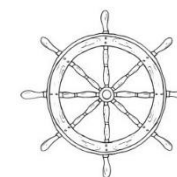


Hyvä arki lapselle vertaistuen mahdollisuudet vanhemmuuden tukemisessa

Jenni Tolvanen



Osaava
vanhemmuus



Universaali vanhemmuus

- Vanhemmuuden haasteet tässä ajassa
- Tarvitaan vertaisuutta ihmisenä eikä supersankarina
- Haavoittunut vanhemmuus tarvitsee tukea ja tasaveroista kohtaamista
- Puolet vanhemmista on huolissaan omasta jaksamisestaan (THL 2011)
- Yli puolet suomalaisvanhemmista kokee uupumuksen ja väsymyksen vaikuttaneen heidän toiveisiinsa hankkia lisää lapsia. Tulokset osoittivat myös, että yli 60% vanhemmista koki saavansa riittämättömästi unta. (Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät –tutkimus / Jyväskylän psykologian laitos).
- Pärjäämisen ylisukupolvisuuteen – koko kylä kasvattaa

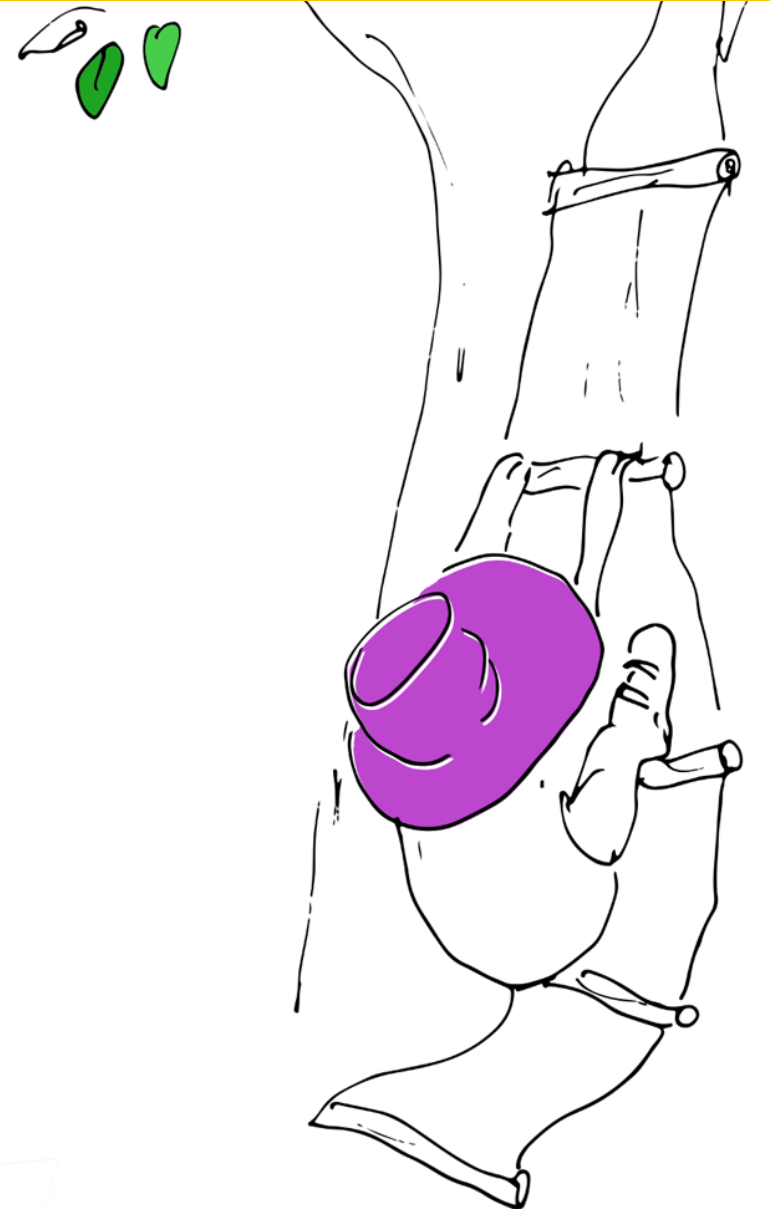


Pärjäävyys

Psyykkinen sietokyky, sisu, toleranssi, kimmoisuus, toipumiskyky, pärjäävyys, sinnikkyys.

Pärjäävyys ei ole ominaisuus, sitä voi kehittää ja se kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.

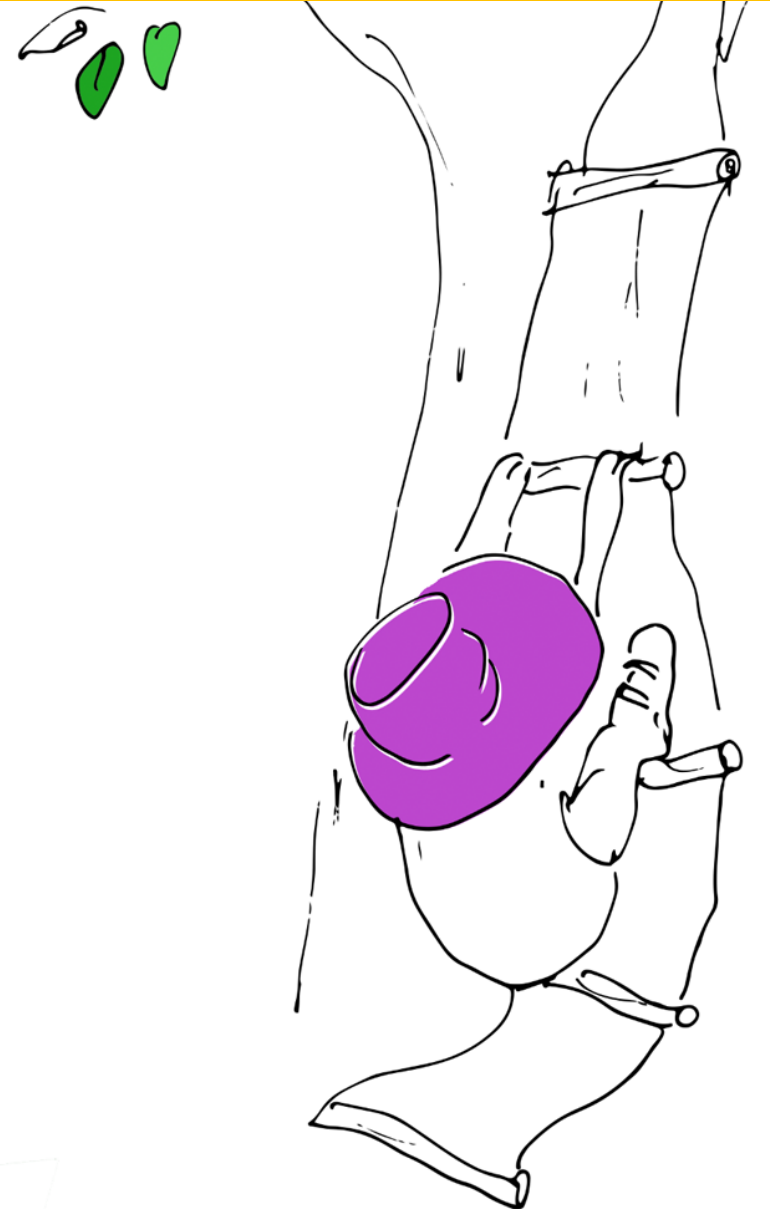
Resilienssiitekehityksen tavoitteena on positiivisten tavoitteiden muodostuminen. Ehkäistä, edistää ja suojata.



Pärjäävyys

Andrew Fuller (Aust. Psykologi, opas perheiden resilienssistä 2017)

1. edistä johonkin kuulumista
2. vietä löhöilyaikaa
3. kehitä perherituaaleja
4. tue spontaanisuutta ja uteliaisuutta
5. rakasta lastesi erilaisuutta
6. Johda
7. kasvata yhdenmukaisesti
8. opeta itsetunnon taitoja
9. osaa olla eri mieltä
10. ole luotettavan ennustamaton



Toimiva arki



Kehitysympäristöt

- Psykologinen, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, missä lapsi elää
- Koti, sukulaiset, naapurusto, koulu, päiväkoti, harrastukset, kaveripiiri, some
- Muodostaa turvaverkon, jonka merkitys korostuu, jos elämässä on haasteita.
- Muuttuva, alati rakennettava

