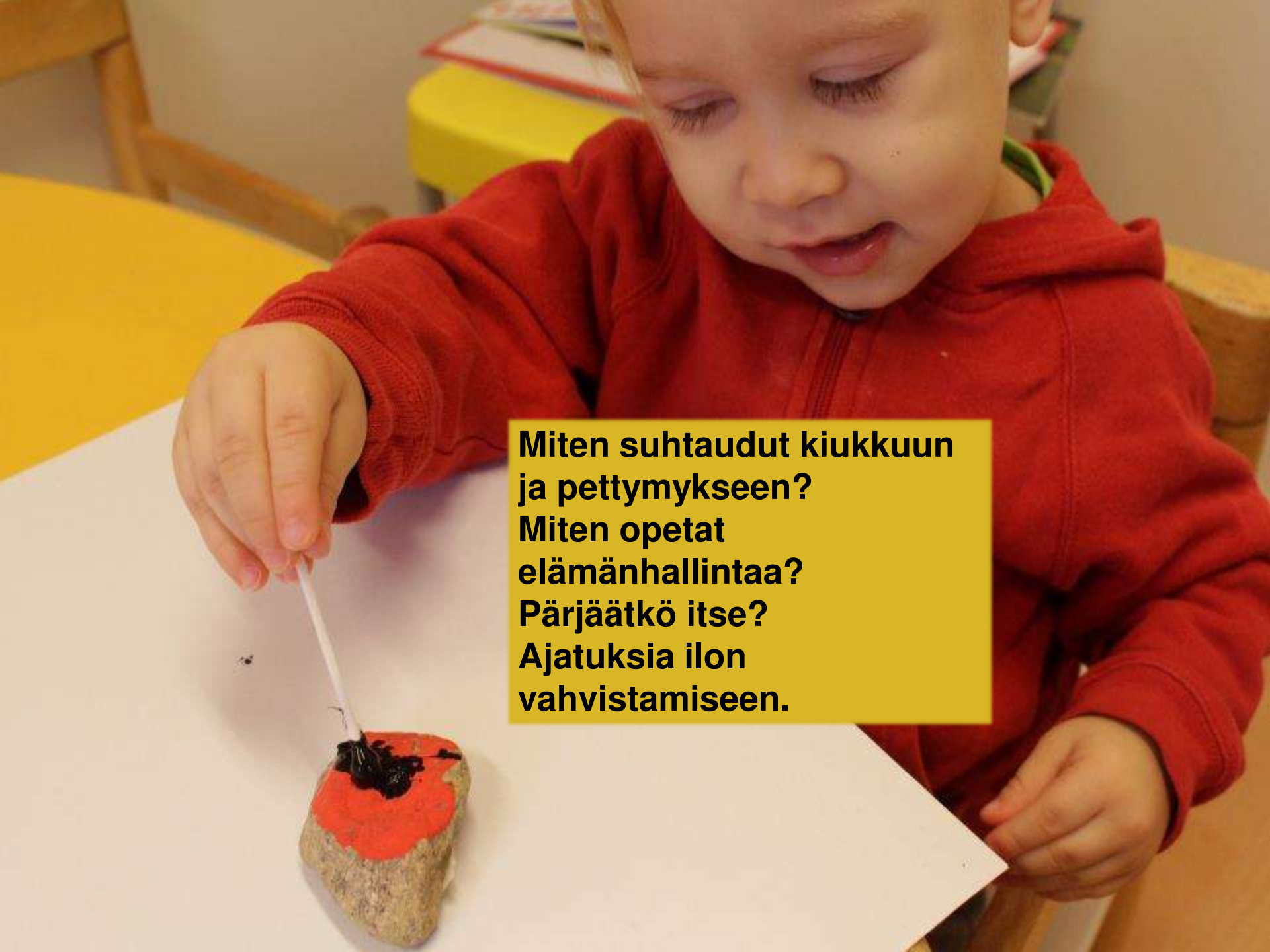
Iloa vanhemmuuteen, Työkaluja arkeen

RAISA CACCIATORE
Lastenpsykiatri,
nuorisolääkäri, tietokirjailija
www.raisacacciatore.fi

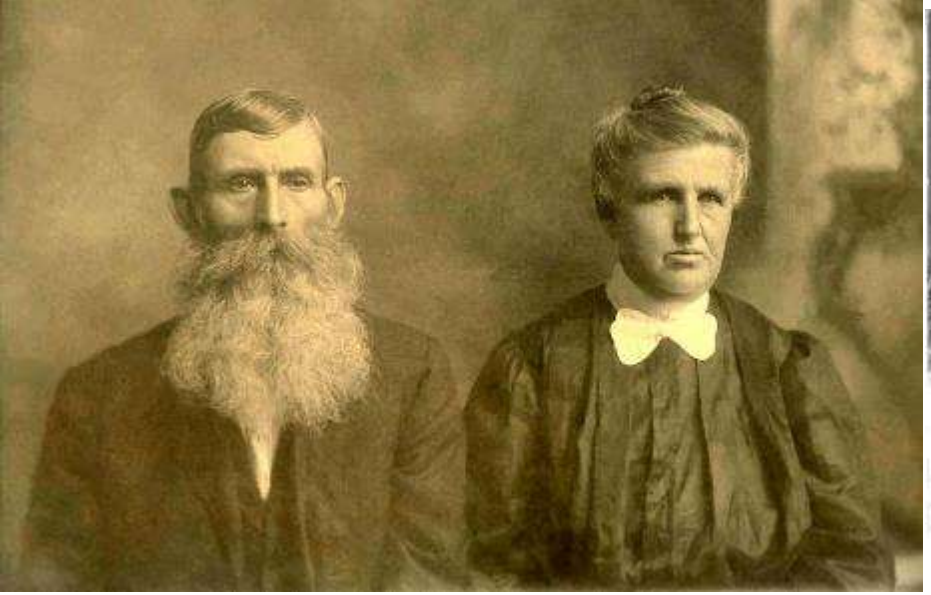
Vaala 10.11.21

Kuva: Kauko Laurila 2021



Miten suhtaudut kiukkuun ja pettymykseen?
Miten opetat elämänhallintaa?
Pärjäätkö itse?
Ajatuksia ilon vahvistamiseen.

Kun lapsi ja nuori on innostunut, ja tuntee omat vahvuutensa ja tunteensa,
Hän voi hyvin ja löytää oman polkunsa.



Maailma on muuttunut, mekin muutumme!

Vanhempi, Facebookissa:

Lauantai-illan huumaa: hypermarketista ruokaa perheelle isolla kärryllä. Ei mitään extraa, ei mitään kallista, siltipä vaan sataset paukkuu. Maitoa normisti 12 litraa jne. Jos huomenna ei tarviis kaupalle suunnistaa?

Toinen vanhempi: Vuosia sitten ajattelin, että tuota en jää kaipaamaan, kun lapset ovat muuttaneet pois. Ja niin se on. Tsemppiä 😎

Tykkää · Vastaa · 1 · 18. marraskuuta kello 20:24

Raisa Cacciatore On se niinkin että onnien onni! Sulla on näin monta ihanaa ihmistä joista saat pitää huolta, ostaa ruokaa, pitää lähelläsi ja kodissasi. Etuoikeus! Monella ei ole ketään!! Näin mietin aina aikanaan kun nousin laittamaan aamupalaa tai täytin tiskikonetta.

Tykkää · Vastaa · 10 · 18. marraskuuta kello 20:51

Iloa vanhemmuuteen!

https://youtu.be/vuQ3HfYJ0ps

Yhdessä olemme enemmän!

Lapsen ja nuoren kohtaaminen itsenään, ilolla

Jokaisella tarve tulla nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on.

Anna palautetta!
Innostu lapsesta!
Sano nimi kun kehut!

Itsetunto on pelkkä ajatus, uskomus.
Ajatus siitä, olenko hyvä.
Taustalla ihmisten palaute ja innostuminen!
Se näkyy ja vaikuttaa.

Ilolla kohtaaminen

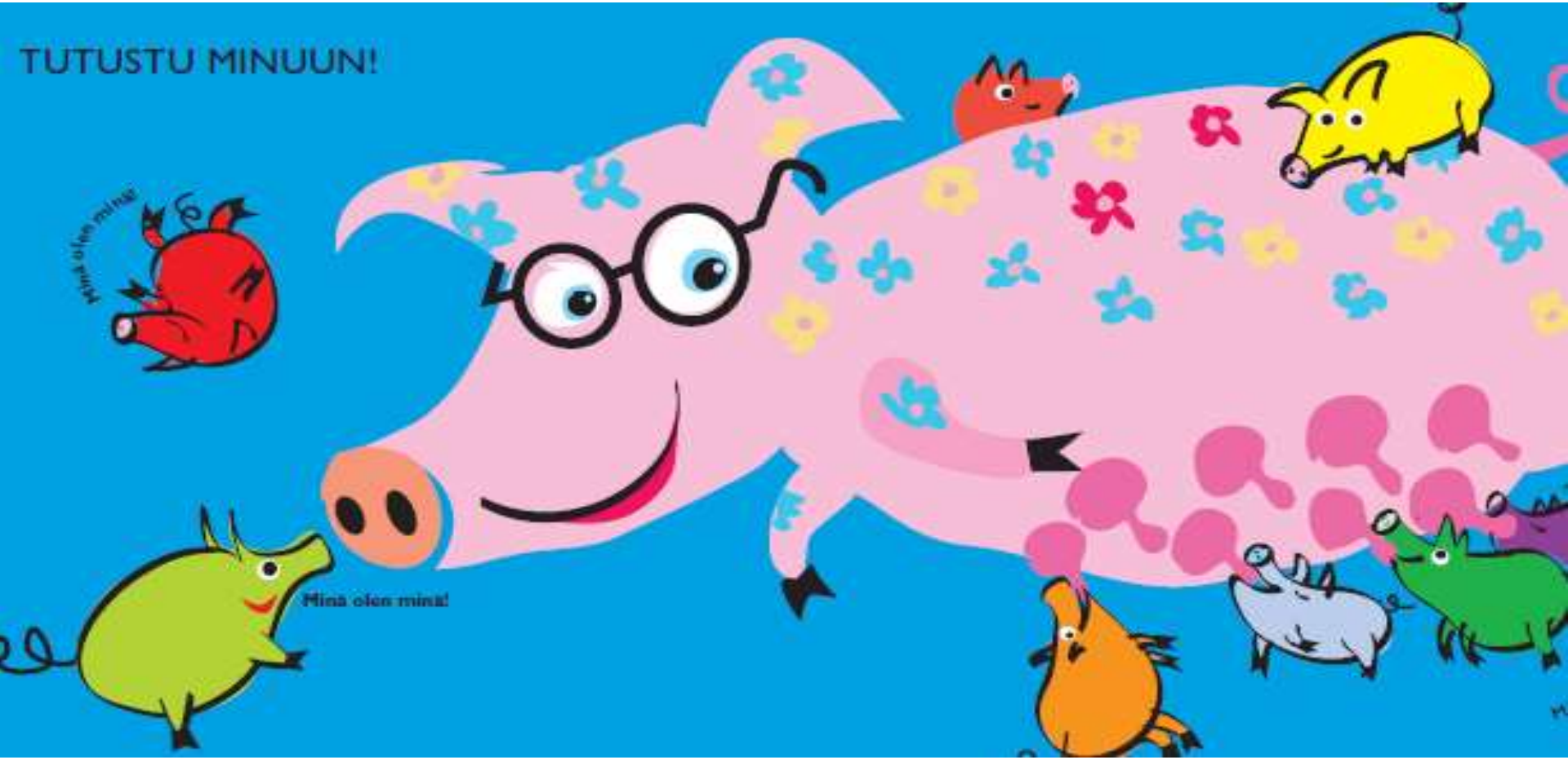
Mitä sinulle kuuluu?

Vanhempi,

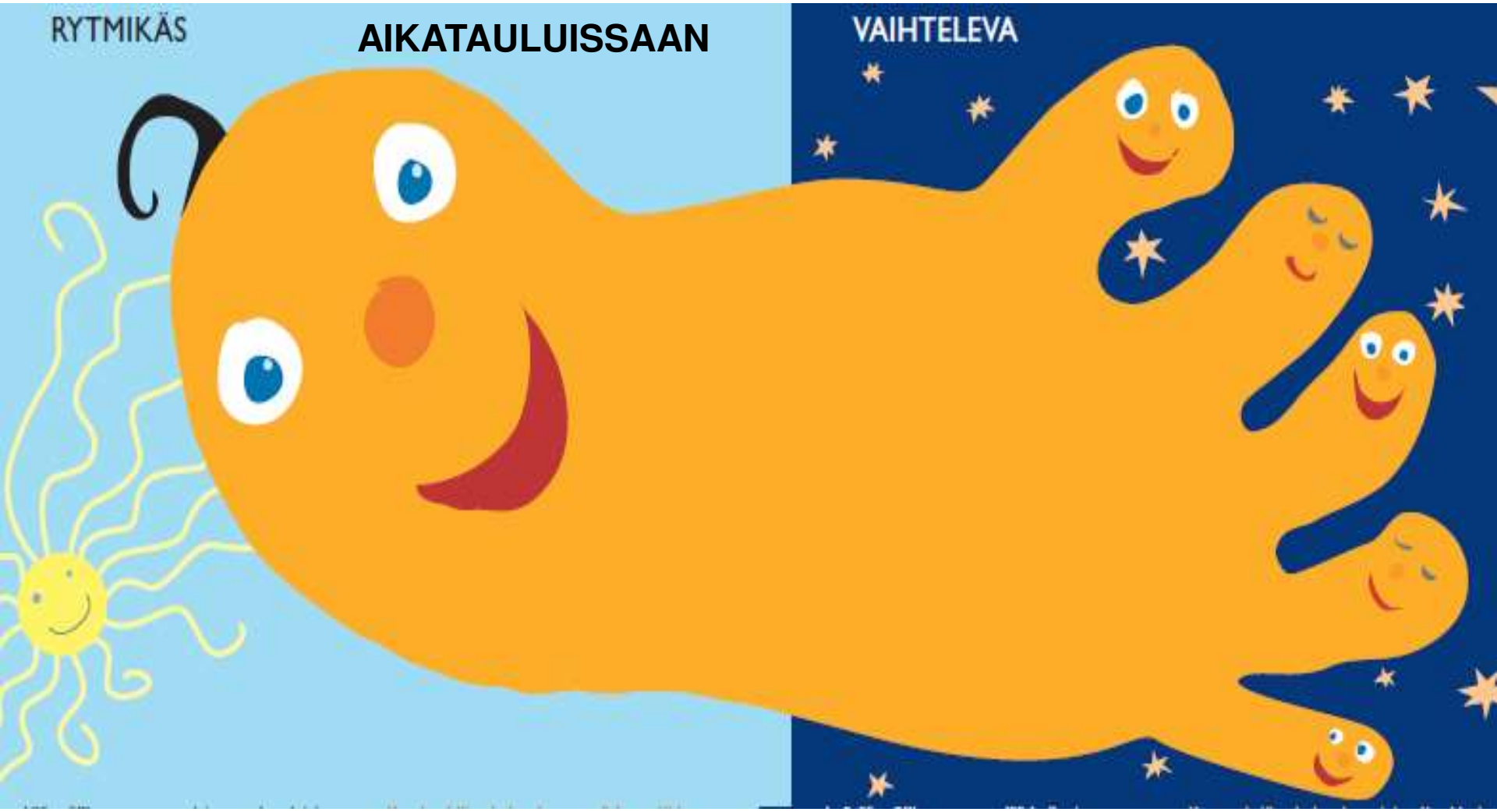
etsi itsestä iloa,

lapsi matkii sinussa kaikkea!

Temperamentit ja itsetunto



Tähän rakennustyöhön voi jokainen osallistua.


RYTMIKÄS
AIKATAULUISSAAN
VAIHTELEVA

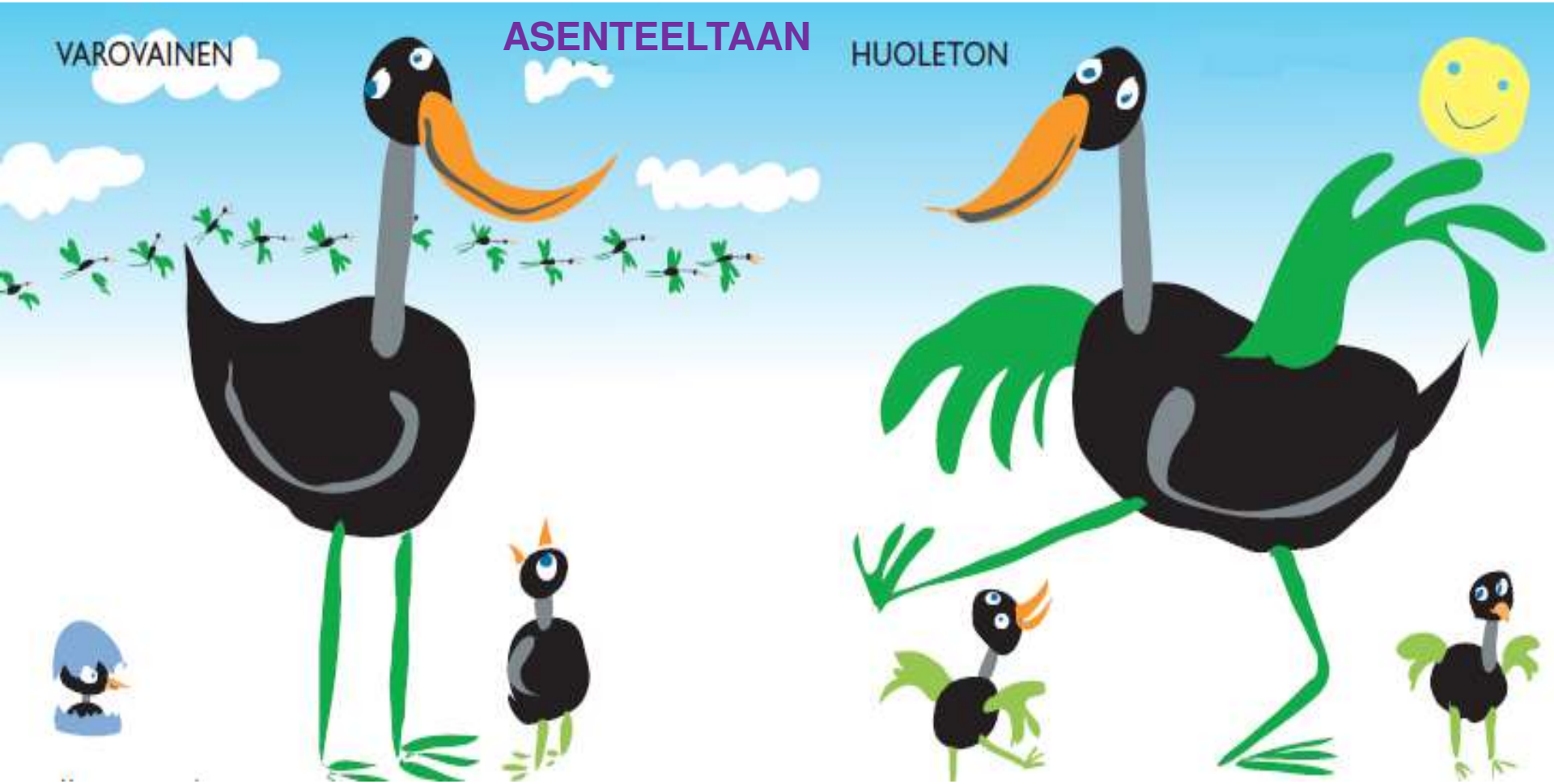
TOIMISSAAN

SEURALLINEN
SOSIAALISISSA TILANTEISSA
TARKKAILEVA

TUNTEISSAAN

ILMAISUSSAAN

ASENTEELTAAN



Itsetunto auttaa kukoistamaan!

Hyvä itsetunto ennustaa:
hyvinvointi, koulutus, onnellisuus, ihmissuhteet, työ, terveys. (Orth 2017)

Toimimaan omien kykyjen mukaan,
Selviämään vastoinkäymisistä,
Säilyttämään mielenterveyden.

Vastataan aina lapsille!

https://youtu.be/5rlSzgKmUEA

Kuuntelun taidot hakusessa vaikka ovat simppelit

Pysähdy. Älä neuvo,

ohjaa ja opeta.

Toista sanoja.

Vaikutu. Kysy lisää.

Jaa se tunne.

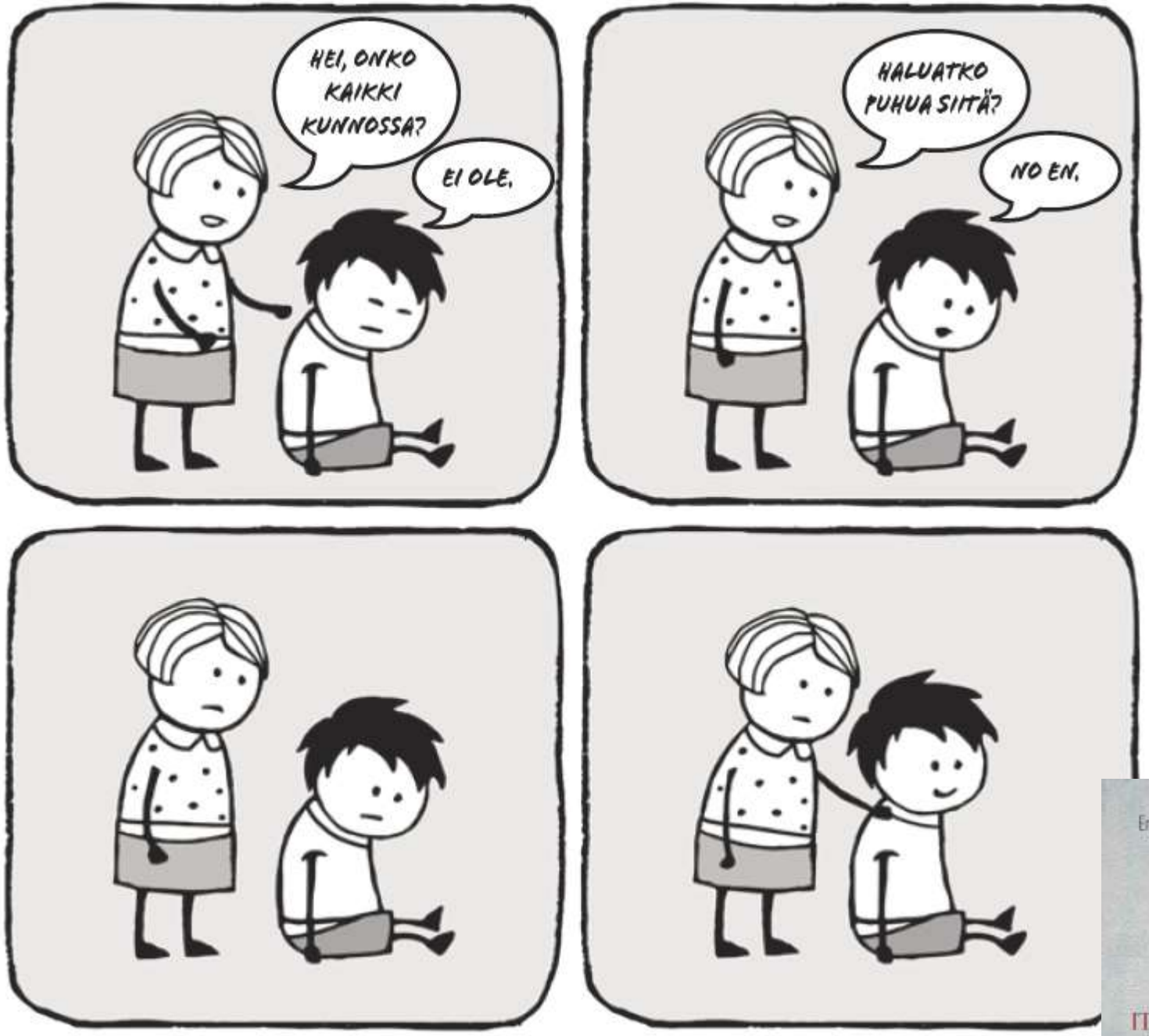
Tunne se.

…Ja jätä ehkä pois se: Niin minäkin...

Ole läsnä: katso, kuuntele, kysy, kunnioita!

Mitä sinulle kuuluu? Miltä sinusta tuntuu? Mitä sinä tarvitset?

Empatia ja myötätunto opitaan hitaasti, eläytymällä ja mallista.


HEI, ONKO KAIKKI KUNNOSSA?
EI OLE.
HALUATKO PUHUA SIITÄ?
NO EN.

Raisa Cacciatore
Erja Kortesniemi-Poikela
SISU
TAHTO
ITSETUNTO

Tunteiden hallinta = elämänhallintaa ja itsetuntoa, terveyttä, luovuutta…

Lapsi harjoittelee.
Rauhoittuakseen hän tarvitsee aikuisen apua ja turvaa.

Sen sijaan että moittimalla yritettäisiin karsia vikoja, mitä jos alettaisiin kiittämällä vahvistaa hyviä puolia.

Vahvista hyvää

Jos keskityt korjaamaan vikoja, keskityt mokiin. Lapsi tuottaa, mikä aikuista kiinnostaa. Korjattavaa riittää.

Mahtava ystävä!
Rohkea seikkailija!

Jos keskityt korjaamaan vikoja, keskityt mokiin. Lapsi tuottaa, mikä aikuista kiinnostaa. Korjattavaa riittää.

Turvallisuus: älä anna kiukun tarttua

- Tunteet tarttuvat
- Uhmaikäinen voi kiristää perheenjäsenten pinnaa.
- Tai nuori.

- Myös riita parisuhteessa voi näkyä lapsen kiukutteluna.

Tunne on pelkkä tunne.

Tunteita tulee ja menee. Olet eri asia kuin tunteesi.

Mitä tunnemyrskyissä?

- Tunteet kuohahtavat lapsella herkästi.
- Tunteiden myrskytessä ei kannata itse olla vasta-aalto.
- Se vain lisää kuohuja.

Oma vastuu tunteista ja tunneilmapiiristä.

Miten ehkäistä väkivaltaa jo pienillä

https://youtu.be/He-7jJQLDuk

Sisu, tahto, itsetunto

- Positiivisesti, kannustavasti, itsetuntoa, taitoja sanoa ei ja pitää puolensa
- Uusia keinoja vahvistaa lasta ja nuorta.

EI SAA! ÄLÄ!
MINUA ON KOHDELTAVA OIKEIN!
KUNNIOITAN ITSEÄNI JA MUITA!
PÄRJÄÄN TUNTEITTENI KANSSA!

Raisa Cacciatore
Erja Kortesniemi-Poikela
SISU
TAHTO
ITSETUNTO

On tärkeää oppia sana EI

Kasvatin tyttärestäni itsevarman naisen

Nimimerkki *Ystävällisesti jämäkkä* (KK 10/2021) kertoi terapiassa oppineensa omat rajansa eikä enää suostu tekemään asioita muiden mieliksi oman jaksamisensa kustannuksella. Muistan itsekin sen tunteen, kun ensimmäisen kerran elämässäni aikuisiällä sanoin "ei". Taisin hiukan täristä rohkeudestani ja tunsin itseni jotenkin vapaaksi. Enää en ollut muiden käytettävissä enkä osallistunut kaikkiin kissanristiäisiin, jos en tahtonut.

Parasta oli, että opetin tyttäreni sanomaan "ei" jo silloin, kun hän oli lapsi, ja hänestä kasvoi vahva ja itsevarma nainen.

– *Inez*

Kodin Kuvalehti 20.5.2021

Tunteet ovat sallittuja

Lisää tunnepuhetta!

Ristiriitaisia asioita on tärkeää pohtia.

Pelot ja huolet kannattaa purkaa.

Lapsi ja koko perhe hyötyy siitä. Muutut rennommaksi.

Hankalat tunteet saavat selityksen.

Ahdistus, pelko ja kiire välittyvät stressinä

Vihan viesti on: EI!

Kuinka kiukkua voi purkaa?

- Mikään ei saa mennä rikki
- Keneenkään ei saa sattua
- Mitään peruuttamatonta ei saa tapahtua

Aikuisen vastuulla rauhoittaa tilannetta.

Raisa Cacciatore, 2021

Mitä validointi on?

Kuuntelua, kuullun ymmärtämistä ja sen kertomista.

Ymmärrän mitä sanoit ja se on loogista.

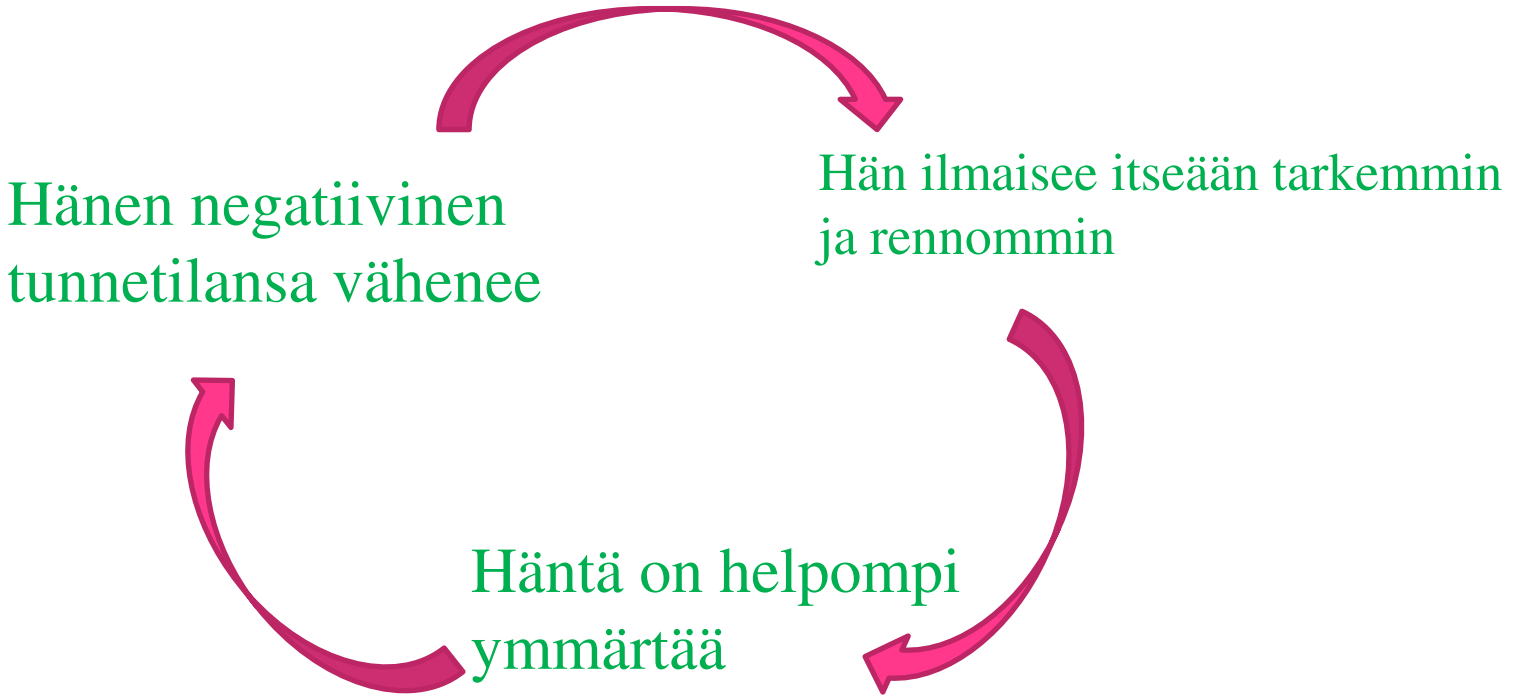
Ei edellytä itse asian hyväksymistä.

Viestisi on tullut perille.

Toista kuin papukaija

Katja Myllyviita: Peace! Selviytymisopas vanhemmille. Duodecim 2012

Ymmärrä ja kerro se = validoi



Katja Myllyviita: Peace! Selviytymisopas vanhemmille. Duodecim 2012

Ei näin…

- Älä koske siihen!
- En mä oo ollu koskemassa!
- Aina sä huudat!
- Ite huudat!

Vaan näin…

- Älä koske siihen!
- Et halua että minä kosken siihen.
- No en!... Haluan tehdä tämän rauhassa!
- Haluat työrauhan.
- … yleensä kolme validointia riittää…

Pikkulapsi opettelee tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan...

Validointi auttaa!

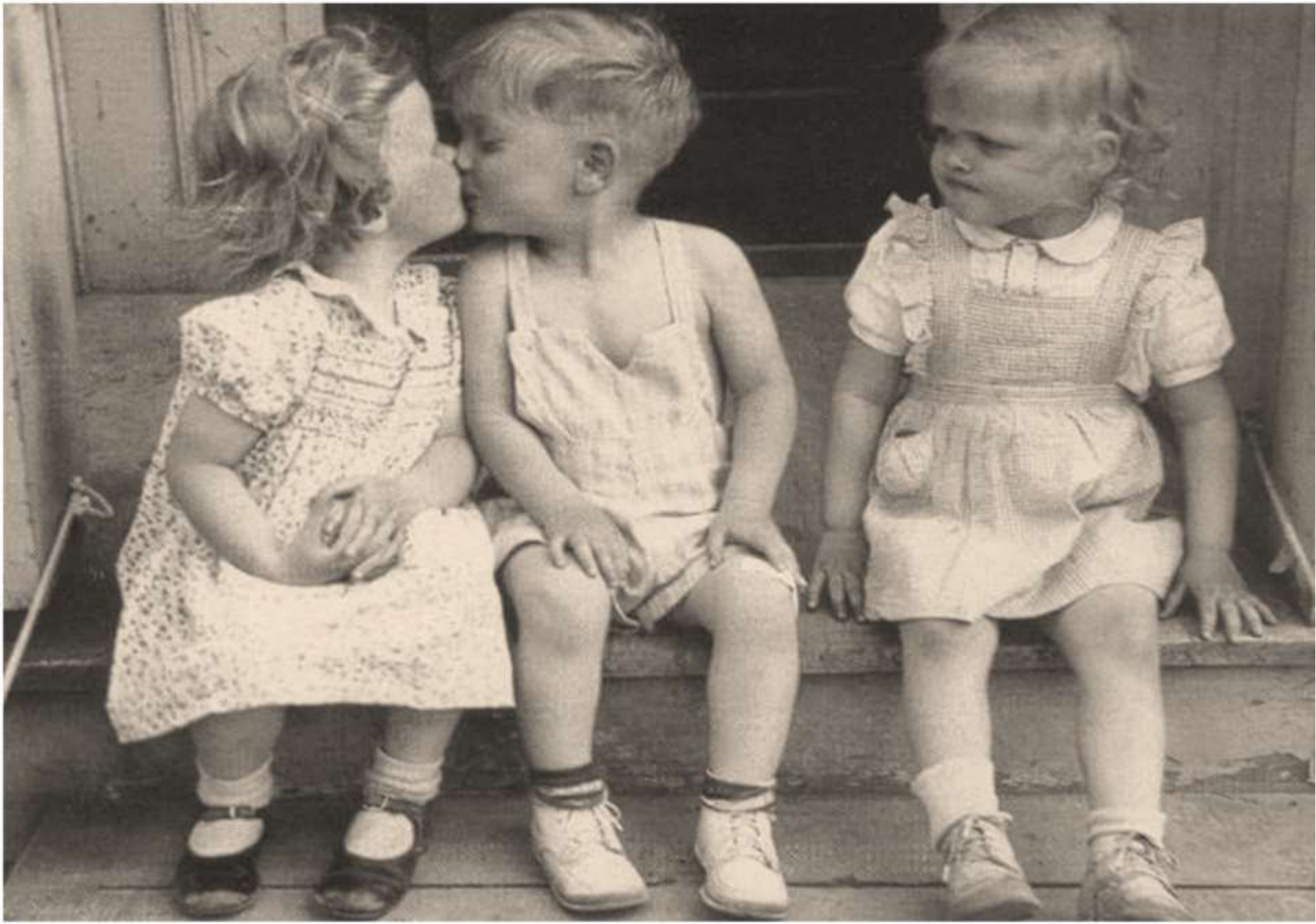
- Rauhoittaa
- Kertoo arvostuksesta
- Luo läheisyyttä
- Rakentaa luottamusta

- Edistää puhumisen onnistumista

Katja Myllyviita: Peace! Selviytymisopas vanhemmille. Duodecim 2012

Erityisen tärkeää on hyväksyä oma harmi ja pettymys, kun (joku) mokaa tai epäonnistuu.

Cacciatore ja Karukivi: Mieletön fiilis!



Opeta pettymyksen sietoa

Pysähdy tunteeseen
Mene luo
Älä kiirehdi poistamaan tunnetta
Jaa se: Siedä omat tunteet
Käännä myönteiseen
Kärsimys on osa elämää

Kärsimys = vastoinkäyminen + potutus

Vältä ”potutusbonus”

Itsensä ruoskiminen ei motivoi.

Älä hauku ja syyttele itseäsi tai lasta.

Jos haluat pärjätä paremmin, opeta itsemyötätunto.

Silloin toimintakykysi säilyy.

Sen avulla nouset nopeammin itsetuntokuopasta.

Ole itse itsesi paras ystävä. Opeta (itse)myötätuntoa!

1. Huomaa kärsimys
2. Lohduta lämmöllä
3. Pysy rinnalla
4. Yleis(inhimillis)tä

Olen OK
Voin tehdä toisin
Voin saada tukea

Vanhemmat tarvitsevat tietoa, malleja ja mahdollisuuksia!

Ihaile keskeneräisyyttä

Lapsi ja nuori kasvaa ja hänestä tulee jotain jänskää.

Jokaisessa jotain hyvää.
Kerro hyvistä asioista.

Huomaa hyvä.
Kommentoi tavallista hyvää toimintaa.
Sano ääneen. Kannusta!

Olen arvokas

Kehoni on hyvä tallaisenaan

Aikuinen on turvallinen

Aikuinen auttaa

Kehoitsetunto on sitä, miten pienetkin lapset pitävät ja nauttivat kehostaan, miten he arvostavat kehoaan, mitä tykkäävät olla omissa nahoissaan ja ajattelevat omasta kehostaan.

Lapsi ottaa haltuun oman kehonsa.

Lapsen kehoa ei saa arvostella.

Se on aina hyvä! Arvostelusta on vain haittaa.

Puhu painosta varoen. Lasten ulkonäköpaineita ei saa lisätä.

Puhutaan arvostavasti kaikista kehoista.

Häpeä on paha.

Voisitko olla kehotyytyväisen ihmisen mallina.

Painon hallinta on valtavan monimutkaista!

Stressi, uni, päivärytmi, tarjonta, tavat, ateria-ajat, yksinäisyys, geenit, tunteet, liikunta, suoliston mikrobit…
Painon hallinta on aikuisten – ei lasten – asia.

Suojaa kehoitsetuntoa

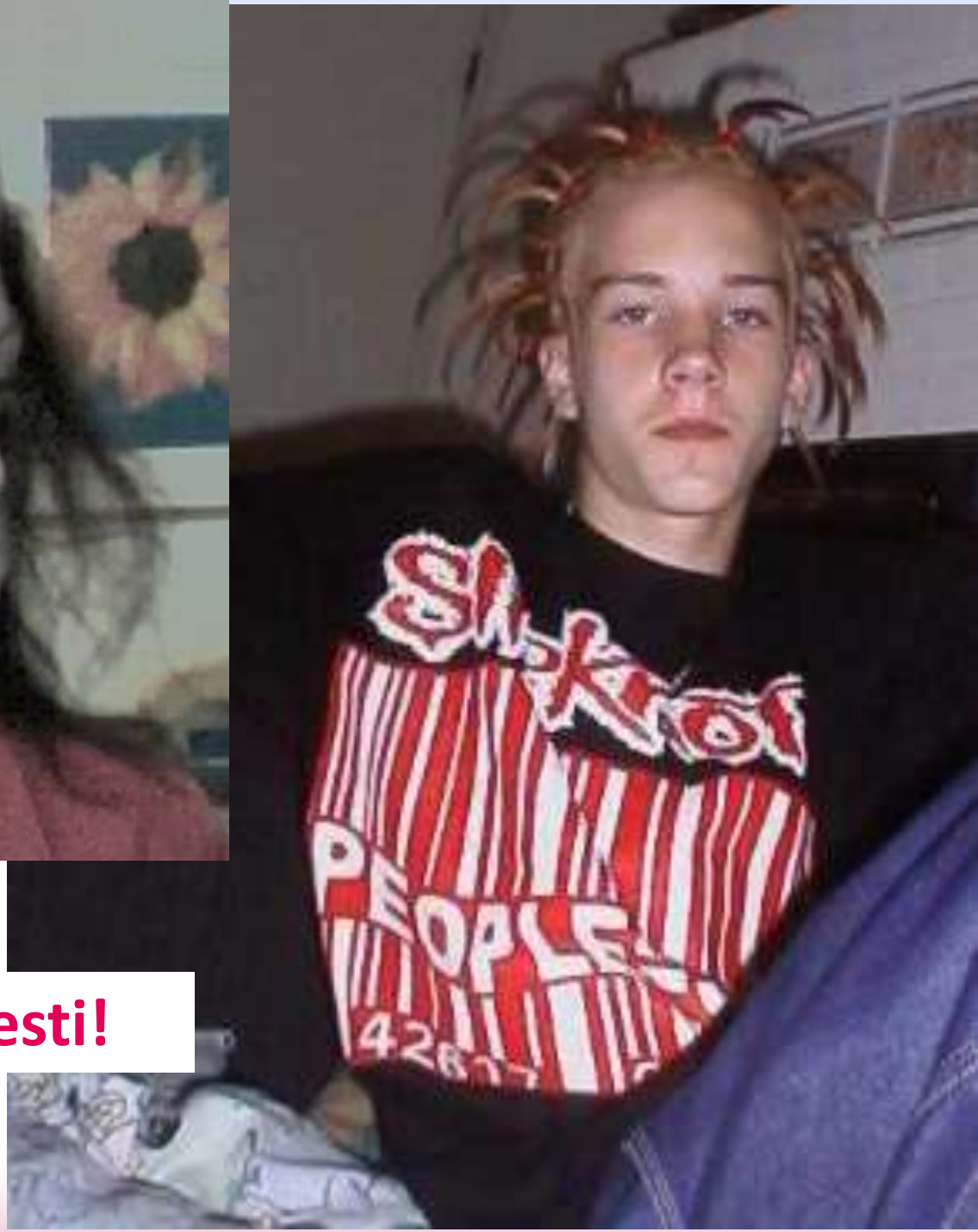
Myönteinen suhtautuminen läheisyyteenja hellyyteen
Nauttiminen omasta kehosta. Itsesuojelun taidot

Verkkokurssi vanhemmille

https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/lapsen-kehotunnekasvatus-verkkokurssi/

Verkkokurssi isovanhemmille

- https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/isovanhemmille-lasten-kehotunnekasvatus-kurssi/



Kommentoi myönteisesti!

Koetko olevasi sopivan kokoinen?

Tarvitsemme lempeyttä, armollisuutta ja hyväksyntää.
Se antaa voimaa myös muutoksen tielle.

Turvataitojuliste selkokielellä.

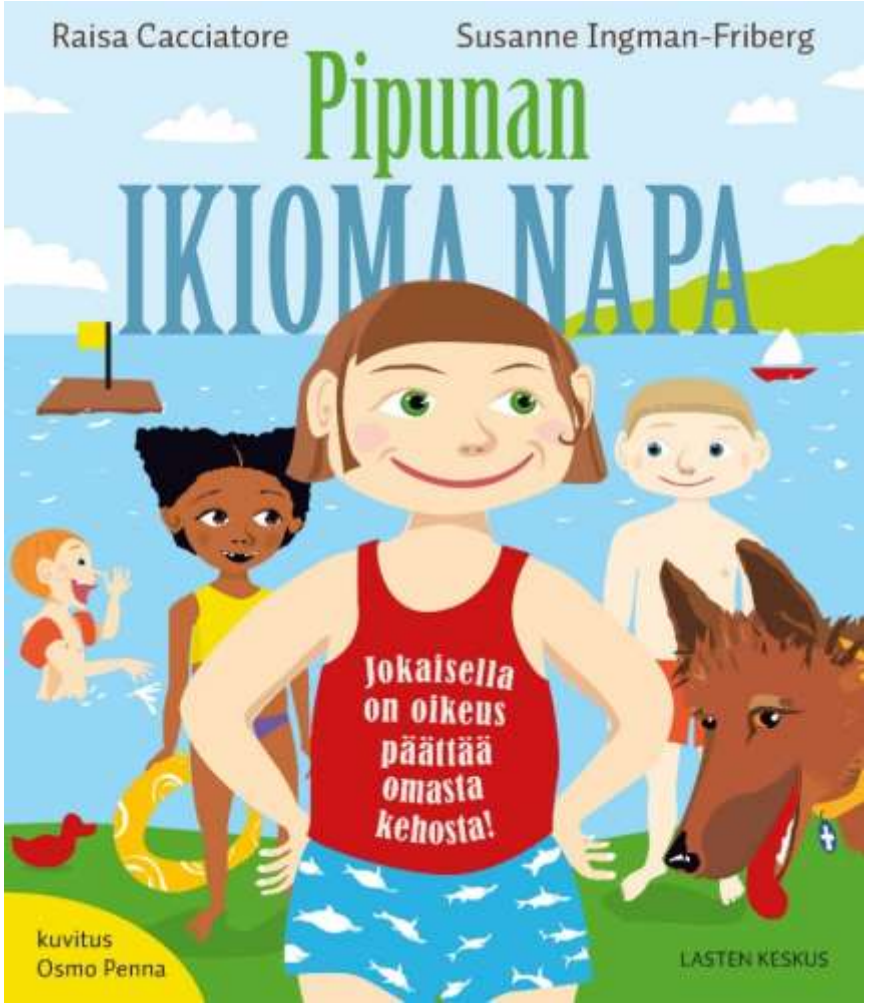
Useita kieliversioita.

Tulosta oma A3 juliste:
hyvakysymys.fi/lapsijaseksuaalisuus

Myönteinen asenne

- Minun keho on minun!
- Uikkareiden alla erityisen arvokkaat ja omat paikat
- Kaikki kehot ovat hyviä ja erilaisia
- Kaikki paikat ovat hyviä ja tärkeitä

Pipunan ikioma napa

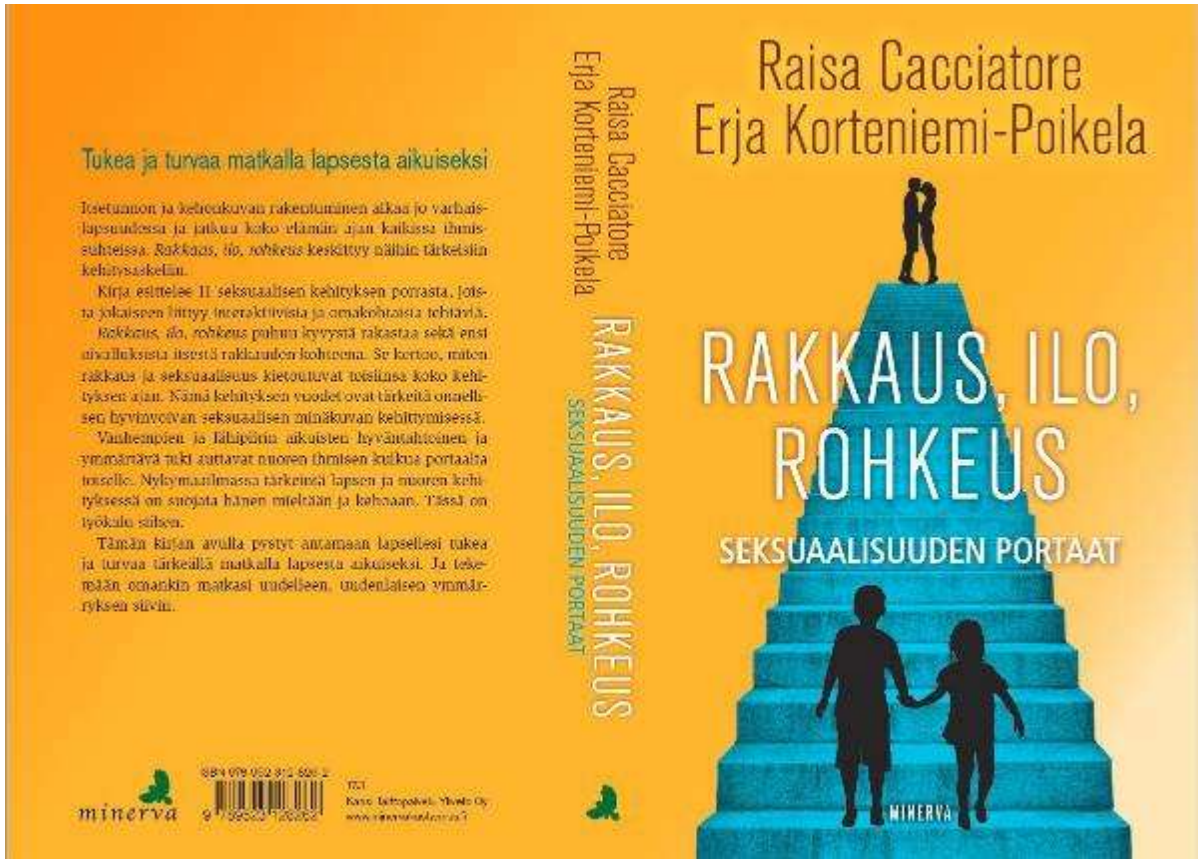


- Jännittävä
- Hauska
- Tykätty
- Värityskuvat

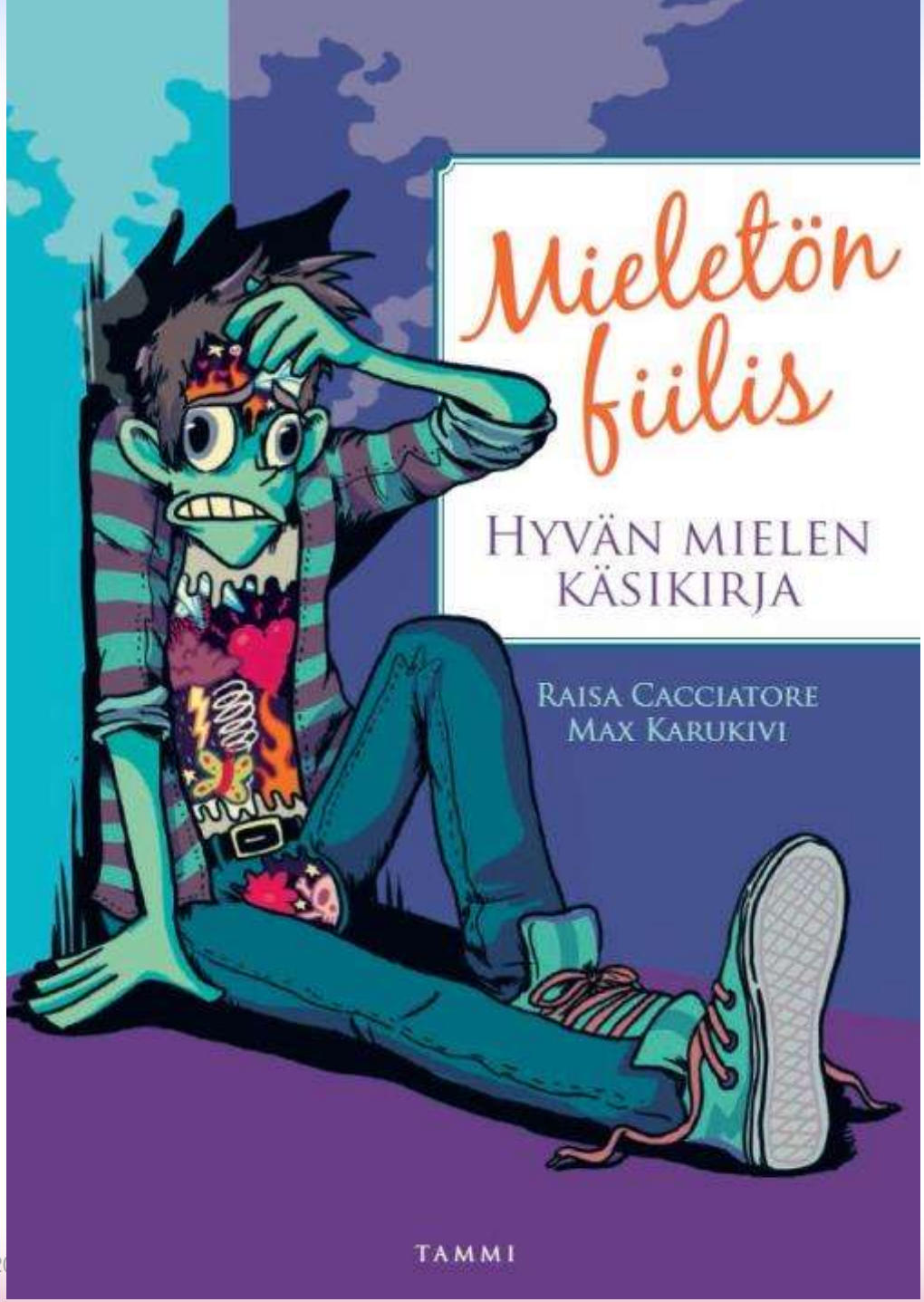
Positiivinen kasvatus häpeäkasvatuksen sijaan

https://youtu.be/kuSY_EFSo1Y

Rakkaus, ilo, rohkeus



- Positiivisen psykologian keinoin itsetuntoa, taitoja solmia myönteisiä, läheisiä suhteita!
- Uusi, raikas tapa vahvistaa lasta ja nuorta.



Tunnetaidot NUORILLE!

Joululahja
Valmistujaislahja

Voit vaikuttaa paljon toisten itsetuntoon

Kun kohtaat, vaikutat joka tapauksessa, suuntaan tai toiseen

KIITOS!

Videot

- Iloa vanhemmuuteen https://youtu.be/vuQ3HfYJ0ps (6)
- Vastataan aina lapsille https://youtu.be/5rlSzgKmUEA (19)
- Miten ehkäistä väkivaltaa, jo pienillä https://youtu.be/He-7jJQLDuk (32)
- Positiivinen kasvatus häpeäkasvatuksen sijaan https://youtu.be/kuSY_EFSo1Y (62)