



Euroopan unionin
osarahoittama

Myötätuntoinen vanhemmuus



Kuva: Pixabay / Mohamed_hassan

Vanhemmuus

Vanhemman tärkeä tehtävä on antaa lapselle turvaa ja hoivaa sekä olla esimerkkinä lapselle.

Vanhempi muun muassa:

- osoittaa lapselle, että lapsi on hänelle tärkeä
- tukee lapsen turvallisuuden tunnetta
- opettaa lapselle tunteiden sanoittamista, ilmaisua ja säätelyä
- pitää huolta arjen rutiineista



Vanhemmuuteen liittyy monenlaisia tunteita. On tavallista, että arki tuntuu välillä haastavalta ja vanhempi saattaa tuntea ärtymystä, häpeää ja riittämättömyyttä.



Pieni lapsi tarvitsee tukea vanhemmaltaan. On tärkeää muistaa, että myös vanhemmilla on omia tarpeita ja toiveita. Vanhempien tulee huolehtia omasta jaksamisestaan. Myötätunto itseä kohtaan auttaa vanhemmuudessa.

Itsemyötätunto

Itsemyötätunto tarkoittaa ystävällistä suhtautumista itseensä. Se tarkoittaa myös omien tunteiden ja ajatusten hyväksymistä. On tärkeää hyväksyä, että jokaisessa ihmisessä on myös virheitä ja puutteita. Kukaan ei ole täydellinen ja virheiden tekeminen on sallittua.

Itsemyötätunto:

- vahvistaa henkistä hyvinvointia
- lisää onnellisuutta ja tyytyväisyyttä
- vahvistaa vuorovaikutusta parisuhteessa
- auttaa selviytymään haasteista ja epäonnistumisista
- vähentää ahdistusta, masennusta, uupumusta ja stressiä
- vähentää syyllisyyttä ja häpeää



Myötätuntoiset vanhemmat ovat hyväksyviä ja vähemmän kriittisiä sekä itseään että lapsiaan kohtaan.



Itsemyötätunnon harjoitteleminen

Itsemyötätunto on ominaisuus, jota on mahdollista harjoitella.



- Ajattele itsestäsi positiivisesti ja myönteisesti.
- Älä ole liian ankara itsellesi.
- Pohdi omaa suhtautumistasi asioihin.
- Älä vaadi itseltäsi liikaa.
- Anna itsellesi lupa rentoutua.
- Älä lannistu jos kohtaat haasteita.
- Puhu itsellesi lempeästi.
- Kehu ja kannusta itseäsi säännöllisesti.
- Ilmaise mielipiteesi ja pidä asettamistasi rajoista kiinni.

Itsemyötätunnon avulla vanhempi selviää helpommin vastoinkäymisistä. Itsemyötätuntoinen vanhempi pystyy hyväksymään sekä omat että lapsen pettymyksen tunteet.

Myötätuntoinen vanhemmuus

Myötätunto perheessä on tärkeä asia. On tärkeää voida puhua avoimesti. Jokaista perheenjäsentä tulee kuunnella, tukea ja auttaa. Kannustaminen ja kiittäminen ovat pieniä, mutta tärkeitä tekoja.

Myötätuntoinen vanhempi

- ottaa lapsen tunteet huomioon
- antaa lapselle läheisyyttä
- on lasta kohtaan ystävällinen
- hyväksyy lapsen sellaisena kuin hän on
- tukee lasta kaikissa tilanteissa
- hyväksyy myös lapsen vaikeat tunteet
- kuuntelee, lohduttaa ja haluaa lasta





Meidän näköinen perhe

Omaa lastaan tai perhettään ei kannata verrata muihin. Kaikki perheet ovat erilaisia. Vanhempien on hyvä keskittyä niihin asioihin, jotka ovat juuri heidän perheelleen tärkeitä.

- Keskity niihin asioihin, jotka ovat juuri teidän perheellenne tärkeitä.
- Älä vertaa itseäsi muihin vanhempiin.
- Suhtaudu lapsesi virheisiin ymmärtäväisesti.
- Hyväksy myös lapsesi vaikeat tunteet.
- Vietä aikaa lapsesi kanssa.
- Osoita, että välität lapsestasi.
- Puhu vaikeista asioista muille aikuisille.



Riittävyys vanhemmuudessa

Moni vanhempi haluaa olla mahdollisimman hyvä kasvattaja lapselleen. Vanhemmuus voi kuitenkin olla joskus haastavaa. Vanhemmista voi tuntua, etteivät he ole tarpeeksi hyviä vanhempia. On hyvä tiedostaa, että muutkin perheet kokevat haasteita.

Muista:

- vanhemmuuteen kuuluu myös haastavia hetkiä
- riittää, että yrittää parhaansa
- lapsi rakastaa vanhempaa hänen virheistään huolimatta
- lapselta voi pyytää virheitä anteeksi
- kaikki perheet ovat erilaisia
- olet lapsellesi rakas ja tärkeä
- tunnista ja kiinnitä huomiota asioiden hyviin puoliin.



Vanhempien jaksaminen ja hyvinvointi

Vanhempien jaksaminen heijastuu koko perheen hyvinvointiin. Perheen hyvinvointi koostuu voimavarojen ja kuormittavien tekijöiden tasapainoisesta suhteesta.

Hyvinvoivat vanhemmat

- ovat hyväntuulisia, levollisia ja läsnäolevia
- ovat myötätuntoisia itseään ja perhettään kohtaan
- huomioivat perheenjäsenten tunteet ja tarpeet
- tunnistavat ja hyväksyvät myös omat tunteensa



Vastaavasti vanhempien kokema kiire ja stressi heijastuvat helposti vanhemmuuteen ja koko perheeseen. Ne voivat näkyä arjessa väsymyksenä, kireytenä sekä tunnepurkauksina.

Vanhempien jaksaminen ja hyvinvointi

Hyvinvoiva parisuhde on tärkeä osa vanhemmuutta.

Vanhemmille tekee hyvää viettää aikaa joskus kahdestaan ilman lapsia. Molempien vanhempien tulee saada myös omaa aikaa.

Ystävien näkeminen auttaa vanhempia jaksamisessa. Myös tukiverkostot ovat merkityksellisiä. Läheisiltä kannattaa pyytää apua esimerkiksi lasten hoitoon.



- Ole myötätuntoinen itseäsi kohtaan.
- Syö terveellisesti ja säännöllisesti.
- Liiku säännöllisesti ja käy harrastuksissa.
- Lepää ja nuku riittävästi.
- Huolehdi että saat myös omaa aikaa.
- Jaa vastuuta yhdessä puolison kanssa.
- Pidä huolta toimivista perhesuhteista.
- Hyödynnä läheisten apua.
- Pyri vähentämään kiirettä ja stressiä.
- Järjestä aikaa parisuhteelle ja perheen yhdessäololle.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Niitty 2 -hanke 2023-2026

Yhdessä maahanmuuttajaperheiden
hyvän arjen puolesta

Lisätietoa hankkeesta:
<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

Perheinfo-aineistoportaali:
sites.tuni.fi/perheinfo

Tämä ohjelehti perustuu Tampereen ammattikorkeakoulussa
tehtyyn kehittämistehtävään. Kumpula E & Palovuori L. 2025. Itsemyötätunto
ja riittävyys vanhemmuudessa. Terveystietojen koulutusohjelma

Lähteet:

Ensi- ja turvakotien liitto, Mieli ry, Mielenterveystalo, MLL & Perhepolku

Kuvat: Canva / Sketchify ja Pixapay



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE