

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

**Author(s):** Rönkä, Anna; Moilanen, Sanna

**Title:** Toimiva yhteispeli helpottaa vanhempien paineita : sitä voi ruokkia kotikonstein

**Year:** 2024

**Version:** publishedVersion

**Copyright:** © 2024 kirjoittajat

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Rönkä, A., & Moilanen, S. (2024, 23.9.2024). Toimiva yhteispeli helpottaa vanhempien paineita : sitä voi ruokkia kotikonstein. Tiedonportti : Jyväskylän yliopiston tieteen digilehti.

<https://www.jyu.fi/fi/blogikirjoitus/toimiva-yhteispeli-helpottaa-vanhempien-paineita-sita-voi-ruokkia-kotikonstein>



# Toimiva yhteispeli helpottaa vanhempien paineita – sitä voi ruokkia kotikonstein

Lisääntyneet ja ristiriitaiset vanhemmuutta koskevat suorituspaineeet, yksin pärjääminen, työn ja perheen yhteensovittamisen haasteet ja pikkulapsiarjen vaatimukset voivat tehdä vanhemmuuden kokemuksesta kuormittavan, jopa uuvuttavan. Yhteisvanhemmuus on täsmälääke, joka helpottaa näitä paineita, kirjoittavat perhetutkijat Anna Rönkä ja Sanna Moilanen Jyväskylän yliopistosta. Tutkimuksin on tunnistettu keinoja, joilla yhteispeli saadaan toimimaan.

Julkaistu 23.9.2024

**Teksti:** Anna Rönkä ja Sanna Moilanen | **Kuvat:** Mostphotos

2000-luvun vanhemmuutta voidaan luonnehtia aikaisempia vuosikymmeniä intensiivisemmäksi. Vanhempien odotetaan nykyisin asettavan lapsensa tarpeet etusijalle, osallistuvan aktiivisesti ja

kokonaisvaltaisesti lapsen kasvuun ja kehitykseen ja etsivän luotettavaa asiantuntijatietoa vanhemmuuden perustaksi.

Nämä vaateet kohdistuvat enemmän äiteihin kuin isiin, ja äidit usein ottavat myös isomman vastuun kotitöistä ja lastenhoidosta.



*Samaan aikaan etenkin pienten lasten vanhemmilla unioingelmat ovat tavallisia ja vanhemmat voivat kokea, että aikaa itselle ja parisuhteelle on liian vähän.*

Lisäksi työelämän vaatimukset ja niiden yhdistäminen vanhemmuuteen ja perhe-elämään vaativat vanhemmilta paljon.

Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että tehokas täsmälääke vanhempana jaksamiseen on toimiva yhteispeli vanhempien välillä eli niin sanottu yhteisvanhemmuus (*coparenting*). Vastoin yleistä harhaluuloa, toimivasta yhteisvanhemmuudesta hyötyvät niin yhdessä asuvat vanhemmat kuin eroperheet. Toimivassa tiimissä voi vanhempien lisäksi olla muitakin aikuisia, kuten isovanhempia, muita sukulaisia tai ystäviä.

Tärkeä hetki yhteisvanhemmuuden rakentumiselle on vanhemmaksitulovaihe, mutta koskaan ei ole liian myöhäistä saada yhteisvanhemmuutta toimivaksi.

## Kissanhännänvedosta yhteen hiileen puhaltamiseen

Toimivassa yhteisvanhemmuudessa työnjako on reilua ja tasapuolista, vanhemmat puhaltavat yhteen hiileen kasvatusasioissa, ovat toisilleen henkisenä tukena arjessa ja selvittävät erimielisyydet neuvottelemalla. Kaikkea vanhemmuuden tehtäviä ei tarvitse jakaa tasan, tärkeintä on, että molemmat vanhemmat ovat tyytyväisiä työnjakoon ja kokevat sen reiluksi.



*Monelle perheelle tuttu ”läpsystä vaihto”-systeemi – se että kasvatusvastuu vaihtuu eteisessä lennossa – voi olla kuormittavaa, ellei arkeen kuulu myös henkistä tukemista ja yhteishenkeä.*

Toimivassakin yhteisvanhemmuudessa voidaan riidellä ja olla eri mieltä, mutta riidoista kyetään sopimaan ja arjessa on enemmän toisen tukemista ja auttamista kuin kilpailua ja jännitteitä eli niin sanottua ”kissanhännänvetoa”.

## Keinoja, joilla yhteispeli saadaan toimimaan

Kommunikaatio arjessa on yksi toimivan yhteisvanhemmuuden kulmakivi, sillä molempia vanhempia tyydyttävään työnjakoon on vaikea päästä neuvottelematta ja sopimatta. Ilman keskustelua työnjako voi urautua väärille raiteille ja kasautua epäreilusti.

Keskustelun ja konkreetin tekemisen lisäksi vanhemman kannattaa satsata toisen vanhemman henkiseen tukemiseen, arvostuksen ilmaisuun ja myönteisen palautteen antamiseen. Ne ovat

nousseet niin **Minna Rannan** kuin **Emmi Lindroosinkin** väitöskirja-artikkeleiden perusteella tekijöiksi, jotka ruokkivat toimivaa yhteispeliä arjessa.

Sveitsiläistutkimuksessa yhteisvanhemmuuden henkinen puoli korostui tekijänä, joka oli vahvimmin yhteydessä vanhempana jaksamiseen. Tulemme **Kaisa Aunolan** [Voiku-hankkeessa](#) tarkastelemaan tätä yhteyttä myös suomalaisilla vanhemmilla.



*Hetkinen, olemmeko nyt luomassa nykyvanhemmille uusia paineita, niin että intensiivisen vanhemmuuden vaateiden lisäksi myös vanhempien välisen yhteistyön toimivuudesta joutuu ottamaan paineita?*

Saattaa olla niinkin, mutta paineiden kokeminen toisaalta kertoo vastuullisuudesta, ja mikäli toimivassa yhteisvanhemmuudessa vastuut jaetaan, myös paineita yhdelle vanhemman niskoille tulee vähemmän. Toimivassa tiimissä vanhemmille jää myös omaa aikaa ja voimavaroja, kun arjen sujumista ja vanhemmuuden suorituspaineita ei tarvitse kannatella yksin.

*Kirjoittajat, professori Anna Rönkä ja tutkijatohtori Sanna Moilanen ovat yhdessä yliopistonlehtori Petteri Eerolan kanssa keskustelemassa nykyvanhemmuuden paineista Tiedeillassa tiistaina 1.10. kirjasto Lähteessä. Tervetuloa kuulemamaan ja jakamaan vinkkejä, joilla yhteispeli pienten lasten perheissä saadaan toimimaan.*

**Tiedeilta 1.10. - Tallenne katsottavissa Yle Areenassa**



Jaa tämä artikkeli



**Anna Rönkä**  
Professori



**Sanna Moilanen**  
Tutkijatohtori



**Tilaa Jyväskylän yliopiston tieteen uutiskirje!**

Tilaamalla Tiedonportti-utiskirjeemme saat ajankohtaiset tiedeuutiset, -blogit ja -artikkelit suoraan sähköpostiisi. Voit perua kirjeen tilauksen koska tahansa.

[Tietosuojailmoitus](#)

Sähköpostiosoite

Tilaa uutiskirje

## Aiheeseen liittyvä sisältö



Artikkeli

1.10.2024

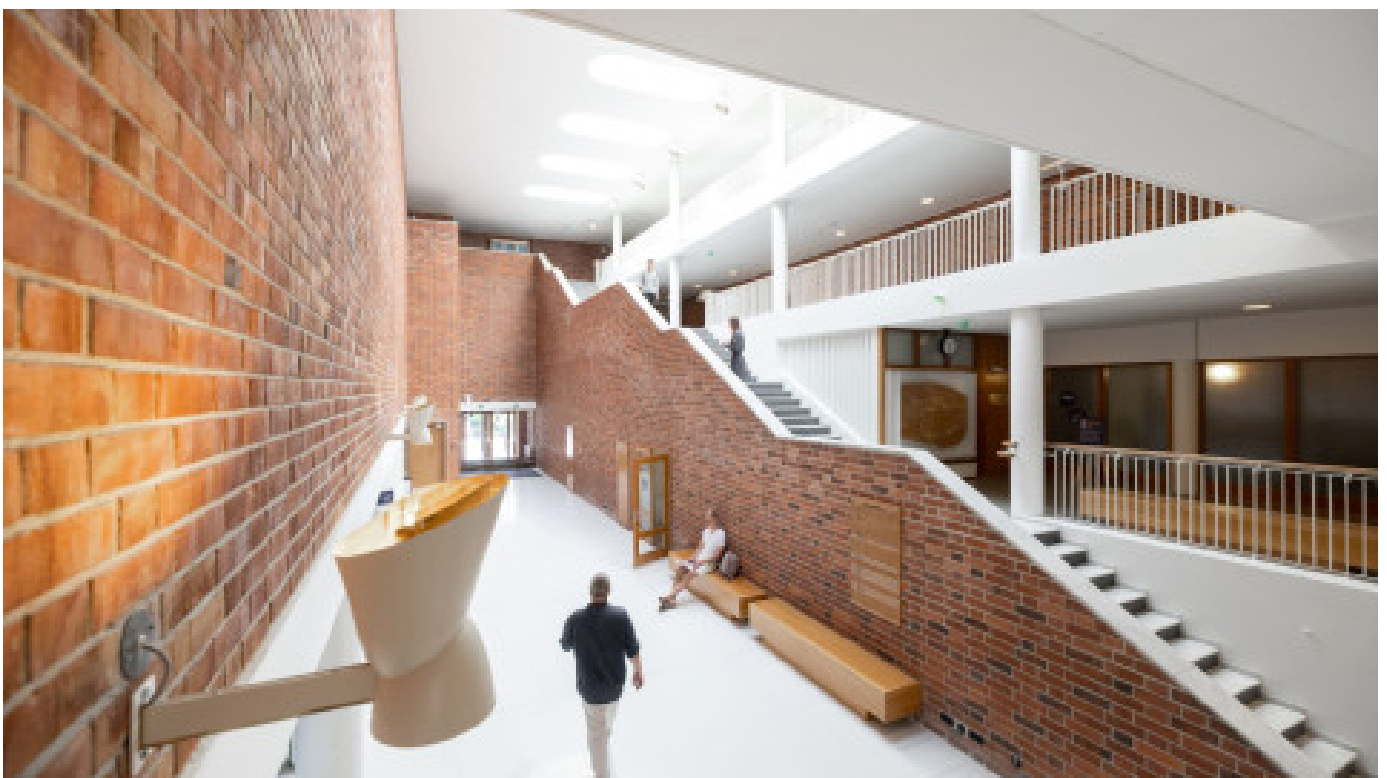
### Tallenne tiedeillasta 1.10. – Miten keventää nykyvanhemmuuden paineita?

Jyväskylän yliopiston tiedeillassa keskustellaan nykyajan vanhemmuudesta. Mitkä ovat vanhemmuuden vahvuudet ja kompastuskivet pikkulapsiperheissä? Asiantuntijoina Anna Rönkä, Petteri Eerola ja Sanna Moilanen.



## Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta tunnetaan vahvasta tieteellisestä osaamisestaan sekä ajankohtaisista tutkimushankkeistaan, jotka edistävät oppimisen, opetuksen ja hyvinvoinnin kehittämistä yhteiskunnallisesti merkittävillä tavoilla.



## Tiedonportti – Jyväskylän yliopiston tieteen digilehti

Lue laajempia juttuja tieteestä.



## Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitos kouluttaa opettajia ja asiantuntijoita aikuiskasvatuksen ja kasvatustieteen, erityispedagogiikan, koulutusjohtamisen ja varhaiskasvatustieteen aloille.







Tiedeutinen  
20.8.2024

### **Vanhemmuuteensa liittyviä huolia kokevat isät hankkivat epätodennäköisemmin toisen lapsen**

OneChild-tutkimushanke tutki suomalaisten esikoisvanhempien vanhemmuuteensa liittyvien huolien yhteyttä toisen lapsen syntymän todennäköisyyteen.







## Jyväskylän yliopisto

Seminaarinkatu 15  
(Kirjaamo ja arkisto)  
PL 35  
40014 Jyväskylän yliopisto  
Vaihde (014) 260 1211

[Yhteystiedot](#) | [Kartat](#)  
[HelpJYU-palveluportaali](#)

Y-tunnus 0245894-7  
[Yliopiston laskutusosoitteet](#)

[Anna palautetta sivustosta](#)

[Evästeasetukset](#)

### Seuraa meitä



---

[Tietosuojailmoitus](#)

[Saavutettavuusseloste](#)

[Intranet Uno](#)

[Henkilökunnan kirjautuminen](#)