

Vahvistu vanhempana

Selko-opas vanhemmuuteen



Vahvistu vanhempana Selko-opas vanhemmuuteen

Teimme tämän selkokielen oppaan,
jotta voit pitää huolta itsesäsi ja lapsestasi.

Opas on kirjoitettu Kehitysvammaisten Tukiliiton
Vahvistu vanhempana -hankkeessa.

Selkomuokkaus Tuula Puranen
Ulkoasu Jaana Teräväinen

Kuvaaja Laura Vesa
Piirroukset Freepik-kuvapankki, kuvittaja pch.vector

Kiitämme lämpimästi valokuvissa esiintyviä vapaaehtoisia.

ISBN 978-952-7059-35-7
ISBN 978-952-7059-36-4 (pdf)

Paino Euraprint, 2020

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere

www.tukiliitto.fi


Kehitysvammaisten
Tukiliitto ry



Sisältö

1. Aluksi.....	5
Oppaan taustaa.....	5
2. Vanhemmuus on tunnetta ja taitoja.....	6
Pohdittavaa.....	6
Milloin lapsen asiat ovat hyvin.....	7
3. Kun lapsi kasvaa ja kehittyy, vanhemmuus muuttuu.....	8
Pohdittavaa.....	12
Jokainen lapsi on yksilöllinen.....	13
4. Arjen rytmi, johdonmukaisuus ja hyvä suhde kantavat.....	14
Harjoittele itsesi rauhoittamista.....	15
5. Vanhemman hyvinvointi ja itsetuntemus tukevat myös lapsen hyvinvointia.....	17
Pohdittavaa.....	18
6. Tunne ja tunnista tunteesi – harjoittele tunnetaitoja.....	20
Harjoitus.....	22
7. Muksuopin avulla ongelmista voi syntyä uusia taitoja.....	23
8. Vinkkejä arkeen ja haastaviin tilanteisiin.....	25
Pohdittavaa.....	26
9. Etsi ja pyydä apua.....	29



1. Aluksi

Tämä opas kertoo vanhemmuudesta selkokielellä.

Saat oppaasta tietoa ja näkökulmia lapsen vanhempana olemiseen.

Vanhempana kohtaat paljon iloa. Kuitenkin myös vaikeita tilanteita voi tulla lapsen eri ikävaiheissa.

Tämä opas antaa sinulle tukea vaikeisiin tilanteisiin ja vinkkejä, miten niissä voi toimia.

Opas perustuu siihen, mitä nykyisin tiedetään ja ajatellaan lapsen kasvattamisesta. Voit lukea opasta yksin tai yhdessä toisen kanssa.

Jokaisesta aiheesta on oma kappale ja kappaleen lopussa on kysymyksiä. Voit pohtia niitä itseksesi tai jonkun toisen kanssa.

Kysymykset auttavat sinua pohtimaan, millainen vanhempi olet.

Entä millainen vanhempi sinä haluaisit olla?

Kysymykset voivat auttaa, kun sovitte teidän perheessänne, miten juuri teillä toimitaan eri asioissa ja tilanteissa.

Joskus voi olla hyvä keskustella vanhemmuudesta jonkun ulkopuolisen ihmisen kanssa. Siksi oppaan lopussa kerrotaan, mistä voit kysyä tukea ja neuvoja.

Jos keskustelet vanhemmuudesta oman työntekijäsi kanssa, voitte käyttää tätä opasta apuna. Opas sopiikin myös ammattilaisille, jotka kohtaavat perheitä. He voivat käyttää tätä opasta oman työnsä tukena.

Oppaan taustaa

Opas on kirjoitettu Vahvistu vanhempana -hankkeessa. Hankkeen toteutti Kehitysvammaisten Tukiliitto ry vuosina 2017–2020 STEA:n rahoituksella.

Hankkeen toiminta oli vanhemmille, jotka tarvitsevat tukea oppimisessa ja ymmärtämisessä.

Vahvistu vanhempana -hanke oli osa avustusohjelmaa, jonka tavoite oli vähentää eriarvoisuutta. Avustusohjelman nimi oli Kaikille eväät elämään.

2.

Vanhemmuus on tunnetta ja taitoja

Tässä luvussa on yleistä pohdintaa niistä tunteista ja tilanteista, joita voit kohdata lapsesi kanssa.

Vaikka arkeen mahtuu iloa ja rakkautta, arjesta selviytyminen lapsen kanssa voi olla myös vaikeaa. Silloin auttaa, jos sinulla on keinoja saada arjesta sujuvaa.

Rutiinit ja yhteiset pelisäännöt ovat tärkeitä arjen sujumisessa. Myös omien tunteiden tunnistaminen ja säätely auttavat arjen pyörittämisessä.

Tunteiden säätely tarkoittaa sitä, että et anna jonkin tietyn tunteen määrätä, miten toimit jossakin tilanteessa. Jos esimerkiksi tunnet raivoa, tunteiden säätely tarkoittaa sitä, että käyttäydyt kuitenkin asiallisesti raivon tunteesta huolimatta.

Tunteet, tilanteet ja asiat vaihtelevat, mutta sinun tärkein tehtäväsi on pitää huolta lapsesta. On tärkeää, että lapsi voi luottaa siihen, että läheiset aikuiset pitävät huolta hänestä. Silloin hänellä on turvallinen olo.

Turvallinen olo vaikuttaa niin, että lapsi voi oppia rauhassa uusia asioita.

Vastuu lapsesta kestää lapsen syntymästä siihen asti, kun hän aloittaa itsenäisen elämän. Vastuu tarkoittaa esimerkiksi sitä, että huolehdit joka päivä lapsen perustarpeista. Perustarpeita ovat esimerkiksi ruoka ja uni.

Vaikka vastuu loppuu aikanaan, vanhemmuus kestää koko elämän ja voi olla vaativa tehtävä. Siitä ei kuitenkaan tarvitse selviytyä yksin, jos oppii pyytämään apua ja ottamaan sitä vastaan.

Kukaan vanhempi ei ole täydellinen tai täysin valmis. Vanhempana voi aina oppia uusia asioita itsestä ja lapsesta.

Pohdittavaa

- Mikä sinulle on vanhempana tärkeää?
- Milloin koet onnistumista lapsesi kanssa?
- Millaisissa asioissa kaipaavat tukea?



Milloin lapsen asiat ovat hyvin?

Jos lapselta kysytään,
milloin hänen asiansa ovat hyvin,
hän voi vastata esimerkiksi näin:

Minua rakastetaan,
eli vanhemmat kuuntelevat minua
ja ovat kiinnostuneita asioistani.

Vanhempani eivät moiti,
jos oppiminen on
joskus vaikeaa.

Vanhempani
eivät torju minua,
jos pyydän heiltä apua.

Vanhemmat yrittävät ymmärtää,
miltä minusta tuntuu ja mitä ajattelen
ja miksi toimin niin kuin toimin.

Vanhempani huolehtivat ruuasta,
unestani ja muista perustarpeistani
jokaisena päivänä.

Vanhempani pitävät
minusta huolta
eivätkä jätä minua yksin.

Vanhempani
hyväksyvät minut
juuri sellaisena
kuin olen.

Vanhemmat jaksavat antaa
minulle rajoja. Tarvitsen niitä,
vaikka en aina halua totella.
Kun kasvan, saan lisää vapauksia.

Vanhempani kuuntelevat ja kunnioittavat minua.
He ymmärtävät, että kaikki tunteeni
ovat oikein ja arvokkaita.

3.

Kun lapsi kasvaa ja kehittyy, vanhemmuus muuttuu

Tässä luvussa kerrotaan, minkälaisia asioita lapsi tarvitsee sinulta eri ikävaiheissa.

Kun lapsesi on vauva, tarvitet erilaisia taitoja kuin silloin, kun hän on koululainen, teini-ikäinen tai nuori aikuinen.

Vanhemmuus muuttuu, kun lapsi kasvaa ja kehittyy. Seuraavaksi on lyhyt kuvaus siitä, millaista vanhemmuutta lapsi tarvitsee eri ikävaiheissa.

0–2-vuotiaat

Lapsi haluaa olla syntymästä asti vuorovaikutuksessa kanssasi. Vuorovaikutus on tässä vaiheessa lapsen lähellä olemista, kosketuksia ja katseita. Se on myös sitä, että puhut lapselle hellällä äänellä, kun hoidat häntä.

On tärkeää, että hyväksyt kaikki vauvan tunteet ja tarpeet ja sanoitat niitä hänelle. Sanoittaminen tarkoittaa sitä, että kerrot vauvalle, millaisen tunteen tai tarpeen huomaat hänellä.

Kun vauva esimerkiksi itkee, voit sanoa hänelle vaikka näin: ”Voi kulta, sinua itkettää, kun vaippa on märkä, mutta ei hätää. Vaihdan sinulle kuivan vaipan, niin sinulle tulee parempi olo.” Näin vauva oppii, että hän on sinulle rakas juuri sellaisena kuin hän on.

Lapsi kehittyy nopeasti. Hän alkaa liikkua ja ilmaista omia tunteita ja omaa tahtoa.



Kun lapsi alkaa liikkua, huolehdi, että koti ja leikkipaikat ovat turvallisia.

Lapsi tarvitsee rajoja jo pienenä ja pienikin lapsi oppii niitä. Hän oppii esimerkiksi, ettei toista ihmistä saa satuttaa. Hän oppii kodin sääntöjä, kuten sen, että lelut pitää siivota leikin jälkeen omille paikoilleen.

Aseta rajoja lempeästi, selkeästi ja johdonmukaisesti. Johdonmukaisuus tarkoittaa sitä, että rajat ovat samat joka päivä niin kauan kuin niitä tarvitaan.

Lapsi oppii myös, että hän voi tutustua ympäristöön turvallisesti, koska hän voi aina palata vanhemman luokse.



2–6-vuotiaat

Olet ehkä kuullut uhmaiästä.
Se on lapsen kehitysvaihe,
joka tulee noin 2–3-vuotiaana.
Joillakin lapsilla uhmaikä menee ohi
nopeasti ja kevyesti,
joillakin se kestää kauemmin
ja on vaativampi.

Uhmaiässä lapsi kokeilee rajoja,
joita hänelle on asetettu.
Hän kokeilee omaa tahtoaan
ja sen voimaa.
Hän saattaa myös ilmaista
omia tunteitaan voimakkaasti.

Kun lapsi koettelee rajojaan,
hän ilmaisee tahtoaan ja tunteitaan.
Pysy silloin rauhallisena,
ja toimi joka tilanteessa
mahdollisimman samalla tavalla.

Jos lapsi huutaa, anna hänen huutaa.
Hän ei kuitenkaan
saa satuttaa ketään,
vaikka olisi hyvin kiukkuinen.

Lapsen uhmaikä voi olla vaativa,
ja sinusta saattaa tuntua,
että voimasi loppuvat.

Silloin voi auttaa,
jos välillä pääset pois vaikeista tilanteista.
Sekin saattaa auttaa, jos jaksat ajatella,
että lapsen uhmaikä kuuluu
lapsen kehitykseen
ja varmasti menee ohi.

Tilanne alkaa helpottaa
usein jo 3-vuotiaana.
Silloin lapsen kanssa on
mukava jutella ja touhuilla yhdessä.
Kun teette yhdessä asioita,
lapsi oppii uusia taitoja.

Yhdessä oleminen vahvistaa
sinun ja lapsesi suhdetta,
eli tunnette yhä vahvemmin,
että kuulutte yhteen.

4–5-vuotias on vauhdikas ja kekseliäs.
Hän alkaa kiinnostua kavereista.
Hän kuitenkin tarvitsee apuasi
kaverisuhteiden solmimiseen
ja niiden ylläpitämiseen.
Hän tarvitsee tukeasi
tunteiden oppimiseen
ja rauhoittumiseen.





6–10-vuotiaat

Kuusivuotias on esikoululainen, ja hän tuntee olevansa jo iso.

Usein hän osaakin paljon asioita itsenäisesti. Silti hänellä voi olla pelkoja ja epävarma olo. Silloin hänestä on tärkeää jutella rauhassa oman vanhemman kanssa.

Myös kouluikäinen lapsi kaippaa yhteistä tekemistä ja kainalossa oloa vanhemman kanssa.

Tässä ikävaiheessa lapsi alkaa pohtia itse oikeaa ja väärää: mikä on oikein ja mikä on väärin? Lisäksi hän liikkuu kodin ulkopuolella ja saa uusia kavereita.

Kaikissa näissä asioissa hän ottaa mallia vanhemmilta. Siksi vanhempien malli on tärkeä. Vanhempien antamat vinkit ja kannustus ovat tärkeitä.

Kun alakoulu etenee, lapsi kiinnostuu uusista asioista.

Hän keskustelee niistä mielellään vanhemman ja opettajan ja muiden tärkeiden aikuisten kanssa. Tässä vaiheessa kavereista tulee entistä tärkeämpiä.

Lapsi itsenäistyy ja saa yhä enemmän kokemuksia, joihin et voi enää vaikuttaa.

Sinun tehtäväsi on olla kiinnostunut siitä, miten lapsesi päivä on mennyt. Tehtäväsi on myös tukea ja kannustaa lastasi hankalissa tilanteissa ja pettymysten hetkillä.

Suhtaudu vakavasti huoliin, jotka koskevat lapsen koulunkäyntiä ja kaverisuhteita. Etsi niihin tukea nopeasti. Löydät tukea antavien toimijoiden yhteystietoja tämän oppaan lopusta.

Kun saatte tukea ajoissa, se helpottaa tulevaisuudessakin lapsen koulunkäyntiä ja ihmissuhteiden syntymistä.

10–15-vuotiaat

Tässä ikävaiheessa lapsesi on alakoulun viimeisillä ja yläkoulun ensimmäisillä luokilla.

10 – 15-vuotiaana lapsi siirtyy lapsuudesta nuoruuteen. Tätä kehitystä sanotaan yleensä murrosiäksi.

Murrosiässä lapsen keho ja aivot muuttuvat paljon. Keho muuttuu aikuisen näköiseksi ja tunteet kuohuvat.

Lapsella on nyt vahvat mielipiteet. Oma vanhempi voi tuntua ”nololta”. Seksuaalisuus ja seurustelu alkavat mietityttää. Lapsesi voi etsiä kuumeisesti tietoa ja näkökulmia kavereilta ja netistä.

Vaikka lapsesi tunteet kuohuvat ja hän käy läpi isoja muutoksia, yritä säilyttää yhteys lapseesi. Se vaatii sinulta ehkä joustavuutta ja sinnikkyyttä.

Sinun pitäisi pystyä yhä asettamaan rajoja lapsellesi.

Tunnemyrskyissä lapsi tarvitsee apuasi tunteiden sanoittamisessa. Tässä tunteiden sanoittaminen tarkoittaa, että juttelette yhdessä siitä, miltä lapsestasi tuntuu.

Sinun on tärkeää ymmärtää, että nuoresta tuntuu välillä todella kurjalta, ja hän kaipaa sinulta lohdutusta ja ymmärrystä.



Pohdittavaa

- Millainen sinun lapsesi on? Mikä hänelle on tärkeää?
- Mitä arvelet lapsesi toivovan sinulta juuri nyt?
- Mikä sinulle on juuri nyt hankalaa lapsen kasvatuksessa?
- Millaisissa tilanteissa tämä hankaluus näkyy?
- Mikä auttaa sinua selviytymään hankalasta tilanteesta?

15–18-vuotiaat

Tässä iässä peruskoulu päättyy ja monet tulevaisuutta koskevat asiat tulevat ajankohtaisiksi.

Nuoren itsetuntemus on syventynyt. Se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että hänellä alkaa olla käsitys, millainen ihminen hän on ja millaiset asiat hänelle ovat tärkeitä. Hän pohtii usein myös sitä, mitä hän haluaa tehdä elämässään.

Moni nuori pohtii näitä kysymyksiä mielellään myös oman vanhemman kanssa. Lisäksi hän voi kaivata vinkkejä esimerkiksi talouteen, rahaan, opiskeluun, työhön ja ihmissuhteisiin.

On tärkeää, että arvostat nuortasi ja hänen ajatuksiaan ja näkökulmiaan.

Tässä vaiheessa sinun ja lapsesi välille alkaa muodostua uudenlainen suhde. Siihen kuuluu se, että päästät irti nuorestasi, mutta olet tukena ja turvana silloin, kun hän sitä haluaa.

Sinulla on nyt erilainen rooli kuin ennen. Se on kuitenkin yhtä tärkeä kuin silloin, kun lapsesi oli nuorempi.

Jokainen lapsi on yksilöllinen

Vaikka lapsilla on samanlaisia piirteitä eri ikävaiheissa, jokainen lapsi on oma yksilönsä, ainutkertainen itsensä. Lapsi kehittyy omaan tahtiinsa. Siksi edes sisaruksia ei pidä verrata toisiinsa.

Lapsen yksilöllinen luonne, temperamentti ja mieltymykset vaikuttavat siihen, millaista vanhemmuutta hän tarvitsee. Jotkut lapset voivat tarvita erityistä tukea, mutta sekin on osa yksilöllisyyttä.

Lapsi voi kohdata haasteita kaikissa ikävaiheissa. Elämän yllättävät tapahtumat tai vaikeudet kaverisuhteissa voivat aiheuttaa lapselle tai nuorelle murheita tai mielenterveyden haasteita. Silloin vanhemmalta tarvitaan erityisiä voimavaroja.

Ulkopuolisen ammattilaisen apu voi olla tarpeen.

4. Arjen rytmi, johdonmukaisuus ja hyvä suhde kantavat

Tässä luvussa kerrotaan, mitkä kolme asiaa tukevat elämää lapsen kanssa.

Elämää lapsen kanssa tukevat kolme asiaa ovat

- arjen säännöllinen rytmi,
- johdonmukainen toiminta ja
- hyvän suhteen rakentaminen vanhemman ja lapsen välille.

Nämä kolme asiaa vähentävät arjen arvaamattomuutta ja lisäävät sen turvallisuutta. Usko arjesta selviytymiseen vahvistuu, samoin luottamus ihmissuhteisiin. Jos tapahtuu jotain yllättävää, lapsi ja vanhempi voivat luottaa, että vaikeuksista päästään yli.

Turvallisuuden tunnetta voi lisätä

Joissakin tilanteissa on erityisen tärkeää pitää kiinni arjen rytmistä ja sovitusta säännöistä. Tällainen tilanne on esimerkiksi silloin, kun perhe-elämä väsyttää ja ärsyttää. Rytmi ja säännöt auttavat myös silloin, jos elämässä tulee jokin kriisi.

Lapsen näkökulmasta arjen rytmi ja sovitut säännöt lievittävät epävarmuutta. Ne lisäävät turvallisuuden tunnetta.

Sinua arjen rytmien säilyttäminen ja sovittujen sääntöjen noudattaminen auttavat rauhoittumaan. Ne auttavat sopeutumaan uuteen tilanteeseen. Silloin voit olla turvallinen ja rauhoittava aikuinen.

On tärkeää, että huolehdit omasta jaksamisesta. Silloin sinun on helpompi pitää kiinni arjen rutiineista ja sovitusta säännöistä.

Vaikeista tilanteista pääsee helpommin eteenpäin silloin, jos suhteesi lapseen on hyvä, luottamuksellinen ja avoin.

Voit asettua lapsesi asemaan

Hyvän suhteen luominen alkaa jo silloin, kun lapsi on vauva.

Luo vauvaan katsekontakti, pidä häntä lähelläsi ja juttele hänelle lempeästi. Ei haittaa, vaikka vauva ei ymmärrä, mitä hänelle sanot.

Vastaa vauvan kaikkiin tarpeisiin. Vähän isommalle lapselle vuorovaikutus on esimerkiksi sitä, että vietätte aikaa yhdessä ilman häiriöitä. Jutelkaa, leikkikää, hassutelkaa ja naurakaa yhdessä.

On hyvä, jos osaat mennä lapsesi tai nuoresi mieleen. Tämä tarkoittaa sitä, että pohdit lapsesi tunteita ja ajatuksia. Tätä sanotaan mentalisaatioksi.

Mentalisaatio auttaa sinua asettumaan lapsen tai nuoren asemaan.

Se auttaa sinua ymmärtämään lapsesi tunteita ja reaktioita hänen näkökulmastaan.

Muista kuitenkin, että kukaan ei voi ymmärtää toista ihan kokonaan. Kukaan ei voi tietää ihan tarkasti, miltä toisesta tuntuu tai mitä hän kokee.

Tärkeintä on, että haluat ymmärtää lastasi ja pohdit mielessäsi, miksi hän toimii jollakin tietyllä tavalla. Silloin ymmärrät esimerkiksi sen, että kun lapsi kiukuttelee, hänellä on paha olla. Hänen tarkoituksensa ei ole kiusata sinua.

Kiukuttelevan lapsen kohdalla mentalisaatio tarkoittaa sitä, että mietit kiukuttelun syytä ja pohdit, miten voisit auttaa lasta.

Mitä paremmin ymmärrät lastasi, sitä paremmin voit toimia niin, että yhteinen arki sujuu hyvin.

Hyvä suhde lapseen lisää yhteisymmärrystä ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Silloin ongelmatkin on helpompi ratkaista.

Jos yhteenkuuluvuuden tunne särkyy, sen korjaaminen on aina aikuisen tehtävä. Se ei ole koskaan lapsen tehtävä.

Harjoittele itsesi rauhoittamista

1. Huomaa, kun olotilasi muuttuu, esimerkiksi äänesi voi kohota.
 2. Mieti valmiiksi, mitä teet silloin, jos hermostut. Suunnittele esimerkiksi, mitä teet siinä tilanteessa, jossa yleensä alat huutaa. Suunnitelma auttaa sinua muuttamaan toimintaasi.
 3. Muuta toimintaasi heti, kun huomaat, että huutaminen on tulossa.
 4. Keskity viisi minuuttia vain siihen toimintaan, jonka olet suunnitellut huutamisen vaihtoehdoksi. Pahin tunnekuuhu kestää yleensä enintään kolme minuuttia.
 5. Toista tätä harjoitusta aina, kun meinaat hermostua. Toista tätä useiden viikkojen ajan.
- Vähitellen opit olemaan huutamatta, vaikka hermoistuisitkin.



5.

Vanhemman hyvinvointi ja itsetuntemus tukevat myös lapsen hyvinvointia

Tässä luvussa kerrotaan, miksi vanhemman hyvinvointi ja itsetuntemus tukevat lapsen hyvinvointia.

Kun vanhempi voi hyvin ja tuntee itsensä, hänen on helpompi tukea myös lapsensa hyvinvointia. Se on lapselle tärkeää siksi, että lapsuudessa syntyvät eväät aikuisuuteenkin.

Itsetuntemuksesi vahvistuu, kun mietit omia tunteitasi ja ajatuksiasi. Omien tunteiden ja ajatusten miettimistä sanotaan itsementalisaatioksi.

Keinoja parantaa jaksamista

Voit parantaa jaksamista monella eri tavalla. Jaksamiselle on tärkeää, että nukut tarpeeksi, lepäät riittävästi ja sinulla on terveelliset elintavat.

Älä käytä liikaa päihteitä.

Voit saada jaksamista ja hyvää mieltä, jos sinulla on omaa tekemistä ja tapaat ystäviäsi. Anna tilaa parisuhteelle ja seksuaalisuudelle.

Parisuhteelle voi olla vaikea järjestää aikaa perheen arjessa. Silloin ihan pienetkin aikuisten hetket auttavat jaksamaan paremmin.

Jaksamista vähentää myös, jos perheessä on väkivaltaa. On olemassa henkistä ja fyysistä väkivaltaa.

Molemmat haittaavat hyvinvointia ja vähentävät turvallisuutta. Lapsesta väkivalta on hyvin pelottavaa, vaikka se ei kohdistuisi häneen.

Jos jaksamisessa ja hyvinvoinnissa on ongelmia, apua kannattaa hakea heti. Joskus jo se voi auttaa, että ystävä tai isovanhempi ottaa lapsen hoitoon vähäksi aikaa.

Joskus taas voi olla hyvä turvautua ammattilaisten apuun. Myös järjestöistä voi saada apua ja tukea.

Kun saa lapsen, mieleen voi tulla omia lapsuuden kokemuksia ja muistoja. Ne voivat olla hyviä ja vahvistavia, mutta ne voivat olla myös surullisia ja nostaa mieleen häpeää.

Omat lapsuuden kokemuksesi voivat vaikuttaa siihen, millainen vanhempi itse olet. Omia lapsuuden kokemuksia olisikin hyvä käsitellä, kun saa lapsen. Voit keskustella lapsuudestasi jonkun läheisen kanssa.

Voit käyttää taidetta apuna, esimerkiksi kirjoittamista, maalaamista, piirtämistä tai musiikkia.

Jos oma lapsuus tuntuu liian vaikealta tai raskaalta, voit saada terapeutilta apua sen käsittelyyn.

Ennen ja nyt

Lapsen kasvattamisesta tiedetään nyt enemmän kuin ennen vanhaan. Nykyisin tiedetään esimerkiksi, että lapselle ei saa huutaa eikä häntä saa uhkailla. Lapsi alkaa pelätä ja hän tuntee, ettei hänellä ole mitään turvaa. Älä jätä lasta yksin.

Huutamisen tai uhkailun sijaan aikuisen pitää auttaa lasta käsittelemään erilaisia tunteita. On tärkeää, että pysyt rauhallisena, kun lapsi kiukuttelee ja alat itse jo hermostua.

Myös laki on muuttunut. Esimerkiksi vielä 1970-luvulla oli tavallista, että lasta kuritettiin ruumiillisesti. Ruumiillista kuritusta ovat esimerkiksi tukistaminen ja lyöminen. Nyt laki kieltää ruumiillisen kurituksen.

Jos lasta kurittaa ruumiillisesti, lastensuojelu puuttuu asiaan.

Millainen vanhempi haluat olla?

Miten haluat kasvattaa lapsesi niin, että hänellä on turvallinen olo? Mieti näitä kysymyksiä jo ennen lapsen syntymää. Samalla voit miettiä, millaisia asioita et halua ottaa oman lapsesi kasvatukseen.

Muista armollisuus itseäsi kohtaan. Armollisuus tarkoittaa sitä, että et vaadi itseltäsi liikaa.

Jos elämässä on raskas tilanne, riittää, että kaikilla on turvallista ja kaikki saavat tarpeeksi ruokaa, unta ja puhtaita vaatteita. Vaativassa tilanteessa ei haittaa, jos kotona on vähän sotkuista.

Kukaan ei ole täydellinen, eikä edes voi olla. Jokainen vanhempi mokaa kasvatuksessa joskus.

Joskus on tilanteita, joissa toimii lasta kohtaan huonommin kuin haluaisi. Silloin lapselta voi pyytää anteeksi. Sitten voi taas alkaa rakentaa yhteenkuuluvuuden tunnetta hänen kanssaan.

Pohdittavaa

- Millainen lapsi sinä itse olit?
- Millaisia sinun vanhempasi olivat sinua kohtaan?
- Mitä hyvää kannat mukana lapsuudestasi? Mitä haluat itse tehdä toisin vanhempana?





6. Tunne ja tunnista tunteesi – harjoittele tunnetaitoja

Tässä luvussa kerrotaan tunteista ja tunnetaidoista.
Itseä ja muita ihmisiä on ymmärtää paremmin,
kun oppii tunnetaitoja.

Tunnetaidot tarkoittavat sitä,
että tunnistat omia tunteitasi
ja ymmärrät niitä.

Sekin on tunnetaito,
että ymmärrät, miten
tunteet vaikuttavat eri tilanteissa.
Myös tunteiden säätely
on yksi tunnetaito muiden joukossa.

Voit opetalla tunnistamaan tunteita

Tunteet kuuluvat elämään.
Ne ovat tarpeellisia,
ja niillä on omat tehtävänsä.

Tunteet voivat opastaa meitä
toimimaan eri tilanteissa.
Jos sinua esimerkiksi jännittää
uudessa tilanteessa,
jännitys opastaa: ”Ole tarkkana!”

Tunteita on tärkeä tunnistaa,
mutta niiden mukaan
ei aina tarvitse eikä kannata toimia.
Sen sijaan tunteita
kannattaa säädellä.
Jos esimerkiksi hermostut,
on kuitenkin hyvä,
jos et huuda tai rähjäjä.

Voit keksiä keinoja,
joilla voit purkaa hermostuksen
muuten kuin huutamalla.
Voisitko esimerkiksi poistua
hetkeksi parvekkeelle tai pihalle,
kun alat hermostua
ja alat puhua kovemmalla äänellä?

Jos et voi heti poistua,
jaksatko odottaa,
että pääset olemaan hetken
yksin ja omassa rauhassa?

Tunnetaitoja voi harjoitella

Kuten kaikkia muitakin taitoja,
myös tunnetaitoja voi harjoitella.

Harjoittele vaikka niin,
että tarkkailet eri tilanteissa,
miltä sinusta tuntuu.

Anna sitten tunteelle nimi ja pohdi,
mitä sinun tekee mieli tehdä,
kun sinulla on tuo tunne.
Näin tulet tietoisiksi siitä,
miten tunne voi saada
sinut käyttäytymään.

Voit harjoitella niin,
että tarkkailet ja mietit muita ihmisiä.
Millaisia tunteita näet heillä?
Miten nuo tunteet vaikuttavat siihen,
miten he käyttäytyvät?

Tunteiden tunnistaminen
on erittäin hyödyllinen taito.
Se auttaa sinua tutustumaan itseesi
ja tuntemaan itseäsi paremmin.
Mitä paremmin tunnet itsesi,
sitä paremmin ymmärrät itseäsi.
Myös muita on helpompi ymmärtää,
kun oppii tunnetaitoja.

On tärkeää muistaa,
että kaikki tunteet ovat oikein,
eli ei ole olemassa väriä tunteita.



Opettele hyväksymään kaikki tunteesi.
Sinun ei kuitenkaan tarvitse antaa tunteiden määrittä, miten käyttäydyt.

Voit opetella uusia tapoja toimia.
Jos käyttäydyt jossakin tilanteessa vahingollisella tai muuten huonolla tavalla, voit jo etukäteen miettiä, millä muulla tavalla voisit toimia.

Kun esimerkiksi huomaat, että alat hermostua ja äänesi nousee, mitä vaihtoehtoja voit harjoitella tunteenpurkauksen tilalle? Voitko esimerkiksi olla hetken yksin ja rauhoittua?

Auta lasta oppimaan tunnetaitoja

On hyvä, jos lapsesi alkaa oppia tunnetaitoja jo pienenä. Voit sanoittaa jo vauvan tunteita. Kun vauva itkee, voit sanoa esimerkiksi: ”Voi pientä, sinua itkettää nyt kovasti. Oletkohan väsynyt tai nälkäinen, se saa helposti itkemään.”

Kun lapsi kasvaa, jatka tunteiden sanoittamista. Kun hän on tarpeeksi iso, voitte eri tilanteissa jutella yhdessä siitä, miltä lapsesta tuntuu. Ehkä voit myös kertoa, miltä sinusta tuntuu.

On tärkeää sanoittaa myös hyviä ja myönteisiä tunteita. Kun kertoo omista tunteista toiselle, on helpompi ymmärtää kumpaakin.

Kuuntele kaikenlaisia tunteitasi. Se auttaa sinua ymmärtämään, mitä tarvitset ja toivot.

Itsen tunteminen vahvistaa oman itsen ja muiden arvostamista. Kun arvostat itseäsi, sinun on helpompi myös asettaa rajoja muille siitä, miten he toimivat sinua kohtaan.

Harjoitus

Tämä harjoitus voi auttaa sinua huomaamaan tunteiden vaikutuksia itsessäsi.

1. Sulje silmät. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.
2. Muistele jotain ikävää tapahtumaa.
3. Hengitä taas rauhallisesti sisään ja ulos.
4. Muistele jotakin mukavaa tapahtumaa.
5. Avaa silmäsi.
6. Mitä muutoksia huomaat kehossasi, mielessäsi ja tunteissasi?

7.

Muksuopin avulla ongelmista voi syntyä uusia taitoja

Joskus perheessä voi tulla sellaisia ongelmia, että vanhempi tarvitsee apua niistä selviytymiseen.

Tässä luvussa kerrotaan, mikä on Muksuoppi ja miten se voi auttaa lasta ja vanhempaa.

Vaikka aina kannattaa muistaa, että perheen arjessa on myös iloa, ongelmatkin on hyvä myöntää. Esimerkiksi lapsella voi olla ongelmia käyttäytymisessä, tai vanhempi voi olla eri mieltä muiden aikuisten kanssa siitä, miten lasta tulisi kasvattaa ja hoitaa.

Ongelmia voi olla arjen asioiden hallinnassa. Koko perheen voi olla vaikea suunnitella asioita ja päättää, miten suunnitelma toteutetaan. Arki kuitenkin vaatii suunnittelua, jotta kaikki sujuisi tarpeeksi hyvin.

Jos vanhemmasta tuntuu siltä, että ongelma vain pysyy eikä sille mahda oikein mitään, kannattaa kokeilla Muksuoppia.

Ongelma on tilaisuus oppia uutta

Muksuopin periaate on, että lapsi ei ole ”vaikea tapaus”. Ongelmat ovat tilaisuus oppia jokin uusi taito.

Ongelma voi olla esimerkiksi se, että lapsi ei halua nukkua yksin omassa sängyssä. Silloin mietitään ongelman sijaan, mikä voisi olla se uusi taito, jota lapsi alkaa harjoitella.



Tässä tapauksessa uusi taito on yksin omassa sängyssä nukkuminen. Lapsi otetaan mukaan miettimään asiaa. Uuden asian opettelusta sovitaan yhdessä lapsen kanssa.

Samalla sovitaan siitä, millä tavalla opettelu tapahtuu ja ketkä kannustavat lasta uuden taidon harjoittelussa. Lapsen tukijoukossa voi olla vanhempien lisäksi esimerkiksi opettaja ja kavereita.

Uuden taidon harjoittelussa kannattaa sopia välitavoitteita.

Kun lapsi saavuttaa välitavoitteen, sitä voidaan yhdessä juhlistaa. Lapsi voi saada pienen palkinnon, esimerkiksi tarran sängyn pätyyn.

Kuin lapsi edistyy uuden taidon opettelussa, hän voi ehkä opettaa sitä jollekin toiselle lapselle, jolla on ollut vaikeuksia nukkua yksin omassa sängyssä.

Muksuoppi voi sopia aikuisellekin

Muksuoppi soveltuu myös aikuiselle. Vanhemmallakin voi olla ongelma, joka kannattaa nähdä tilaisuudeksi harjoitella jokin uusi taito.

Vanhemman ongelma voi olla esimerkiksi se, että kun hän hermostuu, hän alkaa huutaa lapselle. Niinpä hän voi alkaa opetella rauhoittumisen taitoa.

Opettelun tavoite voi olla, että vanhempi lakkaa hermostumasta yhtä helposti kuin ennen eikä enää huuda lapselle.

Joskus vanhemman voi olla vaikeaa nähdä omia haasteita ja tilaisuutta uuden taidon opetteluun. Omat haasteet on helpompi nähdä, jos voi jutella perhe-elämästä jonkun toisen kanssa. Juttukumppani voi olla esimerkiksi ystävä tai muu lähi-ihminen tai ammattilainen.

Pohdittavaa

Seuraavaksi on kysymyksiä, joita voit pohtia yksin tai yhdessä jonkun toisen kanssa.

Kun pohdit kysymyksiä, mieti vastauksia siitä näkökulmasta, että ajattelet itseäsi ennen kaikkea lapsen vanhempana.

1. Minkä taidon haluaisit oppia?
2. Ketkä voivat auttaa tämän taidon oppimisessa?
3. Miksi tämä taito on hyvä osata?
4. Mistä sitten huomaat, että olet oppinut tämän taidon?
5. Miten voit juhlistaa taidon oppimista perheesi tai lähi-ihmisten kanssa?



8.

Vinkkejä arkeen ja haastaviin tilanteisiin

Tässä luvussa annetaan vinkkejä, joiden avulla arki voi sujua paremmin. Kun arki sujuu tarpeeksi hyvin, jaksat itse paremmin.

Joskus voi tuntua siltä, että perheen arjen pyörittäminen on melkein liian vaativaa ja raskasta. Kun arki sujuu tarpeeksi hyvin, jaksat itse paremmin.

Arjessa on monenlaisia asioita, jotka voivat kuormittaa vanhempaa. Arki vaatii paljon muistamista ja suunnittelua, jotta kaikki sujuu luontevasti.

Esimerkiksi monenlaiset siirtymiset vaativat suunnittelua ja ennakkointia. Siirtyminen tarkoittaa sitä, että tilanne vaihtuu toiseksi, ja jokaiseen tilanteeseen pitäisi varautua. Esimerkiksi aamutoimiin ryhtyminen heräämisen jälkeen on siirtyminen. Myös pukeutuminen ja lähtö kouluun tai päiväkotiin on siirtymä.

Siirtymisiä kannattaa suunnitella etukäteen.

Suunnittelua on esimerkiksi se, että varaat lapselle aamuksi puhtaat vaatteet. Olet myös tarkistanut ajoissa, että lapsen repussa on kaikki, mitä siellä sinä päivänä pitääkin olla.

Suunnittelua on sekini, että tiedät etukäteen, mihin aikaan aamulla pitää herätä, jotta lapsi ehtii ajoissa kouluun tai päiväkotiin, ja ehdit itsekin hoitaa omat menosi kunakin päivänä.

Rutiinit auttavat

Rutiinit ja säännöt auttavat paljon. Niiden avulla on selvää, mitä milloinkin tehdään ja miten eri tilanteissa toimitaan.

Tuet ja palvelut

Varmista itse tai läheisesi tai sosiaalityöntekijän kanssa, että perheelläsi on ne tuet ja palvelut, joihin on oikeus.

Tärkeitä palveluja ovat perhe- ja vammaispalvelujen tuet ja palvelut, kuten henkilökohtainen avustaja.

Kun perhe saa sellaista tukea, jota se tarvitsee, perhe ei stressaannu liikaa. Silloin kaikista tuntuu kivalta ja arki sujuu.

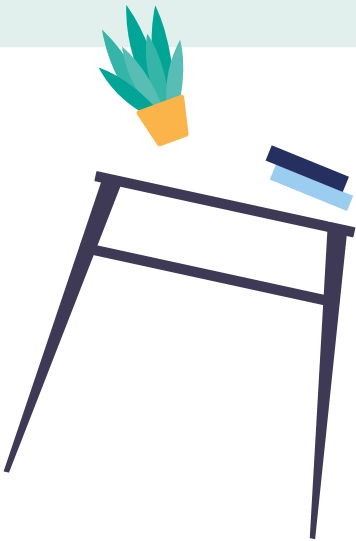
Kun arki sujuu, vanhemmalla on enemmän aikaa lepoon ja itsestä huolehtimiseen.

Pohdittavaa



Voit pohtia näitä kysymyksiä yksin tai jonkun lähi-ihmisen kanssa.

1. Mitkä asiat auttaisivat arkea sujumaan perheessänne?
2. Tällä aukeamalla on vinkkejä haastaviin tilanteisiin. Ne ovat kokemusasiantuntijoiden laatimia. Valitse vinkeistä yksi, jota kokeilet. Pohdi kokeilun jälkeen, mitä muutoksia huomasit.
3. Minkä vinkin itse antaisit muille vanhemmille haastaviin hetkiin lapsen kanssa?



Meidän vinkkimme sinulle

1. Tehkää päiväohjelma tai viikko-ohjelma

Päiväohjelma tai viikko-ohjelma voi olla koko perheen yhteinen, mutta jokaiselle perheenjäsenelle voi tehdä oman myös omansa.

Päivä- tai viikko-ohjelmaan kirjoitetaan kaikki säännölliset tekemiset ja perheen mukavat yhteiset hetket. Jos ei halua kirjoittaa, voi käyttää myös kuvia.

2. Kuvalliset ohjeet lapselle

Lapselle voi tehdä kuvalliset ohjeet esimerkiksi kouluun lähtemisestä. Ohjeet auttavat vanhempaakin muistamaan kaikki tärkeät lapsen kouluasiat.

3. Munakello tai puhelimen hälytystoiminto

Nämä ovat näppäriä välineitä, joiden avulla voi esimerkiksi rajata lapsen peliaikaa.

4. Kalenteri, tehtävälister ja kauppapöppu

Kalenteriin laitetaan kaikki tärkeät asiat, kuten tapaamiset ja laskujen eräpäivät.

Tehtävölistaan kirjoitetaan kaikki ne asiat, jotka täytyy tehdä. Kun asia on tehty, sen voi vaikka viivata yli.

Kauppölistaan kirjoitetaan, mitä kaupasta pitää ostaa seuraavalla kerralla. Kun sinulla on kauppölista, sinun on helpompi olla ostamatta mitään turhaa.

Lisäksi raha-asiat pysyvät paremmin hallinnassa, kun suunnittelet ostokset etukäteen.

5. Tilanteiden ennakointi ja suunnittelu

Joskus elämässä tulee tilanteita, jotka jännittävät etukäteen. Jos on tulossa jokin vaikea tilanne, juttele siitä jonkun kanssa etukäteen.

Jos vaikea tilanne on esimerkiksi jokin juhla, käykää etukäteen läpi, mitä siellä tapahtuu, miten juhlassa toimitaan ja keitä voi olla paikalla.

Tilannetta voi käsitellä myös piirtämällä siitä sarjakuvan tai kirjoittamalla siitä tarinan.

6. Anna vain yksi ohje tai neuvo kerrallaan

Anna lapselle vain yksi ohje tai neuvo kerrallaan. Käytä vain harvoin ei-sanaa ja älä-sanaa. Jos haluat esimerkiksi, että lapsi ei juokse, sano: ”Kävele!” sen sijaan, että sanoisit: ”Älä juokse!”

7. Pilko asiat ja tavoitteet pieniin osiin

Asioita on helpompi oppia, kun ne pilkkoo pieniin osiin. Myös tavoitteet kannattaa jakaa ensin välitavoitteisiin.

8. Huomaa onnistumiset

Huomaa, kun lapsi onnistuu. Kehu ja ihaile lastasi. Huomaa myös, kun itse onnistut, ja kiitä itseäsi onnistumisesta.

9. Rauhoita itsesi

Kun hermostut, älä anna tunteelle valtaa. Jos alat huutaa, lapsikin hermostuu. Kilpahuuto ei auta ketään. Rauhoita itsesi ja puhu lapselle rauhallisella ja mieluiten hiljaisella äänellä.

Vinkit ovat Kehitysvammaisten Tukiliiton kokemusasiantuntijoilta. He ovat antaneet vinkit oman kokemuksensa perusteella.





9.

Etsi ja pyydä apua

Muista, että apua voi hakea ja saada.

Joskus voi käydä niin, että omat voimasi ovat vähissä, eikä lähi-ihmisten ja sukulaisten tuki enää riitä. Muista silloin, että apua on saatavilla.

Tässä on sinulle lista, johon on koottu erilaisia asioita, joista voi olla apua.

1. Muut vanhemmat

Keskustele muiden vanhempien kanssa. He voivat antaa hyvin vinkkejä perheen arkeen ja lasten kasvatukseen.

Muita vanhempia voi tavata esimerkiksi leikkipuistossa, avoimissa kerhoissa ja perhetapahtumissa. Niitä järjestävät muun muassa päiväkodit ja vanhempainyhdistykset.

2. Neuvolan tai oppilashuollon työntekijä

Puhu huolistasi rohkeasti ja avoimesti neuvolan tai oppilashuollon työntekijän kanssa.

3. Terveyskeskus, sosiaalipäivystys tai perhepalveluiden päivystys

Jos tilanne on paha ja juuri menossa, voit soittaa terveyskeskukseen, sosiaalipäivystykseen tai perhepalveluiden päivystykseen.

Muista, että avun pyytäminen on rakkauden teko lastasi kohtaan. Jos koet, että viranomaiset ymmärtävät sinua väärin, voit ottaa yhteyttä oman alueesi potilasasiamieheen tai sosiaaliasiamieheen.

4. Erilaiset kriisipalvelut ja ennalta ehkäisevää tukea antavat palvelut

Tässä on lista näistä tahoista:

- Varhaiskasvatuksen palvelut.
- Lapsiperheiden kotipalvelu.
- Tukiperhetoiminta.

- Kuntien, seurakuntien ja järjestöjen leirit ja kerhot koulujen loma-aikoina. Näihin voit kysyä taloudellista tukea ja ohjausta oman kunnan sosiaalityöntekijältä tai perhepalveluista.
- Hätänumero 112. Hätänumeroon voit soittaa esimerkiksi silloin, kun on menossa sairauskohtaus tai vaaratilanne, esimerkiksi väkivaltaa.
- 112:n kautta saat yhteyden myös sosiaalipäivystykseen, jos lapsesi on vaarassa. Sosiaalipäivystys auttaa ja neuvoo myös lastensuojelussa ja perhekriiseissä.
- Ensi- ja turvakodit tarjoavat apua perheen väkivaltatilanteissa ja vanhemmuuden alussa.
- Kehitysvammaisten Tukiliitto ja muut järjestöt tarjoavat tukea ja neuvontaa perheille. Tuki ja neuvonta on ilmaista.

Eri järjestöjen palveluja on myös netissä. Järjestöillä on myös materiaaleja perheiden tueksi.

Voit hakea netistä järjestöjen palveluja ja materiaaleja. Järjestöjen antama tieto perustuu tutkimuksiin ja oikeisiin kokemuksiin. Siksi se on luotettavampaa kuin netin keskustelupalstojen sisältö.

Vahvistu vanhempana

Tämä on selkokielineen opas vanhemmuudesta.

Vanhemmuus on tunnetta ja taitoja. On tärkeää, että rakastat itseäsi ja olet läsnä lapsellesi. Pidä lapsen lisäksi huolta itsestäsi.

Vanhempana kohtaat paljon iloa. Kuitenkin myös vaikeita tilanteita voi tulla lapsen eri ikävaiheissa. Muista, että sinun ei tarvitse selviytyä äitinä tai isänä yksin.

Tämä opas antaa sinulle tukea vaikeisiin tilanteisiin ja vinkkejä, miten niissä voi toimia.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere
www.tukiliitto.fi



SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ TUKEE TOIMINTAAMME
VEIKKAUKSEN TUOTOLLA