JYX JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Sorkkila, Matilda

Title: Koronapandemia on johtanut monien vanhempien ylikuormittumiseen – uupuneiden vanhempien kriisi on myös lasten kriisi

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © Kirjoittaja, 2022

Rights: CC BY-ND 4.0

Rights url: https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/

Please cite the original version:

Sorkkila, M. (2022, 12.4.2022). Koronapandemia on johtanut monien vanhempien ylikuormittumiseen – uupuneiden vanhempien kriisi on myös lasten kriisi. MustRead. https://www.mustread.fi/artikkelit/koronapandemia-on-johtanut-monien-vanhempien-ylikuormittumiseen-uupuneiden-vanhempien-kriisi-on-myos-lasten-kriisi/

MustRead

AKATEMIA, KORONAVIRUS

Koronapandemia on johtanut monien vanhempien ylikuormittumiseen – uupuneiden vanhempien kriisi on myös lasten kriisi

Koronapandemia on lisännyt vanhempien uupumusta. Varsinkin jo valmiiksi haavoittuvassa asemassa olleet vanhemmat ovat olleet erityisen suuressa vaarassa uupua. Uupumuksen on osoitettu lisäävän vanhempien päihteiden käyttöä, itsetuhoisia ajatuksia sekä
lapsiin kohdistuvaa kaltoinkohtelua. Siksi uupuneiden vanhempien kriisi on vääjäämättä ollut myös lasten kriisi, sanoo Matilda Sorkkila, hyvinvoinnin psykologian dosentti Jyväskylän yliopistosta. VAPAASTI LUETTAVISSA.

Matilda Sorkkila , Jyväskylän yliopisto 12.4. 12:32

Jopa kolmannes vanhemmista on kokenut korona-aikana uupumisoireita, muistuttaa psykologian dosentti Matilda Sorkkila. Nyt olisi tärkeää tavoittaa nämä vanhemmat ja tukea heitä.

Kuva: Petteri Kivimäki / Jyväskylän yliopisto (CC BY 2.0)

Koronapandemia on haastanut vanhempien hyvinvointia ja jaksamista monin tavoin. Pandemia on asettanut vanhemmille uusia vaatimuksia liittyen etätöihin, kotitöihin, lasten etäopiskeluun ja digiloikkaan.

Samalla pandemian aikainen sosiaalinen eristäytyminen ja tuen puute on vähentänyt vanhempien voimavaroja. Kun vaatimukset ylittävät jatkuvasti yksilöiden käytettävissä olevat voimavarat, he uupuvat.

Siksi ei olekaan yllättävää, että vanhempien kokema uupumus on lisääntynyt poikkeusajan alettua. Kun keväällä 2018 viikoittaisia uupumusoireita koki 13 prosenttia kyselyymme vastanneista vanhemmista (n = 1725), keväällä 2020 uupumusoireita koki yli kolmannes, 35 prosenttia (n = 1105).

Vanhemman uupumus koskettaa aina myös lasta. Uupunut vanhempi on usein väsynyt, tympääntynyt vanhemmuuteen sekä emotionaalisesti etäinen lapsestaan. Vanhemman ja lapsen suhteesta katoaa lämpö ja ilo, minkä lisäksi vanhempi saattaa olla jatkuvasti ärtynyt tai itkuinen.

Jotkut tutkimukseemme vastanneista vanhemmista kokivat koronapandemian aikana jääneensä heitteille ja jotkut pelkäsivät tekevänsä jotain pahaa lapselleen. Pelko ei ole aiheeton, sillä uupumuksen tiedetään lisäävän vanhempien väkivaltaa ja kaltoinkohtelua lapsia kohtaan.

Toiset vanhemmat voivat hyvin, toiset entistä huonommin

Kaikki vanhemmat eivät ole korona-aikanakaan uupuneet. Vaikka noin puolet vanhemmista näki keväällä 2020 alkaneen Covid-19-poikkeusajan synkkänä ja toivottomana, lähes yhtä suuri määrä koki tilanteen valoisana ja toiveikkaana.

Tekijöitä, jotka ovat suojanneet vanhempia uupumukselta ovat esimerkiksi hyvä taloudellinen tilanne, työllisyys ja vanhemman korkeampi ikä. Lisäksi vanhempien resilienssi eli kyky sopeutua muutokseen ja toipua nopeasti vastoinkäymisistä on ollut keskeinen vanhempia uupumukselta suojaava tekijä.

Pandemia-aikana vanhemman uupumisriskiä on puolestaan lisännyt, mikäli vanhemmalla on ollut nuoria tai erityistarpeisia lapsia, joiden kanssa vanhempi on viettänyt paljon aikaa. Samoin vanhemman heikko taloudellinen tilanne tai työttömyys ovat lisänneet uupumuksen riskiä.

Näin ollen jo valmiiksi heikossa asemassa olevat perheet ovat voineet entistä huonommin jäädessään palveluiden ja tukiverkkojen ulkopuolelle.

Vanhempien jaksamisen merkitystä lasten etäopetuksessa ei ole huomioitu riittävästi

Vanhempien hyvinvointi ja jaksaminen on vääjäämättä vaikuttanut myös vanhempien kykyyn tukea lasta oppimisessa. Pandemian alettua useat lapsista olivat etäopetuksessa ja monet etenkin nuorten lasten vanhemmista kokivat opetusvastuun jääneen heille itselleen. Tämä on saattanut lisätä vanhempien taakkaa entisestään ja toisaalta eriarvoistanut lasten mahdollisuutta saada laadukasta opetusta.

Uupuneiden vanhempien tiedetään kykenevän vain välttämättömään vuorovaikutukseen lastensa kanssa. Tällöin ylimääräiset tehtävät, mukaan lukien lapsen auttaminen etäopetustehtävissä, eivät todennäköisesti onnistu ja uupuneen vanhemman lapsi saattaa jäädä yksin.

Sitä vastoin hyvinvoivat vanhemmat jaksavat todennäköisemmin tukea lastaan etäopetuksessa sekä auttaa lasta myös henkisesti jaksamaan ystävien tapaamisten vähentyessä. Näin ollen vanhempien polarisoitunut hyvinvointi on eriarvoistanut myös lapsia niin hyvinvoinnin kuin oppimisenkin osalta.

Miten uupuneita vanhempia voitaisiin auttaa?

Vanhemman uupuminen ei ole vanhemman oma valinta eikä se vie pois rakkautta lapsia kohtaan. Vanhemmat kuitenkin usein häpeävät uupumusta ja kokevat siitä voimakasta syyllisyyttä, mikä vaikeuttaa avun hakemista.

Olisi ensiarvoisen tärkeää tunnistaa ne vanhemmat, jotka ovat vaarassa uupua ja tarjota heille myös pandemian aikana ennaltaehkäisevää tukea. Esimerkiksi osassa Suomen neuvoloita on käytössä Jyväskylän yliopistolla kehittämämme vanhemmuuden uupumusseula.

Kyseessä on yksinkertainen kaavake, jossa viiden kysymyksen avulla vanhemman uupumusriski voidaan arvioida sekä uupumuksen syiden mukaan tarjota vanhemmalle räätälöityä apua. Seula voitaisiin ottaa käyttöön myös kouluterveydenhuollossa oppilaan kotiolosuhteiden tukemiseksi sekä vanhempien ja koulun kasvatuksellisen yhteistyön lujittamiseksi.

Päättäjien ja perheiden kanssa työskentelevien olisi tärkeää huomioida heikko-osaiset perheet sekä tiedostaa heidän riskitekijöidensä kasaantuminen pandemian aikana entistä paremmin. Heikko taloudellinen tilanne voi paitsi lisätä vanhempien huolta perheen pärjäämisestä, myös vaikeuttaa maksullisten palveluiden – kuten lastenhoitoavun – hankkimista, mikä kuormittaa vanhempia entisestään.

Päättäjien tulisi kiinnittää huomioita myös nuoriin vanhempiin, etenkin nuoriin äiteihin, sekä vanhempiin, joilla on pieniä tai erityistarpeisia lapsia, koska he ovat tutkimustemme mukaan korostuneessa uupumisriskissä.

Erityislasten vanhemmat ovat kuvailleet avun hankkimiseen liittyvää byrokratiaa lannistavaksi ja lisäkuormitusta aiheuttavaksi. Perheille tulisikin kehittää entistä enemmän matalan kynnyksen palveluja, esimerkiksi ilmaisia lasten- tai kodinhoitopalveluita tai lasten ulkoilutusapua, jotka mahdollistaisivat vanhemmille levon.

Koronapandemian jälkeen kohti yhteisöllisempää aikaa

Koronapandemia vaikuttaa kahden vuoden jälkeen vihdoin laantuvan. Nyt olisi tärkeää tavoittaa haavoittuvassa asemassa olleet vanhemmat ja lapset, ja pyrkiä korjaamaan kriisin jättämät jäljet.

Moni vanhempi toi kyselyssämme ilmi, että vaikka poikkeusaikana esimerkiksi koulusta oli kyselty lasten kuulumisia, kukaan ei ollut kysynyt vanhempien vointia. Liian moni vanhempi koki jääneensä yksin.

On tärkeää, että valtio ja kunnat lisäävät resursseja perheiden hyvinvoinnin tukemiseen ja koronakriisistä selviytymiseen. Tiedetään, että vanhempien hyvinvointi vaikuttaa suoraan lasten hyvinvointiin, ja lasten hyvinvointi puolestaan on tulevan yhteiskuntamme kulmakivi.

Myös koulut, varhaiskasvatus, neuvolat ja muut perheiden kanssa toimijat voisivat auttaa korjaamaan perheissä koetut eristyksen jäljet lisäämällä yhteisöllisiä toimia, kuten esimerkiksi vertaistukitoimintaa tai yhteisöllisiä tapahtumia, ja tarjoamalla perheille keskusteluapua. Lasten lisäksi myös yksinäisyyttä kokeneet vanhemmat tarvitsevat nyt kokemuksen yhteenkuuluvuudesta ja välitetyksi tulemisesta.

Kuva:
Petteri Kivimäki / Jyväskylän yliopisto

Matilda Sorkkila

Matilda Sorkkila on Jyväskylän yliopiston hyvinvoinnin psykologian dosentti. Hän työskentelee tällä hetkellä Suomen Akatemian strategisen tutkimuksen neuvoston (STN) rahoittamassa EduRescue – Resilientti koulu ja koulutus -hankkeessa. Hankkeessa kehitetään keinoja, joilla voidaan auttaa kouluja ja koteja selviytymään koronapandemian seurauksista.

Tämän sisällön mahdollistaa Jyväskylän yliopisto.
Journalistinen päätösvalta on MustReadin toimituksella.

Tämä artikkeli on julkaistu Creative Commons CC BY-ND 4.0 -lisenssillä.

Tutustu muihin vapaan lukuoikeuden Akatemia-artikkeleihin

Piditkö artikkelista?

REKISTERÖIDY JA KOKEILE MUSTREADIA 14 PÄIVÄÄ MAKSUTTA

Keskustelu

Tätä juttua ei ole vielä kommentoitu.

© Toinen Aatos 2022