

Opinnäytetyö (AMK)

Terveydenhoitajakoulutus

2025

Jenna Lundén ja Jonna Oksanen

Vanhemmuuteen kasvaminen ja kasvurauha



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitajakoulutus

2025 | 30 sivua, 2 liitettä

Jenna Lundén ja Jonna Oksanen

Vanhemmuuteen kasvaminen ja kasvurauha

Vanhemmuus on tunnustettu sekä psykologisesti, että biologisesti tärkeimmäksi tekijäksi ihmisyyksilön kehityksessä. Vanhemmuus ja siihen kasvaminen on monien asioiden summa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella sekä toteuttaa etäperhevalmennus osana Varsinais-Suomen hyvinvointialueen etäperhevalmennusta keväällä 2025. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisäksi arvioida etäperhevalmennuksen toteutumista. Opinnäytetyön ohjaavat kysymykset olivat ”Mitkä tekijät edistävät ja heikentävät vanhemmuuteen kasvua?” ja ”Miten turvata vanhempien kasvurauha?”. Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuloksena oli palvelu eli tässä tapauksessa etäperhevalmennus.

Vanhemmuuden kasvuun vaikuttaa useat tekijät, kuten yksilön arvomaailma, yhteiskunnalliset arvot, kulttuuri ja lapsuudenkokemukset. Nämä tekijät voivat vahvistaa ja heikentää vanhemmuuteen kasvua. Osana vanhemmuutta on sietää ajatusta, että joku aina ajattelee sinun tekevän väärin. Riittää, että perhe itse kokee elämänsä olevan kokonaisuudessaan hyvää ja keskittyy siihen sen sijaan, että yrittää täyttää ulkopuolelta tulevia hyvän vanhemmuuden kriteereitä. Vanhemmuuteen ei ole olemassa yhtä ja oikeaa tapaa. Etäperhevalmennus toteutui onnistuneesti ja pääsimme tavoitteeseemme.

Asiasanat:

Ihannevanhemmuus, kasvurauha, perhevalmennus, vanhemmuuteen kasvu ja vanhemmuus.

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree Programme in Public Health Nursing

2025 | 30 pages, 2 in appendices

Jenna Lundén ja Jonna Oksanen

Growing into parenthood and protected growth

Parenthood has been recognized both psychologically and biologically as the most crucial factor in the development of an individual. Parenthood and growing into it is the sum of many factors.

The purpose of this thesis was to plan and implement a remote parenting education program as part of the remote parenting education initiative in the Wellbeing Services County of Southwest Finland in the spring of 2025. Additionally, the aim of the thesis was to evaluate the implementation of the remote parenting education. The guiding questions of the thesis were: "What factors promote and hinder the growth into parenthood?" and "How can protected growth of parenting be ensured?" This thesis was carried out as a practical thesis, resulting in a service—in this case, a remote parenting education.

The growth into parenthood is influenced by various factors, such as an individual's values, societal norms, culture, and childhood experiences. These factors can either support or hinder the development of parenthood. Part of being a parent is accepting that someone will always think you are doing it wrong. It is enough that the family itself feel their life is good overall and focuses on that, instead of trying to meet external criteria for good parenting. There is no single right way to parent. The remote parenting education was successfully carried out, and we achieved our goal.

Keywords:

Ideal parenting, protected growth, parenting education, growing into parenthood, parenthood.

	4
1 Johdanto	5
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja ohjaavat kysymykset	6
3 Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä	7
3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	7
3.2 Tiedonhaku	7
4 Vanhemmaksi kasvaminen	9
4.1 Vanhemmuus	9
4.2 Vanhemmuuden kasvu	9
4.3 Vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät	10
4.4 Parisuhteen uusi ulottuvuus	10
5 Vanhempiin kohdistuvat odotukset	12
5.1 Ihannevanhemmuus ja vanhempien kokemat paineet	12
5.2 Sosiaalisen median rooli	13
5.3 Terveystieteet	14
6 Kasvurauha	15
7 Prosessin kuvaus	17
7.1 Suunnittelu	17
7.2 Toteutus	18
7.3 Arviointi	19
8 Eettisyys ja luotettavuus	22
9 Pohdinta	24
Lähteet	26
Liitteet	
Liite 1. Otteita valmennuksesta	
Liite 2. Palautekysely	

1 Johdanto

Vanhemmuus on ihmislajin selviytymisen perusta ja se on työtä, jonka toiminnan ja huomion kohteena on lapsi. Vanhemmat ovat merkityksellisimpiä ja vaikutusvaltaisimpia henkilöitä, jotka ovat osana lapsen kasvua ja kehitystä lapsen syntymästä alkaen. Vanhemmuus voi olla upeaa ja palkitsevaa mutta myös haastavaa ja pelottavaa. Vanhemmuuteen ei ole olemassa yhtä ja oikeaa tapaa. (Bornstein ym. 2022.)

Vanhemmuusstressi voidaan määritellä erityiseksi stressityypiksi, joka ilmenee, kun vanhempi kokee, että vanhemmuuden vaatimukset ylittävät hänen voimavaransa (Coulacoglou ym. 2018). Mannerheimin lastensuojeluliiton ja Piltin suomalaisille vanhemmille teettämän tutkimuksen mukaan seitsemän kymmenestä pikkulapsen vanhemmasta kokee riittämättömyyttä (Nestlé 2015). Lisäksi Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja Hyvinvoinninlaitoksen toteuttama tutkimus vuonna 2024 FinLapset-tutkimuksen aiheesta ”Mitä esikouluikäisten lasten perheille kuuluu?”. Tutkimuksen mukaan noin 40 prosenttia vastanneista koki uupumuksen oireita. (THL 2025.)

Suomessa syntyvyys on ollut laskussa jo jonkin aikaa. Vuonna 2024 syntyi kuitenkin 283 lasta enemmän kuin vuonna 2023, mikä ei ole merkittävä määrä. Vanhemmuudesta pitäisi puhua positiivisempaan sävyyn, ja yhteiskunnan tulisi kannustaa vanhemmuuteen enemmän, jotta syntyvyys Suomessa saataisiin nousuun. Vuonna 2024 syntyneitä oli 4 312 vähemmän kuin kuolleita. (Tilastokeskus 2024.)

Opinnäytetyössämme viittaamme vanhempiin pääasiassa äitinä ja isänä, mutta haluamme korostaa, että ymmärrämme ja kunnioitamme erilaisten perheiden moninaisuutta. Selkeyden ja luettavuuden vuoksi olemme valinneet käyttää opinnäytetyössämme termejä ”isä” ja ”äiti”. Opinnäytetyön sisältöä voi silti soveltaa kaikkiin perhemuotoihin.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja ohjaavat kysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella sekä toteuttaa etäperhevalmennus aiheesta “Vanhemmuuteen kasvaminen ja kasvurauha” osana Varsinais-Suomen hyvinvointialueen etäperhevalmennusta keväällä 2025. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisäksi arvioida etäperhevalmennuksen toteutumista.

Varhan sähköinen perhevalmennus on tarkoitettu ensimmäistä lasta odottaville perheille, uudelleensynnyttäjille ja raskautta suunnitteleville.

Perhevalmennukseen ovat myös tervetulleita kaikki, joita aiheet kiinnostavat. Perhevalmennus pitää sisällään videoita ja Teamsin kautta toteutettavia etävalmennuksia. Etäperhevalmennus kokonaisuuden tarkoituksena on antaa vanhemmille tietoa mm. raskausajasta, vanhemmuudesta ja tukea koko perheen hyvinvointia. (Varsinais-Suomen hyvinvointialue 2024.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea vanhempia vanhemmuuteen kasvussa, sekä tuoda ilmi nyky-yhteiskunnan ja sosiaalisen median luomia odotuksia vanhempia kohtaan, ja realisoida näitä kaikille vanhemmille. Tavoitteena oli, että etäperhevalmennus tilaisuuden jälkeen vanhemmat olisivat armollisempia itselleen, eivätkä asettaisi epärealistisia paineita itseään tai toista vanhempaa kohtaan.

Opinnäytetyön ohjaavat kysymykset:

1.
 - a. Mitkä tekijät edistävät ja heikentävät vanhemmuuteen kasvua?
 - b. Miten turvata vanhempien kasvurauha?

3 Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen tapa tuottaa opinnäytetyö, jossa yhdistyy teoreettinen tieto sekä käytännön toiminta. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena voi olla uusi palvelu, tuote, toimintatapa tai menetelmä. (Turun ammattikorkeakoulu 2024.) Tässä tapauksessa tuloksena oli palvelu. Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka toimeksiantajana toimi Varsinais-Suomen hyvinvointialue. Opinnäytetyö oli osa Varsinais-Suomen hyvinvointialueen sähköistä perhevalmennusta keväällä 2025. Loimme diaesityksen Canvalla (Liite 1.) aiheesta "Vanhemmuuteen kasvaminen ja kasvurauha", jonka esitimme vanhemmille Teamsin välityksellä. Vanhemmat saivat kysyä ja kommentoida Teamsin chat -alustalla nimimerkillä sekä anonyymina Flinga -sovelluksen välityksellä esityksen aikana ja sen jälkeen. Teamsissa oli myös koko valmennuksen ajan läsnä työelämäasiantuntijana neuvolapsykologi. Hän toimi valmennuksen aikana tukihenkilönämme, mikäli olisi tullut kysymyksiä, joihin emme olisi osanneet vastata.

Valmennuksen jälkeen vanhemmat saivat halutessaan antaa palautetta valmennuksesta Webropol -kyselyn kautta (Liite 2). Kyselyssä oli kolme kysymystä, joihin vastattiin asteikolla 0–10, missä 0 tarkoitti "ei lainkaan" ja 10 tarkoitti "paljon", vastaajilla oli mahdollisuus antaa mikä tahansa kokonaisluku tältä väliltä. Kyselyn avulla keräsimme tietoa vanhempien paineista, odotuksista ja valmennuksen vaikutuksista näihin. Lisäksi kyselyn lopussa oli mahdollisuus kirjoittaa palautetta pitämästämme valmennuskerrasta.

3.2 Tiedonhaku

Tiedonhakuun käytimme eri tietokantoja kuten, ERIC (Institution of Education Sciences), Cinahl Complete, Taylor & Francis, PubMed ja Medic. Teimme myös

vapaamuotoisia Google -hakuja ja käytimme muun muassa termejä "vanhemmaksi kasvaminen", "vanhemmuus ja parisuhde", "vanhemmuus ja sosiaalinen media" ja "vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät". Lisäksi etsimme vanhemmuuteen liittyviä kirjallisia teoksia kirjastosta. Aiheeseemme liittyviä tutkimuksia käyttämistämme tietokannoista löytyi arviolta muutamia kymmeniä, joista lähes kaikki oli kansainvälisiä. Suomalaisia tutkimuksia aiheeseemme liittyen löysimme yhteensä kaksi, joita molempia päädyimme hyödyntämään opinnäytetyössämme. Kansainvälisistä tutkimuksista päädyimme hyödyntämään kahta tutkimusta.

4 Vanhemmaksi kasvaminen

4.1 Vanhemmuus

Vanhemmuus on yksinkertaistettuna ihmissuhde. Vanhemman ja lapsen välinen suhde ei kuitenkaan ole verrattavissa muihin elämän ihmissuhteisiin. (Pöyhönen & Livingston 2023, 16–17.) Vanhemmuus on tunnustettu sekä psykologisesti, että biologisesti tärkeimmäksi tekijäksi ihmisyksilön kehityksessä. Vanhemmalla on perustavanlaatuisen rooli ja vaikutusvalta lapsen hyvinvointiin ja elämään vauvasta aikuisuuteen. Vanhemmuudella voidaan tarkoittaa esimerkiksi kaikkia lapsen elämän tärkeimpiä aikuisia, jotka pitävät hänestä huolta. Biologisten vanhempien sijaan lapsen vanhempana voi toimia myös esimerkiksi adoptiovanhempi, sisarus, isovanhemmat, ja muut kuin perheeseen kuuluvat henkilöt. (Bornstein ym. 2022.)

4.2 Vanhemmuuden kasvu

Vanhemmuuden kasvu alkaa jo raskaus aikana (Terveyskylä 2021).

Vanhemmuus ja siihen kasvaminen on monien asioiden summa, johon vaikuttaa moni asia (Suomen Mielenterveys ry 2023a). Odottaville vanhemmille rakentuu uudenlainen suhde niin itseensä, kuin myös kumppaniinsa.

Vanhemmaksi tuleminen aiheuttaa suuria muutoksia, niin psyykkisiä, fyysisiä kuin hormonaalisiakin, mitkä saavat aikaan monenlaisia tunteita.

Raskausaikana positiivisten tunteiden lisäksi myös hankalat tunteet ovat tavallisia ja kaikki tunteet kuuluvat osaksi vanhemmuuteen valmistautumista. (Mielenterveystalo.fi n.d.)

Äidillä ja isällä henkinen kasvu vanhemmuuteen tapahtuu hyvin eri tahtiin.

Usein äidillä kasvua tapahtuu jo raskausaikana oman kehon muutosten myötä ja isällä kasvu tapahtuu vasta myöhemmin. (Kymenlaakson perhekeskus n.d.)

Raskausaika antaa mahdollisuuden kypsyä henkisesti ottamaan vastaan perheen uusi tulokas (Nieminen 2024).

Suhde vanhemman ja lapsen välillä on jatkuvaa vuoropuhelua, jossa vanhempi vaikuttaa lapseen ja toisinpäin. Pohjimmiltaan lapsen kasvattamisessa on kyse ihmissuhteesta. Yhtä lailla lasten kehittyessä ja kasvaessa, myös vanhempi kehittyy ja vanhemmuutta oppii kasvun myötä. Vanhempi ei voi tietää tai osata kaikkea heti alusta alkaen, vaan yritysten myötä sitä voi opetella. Jokainen vanhemmuussuhde lapseen on ainutlaatuinen. (Pöyhönen & Livingston 2023, 18–20.)

4.3 Vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät

Kasvaminen vanhemmuuteen on prosessi, joka kestää koko yksilön elämän (Suomen Mielenterveys ry 2023a; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2024a). Ei ole realistista, että olisi vain yksi yhtenäinen käsitys siitä, millainen on hyvä vanhempi. Vanhemmuuden kasvuun vaikuttaa useat tekijät, kuten yksilön arvomaailma, yhteiskunnalliset arvot, kulttuuri ja lapsuudenkokemukset. Lisäksi myös elämäntilanne, mieltymykset, tavat ja voimavarat muokkaavat ja ovat osana vanhemmuuden kasvussa. (Suomen Mielenterveys ry 2023a; Pöyhönen & Livingston 2023, 27.)

Omakohtaiset kokemukset vanhemmuudesta ovat useimmiten kokemus siitä, miten vanhemmat ovat toimineet yksilön lapsuudessa. Siitä syystä omaan vanhemmuuteen tuodaan sitä vanhemmuutta, jota itsekkin on saanut. (Pöyhönen & Livingston 2023, 13, 19.) Vanhemmuuteen tuodaan myös muita vanhemmuuden malleja, joita yksilö on nähnyt elämänsä aikana. Omat mielikuvat vanhemmuudesta sekä lapsesta tuovat oman osansa, kuten myös tunteet, tiedostamattomat tai tiedostetut. Kaikki vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät voivat vahvistaa tai heikentää sitä. (Suomen Mielenterveys ry 2023b.)

4.4 Parisuhteen uusi ulottuvuus

Vanhemmaksi kasvaminen tarkoittaa joillain myös parisuhteen uutta ulottuvuutta, sillä parisuhteen lisäksi puoliset ovat jatkossa myös perhe

(Terveyskylä 2021). Parisuhteessa on uutena osana myös liitto vanhempina, mikä sisältää uudenlaisen luottamuksen ja kunnioituksen kumppaniin. Onhan kumppani lapsen toinen vanhempi, jolta saa myös sosiaalista tukea omaan vanhemmuuteen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2024b.) Uusi vanhemmuussuhde ei kilpaile parisuhteen kanssa vaan ne tapahtuvat rinnakkain. Kun vanhemmilla on keskenään toimiva yhteistyö lastenhoidossa ja -kasvatuksessa, se heijastuu myös parisuhdetyytyväisyyteen. (Hietanen 2020.)

Pariskunnalla voi olla keskenään eri käsitykset vanhemmuudesta ja dynamiikka suhteen sisällä saattaa muuttua. Vaatii totuttelua, kun kumppanuudesta siirrytään perheeseen. (Perry 2019, 53.) Kumppanit voivat parhaimmassa tapauksessa luottaa siihen, että toinen on kykenevä toimimaan vanhempana sen sijaan, että pyrkisivät kontrolloimaan kumppanin vanhempana toimimista (Hietanen 2020). Pariskuntien on hyvä muistaa, että raskaana olevan ja toisen vanhemman henkinen kasvu vanhemmuuteen tapahtuu hyvin eri tahtiin johtuen raskaana olevan fyysisistä muutoksista (Kymenlaakson perhekeskus n.d).

Ei ole epätavallista, että tyytymättömyys parisuhteeseen kasvaa, kun ensimmäinen lapsi syntyy. Lapsi vie suhteesta tilaa, mikä on ymmärrettävää perheen muodostumisen kannalta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2024b.)

5 Vanhempiin kohdistuvat odotukset

5.1 Ihannevanhemmuus ja vanhempien kokemat paineet

Kielitoimiston sanakirjan (2024) mukaan ihanne tarkoittaa päämäärää, esikuvaa, ideaalia tai ihailun kohdetta. Paine tarkoittaa Kielitoimiston sanakirjan (2024) mukaan rasituksesta, muutoksista tai vastaavista asioista aiheutuvaa stressiä. Tässä yhteydessä paineilla tarkoitetaan henkistä painetta. Näiden määritelmien perusteella voidaan päätellä vanhemmuuden olevan yksi elämän osa-alue, joka sisältää sekä paineita että ihanteita.

Jyväskylän yliopisto on tehnyt tutkimuksen aiheesta ”Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät”. Kyselytutkimus suoritettiin keväällä 2018, ja kyselyyn vastasi 1431 suomalaisvanhempaa. Tutkimuksessa tuli ilmi että, vanhemmat kokevat yhteiskunnan asettavan vanhemmille epärealistisia ihanteita. Vanhemmat kokivat yhteiskunnan ihannoivan muun muassa urasuuntautunutta, kouluttautunutta, varakasta, aikaansaavaa, läsnä olevaa ja epätietokästä vanhempaa. (Halonen ym. 2021.)

Jyväskylän yliopisto raportoi myös kansainvälisestä tutkimushankkeesta vanhemmuuden ihanteista eri kulttuurien ja yhteiskuntaluokkien välillä. Tutkimukseen osallistui noin 12 000 vanhempaa 37 eri maasta. Tutkimuksessa tunnistettiin viisi erilaista vanhemmuuden kulttuurialuetta. Länsimaissa ihannoitiin positiivista ja myönteisten tunteiden osoittamista. Lisäksi erityisesti adjektiivit rakastava, välittävä ja kärsivällinen nousi esiin tutkimuksessa länsimaissa ja Venäjällä. Aasiassa tutkimuksen mukaan ihannoitiin vastuuntuntoista ja perhekeskeistä vanhemmuutta, ja afrikkalaisella kulttuurialueella ihannoitiin myös vastuuntuntoista ja kunnioittavaa käytöstä korostavaa vanhemmuutta. Latinalaisamerikkalais-Italialais kulttuurialueella tutkimuksen mukaan ihannevanhempi on rakastava sekä vastuuntuntoinen. (Lin 2022; Jyväskylän yliopisto 2022.)

Tutkimuksessa todettiin myös, että yhteiskuntaluokka vaikuttaa vanhemmuuden ihanteisiin. Aasian sekä Afrikan maissa vähemmän kouluttautuneet vanhemmat painottivat ihannevanhemmuudessa kotitöiden ja perheen teemoja, kun taas korkeammin kouluttautuneet vanhemmat korostivat rahaa ja talousasioita. Muilla kulttuurialueilla vähemmän kouluttautuneet vanhemmat painottivat rehellisyyden ja rakastavan vanhemman teemoja. Korkeasti kouluttautuneet vanhemmat muilla kulttuurialueilla painottivat empaattisuutta, välittämistä, kärsivällisyyttä ja läsnä olemista. (Lin 2022.)

5.2 Sosiaalisen median rooli

Sosiaalinen media koostuu kahdesta käsitteestä: "sosiaalinen" viittaa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, ja "media" tarkoittaa tiedon jakamista ja vastaanottamista eri kanavien kautta. Sosiaalinen media eli some on internetin laaja verkosto, joka pitää sisällään yhteisöllistä sisällön tuottamista ja jakamista. (Helminen 2019.) Esimerkkejä somen eri kanavista vuonna 2025 ovat muun muassa Instagram, Facebook, TikTok, Snapchat, Threads, X, YouTube ja WhatsApp (Valtari 2025).

Sosiaalinen media toimii monelle vertaistukena, mutta myös asettaa odotuksia sekä paineita vanhemmuudesta. Kaikkien somea käyttävien, mutta erityisesti vanhempien on tärkeää muistaa että, someen julkaistaan usein vain elämän parhaita hetkiä, ja annetaan elämästä kiillotettu ja yksipuolinen kuva. On ymmärrettävää, että tietoa hakee sosiaalisesta mediasta, sillä se on helposti saatavilla ja siellä oleva tieto on usein helpommin ymmärrettävämmässä muodossa kuin esim. Hoitotyön tai lääketieteen tietokannoissa. (Chee ym. 2023.) Sosiaalisessa mediassa saattaa myös törmätä misinformaatioon eli väärään tietoon tai disinformaatioon eli tarkoituksella harhaanjohtavaan väärään tietoon. Misinformaatio on virheellistä tai epätarkkaa tietoa, mikä ei ole tarkoituksellisesti harhaanjohtavaa toisin kuin disinformaatio. (Kielitoimiston sanakirja 2024.)

Sosiaalinen media on usein myös koukuttavaa, joten siellä tulee vietettyä aikaa, vaikka tietoa ei etsisikään. Misinformaatioon, faktatietoon tai suosituksiin saattaa siis törmätä haluamattaan. Sosiaalisen median vaikuttajat voivat myös luoda samaistuttavaa ja vertaistuellista sisältöä, ja tänä päivänä on myös mahdollista luoda vertaistukea tarjoavia suljettuja yhteisöjä esimerkiksi Instagramissa. (Chee ym. 2023.)

5.3 Terveys-suositukset

Terveysneuvonta alkaa jo äitiysneuvolassa ennen lapsen syntymää. Terveysneuvonnan tarkoituksena on antaa tietoa vanhemmille, jotta he ymmärtävät erilaisiin valintoihin liittyvät riskit, ja jotta vanhemmat osaavat tehdä valintoja perustuen tutkittuun tietoon. On vanhempien vastuulla tehdä terveyteen liittyvät päätökset lapsen puolesta. (Wessman 2022.)

Äitiysneuvolassa annetaan ohjeita ja suosituksia liittyen raskaana olevan ruokavalioon, liikuntaan ja lepoon. Lastenneuvolassa annetaan neuvontaa liittyen mm. uneen, liikuntaan, leikkiin, ravitsemukseen, lukemiseen, turvallisuuteen, kantolaitteisiin, harrastuksiin ja päivähoitoon. Neuvolassa keskustellaan myös yleisesti perheen ja mahdollisesti parisuhteen hoitamisesta. (Wessman 2022; Hakulinen ym. 2023a; Hakulinen ym. 2023b.)

Neuvoja ja suosituksia on paljon. Vanhemmasta saattaa tuntua, että vuorokaudessa loppuu tunnit kesken, jos seuraa kaikkia suosituksia pilkun tarkkaan. Perheille on kuitenkin annettava terveysneuvontaa riittävä määrä, jotta perhe voi itse arvioida erilaiset hyödyt ja riskit. Suositusten toteuttaminen voi olla pois toisen suosituksen noudattamisesta tai aiheuttaa vanhemmalle haitallista stressiä tai jopa uupumista. Tutkimustietoa tästä aiheesta ei ole, koska ilmiöt ovat monimutkaisia, vaikutukset ovat pieniä ja seuranta-ajat pitkiä, tästä syystä sitä ei ole kerätty. (Wessman 2022.)

6 Kasvurauha

Se, että olisi olemassa yksi yhteinen käsitys, mikä on oikein ja paras tapa olla vanhempi, ei ole realistista. Tapoja olla hyvä vanhempi on lukemattomia. Vanhemmuudessa ei voi onnistua täydellisesti, koska vanhemmuudessa on pohjimmiltaan kyse ihmissuhteesta ja ihmissuhteisiin ei voi kouluttautua. Vanhemmuus sisältää osa-alueita, joissa itseään pystyy ja kannattaakin kehittää, kuten esimerkiksi tietämystä lapsen kehitysvaiheista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021; Pöyhönen & Livingston 2023, 10, 18, 21, 27).

Samanaikaisesti helposti saatavilla oleva tieto lapsen kehityksestä ja sen tukemisesta on hurjasti lisääntynyt, mikä toisaalta helpottaa vanhemman työtä ja toisaalta luo sille valtavat paineet. Osana vanhemmuutta on sietää ajatusta, että joku aina ajattelee sinun tekevän väärin. Riittää, että perhe itse kokee elämänsä olevan kokonaisuudessaan hyvää ja keskittyy siihen sen sijaan, että yrittää täyttää ulkopuolelta tulevia hyvän vanhemmuuden kriteereitä. Saatavilla oleva lapsen kasvatukseen liittyvän tiedon runsaus lisää myös myrkyllistä vanhemmuuspuhetta. Myrkyllinen vanhemmuuspuhe kritisoi vanhempaa antaen yksipuolista tietoa lapsen kehityksestä ja perhe-elämästä. Yksipuolista tietoa tulee myös vanhemmuudesta ja siihen liittyvistä uhkakuvista. Myrkyllinen vanhemmuuspuhe uuvuttaa vanhemmat ja saa aikaan kokemuksen, että he ovat kykenemättömiä olemaan hyviä vanhempia. Vanhemmat saattavat kokea, että he eivät osaa tehdä mitään oikein. (Pöyhönen & Livingston 2023, 10–11, 16, 27.)

Parental burnout eli vanhemman loppuunpalaminen tarkoittaa sitä, kun vanhemmuuden paineet johtavat krooniseen stressiin ja uupumukseen, mitkä ylittävät vanhemman kyvyn selviytyä ja toimia. Ohio State Universityn tutkimuksen mukaan 57 prosenttia vanhemmista ilmoittivat kokevansa loppuunpalamista. Tutkimuksessa käytettyyn kyselyyn vastasi yli 700 vanhempaa eri puolilta Yhdysvaltoja. Vanhemman loppuunpalaminen on vahvasti yhteydessä niin vanhemman sisäisiin kuin myös ulkoisiin odotuksiin. Näitä voivat olla esimerkiksi kokeeko olevansa hyvä vanhempi ja miten kokee

muiden arvioinnin. Monet vanhemmat tuntevat olevansa yksin loppuunpalamisensa, stressinsä ja haasteidensa kanssa. Yksinäisyys ja eristäytyneisyys ovat todellisia ja mahdollisesti vanhempia lamauttavia tunteita. (Gawlik & Melnyk 2024.)

Vanhemmuus ja vanhemmaksi kasvaminen on selkeästi ajankohtainen ja paljon keskustelua herättävä aihe. Tämä on näkynyt muun muassa MLL:n Vanhempainpuhelimessa, sillä MLL oli vuonna 2024 vastaanottanut ennätysmäärän yhteydenottoja. MLL:n Vanhempainpuhelin ja digipalvelu vastasi vuonna 2024 yhteensä 2606 yhteydenottoon. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2025.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton ja Piltin suomalaisille vanhemmille teettämän tutkimuksen mukaan seitsemän kymmenestä pikkulapsen vanhemmasta kokee riittämättömyyttä. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että 17 prosenttia vanhemmista tuntee riittämättömyyttä usein tai jatkuvasti. Tutkimukseen vastasi 500 0–5-vuotiaiden vanhempaa. Tutkimuksen toteutti TNS Gallup Oy. (Nestlé 2015.)

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos toteutti vuonna 2024 FinLapset-tutkimuksen aiheesta ”Mitä esikouluikäisten lasten perheille kuuluu?”. Kyselyyn vastasi yhteensä 12 616 Suomessa asuvaa esikouluikäisten vanhempaa. Kyselytutkimukseen vastanneista vanhemmista yli 80 prosenttia oli elämäänsä tyytyväisiä. Noin 40 prosentilla vastanneista oli uupumuksen oireita. Kolmasosa vanhemmista tarvitsi tukea oman jaksamisen tueksi. (THL 2025.)

7 Prosessin kuvaus

7.1 Suunnittelu

Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena voi olla uusi palvelu, tuote, toimintatapa tai menetelmä. (Turun Ammattikorkeakoulu 2024.) Tässä tapauksessa tuloksena oli palvelu. Opinnäytetyö oli osa Varsinais-Suomen hyvinvointialueen sähköistä perhevalmennusta keväällä 2025. Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheisiin kuuluu suunnitelman tekeminen, aiheeseen perehtyminen, työprosessin suunnittelu ja toteutus. (Turun Ammattikorkeakoulu 2024.) Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2024, kun aihe saatiin toimeksiantona Varsinais-Suomen hyvinvointialueelta.

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi tiedonhaualla, tietoperustan luomisella sekä aiheeseen perehtymisellä. Tiedonhakuun käytimme eri tietokantoja kuten, ERIC (Institution of Education Sciences), Taylor & Francis, PubMed ja Medic. Teimme vapaamuotoisia Google -hakuja ja käytimme muun muassa termejä ”vanhemmaksi kasvaminen”, ”vanhemmuus ja parisuhde”, ”vanhemmuus ja sosiaalinen media” ja ”vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät”. Lisäksi etsimme vanhemmuuteen liittyviä kirjallisia teoksia kirjastosta.

Aiheeseen perehtymisen sekä tietoperustan luomisen jälkeen kirjoitimme opinnäytetyösuunnitelman. Opinnäytetyösuunnitelma palautettiin opinnäytetyön ohjaajalle, ja esitettiin syksyllä 2024 ”Opinnäytetyön suunnittelu” kurssin seminaarissa.

Opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua aloitimme valmennusmateriaalin luomisen tietoperustan pohjalta. Loimme luentomateriaalin Word -tiedostoon ja suunnittelimme sekä toteutimme diaesityksen verkkotyökalu Canvalla. Valitsimme Canvan diaesityksen luomiseen visuaalisen ilmeen maksimoimiseksi. Valmennuksen sisältöä muokattiin opinnäytetyön ohjaajan ja työelämäasiantuntijoiden kommenttien perusteella. Esimerkiksi diaesityksestä

poistettiin kokonaan aihe ”kaverivanhemmuus”, sekä yhden kirjasuosituksen esittely poistettiin.

7.2 Toteutus

Perhevalmennuksen diaesitykseen tuli lopulta yhteensä 26 diaa, ja valmennuksen kesto oli noin 50 minuuttia. Esityksen tueksi luotu luentomateriaali Word -tiedostossa oli yhteensä 14 sivua. Aiheet, joita valmennuksessa käsitelimme, olivat muun muassa ”mitä on vanhemmuus?”, ”vanhempiin kohdistuvat odotukset” sekä ”vanhemmaksi kasvaminen”. Valmennukseemme sisältyi lisäksi pohdintatehtäviä vanhemmille, kolumni aiheesta ”Riittääkö tavallinen elämä?”, taukojumppa sekä katkelmia Philippa Perryn kirjasta ”Kunpa vanhempasi olisivat lukeneet tämän kirjan”. Halusimme, että kuulija ei olisi täysin passiivinen valmennuksen aikana vaan, että valmennus on myös kuulijoita osallistava. Esityksen lopussa esittelimme myös tahoja, joista vanhempien on mahdollista saada tukea vanhemmuuteen. Etäperhevalmennuksen sisältö on kokonaisuudessaan nähtävillä alla olevassa kuvassa (Kuva 1.).



Kuva 1. Etäperhevalmennuksen sisältö

Pitämämme valmennuskerta oli viimeinen terveydenhoitajaopiskelijoiden pitämä osio keväällä 2025. Etäperhevalmennus pidettiin Teams -alustalla. Esityksen

aikana osallistujilta ei tullut kysymyksiä. Valmennukseemme kuului tehtävä, jonka aikana osallistujilta pyydettiin vastauksia Flinga -sovelluksen välityksellä. Flingaan tuli yhteensä 3 vastausta.

7.3 Arviointi

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus eli etäperhevalmennus oli onnistunut. Palautimme luentomateriaalin sekä diaesityksen opinnäytetyönohjaajalle, että työelämäasiantuntijoille määrättyyn aikaan mennessä. Palautteen perusteella kerkesimme tekemään tarvittavat muutokset ennen etäperhevalmennusta. Valmennukseen myös osallistui vanhempia kiitettävä määrä eli 29 vanhempaa. Opinnäytetyöohjaajan mukaan tämä oli ennätysosallistujamäärä aikaisemmin pidetyistä perhevalmennuksista ajalta joulukuu 2024–tammikuu 2025.

Perhevalmennuksen teoriaosuuden jälkeen pyysimme vanhempia vastaamaan luomaamme Webropol -palautekyselyyn. Kysely koostui kolmesta kysymyksestä ja vastausmuodoissa käytimme numeroitua arviointiasteikkoa 0–10, missä 0 = ei lainkaan ja 10 = paljon. Kuvailamalla numeroiden vastausluokkaa vastaaja pystyi paremmin ilmaisemaan mielipidettään ja pystyimme tulkitsemaan palautekyselyn vastauksia paremmin. (SurveyMonkey n.d.)

Asteikkokysymysten avulla keräsimme tietoa vanhempien paineista, odotuksista ja valmennuksen vaikutuksista näihin. Lisäksi kyselyn lopussa oli mahdollisuus kirjoittaa palautetta pitämästämme valmennuskerrasta. Täyttämällä palautekyselyn osallistuja antoi luvan hyödyntää vastauksia opinnäytetyössä. Palautekyselyyn vastasi 29 osallistujasta yhteensä 14 vanhempaa.

Muuttuiko odotuksesi vanhemmuuden suhteen tämän valmennuskerran jälkeen?

Vastaajien määrä: 14

Taulukko 1. Vanhemmuuteen liittyvät odotukset

Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
0,0	8,0	3,7	5,0	52,0	2,9

Oletko kokenut paineita tulevasta vanhemmuudesta?

Vastaajien määrä: 14

Taulukko 2. Koetut paineet vanhemmuudesta

Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
1,0	10,0	6,3	6,5	88,0	2,4

Koitko saavasi helpotusta mahdollisiin paineisiin tästä valmennuskerrasta?

Vastaajien määrä: 14

Taulukko 3. Valmennuskerran vaikutus mahdollisiin paineisiin

Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
0,0	9,0	4,6	5,0	65,0	3,2

Valmennuskerran vaikutus osallistujien odotuksiin vanhemmuuden suhteen vaihteli. Vaikka keskimääräinen vaikutus oli kohtuullinen, osallistujien kokemukset erosivat merkittävästi toisistaan. Osa osallistujista koki suurta muutosta, kun taas toiset eivät juuri huomanneet eroa.

Palautekyselyn tulokset osoittavat myös, että osallistujien kokemukset tulevan vanhemmuuden paineista vaihtelivat huomattavasti. Keskimääräinen paineen kokemus oli kohtalainen, mutta osa osallistujista koki suurta painetta, kun taas

toiset kokivat vähäisiä paineita. Keskihajonta osoittaa, että vaihtelua oli jonkin verran, mutta ei merkittävästi

Kyselyn viimeisen kysymyksen tulokset osoittavat, että valmennuskerran vaikutus paineiden helpottamiseen vaihteli merkittävästi osallistujien keskuudessa. Keskimääräinen kokemus helpotuksesta oli kohtalainen, mutta osa osallistujista koki suurta helpotusta, kun taas toiset eivät huomanneet merkittävää eroa. Neljä osallistujaa asetti janamuuttujan arvoksi yli 8, joka kuvaa kohtalaisen suuria vaikutuksia. Keskihajonta tässä kysymyksessä oli suurin.

Vanhempien antamissa vapaissa palautteissa korostui positiivinen palaute erityisesti isähenkilöiden huomioimisesta, sekä pohdintatehtävistä. Vanhemmat antoivat positiivista palautetta myös apua antavien tahojen esittelystä, sekä siitä että valmennukseen sai osallistua juuri niin aktiivisesti kuin itse sillä hetkellä halusi. Osa vanhemmista olisi toivonut valmennuksen sisältöön teorian tiedon lisäksi omakohtaisia kokemuksia vanhemmuudesta.

8 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessin aloittaessamme perehdyimme ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin ja sitouduimme noudattamaan niitä (Arene 2020). Opinnäytetyö toteutettiin huolellisuutta, rehellisyyttä ja arvostusta noudattaen jokaisessa työvaiheessa. Tekijät kantavat vastuun tekemästään työstään, ja sen luotettavuudesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2025.)

Ymmärrämme, että aiheena vanhemmuus on sensitiivinen, ja voi herättää monenlaisia tunteita. Valmistauduimme valmennukseen siten, että ymmärsimme osallistujien monenlaiset mielipiteet sekä omakohtaiset kokemukset, jotka vaikuttavat heidän asenteisiinsa ja aiheeseen suhtautumiseen. Olimme valmistautuneet kohtaamaan jokaisen perhevalmennukseen osallistuvan vanhemman yksilöllisesti ja empaattisesti. Valmistauduimme myös vastaamaan mahdollisiin kysymyksiin, ja tarvittaessa meillä oli mahdollisuus tukeutua myös paikalla olevan ammattilaisen eli neuvolapsykologin puoleen.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä osana Varhan sähköistä perhevalmennusta. Etänä Teamsin kautta pidettävä perhevalmennus herätti meissä muutamia eettisiä kysymyksiä. Ensimmäinen eettinen kysymys liittyi siihen, että on olemassa riski, että valmennukseen pääsee osallistumaan ulkopuolisia, koska linkki valmennukseen oli kaikille saatavilla Varhan nettisivuilla. Etänä järjestettävään valmennukseen liittyy myös digitaalinen eriarvoisuus. Sähköinen perhevalmennus ei ole kaikille halukkaille välttämättä saatavilla, esimerkiksi huonon internet yhteyden, vanhentuneiden laitteiden tai teknologisen osaamattomuuden vuoksi. (ETENE 2024; Saikkonen 2023.) Etäyhteyden myötä ryhmähengen luominen, sekä kaikkien osallistujien mukaan saaminen on haastavampaa. Osa osallistujista olisi saattanut jäädä passiivisiksi, mutta toisaalta halusimme luoda turvallisen ilmapiirin, ja kaikki saivat osallistua juuri siten, kun itse haluavat. (Seppälä 2023.) Tästä saimme myös valmennuksen jälkeen positiivista palautetta. Nimimerkit, Teams -

etäyhteys, Teamsin chat -alusta ja julkisena verkossa oleva linkki valmennukseen ovat lisäksi riskitekijöitä epäasialliselle käytökselle (Suler 2004).

Ennen perhevalmennuksen pitämistä työelämäasiantuntijat sekä opinnäytetyön ohjaaja tarkastivat luentomateriaalin ja luentodiat. Työelämäasiantuntijat antoivat luentomateriaalista rakentavaa palautetta, jonka perusteella muokkasimme muutamia asioita kuten poistimme aiheen kaverivanhemmuus, sekä yhden vanhemmille suunnatun kirjasuosituksen. Sekä opinnäytetyön ohjaaja että työelämäasiantuntijana toiminut neuvolapsykologi olivat läsnä koko valmennuksen ajan Teamsissa.

Opinnäytetyön tekemiseen hyödynnettiin tekoälyä muun muassa käänöksissä, sekä opinnäytetyön rakenteen suunnittelussa. Olemme noudattaneet Turun Ammattikorkeakoulun tekoälyn käyttöön liittyviä ohjeita ja suosituksia.

Opinnäytetyössämme viittasimme vanhempiin pääasiassa äitinä ja isänä, mutta haluamme korostaa, että ymmärrämme ja kunnioitamme erilaisten perheiden moninaisuutta. Selkeyden ja luettavuuden vuoksi päädyimme ratkaisuun, että käytimme opinnäytetyössämme termejä "isä" ja "äiti". Opinnäytetyön sisältöä voi silti soveltaa kaikkiin perhemuotoihin.

9 Pohdinta

Vanhempien kasvurauhan ja vanhemmuuteen kasvun tukeminen on tärkeää lasten hyvinvoinnin ja vanhempien jaksamisen tukemiseksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida etäperhevalmennus Varsinais-Suomen alueen vanhemmille keväällä 2025. Tavoitteena oli, että etäperhevalmennus tilaisuuden jälkeen vanhemmat olisivat armollisempia itselleen, eivätkä asettaisi epärealistisia paineita itseään tai toista vanhempaa kohtaan, sekä tukea vanhempia vanhemmuuteen kasvussa.

Vanhemmuuden kasvuun vaikuttaa monet eri tekijät, kuten yksilön arvomaailma, yhteiskunnan normit, kulttuuristausta sekä omat lapsuudenkokemukset. Nämä tekijät voivat vahvistaa sekä heikentää vanhemmuuteen kasvua. Vanhemmuuteen kuuluu myös kyky hyväksyä ajatus, että joku aina ajattelee sinun tekevän väärin. Tärkeintä on, että perhe itse kokee elämänsä olevan kokonaisuudessaan hyvää ja keskittyy siihen, sen sijaan että yrittäisi mukautua ulkopuolelta tuleviin odotuksiin hyvän vanhemmuuden määritelmistä.

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2024 opinnäytetyön suunnitelman tekemisellä. Toimeksiantaja eli Varsinais-Suomen hyvinvointialue oli määritellyt toiminnallisen osuuden pidettäväksi 30.1.2025. Suunnittelu aikaa oli siis hyvin, ja saimme luotua valmennusmateriaalin, johon olimme tyytyväisiä.

Etäperhevalmennus toteutettiin onnistuneesti. Palautteen perusteella opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite toteutui. Vanhemmat saivat valmennuksesta paljon ajateltavaa myös valmennuksen jälkeen pohdintatehtävien myötä. Myös ennätysosallistujamäärä pitämässämme valmennuksessa kertoo siitä, että aihe on tällä hetkellä ajankohtainen ja tärkeä.

Valmennuksen jälkeen Webropol -palautekyselyyn vastasi noin 48 prosenttia osallistujista, joka on mielestämme hyvä vastausprosentti. Valmennuskerran vaikutus osallistujien odotuksiin vanhemmuuden suhteen vaihteli. Vaikka keskimääräinen vaikutus oli kohtuullinen, osallistujien kokemukset erosivat merkittävästi toisistaan. Osa osallistujista koki suurta muutosta, kun taas toiset

eivät juuri huomanneet eroa. Kyselyn viimeisen kysymyksen tulokset osoittavat, että valmennuskerran vaikutus paineiden helpottamiseen vaihteli merkittävästi osallistujien keskuudessa.

Yhteistyö Varhan kanssa oli mutkatonta. Kommunikointi ennen etäperhevalmennusta tapahtui sähköpostitse. Palautimme diaesityksen sovittuun määräaikaan mennessä tarkistettavaksi, eli kaksi viikkoa ennen perhevalmennusta. Korjausehdotukset saimme Varhan työelämäasiantuntijoilta kuusi päivää ennen perhevalmennusta. Korjauksiin jäi aikaa niukasti, mutta saimme kuitenkin tiukasta aikataulusta huolimatta tarvittavat korjaukset tehtyä.

Opinnäytetyöprosessi oli sujuvaa, ja molemmat opinnäytetyön tekijät antoivat yhtä ison panoksen työlle. Tavoitteet opinnäytetyön suhteen olivat molemmilla yhtäläiset. Työnjako on ollut alusta lähtien selkeää, ja olemme tarvittaessa auttaneet toisiamme, sekä vaihtaneet ajatuksia aktiivisesti. Työ on edennyt aikataulussa, ja molemmat ovat työstäneet opinnäytetyötä itsenäisesti, sekä yhdessä. Jaoimme vastuualueita muun muassa teorian tiedon osuudet, sekä diaesityksen luomisessa molemmilla oli omat vastuualueet.

Opinnäytetyön tekeminen edisti tulevan terveydenhoitajan identiteetin ja ammattitaidon kehittymistä. Opinnäytetyössä perehdyimme erityisesti vanhemmuuden kasvuun. Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt erityisesti kriittistä ajattelua, tiedonhakutaitoja ja lähdekritiikkiä. Prosessi on lisäksi kehittänyt itseohjautuvuutta sekä vastuunottamista, jotka ovat tärkeitä työelämätaitoja terveydenhoitajan työssä. Olemme myös opinnäytetyöohjaajan kannustamana hyödyntäneet opinnäytetyön tukena tekoälyä tekstin kääntämisessä englannin kielestä suomen kieleen. Olemme arvioineet ja analysoineet sen tuottamaa tietoa kriittisesti varmistaaksemme sen luotettavuuden.

Lähteet

Arene Ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 20.2.2025. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Bornstein, M.; Kotler, J. & Landford, J. 2022. The Future of Parenting Programs: An Introduction. Taylor & Francis. Parenting. 22 (3), 189–200. Viitattu 20.2.2025. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15295192.2022.2086808?src=#abstract>

Chee, R., Capper, T. & Muurlink, O. 2023. The impact of social media influencers on pregnancy, birth, and early parenting experiences: A systematic review. Midwifery. Vol 120. Viitattu 18.5.2025.

Coulacoglou, C. & Saklofske, D. 2018. Psychometrics and psychological assessment. Academic Press. Viitattu 20.2.2025,

Gawlik, K. & Melnyk, B. 2024. The power of positive parenting: Evidence to help parents and their children thrive. College of Nursing. The Ohio State University. Viitattu 5.3.2025. <https://go.osu.edu/positiveparentingreport>

Hakulinen, T., Uotila-Laine, H. & Korpilahti, U. 2023a. Lastenneuvolapalvelut. Terveystietä. Duodecim. NEUKO-tietokanta. Viitattu 25.2.2025.

Hakulinen, T., Uotila-Laine, H. & Korpilahti, U. 2023b. Äitiysneuvolapalvelut. Terveystietä. Duodecim. NEUKO-tietokanta. Viitattu 25.2.2025.

Halonen, J., Rintala, R., Sorkkila, M., Rönkä, A. & Aunola, K. 2021. Suomalainen ihannevanhempi: Vanhempien käsitykset ihannevanhemman ominaisuuksista sekä yhteiskunnan ihanteista vanhemmuudelle. Psykologia, 56 (3), 304–318.

Helminen, E. 2019. Vanhempien valintaprosessit sosiaalisessa mediassa. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto. Viitattu 19.2.2025. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64007/Pro%20Gradu_Vanhem

[pien%20valintaprosessit%20sosiaalisessa%20mediassa Elina%20Helminen_L
apin%20yliopisto_2019.pdf?sequence=1](#)

Hietanen, P. 2020. Vanhemmuus parisuhteen voimavarana. Ensi- ja turvakotien liitto. Viitattu 20.2.2025. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/blogi/vanhemmuus-parisuhteen-voimavarana/>

Jyväskylän yliopisto 2022. Vanhemmuuden ihanteissa eroja kulttuurien ja yhteiskuntaluokkien välillä – Suomessa ja länsimaissa suositaan rakastavaa vanhemmuutta. Viitattu 12.2.2025. <https://www.jyu.fi/fi/uutinen/vanhemmuuden-ihanteissa-eroja-kulttuurien-ja-yhteiskuntaluokkien-valilla-suomessa-ja-lansimaissa>

Kielitoimiston sanakirja 2024. Viitattu 19.2.2025. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/>

Kymenlaakson perhekeskus n.d. Äitiys ja isyys, vanhemmaksi kasvaminen. Viitattu 18.2.2025. <https://kymenlaaksonperhekeskus.fi/apua-ja-tukea/vanhemmuuden-tuki/odotus-ja-vauva-aika/aitiys-ja-isyys-vanhemmaksi-kasvaminen>

Lin, G.-X., Mikolajczak, M., Keller, H., Akgun, E., Arikan, G., Aunola, K., Barham, E., Besson, E., Blanchard, M. A., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., dos Santos Elias, L. C., Dunsmuir, S., Egorova, N., Escobar, M. J., ... Roskam, I. 2023. Parenting Culture(s): Ideal-Parent Beliefs Across 37 Countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 54(1), 4-24. Viitattu 12.2.2025. <https://doi.org/10.1177/00220221221123043>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021. Olenko riittävä vanhempana? Viitattu 3.3.2025. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/olenko-riittava-vanhempana/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2024a. Vanhemmuuden kaari. Viitattu 19.2.2025. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmuuden-kaari/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2024b. Parisuhteen vaikeudet. Viitattu 20.2.2025. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/parisuhde/parisuhteen-vaikeudet/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2025. Vanhempainpuhelimen vuosiraportti 2024: Ydinperhe ei suojaa ristiriidoilta tai yksinäisyydeltä. Viitattu 5.3.2025.

<https://www.mll.fi/tiedotteet/vanhempainpuhelimen-vuosiraportti-2024-ydinperhe-ei-suojaa-ristiriidoilta-tai-yksinaisyydeltä/>

Microsoft 365 Copilot 2025. (Suurikielimalli) Viitattu 5.3.2025.

<https://www.microsoft.com/copilot>

Mielenterveystalo.fi n.d. Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma. Viitattu 19.2.2025.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/raskaus-ja-vauva-ajan-mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma>

Nestlé 2015. MLL ja Piltti tutkivat: Seitsemän kymmenestä pikkulapsen vanhemmasta kokee riittämättömyyttä vanhempana. Viitattu 19.2.2025.

<https://www.mynewsdesk.com/fi/nestle-nordic/pressreleases/ml-ja-piltti-tutkivat-seitsemaen-kymmenestae-pikkulapsen-vanhemmasta-kokee-riittaemaettoemyttae-vanhempana-1258138>

Nieminen, S. 2024. Vanhemmuuteen valmistautuminen. Duodecim. Viitattu 3.3.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/osv00001> .

Perry, P. 2019. Kunpa vanhempasi olisivat lukeneet tämän kirjan (ja lapsesi kiittävät, että sinä luit). Atena Kustannus Oy.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2023. Hyvän vanhemman salaisuus. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Saikkonen, L. 2023. Digitaaliset informaatiotaidot ja digitaalinen eriarvoisuus. Turun yliopiston julkaisuja – Annales Universitatis Turkuensis. Sarja – ser. B osa – tom. 652. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Yhteiskunta- ja käyttäytymistieteiden tohtorihjelma. Turku: Turun yliopisto. Viitattu 3.3.2025. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/176335/AnnalesB652Saikkonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Seppälä, M. 2023. Yhteisöllisyys mietityttää etäyön tekijöitä. LAB University of Applied Sciences. LAB Focus - Blogi. Viitattu 3.3.2025.

<https://blogit.lab.fi/labfocus/yhteisollisyys-mietityttaa-etayon-tekijoita/>

Suler, J. 2004. The Online Disinhibition Effect. Cyber Psychology & Behaviour. Vol 7, No. 3. Viitattu 3.3.2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15257832/>

Suomen Mielenterveys ry 2023a. Vanhemmuustaidot. Viitattu 19.2.2025.

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden%20-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/vanhemmuustaidot/>

Suomen Mielenterveys ry 2023b. Vanhemmuuden tukeminen neuvolassa.

Viitattu 20.2.2025. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/neuvola/vanhemmuuden-tukeminen-neuvolassa/>

SurveyMonkey. N.d. Kyselyn arviointiasteikot: numeroidut listat vai sanalistat.

Viitattu 20.3.2025. <https://fi.surveymonkey.com/mp/presenting-your-rating-scales-numbered-versus-worded-lists/>

Terveyskylä 2021. Kasvaminen vanhemmaksi. Viitattu 18.2.2025.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/tunteet-ja-mieli-raskauden-aikana/kasvaminen-vanhemmaksi>

THL 2025. Mitä esikouluikäisten lasten perheille kuuluu? FinLapset-tutkimuksen kyselytiedonkeruun perustulokset. Viitattu 12.2.2025.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150351/URN_ISBN_978-952-408-452-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tilastokeskus 2024. Suomen ennakkoväkiluku oli 5 611 934 maaliskuun 2024

lopussa. Viitattu 5.3.2024. <https://stat.fi/julkaisu/clmj14guj67nx0bvxu5cdgi3a>

Turun ammattikorkeakoulu 2024. Toiminnallinen opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu Intranet. Viitattu 12.2.2025.

<https://tuas365.sharepoint.com/sites/Messi-Opiskelija/Shared%20Documents/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FMessi%2DOpiskelija%2FShared%20Documents%2FOpinn%3%A4ytety%3%B6%2FToiminnallinen%5Fopinn%3%A4ytety%3%B6%2Epdf&parent=%2Fsites%2FMessi%2DOpiskelija%2FShared%20Documents%2FOpinn%3%A4ytety%3%B6>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2025. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK).

Viitattu 18.5.2025. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (ETENE).

2024. Digitaidottomien syrjäyttäminen yhteiskunnasta – digitaalisen eriarvoisuuden kasvu tulee pysähtyä. Kannanotto. Viitattu 12.2.2025.

<https://etene.fi/-/etene-on-julkaissut-kannanoton-digitaidottomien-syrjaittamisesta-yhteiskunnasta>

Valtari, M. 2025. Sosiaalinen media Suomessa 2025. LM Someco. Viitattu 13.3.2025. <https://lmsomeco.fi/blogi/sosiaalinen-media-suomessa/>

Varsinais-Suomen hyvinvointialue 2024. Varhan sähköinen perhevalmennus. Viitattu 13.3.2025. <https://www.varha.fi/fi/palvelut/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut/neurolapalvelut/varhan-sahkoinen-perhevalmennus>

Wessman, J. 2022. Lapsiperheille kohdistetut suositukset – riittävätkö hereilläolotunnit? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 138(20):1860–1. Viitattu 12.2.2025. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17067>

Otteita valmennuksesta



"Tulet luultavasti hämmästyään voimavarojesi suuruutta ja sitä, miten pitkälle ne riittävät.

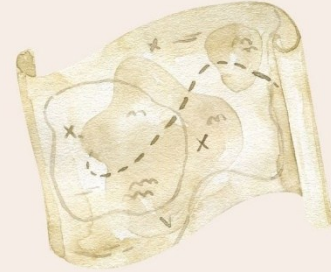
Eivät kuitenkaan loputtomiin, joten jos tunnet voimiesi ehtyvän, hanki tukea."



-Psykoterapeutti ja kirjailija Philippa Perry

Vanhemmaksi kasvaminen

- Ei ole vain äidiksi/isäksi tulemista
- Alkaa raskaus aikana
- Raskaana olevan ja toisen vanhemman henkinen kasvu tapahtuu eri tahtiin
- Lapsen kehittyessä myös vanhempi kehittyy



"Paras kartta vanhemmukseen on lapsesi."
-Pöyhönen & Livingston

Palautekysely

Etäperhevalmennus

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Vastaamalla palautekyselyyn annat suostumuksen tulosten nimettömään raportointiin opinnäytetyössä.

Muuttuiko odotuksesi vanhemmuuden suhteen tämän valmennuskerran jälkeen?

*



Oletko kokenut paineita tulevasta vanhemmuudesta? *



Koitko saavasi helpotusta mahdollisiin paineisiin tästä valmennuskerrasta?



Vapaa palaute tästä valmennuskerrasta terveydenhoitajaopiskelijoille:
