



Perhepolku®

tarjoaa tukea itsemyötätuntoon

Perhepolku® on Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen väitöskirjatutkija **Tellervo Uljaan** kehittämä ennaltaehkäisevä vanhemmuuden ja perheen tuen menetelmä neuvoloihin, varhaiskasvatukseen sekä kouluihin. Haastattelimme Tellervo Uljasta tähän artikkeliin. Haastattelussa hän puhuu paljon myös itsemyötätunnosta, joka sopii kaikkiin elämän tilanteisiin ja kaikille terveydenhoitajien tehtäväalueille.

Mikä Perhepolku on ja mitkä ovat sen tavoitteet?

Perhepolku® on ennaltaehkäisevä vanhemmuuden ja perheen tuen menetelmä, joka pyrkii tukemaan perheitä tiedon ja vertaistuen kautta osana ryhmäneuvoloita sekä päiväkodin ja koulun vanhempainiltoja. Perhepolun tavoitteena on vahvistaa lasten, nuorten ja vanhempien itsemyötätuntoa, jaksamista sekä perheen voimavaraisuutta. Perhepolku pyrkii vähentämään perheissä koettua stressiä ja uupumusta tukemalla perheen myötätuntoista vuorovaikutusta sekä vahvistamalla myötätuntoista vuorovaikutuskulttuuria päiväkodeissa ja kouluissa.

Perhepolku-malli sisältää 6-kuukautis- ja 2-vuotisryhmäneuvoloihin suunnitellut sisällöt sekä varhaiskasvatuksen puolella 3–5-vuotiaiden lapsiryhmän vanhemmille suunnitellut vanhempainillat, lasten osuudet ja vanhemmalle ja lapselle yhteiset tehtäväpolut. Koulun puolella Perhepolku koostuu 6–7-luokkalaisten vanhempainillasta sekä oppilaille suunnitelluista oppitunneista. Perhepolun ryhmäneuvolat ja vanhempainillat voidaan toteuttaa monialaisena yhteistyönä.

Perhepolku-ryhmäneuvoloita pilotoitiin alun perin osana Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmaa (LAPE) -hanketta keväällä 2017 Porvoon ketteränä >





– Perhepolku on ennaltaehkäisevä vanhemmuuden ja perheen tuen menetelmä, joka pyrkii tukemaan perheitä tiedon ja vertaistuen kautta osana ryhmäneuvoloita sekä päiväkodin ja koulun vanhempainiltoja, kertoo menetelmän kehittäjä Tellervo Uljas.

kokeiluna. Pilotissa vanhemmat kokivat Perhepolku-ryhmäneuvolat tärkeinä ja hyödyllisinä. Niissä saatu vertaistuki koettiin erityisen merkityksellisenä, ja vanhemmat suosittelivat ryhmiä toisille perheille. Pilotoinnista saadun positiivisen palautteen myötä Perhepolusta on kehitetty yhdessä asiantuntijoiden kanssa varhaiskasvatuksen ja koulun puolelle soveltuvat mallit. Tällä hetkellä Suomessa on yli 500 Perhepolku-ohjaajakoulutettua ja Perhepolku-ryhmiä on pilotoitu ympäri Suomea.

Perhepolusta on kehitetty myös Perhepolku-verkkokurssi, jolle vanhemmat voivat osallistua itsenäisesti. Kolmen kerran verkkokurssin teemat ovat itsemyötätunto, myötätuntoinen parisuhde ja myötätuntoinen vanhemmuus. Kurssi koostuu tutkimus- ja asiantuntijatiedosta, perheiden vertaistarinoista ja erilaisista tehtävistä. Kunnat voivat tilata lisenssin Perhepolku-verkkokurssin tarjoamiseen, jolloin kurssi on alueen perheille ilmainen. Verkkokurssi on tällä hetkellä tarjolla yli 80 paikkakunnalla.

Perhepolku vahvistaa itsemyötätuntoa. Mitä itsemyötätunnolla tarkoitetaan?

Professori **Kristin Neff** toi itsemyötätunnon käsitteen psykologian tutkimuksiin parikymmentä vuotta sitten buddhalaisesta traditiosta. Lyhyesti sanottuna itsemyötätunto on terve asenne ja suhde itsen, jossa oma kärsimys kohdataan avoimesti ja ystävällisesti.

Itsemyötätunto on yhteydessä yksilön psyykkiseen hyvinvointiin. Se vähentää ahdistusta, masennusta ja uupumusta. Itsemyötätunto auttaa stressin käsittelyssä ja haastavissa tilanteissa ja on yhteydessä muun muassa optimismiin, onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen. Itsemyötätunto vahvistaa parisuhteen myönteistä vuorovaikutusta ja tukee hyvinvointia vanhemmu-

Perhepolku-ryhmien teemat

Perhepolku 6kk

- Oma jaksaminen, parisuhde & lapsuuden mallit

Perhepolku 2v

- Tahtoikä, haastavat tunteet & toimivan perheen vuorovaikutus

Perhepolku 3-5v

1. Leikki-ikäisen tunnetaidot & vanhempana jaksaminen
2. Haastavat tunteet & myötätuntoinen vanhemmuus
3. Arjen hallinta & riittävän hyvä vanhemmuus

Perhepolku 6-7lk

- Nuoren jaksaminen, haastavat tunteet & itsemyötätunto

den haastavissa hetkissä sekä vähentää syyllisyyden ja häpeän tunteita. Vastaavasti itsekriittiset ajatukset ovat yhteydessä vanhemmuudessa koettuun stressiin. Ulkopuolelta koetut korkeat odotukset yhdistettynä itselle asetettuihin korkeisiin vaatimuksiin kasvattavat vanhemmuudessa uupumisen riskiä.

Miten mielestäsi vanhempien itsemyötätuntoa voi vahvistaa neuvolassa?

Vertaistuen tarjoaminen neuvoloiden ja perhekeskusten kautta voi olla merkittävä keino vahvistaa vanhempien itsemyötätuntoa. Jos haasteiden kanssa jää yksin tai vanhemmuuden kokemuksia jaetaan vain pintapuolisesti esimerkiksi somessa, se voi kaventaa kuvaa vanhemmuudesta ja perhe-elämästä. Jos keskitytään tuomaan esiin vain arjen onnistuneita, täydellisiä hetkiä, se voi luoda paineita myös omaan perhe-elämään. Se, että perheet saavat jakaa yhdessä vanhemmuuteen liittyviä iloja ja onnistumisia, mutta myös huolia ja haasteita, voi normalisoida vanhempien odotuksia omalle vanhemmuudelle ja perhe-elämälle. Kun ymmärtää, ettei kenenkään elämä ole täydellistä ja meillä jokaisella on omat haasteemme, voi alkaa tarkastella myös omaa elämäntilannettaan ymmärtäväisemmin.

Ei ole olemassa täydellistä vanhempaa, lasta tai elämää. Hyväksymällä omat puutteensa ja suhtautumalla omiin ja toisten virheisiin armollisesti, vanhempi voi antaa lapselleen mallin, ettei myöskään hänen tarvitse olla täydellinen. Se on iso lahja lapselle, joka vasta kehittyy ja kasvaa sekä harjoittelee asioita. Yhtä lailla se on iso lahja meille itsellemme, sillä emme tule täällä koskaan valmiiksi, vaan opimme ja kasvamme läpi elämän.

Yksi vanhemmuuden isoimpia haasteita on joutua kohtaamaan juuri oma keskeneräisyytensä tehtäväs-

sä, jonka kokee itselle niin merkittävänä ja tärkeänä. Tämä ihmisyyteen kuuluva keskeneräisyys halutaan usein painaa piiloon, mutta jos siihen pystyy suhtautumaan lempeästi, se tuo elämään vapautta, iloa ja rauhaa. Kaikkein vaikeimpien tilanteiden myötä voi löytyä myös aiempaa syvempi yhteys, joka rakentuu oman ja toisten inhimillisyyden hyväksymisestä ja myötätun- toisesta kohtaamisesta. Myötätunto on avain omaan ja toisen sydämeen.

Minkälaisia kokemuksia vanhemmuusryhmiin osallistuneilla vanhemmilla oli ja miten vanhemmuusryhmät vaikuttivat vanhempien itsemyötätuntoon?

Vanhemmuusryhmät näyttäytyivät vanhempien kuvauksissa merkittävänä vanhempien itsemyötätun- toa vahvistavana tekijänä. Vanhemmat olivat osallistuneet kertaluonteisiin Perhepolku-ryhmiin tai useamman kerran perhevalmennukseen. Osalla oli koke- musta molemmista.

Vanhemmat kertoivat itsemyötätuntonsa vahvistu- misesta kaikilla Kristin Neffin määrittelemillä osa- aluilla: ystävällisyydessä itselle, jaetussa ihmisyydessä sekä tiedostavassa läsnäolossa. Vahvimpana vanhem- pien kuvauksissa nousivat esiin jaetun ihmisyyden li- sääntymistä kuvaavat ilmaukset, josta kertoivat kaik- ki haastateltavat. Vanhemmat kuvasivat havahtuneen- sa siihen, että muilla vanhemmilla on samankaltaisia haasteita kuin itsellä ja etteivät he ole yksin kokemus- tensa kanssa. Haasteet näyttäytyivät ryhmään osallis- tumisen jälkeen normaaleina ja vanhemmat ymmär- sivät myös toisten esikoisten vanhempien olevan yhtä kokemattomia kuin he itse olivat.

Vanhemmat kuvasivat tiedostavan läsnäolon vah- vistumista omien kokemusten, odotusten tai pelkojen mittasuhteisiin saamisena sekä rauhan tai luottamuk- sen tunteen lisääntymisenä. Haastateltavat kertoivat myös haastavien tunteiden hyväksymisen sekä oman elämäntilanteen tiedostamisen tai hyväksymisen vah- vistumisesta. Vanhemmat kuvasivat lisäksi ystävälli- syyden vahvistumista itselle kertoen omien puutteiden tai virheiden hyväksymisen vahvistumisesta sekä armollisuuden tai myötätunnon lisääntymisestä itselle. Haastateltavat kertoivat myös itsessä hyvän huomaa- misen lisääntymisestä sekä ymmärryksen vahvistumi- sesta itselle vanhemmuusryhmien myötä.

Minkälaisia menetelmiä/ neuvoja terveydenhoitajat voisivat neuvolatyössä käyttää vanhempien itsemyötätunnon vahvistamiseen?

Itsemyötätuntoa voi vahvistaa erilaisilla keinoilla. Yk- sinkertainen vinkki jaettavaksi vanhemmille haasta- vaan hetkeen on, että asettaa oman kätensä rintakehän

Perhepolku®-ohjaajakoulutus

Perhepolku-ohjaajakoulutuksia järjestetään ympäri Suomea etä- tai lä- hikoulutuksina ja ne kestävät yhden päivän (klo 9–16). Neuvolan Per- hepolku-ohjaajakoulutus antaa pätevyiden sekä Perhepolku 6kk- et- tä Perhepolku 2v -ryhmäneuvoloiden ohjaukseen. Varhaiskasvatuspuo- len Perhepolku 3-5v -ohjaajakoulutus antaa pätevyiden ohjata Perhe- polku-vanhempainiltoja sekä lasten osuuksia ja tehtäväpolkuja osana päiväkodin arkea. Koulupuolen Perhepolku 6-7lk -ohjaajakoulutus antaa pätevyiden ohjata Perhepolku-vanhempainiltoja sekä Perhepolku-op- pitunteja osana koulun arkea.

Kunta voi halutessaan koota koulutukseen työntekijöistään moni- ammatillisen tiimin vastaamaan Perhepolku-ryhmien toteutuksesta. Työpareina voivat toimia esimerkiksi terveydenhoitajat, perheohjaajat, seurakunnan lapsi- ja perhetyöntekijät sekä varhaiskasvatuksen ja jär- jestöjen työntekijät. Kouluissa luokanopettajat ja luokanvalvojat voivat ohjata Perhepolku-oppitunteja ja -vanhempainiltoja yhdessä oppilas- huoltoryhmän työntekijöiden tai esimerkiksi seurakunnan nuorisotyön ja järjestöjen työntekijöiden kanssa.

➤ LISÄTIETOA Perhepolku-verkkokurssista sekä -ohjaajakoulutuksista tellervo.uljas@perhepolku.fi.

päälle ja miettii, mitä hyvä ystävä sanoisi itselle tässä hetkessä. Itseä voi myös halata tai silittää vaikealla het- kellä. Lempeä kosketus rauhoittaa kehoa.

Mieleensä voi rakentaa myös myötätuntoisen voi- malauseen, jonka sanoo itselleen haastavalla hetkellä. Tiukan paikan tullen tullen voi muistuttaa itseään esimerkik- si tällaisilla myötätuntoisilla ajatuksilla: Nyt minulla on haastavaa. Meillä kaikilla on joskus vaikeaa. Saan tuntea näitä tunteita (esim. ahdistus tai viha). Tunteet tulevat ja menevät. Olen tässä itseni tukena. Asiat järjestyvät lo- pulta. Itsemyötätuntoa voi vahvistaa myös esimerkiksi meditaatiolla (kts. Neffin itsemyötätunto-harjoituksia: <https://self-compassion.org/category/exercises>)

Jokainen meistä voi olla myös joka päivä omalla esi- merkittävästi viemässä eteenpäin inhimillisempää kohtaamisen kulttuuria. Kun jaamme kohtaamisissa jon- kin oman haasteemme, esimerkiksi vanhemmuuden kokemuksistamme asiakkaalle, voimme näyttää omaa inhimillisyyttämme ja sitä kautta vahvistaa asiakkaan kokemusta siitä, miten me olemme kaikki vain ihmi- siä – niin ammattilaiset kuin vanhemmat – ja virhei- den tekeminen kuuluu ihmisen elämään onnistumisen hetkien ohella. Voimme antaa toinen toisillemme mal- lia, miten voimme hyväksyä omat puutteemme osaksi ihmisyyttämme ja elämää. ■

➤ LUE LISÄÄ: perhepolku.fi

TEKSTI TIINA RAIVO

