

Miten tuen lapsen itsetuntoa?

14.1.2012 klo 13.15-14.30

Järvenpää

Minna Oulasmaa

Lapsi tarvitsee hänestä iloitsevia aikuisia

Tunnista oikeat hetket

Tiedollinen kehitys on nopeutunut

Sosiaalisessa kypsymisessä ja kehityksessä on suurempia eroja kuin sukupolvi sitten: jotkut kypsyvät, mutta toisten kehityksessä on puutteita.

Tilanteeseen vaikuttavat erilaiset kasvuympäristöt ja yhteiskunnan muuttuminen.

Miten käsittelen tunteita?

Emotionaalinen kehitys ei ole nopeutunut.

Tunnepuolen kehittymiseen tarvitaan hitautta, läsnäoloa ja kokemuksia siitä, että ihmiset välittävät toisistaan.

Yhteiskunnassamme arvostetaan varhaista itsenäistymistä. Se ei ole hyvä kokonaiskehityksen kannalta.

Itsekseen pärjäämistä korostetaan usein sille rinnakkaisen riippuvuuden kustannuksella.

Liian itsenäiseksi kasvanut käyttäytyy usein parisuhteessaan liian vahvana; ei ole lupa koskaan väsyä, pyytää apua, olla heikko.

Sanoita lapsen tunteet

Tue lapsen riippuvuutta - anna lapsen olla myös pieni ja heikko

Miten sinä aikuisena siedät tällaista lapsen heikkoutta ja riippuvuutta?

Suhtaudutko tytön tai pojan riippuvuuteen eritavalla?

Kun lapsen riippuvuutta tuetaan, hän pääsee kehittämään vielä aikuisenakin toimivia myönteisiä riippuvuuksia ihmissuhteisiin, arvoihin ja hyvään elämään.

Se voit olla juuri sinä

...jonka silmistä lapsi näkee tuottamansa ilon

...jonka avulla lapsi saa aineksia hyvään itsetuntoon!

Lapsuuden perheen perintö

- Tunnistanko oman lapsuuden perheen malleja käytöksessäni?
- Mikä on hyvää ja säilytettävää, mistä olisi luovuttava?
- Miten mallit näkyvät työssäni?

”Huomasin mieltäväni paljon omaa lapsuutta ja isäsuhdettani. Olen saanut aika kurinalaisen kasvatuksen ja lapsuudestani on jäänyt monta tilannetta, jossa pelkäsin omaa isääni. Huomasin siirtäväni huutamisellani ja raivoamisellani saman kotoa saadun.”

Tunteiden armoilla vai tunteita työstäen?

- On tärkeää kuunnella omia tunteitaan ja kokea niitä.
- Käsittelemättömät tunteet syövät energiaa.
- Jos voin luottavaisena ja turvallisesti ilmaista esimerkiksi loukkaantumiseni, minun ei tarvitse hyökätä toista vastaan.
- Onko oma perheeni sellainen ympäristö, jossa voin ilmaista tunteeni turvallisesti?
- Miten työyhteisössäni on lupa ilmaista tunteita?
- Olenko aikuisena lapsen tai työkaverin saatavilla, kun hän tarvitsee apua tunteidensa kanssa?

6 perustunnetta

Mielihyvä liittyy syömiseen, juomiseen ja sosiaalisen kanssakäymisen, näiden perustarpeiden tyydyttämiseen. Rentouttaa kehon ja lisää energian määrää → antaa virkeyttä työskennellä päämäärien saavuttamiseksi

Pelko kun fyysistä tai psyykkistä hyvinvointia uhataan. Vastakkainen mielihyvälle. Lisää veren määrää suurissa lihaksissa, esim. jaloissa → auttaa pakenemaan

Inho voimakkaat epämiellyttävät hajut tai opittuna moraalinen inho, kun nähdään jotain, mikä sotii omaa moraalikäsitystä vastaan

Suru vähentää toimintavalmiutta, saa aikaan empatiaa muissa ihmisissä, edistää avunsaantia. Auttaa sopeutumaan kipeään tilanteeseen, lamaannuttaa ja vähentää toimintahalua → antaa tilaisuuden murehtia menetystä ja sopeutua muutokseen

Viha nostaa toimintavalmiutta ja suuntaa resurssit puolustautumiseen tai hyökkäykseen. Lisää verenkiertoa, sydämen syke kiihtyy, adrenaliinia erittyy nopeasti → vapauttaa energiaa toimintaan

Hämmästyksi koetaan, kun jokin ei vastaa lainkaan odotuksiamme. Keskeyttää senhetkisen toiminnan ja valmistaa muuttamaan toimintaa uutta tilannetta paremmin vastaavaksi. Saa kulmakarvat kohoamaan, jolloin näkökenttä laajenee ja voimme saada enemmän tietoa yllättävästä tapahtumasta

Vanhemmilla saattaa olla menossa vaikea parisuhde tai – erokriisi, tai muita ongelmia, niin että he eivät pysty vastaamaan lapsen tarpeisiin.

Vanhempien keskinäiset välit heijastuvat lapseen

Lapsen oireilla on mieli

Epänormaalissa kotitilanteessa lapsen on normaalia reagoida esimerkiksi uni – ja syömisongelmilla tai tutulle työntekijälle kiukuttelemalla. Sinä voit huomata lapsen käytöksessä muutoksen. Siksi avoin tiedonkulku on tärkeää!

Toimi tunteiden tulkkina

Auta lasta nimeämään tunteitaan.

Anna lapselle lupa purkaa erilaisia tunteita.

Auta lasta tynnyttämään itseään.

Lapsen tunnesanasto kehittyy nopeasti 2 -3 -vuotiaana.

Noin kuusivuotiaana lapsi kykenee hieman muuttamaan tunneilmaisuaan, esimerkiksi vaikka pettyisi saamaansa lahjaan, pystyy silti hieman hymyilemään.

Ihminen syntyy tuntevana

Ihminen syntyy maailmaan tunteiden saattamana, alusta asti käytössään jo mielihyvä ja - paha.

Lapsen turvalliseksi kokema aikuinen tunnistaa lapsen tunneilmaisut ja osaa reagoida niihin tavalla, joka auttaa lasta säätelemään kielteisen tunteensa myönteiseksi.

Tunteet ovat tärkeitä - ne ohjaavat lasta alusta asti kohti muita ihmisiä

Tarkkaile lapsen asentoja, olemusta, katsekontaktia ja sanatonta viestintää.

Mitä tunteita ja kokemuksia lapsen kehoon on tallentunut?

Kehoon tallentuu se, mitä mieli ei muista.

Jaksaminen

Etäisyys-läheisyys

Miten pidän huolta omasta jaksamisestani?

Kuinka läheinen tai etäinen olen itseni kanssa?



Kuka minä olen?

Pystynkö olemaan oma itseni?

Hyväksynkö itseni hyvine ja huonoine puolineni?

Uskallanko olla läheisilleni oma, epätäydellinen itseni?

Läheisyys toisiin ihmisiin

Aito kohtaaminen muiden ihmisten kanssa ei toteudu, jos et ole läheinen ensin itsellesi.

Ole uskollinen itsellesi

Tunnista voimavarojasi syövät asiat ja vaikuta niihin mahdollisuuksien mukaan.

Pidä kiinni unelmistasi.

Pidä huolta ilmaisusi selkeydestä.

- Tuo tarpeesi kuuluville ja varmista niiden perillemeno.

- Ilmaise selkeästi myös tyytymättömyytesi.

Tunnista huono ja epäasiallinen kohtelu.

Ole itse oikeudenmukainen ja vaadi sitä myös toisilta itseäsi kohtaan.

Minkälaisia rooleja olet ottanut itsellesi



työelämässä, vanhempana, kumppanina...
oletko



- miellyttäjä
- hoivaaja
- asetat muiden tarpeet aina omiesi edelle?



- ilmapiirin keventäjä, muiden piristäjä
- aina käytössä oleva roskasanko



- pidät kaikki langat käsissäsi, huolehtija
- ...mitä muuta?

Mikä lapsen ilmaisema tunne, tekemä tai sanoma asia on tuntunut sinusta parhaimmalta?

Mitä lapsen ilmaisemaa tunnetta, tekemää tai sanomaa asiaa sinun on aikuisena vaikeinta sietää tai kestää?

Pysähdy lapsen vaikean tunteen äärelle
– älä kiirehdi poistamaan sitä!

Peloista ja häpeästä

Tunnesuhteiden ongelmien taustalla on usein jo lapsena syntynyt hyläytyksi tulemisen pelko.

Häpeä estää tuomasta omaa tarvitsevuutta esille ja siitä voi seurata yksinäisyyden ja tyhjyyden kokemuksia aikuisena.

Äidiksi tultaessa häpeä ja siihen liittyvä vihamielisyys vaikeuttavat avun vastaanottamisen kumppanilta ja muilta ihmisiltä.

Häpeän synnystä

- Ensimmäisiä kokemuksia jo vauvaikäisenä.
- Häpeä tulee yllättäen myönteisten tunteiden keskelle ja sammuttaa ilon ja innostuksen kokemuksen.
- Häpeää synnyttäviä kokemuksia:
katsekontaktin puute, syyllistäminen,
hylätyksi tuleminen...

Häpeän torjuntamekanismeja

- Suojamuuri
- Heikon rooli
- Itsekritiikki
- Auttajan rooli
- Miellyttäjän rooli
- Johtajan rooli
- Pellen rooli
- Vaikeus sitoutua
- Vaikeus luottaa
- Mustavalkoinen ajattelu
- Täydellisyyden tavoittelu
- Järjestelmällisyys
- Vaikea ottaa ja antaa
- Suorituskeskeisyys
- Riskit vai varmuus?
- Ulkopuolisuuden kokemus
- Salaaminen
- Pakeneminen
- Patologinen syyllisyys
- Itsetuntemuksen puute

Häpeänappula

- Joku toinen voi tietämättään osua meidän tarkoin varjeltuun häpeäämme.
- Mielessämme oleva iskulause saa vahvistusta toisen ihmisen kommentista.
- Häpeähissimme painuu pohjakerrokseen.

Lapsen biologinen tehtävä on haluta loputtomasti, kasvattajan tehtävä on vetää raja, kun lapsi on saanut tarpeeksi.

Aggression portaita kulkien kohti tasapainoista aikuisuutta

Aggressio-sanaa on totuttu pitämään negatiivisena ja aggressiivisia tunteita on pyritty välttämään kaikin keinoin.



Aggressio positiiviseksi voimavaraksi sisällemme Apukeinoksi lasten ja nuorten terveeseen itsetunnon kehitykseen

Aikuisille

Auttaa kohtaamaan lapsen kasvuhaasteet.

Lisää ymmärrystä lapsen kehitykseen: ”uhmaikä joka vuosi”

Auttaa kasvattajaa antamaan aikuisen, kypsän ja rakentavan mallin tunteiden hallintaan.

Auttaa olemaan vastaamatta vihalla (tai väkivallalla) lasten normaaliin kehitykseen.

Lapsille

- Tarjota lapsille tietoa harkittujen valintojen tueksi
- Opettaa haastavista tunteista lapsille silloin, kun aihe ei ole akuutti
- Opettaa, että tunteita on ja saa olla
- Opettaa, että vastuu oman tunnetilan säätelystä on itsellä
- Opettaa rakentavia tapoja purkaa tunne-energiaa
- Opettaa, että jokainen on vastuussa teoistaan

Ole minun! 0-1 vuotta

Kuka välittää minusta?

Kenet saan paikalle?

Olenko tärkeä?

Olenko jotakin?

Kannattiko tänne ollenkaan syntyä?

Selviydynkö hengissä?

Tutkimusmatkailija 1-2 vuotta

Tutustun maailmaan, sen joka kolkkaan!
Kaikki uusi on ihanaa, uskallan mitä vaan!
Kerro, mikä on turvallista!
Toimi rajana, ole turvana, ethän satuta?
Oletko sinä turvallinen minulle?
Turvallisuus, eteneminen

- Lapsi ei osaa hallita suruaan ja pettymystään, vaan tarvitsee aikuisen lähelleen auttamaan pettymysten kohtaamisessa.
- Lapselle voi tarjota vaihtoehdon ei-toivotun toiminnan tilalle ja näyttää esimerkkiä, miten toimitaan oikein.

Tahdon tahtoa 2-3 vuotta

Periaatteessa EI ja EN, Minulla on merkitystä! Saanko olla Minä Itse?

Tahdon, koska osaan tahtoa. En hallitse hurjaa tunnetta. Onko tahtominen paha?

Tahdon päättää jostakin! Ainakin siitä puenko, syönkö, nukunko, kakkaanko! Onko tahtokasvulleni tilaa? En itsekään tiedä mitä tahdon! Hallitsetko sinä tunteesi? Oletko turvallinen, vaikka minä en ole? Saatko sinä käyttää väkivaltaa? Saanko minä käyttää sitä?

Lapsi haluaa vaikuttaa asioiden kulkuun. On hyvä antaa lapsen harjoitella tahtomistaan:
Valitsetko sinisen vai punaisen mukin?

Tahtotunne, uhma

Vastaa minulle! 3-4 vuotta

Sanankäytössä on mahti!

Haen valtaa kysyen ja kyseenalaistaen.

Auttaako puhuminen ahdistukseen siitä, että olen pieni?

Perustele miksi, mitä, missä.

Selitä kaikki!

Ovathan sanani tärkeitä, jaksathan minua?

Vuorovaikutus, itsesääätely

Onneksi tukena on mielikuvituskaveri, joka ON totta!

Superstar 4-5 vuotta

Katso minua! Katso mitä osaan!

Haluan olla ihana ja hyvä!

Haluan olla katseittenne keskipiste!

Onko iso maailma oikeasti joskus

kohdattava omin voimin?

Pelkään olevani liian pieni jättiläisten maailmassa!

Olen supermies, dinosaurus, prinsessa ja ballerina!

Elän sadussa, siellä voin pärjätä.

Lapsi janoaa huomiota.

Anna auliisti myönteistä
palautetta.

Jos lapsi ei saa myönteistä
huomiota, kielteinenkin on parempi kuin ei mitään.

Kaveriksi lapsi 5-6v

Haluan toisen lapsen lähelleni.

Miten houkutan luokseni ja pidän luonani ystävän?

Saako kavereita kiusata, alistaa tai pakottaa?

Saako lyödä?

Onko oltava oikeudenmukainen?

Miten hylkään ja miten kestan kun minut hylätään?

Aikuinen auttaa ystävyiden pelisäännöissä.
Aikuinen antaa mallia käyttäytymisessä.
Väkivallalle ehdoton ei!

Salainen - julkinen 6-7v

Yksityisyys, omatunto

Keskustelen omatuntoni kanssa.

Onko kaikki kerrottava muille?

Voinko pitää salaisuuden?

Onko oltava rehellinen?

Ovatko ajatukset tai salaa tehdyt teot salaisia?

Voiko omaatuntoa vaientaa?

Haluan olla myös yksin ja ajatella omia juttujani. Saako minulla olla yksityisyyttä?

Ovatko omat arvot, ajatukset, tunteet ja pohdinnat hyvä vai paha?

Ethän hylkää, vaikka en jaa kaikkea kanssasi?

Omatunto alkaa vahvistua: syyllisyyden ja häpeän kokemukset.

Osoita, että rehellisyys kannattaa.

Kunnioita lapsen yksityisyyttä!

Aggressionhallinnan opettelu

- Jokainen lapsi on omanlaisensa, omine temperamenttipiirteineen. Jotkut piirteet ovat hyvin pysyviä.

Ei ole olemassa 2-3 -vuotiasta lasta, joka ei käyttäytyisi aggressiivisesti. Lapsi ei vielä kykene hallitsemaan omia hämmentäviä tunteitaan. Aikuisen täytyy auttaa lasta tunteiden käsittelyssä.

- Aikuinen hyväksyy lapsen pahan olon ja ottaa lapsen tunteen vastaan.
- Aikuinen sanoittaa lapsen tunteet: ”Nyt sinua kiukuttaa, harmittaa”

- Aikuinen ei saa provosoitua lapsen pahasta olostsa, muuten hän ei tue lapsen tunteiden hallinnan opettelua
- Aikuisen tulee olla fyysisesti lasta lähellä
- Lapselle voimakkaat aggressiivisuuden tunteet ovat hämmentäviä, joihin hän konkreettisesti tarvitsee aikuista turvakseen
- katsekontakti, kosketus, mahdollisesti holding

Realismia kehiin!

- Ole armollinen itsellesi työntekijänä
- Teemme kaikki joskus virheitä
- Kehu itseäsi onnistumisesta ja mieti, missä kohtaa voit vielä kehittyä.
- Olemme silti kaikki keskeneräisiä omalla tavallamme
- Näytä oma epätäydellisyytesi!

Erilaisuuden hyväksyminen perheessä

Kivet ja ilmapallot

Kivet:

Rauhallisia, maltillisia

Suunnitelmallisia

Tarvitsevat ennakoitavuutta, eivät välttämättä ilahdu yllätyksistä

Temperamentiltaan hitaammin lämpiäviä

Eivät pitkästy missään

Ei nähtävillä suuria tunteita, tunnetilat vaihtuvat hitaasti

Ilmapallot:

Vilkkaampia, nopeampia

Spontaanimpia

Tarvitsevat yllätyksiä rutiinien lisäksi

Temperamentiltaan nopeasti lämpiäviä

Turhautuvat helposti

Laaja tunneskaala, vahvat tunnetilat vaihtuvat nopeasti laidasta laitaan