vauvan tuomaan muutokseen ja voimavaroihin, puolisoitten keskinäiseen suhteeseen, vanhemmuuden odotuksiin ja mielikuviin sekä äidin ja koko perheen terveystottumuksiin. Ensimmäistä lastaan odottavilla tarkastukseen sisältyy myös suun terveydentilan selvittäminen ja

hoidon arviointi suunterveyden ammattilaisella sekä informoiminen sosiaalietuuksista ja palveluista. Kunnat ovat velvoitettuja järjestämään laajoja terveystarkastuksia vuodesta 2011 lähtien. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 12, 53, 106.)

Äitiysneuvolassa tehdään ensisynnyttäjien luo kotikäyntejä. Käyntejä tehdään ensisynnyttäjille yhdestä kahteen; suosituksena on yksi raskausaikana ja yksi viikon sisällä lapsen synnyttyä. Jos vanhemmat eivät ole halukkaita kotikäyntiin, voidaan perheelle järjestää aika myös neuvolaan. Jos tarve vaatii, tulee kotikäyntejä tehdä enemmän. Kotikäynnin tekee terveydenhoitaja ja joskus hänen mukanaan on myös sosiaalihoitaja. Käytännöt vaihtelevat paikkakunnittain. Kotikäynnillä käytyä asioita ovat molempien puolisoitten raskaus- ja synnytyskokemukset, mieliala, imetys, fyysinen toipuminen, vastasyntyneen tutkiminen, ehkäisyneuvonta, varhainen vuorovaikutus, lapsenhoito, kodin turvallisuus, tukiverkosto ja mahdollisesti sisarusten huomiointi. (Kendrick 2010, 444; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 10, 102, 106.)

Kansanterveyslain (66/1972 ja 928/2005) mukaan kunnan tehtävä on järjestää kansanterveystyö. Kunnan tulee huolehtia asukkaiden terveysneuvonnasta ja terveystarkastuksista mukaan lukien ehkäisyneuvonta, raskaana olevien naisten ja lasta odottavien perheiden sekä alle kouluikäisten lasten sekä heidän perheidensä neuvolapalvelut. Neuvolapalvelut perustuvat vapaaehtoisuuteen ja leimaamattomuuteen ja ovat maksuttomia. Vain 0,2–0,3 % raskaana olevista ei käytä neuvolapalveluita ja erittäin pieni osa käyttää yksityisiä palveluita. Lähes kaikki alle kouluikäisten lasten perheet käyttävät neuvolapalveluita, arviolta väestöstä 0,5 % ei näitä käytä. (Syntymärekisteri THL 2010.)

Äitiysneuvolatoimintaa ohjaavat periaatteet perustuvat ihmisoikeuksiin, lainsäädäntöihin sekä kansallisiin sosiaali- ja terveystieteisiin linjauksiin. Neuvolatoiminnan sisältöä määrittelevät terveydenhuoltolaki, lastensuojelulaki ja Valtioneuvoston asetus (338/2011). Lakien ja säädösten tehtävänä on varmistaa terveysneuvonnan sisällöistä, suunnitelmallisuudesta, yhtenäisyydestä ja väestöjen tarpeiden huomioimisesta. Terveydenhuoltolain 2. luvun 15. § mukaan kuntien tulee edistää sikiön ja lapsen kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tarjota neuvolapalveluita raskaana oleville ja alle oppivelvollisuusikäisille lapsille. Neuvolatoiminnan tulee lasten hyvinvoinnin lisäämisen lisäksi tukea vanhemmuutta ja koko perheen hyvinvointia. Näiden lakien ja säädösten lisäksi myös kansanterveyslaki, perustuslaki, kuntalaki, kunnan tai kaupungin strate-

giat ja toimintasuunnitelmat vaikuttavat neuvoloiden toimintaan. (STM 2009, 120; Terveydenhoitolaki 1326/2010; Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveyden-huollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011; Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 99.)

Äitiysneuvoissa olennaista on terveyden edistäminen. Terveyden edistäminen tarkoittaa terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä, terveysongelmien vähentämistä ja terveyserojen kaventamista. Terveyden edistäminen on kuntapolitiikassa kaikkien hallinnonalojen tehtävä. Terveyspoliittiseen keskusteluun terveyden edistäminen on tullut jo 1980 -luvulla Maailman terveysjärjestön (WHO) myötä Suomeen. Terveyden edistäminen on kehittynyt terveyskasvatuksen ideologiasta, terveystiedon ja -taidon välttämisestä sekä elintapoja, käyttäytymistä ja lääketieteellistä ongelmia korostavasta toiminnasta koskemaan myös rakenteellisia ja yhteisöllisiä kysymyksiä. Olennaisia vaikutuksia väestön terveyteen on havaittu olevan myös lainsäädännöllä, taloudella sekä fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella ympäristöllä. Ottawan julkilausumassa vuonna 1986 terveyden edistäminen tulkitaan toiminnaksi, johon julkisen vallan ja järjestöjen tulee sitoutua. Terveyden edistäminen on monitieteistä ja moniammatillista. Sen strategiset suuntaviivat voidaan luokitella viiteen osaan: terveyttä edistävään yhteiskuntapolitiikkaan, terveyttä tukevien ympäristöjen luomiseen, yhteisöllisen toiminnan vahvistamiseen, yksilöllisten taitojen kehittämiseen ja terveystalouden uudelleen suuntaamiseen. Suomalaisen sosiaali- ja terveystalouden uudistamisen ja johtamisen avuksi on luotu sosiaali- ja terveyden-huollon kansallinen kehitysohjelma (Kaste) Sen tavoitteena on kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja ja järjestää sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteet asiakasta kuunnellen. Kaste vaikuttaa terveyden edistämiseen uudistamalla ja kehittämällä terveystaloutta paremmiksi niin, että myös kunnat voivat vaikuttaa asioihin. Käytännötasolla neuvolassa toteutetaan terveyden edistämistä perheen ja yksilön voimavaroja vahvistavalla toiminnalla ja tarvittaessa muutosten tekemisillä. Äitiysneuvolassa terveyden edistäminen suuntautuu pariskuntiin ja perheisiin, heidän elinympäristöönsä, terveyden- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Peruseriaatteena terveyden edistäminen edistää terveyttä ja vähentää terveyseroja. (Klemetti 2013 & Hakulinen-Viitanen, 20–21; STM 2009, 120; Sairaanhoidtajaliitto 2014.)

## **2.2 Perhevalmennus**

Perhe on lapsen tärkein kehitysympäristö. Vanhempien hyvinvoinnilla, terveydellä ja terveystottumuksilla on todettu olevan yhteys koko perheeseen. Perheitä on monenlaisia ja -kokoisia. Perhe muodostuu yhdessä asuvista avio- tai avoliitossa olevista tai parisuhteensa rekisteröineistä henkilöistä ja heidän lapsistaan, yhdestä vanhemmasta lapsineen tai avio- tai avopuolisoista. Perhe voi olla myös pariskunta, joka on rekisteröinyt suhteensa, mutta heillä ei ole lapsia. Lapsiperheeksi nimitetään perhettä, jossa asuu kotona alle 18-vuotias. Perhe on aina omanlainen kokonaisuus, joka kasvaa, kehittyy ja elää. Haasteita perhe-elämässä luovat muutokset työelämässä, perherakenteissa ja sosiaalisissa verkostoissa. Muutokset näkyvät vanhemmuudessa, perhe-elämässä sekä lapsen ja vanhemman välisessä suhteessa. Perheen hyvinvointi on riippuvainen siihen kuuluvista suhteista, parisuhteen kunnosta ja vanhempien jaksamisesta. Lapsi on osa perheen vuorovaikutusta, jossa hän kokonaisvaltaisesti muovaa omaa persoonansa. Perhe vaikuttaa lapsen kehitykseen. Perhe määrittää lapsen elämän alueita suuresti, sillä lapsi oppii vanhemmiltaan kasvatustavan, sukupuolieroja ja sukupuolten vuorovaikutusta. Terveystieteen ammattilaisen toiminta tulee olla perhekeskeistä ja ottaa huomioon jokaisen perheenjäsenen näkökulma. Tärkeitä lähtökohtia ovat koko perheen huomioiminen asiakkaana ja perheen voimavarojen tunnistaminen. Ammattilaisen tulee myös huomioida työssään erilaiset käsitykset perheistä. Perhettä tuetaan perheenjäsenten hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavien tekijöiden tunnistamisessa ja niihin vaikuttamalla. On tärkeää lisätä perheiden osallistumista ja vaikutusmahdollisuuksia sekä hyödyntää moniammatillisuutta, vertaistukea ja lisätä kotiin suuntautuvaa yhteydenpitoa. (Hakulinen-Viitanen 2012, 161; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 81–83; Tilastokeskus 2014.)

Perhevalmennus on ohjaus- ja valmennusmuoto, joka on suunnattu ensimmäistä lastaan odottaville, synnyttävälle ja kasvattaville perheille. Valmennusta annetaan äitiysneuvoloissa ja synnytyssairaaloissa valtakunnallisesti. Yleensä perhevalmennus alkaa raskauden puolivälissä ja kestää siihen asti, kun lapsi täyttää puolivuotta. Perhevalmennuksen tavoitteena ovat lapsiperheiden terveydenedistäminen, ongelmien ennaltaehkäisy ja ongelmien varhainen havaitseminen. Perhevalmennusta on vanhemmuuden vahvistaminen, arjen tukeminen sekä perheen keskinäisen vuorovaikutuksen edistäminen. Valmennus vahvistaa lapsen synnytyksen ja kasvuun liittyviä tietoja ja taitoja. (Koistinen 2007; STM 2009, 87; Haapio ym. 2009, 9, 79.)

Useimmiten äitiysneuvolan terveydenhoitajat toteuttavat perhevalmennuksia ja heidän lisäksi toteutukseen voivat osallistua erilaisista asiantuntijoista koostuva tiimi, kuten esimerkiksi kättilö ja synnytyssairaalan henkilökunta. Valmennukset järjestetään ryhmämuotoisena ja yleisin opetustapa on keskustelu. Perhevalmennuksia järjestetään lähes jokaisessa terveyskeskuksessa. Kokoontumiskertoja on keskimäärin neljästä kuuteen. Valmennuskertoja pidetään terveyskeskuksissa ennen lapsen syntymää sekä noin puolessa terveyskeskuksissa myös synnytyksen jälkeen. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaan (2004) mukaan perhevalmennus on suhteellisen edullista järjestäjälle, keskimääräisesti yhden perheen valmennus maksaa 150 euroa. Perhevalmennuksessa parisuhde ja vanhemmuus -aihe on tärkeä osa kokonaisuutta, koska lapsen hyvinvointi on riippuvainen koko perheen hyvinvoinnista, erityisesti vanhempien parisuhteen ja vanhemmuuden laadusta. (STM 2004a 17, 22–23; STM 2009, 117; Hakulinen-Viitanen ym. 2008, 28; Friis 2010, 16.)

Käytännöt vaihtelevat perhevalmennuksen toteutuksen ja sisällön suhteen kunnittain. Keskimäärin valmennuskertoja on neljästä kuuteen. Perhevalmennuksessa käytettäviä menetelmistä yleisin on valmennuksen pitäminen pienryhmälle ja ryhmissä keskustelu. Muita opetusmenetelmiä ovat alustukset, luennot, videot, tutustumiskäynnit, ryhmätyöt, edustajien vierailut ja internet-pohjaisten palveluiden käyttäminen. Perhevalmennuksesta kehitetään jatkuvasti ja siltä edellytetään monimuotoisuutta ja vaihtoehtoisuutta. Perhevalmennus on näyttöön perustuvaa ja tarvelähtöistä. (Koistinen 2007, 36; Haapio ym. 2009, 9-10; Friis 2010 14–16.)

Perhevalmennuksien sisältö on laaja. Perhevalmennuksissa käsitellään synnytystä, imetystä, lapsen hoitoa ja kasvatusta, vanhemmuutta, parisuhdetta ja terveystottumuksiin liittyviä aiheita. Perhevalmennus tarjoaa myös vanhempainryhmätoimintaa, joka perustuu vertaistukeen. Vertaistuessa samassa ongelmassa olevat käsittelevät ongelmiansa yhdessä, esimerkkinä imetystukiryhmät keskustelevat imetykseen liittyvissä ongelmissa. Vertaistukitoiminta mahdollistaa uusien näkökulmien saamista ja antaa tunteen, ettei ole ongelmiansa kanssa yksin. Vertaistukea mahdollistaa myös osallistujien samanlainen elämäntilanne – kaikki ovat uusia vanhempia. Haasteena perhevalmennuksen vertaistukimaisessa toteutuksessa on, että toiminnallinen ja ryhmähenkinen toteutus voi olla osasta osallistujista kiusallista. Luentomallinen esitys on esittäjälle ja osallistujille yksinkertaisin ja helpoin toteutusmuoto, mutta se ei tarjoa yhtä kattavasti oppimis- ja vertaistuki-mahdollisuuksia. (Haapio ym. 2009, 44–45, 143–148;

Korpela 2008, 8–9; Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011.)

Valmennus toteutetaan huomioiden asiakaskeskeisyyttä ja asiakasläheisyyttä. Asiakaskeskeisessä toimintatavassa ohjaajan rooli ja vastuu on hämärä ja asiakaskeskeisessä toimintatavassa ohjaajan rooli on aktiivisempi. Molempien käsitteiden perustana on kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, joka korostuu enemmän asiakaslähtöisyydessä. Kokonaisvaltaisessa ihmiskäsityksessä huomioidaan lähtökohdat, tarpeet, kokemukset ja toiminta. Perhevalmennuksessa olennaista on perhe-keskeinen näkökulma, jolloin asiakkaana on koko perhe. Valmennuskerrat ja -ryhmät ovat yksilöllisiä kertoja, joten ohjaajan tulee tarvittaessa mukauttaa toteutustapaansa. Toiminnallisen osuuden ja kotitehtävien tarkoituksena on saada pariskunnille käsitys itseohjautuvuudesta, mikä ohjaa kypsymisprosessin riippuvuuden tilasta kohti riippumattomuutta. Tämä tarkoittaa, että asiakas on itsenäinen yksilö, eikä ole sidoksissa ohjaajaan. Perhevalmennuksissa monet työssään ja elämässään itseohjautuvat ottavat ulkoohjautuvan oppijan roolin. Terveystoimittajan ohjaustyö ei saisi tukea tätä asetelmaa, koska muuten itseohjautuvaa oppimista ei tapahdu. Haasteena on asiakkaiden haluttomuus toiminnalliseen vastuuseen, tällöin valmennusohjaaja mielellään vetäytyy perinteiseen luentotyyliseen esitystapaan. Ohjaaja korostaa tällöin etäisyyttä vanhempiin ja näkee heidät massana. Tämän kaltainen toiminta lisää vanhempien riippuvuutta ohjaajasta, eikä tällöin synny keskustelu- ja vertaistukea. Toiminnallisen osuuden tavoite on saada valmennettavien itse oppivan ja sisäistävän tiedon, koska lopulta he lopulta määrittelevät oman parisuhteensa ja vanhemmuutensa. Parista perheeksi -materiaali perhevalmennukseen on toteutettu niin, että siinä on luentomaisuutta ja toiminnallisuutta. (Haapio ym. 2009, 60–75.)

### **3 PARISUHDE**

Parisuhteen erottaa muista ystävyysuhteista eroottinen lataus. Vanhempien välinen vuorovaikutussuhde on olennaista perheen toimivuudelle. Parisuhteen toimivuus vaikuttaa perheen tunneilmapiiriin ja onnellisuuden kokemiseen. Toimimaton suhde vaikuttaa lapsen kehitykseen. Parisuhteen tärkeimpänä merkityksenä on pidetty mahdollisuutta jakaa kumppanin kanssa arjen iloja ja suruja. Keskeisin piirre parisuhteessa on

yhteenkuulumisen tunne. Parisuhdetyytyväisyyden arvoihin ovat yhteydessä puolisoitten avoin kommunikaatio, tunne suhteen pysyvyydestä ja sovittu työnjako perheessä. Parisuhteen haasteena on muodostaa kahden suhteesta kolmen henkilön suhde, jossa parisuhde otetaan myös huomioon. On tärkeää huolehtia parisuhteesta, sillä se vaikuttaa stressitasoon, lapsen kehitykseen ja koko perheen kokemaan onnellisuuteen. Hyvä parisuhde vaikuttaa vanhempien kokemaan vanhemmuuteen positiivisesti. Koulutustaso heijastuu parisuhdetyytyväisyyteen, korkeasti koulutetut tuntevat olevansa onnellisempia parisuhteessaan. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen mukaan suomalaiset ovat kaiken kaikkiaan onnellisia parisuhteessaan. (Paajanen 2003; Koistinen 2007, 57–58, 357–359; Rauhala 2008, 22; Klemetti & Hakulinen–Viitanen 2013, 31.)

### **3.1 Parisuhteen vaiheet ja eroaminen**

Parisuhteessa on erilaisia vaiheita ja parisuhde muuttua muotoaan. Hyvä parisuhde on lähes kaikille ihmisille yksi elämän tärkeimpiä asioita ja toiveita. Parisuhteen päävaiheita on kolme: symbioosivaihe, itsenäistymisvaihe ja kumppanuudenvaihe. Symbioosivaiheessa rakastutaan ja kiinnostutaan toisesta. Kumppanista huomataan vain positiiviset asiat. Kumppaneiden välillä on vahva me-tunne ja yksilöt sulautuvat kokonaisuuteen. Rakastumisen jälkeen itsenäistytään ja aletaan huomata negatiivisia piirteitä kumppanissa. Toisessa vaiheessa, itsenäistymisessä pari hakee etäisyyttä ja rajoja. Parit helposti eroavat tällöin, koska vaiheelle on tyypillistä tyydyttää vain omia tarpeita. Vaiheessa pohditaan myös kumppanin valintaa ja suhteen tulevaisuutta. Viimeinen päävaihe on kumppanuus, jossa pariskunta kokee hyväksyvänsä itsensä ja kumppaninsa. Vaiheessa hyväksytään toisen erilaisuus. Aina parisuhtenvaiheet eivät noudata selkeästi näitä kolmea vaihetta ja puolisoit voivat olla erivaiheissa samanaikaisesti, mutta vaiheiden ymmärtäminen auttaa oivaltamaan kuinka parisuhde kehittyy. Parisuhteen salaisuus ei ole jatkuvassa onnentunteessa oleminen vaan siinä, että suhteen eteen on tehty töitä ja sen hyväksyminen, ettei mikään ole täydellistä. Yhteinen elämä ja kokemukset nousevat tärkeiksi ja parisuhteessa on luottamusta ja vapautuneisuutta. Usko parisuhteeseen saattaa arjen keskellä kadota ja parisuhdetta tulisikin hoitaa monipuolisesti. (Tiilikka ym. 2006, 8–9.)

Väestöliitto (2010) on julkaissut internetsivuillaan säännöt parisuhteelle. Parisuhteen säännöt pohjautuvat Baxterin (1986) tutkimukseen, jossa Baxter on haastatellut satoja eronneita tutkimuskysymyksensä mitä puuttui parisuhteesta, että parisuhde päättyi.

Ensimmäinen syy eroihin oli itsenäisyys, josta on muotoiltu käsky: älä ole liian hallitseva. Toinen eroa aiheuttanut asia oli samankaltaisuus, josta käskynä: pidä arvossa kumppanisi arvoja ja elämäntapaa. Seuraava syy oli kannustamisen puute, josta Väestöliitto on muotoillut käskyksi tukea kumppanin itsetuntoa ja omanarvontuntoa. Myös avoimuuden puute aiheutti tutkimuksen mukaan eroja. Säännöissä on muotoiltu kertaan aidosti mitä tunnet ja välttämään puhumattomuutta. Seuraava syy oli uskollisuuden, lojaalisuuden puute ja luottamuksen pettäminen. Säännöt käskevät olemaan oikeudenmukainen ja olla etsimättä hyötyjä kumppanista. Eronneet kaipasivat enemmän kumppanissaan tasapuolisuuden ominaisuutta, jotta esimerkiksi kotityöt olisi jaettu tasan. Myös läheisyyden vähäisyys ja rakkauden puute oli yksi syy eroamiseen, sääntönä on näyttää, että välittää ja tuoda hellyydenosoituksia arkeen. Viimeisin syy eroihin oli oman tilan rajoittaminen. Väestöliiton säännöissä on hyväksyä kumppanin ihmissuhteet, ystävyysuhteet ja oman ajan kohtuullinen määrä. Esityksessä on yhtenä käsiteltävä aiheena ”säännöt rakkaudelle”, jonka tarkoituksena on muistuttaa mitä terve ja toimiva parisuhde edellyttää. ”Säännöt rakkaudelle” sisältää Baxterin tutkimuksen pohjalta luodut kahdeksan sääntöä: itsenäisyyden-, samankaltaisuuden-, kannustuksen-, avoimuuden-, uskollisuuden-, tasapuolisuuden-, läheisyyden- ja oman tilan säännöt.

Vanhempien parisuhteen toimivuus on lapsen vuoksi tärkeää, koska riittävän hyvä parisuhde tarjoaa lapselle turvallisen ympäristön kasvaa ja kehittyä. Parisuhteen laatu ennustaa myös vanhemmuuden laatua. Parisuhde on hoitamisen ja vaalimisen arvoinen, koska parisuhde on vanhemmuuden pohja. Tilastokeskuksen mukaan avioerojen määrä vuonna 2002 oli jopa 13 336 kappaletta. Eroista 16 300 kappaletta oli perheessä, joissa oli alle 18-vuotias lapsi. Parisuhteen tukemistapoja ovat tietoisuuden lisääminen, parisuhdeasioista keskusteleminen, puheeksi ottaminen ja tunnustuksen antaminen. Tukemistavoille on myös työvälineitä, kuten parisuhteen roolikartta ja haastattelurunkoja. Haastattelurunkoja on valmiina vapaasti käytettävissä Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa -oppaassa (2014) liitteinä. Parisuhdetta neuvolatyössä käsiteltäessä sopivia haastattelurunkoja asiakkaiden kanssa ovat: raskaudenaikainen vanhemman ja syntyvän lapsen vuorovaikutus tukeva haastattelu, lapsen syntymää seuraava vuorovaikutusta tukeva haastattelu, voimavaramittari lasta odottaville vanhemmille, vauvaperheen arjen voimavarat, mielialalomake synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamiseksi ja lomake parisuhdeväkivallan seulontaan äiti-

ys- ja lastenneuvolassa. (STM 2009, 72; Parisuhteen roolikartta 2003; Klemetti & Viitanen 2013, 31.)

### 3.2 Parisuhteen tukeminen

Keinoja parisuhteen tukemiseen ja selvittelyyn on monia. THL:n suositusten mukaisesti äitiysneuvoloissa tulisi tehdä raskaudenaikainen vanhemman ja syntyvän lapsen vuotovaikutusta tukeva haastattelu. Haastattelun tekee terveydenhoitaja yhdessä tulevan vanhemman tai vanhempien kanssa. Haastattelua varten on THL julkaissut lomakkeen, jossa kysymys 24. käsittelee vanhempien keskinäistä suhdetta ja siinä haastatellaan miten pariskunta ajattelee parisuhteen muuttuvan lapsen synnyttyä. Haastattelurungossa on myös ohje terveydenhoitajalle keskustella miten arkipäivässä hellyyttä voidaan osoittaa ja kuinka säilyttää parisuhde mahdollisimman hyvänä. (Mäki ym. 2014, 205.)

Väestöliitto on julkaissut Internetsivustollaan pelejä, tietoiskuja ja tehtäviä parisuhteen tukemiseksi. Yksi valmennusmateriaaliini valituista tehtävistä on kiintymyksen ja ihailunosoittaminen kumppanille. Tehtävän avuksi on listattu luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia. Vaihtoehtoista valitaan viisi. Jokaisesta vaihtoehdosta kerrotaan, miksi se valittiin ja miten se näkyy kumppanissa. Valituista viidestä piirteestä tai ominaisuudesta valitaan vielä yksi, jonka haluaisi myös olevan lapsella ja se kerrotaan kumppanille. Toinen tehtävä jonka valitsin on parisuhteen polun tekeminen. Parisuhteen polku auttaa jäsentelemään ja kertomaan, kuinka parisuhde on edennyt ja mitä odotetaan tulevaisuudelta. Tehtävässä pariskunta piirtää molemmat omat parisuhteen polut, johon merkataan erikseen voimaa antavat ja rasittavat asiat. Tehtävä käsitellään vielä apukysymysten avulla, jotta molemmat osapuolet pääsevät ääneen ja harjoittelevat samalla kuuntelijan ja kertojan rooleja. Valitsin tehtävän valmennukseen, koska mielestäni se selventää, kuinka parisuhde on edennyt ja missä tilassa se nyt on. Sen avulla pariskunnat voivat myös keskustella suhteen tulevaisuudesta ja harjoitella keskustelutaitoja.

Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivustolla on vanhemmille suunnattu Vanhempainnetti. Vanhempainnetissä löytyy ohjeita ja neuvoja parisuhteeseen, lasten kasvatukseen ja kehitykseen. Sivustolta löysin valmennusmateriaaliini tarpeeksi hyvän vanhemman tarkistuslistan (kuva 1). Kohtia on seitsemäntoista ja jokainen kohta on

oma väite. Väitteet käsittelevät mm. ymmärrystä oman lapsuuden vaikuttamisesta kasvattamiseen, oman hyvinvoinnin huolehtimista ja riittävän ajan viettäminen lapsen kanssa. Tarkistuslista on luotu vanhemmille apuvälineeksi tiedostamaan millainen vanhempi on ja muokkaamaan itseään vanhempana. Tarkistuslista on esityksessä (liite 1) sekä jaettavassa osuudessa (liite 2). Pidän tarpeeksi hyvän vanhemman tarkistuslistaa hyvänä muistutuksena mitä vanhemmuuteen kuuluu ja millaista hyvä vanhemmuus on. Jaettavaan osuuteen halusin listan liittämään, koska siihen on hyvin tiivistetty ydinasiat vanhemmuudesta ja se palauttaa valmennuksessa käytyjä asioita hyvin asiakkaiden mieleen. Asiakas voi pitää tarkistuslistaa muistilistana itselleen millaista on hyvä vanhemmuus.

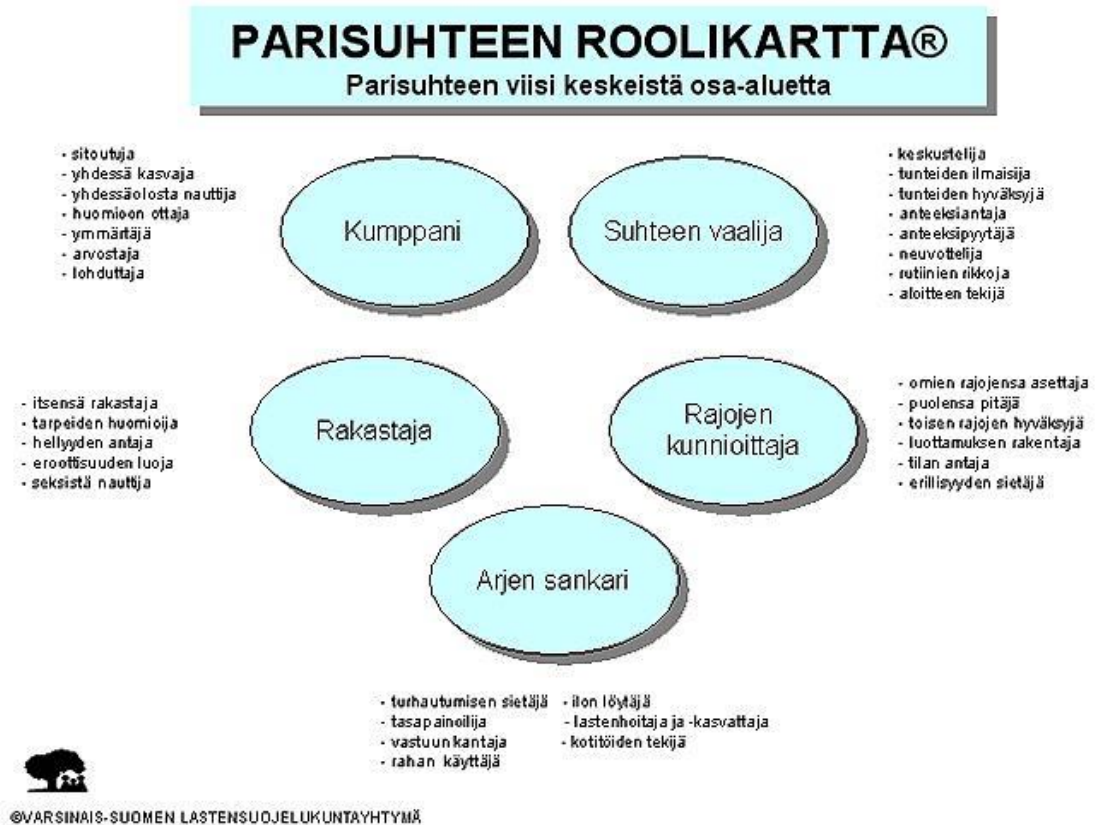
- Ymmärrän oman lapsuuteni vaikuttavan siihen, minkälainen olen vanhempana.
- Tunnistan, mitä asioita tahdon lapsuuden kokemuksistani siirtää omille lapsilleni, ja mitä pyrin välttämään.
- Tiedän, että mielialani ja toimintatapani vaikuttavat koko perheeseen.
- Olen valmis tarkastelemaan ja tarvittaessa muuttamaan toimintatapojani.
- Ymmärrän, että vanhempana minun kannattaa pitää hyvää huolta itsestäni.
- Pidän hyvää huolta henkisestä hyvinvoinnistani.
- Pidän hyvää huolta fyysisestä hyvinvoinnistani.
- Toimin jämäkästi.
- Haluan ilmaista ja osoittaa tunteeni.
- Autan lastani hänen harjoitellessaan tunteiden kokemista ja ilmaisua.
- Olen ajattelematta kielteisesti tai ongelmalähtöisesti.
- Näen lapseni sellaisena kuin hän on, ja arvostan häntä.
- Olen jonkin verran tietoinen niistä toiveista ja mielikuvista, joita kohdistan lapseeni.
- Vietän riittävästi aikaa lapseni kanssa.
- Kehun, kannustan ja hellin lastani.
- Huolehdin aikuisena lapseni perustarpeiden tyydyttämisestä kuten ravinnon, levon, suojan ja rakkauden saamisesta.
- Tahdon olla esikuva lapsilleni ja osoittaa, että aikuisuus ja vanhemmuus on mielenkiintoista, antoisaa ja hauskaa.

**KUVA 1. Mannerheimin lastensuojeluliiton (2015) tarpeeksi hyvän vanhemman tarkistuslista**

### 3.3 Parisuhteen roolikartta

Parisuhteen roolikartta (kuva 2) on Suomen kuntaliiton ja Varsinais-Suomen lastensuojeluyhtymän vuonna 2003 kehittämä työväline ja se pohjautuu vuonna 1999 kehitettyyn Vanhemmuuden roolikarttaan (Airikka 2003, 5). Roolikartta perustuu Jacob Levy Morenon rooliteoriaan, jossa tärkeässä osassa ovat ihmisten väliset vuorovaikutussuhteet. Rooliteorian mukaan roolikartassa on kolme osaa: yksilöllinen osa, vuoro-

vaikutuksellinen osa ja yleinen osa. Puolisoiden henkilökohtaisista kokemuksista muodostuu yksilöllinen osa, rooli-odotukset ja niihin vastaaminen muodostaa vuoro-vaikutuksellisen osan ja yleinen osa käsittää parisuhteen eettisen, moraalisen, juridisen sekä muun yhteiskunnassa hyväksytyyn ja säädetyn sisällön. (Airikka 2003, 7–8.)



**KUVA 2. Varsinais-Suomen lastensuojelulautakunnan Parisuhteen roolikartta**

Parisuhteen roolikartassa roolit ovat jaettu kolmeen tasoon: motivaatio-, tavoite ja tekorooleihin. Pääkäsitteet eli päämotivaatiot ovat: Rakastaja, Arjen sankari, Kumppani, Suhteen vaalija ja Rajojen kunnioittaja. Motivaatioroolit ovat usein syynä siihen, miksi ihmiset haluavat olla parisuhteessa. Tavoiteroolit ja tekoroolit sisältävät tavoitteita, joihin parisuhteessa pyritään. Esimerkkinä tavoitteena voi olla Hellyyden antajan rooli ja tekona puolison helliminen hieromalla kumppanin selkää. (Airikka 2003, 9.)

Perhevalmennuksen esityksessä roolikarttaa käytetään työvälineenä selventämään pariskunnille oman suhteen roolien jakautumista. Se auttaa myös selventämään, millaiseksi toisen mieltää ja millaiseksi itsensä kokee suhteessa. Roolikartta on hyvä työväline rakentavaan keskusteluun. Sen tavoitteena on herättää ajatuksia mikä on pariskunnan rooleissa hyvää ja mikä vaatii kehittämistä. Esitykseen on lisätty kysymyksiä

roolikarttatehtävän oheen: mitä haluaisi itsessään kehittää, onko tyytyväinen omaan itseensä ja missä itsellään tai kumppanilla parannettavaa.

## **4 VANHEMMUUS**

Vanhemmuuteen kasvaminen on vaativa kehitystehtävä ja siihen opitaan kokemusten kautta. Nykyaikana elämä on suunnitelmallista, tavoitteellista ja kiireistä. Koulutus, ura ja talous säätelevät perheen perustamista ja perheitä perustetaan yhä myöhemmin. Perherakenteita ja -muotoja on nykyään yhä enemmän erilaisia. Tavallisimmassa perhemuodossa vanhemmuus on biologista; äiti, isä ja lapsi. Vanhemmuuteen vaikuttaa myös kulttuuri, sillä vanhemmuus on kulttuurisidonnaista. Kaikissa kulttuureissa on omat käsityksensä vanhemmuudesta, perheestä ja kasvattamisesta. Vanhemmuuden muotoja voidaan jakaa kolmeen muotoon. (Schmitt 2003, 301–307; Kinnunen 2006, 16–17; Koistinen 2007, 354; Rauhala 2008, 27.)

### **4.1 Vanhemmuuden kehittyminen**

Isän ja äidin prosessit ovat erilaisia vanhemmuuden kehitystehtävään siirtyessä. Isällä voi olla vaikeuksia omaksua rooliansa, koska hänellä ei ole äidin tavoin fysiologisia muutoksia. Isän roolin omaksuminen tapahtuu enimmäkseen mielen tasolla, osallistumalla keskusteluihin ja perhevalmennukseen sekä synnytykseen. Voisi sanoa, että synnytyksessä tapahtuu kaksi tapahtumaa: elämän syntyminen ja vanhemmaksi syntyminen. (Väestöliitto 2015.)

Vanhemmaksi kasvamiseen vaikuttavat molempien vanhempien kokemukset, oma lapsuus, mielikuvat ja yhteiskunnalliset odotukset. Vanhemmuus muotoutuu ja kehittyy jo varhaislapsuudessa, nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa, ennen omaa vanhemmuutta. Vanhempien varhaislapsuuden muistot muistuvat mieleen usein voimakkaasti ja tulevat esiin lapsen kautta. Muistot ja tunteet ovat tiedostamattomia ja vaikuttavat vanhemmuuden muodostumiseen. Vanhemmat voivat tuntea alitajunnassa mitä on olla vauva ja millainen aikuinen vanhempi on. Muistoja työstämällä voidaan auttaa vanhempia ymmärtämään paremmin lapsen tarpeita. (STM 2004b, 83; STM 2007, 60; Ojanen ym. 2013, 78–79.)

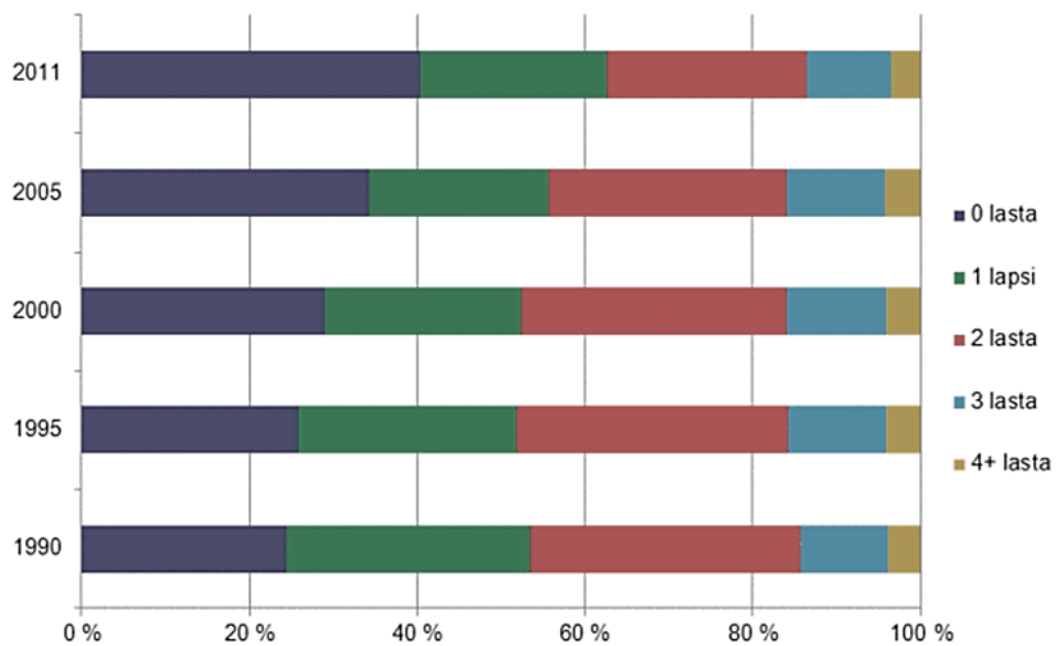
Vanhemmaksi tuleminen luo mielikuvia tulevasta lapsesta ja itsestä vanhempana. Vanhemmuuteen liittyvät mielikuvat rakentuvat jo alkuraskaudesta lähtien ja niiden perusta on omassa lapsuudessa koetuissa hoiva- ja suhdekokemuksissa. Kun omat varhaiset vuorovaikutuskokemukset ovat myönteisiä, vanhemmuuteen kypsyminen tapahtuu luonnollisesti. Jos omassa varhaisissa kokemuksissa on paljon puutteita, ne heijastuvat omaan vanhemmuuteen. Raskaudenaikaiset mielikuvat ovat tulevalle äidille ja isälle tärkeitä asioita käsitellä, jotta he tiedostavat mahdolliset ristiriidat ja mikä vaikuttaa heidän vanhemmuuteen. Terveystietäjän on myös hyvä tietää varhaisen vuorovaikutukseen liittyvistä tekijöistä, jotta hän voi ulkopuolisena katkaista vuorovaikutukseen vaikuttavia ongelmia ja auttaa perhettä. Perhevalmennus -esitykseen olen liittännyt paljon tehtäviä koskien vanhemmuutta, jotka pyrkivät ehkäisemään ristiriitojen syntymisen. Jaettavassa osuudessa on myös harjoitus kiintymyssuhteen luomiseen ja mielikuvan harjoittamiseen tulevasta lapsesta. Esityksen tehtävät käsittelevät vanhempien omaa lapsuutta ja millaisen lapsuuden he haluaisivat tarjota lapselle. (Siltala 2003, 16–40; STM 2007, 60)

## 4.2 Vanhemmuuden tukeminen

Vanhemmuuden tukemisessa on tärkeää selvittää, mistä vanhemmuuden haasteet johtuvat. Terveystietäjä tai muu ammattihenkilö voi tukea vanhemmuutta lisäämällä kasvatustietoisuutta, järjestämällä luentotilaisuuksia ja antamalla harjoitteita vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Olosuhteisiin, jaksamiseen ja osaamattomuuteen voidaan auttaa usein yleisellä tasolla, mutta ongelmat voivat vaatia myös yksilöllisen selvittelyn perheen elämäntilanteesta, erityisesti jos kyse on vastuuttomuudesta. Yleensä tukea tarvitaan juuri lapsen synnyttyä. Lapsen syntyminen on suuri muutos ja elämänrytmi muuttuvat. Lapsi vie myös fyysisiä voimavaroja. Tämä voi kiristää ilmapölyä ja puolisoitten välistä suhdetta. Terveystietäjän on hyvä mainostaa tukitoimintaryhmiä ja kertoa internetpalveluista. Vertaistukitoiminta voi auttaa vanhemmuuden tukemisessa, kun samassa tilanteessa olevat jakavat kokemuksiaan ja tunteuksiaan. Ryhmämuotoinen perhevalmennus mahdollistaa myös vertaistuen saamista. On tärkeää, että vanhemmuutta tuetaan, sillä vanhemmuus on sidoksissa parisuhteeseen ja parisuhteen laatu vaikuttaa lapseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014.)

Äidille lapsen ensimmäinen elinvuosi on kuormittavin ja äidit kokevat usein etteivät saa tarpeeksi tukea puolisoilta lapsen hoidossa ja kotitöissä, mikä aiheuttaa parisuhde-

riitoja. Yleistä on, että nainen rakastuessaan hoivaa ja ”passaa” miestä. Lapsen syntymän jälkeen nainen odottaa mieheltä hoivaa, mutta mies ei osaa asettua uuteen asemaansa. Toinen yleinen riidan syy on seksi ja sen puute. Kuvassa 3 on kuvattu avioeroja lapsiluvun mukaan. Esimerkiksi vuonna 2011 noin 40 % avioeroista on tapahtunut lapsettomille pareille ja noin neljännes avioeroista on ollut yksi- ja kaksilapsisille perheille. Eroista kolmelapsisille perheille tapahtui 10 % ja loput kolme prosenttia perheille, joissa lapsia on neljä tai enemmän. (Tilastokeskus 2012, 135; Roine 2013, 14–15.)

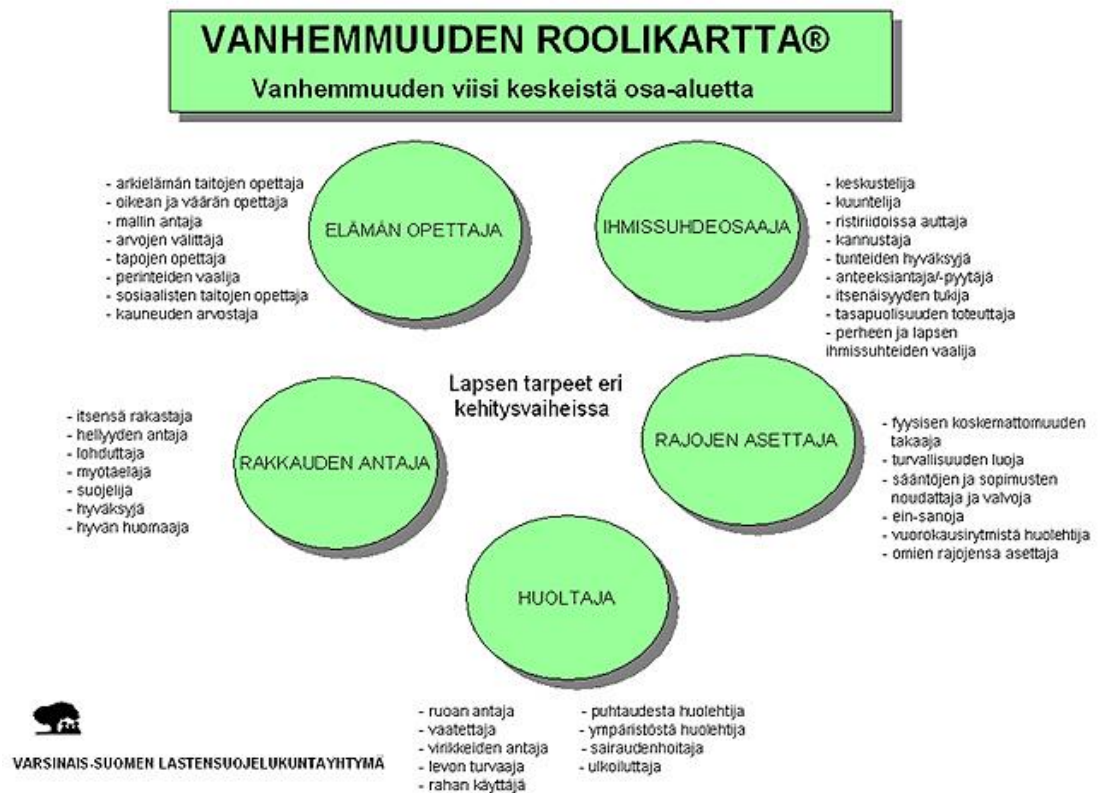


**KUVA 3. Avioerot Suomessa lapsiluvun mukaan vuosina 1990, 1995, 2000, 2005 ja 2011. (Tilastokeskus 2012).**

Voimavarojen kartoittaminen auttaa selviytymään haastavasta elämäntilanteesta ja voi ennaltaehkäistä eroamista. Hyvinvoiva ja kestävä parisuhde tukee vanhemmuutta. Lapsen ensimmäisien elinvuosien aikana luodaan perusta perustuvallisuudelle, sosiaalisille taidoille, itsehillinnälle, oikean ja väärän oppimiselle ja luovuudelle, aloitteellisuudelle, aktiivisuudelle, keksimiselle ja uteliaisuudelle. (Hämäläinen 2001, 46; Pelkonen 2012; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014.)

### 4.3 Vanhemmuuden roolikartta

Vanhemmuuden roolikartta on luotu osana Lasso-projektia vuosina 1997–1999. Projektin tavoitteena oli tukea ja edistää systemaattista laadunhallintaa lastensuojelutyössä, asumispalveluissa ja vanhusten kotihoidossa. Tarve työvälineestä lähti perhetyön työntekijöiltä, jotka olivat kokeneet ongelmalliseksi työvälineiden vähyys vanhemmuuden arvioinnissa ja perhekuntoutuksessa. Työvälineeksi luotiin roolikartta, joka on asiakasta kunnioittava, voimavarakeskeinen ja inhimillinen. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 9.)



**KUVA 4. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän Vanhemmuuden roolikartta**

Vanhemmuuden roolikartta pohjautuu Jacob Levy Morenon rooliteoriaan. Sosiaalipsykologiassa roolin käsite on liitetty sosiaaliseen asemaan ja vuorovaikutukseen. Rooliteorian mukaan rooli on osa persoonallisuuden kehitystä. Roolit ovat myös sidoksissa tilanteisiin ja toisiin ihmisiin. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 12.)

Rooleja voi kehittää ja omaksua läpi elämän. Vanhemmuuden roolit kehittyvät koko vanhemmuuden ajan, kaikkia rooleja ei ole valmiina, vaan ne kypsyvät suhteessa ja vuorovaikutuksessa lapseen. Roolit voivat yli- tai alikehittyä tai jäädä kokonaan puuttumaan. Vanhemmuuden roolikartta auttaa tarkastelemaan roolien kehittymistä ja tie-

dostamaan eri roolit. (Helminen 1999, 13) Vanhemmuuden roolikartassa roolit ovat jaettu kolmeen eri tasoon. Pääroolit ovat roolikartan keskellä olevia motivaatio- rooleja. Motivaatio- roolit kuvaavat vanhemman perusmotiiveja, joita ovat: Huoltaja, Rakkau- den antaja, Rajojen asettaja, Elämänopettaja ja Ihmissuhdeosaaja. Tavoiteroolit ovat pääroolien vieressä olevia toiminnalla tavoiteltavia asioita ja tekoroolit ovat käytän- nön tekoja, jotka vaikuttavat lapsen tarpeen toteutumiseen (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 14.)

Vanhemmuuden roolikartta toimii samalla periaatteella kuin Parisuhteen roolikartta. Esitykseeni en valinnut Vanhemmuuden roolikarttaa, koska tehtäviä olisi esitykseen tullut liikaa ja siitä olisi tullut liian raskas. Vanhemmuuden roolikarttaa voi käyttää neuvolakäynnillä ennen lapsen syntymää herättämään ajatuksia, mitä vanhemmuuteen kuuluu ja millainen vanhempi haluaisi lapselleen olla. Roolikartta sopii käytettäväksi myös synnytyksen jälkeen tai lapsen karttuessa. Roolikartta helpottaa asioiden pu- heeksi ottamista ja tuo esille asioita, joita ei välttämättä huomaisi nostaa esille. Ter- veydenhoitaja voi antaa asiakkaille roolikartan myös kotiin, jolloin pariskunnat voivat keskustella rauhassa kahden kesken vanhemmuudesta roolikartan avulla.

## **5 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS**

Opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja sen toimeksiantaja on Laukaan kunnan seutu- terveyskeskuksen neuvola. Laukaan neuvola kuuluu Keski-Suomen Seututerveyskes- kukseen. Seututerveyskeskus on perustettu vuonna 2011 ja se toimii Keski-Suomen sairaanhoitopiirin liikelaitoksena. Yhteistoiminta-alue kattaa perusterveydenhuollon ja siihen liittyvät sosiaalitoimen tehtävät Laukaan, Joutsan, Luhangan, Keuruun, Konne- veden, Multian, Petäjäveden ja Toivakan kunnissa. (Keski-Suomen Seututerveyskes- kus 2011.)

Laukaan kunta sijaitsee Jyväskylän seudulla Keski-Suomessa. Laukaan kunnan väki- luku on 18 700 ja luku on kasvava. Neuvoloita Laukaassa on kirkonkylällä, Vihtavuo- ressa, Leppävedellä ja Lievestuoreella. Lääkärin vastaanotot toimivat pääterveysase- malla kirkonkylällä. Kunnalla on 37-paikkainen terveyskeskussairaala, mikä toimii akuutti- ja kuntoutusyksikkönä. Kunnalla on myös psykiatrinen poliklinikka ja van- husten palveluita. (Laukaan kunta 2014; Kuntaesite 2014.)

Laukaan seututerveyskeskuksen neuvola on opinnäytetyön tilaaja. Neuvolatoiminta tukee ja auttaa yksilöitä ja perheitä löytämään heidän omat voimavaransa oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Laukaassa on tarjolla perhesuunnitteluneuvola, lastenneuvola ja äitiysneuvola. Perhevalmennuksia tarjotaan äitiysneuvolassa, joita Laukaan kunta järjestää viisi vuodessa. Laukaan kunta järjestää perhevalmennuksia vuorotellen eri kylillä: Laukaan kirkonkylällä, Lievestuoreella, Leppävedellä ja Vihtavuoressa. Lapsia syntyy Laukaassa noin 230–250 vuosittain. Neuvolaikäisiä lapsia on noin 1400. Yksi terveydenhoitaja vastaa noin kolmestasadasta neuvolaikäisestä lapsesta. Ensisynnyttäjiä kunnassa on 25 %. Tällä hetkellä äitiysneuvolassa työskentelee kuusi terveydenhoitajaa ja ajoittain varahenkilö. Perhevalmennuksissa muodostetaan asiakkaista ryhmiä, jotka koostuvat kuudesta kahteentoista pariskuntaan. Jokainen ryhmä käy neuvola-valmennuksessa kolme kertaa peräkkäisinä viikkoina. Perhevalmennuksen aiheina ovat: odotusaika, vanhemmuus, parisuhde, vauvanhoito ja imetys. Yksi valmennuskerta on Jyväskylän keskussairaalan kättilöiden järjestämä ja se pidetään Jyväskylän keskussairaalaissa, silloin tutustutaan sairaalan käytäntöihin, synnytyksen kulkuun ja kivunlievitykseen. Synnytyksen jälkeen terveydenhoitaja tekee kotikäynnin ensisynnyttäjäperheiden luo. Kotikäynti on osa laajaa terveystarkastusta ja kuuluu osaksi neuvolatoimintaa. (Keski-Suomen seututerveyskeskus 2012; Korhonen 2014; Vuori 2014.)

## **6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN**

Opinnäytetyössä kehitin materiaalia parisuhteen ja vanhemmuuden tukemiseen perhevalmennuksessa. Opinnäytetyön toteutustavaksi valitsin PowerPoint-esityksen (liite 1). Esitys sisältää teoretietoa ja toiminnallisia osuuksia (pari- ja ryhmäkeskusteluita sekä tehtäviä). Esityksen esitysajaksi on varattu reilu tunti. Esitys on laajahko ja se antaa käyttäjälle mahdollisuuden rajata käytettävissä olevan ajan ja sen hetkisen tarpeen mukaan esityksen sisältöä. Esitys on vapaasti muokattavissa ja toivon sen muokattuvan käytössä tarpeita vastaavaksi. PowerPoint-esityksen lisäksi tein jaettavan kirjallinen osuuden (liite 2), joka annetaan perhevalmennuksen asiakkaille mukaan kotiin. Jaettavaosuus sisältää kotitehtäviä, joita ovat mielikuva- ja keskusteluharjoitus (kiintymyksen ja ihailun osoittaminen, parisuhdepeli) sekä tutustuminen Väestöliiton internetsivustoon. Jaettavassa osuudessa on myös Mannerheimin lastensuojeluliiton

perhekahviloiden yhteystiedot ja hyödyllisiä yhteystietoja perheille. Osuuteen on liitetty lisäksi riittävän hyvän vanhemman-tarkistuslista. Tarkistuslista on palauttamassa mieleen millainen on hyvä vanhempi ja muistuttamassa valmennuskerralla käytyjä asioita. Myös jaettava osuus on vapaasti käyttäjien muokattavissa.

### **6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää materiaalia parisuhteen ja vanhemmuuden tukemiseen perhevalmennuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa perheiden parisuhdetta ja vanhemmuutta lasta odottaessa. Tavoitteena oli antaa positiivinen ja kannustava kuva perhe-elämästä sekä auttaa valmistautumaan elämän muutokseen lapsen synnyttyä. Valmennuksessa tunnistettiin parisuhteen vahvuuksia ja pohdittiin, millaista on hyvä vanhemmuus. Valmennuksessa pyrittiin saamaan keskustelua pariskunnan välille lapsen kasvatuksesta ja kehittää keinoja kestävään, tasapainoiseen parisuhteeseen. Valmennuksessa tavoiteltiin myös saamaan pariskuntia pohtimaan parisuhteen vaikutuksia lapsen kehitykseen. Vertaistukea mahdollistettiin toiminnallisella otteella, joka toteutettiin ryhmissä keskustelemalla.

### **6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Opinnäytetyöni lähestymistapa on toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyötä, jonka tarkoituksena on kehittää käytännön toimintaa, ohjeistamista, järjestämistä ja järjeistämistä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistamista ammatillisessa kentässä, opastamista, toiminnan järjestämistä tai kehittämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kaksi osaa: käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Käytännön toteutustapoina voivat olla esimerkiksi kirja, kansio tai opas. Omassa opinnäytetyöni prosessissa syntyy materiaalia perhevalmennukseen ja toteutustapana on PowerPoint-esitys. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on teksti, josta selviää, mitä, miksi ja miten on tehty ja millainen työprosessi on ollut. Raportissa näkyy myös, kuinka tekijä arvioi omaa oppimistaan ja tuotostaan. Toiminnallisen opinnäytetyöhön kuuluu raportin lisäksi produkti eli tuotos, joka on kirjallinen. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

### 6.3 Aiheen rajausta ja tiedonhankinta

Rajasin opinnäytetyöni aiheen käsittelemään parisuhdetta ja vanhemmuutta. Minulle oli annettu ehdotukseksi kirjoittaa vain toisesta aiheesta, mutta opinnäytetyön idean hyväksyjä halusi aiheesta laajemman. Työtä tehdessäni minulle ehdotettiin seksuaalisuuden lisäämistä työhöni, mutta työstä olisi silloin tullut liian laaja.

Opinnäytetyön luonnostelun aloitin tutustumalla kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Työni perustana oli neuvola-asetus, jossa määritellään, mitä perhevalmennuksen tulee sisältää. Ensisijaisina aineistoina käytin Sosiaali- ja terveysministeriön-, Terveystieteiden ja hyvinvointilaitoksen ja Väestöliiton julkaisuja sekä perhevalmennukseen liittyviä tutkimuksia ja oppikirjoja. Aineistoa sain myös toimeksiantajalta Laukaan neuvolasta ja aikaisemmasta perhevalmennuksessa käytetystä materiaalista. Aineistot valikoin luotettavuuden, tuoreuden ja tutkimuskohteen mukaan.

Valitsemani lähteet olivat mieluiten alle kymmenen vuotta vanhoja. Tiedonhaussa käytettävissä olevia tietokantoja olivat: Cochrane Library (Terveysportti), Duodecim – Lääketieteen aikakauskirja, Julkari – THL:n julkaisuarkisto, Medic – kotimaisia terveysalan aineistoja, Melinda, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) julkaisuja ja Terveysportti (Kustannus Oy Duodecimin portaalipalvelu).

Hakusanoja rajasin tietokantojen antamien tulosten mukaan. Esimerkiksi Melindan tietokanta oli runsas ja rajasin tuloksia hakusanoin parisuhde? OR avioliit? OR avioliit? AND Kaikki sanat= vanhemmu? OR elämäntapa? Julkaisuvuodeksi valitsin vuoden 2005 ja sitä tuoreemmat materiaalit. Näistä hakusanoista Melinda antoi viitteitä edelleenkin runsaat 349 kappaletta. Viitteitä selatessani valitsin ne sen mukaan, jotka olivat helposti saatavilla, luotettavia ja jotka sopivat tarpeisiini.

Opinnäytetyöni työelämäohjaaja oli neuvonut minua käyttämään lähdemateriaalina aikaisemmin käytettyä perhevalmennuskansiota, joka on luotu osana Jyväskylän seudun perhehankkeesta (2008). Materiaalista löysin myös yhteyden Mannerheimin lastensuojeluliiton ja Väestöliiton Internetpalveluihin ja materiaaleihin. Tiesin myös, että neuvoloissa tulee käyttää tietolähteinä STM:n ja THL:n julkaisuja, joten etsin niiden Internetsivustoilta ajantasaista lähdemateriaalia. STM:n ja THL:n julkaisuja käytin pal-

jon lähdemateriaaleina, koska ne ovat näyttöön perustuvia ja käytössä olevia suosituksia sekä velvoitteita, joidenka tavoitteena on yhdistää käytäntöjä.

#### 6.4 Opinnäytetyön vaiheet

Etsin itselleni sopivaa opinnäytetyön aihetta lähettämällä sähköpostia kotikuntaani Laukaaseen. Sähköpostiyhteyksin löysin opinnäytetyöhön aiheen syyslukukaudella 2013. Toimeksiantajan edustaja ehdotti aiheeksi koota yhteystietoja tai muokata Laukaan neuvoloiden osalta internetsivustoa. Halusin laajemman ja selkeämmän aiheen opinnäytetyölleni, jonka jälkeen Laukaan Seututerveyskeskuksen terveydenhoitaja Kirsi Vuori otti minuun yhteyttä. Hän ehdotti aiheeksi materiaalia parisuhteesta perhevalmennukseen PowerPoint-esityksen muotoisena. Aihe oli kuitenkin liian suppea ideapaperin hyväksyjälle, joten aihetta laajennettiin sisältämään parisuhde ja vanhemmuus. Aihe tuntui mielenkiintoiselta ja ajattelin työn palvelevan terveydenhoitajia ja valmennukseen osallistuvia perheitä.

Tammikuussa 2014 sovimme aiheesta sähköpostitse ja teimme kirjallisen sopimuksen toimeksiantajan kanssa opinnäytetyön toteuttamisesta. Tavatessani Kirsi Vuoren sain häneltä ideoita käytännön toteuttamisesta ja tietoa tarpeista ja toiveista. Toiveena oli PowerPoint-esitys parisuhteesta ja vanhemmuudesta, mikä sisältäisi myös toiminnallisen osuuden. PowerPointin on nykyaikainen opettamis- ja ohjausmenetelmä ja sen etuina on muokattavuus ja paikasta toiseen siirrettävyys. Luentodiat voidaan myös tulostaa, jolloin tietokoneen ja videotykin käyttöä ei välttämättä edes tarvita.

Opinnäytetyön suunnitelman esitin marraskuussa 2014. Lähetin suunnitelman myös toimeksiantajalle luettavaksi, mutta kommentteja en siitä saanut. Suunnitelman esityksen jälkeen loin alustavan PowerPoint-esityksen suunnitelman pohjalta tammikuussa 2015. Työelämän ohjaajani piti esitystä hyvänä. Hän kertoi myös tapaavansa perhevalmennuksia kehittävän ryhmän kanssa maaliskuun lopussa, josta sain lisää kehittämisideoita. Kehittämisideoita sain kahdelta terveydenhoitajalta. Heidän palautteensa mukaan työssä oli paljon hyvää ja tärkeitä asioita. Parannusehdotukseksi he ehdottivat vähentämään tehtävien määrää ja rajaamaan kysymyksiä niin, etteivät keskusteltavat asiat olisi kovin henkilökohtaisia. Toinen kommentoijista toivoi myös, että työhön lisättäisiin seksuaalisuudesta oma osa-alue. Kommentoijat ehdottivat myös lisäämään työhön mielikuvaharjoitus tulevasta vauvasta ja jotain myös yksinodottavan vanhem-

muudesta. Näiden kommenttien pohjalta muokkasin työtäni enemmän tarpeiden mukaiseksi.

Esitin 5.5.2015 Parista perheeksi PowerPoint-materiaalini Laukaan neuvolan perhevalmennuksessa. Annoin valmiin PowerPoint-esityksen Laukaan neuvolan vapaaseen käyttöön, jota voi muokata tarpeiden mukaan ja tilanteisiin sopivaan muotoon. Tämä opinnäytetyö on esityksen tärkein lähde, koska tuote pohjautuu opinnäytetyöhöni. Esityksen käyttäjät voivat myös syventää tietouttaan ja saavat helposti lisätietoa ohjausmateriaalin tueksi opinnäytetyöstäni.

## **7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS**

Opinnäytetyötä varten etsin monipuolisesti lähteitä ja aineistoja. Lähteitä valikoidessa olin kriittinen, jotta aineisto olisi luotettavaa ja ajantasaista. Viittasin teksteissäni Mikkelin Ammattikorkeakoulun raportointiohjeen mukaisesti valikoimiini lähteisiin. Valokuvia ja kuvia valitsin työhöni hyvin suppeasti Tekijänoikeuslain (404/1961), 49a§) vuoksi. PowerPoint – esitykseen valitut kuvat ovat Microsoftin ClipArtista ja vapaassa käytössä. Microsoftin kuvien vapaasta käytöstä on mainittu palveluehtosopimuksessa.

## **8 ARVIOINTI JA POHDINTA**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää materiaalia perhevalmennukseen. Materiaaliksi tuotin PowerPoint-esityksen ja siihen kuuluvan Word-tiedoston jaettavaksi osuudeksi. Palaute työstä valmennukseen osallistujilta oli pääosin positiivinen ja toimeksiantaja tyytyväinen työhön.

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä ja haastava prosessi. Kuitenkin opinnäytetyön tekeminen opetti paljon. Työtä aloittaessani ajatuksenani oli, että opinnäytetyön tekeminen olisi melko vaivatonta. Kuitenkin se oli hyvin työläs ja pitkäkestoinen projekti. Suurin ongelma oli valita ja rajata lähteitä, koska lähteiden määrä oli valtava. Mielestäni oli haastavaa myös, ettei minulla ollut vielä opinnäytetyön aloittaessa terveydenhoitajan opintoja käytynä.

Opinnäytetyön prosessi oli vieras käsite minulle, koska en ole aikaisemmin opinnäytetyötä tehnyt. Opin paljon tekstin muokkaamisesta, lähteiden rajaamisesta, toiminnallisen opinnäytetyön vaiheista, äitiysneuvolan toiminnasta ja tietenkin aiheistani parisuhteesta ja vanhemmuudesta. Opinnäytetyön eteneminen oli välillä hidasta ja pitkiä taukoja tuli, jolloin opinnäytetyön jatkaminen tuntui haastavalta. Uudelleen aloittaminen vaati motivaatiota. Työn tekemistä hidastivat henkilökohtaisen elämän muutokset, muut koulutyöt, työ ja työharjoittelut samanaikaisesti. Ahertaminen on ollut kannattavaa ja antoisaa, kun tiedostaa kuinka paljon on oppinut.

Yhteistyö toimeksiantajan ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa onnistui mielestäni hyvin. Yhteydenpito onnistui sähköpostitse vaivatta ja ohjausaikoja koin saavani aina, kun tarvitsin. Sain toimeksiantajalta melko vapaat ohjeet PowerPointin tekemiseen ja aluksi se tuntui haastavalta, koska en tiennyt, millainen olisi hyvä esitys valmennusryhmiä varten.

PowerPoint-tuotokseen olin tyytyväinen ja sain siitä hyvää palautetta toimeksiantajalta ja perhevalmennuksen ryhmältä. Pidin perhevalmennuksessa esityksen työstäni ja keräsin siitä asiakkailta palautetta. Lähes kaikki pitivät aihetta tärkeänä ja pitivät työstä. Moni piti hyvänä asiana, että esitys sisälsi paljon käytännöntehtäviä, erityisesti keskusteluista pidettiin. Keskusteludioista pidettiin paljon ja ne herättivät ajatuksia. Parannusehdotuksia olivat kuvien lisääminen ja tekstiosuuden vähentäminen dioissa. Sain myös ristiriitaista palautetta. Osa kohderyhmästä piti kumppanin kanssa tehtävistä keskustelutehtävistä ja osasta ne olivat liian henkilökohtaisia. Palaute ryhmäkeskusteluista oli myös ristiriitainen: osa piti ryhmäkeskusteluista ja osasta ne olivat vaivannuttavia. Ongelmana paritehtävissä voi olla, jos valmennukseen on tullut yksin ja keskusteluita tulisi käydä kumppanin kanssa.

Mielestäni työ saavutti sille asetetut tavoitteet. PowerPoint-tuotoksesta tuli selkeä, tiivis ja helppokäyttöinen, jota voidaan käyttää Seututerveyskeskuksen perhevalmennuksessa ohjauksen välineenä. Asiasisältö on helposti ymmärrettävissä ja johdonmukainen. Teoriapohja esitykselle on koottu luotettavista lähteistä ja tieto on ajantasaista. Asiasisältö esityksessä on kattava ja helposti muokattavissa. Esitys on selkeä ja rauhallinen ulkoasultaan ja esitystä on elävöitetty runoilla, kirjasinfontteilla ja muutamilla kuvilla. Opinnäytetyön jatkotutkimuksen aiheeksi sopisi seksuaalisuus odottavassa

perheessä. Toinen jatkotutkimusaihe olisi kysely perhevalmennuksessa käyville asiakkailla kuinka tärkeänä he pitävät parisuhteen ja vanhemmuuden käsittelemistä valmennuksessa ja neuvolassa. Suurempi jatkotutkimuksen aihe olisi ehkäiseekö parisuhteesta ja vanhemmuudesta kertominen ja valmistautuminen lapsen syntymään pikkulapsiperheiden eroja.

## LÄHTEET

Airikka Sauli, 2003. Parisuhteen roolikartta –käyttäjän opas. Helsinki: Kuntatalon painatuskeskus.

Friis, Aila 2010. Perhevalmennuksen käytänteet Suomessa: Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.

Haapio Sari, Koski Kirsti, Koski Pirjo & Paavilainen Riitta 2009. Perhevalmennus. Porvoo: WSOY.

Haarala, Päivi, Honkanen, Hilikka, Mellin, Oili-Katariina & Mäentausta-Tervaskanto, Tiina 2008. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Helsinki: Edita.

Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Hietanen-Peltola Marke, Hastrup Arja, Wallin Mervi & Pelkonen Marjaana 2012. Laaja terveystarkastus: Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvola-toimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy

Helminen Marja-Liisa, Iso-Heiniemi Mari 1999. Vanhemmuuden roolikartta -käyttäjän opas. Helsinki: Suomen Kuntaliiton painatuskeskus.

Hämäläinen Juha, Pölkki, Pirjo & Vornanen, Riitta 2001. Lasten erityistarpeiden kohtaaminen päivähoitossa. Kuopio: Kuopion yliopistollinen opetussosiaalikeskus.

Kendrick, Denise, Elkan Ruth, Hewitt, Michael, Dewey, Michael, Blair, Mitch, Robinson, Jane, Williams, Debbie & Brummel, Kathy 2000. Does home visiting improve parenting and the quality of the home environment? A systematic review and meta analysis. Archives of Disease in Childhood. British Medical Journal 82, 443–451. WWW-dokumentti. <http://adc.bmj.com/content/82/6/443.full.pdf+html>. Ei päivitystietoja. Luettu 5.2.2015.

Keski-Suomen seututerveyskeskus 2012. Neuvolapalvelut. WWW-dokumentti <http://www.seututerveyskeskus.fi/public/default.aspx?nodeid=34988>. Päivitetty 2.8.2014. Luettu 23.8.2014.

Keski-Suomen Seututerveyskeskus 2011. Seututerveyskeskus -hanke. WWW-dokumentti. <http://www.seututerveyskeskus.fi/Public/default.aspx?nodeid=35510&culture=fiFI&contentlan=1> . Päivitetty 25.1.2011. Luettu 19.2.2015.

Kinnunen, Tuula 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Klemetti Reija, Hakulinen-Viitanen Tuovi 2013. Äitiysneuvolapas. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Koistinen, Paula (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi.

Korhonen, Senja 2014. Sähköpostikeskustelu 21.10.2014. Terveystieteiden tiedekunta. Laukaan seututerveyskeskus.

Korpela, Tuula 2008. Perhevalmennus. Jyväskylän seudun perhehanke. WWW-dokumentti  
[http://jyvaskylanseutu.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylanseutustructure/25088\\_Perhevalmennuskansio\\_valmis.pdf](http://jyvaskylanseutu.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylanseutustructure/25088_Perhevalmennuskansio_valmis.pdf). Päivitetty 10.2014. Luettu 29.9.2014.

Kuntaesite 2014. WWW-dokumentti  
[http://www.laukaa.fi/upload/docs/kanslia/suppea\\_kuntaesite\\_kesakuu\\_2014.pdf](http://www.laukaa.fi/upload/docs/kanslia/suppea_kuntaesite_kesakuu_2014.pdf) . Päivitetty 6/2014. Luettu 10.11.2014.

Lammi-Taskula, Johanna, Karvonen, Sakari & Ahlström, Salme 2009, Lapsiperheiden hyvinvointi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Laukaan kunta 2014. Sydämellinen Laukaa. WWW-sivusto  
<http://www.laukaa.fi/etusivu>. Luettu 10.11.2014. Päivitetty 2014.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014. Vanhempainnetti: vanhemmuuden kaari. WWW-sivusto. [https://mll-fi.directo.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/vanhemmuuden\\_kaari/](https://mll-fi.directo.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/vanhemmuuden_kaari/). Ei päivitystietoja. Luettu 5.11.2014

Mäki Päivi, Wikström Katja, Hakulinen-Viitanen Tuovi ja Laatikainen Tiina 2014. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa: Menetelmäkäsikirja. Opas 14. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Ojanen Tuija, Sivén Tuula, Vihunen Riitta & Vilén Marika 2010. Lapsen aika. Helsinki: Sanoma Pro

Paajanen, Pirjo 2003. Parisuhde koetuksella: käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Perhebarometri 2003. Väestöntutkimuslaitos E 17/2003. Väestöliitto, Helsinki 2003.

Pelkonen, Marjaana 2012. Vanhempien ja koko perheen terveyden ja hyvinvoinnin arviointi ja terveysneuvonta. WWW-dokumentti. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/fdeb9947-0c4f-49ba-a94e-24d7f7f057b1>. Päivitetty 30.5.2012. Luettu 28.9.2014

Rauhala, Maija 2008. Kun kaksi onkin kolme. Parisuhde, vanhemmuus ja lapsen kehitys vanhemmuuteen siirtymisen vaiheessa. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu – tutkielma. WWW-julkaisu  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78828/gradu02395.pdf?sequence=1>. Päivitetty 2008. Luettu 26.9.2014.

Reija Klemetti & Tuovi Hakulinen-Viitanen (toim.). Äitiysneuvolaopas. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Roine Eliisa 2013. Ensimmäistä lastaan odottavien vanhempien parisuhdetyytyväisyys ja koherenssin tunne. Itä-Suomen yliopisto Terveystieteiden tiedekunta, lääketieteen laitos kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö. Pro Gradu tutkielma.

Sairaanhoitajaliitto 2014. Terveiden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. WWW-julkaisu. <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/>. Päivitetty 27.8.2014. Luettu 5.11.2014.

Schmitt, Florence 2003. Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa Sinkkonen Jari (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY.

Siltala, Pirkko 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksena ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Pirkko Niemelä; Pirkko Siltala, & Tuula Tamminen, (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY

Storvik-Sydänmaa, Stina, Talvensaari, Helena, Kaisvuori, Terhi & Uotila, Niina 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

STM 2004a. Neuvola lapsiperheiden tukena - suuntaviivat lastenneuvolatoiminnan järjestämisestä kunnille. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 13. Helsinki: Edita

STM 2004b. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena opas. Opas työntekijöille. WWW-dokumentti. [http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat\\_ja\\_hankkeet/kaste](http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/kaste). Päivitetty 15.1.2014. Luettu 5.11.2014.

STM 2007. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007-2011. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:17.

STM 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 20. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Syntymärekisteri THL 2010. WWW-sivusto. <http://www.thl.fi/fi/tilastot/tietoa-tilastoista/rekisteriselosteet/syntyneet-lapset>. Luettu 5.11.2014. Päivitetty 9.8.2013  
Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2014, Perhevalmennus, WWW-dokumentti [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/neurolat/aitiysneuvola/perhevalmennus](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/neurolat/aitiysneuvola/perhevalmennus). Päivitetty 2014. Luettu 23.8.2014.

Terveidenhoitolaki 1326/2010. WWW-dokumentti. <http://www.fihttp://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110338nlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338> Ei päivitystietoja. Luettu 20.9.2014.

Tiilikka Leena, Kankkonen Marjo, Suutarla Anna 2006. Pieni parisuhdekoulu. WWW-dokumentti <http://www.mindrepression.fi/Parisuhdetyokirja.pdf>. Päivitetty 2006. Luettu 10.3.2015.

Tilastokeskus 2012. Suomen tilastollinen vuosikirja 2012. Helsinki: Edita Prima Oy

Tilastokeskus 2014. Perhe. WWW-dokumentti. <http://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>. Ei päivitystietoja. Luettu 28.9.2014.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. WWW-dokumentti. <http://www.fihttp://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110338nlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>. Päivitetty 2011. Luettu 20.9.2014.

Vuori, Kirsi 2014. Sähköpostikeskustelu 10.2.–23.9.2014. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Laukaan seututerveyskeskus.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Väestöliitto 2015. WWW-sivusto. <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsitulossa/vanhemmuus/siirtyma-vanhemmuuteen/>. Päivitetty 2015. Luettu 2.10.2015.

Esitys perhevalmennukseen

Keski-Suomen  
seututerveyskeskuksen  
perhevalmennus 2015

## PARISTA PERHEEKSI

*Milloin on ihminen valmis  
äitinä olemaan?  
Tarpeeksi pätevä siihen  
olenko milloinkaan?  
Milloin on ihminen valmis  
kantamaan vastuun sen,  
jonka tuo tullessansa  
pikkuinen ihminen?  
Jaksanko voimilla näillä  
lastani tukea,  
varustaa, hoivata, laulaa,  
leikkiä, lukea?  
Milloin on ihminen valmis  
vanhemman tehtävään?  
Lapseni, seikkailuun  
suureen yhdessä lähdetään.*

*(Anna-Mari Kasanen)*

## Miksi aihe on valmennuksessa?

- Parisuhde on elämän tärkeimmistä ihmissuhteista.
- Odottava äiti tarvitsee enemmän varmuutta, että puoliso rakastaa ja on tukena. Lapsen kehittyminen vie paljon voimia, joten raskaana oleva tarvitsee lepoa.
- Parisuhde vaikuttaa
  - stressitasoon,
  - lapsen kehitykseen ja
  - koko perheen kokemaan onnellisuuteen.

*”Lapsen identiteetin kasvualusta on hänen omien vanhempiensa välinen suhde.”*

## Valmistautuminen vanhemmuuteen

- Raskauden edetessä nainen valmistautuu äitiyteen
  - Hormonit
  - Kasvava vatsa
  - Kehon muuttuminen
- Isyyteen kasvaminen toimii eritavoin, koska se ei ole fyysistä
  - Eläytyminen puolison kokemuksiin ja tunteisiin



Copyright © 2010 • viivijawagner.net

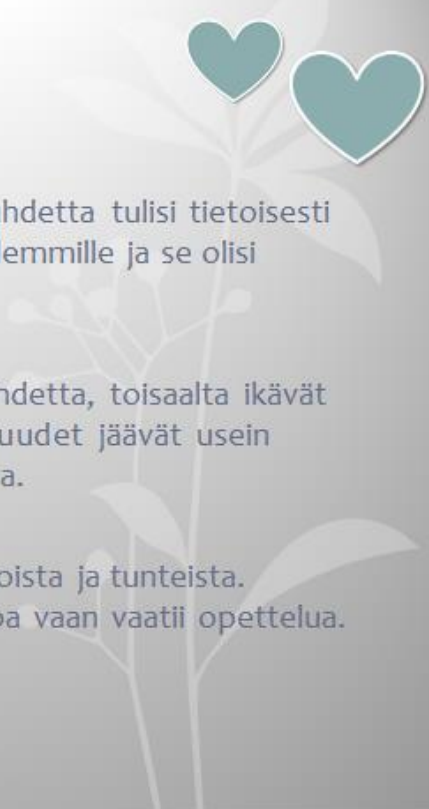
- Lapsen syntymä muuttaa perheen elämää
  - Vauva vaatii alussa täyden huomion
  - Ajankäyttö, kotityöt lisääntyvät
  - Pitkäkestoinen vastuu
  - Huolehtiminen, pelot, epärointi
  - Rikas kokemus, ihmiselämän luonnollisin ja arvokkain asia



## Parisuhteen vaikutus lapseen

- Lapsi on osa perheen vuorovaikutusta, jossa hän muovaa omaa persoonansa.
- Perhe määrittää lapsen elämän alueita; lapsi oppii vanhemmiltaan kasvatustavan, sukupuolieroja ja sukupuolten vuorovaikutusta.
- Lapsen ensimmäisien elinvuosien aikana luodaan perusta:
  - perustuvallisuudelle,
  - sosiaalisille taidoille,
  - itsehillinnälle,
  - oikean ja väärän oppimiselle,
  - aloitteellisuudelle,
  - aktiivisuudelle,
  - keksimiselle, luovuudelle ja uteliaisuudelle.

*"Lapselle jokainen hetki on kasvamista. Aikuiselle jokainen hetki lapsen kanssa on kasvattamista. Kasvatus on elämistä yhdessä, ei vain kasvatustapahtumia."*

- 
- Hyvä parisuhde ei synny itsestään. Parisuhdetta tulisi tietoisesti pyrkiä hoitamaan, jotta siitä olisi iloa molemmille ja se olisi voimavara.
  - Odotusaika parhaimmillaan vahvistaa suhdetta, toisaalta ikävät asiat, loukkaukset ja epäoikeudenmukaisuudet jäävät usein lähtemättömästi mieleen, ellei niitä sovita.
  - Hyvä parisuhde edellyttää puhumista asioista ja tunteista. Puhuminen ei ole kuitenkaan aina helppoa vaan vaatii opettelua.

### *Vinkkejä parisuhteeseen*

- Parisuhteelle varataan aikaa kalenterista
- Kommunikoikaa! Kysytään, vastataan, kuunnellaan.
- Ongelmat ratkaistaan rakentavasti.
- Muista hoitaa itseäsi, jotta jaksaisit hoitaa myös muita.
- Säilytä kosketus kumppaniisi ja hänen elämäänsä
- Luo positiivinen näkökulma

## Säännöt rakkaudelle

- *Itsenäisyys:* Älä ole liian hallitseva.
- *Samankaltaisuus:* Pidä arvossa kumppanisi asenteita, arvoja ja elämäntapaa.
- *Kannustus:* Tue kumppanisi itsetuntoa ja omanarvontuntoa; älä ole ajattelematon. Ota kumppanisi huomioon teoilla ja sanoilla.
- *Avoimuus:* Kerro aidosti mutta ystävällisesti mitä tunnet – älä mökötä puhumattomana.
- *Uskollisuus:* Ole uskollinen ja lojaali. Älä petä kumppanisi luottamusta.
- *Tasapuolisuus:* Ole oikeudenmukainen. Älä etsi hyötyä kumppanistasi.
- *Läheisyys:* Näytä, että välität. Lisää hellydenosoituksia keskelle arkea.
- *Oma tila:* Hyväksy kumppanisi läheiset ihmissuhteet, ystävät, harrastukset ja kohtuullinen määrä omaa aikaa.

## Tehtävä: roolikartta

Keskustele parisi kanssa parisuhteen roolikartan avulla.

- Roolikarttaa käytetään valitsemalla keskeltä päämotivaatio ja sen alaotsikko, tavoiterooli. Tekorooli on konkreettinen teko, jonka mietit itse.
- Esim. kumppani → arvostaja → kerron mitä sinussa arvostan, arvostan sitä, että jaksat siivota ja laittaa kotia.

## PARISUHTTEEN ROOLIKARTTA®

Parisuhteen viisi keskeistä osa-aluetta



©VARSINAIS-SUOMEN LASTENSUOJELUKUNTAYHTYMÄ

- Mistä rooleista olet tyytyväinen itseesi?
- Mihin olet tyytyväinen kumppanissasi?
- Onko mielestäsi itselläsi tai parillasi parannettavaa jossain –missä?

Pohtikaa yhdessä millainen on hyvä vanhempi

## Hyvä vanhempi on..

### Riittävän hyvä

- Vanhemman ei tule olla täydellinen, riittää, että on riittävän hyvä. Lapselle tarjotaan turvaa, luodaan rajoja, valvotaan tekemistä ja annetaan myös omaa tilaa.

## Riittävän hyvän vanhemman tarkistuslista (MLL)

- Ymmärrän oman lapsuuteni vaikuttavan siihen, minkälainen olen vanhempana.
- Tunnistan, mitä asioita tahdon lapsuuden kokemuksistani siirtää omille lapsilleni, ja mitä pyrin välttämään.
- Tiedän, että mielialani ja toimintatapani vaikuttavat koko perheeseen.
- Olen valmis tarkastelemaan ja tarvittaessa muuttamaan toimintatapani.
- Ymmärrän, että vanhempana minun kannattaa pitää hyvää huolta itsestäni.
- Pidän hyvää huolta henkisestä hyvinvoinnistani.
- Pidän hyvää huolta fyysisestä hyvinvoinnistani.
- Toimin jämäkästi.

## Riittävän hyvän vanhemman tarkistuslista (MLL)

- Haluan ilmaista ja osoittaa tunteeni.
- Autan lastani hänen harjoitellessaan tunteiden kokemista ja ilmaisua.
- Olen ajattelematta kielteisesti tai ongelmalähtöisesti.
- Näen lapseni sellaisena kuin hän on, ja arvostan häntä.
- Olen jonkin verran tietoinen niistä toiveista ja mielikuvista, joita kohdistan lapseeni.
- Vietän riittävästi aikaa lapseni kanssa.
- Kehun, kannustan ja hellin lastani.
- Huolehdin aikuisena lapseni perustarpeiden tyydyttämisestä kuten ravinnon, levon, suojan ja rakkauden saamisesta.
- Tahdon olla esikuva lapsilleni ja osoittaa, että aikuisuus ja vanhemmuus on mielenkiintoista, antoisaa ja hauskaa.

## Tehtävä: parisuhteen polku

- Odotusaikana on hyvä hetkeksi pysähtyä ja tarkastella elettyä elämää ja parisuhdetta. On hyvä tulla tiedostaa itselleen ja kumppanille merkityksellisistä asioista ja tapahtumista.
- Jokainen saa paperiarkin, jonka alareunaan laitetaan parisuhteen alkamisajankohta. Tämän jälkeen paperi jaetaan piirtämällä viiva keskelle.
- Vasemmalle puolelle kirjataan parisuhteen aikana elämän positiiviset, voimavaroja lisäävät asiat sekä niiden ajankohdat.
- Paperin oikealle puolelle kirjataan negatiivisävyiset asiat, sekä niiden ajankohdat.
- Aikaa n. 15 min, nopeimmat voivat pitää tauon tehtävän tehtyään
- Jokainen tekee oman janan itsenäisesti!

## Esitys perhevalmennukseen

POSITIIVISET, VOIMAANNUTTAVAT ASIAT	NEGATIIVISET, RASITTAVAT ASIAT
RASKAUSTESTI POSITIIVINEN TOUKOKUUSSA	MUUTTAMINEN TOISELLE PAIKKAKUNNALLE
PUHETTA VAIUVASTA 2013 SYKSY	SISKON VAKAVA SAIRASTUMINEN
NAIMISIIN 2013 HEINÄKUUSSA	PALJON KOLMEVUOROTYÖTÄ
KOSIMINEN 2011 KESÄ	LOPPUIHARJOITTELU TOISELLA PAIKKAKUNNALLA SYKSY 2010
REISSU LAPPIIN 2011 TAMMIKUU	YHTEISEN AJAN PUUTE
YHTEENMUUTTO 2010 JOULU	RAHATILANNE OPISKELUIDEN AIKANA
KOULUSTA VALMISTUMINEN 2010	
YHTEISET HAAVEET	
IHASTUMINEN, RAKASTUMINEN	
TAPAAMINEN KESÄLLÄ 2009	

## Parisuhteen polun purkaminen

- Kertokaa toisillenne parisuhteen polusta vuorotellen.
- 1. Sopikaa kumpi on puhuja ja kumpi on kuuntelija
- 2. Puhuja kertoo oleelliset asiat Parisuhteen polku –työskentelystä.
- 3. Toinen vain kuuntelee, ei keskeytä, ei kommentoi eikä puhu päälle. Yritä ymmärtää ja pitää omat tunteesi taka-alalla.
- 4. Sen jälkeen, kun puhuja on kertonut asiansa kokonaan, kuuntelija voi tehdä tarkentavia kysymyksiä.
- 5. Vaihtakaa vuoroa, kuuntelijasta tulee puhuja.
- 6. Puhuja puhuu itsestään käsin, omasta parisuhteen polustaan eikä viittaa toisen aikaisempaan kertomukseen.
- 7. Kuuntelija vain kuuntelee, ei keskeytä eikä puhu päälle.
- 8. Paperit asetetaan vierekkäin ja katsotaan yhteistä tietä.
- 9. Keskustelkaa:
- **Miltä tuntuu katsella tietä? Mitä tunteita tehtävä herättää?**

## Vanhemmuus

- Lasta odottaessa herää monia tunteita, millaisia tunteita teillä on herännyt?
- Vanhemmuus on siirtymävaihe elämässä, siinä koetaan uutta, opitaan itsestä ja kasvetaan ihmisenä. Siirtyminen ei tapahdu heti, vaan siihen kasvetaan yhdessä lapsen kanssa.
- Vanhemmuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat:
  - mielikuvat tulevasta vauvasta
  - kokemukset omasta lapsuudesta.
- On hyvä muistella lapsuuden kokemuksia, muistoja isästä ja äidistä tai muista tärkeistä aikuisista. Mieti mitä asioita haluaisit siirtää omaan tapaasi olla isä tai äiti.

## Oma lapsuus

- Seuraavaksi herätetään mielikuvia ja muistoja lapsuudesta. Omien kokemusten tiedostaminen ja pohtiminen auttaa ymmärtämään omaa käyttäytymistä vanhemman roolissa.
- Seuraavissa dioissa on kysymyksiä, jotka kysyt pariltasi.

## Mietitään parin kanssa yhdessä

- Miltä vanhempiesi välinen suhde näytti sinun silmin nähtynä?
- Miten se eroaa tästä meidän suhteesta?
- Onko siinä jotain samaa?
- Mikä tässä meidän suhteessa on mielestäsi tällä hetkellä hyvää?
- Entäs oikein hyvää?
- Kerro minulle jokin tänä vauvan odotusaikana tekemäni juttu/asia mikä on tuntunut sinusta hyvältä/mukavalta...
- Oletko miettinyt, miten meidän suhteemme sitten muuttuu vauvan synnyttyä?

## Kysymyksiä miehelle isyydestä

- Millainen isä sinulla on/oli?
- Kerro minulle jokin mukava muisto isästäsi....
- Miten vietit aikaa isäsi kanssa yleensä?
- Mikä oli parasta sinun ja isäsi suhteessa?
- Mihin olet suhteessa isääsi tyytyväinen ja mihin et?
- Mitä haluat ottaa mukaan vanhemmiltasi omaan vanhemmuuteesi?
- Millainen minä mahdan olla vanhempänä?
- Millainen toivoisit minun olevan?
- Näytä minulle oikein isällinen ilme! Sellainen, joka sinulla on, kun eka kerran vaihdat kakkavaipat!

## Kysymyksiä naisille äitiydestä

- Millainen äiti sinulla on/oli?
- Kerro jokin oikein mukava muisto äidistäsi...
- Mitä te teitte äitisi kanssa yleensä?
- Mikä oli parasta sinun ja äitisi suhteessa?
- Mihin olet suhteessa äitiisi tyytyväinen ja mihin et?
- Mitä haluat ottaa mukaan vanhemmiltasi omaan vanhemmuuteesi?
- Millainen minä mahdan olla vanhempana?
- Millainen toivoisit minun olevan?

## Pohdintaa

- Mikä omassa lapsuudessa on ollut hyvää/kehnoa?
- Mikä teki lapsuudesta hyvän?
- Mitä jäit kaipaamaan?
- Mitä haluaisit poimia oman lapsesi lapsuuteen?

## Paritehtävä

- Perhettä perustaessa on tärkeää, että lapsi ei joudu ristiriitoihin ja kasvatustavat ovat yhtenäisiä.
- Seuraavaksi esiintyy väittämiä joihin vastaatte KYLLÄ tai EI, pohtikaa jos olette kumppanin kanssa erimieltä.

## KYLLÄ/EI

1. Olemme samaa mieltä rituaaleista, jotka liittyvät perheillallisiin kotonamme
2. Juhlapäivälliset (joulu, pääsiäinen yms.) ovat erityisiä ja onnellisia aikoja meille, arvostamme juhlia
3. Jälleennäkemiset jokaisen päivän jälkeen kotonamme ovat yleensä erityisiä hetkiä päivässäni.
4. Olemme samaa mieltä TV:n roolista kotonamme.
5. Nukkumaanmeno aika on yleensä hyvä aika olla lähekkäin.
6. Viikonloppuisin teemme yhdessä paljon asioita, joista nautimme ja joita arvostamme.
7. Olemme onnellisia parisuhteessamme
8. Kumppanini on minulle myös läheinen ystävä
10. Kumppanini on yleensä kiinnostunut kuulemaan näkökulmiani eri asioihin.

- Huomasitteko tehtävää tehdessänne eroavaisuuksia?
- Onko näistä tullut puhuttua aikaisemmin?
- Miten ratkaisitte ristiriidat?

## Tukiverkostot

- Raskauden loppuaika, vauvan syntymä ja vapaat ovat ajanjaksoja, jolloin yhteydenpito yleensä vähenee ystävien kanssa. Pientä lasta hoitaessa ja kotiin jäädessä voi tulla eristynyt ja yksinäinen olo, etenkin jos samassa elämäntilanteessa ei ole tuttuja.
- Koska aikuiskontakteja on yleensä vähemmän päivien aikana, puolisoon kohdistuu enemmän odotuksia ja toiveita.
- Jo odotusaikana on tärkeää miettiä tukiverkostoa ja luomaan uusia siteitä:
  - Perhevalmennuksessa tapaamiinsa ihmisiin.
  - MLL, perhekahvilat
  - Puistot
  - Facebook -ryhmät (hätkäkahvit, Jyväskylä nuoret äidit ym.)

- Tuen tarve raskauden aikana on luonnollista. Lisäapuja mm.
  - Terveystenhoitaja, neuvolat
  - Sosiaalityöntekijät
  - Neuvontapuhelimet
  - Kasvatus-, perheneuvola-, tai perheasian neuvottelukeskus
  - Yksinodottaville: yksin- ja yhteishuoltajien liitto [www.yyl.fi](http://www.yyl.fi) ja doula ”tukihenkilö”

## Jaettava osuus

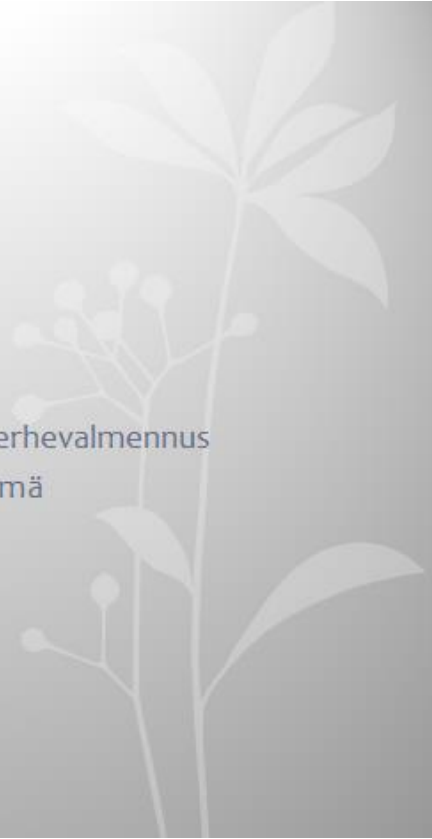
- Vahvuutta vanhemmuuteen MLL Perhekahvilat Laukaassa, Lievestuoreella ja Vihtavuorella
- Kotitehtävä  
Harjoitus kiintymyksen ja ihailun osoittamisesta
- Samarakas internetpeli
- Linkit  
[www.Vaestoliitto.fi](http://www.Vaestoliitto.fi)  
[www.samarakas.fi](http://www.samarakas.fi)-internetpeli



## Lähteet

Opinnäytetyö MAMK / Parista perheeksi

- MLL
- Väestöliitto
- Jyväskylän seudun Perhe-hanke 2008, Perhevalmennus
- Varsinaissuomen lastensuojelukuntayhtymä



## Jaettava osuus perhevalmennukseen

Parista perheeksi – Perhevalmennus  
Jaettava osuus

**Vahvuutta vanhemmuuteen MILL, perhekahvitelu**

Perhekahvila on paikka, jonne voi tulla hengähtämään tai keksimään tekemistä. Perhekahvila on paikka, jossa tapaa ja toimii yhdessä muiden lapsiperheiden ja omien lasten kanssa.

**Laukaa** Maanantaisin klo 9:00 - 11:30

Kirkonkylän nuorisotalolla osoitteessa Sarakuja 2

[http://www.mll.fi/paikallisyhdistykset/laukaa\\_ja\\_facebook](http://www.mll.fi/paikallisyhdistykset/laukaa_ja_facebook):

**MILL Laukaa**

**Lievestuo** Maanantaisin klo 9:45 - 11:45

Yhteisöjen talossa (kansalaisopiston alakerta)

<http://lievestuo.mll.fi/> ja **Facebook:**

**MILLperhekahvilaLievestuo**

**Vihlavuori** Tiistaisin klo 9:30 – 11:30

Nuorisotalon toisessa kerroksessa, osoitteessa Saunamäki 2

**Facebook:** MILL Vihlavuoren Perhekahvila Viikari

Lisätietoja perhekahvilan ohjaajalta Millilta:

milla.nimikoski(at)savolin.fi, puh: 050-321 4880

**Käsitteitä koskien parisuhde- ja vanhemmuus perhevalmennuksen kerta**

- Tutustu väestölliton sivustoon:

[http://www.vaestolitto.fi/vanhemmuus/vietoa\\_vanhemmille/](http://www.vaestolitto.fi/vanhemmuus/vietoa_vanhemmille/)

- Pelaa kumppanisi kanssa **sämpäräkäs-pöytä**:  
[www.samparakas.fi](http://www.samparakas.fi)
- Kilpityksien ja ihailun osoittaminen (Väestöllito):

1. Ympyröi seuraavalla sivulla olevasta listasta listasta viisi luonteenpiirrettä tai ominaisuutta, joita arvostat ja ihaillet kumppanissasi.
2. Mieti yhdestä valitsemastasi ominaisuudesta esimerkki, miten se on näkynyt ja kerro se kumppanillesi.
3. Valitse listalta yksi sellainen kumppanisi ominaisuus, jonka haluaisit olevan myös lapsellanne ja kerro se kumppanillesi.
4. Voit ottaa käyttöä myös itse keksimiäsi ominaisuuksia

## Jaettava osuus perhevalmennukseen

Käytännöksen ja ihailun osoittaminen, ymmärrä tai lämpö.

seikkailunhaluinen	vastuuntuntoinen	hoivaava
lämmön	tarmokas	hellä
		hienotunteinen
suora	aktiivinen	hurmaava
		älykäs
		nopea
seksikäs	huomaava	elämäntyyntöinen
voimakas	kielisestilahtjakas	leikkisä
huolehtiva	hyväystävä	hyväntahtoinen
		käytännöllinen
jännittävä	temperamenttinen	taloudellinen
aikaansaava	päätäväinen	empaattinen
huumorintajuinen	varakas	säteilevä
anteeksi antava	ajattelevainen	rehellinen
luova	mielikkuitusrikas	aloittekykyinen
aikaansaava	jämäkkä	tukea antava
		päätämiskykyinen

Parista perheeksi – Perhevalmennus  
Jaettava osuusRiittäväin hyvän vanhemman tarkistuksia

- Ymmärrän oman lapsuuteni vaikutuksen siihen, mikälainen olen vanhempana.
- Tunnistan, mitä asioita tähden lapsuuden kokemuksistani siirtä omille lapsilleni ja mitä pyrin välttämään.
- Tiedän, että mieliskäni ja toimintatapani vaikuttavat koko perheeseen.
- Olen valmis tarkastelemaan ja tarvittaessa muuttamaan toimintatapojani.
- Ymmärrän, että vanhempana minun kannattaa pitää hyvästä huolta itsestäni.
- Fidin hyvästä huolta henkisesti hyvinvoinistani.
- Fidin hyvästä huolta fyysisesti hyvinvoinistani.
- Toimin jämäkästi.
- Haluan ilmaista ja osoittaa tunteeni.
- Autan lastani hänen harjoittellessaan tunteiden kokemista ja ilmaisua.
- Olen ajattelematta kireästi tai ongelmajäntöisesti.
- Näen lapseni sellaisena kuin hän on, ja arvostan näitä.
- Olen jonkin verran tietoinen niistä toiveista ja mielikuvista, joita kondistan lapseni.
- Vietän riittävästi aikaa lapseni kanssa.
- Kehun, kannustan ja heilän lastani.
- Huolehdin aikuisena lapseni perustarpeiden tyydyttämisestä kuten ravinnon, leivon, suojan ja rakkauden saamisesta.
- Tähden olla aikuisva lapsilleni ja osoittaa, että aikuisuus ja vanhemmuus on mielenilmoitusta, antoa ja neuvaa.