

PERHEPOLKU®

Kasvu myötätuntoiseksi perheeksi



Tellervo Uljas

Kehittäjä ja kouluttaja, Perhepolku
Väitöskirjatutkija, Jyväskylän yliopisto

Esityksen sisältö

- * Mikä Perhepolku?
- * Perhepolku-verkkokurssi
- * Verkkokurssista tiedottaminen
hyvinvointialueella

Perhepolku

Tietoa ja vertaistukea perheille

- **Tellervo Uljaan** kehittämä vanhemmuuden ja perheen tuen menetelmä ryhmäneuvoloihin (6kk & 2v) ja varhaiskasvatukseen (3-5v) sekä koulun (7lk) vanhempainiltoihin. Pilotoitiin LAPE-hankkeessa.
- Tarkoitettu **kaikenlaisille perheille**. Ryhmistä tarvittaessa ohjaus yksilölliseen jatkotukeen.
- **Työntekijöille:** Valmis työkalu & materiaali perheiden tukemiseen monialaisena yhteistyönä.
- **Perheille:** Oma materiaali & mahdollisuus vertaistukeen.

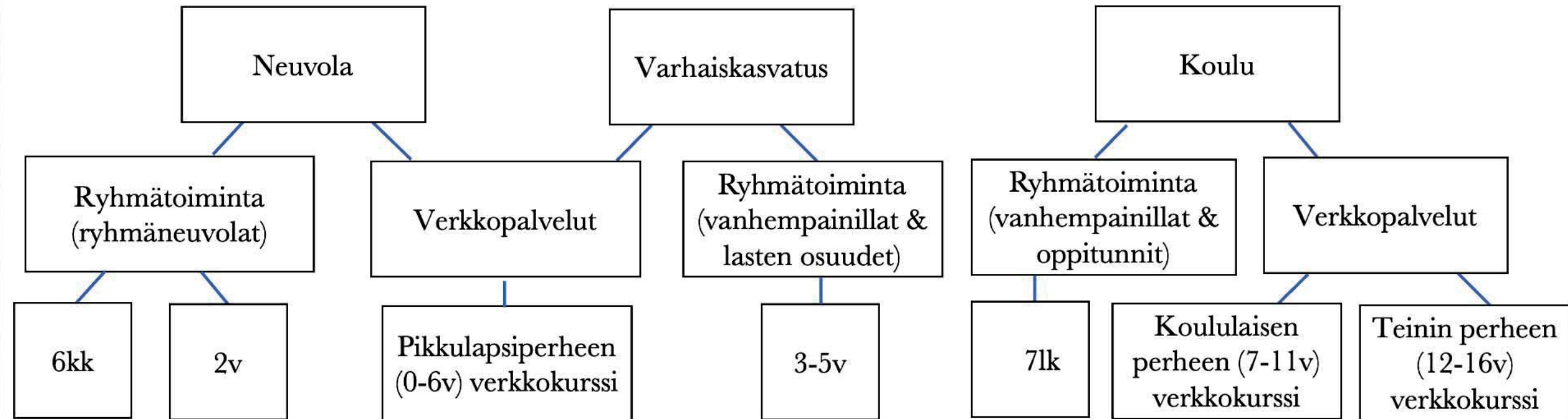


Perhepolku-malli

- 1) **Ryhmätoiminta:** ohjaajakoulutukset työntekijöille ryhmäneuvoloiden (6kk & 2v) ja vanhempainiltojen ohjaamiseen päiväkodeissa (3-5v) ja kouluissa (7lk)
- 2) **Verkkokurssi vanhemmille:** perheiden itsenäisesti tehtävissä

Perhepolku

Tietoa ja vertaistukea perheille ryhmäneuvoloissa sekä osana päiväkodin ja koulun arkea & vanhempainiltoja



Perhepolku-ryhmäneuvoloiden ja -vanhempainiltojen teemat

- * **6kk:** Oma jaksaminen, parisuhde & lapsuuden mallit
- * **2v:** Tahtoikä, vanhemmuuden haastavat tunteet & toimivan perheen vuorovaikutus
- * **3-5v:** 1) Leikki-ikäisen tunnetaidot & vanhempana jaksaminen, 2) Haastavat tunteet & myötätuntoinen vanhemmuus sekä 3) Arjen hallinta & riittävän hyvä vanhemmuus (+ lasten osuus & tehtäväpolku)
- * **7lk:** Nuoren jaksaminen, haastavat tunteet & itsemyötätunto (+ oppitunnit: oma jaksaminen, haastavat tunteet, itsemyötätunto, myötätunto & omat arvot)

Perhepolku- verkkokurssi

Perhepolku-verkkokurssi

- * **Itsenäisesti toteutettava** verkkokurssi (3 krt) pikkulapsiperheille (0-6v) sekä koululaisten (7-11v) ja teini-ikäisten (12-16v) perheille. Verkkokurssista löytyvät myös ruotsinkieliset versiot.
- * **Teemat:** itsemyötätunto, myötätuntoinen parisuhde ja myötätuntoinen vanhemmuus.
- * **Materiaali** koostuu tutkimus- ja asiantuntijatiedosta, perheiden vertaiskokemuksista ja pohdintatehtävistä. Jokainen teema sisältää infon, testin ja 7 tehtävää.
- * **Tarjotaan** kaikille kunnan lasten/nuorten perheille neuvoloiden, varhaiskasvatuksen, koulujen sekä kunnan muiden lapsiperhetoimijoiden kautta.
- * **Perheille ilmainen.** Hyvinvointialue/kunta voi ostaa lisenssin verkkokurssin tarjoamiseen alueensa lapsiperheille.
- * **Etätukimuoto**, joka ei kuormita työyhteisöä.



Verkkokurssin tavoitteet

- * Vanhempien itsemyötätunnon vahvistaminen.
- * Parisuhteen myötätuntoisen vuorovaikutuksen tukeminen.
- * Myötätuntoisen vanhemmuuden ja vanhempi-lapsisuhteen vahvistaminen.
- * => Koko perheen hyvinvoinnin vahvistaminen.

Itsemyötätunnon hyödyt

- * Itsemyötätunto on jaettu kolmeen osa-alueeseen: **ystävällisyyteen itselle, jaettuun ihmisyyteen ja tiedostavaan läsnäoloon** (mindfulness). (Neff, 2003b)
- * **Itsemyötätunto lisää hyvinvointia.** Se vähentää ahdistusta, masennusta ja uupumusta. (Zessin ym., 2015; MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2003b)
- * **Itsemyötätunto vahvistaa perhesuhteita.** Se tukee parisuhteen positiivista vuorovaikutusta. (Neff & Beretvas, 2013) ja **tukee hyvinvointia vanhemmuuden haastavissa hetkissä.** Itsemyötätunto vähentää syyllisyyden ja häpeän tunteita (Sirois ym., 2019) ja itsekriittisten ajatusten on todettu olevan yhteydessä vanhemmuudessa koettuun stressiin (Moreira & Canavarro, 2018).
- * **Itsemyötätuntoiset vanhemmat ovat lapsilleen vähemmän kriittisiä** ja reagoivat vähemmän ahdistuneesti lastensa tunteisiin. (Psychogiou ym., 2016)
- * **Suomalaisessa tutkimuksessa vanhemmuusryhmät näyttäytyivät vanhempien kuvauksissa merkittävinä vanhempien itsemyötätunnon vahvistajina.** (Uljas ym. 2021)
- * **Itsemyötätuntoa voi vahvistaa harjoittelemalla.** (Neff & Germer, 2013)



Perhepolku- verkkokurssin sisältö

PERHEPOLKU®

Kasvu myötätuntoiseksi perheeksi

[Etusivu](#)[Verkkokurssi](#)[Neuvola](#)[Varhaiskasvatus](#)[Ohjaajakoulutus](#)[Materiaalit](#)[Yhteystiedot](#)

Perhepolku®-verkkokurssi vanhemmille



Vaaditko itseltäsi liikaa vanhempana? Tahdotko oppia lisää itsemyötätunnosta? – Osallistu itsenäisesti tehtävälle ilmaiselle

Oletko jo rekisteröitynyt?

Käyttäjätunnus

Salasana

☐ Muista minut

KIRJAUDU

[Salasana hukassa?](#)

Rekisteröidy ja lähde mukaan kurssille!

Sähköposti *

Sähköpostiosoitteesi toimii myös

Myötätuntainen vanhemmuus tukee lapsen hyvinvointia



Itsemyötätunto heijastuu vanhemmuuteemme. Myötätuntoisina koemme vanhemmuudessa vähemmän stressiä ja olemme lapsellemme vähemmän kriittisiä. Itsekriittisinä stressaannumme lapsemme tunnereaktioista ja arvostelemme häntä herkästi. Voimme vahvistaa myötätuntoa vanhemmuudessamme harjoittelemalla.

Aloita osio tekemällä: [Myötätuntainen vanhemmuustesti](#)

Kurssin sisältö

[Kurssin etusivu](#)

▼ Näytä kaikki

✓ Itsemyötätunto

▼ 10 tehtävää

✓ Myötätuntainen parisuhde

▼ 9 tehtävää

○ **Myötätuntainen vanhemmuus**

▲ 9 tehtävää

✓ Tehtävä 1. Myötätuntainen vanhemmuustesti

✓ Tehtävä 2. Myötätuntainen kirje omalle vanhemmalle

✓ Tehtävä 3. Myötätuntainen kirje itselle vanhempänä

✓ Tehtävä 4. Myötätuntainen kirje lapselle

✓ Tehtävä 5. Myötätuntainen vanhemmuusmuisto

✓ Tehtävä 6. Myötätuntainen voimalaus lapselle

✓ Tehtävä 7. Myötätuntainen silitys lapselle

✓ Tehtävä 8. Kiitollisuusharjoitus lapselle

✓ Myötätuntainen vanhemmuus palaute

PERHEPOLKU®

Kasvu myötätuntoiseksi perheeksi

[Etusivu](#)[Verkkokurssi](#)[Neuvola](#)[Varhaiskasvatus](#)[Ohjaajakoulutus](#)[Materiaalit](#)[Yhteystiedot](#)

Tehtävä 1. Itsemyötätuntotesti

[Perhepolku®-verkkokurssi](#) > [Itsemyötätunto](#) > [Tehtävä 1. Itsemyötätuntotesti](#)

VALMIINA

OSION EDISTYMINEN

100% VALMIINA

Vastaa kysymyksiin, niin saat tietää, kuinka myötätuntoisesti suhtaudut itseesi.

1. Kun mokaan jossakin itselleni tärkeässä asiassa (esim. työssä tai vanhempana), miten suhtaudun itseeni?

- ☐ Annan itselleni myötätuntoa, sillä tiedän, että kaikki tekevät joskus virheitä.
- ☐ Syytän alkuun itseäni, mutta laitan sitten asiat mittasuhteisiin ja hyväksyn tilanteen.
- ☐ Haukun itseäni pitkään. Eristäydyn muista tai puran ärtymystäni toisiin loppu päivän.

Hei Tellervo Uljas

Olet kirjautuneena käyttäjänä **Tellervo Uljas**.

[Kirjaudu ulos](#)

Kurssin sisältö

[Kurssin etusivu](#)

▼ Näytä kaikki

✓ **Itsemyötätunto**

^ 9 tehtävää

✓ **Tehtävä 1. Itsemyötätuntotesti**

PERHEPOLKU®

Kasvu myötätuntoiseksi perheeksi

[Etusivu](#)[Verkkokurssi](#)[Neuvola](#)[Varhaiskasvatus](#)[Ohjaajakoulutus](#)[Materiaalit](#)[Yhteystiedot](#)

Tehtävä 2. Myötätuntainen kirje itselle

[Perhepolku®-verkkokurssi](#) > [Itsemyötätunto](#) > [Tehtävä 2. Myötätuntainen kirje itselle](#)

VALMIINA

OSION EDISTYMINEN

100% VALMIINA

Kirjoitustehtävä. Kesto 5 min.
Varaa itsellesi kynä ja paperia (esim. A4).

Kirjoita itsellesi myötätuntainen kirje. Voit käyttää apuna seuraavia lauseen alkuja. Lue kirje lopuksi ääneen itsellesi. Voit näyttää sen halutessasi puolisollesi tai läheisellesi. Suosituksena on kirjoittaa kirje käsin paperille. Käsin kirjoittaminen vahvistaa asioiden oppimista ja muistamista.

- Olen hyvä...
- Arvostan itsessäni...
- Minulle on ollut haastavaa...
- Tarvitsen tukea...
- Haluan ymmärtää ja tukea itseäni...

Hei Tellervo Uljas

Olet kirjautuneena käyttäjänä **Tellervo Uljas**.

[Kirjaudu ulos](#)

Kurssin sisältö

[Kurssin etusivu](#)

▼ [Näytä kaikki](#)

✓ [Itsemyötätunto](#)

⬆ 9 tehtävää

- ✓ Tehtävä 1. Itsemyötätuntotesti
- ✓ **Tehtävä 2. Myötätuntainen kirje itselle**
- ✓ Tehtävä 3. Millainen on sisäinen ääneni?
- ✓ Tehtävä 4. Myötätuntainen kirje lapselle, joka kerran olin

Miten suhtaudun itseeni, kun mokaan?

(asteikko 1-5, jossa 1= hyvin kriittinen ja 5= erittäin armollinen)

PERHEPOLKU®

Kasvu myötätuntoiseksi perheeksi

[Etusivu](#)[Verkkokurssi](#)[Neuvola](#)[Varhaiskasvatus](#)[Ohjaajakoulutus](#)[Materiaalit](#)[Yhteystiedot](#)

Tehtävä 6. Myötätuntoinen voimalaus lapselle

[Perhepolku®-verkkokurssi](#) > [Myötätuntoinen vanhemmuus](#) > [Tehtävä 6. Myötätuntoinen voimalaus lapselle](#)

VALMIINA

OSION EDISTYMINEN

100% VALMIINA

Kirjoitustehtävä. Kesto 5 min.
Varaa itsellesi kynä ja paperia (esim. A4).

Rakenna mieleesi myötätuntoinen lause, jonka voit sanoa ääneen, kun lapsesi kohtaa haastavan hetken. Alla on esimerkki myötätuntoisista ajatuksista, joita voit sanoa lapsellesi haastavalla hetkellä.

Sinulla on nyt haastavaa. Kaikilla on joskus vaikeaa. Tunteet tulevat ja menevät. Asiat järjestyvät lopulta. Lohdutan ja olen sinun tukenasi.

Hei Tellervo Uljas

Olet kirjautuneena käyttäjänä **Tellervo Uljas**.

[Kirjaudu ulos](#)

Kurssin sisältö

[Kurssin etusivu](#)

▼ Näytä kaikki

✓ Itsemyötätunto

▼ 9 tehtävää

✓ Myötätuntoinen parisuhde

▼ 9 tehtävää

✓ **Myötätuntoinen vanhemmuus**

”Opin lapsena isältä mallin, ettei mikään ikinä riitä. Huomaan toistavani käytöstä tahtomattani oman poikani kanssa. Onnistumisen hetkissäkin totean herkästi, mitä voisi tehdä paremmin. Havahduin toimintaani vasta, kun lapseni purskahti kerran itkuun futispelin jälkeen. Päätin muuttua ja käydä läpi omat asiani. Liikutuin vastikään illalla, kun pyysin pojalta anteeksi hermostumistani ja poika totesi siihen, ettei se haittaa, kaikki tekevät joskus virheitä. Nieveskelin palaa kurkustani, sillä tajusin lapsen oppineen sanat minulta. Ne sanat olisin niin kovasti itse halunnut kuulla pienenä poikana omalta isältääni.”



Kun mua kiukuttaa, mä en vaan osaa hillitä itteäni. Mun tekee mieli sanoa kaikkea ikävää ja pahaa. Niin kuin, että isi on tyhmä ja idiootti. Ja sitten mä aina sanon ja lyön ja mä olen niin huono lapsi. Mä en ikinä opi hillitsemään itteäni. Mä en vaan pysty siihen. Kaikki muut osaa. Ja mulla oli niin kova ikävä äitiäkin kun se oli niin pitkään poissa.

Lapsi, 5 v.



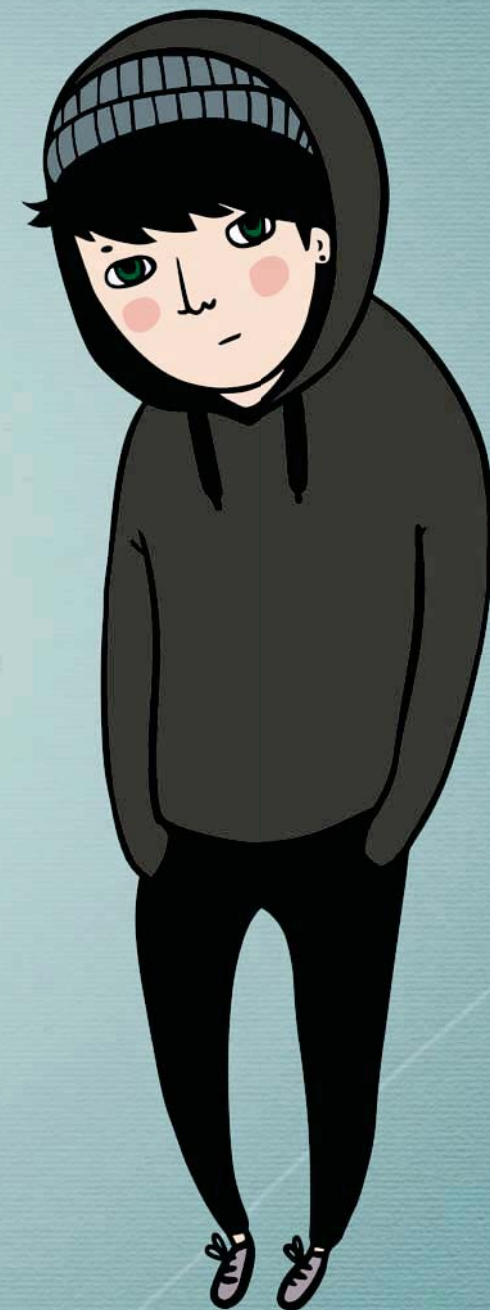
En jaksa nousta sängystä enkä mennä kouluun. Kaikki ärsyttää ja masentaa. Elämällä ei ole merkitystä. Porukat vaan valittaa. Pitäisi saada parempia numeroita, ei saisi pelata ja olla kännykällä niin paljon. Mut kun ne on ainoita juttuja, mistä tykkään.

Siellä on ainoat frendit.

Koulussa kaikki on idiootteja. Siellä huudellaan ja tönitään toisia, mikä on olevinaan hauskaa. Kaikki haistattelee toisilleen, niin mäkin. Mut ei se ole hauskaa, jos sut tönäistään vasten betoniseinää tai sun reppu tyhjennetään yläkerran rappusista portaisiin tai sua tuupataan niin, että sä pudotat tarjottimen ja koko ruokala nauraa.

Kun mä pelaan Minecraftia, kaikki muu unohtuu. Siellä on hyviä tyyppejä ja kun onnistun jossain taistelussa, tuntuu, että hetken mullakin on merkitystä. Sekin on kivaa, kun mutsi joskus katsoo, kun mä pelaan. Ehkä se näkee, et mä osaan sittenkin jotain. Etten mä ole vaan pelkkä toivoton surkimus.

Poika 14v.



Perhepolku-verkkokurssi on tarjolla vuonna 2023

- **Itä-Uudenmaan hyvinvointialue** (Porvoo, Sipoo, Askola, Myrskylä, Loviisa, Lapinjärvi ja Pukkila)
- **Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue** (Espoo, Hanko, Inkoo, Karkkila, Kauniainen, Kirkkonummi, Lohja, Raasepori, Siuntio ja Vihti)
- **Pirkanmaan hyvinvointialue** (Akaa, Hämeenkyrö, Ikaalinen, Juupajoki, Kangasala, Kihniö, Kuhmoinen, Lempäälä, Mänttä-Vilppula, Nokia, Orivesi, Parkano, Pirkkala, Punkalaidun, Pälkäne, Ruovesi, Sastamala, Tampere, Urjala, Valkeakoski, Vesilahti, Virrat ja Ylöjärvi)
- **Satakunnan hyvinvointialue** (Eura, Eurajoki, Harjavalta, Huittinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Kokemäki, Merikarvia, Nakkila, Pomarkku, Pori, Rauma, Siikainen, Säkylä ja Ulvila)
- **Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue** (Halsua, Kannus, Kaustinen, Kokkola, Lestijärvi, Perho, Toholampi ja Veteli)

- * **Keski-Suomen hyvinvointialue** (Hankasalmi, Joutsa, Jyväskylä, Jämsä, Kannonkoski, Karstula,, Keuruu, Kinnula, Kivijärvi, Konnevesi, Kyyjärvi, Laukaa, Luhanka, Multia, Muurame, Petäjävesi, Pihtipudas, Saarijärvi, Toivakka, Uurainen, Viitasaari ja Äänekoski)
- **Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue** (Alavieska, Haapajärvi, Haapavesi, Hailuoto, Ii, Kalajoki, Kempele, Kuusamo, Kärsämäki, Liminka, Lumijoki, Merijärvi, Muhos, Nivala, Oulainen, Oulu, Pudasjärvi, Pyhäjoki, Pyhäjärvi, Pyhäntä, Raahe, Reisjärvi, Sievi, Siikajoki, Siikalatva, Taivalkoski, Tyrnävä, Utajärvi, Vaala ja Ylivieska)
- **Päijät-Hämeen hyvinvointialue** (Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Iitti, Kärkölä, Lahti, Orimattila, Padasjoki ja Sysmä)
- **Etelä-Savon hyvinvointialue** (Enonkoski, Hirvensalmi, Juva, Kangasniemi, Mikkeli, Mäntyharju, Pertunmaa, Pieksämäki, Puumala, Rantasalmi, Savonlinna ja Sulkava)
- **Kymenlaakson hyvinvointialue** (Hamina, Kotka, Kouvola, Miehikkälä, Pyhtää ja Vesilahti)
- Naantali, Salo ja Laitila

Vanhempien palaute verkkokurssista

Palautteen antajana 186 vanhempaa.

- * 95 % piti sisällöstä
- * 94 % koki hyödylliseksi
- * 90 % suosittelee toisille perheille
- * 91 % sai tukea itsemyötätuntoonsa

Verkkokurssille löydettiin

Palautteen antajana 145 vanhempaa.

- * 38 % verkkomainoksen kautta
- * 32 % tutun suosituksesta
- * 24 % esitteen avulla
- * 6 % julisteen kautta

Hyvinvointialueella verkkokurssista tiedottaminen

Satakunnan hyvinvointialue

- * Satakunnan hyvinvointialue tarjoaa alueensa 0-16-vuotiaiden lasten ja nuorten perheiden käyttöön ilmaiseksi Perhepolku-verkkokurssin 1.3-31.12.2023 väliseksi ajaksi.
- * **Verkkokurssista pyritään tiedottamaan kaikkien alueen lasten ja nuorten perheiden kanssa toimivien tahojen kautta**, jotta tieto tavoittaisi mahdollisimman laaja-alaisesti apua tarvitsevat perheet.
- * Kaikki verkkokurssin versiot löytyvät ruotsinkielellä. Pikkulapsiperheen verkkokurssi löytyy myös englanniksi. Tiedotusviestit ja esitteet löytyvät suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Tiedotuskanavat:

Neuvolat & perhekeskukset

- * **Esihenkilöt voivat välittää tiedon verkkokurssista työntekijöille valmiilla tiedotusviestillä** sekä sopia, kuka vastaa sähköisestä tiedottamisesta sekä julisteiden kiinnittämisestä.
- * Työntekijät: Asiakaskäynneillä jaetaan esite/liimataan esite tietokoneen selkämykseen asiakkaan nähtäväksi.
- * Kiinnitetään julisteet neuvoloiden ja perhekeskusten seinille.
- * Julkaistaan somekanavissa tiedote parin kuukauden välein.

Varhaiskasvatus

- * Päiväkotien johtajat voivat lähettää valmiin tiedotusviestin verkkokurssista suoraan vanhemmille puolen vuoden välein (Daisy) ja sopia, kuka vastaa yksikössä esitteiden/julisteiden kiinnittämisestä päiväkodin oviin/ilmoitustaululle.

Vaaditko itseltäsi liikaa vanhempana? Tahdotko oppia lisää itsemyötätunnosta? Tule mukaan ilmaiselle Perhepolku-verkkokurssille.

Perhepolku-verkkokurssin tavoitteena on vahvistaa vanhemman myötätuntoa itseään kohtaan sekä tukea myötätuntoista vuorovaikutusta parisuhteessa ja perheessä. Itsenäisesti tehtävällä kurssilla voi esimerkiksi testata oman itsemyötätuntonsa ja kirjoittaa itselleen myötätuntoisen kirjeen. Kurssi sisältää tietoa, tehtäviä ja vinkkejä sekä toisten vanhempien vertaistarinoita. Kurssille osallistuneet vanhemmat ovat kokeneet verkkokurssin hyödylliseksi ja kertovat saaneensa tukea itsemyötätuntoonsa. Vanhemmat suosittelevat verkkokurssia toisille perheille.

"Kurssilla tajusin, miten paljon vaadin itseltäni ja läheisiltäni. Nyt tahdon vahvistaa myötätuntoa itsessäni ja perheessäni."

Kurssi löytyy osoitteesta: www.perhepolku.fi/verkkokurssi

Koulut

- * Rehtorit voivat lähettää valmiin tiedotusviestin verkkokurssista suoraan vanhemmille puolen vuoden välein (Wilma).

Vaaditko itseltäsi liikaa vanhempana? Tahdotko oppia lisää itsemyötätunnosta? Tule mukaan ilmaiselle Perhepolku-verkkokurssille.

Perhepolku-verkkokurssin tavoitteena on vahvistaa vanhemman myötätuntoa itseään kohtaan sekä tukea myötätuntoista vuorovaikutusta parisuhteessa ja perheessä. Itsenäisesti tehtävällä kurssilla voi esimerkiksi testata oman itsemyötätuntonsa ja kirjoittaa itselleen myötätuntoisen kirjeen. Kurssi sisältää tietoa, tehtäviä ja vinkkejä sekä toisten vanhempien vertaistarinoita. Kurssille osallistuneet vanhemmat ovat kokeneet verkkokurssin hyödylliseksi ja kertovat saaneensa tukea itsemyötätuntoonsa. Vanhemmat suosittelevat verkkokurssia toisille perheille.

"Kurssilla tajusin, miten paljon vaadin itseltäni ja läheisiltäni. Nyt tahdon vahvistaa myötätuntoa itsessäni ja perheessäni."

Kurssi löytyy osoitteesta: www.perhepolku.fi/verkkokurssi

Seurakunnat, järjestöt, lastensuojelu ym. perheiden kanssa työskentelevät tahot

- * Esihenkilöt voivat jakaa tiedon verkkokurssista eteenpäin työntekijöille valmiilla tiedostusviestillä ja sopia, kuka vastaa sähköisestä viestinnästä ja julisteiden kiinnittämisestä.
- * Työntekijät: Asiakaskäynneillä jaetaan esite/liimataan esite tietokoneen selkämykseen asiakkaan nähtäväksi.
- * Kiinnitetään julisteet tilojen seinille.
- * Julkaistaan somekanavissa tiedote parin kuukauden välein.

PERHEPOLKU®

Kasvu myötätuntoiseksi perheeksi

Vaaditko itseltäsi liikaa vanhempana?

Perhepolku-verkkokurssin (3 krt) tavoitteet

- vahvistaa vanhemman myötätuntoa itseään kohtaan
- tukea parisuhteen myötätuntoista vuorovaikutusta
- vahvistaa myötätuntoista vanhemmuutta

Myötätunto itseä kohtaan vähentää tutkitusti ahdistusta, masennusta ja uupumusta. Se vahvistaa myös parisuhteen hyvää vuorovaikutusta. Myötätuntoinen vanhemmuus tukee lapsen tasapainoista kehitystä.

Kurssi sisältää

- Testejä
- Infoa
- Vertaistarinoita
- Vinkkejä
- Tehtäviä

Ilmainen verkkokurssi:
www.perhepolku.fi/verkkokurssi



Kaikki
mokaavat
joskus.
Haastavissa
hetkissä auttaa
myötätunto
itselle ja
toisille.

FAMILJESTIGEN

Att växa till en empatisk familj

Kräver du för mycket av dig själv som förälder?

Målet med webbkursen Familjestigen (3 ggr) är

- att stärka förälderns självmedkänsla
- att stöda en empatisk växelverkan i parförhållandet
- att stärka ett empatiskt föräldraskap

Ett empatiskt förhållningssätt gentemot sig själv minskar bevisligen ångest, depression och stress. Det stöder också en positiv växelverkan i parförhållandet. Ett empatiskt föräldraskap stärker barnets och den ungas balanserade utveckling.

Kursen innehåller

- Test
- Information
- Erfarenhetsberättelser
- Tips
- Uppgifter

Avgiftsfri webbkursen:
www.perhepolku.fi/sv/kurs



Alla gör vi fel
ibland. När det
är kämpigt hjälper
det att man är
empatisk gentemot
sig själv och
andra.

PERHEPOLKU®

Vaaditko itseltäsi liikaa vanhempana?
Tahdotko oppia lisää itsemyötätunnosta?

OSALLISTU ILMAISELLE
VERKKOKURSSILLE:

perhepolku.fi/verkkokurssi



FAMILJESTIGEN

Kräver du för mycket av dig själv som förälder?
Vill du lära dig mer om självmedkänsla?

KOM MED PÅ DEN
AVGIFTSFRIA WEBBKURSEN:

www.perhepolku.fi/sv/kurs



Työntekijät voivat osallistua verkkokurssille ilmaiseksi.

Itsemyötätunnon vahvistaminen
voi antaa välineitä omaan työssä jaksamiseen.

Tavoitetaan yhdessä
apua tarvitsevat
perheet!

*Haastavissa hetkissä
auttaa myötätunto
itselle ja toisille.*

Lähteet

Ahlvik, C. & Paakkanen, M. (2017). Itsemyötätuntoa työelämään. Teoksessa: Pessi, A. B., Martela, F. & Paakkanen, M. (toim.), Myötätunnon mullistava voima. PS-kustannus: Bookwell Digital, Juva.

Aunola, K. & Sorkkila, M. (2018). Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät -tutkimus (VoiKu). Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61, 149-163.

Klemetti, R., ym. (2018). Mitä vauvaperheille kuuluu? LTH-tutkimuksen 3-4-kuukautisten vauvojen ja heidän perheidensä pilottitutkimuksen perus- raportti. Työpaperi: 2018_018.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332-2344.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.

Neff, K. D. & Beretvas, N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T. & Kuyken, W. (2016). Self-Compassion and Parenting in Mothers and Fathers with Depression. *Mindfulness*, 7, Issue 4, 896-908.

Sorkkila, M. & Aunola, K. (2019). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2021). Kouluterveyskysely 8-9.lk. Haettu 4.3.2022: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2

Uljas, T., Rönkä, A., Malinen, K., Aunola, K. & Jokinen, K. (2021). Vanhemmuusryhmät vanhempien itsemyötätunnon vahvistajana. *Perhe- ja pariterapialehti*, julkaistu 4.5.2021. <https://www.perheterapialehti.fi/artikkelit/vanhemmuusryhmat-vanhempien-itsemyotatatunnon-vahvistajana>

Valtioneuvosto (2021). Lapset, nuoret ja koronakriisi: Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. <http://urn.fi/URH:ISBN:978-952-383-674-7>.

Vauvaperheiden hyvinvointi – FinLapset-kyselytutkimus 2020. Tilastoraportti 6/2021, THL.

Vuorenmaa, M. (2018). Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Tilastoraportti: 10_2019.

Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 340-364



Kiitos!

tellervo.uljas@perhepolku.fi

www.perhepolku.fi