

Perheen tunnehaasteet

8.11.2008 Joensuu

Perheneuvonnan koordinaattori Minna Oulasmaa, Väestöliitto

Perheverkko toiminut 1998 alkaen

Kohderyhmät:

alle kouluikäisten lasten vanhemmat ja lasta suunnittelevat ja odottavat parit
pikkulapsiperheitä työssään kohtaavat ammattilaiset ja opiskelijat

RAY:n rahoittama toiminta

Vastaanottotoiminta

- Helsingissä: yksilöille –ja pareille (maksullinen, ajanvaraus)
- Netissä: (maksuton, ajanvaraus) www.vaestoliitto.fi/nettipalvelut

Sähköpostineuvontaa (maksuton)

Puhelinneuvontaa (ilman lisämaksua)

Koulutusta ammattilaisille ja opiskelijoille (maksullinen)

Aineiston tuottaminen (maksullisia kirjoja ja vihkosia)

www.vaestoliitto.fi/pikkulasten_vanhemmat

perheverkko@vaestoliitto.fi

<http://www.vaestoliitto.fi/julkaisut/nettikauppa/>

Vanhempana ja kasvattajana oleminen

Ymmärrettävyys

Samankaltaisuus

Hyväksyminen

Tukeminen

Riittävän hyvä vanhempi kestää kritiikin, on aikuinen ja vanhempi ei ole täydellinen antaa turvaa ja luo rajoja, valvoo lasten tekemisiä ja antaa kasvaa rauhassa

Riittävän hyvä vanhempi

hyväksyy ristiriidat on välillä uupunut ja menettää malttinsa
arvostaa arkea, uskoo itseensä, muuttuu lapsen kasvun
Mukana, määrittelee roolinsa itse

Vanhemmuuden sudenkuopat

Vanhempien omat kuormat

Toive, että ongelmat katoavat itsestään.

Tiedosta ja erota omat ja lapsen/nuoren ongelmat

Älä jää vanhempana yksin

Hae rohkeasti apua.

Ota vastaan muiden huoli.

Älä loukkaannu

Ole avoin

Turhaa huolta/tyhmää kysymystä

ei ole.

Asiantuntijavanhempana vaaravyöhykkeessä

Aito, läsnä oleva kuunteleminen perheessä on taitolaji

Raskaat sosiaaliset roolit ja naamarit

Lapsi tarvitsee läsnäoloa ja hänestä iloitsevia aikuisia

Tunnistaa oikeat hetket

Tiedollinen kehitys on nopeutunut

Sosiaalisessa kypsymisessä ja kehityksessä on suurempia eroja kuin sukupolvi sitten: jotkut kypsyvät, mutta toisten kehityksessä on puutteita.

Tilanteeseen vaikuttavat erilaiset kasvuympäristöt ja yhteiskunnan muuttuminen.

Miten käsittelen tunteita?

Emotionaalinen kehitys ei ole nopeutunut.

Tunnepuolen kehittymiseen tarvitaan hitautta, läsnäoloa ja kokemuksia siitä, että ihmiset välittävät toisistaan.

Yhteiskunnassamme arvostetaan varhaista itsenäistymistä. Se ei ole hyvä kokonaiskehityksen kannalta.

Itsekseen pärjäämistä korostetaan usein sille rinnakkaisen riippuvuuden kustannuksella.

Liian itsenäiseksi kasvanut käyttäytyy usein parisuhteessaan liian vahvana; ei ole lupa koskaan väsyä, pyytää apua, olla heikko.

Liian vahva viestittää toiselle: kestän mitä vaan, en tarvitse sinua.

Sanoita lapsen tunteet

Tue lapsen riippuvuutta

- anna lapsen olla joskus myös pieni ja heikko

Miten sinä aikuisena siedät lapsen heikkoutta ja riippuvuutta?

Suhtaudutko tytön tai pojan riippuvuuteen eritavalla?

Kun lapsen riippuvuutta tuetaan, hän pääsee kehittämään vielä aikuisenakin toimivia myönteisiä riippuvuuksia ihmissuhteisiin, arvoihin ja hyvään elämään.

Tuulettele stereotypioita

Stereotyyppinen nainen tai tyttö:

passiivinen, mukautuva

muut huomioiva

haluaa muiden hyväksynnän

kiinnostunut muiden hyvinvoinnista

tunteella reagoiva, taustalla

lamautuu painetilanteessa

Stereotyyppinen mies tai poika:

aktiivinen, osaava, tietävä

itsenäinen ratkaisuisissa, johtaa toimintaa, järjellä

reagoiva

ei tarvitse muiden hyväksyntää

elää itselleen

Anna pojalle mahdollisuus leikkiä ”tyttöjen”
leikkejä ja tytölle ”poikien” leikkejä.

Kaikki perheenjäsenet janoavat palautetta

Sano ääneen asioita, jotka ovat mielestäsi hyvin.

kehu

kannusta

ihaile

huomaa

Pidä perheen kommunikointikanavat auki

Lapsen eri ikävaiheet tuovat
säpinää perhe-elämään

Puhuminen ja
kuunteleminen ovat
kasvattajuuden
välttämättömiä taitoja

Miten kuuntelen lasta niin että
hän puhuu minulle?

Miten puhun lapselle niin
että hän kuuntelee
minua?

Tulkitse myös
hiljaisuutta, eleitä,
kehonkieltä

Liian hyvä isä

EI -rankkuus --
miellyttämis kilpailua vanhempien välille

Aikuisen tehtävä ei ole pumpuloida lapsen polkuja

Aggression portaat

1. Ole minun
2. Tutkimusmatkailija 1-2 vuotta
3. Tahdon tahtoa 2-3 vuotta
4. Vastaa minulle! 3-4 vuotta
5. Superstar 4-5 vuotta
6. Kaveriksi lapsi 5-6v

Aggressionhallinnan opettelu

- Jokainen lapsi on omanlaisensa, omine temperamenttipiirteineen. Jotkut piirteet ovat hyvin pysyviä.

On normaalia, että 2-3 -vuotias käyttäytyy aggressiivisesti. Lapsi ei vielä kykene hallitsemaan omia hämmentäviä tunteitaan. Aikuisen täytyy auttaa lasta tunteiden käsittelyssä.

- Aikuinen hyväksyy lapsen pahan olon, tynesti
= aikuinen siis ottaa lapsen tunteen vastaan.
- Aikuinen sanottaa lapsen tunteet: ”sinua nyt kiukuttaa, harmittaa”

- Aikuinen ei saa provosoitua lapsen pahasta olost, muuten aikuinen ei tue lapsen tunteiden hallinnan opettelua
- Aikuisen tulee olla fyysisesti lasta lähellä
- Lapselle voimakkaat aggressiivisuuden tunteet ovat hämmentäviä, joihin hän konkreettisesti tarvitsee aikuista turvakseen, johon fyysisyys usein kuuluu olennaisena osana
- katsekontakti, kosketus, mahdollisesti holding

Tiedostamattomat tunteet

- Kun lapsi raivoaa ja sinulla aikuisena ”palaa pinna” - tilanne muistuttaa sinua häivähdyksenomaisesti jostain varhaisemmasta kokemuksesta.

Esimerkiksi oma aggressiosi on torjuttu lapsuudessa.

Tai:

- samaistut lapsen tilanteeseen hänen tietyssä ikävaiheessaan

Realismia kehiin!

- Olemme ihmisiä!
- Teemme virheitä!
- Myös ammattilaiset ovat ihmisiä!
- Tunnista milloin olet itse aikuisena vaarallinen

LIIKENNEVALOT VIHAN JA PELON HALLINTAAN

Ulpu Siponen

PUNAINEN: STOP! Pysähdy!

-Rauhoitu. Älä tee mitään ennen kuin rauhoitut.

KELTAINEN: ODOTA! Ajattele...

-Miltä minusta tuntuu? Miksi tunnen näin? Mitä vihan takana on? Miten voisin ilmaista itseäni rakentavasti? Mitä vaihtoehtoja on toimia? Mikä niistä olisi paras?

VIHREÄ: AJA! Toimi.

- Valitse rakentavin vaihtoehto ja kokeile sitä.

Suuttumuksen ilmaisu lapselle

Rakentava suuttumuksen ilmaisu

- kohdista suuttumus tekoon, ei persoonaan

1. Kuvaile miksi olet **su**uttunut

2. Kerro miltä sinusta **tun**tuu

3. Täsmennä, mitä **hal**uat toisen tekevän

4. Kerro miksi yhteistyössä toimiminen **kann**attaa

”Leikit äsken legoilla ja jätit ne lattialle.

Se harmittaa minua.

Haluan, että keräät legot paikoilleen.

Sen jälkeen voidaan pelata sitä muistipeliä, minkä toit tähän.”

Lapset ovat kodin ilmapiirin mittareita
Vanhempien riitelytaidot siirtyvät lapsille heidän
parisuhteisiinsa

Perheessä pitäisi keskustella myös ikävät ja
surulliset asiat selviksi

Sovinnon tekeminen

Ole luottamuksen arvoinen

Opeta lasta ratkaisemaan riitoja

Lapsen itsetunnon ja empatiataitojen kehittämisestä on päävastuu vanhemmilla.

Lapsi tarvitsee säännöllistä arkea ja sitä, että hänen kanssaan keskustellaan.

Se kehittää hänen itsetuntoaan ja empatiakykyään.

Vanhempien keskinäiset välit heijastuvat
lapseen

Erilaisuuden hyväksyminen perheessä

- lähestyminen tai vetäytyminen
- muutokseen sopeutuminen
- mieliala
- rytmisyys
- keskittymiskyky
- tarkkaavuuden kesto
- aloittaminen, siirtyminen

Erilaisuuden hyväksyminen perheessä

- aikuisten arvostamia asioita
 - oikeanlaisia kavereita
 - menestyy koulussa
 - hallitsee tunteensa
 - urheilullinen tai taiteellinen
 - osaa välttää ristiriitoja
-
- Kivet ja ilmapallot