

Miten vanhemmat haluaa tulla kohdatuksi arjen hyvinvointiin liittyen – kannattaako neuvoa?

Terhi Koivumäki
Väitöskirjatutkija, Tampereen yliopisto
Th, tth, TtM
5.9.2025

Oma taustani tämän päivän aiheeseen

Koulutus

- Terveystenhoitaja
1996
- Työterveyshoitaja
2004
- TtM 2011
- TtT 2027

Neuvoja jo vuodesta
1996 alkaen

Työkokemus

- Terveystenhoitaja
- **Terveysten
edistämisen
päällikkö**
- Kehittämispäällikkö
- Väitöskirjatutkija

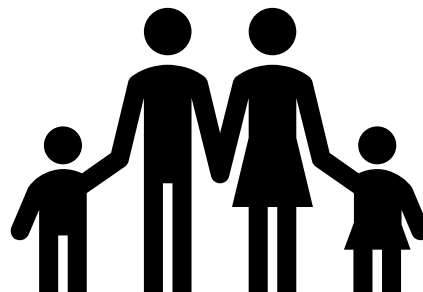
Tutkimus

- Lapsen lihavuus–
vanhempien
kokemuksia
terveysneuvonnasta
ja painostigmasta
(SOME-aineisto,
katsaus, vanhempien
haastattelut)
- Lihavuuden stigma -
hankkeet

Eettinen motivointi

Perheen kohtaaminen arjen hyvinvoinnin äärellä

Perhe / vanhemmat



Kyllähän me
liikkuisimme,
mutta kun...

Puhu vaan puhu vaan
puhu vaan puhu vaan
puhu vaan...

Mehän liikumme
joka päivä yli 2
tuntia...

Väitätkö, että meidän
perhe / meidän lapsi...

Puolustuskannalle ajautuminen

Mahdollisuuksien näkeminen

PYSTYVYYS

Vanhemman roolimalli

Vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen terveen elinympäristön luomisessa (1,2)

Kyllähän mä tiedän,
että lapsi ottaa
musta mallia.

En oo löytänyt omaa
lajia. Liikunta on mulle
sellaista pakkopullaa.

Kyllä se motivaatio
omaan liikuntaan on
välillä aika hukassa.



Arjen käytännön haasteet

Esteenä muutoksille usein
käytännön haasteet (3,4,5,6)

Meillä tulee pimeää jo neljältä. Ei se vaan niin mene, että avaa ovi ja päästä lapset ulos, jos ulkona on pimeää ja vieressä vilkas tie.

Meillä oli tosi kuormittava vaihe siinä vaiheessa; moni läheinen kuoli, kolme pientä lasta ja vieläkin tunnen syyllisyyttä siitä, etten jaksanut lähteä lasten kanssa ulkoilemaan, vaan voimavarat riitti vain television avaamiseen ja lasten istuttamiseen sen eteen.



Haasteet lapsen kanssa toimimisessa

Vanhemmat kaipaavat muutakin kuin (elintapa)ohjausta (7,8)

Lapsi on aina ollut passiivinen liikkuja, ei vain tykkää siitä. Uinti on ainoa mikä kiinnostaisi, mutta halli on kaukana.

Lapsi vain pelaisi kaiken päivät.

Hän ei ole motorisesti niin kovin taitava, on varovainen liikkuja. Ei ole millään lailla kilpailuhenkinen.



Vanhemmuuden kokemus

Pelko siitä, että vanhempi nähdään huonona vanhempana voi olla esteenä avun hakemiselle (8,9)

Kyllä mun olisi pitänyt enemmän patistaa esim. pyöräilyyn ja yhdessä tekemiseen.

Yhdessä tekemisen kautta olisi voinut löytyä ratkaisuja – silloin ei vaan ollut voimavaroja tai jotain.



**Mitä
tutkimusnäyttö
sanoo parhaasta
tavasta
motivoida**



Ei ollut sellasta jaksamista, että olis voinut yhtään edes käyttää näitä sellasia, mitä nyt tuli sieltä neuvolasta ja kouluterveydenhuollosta, et tällästä ruokavalio-ohjetta ja liikkumisohjetta ja muuta niin ei ollut niinkun millään lailla mahdollista että olis jaksanut innostaan sitä lasta lähteen mihinkään liikkeelle, kun ei itekään jaksanut lähtee mihinkään. Enkä mä tiedä oisko siihen ollut mitään ratkaisuaakaan, muuta kun ehkä just se että joku muu olis tullut viemään sen lapsen jonnekkin liikkumaan, ottanut sen mukaansa ja huolehtinut siitä että se käy jossain ja olis tullut arkiliikuntaa ehkä enemmän.



Motivoivan ohjauksen elementit?

Tunnistaminen ja motivoituminen



Minä aion
tehdä sen!

Motivoivan ohjauksen elementit

Tunnistaminen ja motivoituminen

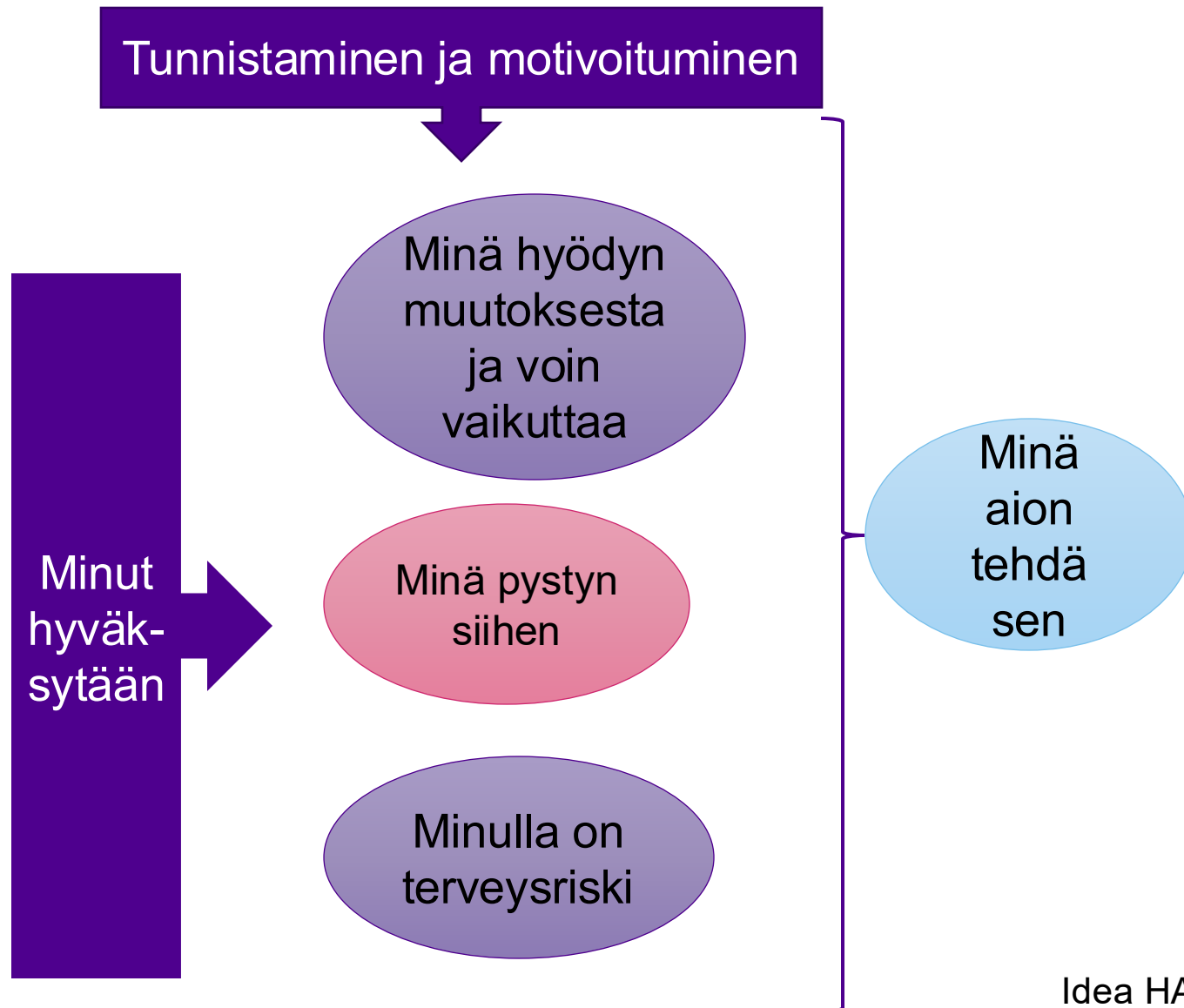


Minulla on
terveysriski

Minä
aion
tehdä
sen

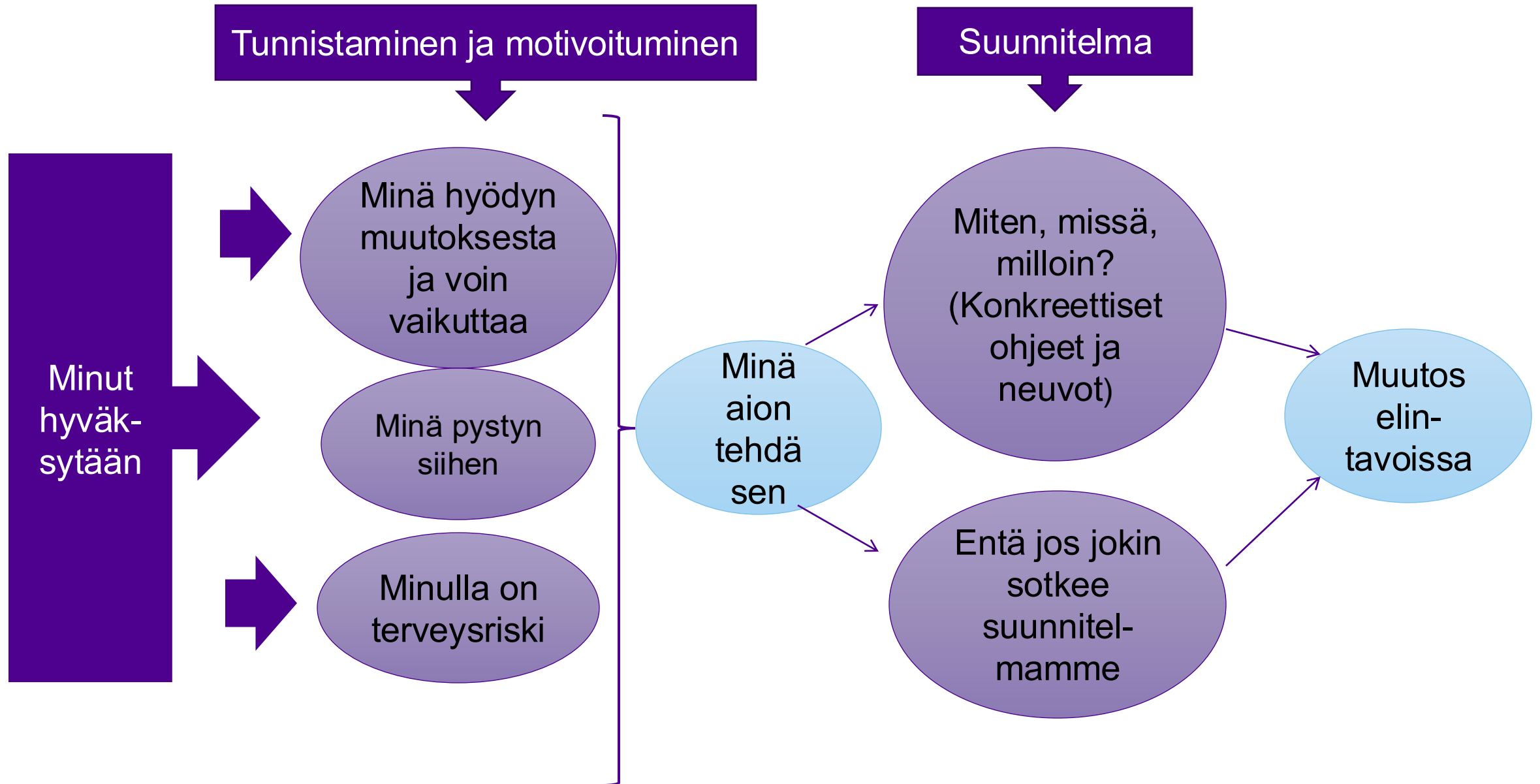
Liikuntaa voi harrastaa myös sisätiloissa ja kannustaa lapsia esimerkiksi kulkemaan koulumatkat kävellen/pyörällä, jos välimatka ja ikä on sopiva itsenäisen liikkumisen kannalta. Myös perhe voisi ruveta kulkemaan esimerkiksi lyhyet kauppamatkat, työmatkat yms. kävellen, jolloin näytätte esimerkkiä lapsille.

Motivoivan ohjauksen elementit



Idea HAPA –mallista; Health Action Process Approach (HAPA-model) (Schwarzer; 1996; Schwarzer 2008)

Motivoivan ohjauksen elementit



**Mitä vanhempien
mielestä tulisi
ottaa huomioon,
kun heitä
neuvotaan**



Vanhempien odotukset ammattilaisen kohtaamiselta



Yksilöllisyys



Turvallisuus



Yhteistyö



Yksilöllisyys

No hän jotenkin otti meiltä sitä syyllisyyttä pois ja jotenkin sillä normalisoi sitä asiaa, kun hän kuunteli mitä meidän lapsen kahdesta kodista ja meidän perhe-elämästä ja lapsen tekemisistä ja harrastuksista ja tälläsistä.

Ei varmaan sellasta sapluunaa, kaikki vanhemmat on vaan niin erilaisia, pitää löytää vaan se joku juju että pitäis olla sen verta pelisilmää, kuka sitten onkin tää henkilö, joka puhuu perheelle siitä.

**Näe meidät ja
meidän perhe**

Turvallisuus

Ja se sano että tehän ootte
valtavan hyviä vanhempia. Teillä
menee valtavan, kun te tässä
keskustelete ja näin. Hän on
nähnyt niin monenlaisia
eroperheitä että täähän on, että te
ootte tosi taitavia ja tosi hyviä ja
kuulostaa siltä, että sillä teidän
lapsella on kaikki hyvin.

Eikä niin, että no syö yks
patukka vähemmän tai
otetaan heti näkökulma
siihen et sä teet jotakin
väärin. et mietitään
enemmänkin sitä et mitä sä
teet oikein, varsinkin lasten
kohdalla

**Lapsen ja
vanhemmuuden
turva**

Yhteistyö

varmaan siis eniten ois kuitenkin apua
ehkä siitä että olis jotakin sellasta
toimintaa täällä paikkakunnalla
mihinkä ois voinu sitten helppo mennä
sitten sitä urheilua sitä liikuntaa
harrastamaan semmosella kynnyksellä
mikä ei ooo mitään jääkiekko
kilpajoukkuetyypistä vaan semmosta
höntsäilyä ja kävis vähän kaiken
mallisille ja kaiken näköisille ja just ei
sellasta hirveen sitouttavaa. Se olis
varmaan ihan tarpeellista.

ehkä niinkun semmosia
ihan siihen arkeen olis
niinkun kaivannut sitä
tukee. Et millä tavalla
niinkun ehkä puhua niistä
asioita ja sit niinkun niihin
ja myös niihin ihan arjen
tilanteisiin.

**Apua sieltä, missä
tarve on**

Miten saada vanhempi samalle puolelle

"Leijonaemo"



Empatia



Räätälöity
tieto

Voi kun joku olisi tuonut
esille lapsen hyviä
puolia, esimerkiksi
jalkapallon tai
laskettelun, olisi
sanonut että ei tässä
mitään hätää.

Huomioitiin ja
otettiin asia todesta.

Tässä on niin monta
palikkaa tässä
meidän jutussa, tää
ei oo niin selkeä.

Vahvuudet ja pystyvyys



- Millaisissa tilanteissa tai elämänvaiheissa olet eniten liikkunut?
- Mikä on vahvuutesi/ lapsesi vahvuus liikkumisessa?
- Mistä saat arkeen voimia tai jaksamista?
- Millaisia asioita harrastatte kavereiden kanssa?

Tunteet



- Mitä tunteita liikkuminen / tämä tilanne sinussa herättää?
- Minkälainen liikunta tai liikkuminen tuo sinulle iloa?
- Missä toivoisit olevasti tämän tilanteen kanssa ensi vuonna?
- Millainen liikkuja lapsesi on, mistä hän eniten pitää?
- Millaisia liikuntamuistoja sinulla on?

Empatia



- Millainen arkesi ja elämäntilanteesi tällä hetkellä on?
- Moni vanhempi on kertonut samoin...
- Elämäntilanteesi kuulostaa vaativalta – millaista apua tai tukea minulta toivot?
- Miten jaksat / mitä kuuluu?
- Olet selkeästi pohtinut tätä asiaa.

Mitä ammattilaisessa arvostetaan

- On kiinnostunut minusta, minun tilanteestani ja arvoistani
- Kannustaa, antaa positiivista palautetta
- Luotettava, tuttu
- Tietää ja osaa: hänellä on aikaa, ajan tasalla olevat tiedot ja materiaalit
- Ei painosta, haluaa ymmärtää minun ajatuksiani.



Ammattilaisen onnistumisen mittarit

- Ammattilaisen omat tavoitteet realistiset
- Vanhemman pienempi taakka lähtiessä kuin tullessa
- Toivon näkeminen tulevaisuudessa
- Vanhempi sanoitti mahdollisuuksia
- Vanhempi sai tukea kokemaansa tarpeeseen
- Ammatilainen sokeutuu joskus osaamiselleen. Oma perustyö voi vanhemmalle joskus olla se oljenkorsi, jonka varassa seuraavista hetkistä selviää.



Minkä tunteen haluamme jättää?



”Tuli sellainen tunne,
että tähän minäkin
pystyn.”

” Tilanne lähtee aina
liikkeelle siitä, mitä hyvää
on edellisen kerran jälkeen
tapahtunut.”

Tukimateriaalia

HELPOMPI TAPA -kortit ovat elintapamuutoksen työvälinessarja, joiden tarkoituksena on auttaa kohti pysyviä elintapamuutoksia. Elintapamuutokset voivat tuntua vaikeilta ja mahdottomilta ajatuksilta, jos muutos tuntuu liian isolta tai liian vaikealta toteuttaa käytännössä. Pysyvän muutoksen tekeminen ei kuitenkaan tarvitse olla niin hankalaa.

<https://suomentule.fi/helpompitapa/>

<https://suomentule.fi/ammattilaisille/helpompi-tapa-elintapamuutoksen-tueksi/helpompi-tapa-ohjausvideot/>



Vinkkejä ruutusopuun? Tutustu uudistettuihin ruutuaika-sisältöihimme ja -kampanjaan [täältä](#).💡

Meidän perheen ruuturutiinit -kampanja tapahtuu meidän Instagramissa, jota kannattaa seurata [täältä](#).👉😊

Etusivu / Liikkuminen ja lepo

Liikkuminen ja lepo

Perheet ovat toivoneet meiltä helppoja ja konkreettisia vinkkejä siihen, miten lisätä liikkumista perhearjen osaksi. Tältä sivulta löydätte runsaasti ideoita ja videoita perheliikuntaan niin sisällä kuin ulkona.

Toisaalta lapsiperheen arjessa lepo on tärkeä kulmakivi. Tältä sivulta löydät myös hengähdyshetkiä ja rauhoittumistaitoja kaikenikäisille. Millaiselta tuntuisi aikuisen ja lapsen yhteinen mindfulness-harjoitus?



www.neuvokasperhe.fi

Lähdeluettelo

1. Golan M, Kaufman V, Shahar DR: **Childhood obesity treatment: targeting parents exclusively v. parents and children.** *BRIT J NUTR* 2006, **95**(5):1008-1015.
2. Wong EMY, Sit JWH, Tarrant MA, Cheng MMH: **The Perceptions of Obese School Children in Hong Kong Toward Their Weight-Loss Experience.** *J SCH NURS (ALLEN PRESS)* 2012, **28**(5):370-378.
3. Newson L, Povey R, Casson A, Grogan S: **The experiences and understandings of obesity: Families' decisions to attend a childhood obesity intervention.** *Psychol Health* 2013, **28**(11):1287-1305.
4. Lucas PJ, Curtis-Tyler K, Arai L, Stapley S, Fagg J, Roberts H: **What works in practice: User and provider perspectives on the acceptability, affordability, implementation, and impact of a family-based intervention for child overweight and obesity delivered at scale.** *BMC Public Health* 2014, **14**(1):614.
5. Appleton J, Fowler C, Brown N: **Parents' views on childhood obesity: qualitative analysis of discussion board postings.** *Contemp Nurse* 2017, **53**(4):410-420.
6. Styles JL, Meier A, Sutherland LA, Campbell MK: **Parents' and Caregivers' Concerns About Obesity in Young Children: A Qualitative Study.** *Fam Community Health* 2007, **30**(4):279-295.
7. Turner KM, Salisbury C, Shield JPH: **Parents' views and experiences of childhood obesity management in primary care: A qualitative study.** *Fam Pract* 2012, **29**(4):476-481.
8. Syrad H, Falconer C, Cooke L, Saxena S, Kessel AS, Viner R, Kinra S, Wardle J, Croker H: **'Health and happiness is more important than weight': a qualitative investigation of the views of parents receiving written feedback on their child's weight as part of the National Child Measurement Programme.** *J Hum Nutr Diet* 2015, **28**(1):47-55.
9. Davis JL, Goar C, Manago B, Reidinger B: **Distribution and disavowal: Managing the parental stigma of Children's weight and weight loss.** *Soc Sci Med* 2018, **219**:61-69.