

8.11.2023

UHMAILTA

- Tukea kiukun käsittelyyn!

Anniina Kyllönen, perheneuvolan psykologi

Hanna Nakari, varhaisen tuen perheohjaaja

Tarja Tissari, varhaiskasvatuksen kuraattori



Perhekeskus

Tervetuloa meille!



Miten uhmaikä ilmenee?

- Uhmaikä ilmenee eri tavalla eri lapsissa
- Vaikka lapsen jatkuva kieltäytyminen asioista voikin turhauttaa vanhempia, on hyvä muistaa että kehitysvaihe on tärkeä
- Uhmaiässä lapsi oppii vanhemman tuella rajoittamaan, rauhoittamaan ja kannustamaan itseään

EI!!!!
Minä ite!



Uhmaikä kehitysvaiheena

- Uhmaiässä lapsi alkaa hiljalleen itsenäistyä ja harjoitella erillisyyden hallintaa vanhemmista. Uhmaikä ilmenee kaikkein voimakkaimmin kaikkein lähimmässä ihmissuhteessa
- Uhmaiässä lapsi harjoittelee ja omaksuu pienin askelin tunteidensäätelyä ja luo pohjaa omantunnon kehittymiselle



- Uhmaikä esiintyy yleensä aaltomaisesti 2-4 -vuotiaana:
 - Kiukuttaa enemmän kuormittuneena
 - Oman ja toisten mielen erottaminen
 - Tavoitteena oppia sietämistä, tunteiden nimeämistä ja harjoitella pettymystä
- 4-6 -vuotiaana ajattelutaidot kehittyvät:
 - Harjoitellaan oman toiminnan ohjaamista ”sisäisellä puheella”
 - 6-vuotiaana on usein ”pikkumurrosikä” lapsi on yhtä aikaa pieni ja suuri
 - Opetellaan sosiaalisia sääntöjä, yhteis- ja sääntöleikkejä sekä odottamista



Miten uhmaikä näkyy arjessa?

- Lapsi on oikukas, haluaa saada tahtonsa läpi tilanteissa
- Lapsen itsekeskeisyys ja omistuksenhalu korostuu eikä lapsi halua jakaa tavaroita
- Ei-sanan käyttö lisääntyy huomattavasti lapsen puheessa
- Lapsi suuttuu helposti ja kiukkukohtaukset lisääntyy
- Tahtonsa läpi saadakseen, lapsi saattaa alkaa kieltäytyä esimerkiksi ruoasta tai tutuista toiminnoista
- Kiukkukohtauksen aikana lapsi ei useimmiten kykene kuuntelemaan, eikä hyväksy järkeilyä, vaikka aikuinen kuinka yrittäisi rauhoittaa tilanteen



Tukea kiukkuiseen arkeen

- Lapsen perustarpeet (ruoka, uni, suoja, leikki)
- Rutiinit ja ennakointi
- Kodin säännöt
- Tehokas rajaaminen
- Tunnetaidot ja tunteidensäätelykeinot



Mitä tunnetaidot ovat?

Tunteiden
tunnistaminen

Tunteiden
nimeäminen

Tunteiden
ilmaiseminen

Tunteen
voimakkuuden
säätelyminen

Tunteen takana
olevan tarpeen
ymmärtäminen

Tilanteen
ratkaiseminen
niin, että tarve
tyydyttyy

Miksi tunnetaitojen oppiminen on tärkeää?

- Tukee lapsen itsetuntoa
- Tukee lapsen pärjäämistä kaverisuhteissa
- Auttaa lasta pärjäämään opillisesti päiväkodissa ja koulussa
- Tukee lapsen psyykkistä ja fyysistä terveyttä

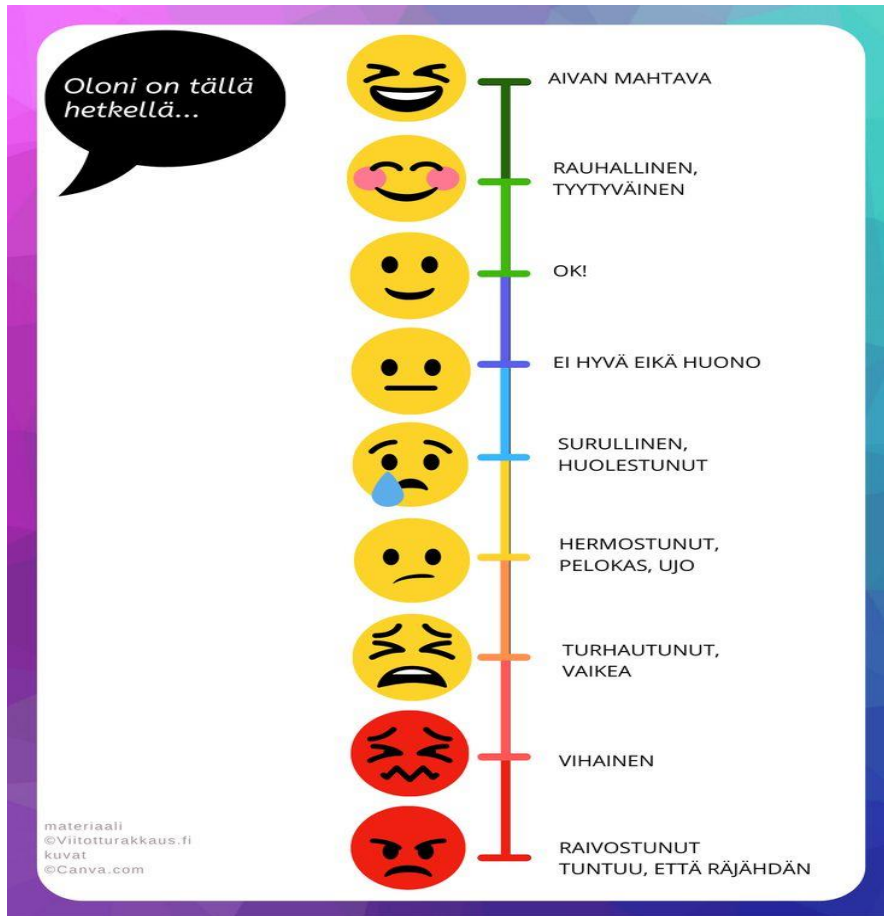


Lapsen tunnesäätelyn tukeminen

- Tunteiden nimeämisen harjoittelu (esim. tunnekortit) ja aikuisen mallintaminen arjessa
- Tunnekokemusten voimakkuuden tunnistaminen (esim. tunnemittarit) ja eri keinot eri voimakkuuksien säätelyyn
- Tunnesäätelykeinojen oppiminen
 - Esim. keholliset keinot, rentoutusharjoitukset
- Tärkeää löytää sallittu tapa ilmaista tunnetta!



Esimerkkejä tunnemittareista





Uhmaikäisen kanssa toimiminen erilaisissa ympäristöissä

- Vanhemman on hyvä huomioida, että usein uhmaikäinen lapsi uhmaa eniten vanhemmilleen.
- Vanhemman on tärkeää kertoa lapselle, mitä lapselta odotetaan ja olla tukena keinojen löytämisessä hankaliin tilanteisiin.
- Vanhemman asettamat rajat luovat lapselle turvallisen olon.
- Oman puheen huomioiminen uhmaikäisen lapsen kanssa.
- Kunnioitta, kannusta, kiitä ja kehu lasta aina tilanteen tullen.

Uhmaikäinen varhaiskasvatuksessa

- Arjen rutiinit sekä rajat ja selkeät säännöt tuovat turvaa lapselle. Lapsen pystyessä ennakoimaan päivää rauhoittaa lasta.
- Jokainen lapsi kohdataan yksilönä, lapset kasvavat ja kehittyvät omassa tahdissaan. Uhmaikä näkyy varhaiskasvatuksen arjessa, toisilla enemmän ja toisilla vähemmän.
- Lapsi saattaa ”pinnistellä” päivähoitopäivän ajan ja sitten päiväkodin tapahtumat saattavat näkyä ja kuulua illalla kotona.



Miten pysyn itse
rauhallisena?

Miten
suhtaudun
lapsen eri
tunteisiin?

Ymmärtääkö
lapseni, miten
hänen tulee
toimia?

Mitkä ovat
meidän kodin
säännöt?

Miten lapseni saa
ilmaista
tunteitaan?

Millaisia
tunteita
meidän
kodissa
tunnetaan?



Keinoja arkeen

- Ennakointi
- Huomaa onnistumiset
- Huomion ohjaaminen muualle
- Ole läsnä (kosketus)
- Aputunnesäätelijänä oleminen: auta lasta sanoittamaan tunteitaan ja sanoita itse omia tunteitasi arjessa
- Tunnekuvat, -pelit, aistilelut
- Jämäkkä sanallinen rajaus, tarvittaessa toiminnallinen ohjaus
- Oma esimerkki
- Suotavan käytöksen vahvistaminen: Mitä lapsi saa tehdä kun kiukuttaa?





Aikuisen tunnesäätely

- Tunnetaitoja harjoitellaan läpi elämän (armollisuus)
- Anteeksipyyttäminen ja -antaminen-> virheiden tekeminen ON sallittua
- Eriytä tilanne lapsesta
- Ota oma aika tarvittaessa
- ”Pick your battles” -> selkiytä mikä ei ole hyväksyttävää vs. mikä on riittävää (esimerkiksi turvallisuuden takaamiseksi)
- Aikuisen tunnesäätely lähtökohtana lapsen tunnesäätelylle -> omasta jaksamisesta huolehtiminen tärkeää

Lapsen tunne on
aina aito



Lisätietoa

- **Fanni-kirjasarja.** Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston.
- **Kiukkukirja.** Raisa Cacciotore. Saatavilla netissä ilmaiseksi:
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kiukkukirja/>
- **Aada ja kiukkuleijona.** Riikka Riihonen ja Kaisla Suokas. 2021.
- **Kuinka kiukku kesytetään? Lapsen aggressiokasvatus.** Riikka Riihonen ja Minna Koskinen. 2021.
- **MLL vanhempien sivut**



Mistä apua?

Apua, tukea, kuuntelua ja vinkkejä saat niin ammattilaisilta kuin vertaisilta vanhemmiltakin (kohtaamispaikat: esim. avoimet kerhot, harrastukset, tapahtumat, leikkipuistot jne)

Puhu haasteista ja omista tunteista, et ole taatusti yksin!

Neuvolan terveydenhoitaja

Varhaisen tuen perheohjaajat

Perheneuvola

Varhaiskasvatuksen henkilökunta

Avoin varhaiskasvatus

Seurakunnan kerhotoiminta

MLL Kaakkois-Suomen piirin ryhmät: Perhe mielessä

Kymenlaakson ensi- ja turvakotiyhdistys päiväryhmä Untuva (0-3-vuotiaan vanhemmalle)

Keinoja omaan rauhoittumiseen:

https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/vanhemmuuden_tuki/kun_pinna_palaa-keinoja_rauhoittumiseen/Pages/default.aspx

Lapsen käyttäytymisen taakse kurkistaminen:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/lapsen-kayttaytymisen-taakse-kurkistaminen/>