



# Haminan vanhemmuusillat – Tukea kiukun käsittelyyn

## Vanhemman tunnesäätely ja arjen voimavarat 16.4.24

Niina Savikurki, psykologi, perheneuvola, Kymenlaakson hyvinvointialue

Kirsi Toikka, sosiaalityöntekijä, perheneuvola, Kymenlaakson  
hyvinvointialue

Nina Teikari, varhaisen tuen perheohjaaja, Kymenlaakson hyvinvointialue



# Mistä tänään puhutaan?

- Tunteiden merkityksestä: miksi tunnemme kuten tunnemme ja miksi se on merkityksellistä suhteessa lapseen?
- Vanhemman omasta tunnesäätelystä

## Miksi?

- Vanhempana toimit oman lapsesi tunteiden kannattelijana, peilinä ja mallina

# Tunteet ovat sisäisiä kokemuksia, jotka..

- Viestivät ja kertovat meille asioista ja tarpeista
  - Esim. suru kertoo menetyksestä
- Ohjaavat toimintaamme
  - Esim. pelko valmistaa kehoamme taistelemaan tai pakenemaan
- Ovat yksilöllisiä: temperamenttimme ja aiemmat kokemuksemme vaikuttavat mm. tunteiden viriämiseen, ilmaisemiseen ja voimakkuuteen.
  - Lapsuuden kokemukset: miten omassa lapsuuden kodissa on saanut ilmaista tunteita, mikä on ollut sallittua tai kiellettyä.



Tunteet eivät ole tekoja.  
Kaikki tunteet ovat  
sallittuja ja hyväksyttäviä.



Mitä tunteita  
minussa herää,  
missä ne tuntuvat?

# Arjen voimavarat

- vaikuttavat siihen, miten jaksamme kantaa omia tunteitamme ja ottaa vastaan lapsen tunteita
- arjen sujuvuus ja elämän merkityksellisyys ja hallittavuus: uni, ravinto, harrastukset, työ, talous, ihmissuhteet

Kun pidät huolta omasta jaksamisestasi, pystyt vastaamaan myös lapsesi tarpeisiin.

Olennaista on muistaa myötätuntoinen suhtautuminen omaan itseesi: riittävän hyvä riittää.





# Tunneämpäri

Millaisista asioista sinun  
tunneämpärisi on tänään  
täyttynyt?

1. Itsessä ja muissa heräävien erilaisten tunteiden **tunnistaminen**
2. Tunteiden **nimeäminen** ja tunnesanojen osaaminen
3. Sen **ymmärtäminen**, miksi erilaiset tunteet heräävät
4. Tunteen voimakkuuden **säateleminen**
5. Tunteiden **ilmaiseminen** sellaisella rakentavalla tavalla, joka ei vahingoita muita, itseä tai ympäristöä (esimerkiksi tunteen sanominen ääneen)

# Kohti tunteiden säätelyä





# Vanhemman tunnesäätely

16.4.2024 Neuvottoman päiväkotä

Kirsi Toikka, sosiaalityöntekijä, perheterapeutti



# Miten voin säädellä tunteita?

Tietoisuutta omista tunteista voi harjoitella.

- havaitsemista
- pysähtymistä
- tunnistamista
- nimeämistä



**Onko kaikkien tunteiden  
tunteminen minulle  
tärkeää?**

**Sallitko itsellesi  
kaikenlaiset tunteet?**





# Tunteiden havaitseminen

- Tältä tämä nyt tuntuu eli tämä tunne on minulle totta
- Tämä xx tuntuu kipeältä enkä haluaisi tuntea näin  
= totta sekin

Tunteiden havaitseminen ja avoimuus niille on osaltaan itsensä kunnioittamista. Sitä, että on rehellinen ja vilpitön itselleen.

# Huomaa tunne kehossa ja nimeä se

- Missä kohtaa kehossa se tuntuu?
- Miltä se tuntuu?
- Kuinka vahvalta se tuntuu?

Tietoisuus tunteesta auttaa säätellemään sen vaikutusta toimintaan.





# Anna itsellesi lupa tuntea

- Tältä tämä nyt tuntuu
- En halua tuntea xx mutta kestäen sen vaikka en pidä siitä
- Anna aikaa itsellesi, vahvinkin tunnetila laantuu



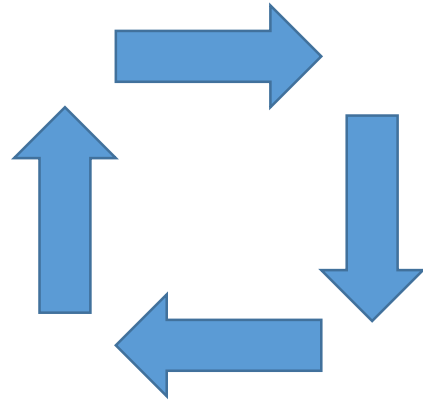
# Anna tunteelle tilaa

- Tunteilla on lupa tulla ja mennä vapaasti
- Riittää, että tulet tunteesta tietoiseksi
- Huomaat, ettei mikään tunne ole pysyvä olotila



# Kehon rauhoittaminen

Tee kolme rauhallista hengitystä – usein jo se helpottaa





# Tunne on viesti

- Mistä sinulle tärkeästä asiasta tunne kertoo?
- Mitä tärkeämpää arvoa on loukattu, sitä vahvempi on tunne
  - Oikeudenmukaisuus, tasa-arvo...
- Mitä tarvetta tunne viestittää
  - Tarvitsen lepoa, omaa aikaa, aikuiskontakteja...





# Hengityksen lisäksi on muita kehollisia tunnesäätelykeinoja

- Rentoutus-, mindfulness harjoitteet
- Ota etäisyyttä, jos mahdollista siirry eri tilaan
- Maadottuminen eli ajatuksen keskittäminen tuntoaistiin
- Aistien kautta tunteen syrjäyttäminen
  - Maku – turkinpippuri
  - Kuulo – musiikki, linnunlaulu
  - Katse – keskittyminen
  - Ihotuntemus – suihku, jääpala
  - Tuntoaisti - jännityspuristus

# Ajatuksia, joilla mieli voi rauhoittua

- Olen turvassa, kaikki järjestyy
- Maailma ei kaadu
- Vuoden päästä tämä on pikkujuttu
- Kohta olemme kotona ja ...
- Pääsen mielikuvissa lempipaikkaan, jossa voin levätä



# Puhu itsellesi kuin parhaalle ystävällesi

- Tämä tunne on ihan tavallista. Kuka tahansa tuntisi näin tuossa tilanteessa
- Olen pahoillani, että juuri nyt koet näin vaikeaa tunnetta, se tuntuu minustakin kurjalta
- Aiemmin kerroit, että tuntuu tältä. Muistan, että xx oli sinulle apua





**Kun on hyvä hetki, muistele  
mitkä ajatukset, sanat, teot,  
ihmiset jne. ovat  
kannatelleet sinua.**



# Lisätietoa

- **Fanni-kirjasarja.** Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston.
- **Kiukkukirja.** Raisa Cacciatore. 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)



# 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](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/>