



# 5. Vanhemman jaksaminen – mistä voimia vanhemmuuteen?

# Stressi on reaktio havaittuun uhkaan

- Stressiä eivät aiheuta pelkät olosuhteet, vaan myös näkemyksemme ja asenteemme niitä kohtaan ovat merkittävä stressitekijä.
- On mahdollista oppia irtautumaan itselle tavanomaisesta reagoititavasta.
- Tunnistatko tapoja, joilla sinun on tapana käsitellä stressiä? Kuuluuko keinoihisi taisteleminen, pakeneminen vai jähmettyminen? Kuinka tehokkaita stressinkäsittelykeinosi ovat?

# Stressin vaikutus vanhemmuuteen

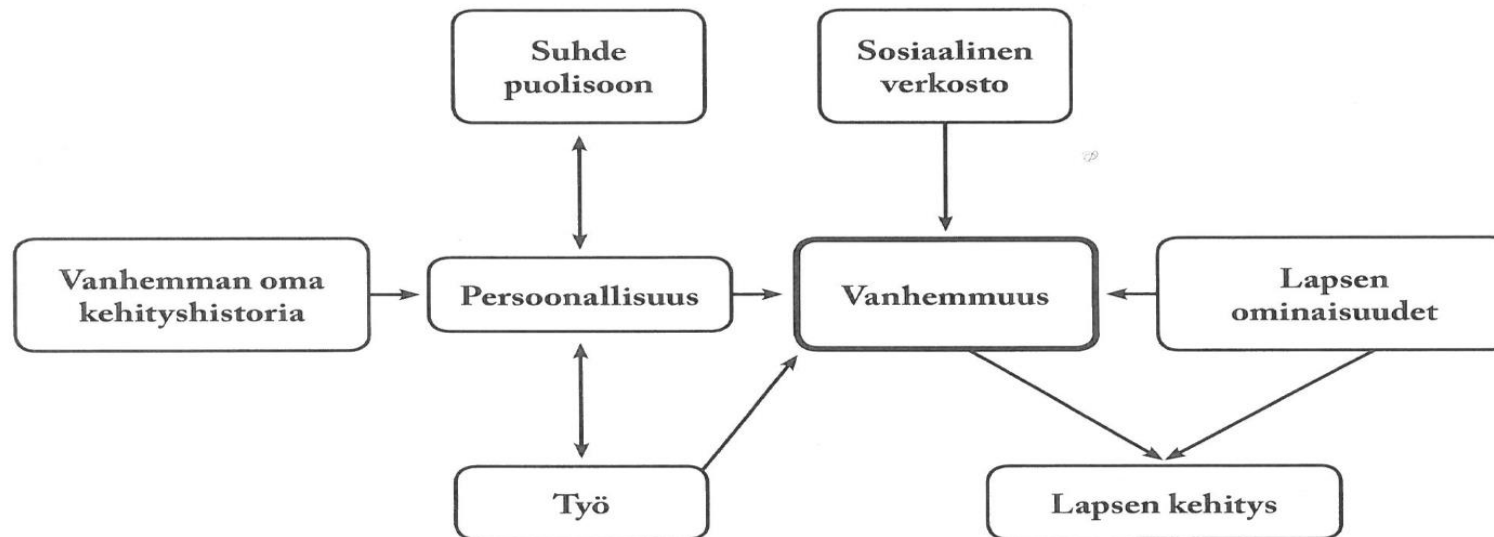
- Stressi vähentää vanhemman kykyä nähdä vaihtoehtoisia toimintatapoja ja uteliaisuus lapsen käytöksen takana olevia syitä kohtaan heikkenee.
- Aikuisen ollessa väsynyt lapsi voi hakea huomiota kielteisellä käyttäytymisellä, jolloin vanhempi alkaa
  - lisätä komentamista ja rangaistuksia JA/TAI
  - luopuu reagoimasta, antaa periksi → vanhemman uskottavuus heikkenee.
- Pitkään jatkuessaan tästä voi syntyä kielteinen vuorovaikutuskehä:  
Vanhempi kokee: olen epäonnistunut. Lapsi kokee: olen ilkeä ja paha.

# Millainen peili olet lapsellesi?

- Vanhempien esimerkin voima lapseen on valtava, koska vanhempi on lapselleen peili. Onko se peili hyväksyvä?
- Vanhempi voi kohottaa lapsen itsetuntoa yksinkertaisella tavalla: olemalla itse tyytyväinen itseensä.
- Hyvä itsetunto on tärkeä osa mielenterveyttä.
- Oletko rakastettu, hyväksytty, arvostettu, ihailtu?
- Oman itsetunnon parantaminen ei ole koskaan liian myöhäistä, koska se koostuu vain **uskomuksista** ja uskomuksiin on helppo vaikuttaa.
- Puolet terapiassa käyvistä 50 –vuotiasta aikuisista käyvät siellä siksi, etteivät omat vanhemmat sanoneet lapsuudessa heidän olevan riittävän hyviä.
- Ei haittaa vaikka vanhempi on välillä kiukkuinen ja ärtynyt! Riittää, että lapsi tulee *säännöllisesti nähdyksi ja kuulluksi*.

# Vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät

EKOLOGINEN MALLI VANHEMMUUTEEN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ (Belsky, 1984)



Vanhempana vähemmäksi – kohitti myönteisiä vuorovaikutusta  
© 2015 Korhonen ja Holopainen

# VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta

- arkielämän taitojen opettaja
- oikean ja väärän opettaja
- mallin antaja
- arvojen välittäjä
- tapojen opettaja
- perinteiden vaalija
- sosiaalisten taitojen opettaja
- kauneuden arvostaja

ELÄMÄN OPETTAJA

- keskustelija
- kuuntelija
- ristiriidoissa auttaja
- kannustaja
- tunteiden hyväksyjä
- anteeksiantaja/-pyytäjä
- itsenäisyyden tukija
- tasapuolisuuden toteuttaja
- perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija

IHMISSUHDEOSAAJA

Lapsen tarpeet eri kehitysvaiheissa

- itsensä rakastaja
- hellyyden antaja
- lohduttaja
- myötäeläjä
- suojelija
- hyväksyjä
- hyvän huomaaja

RAKKAUDEN ANTAJA

- fyysisen koskemattomuuden takaaja
- turvallisuuden luoja
- sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja
- ein-sanoja
- vuorokausirytmistä huolehtija
- omien rajojensa asettaja

RAJOJEN ASETTAJA

HUOLTAJA

- ruoan antaja
- vaatettaja
- virikkeiden antaja
- levon turvaaja
- rahan käyttäjä
- puhtaudesta huolehtija
- ympäristöstä huolehtija
- sairaudenhoitaja
- ulkoiluttaja



VARSINAIS-SUOMEN LASTENSUOJELUKUNTAYHTYMÄ

© 2017-2019 Hetki -hanke



www.rinnekot.fi/hetki

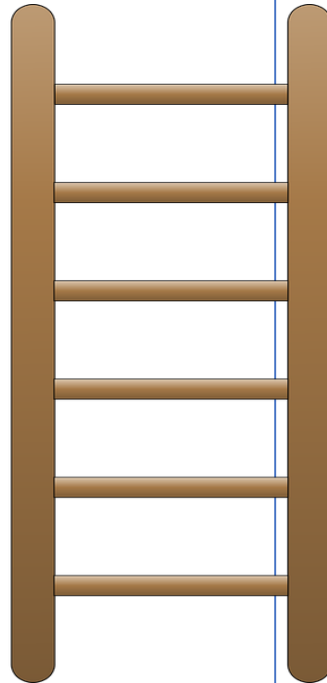
# Itsetuntemus voimaannuttaa

- Tunteissa on energiaa: jokin tunne saa toimimaan, toinen tunne taas lamauttaa.
- Tunteen energia voi virrata sisään- tai ulospäin.
- **Tietoisuuden tikapuut** voivat auttaa oppimaan omien tunteiden kautta tulevia viestejä.
- Tikapuun tunteita ei ole tarkoitus suorittaa systemaattisesti ja järkeillen alhaalta ylöspäin.
- Suurimmat oppiläksyt opitaan tikapuiden alapäässä.
- Ota tunteesi vastaan, sillä tukahdutettuna alat jumittaa vain muutamilla tikapuun tasoilla, jolloin elämästä tulee niukkaa ja kapeakatseista.
- Vapaudut kehittymään, kun olet sisäistänyt tunteen opetuksen.

# Tietoisuuden tikapuut

- Ylpeys
- Viha
- Himo
- Pelko
- Suru
- Apatia
- Syyllisyys
- Häpeä

## Puskeminen



## Voima

- Rakkaus
- Ymmärrys
- Hyväksyntä
- Halukkuus
- Neutraali
- Rohkeus



# Hallitsetko sinä egoasi – vai egosi sinua?

- Ego on ääni ihmisen päässä, joka tuomitsee, oikeuttaa, syyttää ja pelottelee. Se edustaa pelkoa.
- Egon tehtävä on suojella ihmistä vaaroilta. Siksi se muita syyttäen ulkoistaa kaiken ja estää sisäistämästä elämän oppeja.
- Egon työ on kerätä *uskomuksia*, joilla se kuvittelee pitävänsä sinut turvassa.
- Jos egoa ei tunnista ja vain ”tottelee” sen uskomuksia, ihminen jumittuu eikä kehittyminen ole mahdollista.
- Kun ego on ottanut vallan, ihminen on peloissaan. Hän reagoi perustunteensa mukaan joko **alistuen** (häpeä, syyllisyys, apatia, suru) tai **hyökäten** (himo, viha ja ylpeys).
- Voimaantumisen edellyttää egon tunnistamista ja itsensä ylittämistä.

# Keskustelu

---

- Mitkä asiat aiheuttavat sinulle stressiä?
- Mikä vie omia voimavaroja vanhempana?
- Mikä tuo voimavaroja ja lisää omaa jaksamista?



# Huomaa hyvä

- Se, mihin kiinnität huomiosi, lisääntyy!
- Hyvää voi oppia huomaamaan, mutta se vaatii tietoista harjoittelua.
- Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen sekä fysiologiset reaktiot kulkevat käsi kädessä toisiinsa vaikuttaen. Ihmisen ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen välillä saattaa olla hyvin toimivia tai toimimattomia kehiä.
- Toimiva kehä on sellainen, jossa ihminen *usko* onnistuvansa, saa hyvän olon tunteen, luottaa taitoihinsa ja yleensä myös sitten onnistuu tehtävässään. Positiivinen ajattelutapa ja asenne johtaa iloon!

# Tekevä ja oleva mieli

- *Tekevä mieli* auttaa keskittymään tehtävän suorittamiseen.
- Tekevä mieli voi keskittää ajatukset miettimään, että asiat eivät ole niin kuin pitäisi, ja toivomaan, että ne olisivat toisin.
- Tekevään mieleen voi liittyä sellaisia tunteita kuin suru, viha tai pelko. Silloin näemme vain senhetkisen olotilan ja onnen välisen kuilun.
  
- *Oleva mieli* antaa meidän tarkastella kokemustamme sellaisenaan.
- Huomion kohteen voi valita. Tietoinen läsnäolo **tämän hetken kokemuksessa** – ei menneisyyden eikä tulevaisuuden – auttaa saamaan uuden näkökulman haastavaan tilanteeseen.

# Kolmivaiheinen hengitystila

- *Kolmivaiheinen hengitystila* auttaa haastavissa tilanteissa. Sen tehtävä ei ole muuttaa kokemusta, vaan tarjota vakaa paikka seuraavan siirron tekemiseen.
- **1. Mitä tässä on? Ota kokemus vastaan sellaisenaan. Miltä kehossa tuntuu? Miltä mielessä tuntuu? Millainen tunnetila on?**
- **2. Keskity vain aistimuksiin, joita hengitys aiheuttaa virratessaan sisään ja ulos.**
- **3. Huomion laajentaminen koko kehoon tässä paikassa. Yhteys maahan, tuoliin? Asento, ilme? Kehon ympärillä oleva tila?**
- *Tee harjoitusta kolmesti päivässä vaikka kahvia keittäessäsi tai käsiä pestessäsi.*

# Tietoinen läsnäolo auttaa...

- ...pärjäämään paremmin vaikeissa olosuhteissa.
- ...vähentämään omien ajatusten, tunteiden ja reagoititapojen haitallisia vaikutuksia.
- ...löytämään tavan nähdä arvokkaita ja nautinnollisia asioita omassa elämässä.
- ...suhtautumaan omaan itseen ystävällisesti ja hyväksyvästi.
- ...tukemaan ja huolehtimaan itsestämme kuin hyvästä ystävästä.
- ...valitsemaan rakentavia ja hyödyllisiä reagoititapoja.

# Kotitehtävä

Vanhemmuuden roolikartan avulla pohdi, mitkä ovat vahvuuksiasi vanhempana. Listaa kolme vahvuutta. Ota tavaksi tehdä esimerkiksi [Itsemyötätuntotauko](#) silloin, kun koet sen tarpeelliseksi.

# Kirjallisuutta ja linkkejä

- Belsky, J. 1984. The determinants of parenting: A process model. Child Development. 55 (1), s. 83-96
- Helminen, M-L. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Suomen Kuntaliitto. Varsinais-Suomen lastensuojelun kuntayhtymä.
- Korhonen, S. Holopainen, L. 2015. Vanhempana vahvemmaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta.
- Lange, T. 2017. Tikapuut rakkauteen. Tunne itsesi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Silverton, S. 2012. Mindfulness – Tietoisien läsnäolon läpimurto. Vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Schildts & Söderströms, Helsinki 2013.
- <https://www.oivamieli.fi/dashboard.php>
- <https://itsemyotatunto.wordpress.com/>