

VANHEMMUUDESTA JA PARISUHTEESTA

Verkkoperhevalmennus

perheohjaaja Aila Hyvönen,
terveyskeskuspsykologit
Sari Siltanen ja Anna Sironen

PIRKKALA




VANHEMMUUTEEN KASVAMINEN

- Vauvan syntymä on vanhemmalle murrosvaihe ja siirtymävaihe uuteen
 - vanhemmuuteen siirtyminen on jokaiselle ainutlaatuinen ja yksilöllinen kokemus
 - siirtymävaiheet herättelevät myös identiteetin pohtimista uudella tavalla; kuka olen, mitä haluan
- Osalle siirtyminen vanhemmuuteen tapahtuu luontevasti, toiset kokevat sen haasteellisemmaksi
 - naisen ja miehen kasvu vanhemmuuteen yleensä hieman eritahtista
- Suhteet muuttuvat
 - ennen lasta vain sinä ja minä ja parisuhde
 - nyt sinä, minä, vauva ja parisuhde

- Vanhemmuus on ihmisen pitkäaikaisimpia ihmissuhteita ja edellyttää pitkäaikaista sitoutumista
 - Vanhemmuus vaatii paljon; esim. se vaatii aikuistumista, epäitsekkyyttä ja vastuun ottamista
 - yksi vanhemmuuden osa-alue on roolimallien antaminen elämässä toimimisessa
- Vanhemmuuteen kasvettaessa työstetään muuttuvaa suhdetta itseen, puolisoon, tulevaan lapseen, omiin vanhempiin sekä muuttuneita elämän olosuhteita



- Muutos itsellisestä toimijasta, lähes joka hetki vastuussa, tarvittuna ja riippuvuuden kohteena olevaksi on suuri
 - Miten käsittelen/siedän tunnetta ja vauvan tarvitsevuutta?
- Miten kestää osaamattomuutta, epävarmuutta ja neuvottomuutta, joita vanhemmuus välillä "tarjoaa"?
 - Antaako itselleen luvan olla neuvoton, heikko, apua ja tukea tarvitseva vai onko aina pärjättävä yksin, osattava ja tiedettävä?
 - Hormonaaliset muutokset ja niiden vaikutukset voivat yllättää; mieli hyvin herkkä ja pienetkin asiat voivat tuntua tosi isoilta

PARISTA PERHEEKSI SIIRTYMÄVAIHE

- Lapsen syntymän myötä kahden ihmisen välisestä suhteesta muodostuu uudenlainen kokonaisuus
 - Vanhemmaksi tulo vaikuttaa elämään monilla tavoin ja muokkaa vanhempien välistä parisuhdetta
- Yksinhuoltajan perheessä parisuhteen puuttuminen ei ole lapselle vahingollista, sillä turvallinen ja rakastava ilmapiiri on lapselle tärkeintä
- Parisuhteen merkitys korostuu entisestään, sillä vanhempien välinen suhde vaikuttaa oleellisesti koko perheen hyvinvointiin

- Usein yhdessä koettu ja jaettu elämänmuutos vahvistaa ja lujittaa parisuhdetta
 - Kun parista tulee perhe, parisuhdetyytyväisyys saattaa kuitenkin myös laskea hetkellisesti. Tutkimusten mukaan näin tapahtuu valtaosalla pareista. Usein pikkulapsivuodet ovat kaikkein haastavampia, ja sitten helpottaa ja onnellisuus lisääntyy
- Vauva-arjen yleisiä kompastuskiviä ovat esim.
 - haasteet ajankäytössä
 - haasteet parisuhde- ja vanhemmuusroolien yhteensovittamisessa
 - väsymys ja sen mukanaan tuoma kireä tunnelma

- Vauva-arjen yleisiä kompastuskiviä ovat esim.
 - haasteet ajankäytössä
 - haasteet parisuhde- ja vanhemmuusroolien yhteensovittamisessa
 - väsymys ja sen mukanaan tuoma kireä tunnelma
 - puolison jääminen liian vähälle huomiolle -> lisää ristiriitoja, tyytymättömyyttä ja yksinäisyyden kokemusta. Pienetkin huomionosoitukset vahvistavat kokemusta toisen välittämisestä ja rakkaudesta sekä auttavat kantamaan haastavan vaiheen yli
 - omista tarpeista puhumisen vaikeus -> jos et kerro, toinen ei voi tietää mitä haluat ja tarvitset!

- Henkilökohtainen aika ja liikkumavapaus vähenevät
 - Ajan uudelleen organisointi vie aikaa
 - Mikä on mahdollista ja missäkin laajuudessa, selviää vasta ajan myötä. Se riippuu monista tekijöistä: vauvasta, omasta voinnista jne. -> etukäteen tehdyt suunnitelmat eivät aina toteudu tai ole mahdollisia, tarvitaan joustavaa mieltä ja ymmärrystä
 - Omien tarpeiden tunnistamisen, niistä rakentavasti viestimisen ja kiinnipitämisen tärkeys nousee esiin uudella tavalla.
- Parisuhderoolien lisäksi tulevat uudet roolit: isä ja äiti
 - Uuden roolin omaksuminen vie aikaa ja energiaa
 - Uuteen rooliin sisäänpääsy voi sujua eritahtisesti
 - Parisuhde- ja vanhemmuusroolien yhteensovittaminen

- Synnytyksen jälkeinen alakulo ("babyblues") ei ole harvinaista
 - Jopa 80 % vastasyntyttäneistä äideistä kokee voimakkaita mielialan muutoksia
 - Kaikki asiat herkistävät, itkettävät, ärsyttävät
 - Myös ruokahaluttomuutta ja unihäiriöitä voi olla
 - Tila ohjaa äitiä sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen ja vastaamaan vauvan tarpeisiin.
 - Yleensä alakulo menee ohi muutamassa päivässä tai viikossa. Jos olo ei helpota, ota yhteyttä neuvolaan.

- Väsymys ja stressi sekä muutokset hormonaalisessa toiminnassa ja kehonkuvassa vaikuttavat seksuaalisuuteen:
 - On normaalia, että pikkuvauvavaiheessa parisuhde taka-alalla ja huomio suuntautuu vauvaan
 - Vähitellen hyvä varata aikaa myös kahdenkeskiselle suhteelle
 - Toisen huomiointi, kuten hellyys ja läheisyys
 - Avoin tunteiden ja ajatusten jakaminen mm. halujen muuttumisesta

- Parisuhteen eteen on **tehtävä aktiivisemmin töitä** kuin ennen
 - Tasapuolinen vastuunjako, avoin ilmapiiri ja keskustelu tunteista ja arjen hoitamisesta ovat tärkeitä keinoja ehkäistä isompia solmuja
- Olisi hyvä miettiä jo ennen vauvan syntymää:
 - mitkä ovat meidän tapamme käsitellä asioita ja riidellä rakentavasti
 - käsitellä yhteiseen tulevaisuuteen liittyviä toiveita ja pelkoja; tämä auttaa varustautumaan paremmin sekä parisuhteen että vanhemmuuden näkökulmasta
 - miten verkosto voi tukea uudessa tilanteessamme
 - miten tunnistamme tunteita ja keskustelemme tunteista
 - mistä saan apua mahdollisissa pulmatilanteissa

- Uuteen tarkasteluun vähitellen tulevat myös vanhempien lapsuuden perheen asiat:
 - Mitä perheessä arvostettiin, millaisia normeja noudatettiin, miten arkea elettiin, miten juhlia vietettiin, miten erimielisyyksiä selvittiin, mistä puhuttiin, mistä vaiettiin ym.
 - Ns. saadun vanhemmuuden "inventaarior", mitä haluan "perintönä" jatkaa, mitä en ainakaan halua jatkaa?
 - Mitkä ovat meidän perheen tavat toimia?

- Vanhemmuus ja perheeksi kehittyminen jatkuu lähes läpi elämän
- Se on aina keskeneräinen ja siinä on mahdollista kasvaa ja kehittyä koko ajan ihmisenä ja vanhempana
- Vanhemmuus on mahdollisuus ja haaste kohdata, tukea ja auttaa lasta kasvamaan ja kehittymään



KIITOS!

**Pikkulapsi tekee rakkauden lujemmaksi,
päivät lyhyemmiksi,
yöt pidemmiksi,
pankkitilin pienemmäksi,
kodin onnellisemmaksi
ja vaatteet kuluneemmiksi,
saa menneet unohtumaan
ja tulevaisuuden tuntumaan elämisen arvoiselta.**