



Vanhemmuus- taitojen merkitys lapsen terveeseen kasvun tukemisessa

Heli Vaija
asiantuntija,
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Laura Sillanpää
ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön koordinaattori,
Kouvolan kaupunki

Kymenlaakson vanhemmuuden tuen webinaari 7.11.2022

Vanhemmuus



- Vanhemmuuteen liittyy paljon mielipiteitä ja asioita, joissa voisi olla aina parempi. Vanhemmuus ei edellytä täydellisyyttä, eikä sen tulisi olla suorittamista.
- Riittävän hyvä arki on hyvä tavoite, omalle perheelle sopivat tavat. Sinä olet paras vanhempi omalle lapsellesi. Jokainen perhe on omanlainen ja sellaisenaan oikeanlainen.
- Vanhemmuustaidot kasvavat yhdessä lasten kanssa eri kehitysvaiheissa.
- Vanhemmuuteen kasvuun vaikuttavat niin omat lapsuudenkokemukset kuin yhteiskunnalliset arvot, kulttuuri ja aika.
- Vertaistuen merkitys!



Lapsen ja vanhemman temperamentit vaikuttavat

- Oman lapsen ajatusmaailman ja tahtotilojen ymmärtäminen. Jokainen lapsi on ainutkertainen yksilö, jonka vanhempi tuntee parhaiten.
- 3 keskeistä vanhemmuuteen vaikuttavaa lapsen temperamentin ulottuvuutta ovat janalla kuvattuna (mikään ei toista parempi):
 - joustava \leftrightarrow säännöistä, rutiineista pitävä
 - ulospäinsuuntautunut \leftrightarrow itseksensä viihtyvä
 - aktiivinen \leftrightarrow passiivinen
- Lapsella voi olla haastellisempiakin piirteitä. Mutta jokaisessa on myös vahvuuksia, jotka voi löytää yhdessä.

Yhteenkuuluvuus vahvistaa



- Läheisyys ja kiintymys ovat onnellisuuden tärkeimpiä avaimia. Niitä tankataan yhteisissä hetkissä.
- Lapsi testaa vanhemman luotettavuutta ja ikävien tunteiden kestämistä mm. kiukulla ja vastustelulla. Uskalla tuottaa mielipahaa, silloin kun se on tarpeen, ja ole vahva pysymään sanoissasi. Tällaista vanhempaa vasten on turvallista ponnistaa.



5 ajatusta vanhemmuudesta



- **Ollaan yhdessä** – yhdessä syöminen, liikkuminen, pelailu ja kotoilu. Parhaat keskustelut syntyvät muiden asioiden lomassa, ei tenttaamalla.
- **Läsnäolo ja kiinnostus lapsen asioihin** – Lapsi kasvaa ja kehittyy koko ajan, tämä vaihe ei toistu. Pysäytä oma tekeminen välillä, kiinnitä kaikki huomiosi lapseen ja kuuntele hänen juttujaan. Kuule miten hurmaava lapsesi on!
- **Itsearvostus** – vanhemman itsearvostus antaa hyvän mallin itsetunnosta myös lapselle. Lapsi oppii mallista, miten pitää huolta itsestään. Miten puhun omasta itsestäni, osaamisestani ja kehostani? Miten liikun ja lepään jne?
- **Anna lapsen osallistua ja kokea olevansa tärkeä lauman jäsen** – sinulla on paikka tässä laumassa ja me tarvitsemme sinua.
- **Hyväksyvä ja rakastava katse** – rakentaa kokemusta, että minä olen tärkeä ja oikeanlainen.



A word cloud of Finnish terms related to social skills and emotional intelligence. The words are arranged in a roughly circular pattern. The most prominent words are 'Kehuminen' (top), 'Hellyys' (top-center), 'Palaute' (top-right), 'Ymmärtäminen' (center-top), 'Rauhoittuminen' (center), 'Vuorovaikutustaidot' (center-right), 'tunnetaidot' (center), 'Stressinhallinta' (center-bottom), 'Empatia' (center-left), 'Kuuntelu' (center-bottom), 'Läheisyys' (bottom-center), 'Turvallisuus' (bottom), and 'Kannustaminen' (bottom). Other words include 'Hoiiva' (left), 'Lämpö' (left), 'Rajat' (left), and 'Rakkaus' (right).

Kehuminen
Hellyys
Palaute
Ymmärtäminen
Rauhoittuminen
Vuorovaikutustaidot
tunnetaidot
Stressinhallinta
Empatia
Kuuntelu
Läheisyys
Turvallisuus
Kannustaminen
Hoiiva
Lämpö
Rajat
Rakkaus

Vanhemmuustaidot kehittyvät



- Lapsen kasvun ja kehityksen myötä vanhemman rooli muuttuu.
- Vanhemman onkin aika ajoin hyvä pysähtyä pohtimaan sekä omaa toimintaansa vanhempana että lapsen eri kehitysvaiheisiin kuuluvia tarpeita.
- Vanhemmuus ei rajoitu vain omaan lapseen, sillä jokainen vanhempi toimii erilaisissa arjen tilanteissa esimerkkinä niin omalle lapselleen kuin myös muille lapsille ja vanhemmille.
- Joskus vanhemmuus voi joskus tuntua vaativalta ja aiheuttaa riittämättömyyden tunteita. Hyvät vanhemmuustaidot ovat sekä lapsen että vanhemman etu, sillä ne luovat terveellisen ja turvallisen pohjan elämälle, auttavat tekemään arjesta mielekkään sekä auttavat jaksamaan arjessa.
- Mikäli omat vanhemmuustaitosi mietityttävät, on niistä hyvä jutella esimerkiksi neuvolassa, varhaiskasvatuksessa, koulun henkilökunnan tai toisen vanhemman kanssa.



KUUNTELE ENSIN

Arjen kiireessä lapsen tarpeiden ja tunteiden kuuntelu ei ole aina helppoa. Vanhempi voi näitä kuitenkin tietoisesti opetella ja tukea läsnäololla ja kuuntelullaan koko perheen hyvinvointia.

www.ehyt.fi/kuuntele-ensin

#KuunteleEnsin

Nuoret ja päihteet



- Kaikki nuoret kohtaavat päihteitä, tavalla tai toisella
- Vanhempi voi vaikuttaa nuoren tekemiin valintoihin
- Aikuisten tulee puuttua
- Vanhemmat esimerkkeinä
- Palkinnot ja sanktiot
- Älä epäröi hakea apua



Lähteitä



[Vanhemmuutta opitaan riittävän hyvässä arjessa - Neuvokasperhe](#)

[Vanhemmuustaidot - MIELI ry](#)

[Vanhemmuustaitojen ohjauksen teoreettinen tausta, työskentelyote ja menetelmät \(kaypahoito.fi\)](#)

[Vanhemmuuden tuki - Kymenlaakson perhekeskus](#)

[Kuuntele ensin - EHYT ry](#)

[Eriyisnuorisotyö - Nuorten Kouvola](#)