

# VANHEMMUUDEN NIKSIPIRKKKA



Lasinen lapsuus -ryhmä



## PERHEEN ARKI ON LAPSEN LAPSUUS, TEHDÄÄN SIITÄ NIKSEILLÄ MAHDOLLISIMMAN IHANA KAIKILLE!

Aloita pitämällä itsestäsi huolta. Hyvinvoivana olet paras mahdollinen kumppani ja vanhempi. Syö hyvin, nuku riittävästi, liiku itsellesi mieluisalla tavalla, lepää, ota omaa aikaa ja tee asioita, jotka tekevät sinulle hyvää.

Puhu läheisillesi, pyydä apua ja ota sitä vastaan.

Arjen parantaminen perustuu omaan tekemiseen, mutta ei yksin, vaan yhdessä läheisten ja aina tarvittaessa myös ammattilaisten kanssa. Älä pidä kynnystä liian korkeana hakea apua ja tukea itsellesi ja perheellesi, ammattilaiset ovat juuri sinua vasten tarvittesasi.

Kiinnitä aktiivisesti huomiota myös siihen, mikä toimii ja muutosta tehdessäsi niihin tilanteisiin, joissa onnistut. Sano onnistumiset ääneen, kirjoita ne ylös, jaa ne puolison tai ystävän kanssa. Jos joskus on vaikeata nähdä itse omia onnistumisia, kysy puolisolta tai joltain tutulta, missä hänen mielestään olet hyvä ja onnistut. Palkitse itseäsi usein!

Juttele puolisosasi kanssa, pyrkikään ymmärtämään toistenne tulokulmia. Erilaisia tapoja toimia voi olla hyvinkin monia perheessä, mutta yhteinen suunta ja ymmärrys on tärkeitä. Voitte olla toistenne paras tuki arjessa. Myös ystävien, tuttavien, sukulaisten; ylipäättään ihmisten kanssa jakaminen toimii vanhan sanonnan mukaan: usein se tuplaa ilon ja jakaa surun, älä siis jää yksin.

Itselle sopivan ja riittävän avun ja tuenhakeminen voi olla joskus haastavaa, mutta kannattaa ehdottomasti. Sinun ei tarvitse aina edes tietää, mitä apua tai tukea tarvitset/haluat/toivot, sitäkin voi lähteä miettimään yhdessä ammattilaisen kanssa esim. työterveyshuollossa, neuvolassa, koulukuraattorin kanssa, terveysaseman lääkärillä tai soittamalla vaikkapa oman kunnan lapsiperheiden sosiaalipalveluihin.

On myös hyvä muistaa, että lapsesi kasvu ja kehitys ei ole täysin sinun vastuullasi, vaan lasta tuetaan usein monissa eri kehitysympäristöissä; päiväkodissa, koulussa, harrastuksissa. Myös lapsen elämässä olevat muut aikuiset tukevat hänen kasvuaan kohti aikuisuutta, esimerkiksi naapurit tai kummit voivat olla lapselle hyvin tärkeitä.

Joskus myös alan kirjallisuus voi auttaa hahmottamaan tilanteita, lue kuitenkin niin, että muistat sinun olevan oman elämäsi asiantuntija. Lapsen mielen ymmärtämisen lisäämiseen voi lukea esim. mentalisaatiosta, ylipäättään tunteiden ja tarpeiden yhteydestä NVC kirjoista. Kannattaa myös tutustua Ben Furmanin Muksuoppiin. Muksuoppia voi soveltaa myös aikuisten opettelemiseen ja silloin lapsi saa oman opin ohella loistavan esimerkin siitä, että myös aikuiset opettelevat. Ja onnistumisia juhlitaan jälleen yhdessä!

Pysähdy rauhassa oman arkesi äärelle neljän T:n kautta:

**TIEDOSTA, ETTÄ VOIT VAIKUTTAA ERILAISTEN TILANTEIDEN ETENEMISEEN**

**TUNNISTA NE KOHDAT, JOIHIN ITSE HALUAT JA TARVITAAN MUUTOSTA**

**TOIMI SEN MUKAAN, MIKÄ TOIMII JUURI SINULLE/TEILLE**

**TUKEA TARVITSEMME VÄLILLÄ ME KAIKKI, PYYDÄ JA OTA SITÄ VASTAAN**



## **Omien tai lapsen tunteiden hallitseminen haastavissa tilanteissa**

kiukun tunne, sekä oma että lapsen  
vaikeissa tilanteissa kiehahtaa  
omien tunteiden voimakkuus (hyvässä ja pahassa)  
negatiiviset tunteet lasta kohtaan  
lasten negatiiviset tunteet  
erilaiset temperamentit

### **Miten rauhoitan itseni?**

- ✓ hengitän muutaman kerran oikein syvään sisään ja ulos
- ✓ lasken mielessäni viiteenkymmeneen (tai vaikka sataan)
- ✓ astun askeleen taaksepäin ja hengitän rauhallisesti
- ✓ sanon lapselleni, että tarvitse pienen rauhoittumishetken ja menen muutamaksi minuutiksi toiseen huoneeseen
- ✓ sanon itselleni: kaikki järjestyy/kaikki on hyvin/tästäkin selvitään

### **Miten rauhoitan lapseni?**

- ✓ menemällä kyykkyyn (lapsen kanssa samalle tasolle) ja puhumalla rauhallisesti
- ✓ laulamalla tai muuten vain hassutellen
- ✓ halaamalla
- ✓ alkamalla puhumaan jotain muuta, esim. päivän tapahtumia
- ✓ aktiivisella kuuntelemisella
- ✓ kiinnittämällä hänen huomionsa johonkin muuhun hetkeksi ja sen jälkeen juttelemalla harmia aiheuttaneesta asiasta
- ✓ lapsen kanssa voi myös valita esim pyyhkeen tai tynyn, jota hän voi kiukustuessaan luvan kanssa heitellä lattiaan (jos lapsella taipumus heitellä tavaroita suuttuessaan)

### **Omien suunnitelmien muuttuminen yllättäen arjessa luo stressiä**

- ✓ tietoinen löysääminen asian suhteen
- ✓ sen tiedostaminen, ettei maailma kaadu eikä mitään pahaa tapahdu, vaikka vaihtaisimme ruokailun ja ulkoilun paikkaa, koska se tuntuu sopivan lapselle paremmin juuri silloin
- ✓ Mallin ottaminen rennommin vanhemmuuteen suhtautuvalta puolisolta tai kaverilta
- ✓ Sen miettiminen, että pidätkö rutiineista kiinni lähinnä siksi, että olen omasta lapsuudestani asti luonut niitä itse sekavassa ilmapiirissä selvitäkseni.
- ✓ Uskallus kokeilla nyt turvallisessa ympäristössä esimerkiksi sitä, ettei suunnittele kesälomalleen yhtään mitään ennakoon.

## Toimintatapojen muuttaminen

ei osaa puuttua ajoissa konflikteihin  
rajojen asettaminen ja pitäminen  
uusien toimintatapojen omaksuminen hankalaa  
apatiaan vajoaminen väsymyksen tmv vuoksi  
huutamatta oleminen  
vanhemmuuden suorittaminen

### Mitä toimintatapojani haluaisin muuttaa ja miten?

#### ✓ Rajojen asettaminen

- valitsen tietyt rajat, joista päätän pitää kiinni ja näin "valitsen taisteluni"
- pyydän puolisoitani tukea asiaan
- perheen säännöt käydään ja kirjataan yhdessä läpi ja pidetään näkyvillä, esim jääkaapin ovessa

#### ✓ Vanhemmuuden suorittaminen

- kirjoitan päiväkirjaan havaintoja, missä kohdin suoritan ja mietin, miten tilanteet voisi hoitaa toisin

#### ✓ Apatiaan vajoaminen

- pyrin tunnistamaan tilanteet, joissa näin tapahtuu ja mietin, mikä voisi muuttaa tilanteen: voin ottaa esim pelejä tai muuta lasten kanssa tehtävää jo valmiiksi, jotta tällaisessa tilanteessa on helpompi aloittaa jokin aktivoiva

#### ✓ Ettei huutaisi erilaisissa tilanteissa:

- tietoisesti olisi hetken hiljaa, ennen reagointia
- lasken kymmeneen (tai vaikka kahteen kymmeneen)
- hengitän rauhallisesti niin monta kertaa, että oma oloni rauhoittuu
- Kun minulla oli tunne, että huudan ja raivoan lapselleni jatkuvasti, niin päätin laskea päivän aikana tapahtuvat raivonpurkaukset. Pääsin lukuun 1-2 ja samalla tajusin, että en raivoa jatkuvasti, vaan vain satunnaisesti

### Mikä minua auttaisi näiden muutosten tekemisessä?

- ✓ puolison tuki, muista pyytää sitä
- ✓ kiitan itseäni onnistuneista tilanteista
- ✓ kiinnitän enemmän huomiota onnistumisiin, eikä vain epäonnistumisiin

## **Itsemyötätunto ja armollisuus**

liialliset vaatimukset  
aina läsnäolemisen pakko/vaade  
oma sisäinen negatiivinen puhe  
pelko siitä, mitä muut ajattelevat vanhemmuudestasi  
paine osata, kun on "alan ammattilainen"  
armollisuus itselle  
oman ajan merkitys  
hiljaisuuden merkitys

### **Missä kohdin/asioissa tunnistat olevasi liian vaativa itsellesi?**

- ✓ arjen rutiinien minuutintarkkuus
- ✓ omien tunteiden hallinta
- ✓ liian mahdottomien vaatimusten tunnistaminen (esimerkiksi Olen AINA läsnä lapselleni.) ja niistä irtipäästäminen
- ✓ täydellisyys tavoittelu riittävän sijaan joka asiassa (voisi olla rima alempana joissain asioissa)

### **Liika kriittisyys omaa vanhemmuutta kohtaan**

- ✓ Riittävän hyvä vanhempi -ajatuksen sisäistäminen
- ✓ Suorittamisesta irti päästäminen, myös lomailussa ja harrastamisessa

### **Miten voisit lisätä armollisuutta ja myötätuntoa itsellesi? Miten voisit palkita itsesi onnistumisista?**

- ✓ kiinnittämällä enemmän huomiota onnistumisiin
- ✓ kirjoittamalla kiitollisuuspäiväkirjaa
- ✓ keskustelemalla puolison / ystävien kanssa
- ✓ miettimällä, miltä asiat näyttävät ulkopuolisen silmin
- ✓ asettaa pieniä tavoitteita ja palkita usein vähän (esim kylpy, sauna yksin, uudet sukat, kävelylenkki, kukkakimppu, ristikkolehti → mikä vain ilostuttaa omaa mieltä arjessa)
- ✓ Onnistumisten kirjaaminen tai ääneen sanominen päivän päätteeksi
- ✓ Puolison kehuminen onnistumisista ja toisin päin
- ✓ oman sisäisen ikävän puheen päälle puhuminen positiivisesti
- ✓ Kiitollisuus- ja tunteiden tuuletus – whatsappryhmät