

# Positiivinen vanhemmuus

Materiaali

Turun ammattikorkeakoulu  
Sosionomikoulutus  
Opinäytetyö  
Reetta Jäppinen  
2026

# Sisältö

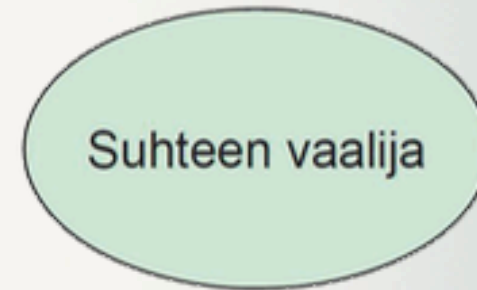
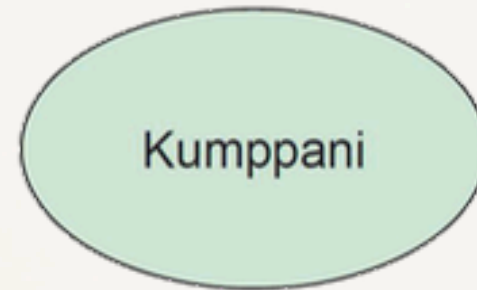
<i>Parisuhteen roolikartta.....</i>	<i>3</i>
<i>Parisuhde vanhempana.....</i>	<i>4</i>
<i>Parisuhteen hoitamiseen.....</i>	<i>5</i>
<i>Vanhemmuuden jakaminen.....</i>	<i>6</i>
<i>Sisarussuhteet.....</i>	<i>7</i>
<i>Rakentava riitely.....</i>	<i>8</i>
<i>Perheen ajankäyttö.....</i>	<i>9</i>
<i>Itsesäätelyn kehityksen tukeminen... </i>	<i>10</i>
<i>Kyödyllisiä linkkejä.....</i>	<i>11</i>
<i>Lisää tukea ja tietoa.....</i>	<i>12</i>
<i>Lähteet.....</i>	<i>13</i>



# PARISUHTEEN ROOLIKARTTA®

Parisuhteen viisi keskeistä osa-aluetta

- sitoutuja
- yhdessä kasvaja yhdessäolosta nauttija
- huomioon ottaja
- ymmärtäjä arvostaja
- lohduttaja

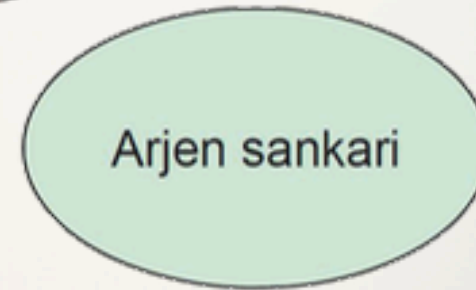


- keskustelija
- tunteiden ilmaisija tunteiden hyväksyjä
- anteeksiantaja
- anteeksipyytäjä neuvottelija
- rutiinien rikkoja
- aloitteen tekijä

- itsensä rakastaja tarpeiden huomioija
- hellyyden antaja eroottisuuden luoja seksistä nauttija



- omien rajojensa asettaja
- puolensa pitaja toisen rajojen hyväksyjä
- luottamuksen rakentaja
- tilan antaja
- erilisyyden sietäjä



- turhautumisen sietäjä
- tasapainoilija vastuun kantaja
- rahan käyttäjä
- ilon löytäjä
- lastenhoitaja ja -kasvattaja
- kotitöiden tekijä



SUOMEN LASTENSUOJELUYHDISTYS

# Parisuhde vanhempana

## **Parisuhde on kiintymyssuhde**

- Puolison läheisyys lisää ja parantaa turvan tunnetta
- Arkisten erimielisyyksien taustalla usein epävarmuus
- Arjen onnen hetkien taustalla turvan ja luottamuksen kokemukset
- Epävarmuuden osoittaminen ja kysyminen vahvuutta

## **Parisuhteen laatu heijastuu lapsen elämään**

- Lapsi muodostaa kolme suhdetta: äiti, isä ja vanhempien välinen parisuhde
- Suhdeilmastolla yhteys lapsen tunteiden säätelyyn ja psyykkiseen hyvinvointiin
- Läheisyys ja itsenäisyys vanhempien parisuhteessa ennustaa lapsen tehokasta tunnesäätelyä
- Tunteiden säätelyn malli opitaan vanhemmilta
- Vanhempien vastuulla huolehtia kodin ilmapiiristä

# Parisuhteen hoitamiseen

## Tunnekeskeinen parisuhdekurssi

Väestöliiton tuottama  
itseopiskelumateriaali

- välineitä läheisyyden parantamiseen ja ristiriitatilanteisiin
- maksuton
- voi tehdä yksin tai kumppanin kanssa (paras hyöty kumppanin kanssa tehtynä)

<https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/tunnekeskeinen-parisuhdekurssi/>

## Parisuhteen omahoito-ohjelma

Mielenterveystalon  
itseopiskelumateriaali

- parisuhteen pohtimiseen
- ilmainen, nimetön
- voi tehdä oman valinnan mukaan kokonaan tai osittain

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/parisuhteen-omahoito-ohjelma>

## Väestöliiton Parisuhdekeskus Katajan Harjoitukset

- useita erilaisia harjoituksia parisuhteen hoitamiseen ja ristiriitatilanteisiin
- maksuton

<https://parisuhdekeskus.fi/harjoitukset/>

## Eron ensiapupiste

MLL:n Tampereen  
osasto

- tukea eroperheille

<https://tampere.mll.fi/perheille/eroperheet/>

# Vanhemmuuden jakaminen

## Vanhemmuuden roolikartta vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta

### Elämän opettaja

- arkielämän taitojen opettaja
- oikean ja väärän opettaja
- mallin antajana
- arvojen välittäjä
- tapojen opettaja
- perinteiden-vaalija
- sosiaalisten taitojen opettaja
- kauneuden arvostaja

### Rakkauden antaja

- terveen itsetunnon rakentaja
- hellyyden osoittaja
- lohduttaja
- on empaattinen
- suojeilija
- hyväksyjä
- hyvän huomaaja

### LAPSI – Tarpeet eri kehitysvaiheissa

### Huoltaja

- ruoan antaja
- vaatettaja
- virikkeiden antaja
- levon turvaaja
- rahan käyttäjä
- puhtaudesta huolehtija
- ympäristöstä huolehtija
- sairauden hoitaja
- ulkoiluttaja

### Ihmissuhdeosaaja

- keskustelija
- kuuntelija
- ristiriidoissa auttaja
- tukija
- tunteiden hyväksyjä
- anteeksiantaja/-pyytäjä
- itsenäisyyden tukija
- oikeudenmukaisuuden toteuttaja
- perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija

### Rajojen asettaja

- fyysisen koskemattomuuden takaaja
- turvallisuuden luoja
- sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja
- eiin-sanoja
- vuorokausirytmistä huolehtija
- omien rajojensa asettaja

KUVA 2. Vanhemmuuden roolikartta

## Yhteisvanhemmuus

- Vanhemmuuden voimavara ja hyvinvoinnin lähde
- Työnjako
- Vuorovaikutuksen säännöt

## Vanhemmuusidentiteetin saavuttaminen

- Yhteiset kasvatukselliset arvot
- Kasvatustyylin pohdinta ja kehittäminen

## Kiintymyssuhde äitiin ja isään

- Vauvalla erilaiset varhaiset sosiaaliset kokemukset vanhemmista
  - Isä luottavaisen tutkimisen tukena
  - Äiti yleensä ensisijainen rauhoittaja ja lohduttaja

## Vanhempien roolit

- Vastuiden jakautuminen



# Sisarussuhteet

Oman asennoitumisen muuttaminen  
erotuomarista elämäntaitojen valmentajaksi

## Konflikteja ei kannata pelätä!

- Sisaruudessa harjoitellaan tärkeitä sosiaalisia taitoja
- Itsesäätely kehittyy varhaisaikuisuuteen saakka

## Sisaruuden tukeminen on osa vanhemmuutta!

- Me-hengen vahvistaminen
- Mahdollista kaikille kahdenkeskistä aikaa
- Sisarusten juhlapäivä
- Jaa puheenvuoroja

Kirjasuosituksia:

Pöyhönen & Livingston: Fanni ja pikkuinen Miu, Fanni ja kiukkuiset kaksoset

Lobel, Gill: Äiti rakastaa aina

Mitä sisarukset toivovat vanhemmiltaan?

TASAVE R TAISUUTTA  
YHDESSÄOLO A  
SUJUVAA AR K EA  
K ASVURAUHAA  
TIETO A  
H U OMIOTA  
HUOLEHTIMI S TA



# Rakentava riitely

Kalle leikkii autoilla keskittyneesti yksin, kun Matti tulee lähelle ja katselee ensin hetken Kallen leikkejä. Sitten Matti menee ja ottaa auton Kallen kädestä. Kalle huutaa ja lyö Mattia. Matti alkaa itkeä ja huutaa äitiä.

*Ensimmäisenä on rauhoitettava tilanne ja jäähdyteltävä tunteita, vasta sitten siirrytään seuraavaan osioon!*



## Teot



## Tunne



## Tarve



## Tulos



Mitä tein? "Kerrotteko mitä tapahtui?" Molemmille mahdollisuus kertoa mitä tapahtui, oman kannan kertominen

Aikuinen sanoittamisen apuna  
Käytä tarvittaessa puhekapulaa

Miltä minusta tuntui? "M otti lelun sinun kädestä, miltä se tuntui sinusta? Tuntuiko se kurjalta ja ehkä tulit vihaiseksikin? Miksihän M teki niin?" Aikuinen sanoittaa apuna tarvittaessa. Tässä tärkeää tilanteen kuvailu neutraalisti leimaamatta (Kalle kiusasi Mattia vs. Kalle löi Mattia)

Mitä tarvitsen ja haluan?  
Mitä toivon muilta? Kuullaan molempien tarpeet, toiveet  
"Haluan leikkiä rauhassa"  
(tarve omaan tilaan, rauhoittumiseen)  
"Haluan leikkiä autoilla, yhdessä Kallen kanssa."

Miten tilanteen voisi ratkaista niin, että kaikille jää hyvä mieli?  
Ratkaisuehdotusten kirjaaminen ylös, lapselle tärkeää että hänen ehdotus otetaan vakavasti vaikka se olisi millainen tahansa (kuulluksi tuleminen)

**Anteeksipyyntö:** aikuisen vaatimana ei tule omasta halusta eikä toiminta usein muutu, kun mukana ei ole sisäinen halu. Puhutaan siis mieluummin sovittelusta. Mitä muita tekoja teon sovittamiseen voisi olla? Tarvittaessa vanhempi voi mallintaa anteeksipyyntöä!

# Perheen ajankäyttö

## Arjen rakentaminen

- Kotitöiden jakaminen ja aikataulutus
- Työn ja vapaa-ajan suhde
- Vanhemmuuden jakaminen
- Lasten osallisuus
  - sopivan haastavat tehtävät ja vastuu kasvattavat lapsen minäpystyvyyden tunnetta

## Tarpeiden tasapaino

- Jokaisen perheenjäsenen yksilölliset tarpeet
- Lapset kuormittuvat herkemmin kuin aikuiset

## Perheen toimintasuunnitelma

<https://positiivinenkasvatus.fi/siivousleikki-ja-helpot-siirtymat-arjen-vinkit/selviytya-vai-kukoistaa-perheen-toimintasuunnitelma-arjen-apuna/>

Perhekulttuurin sopiminen ja näkyväksi tekeminen

Säännöt

Arvot

Kaikkien vahvuudet ja taidot

Kaikkien oikeudet ja velvollisuudet

# Itsesäätelyyn kehityksen tukeminen

**Haastavan käyttäytymisen taustalla on sosiaalis-emotionaalisen tuen tarve**

- Yhteyden kaipuu: nähdyksi tuleminen, hoiva ja lohdutus
- Lapsi ei ole tahallaan vaikea

**Aikuisen oltava lapsen sisäisen tilan säätelyn tukena**

- Siirtymiin tarvitaan toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn taitoja
- Tukena voi olla vain, jos on itse sosiaalisen liittymisen tilassa (läsnäolo, katse ja kosketus)
- Lapsella ei samaa kokemusta pysyvyydestä

**Positiivisen vanhemmuuden viisi pilaria**

**Yhteys:** Tarve näkyy lapsen käytöksessä

**Kunnioitus:** Fyysinen ja henkinen sekä kasvun kunnioitus

**Ennakointi:** Vähennetään konflikteja ja lyhennetään niiden kestoja

**Empaattinen johtajuus:** Ei tarkoita rajattomuutta/sallivuutta vaan lempeää ohjausta

**Positiiviset rajat:** Fyysistä ja henkistä kehitystä suojaavat, sosiaaliset ja yhteiskunnan asettamat

**Toimintaideoita arjen haastaviin tilanteisiin:**

<https://omahame.fi/arjen-kesytys-lapsiperheille>

**Ennakointi ja siirtymät:** Viikkokalenteri, Pukemiskiekkko ja Siirtymäapuri

**Tunnesäätely:** Lohikäärmeen henkäys, Tunnepeleli ja Rauhoittumispaikka

**Uni:** Hyvän unen tarkistuslista, Aamutoimet ja Iltatoimet

**Ruokailu:** Ruokarekka ja lusikkakortit

**Iltarutiinit:**

Yhteyden vaaliminen yötä varten

Leikillisuus unen houkuttelemisessa, esim. tortillarulla

**Kirjasuosituksia lasten kanssa:**

Pruuki, Heli: Turvapaikka

Pöyhönen & Livingston: Fanni- ja Miu-sarjat

Sainio & Sajaniemi: Nestori Neuronin ja hämmästyttävät aivot

Kirkkopelto, Katri: Molli-sarja, Piki-sarja

**Ja aikuisille:**

Trogen, Tiia: Ilo olla yhdessä, Leiki kanssani

# Hyödyllisiä linkkejä

## **Vanhemmuus täynnä tunteita**

Väestöliiton itseopiskelukurssi

- maksuton
- vanhemman tunnetaidot ja niissä kehittyminen
- voi tehdä koko kurssin tai kiinnostavan osion

<https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/vanhemmuus-taynna-tunteita/>

## **Tahtoikä- tunteiden hallinnan harjoittelua**

Väestöliiton tuottama itseopiskelumateriaali

- maksuton
- tietoa ja tukea tahtoikään

<https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/tahtoika-tunteiden-hallinnan-harjoittelua/>

## **Arjen kesyttämö**

Kanta-Hämeen hyvinvointialueen tuottama materiaalipankki

- Otsikoiden takana runsaasti ilmaista materiaalia
  - Aamu- ja iltatoimet
  - Ennakointi ja kannustus
  - Kotihommat ja arkipuuhat
  - Koululaistaidot
  - Ruokailu
  - Tunnetaidot ja kiukunhallinta
  - Siirtymätilanteet

<https://omahame.fi/fi/arjen-kesytys-lapsiperheille>

## **Vanhempainnetti**

MLL:n aineistopankki

- tietoa ja tukea lapsiperheen arkeen

<https://www.mll.fi/vanhemmille/>

## **Kannustavan kasvatuksen verkkokurssi**

Lastensuojelun Keskusliitto ry:n, Ensi- ja turvakotien liitto ry:n ja Väestöliiton tuottama itseopiskelumateriaali

- maksuton
- tutkimusnäyttöön perustuva
- 9 jakson kokonaisuus

<https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/kannustavan-kasvatuksen-verkkokurssi/>

# Lisää tukea ja tietoa

## Pyydä apua-nappi

Pirkanmaan hyvinvointialue

<https://www.pirha.fi/palvelut/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut/pyyda-apua-lapselle-nuorelle-ja-perheelle>

- yhteydenottolomakkeen voi täyttää itse tai esimerkiksi työntekijän kanssa

## Varhaiskasvatuksen ammattilaiset perheen tukena

Varhaiskasvattajat toimivat myös koko perheen hyvinvoinnin eteen, joten voit pyytää apua oman lapsesi varhaiskasvattajalta mikäli kaipaavat esimerkiksi neuvoa: palveluohjaukseen kannattelua palveluun ohjautumisessa

## Neuvolan palvelut

Ikäkausitarkastusten lisäksi lastenneuvola auttaa ja tekee tiivistä yhteistyötä alle kouluikäisten lasten perheiden hyvinvoinnin parhaaksi

# Lähteet

- Ahonen, L. (2022). *Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. PS-kustannus.
- Hughes, D. A. (2011). *Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen*. PT-kustannus.
- Kekkonen, M. (2004). *Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201211089649>
- Lehmuskoski, K. (2025). *Erityislapsen sisaruus*. Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Viitattu 4.11.2025.  
[https://bin.yhdistysavain.fi/1588510/wzX88jTfbOKQYImgsDTy0VSzKv/Erityislapsen%20sisaruus Kielipolku 14.4.2021.pdf](https://bin.yhdistysavain.fi/1588510/wzX88jTfbOKQYImgsDTy0VSzKv/Erityislapsen%20sisaruus%20Kielipolku%2014.4.2021.pdf)
- Sajaniemi, N.; Suhonen, E.; Nislin, M. & Mäkelä, J. (2019). *Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. PS-kustannus.
- Pulkkinen, L. (2022). *Lapsen hyvinvointi alkaa kodista*. PS-kustannus
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2021). *Fanni ja kiukkuiset kaksoiset*. Kumma-kustannus
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2021). *Fanni ja pikkuinen Miu*. Kumma-kustannus
- Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaaressa*. Duodecim.
- Trogen, T. (2021). *Ilo olla yhdessä. Positiivisen vanhemmuuden voima*. Kirjapaja
- Trogen, T. (2024). *Leiki kanssani. Leikillisuus vanhemmuuden tukena*. Kirjapaja
- Varsinais-suomen lastensuojelukuntayhtymä. (2025). *Parisuhteen roolikartta*. Saatavilla: <https://www.nepsyt.fi/materiaalipankki-2/alkukartoitus/>

Kannen kuva: kotialbumi

Muut kuvat: Canvan kuvapankki ja tekoälyn avulla tuotetut kuvat