

15.11.2023



Ihanat & kamalat tunteet:

Vanhemman tunnesäätely ja oman lapsuuden vaikutukset vanhemmuuteen

Anniina Kyllönen, psykologi, perheneuvola, Kymenlaakson hyvinvointialue

Marjaana Kosma, vastaava ohjaaja, päiväryhmä Untuva, Kymenlaakson
ensi- ja turvakotiyhdistys

Satu Ahlqvist-Rakkolainen, väkivaltatyöntekijä, Pysäkki, Kymenlaakson
ensi- ja turvakotiyhdistys

Tunnesäätely



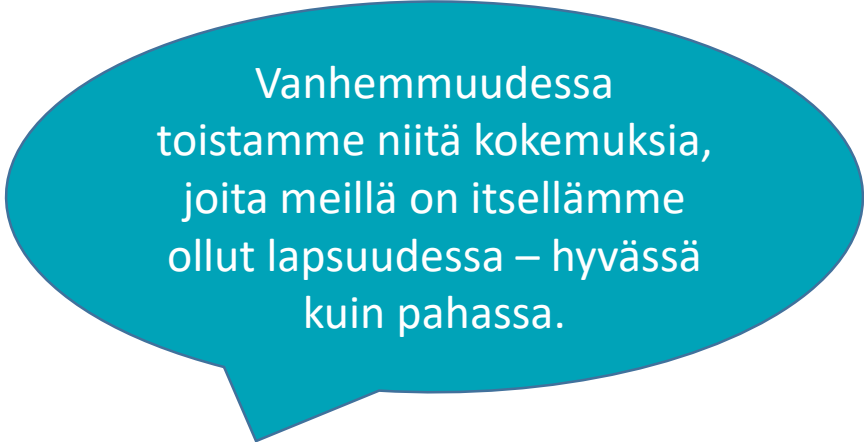
- Tunnesäätely tarkoittaa kykyä havainnoida, ilmaista ja säädellä omia tunnetiloja.
- Tunnesäätely kehittyy temperamentin ja lapsuuden kasvuolojen yhteisvaikutuksesta.
- Kuormitus ja stressi vaikuttavat merkittävästi säätelykykyyn.
- Tunnesäätely on taito, jota voi harjoitella!



Tunneämpäri

Lapsuuden vaikutus omaan säätelykykyyn ja vanhemmuuteen

- Vanhemmuus usein aktivoi omia lapsuusmuistoja niin selkeinä muistikuvina kuin pintaan nousevina tunteina, kasvatustalipiteinä tai toimintatapoina.
 - Miten lapsuuden kodissasi ilmaistiin tunteita?
 - Mikä oli sallittua, mikä kenties ei ollut?
 - Miksi välillä toimin niin kuin toimin?
 - Mitä tapahtuu jos toimisinkin toisin?
 - Miten haluaisin toimia?



Vanhemmuudessa toistamme niitä kokemuksia, joita meillä on itsellämme ollut lapsuudessa – hyvässä kuin pahassa.



Arjen voimavarat

- Arjen sujuvuus ja elämän hallittavuus
(uni, ravinto, harrastukset, työ, talous, ihmissuhteet)
- Vanhemman oma terveydentila
(kivut, mielenterveydenongelmat, sairaudet)
- Itseluottamus ja pystyvyyden kokemus
- Elämän merkityksellisyys



Säiliö täyttyy

- Vanhempi ottaa vastaan lapsen kaikenlaiset tunteet
- Suodattaa pois liian tunnekuohun, sanoittaa ja peilaa ne lapselle takaisin ymmärrettävässä ja turvallisessa muodossa.



A hand is shown from the bottom left, holding a glowing, golden orb. The background is a soft, warm sunset or sunrise with a blurred horizon. The overall mood is serene and hopeful.

Tunteiden säateleminen

- Myönteisiä säätelykeinoja mm. keskittyminen hengittämiseen ja juuri tähän hetkeen, tunteiden hyväksyminen ja sanoittaminen, vetäytyminen hetkeksi omiin oloihin, sosiaaliset suhteet, liikkuminen, luonto, musiikki yms.
- Haitallisia itsesäätelykeinoja ovat mm. päihteet. Turruttava vaikutus hetkellinen, runsaasti käytettynä lisäävät negatiivisia tunteita, stressiä, mielenterveysongelmia ym.
- Mikä on sinun konstisi vähentää stressiä, purkaa täyttynyttä säiliötä?



Mitä tunteita
minussa herää,
missä ne tuntuvat?

Kokeile kasvojesi ja hengityksesi rentouttamista näin:

Sulje silmäsi ja anna hartioidesi valahtaa alaspäin.

Kuvittele, että otsaasi koskettaa lempeät, lämpöiset sormenpäät, jotka kulkevat hitaasti kulmiesi yli toiselta puolelta toiselle rentouttaen koko otsasi, silmäkulmasi ja silmäsi.

Anna kulmiesi laskeutua alaspäin ja silmiesi levätä kuopissaan.

Anna kielen valahtaa rennoksi suussasi.

Aisti hengitystäsi ja sen rytmiä. Anna sen keinuttaa ja hyväillä sinua sisäisesti.

Kuvittele tuoksuttavasi nenäsi alla pientä herkkää kukkaa, josta juuri ja juuri saat hennon vienon tuoksun havaittavaksesi. Varo, ettei hento kukka taivu hengityksestäsi.


Voit halutessasi vielä kokeilla, mitä silmät kiinni hymyileminen sinussa vaikuttaa – kun kukan tuoksu saa mielihyvähormonit sisälläsi pisaroimaan.

Mitä aistit kehossasi ja olossasi? Muuttuiko olotilasi? Millaisissa tilanteissa voisit käyttää tätä tukenasi?




Sisäinen puhe


- Miten puhun itselleni?
- Huoli- ja katastrofiajattelu
- Sosiaalinen vertailu ja riittämättömyyden tunne
- Kiitollisuus ja toiveikkuus lisääntyy, kun niitä harjoittelee. Esim. kiitollisuuspäiväkirja




Miksi minä aina epäonnistun tässä...



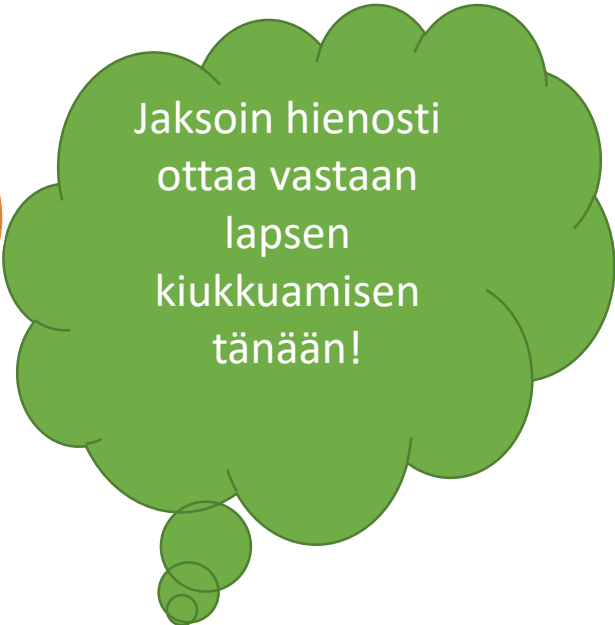
Minä olen ihan surkea äiti!



Olenpa ollut tiukilla, mutta selviän kyllä tästäkin!

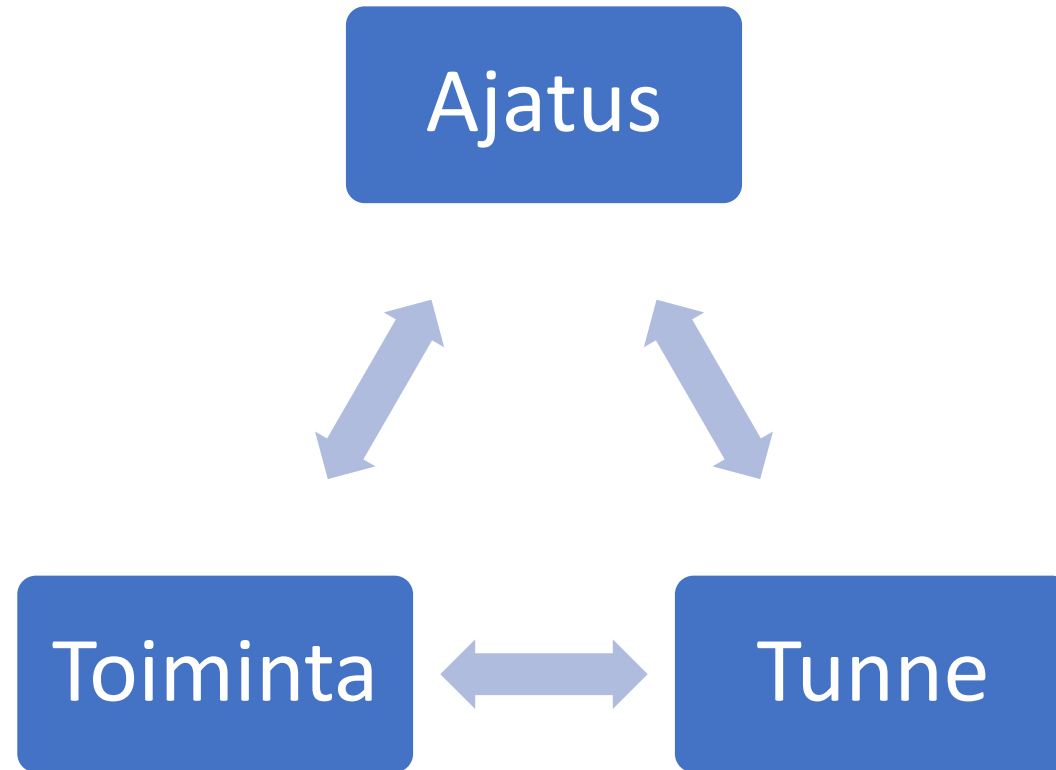


Teen parhaani ja se riittää.



Jaksoin hienosti ottaa vastaan lapsen kiukkuamisen tänään!

Kognitiivinen kolmio



Millainen vanhempi olen?

Poimi osuva kortti pöydältä ja
käykää pöytäporinat siitä, miten
asioista voi löytää myönteisen
puolen!





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**
- **Mielenterveystalo.fi**
- <https://www.tunnejataida.fi/tunteet-kehossa-hermoston-tasot-tunnetaidot-neurotiede>
- **Lapsen kaltoinkohtelun katkaiseminen käsikirja.** toim. Merja Kortelainen ja Niina Remsu (Ensi- ja turvakotien liitto)

Palautekysely





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)

En jaksa - Apua lapsiperheiden vanhemmille: <https://enjaksa.fi/>

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/>