

Miten tuen lasten ja nuorten hyvinvointia? Iloa vanhemmuuteen, työkaluja arkeen

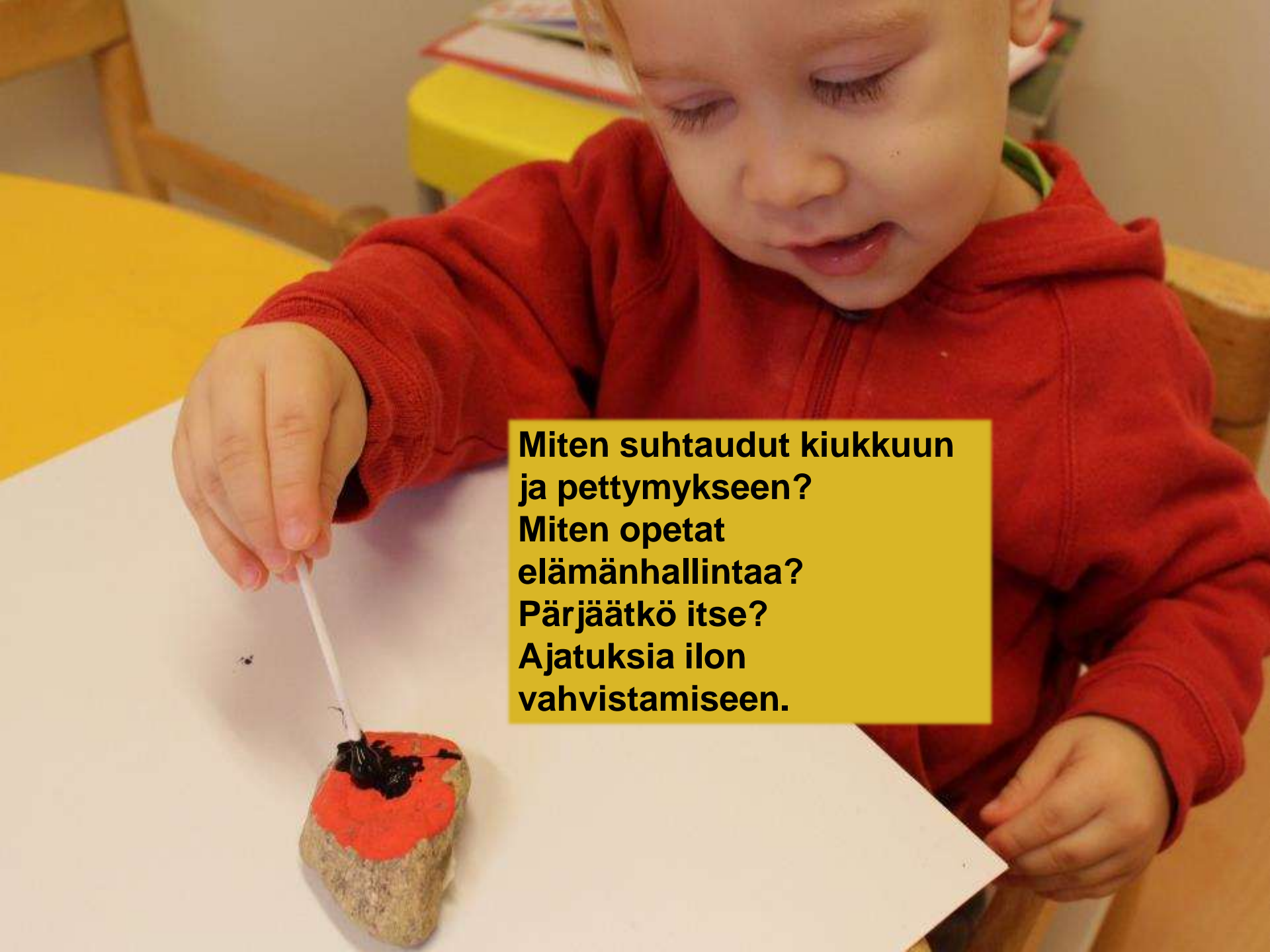


RAISA CACCIATORE

Lastenpsykiatri,
nuorisolääkäri, tietokirjailija
www.raisacacciatore.fi

Jyskän koulu

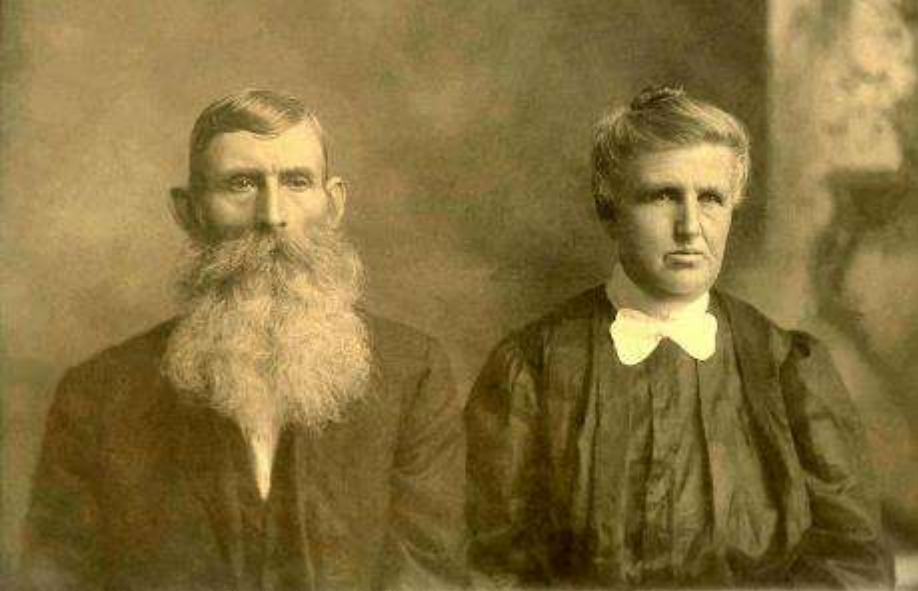
30.3.2023



**Miten suhtaudut kiukkuun
ja pettymykseen?
Miten opetat
elämänhallintaa?
Pärjäätkö itse?
Ajatuksia ilon
vahvistamiseen.**



**Kun lapsi ja nuori on innostunut,
ja tuntee omat vahvuutensa ja
tunteensa,
Hän voi hyvin ja löytää oman
polkunsa.**



**Maailma on
muuttunut, mekin
muutumme!**





Teinkö oikein?

Katso video: Iloa vanhemmuuteen!

<https://youtu.be/vuQ3HfYJ0ps>



Mitä sinulle *oikeasti* kuuluu? Lapsen ja nuoren
kohtaaminen itsenään, ilolla
Jokaisella tarve tulla nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on.



**Anna palautetta!
Innostu lapsesta!
Sano nimi kun kehut!**



**Itsetunto on pelkkä ajatus, uskomus.
Ajatus siitä, olenko hyvä.
Taustalla ihmisten palaute ja innostuminen!
Se näkyy ja vaikuttaa.**



Itsetunto auttaa kukoistamaan!

**Hyvä itsetunto ennustaa:
hyvinvointi, koulutus, onnellisuus,
ihmissuhteet, työ, terveys.** (Orth 2017)

**Toimimaan omien kykyjen mukaan,
Selviämään vastoinkäymisistä,
Säilyttämään mielenterveyden.**

Ole läsnä: katso, kuuntele, kysy, kunnioita!



Mitä sinulle kuuluu? Miltä sinusta tuntuu? Mitä sinä tarvitset?

Pysähdy. Älä neuvo, ohjaa ja opeta. **Toista sanoja.**

Vaikutu. Kysy lisää. Jaa se tunne. Tunne se.

Empatia ja myötätunto opitaan hitaasti, eläytymällä ja mallista.



Tunteiden hallinta =
elämänhallintaa ja itsetuntoa,
terveyttä, luovuutta...



**Lapsi harjoittelee.
Rauhoittuakseen hän tarvitsee aikuisen apua ja turvaa.**

Sen sijaan että moittimalla yritettäisiin
karsia vikoja, mitä jos alettaisiin
kiittämällä vahvistaa hyviä puolia.



Vahvista hyvää!

Jos keskityt korjaamaan vikoja, keskityt mokiin.
Lapsi tuottaa, mikä aikuista kiinnostaa. Korjattavaa
riittää.



Mahtava ystävä!
Rohkea seikkailija!

Jos keskityt korjaamaan vikoja, keskityt mokiin.
Lapsi tuottaa, mikä aikuista kiinnostaa. Korjattavaa
riittää.



Mahtava ystävä!
Rohkea seikkailija!

Katso videot:

Näe lapsi vahvuuksien kautta:

<https://youtu.be/yzdorPgL-zM>

Näe lapsi onnistujana:

<https://youtu.be/V6NtrJwaOml>



Tunne on pelkkä tunne.

Tunteita tulee ja menee. Olet eri asia kuin tunteesi.

Mitä tunnemyrskyissä?

- Tunteet kuohahtavat lapsella herkästi.
- Tunteiden myrskyssä aikuisen ei kannata itse olla vasta-aalto.
- Se vain lisää kuohuja.

**Ota vastuu tunteista ja
tunneilmapiiristä.**





Sisu, tahto, itsetunto

- Positiivisesti, kannustavasti, itsetuntoa, taitoja sanoa ei ja pitää puolensa
- Uusia keinoja vahvistaa lasta ja nuorta.



Tunteet ovat sallittuja

Lisää tunnepuhetta!

Ristiriitaisia asioita on tärkeää pohtia.

Pelot ja huolet kannattaa purkaa.

Lapsi ja koko perhe hyötyy siitä. Muutut rennommaksi.

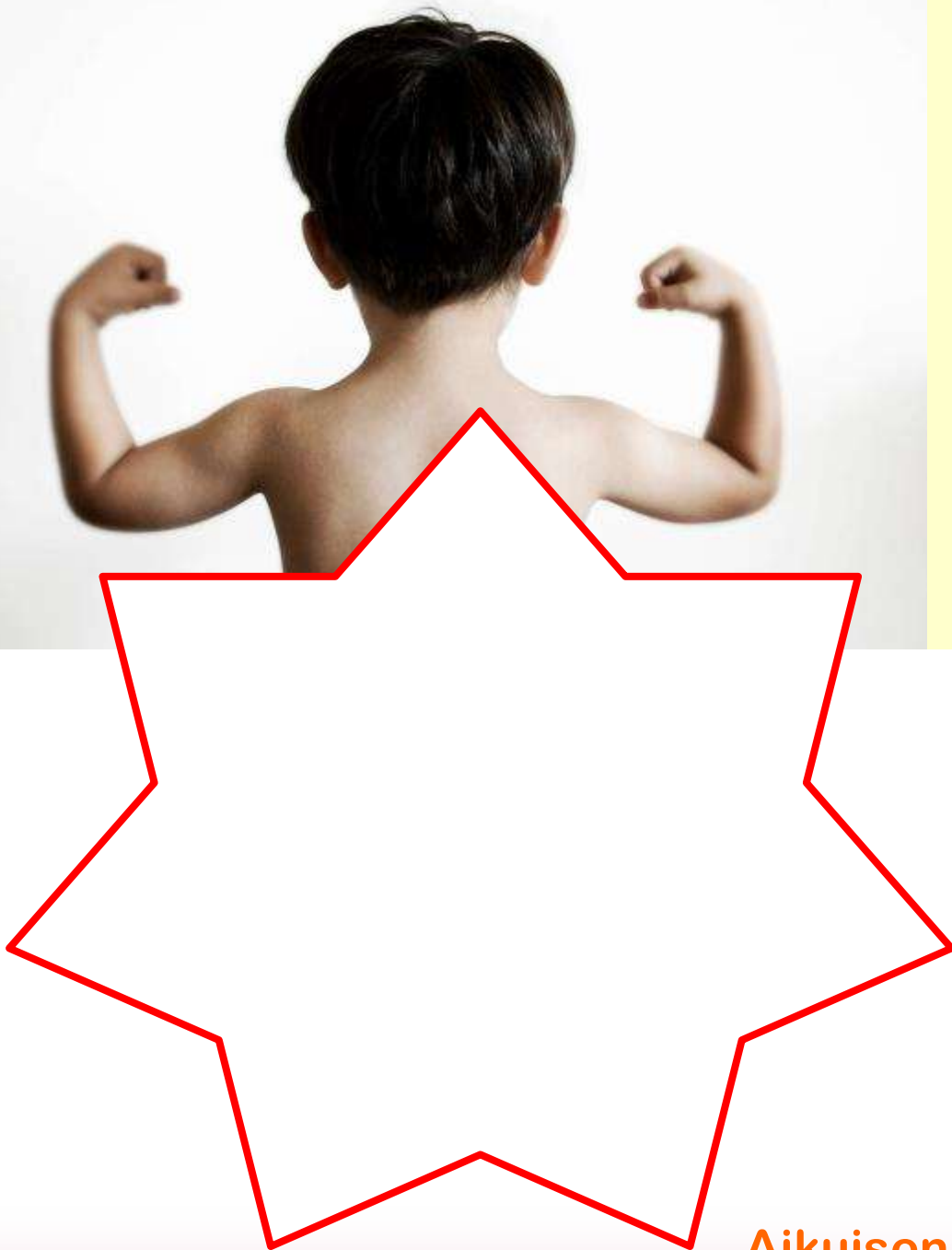
Hankalat tunteet saavat selityksen.

Ahdistus, pelko ja kiire välittyvät stressinä

Vihan viesti on: EI!



Kuinka kiukkua voi purkaa?



- Mikään ei saa mennä rikki
- Keneenkään ei saa sattua
- Mitään peruuttamatonta ei saa tapahtua

Aikuisen vastuulla rauhoittaa tilannetta.

Mitä validointi on?

Kuuntelua, kuullun ymmärtämistä
ja sen kertomista.

Ymmärrän mitä sanoit ja se on
loogista.



Ei edellytä itse asian
hyväksymistä.

Viestisi on tullut perille.

Toista kuin papukaija

Ymmärrä ja kerro se = validoi

Hänen negatiivinen
tunnetilansa vähenee

Hän ilmaisee itseään tarkemmin
ja rennommin

Häntä on helpompi
ymmärtää



Katja Myllyviita: Peace! Selviytymisopas vanhemmille. Duodecim 2012

Ei näin...

- Älä koske siihen!
- En mä oo ollu koskemassa!
 - Aina sä huudat!
 - Ite huudat!



Vaan näin...

- Älä koske siihen!
- Et halua että minä kosken siihen.
- No en!... Haluan tehdä tämän rauhassa!
- Haluat työrauhan.
- ... yleensä kolme validointia riittää...

Validointi auttaa!

- Rauhoittaa
- Kertoo arvostuksesta
- Luo läheisyyttä
- Rakentaa luottamusta

- Edistää puhumisen onnistumista



Kannattaa opetella rauhottamaan itseään

Omiin tunteisiinsa voi
vaikuttaa.

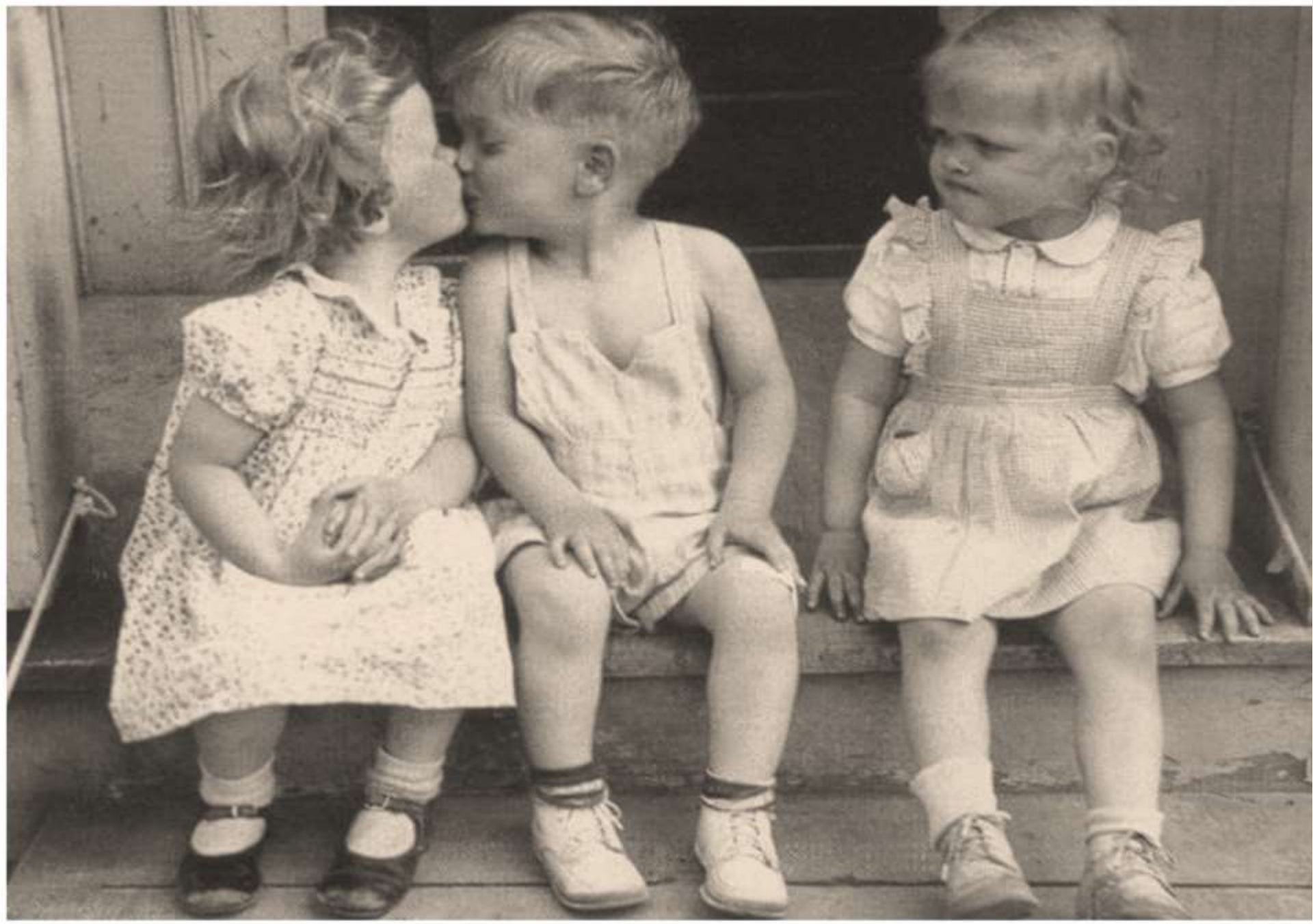
Rauhallisuutesi vaikuttaa.

Älä siis anna uhkan,
stressin, kiireen, kiukun
tarttua sinuun.

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/hallitse-hermosi-nuoren-kanssa-riehumatta-paras/>

<https://www.hyvakysymys.fi/video/raisa-cacciatore-miksi-ei-kannata-suuttua/>

<https://www.hyvakysymys.fi/video/raisa-cacciatore-miten-voi-rauhottaa-itseaan/>



Opeta pettymyksen sietoa

Pysähdy tunteeseen

Mene luo

Älä kiirehdi poistamaan tunnetta

Jaa se: Siedä omat tunteet

Käännä myönteiseen

Kärsimys on osa elämää



Katso video: Opetta pettymyksen sietoa

<https://youtu.be/p1y-wY87k4>



Älä vaadi tai kiiruhda tunnettani pois.

Ihaile keskeneräisyyttä

Lapsi ja nuori kasvaa ja
hänenstä tulee jotain
jänskää.

Jokaisessa jotain hyvää.
Kerro hyvistä asioista.

Huomaa hyvä.
Kommentoi tavallista hyvää
toimintaa.
Sano ääneen. Kannusta!





Olen arvokas

**Kehoni on hyvä
tallaisenaan**

Aikuinen on turvallinen

Aikuinen auttaa



Lapsi ottaa haltuun oman kehonsa.

Lapsen kehoa ei saa arvostella.

Se on aina hyvä! Arvostelusta on vain haittaa.

Suojaa kehoitsetuntoa



**Myönteinen suhtautuminen läheisyyteen ja hellyyteen
Nauttiminen omasta kehosta. Itsesuojelun taidot**



Kommentoi myönteisesti!

Koetko olevasi sopivan kokoinen?



Tarvitsemme lempeyttä, armollisuutta ja hyväksyntää.
Se antaa voimaa myös muutoksen tielle.

Turvataitojuliste selkokielellä.

Useita kieliversioita.

Tulosta oma A3 juliste: hyvakysymys.fi/lapsijaseksuaalisuus

TURVATAIDOT JA LAPSEN KEHO

TIETO, TAITO JA ASENNE



**NIIN
OPPIEHDON
EN OLE!**

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ TIETÄÄ

Käsi ja jalka ovat kehon osia.
Opetta lapselle tunnet, jolla hänen on oma keho.
Tärkeä lapsen kanssa keskustella on tunteita koskeva kysely, perhe ja ystävä.

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ OSATA

Lapsi tuntee, että keho on hänen oma ja se kuuluu hänelle.
Lapsi osaa puhua omasta kehostaan.
Lapsi osaa käyttää kehoaan ja hyödyntää sitä kehoon.

MITEN LAPSI SUORAUTUU KESKÖNÄ

Ennen kuin lapsi ottaa uusia asioita, on tärkeää keskustella hänen kanssa.
On tärkeää keskustella ja puhua omasta kehostaan.
Keskustella lapsen uusia tunteita.
On tärkeää, että on mahdollista puhua.



**VIILAPUUN-
SAANTO**

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ TIETÄÄ

Käsi ja jalka ovat kehon osia.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ OSATA

Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.

MITEN LAPSI SUORAUTUU KESKÖNÄ

Keskustella omista tunteista.
Keskustella omista tunteista.
Keskustella omista tunteista.



**KOPEKUN
SAANTO**

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ TIETÄÄ

Käsi ja jalka ovat kehon osia.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ OSATA

Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.

MITEN LAPSI SUORAUTUU KESKÖNÄ

Keskustella omista tunteista.
Keskustella omista tunteista.
Keskustella omista tunteista.



**KOKON
KORVAA
SAANTO**

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ TIETÄÄ

Opetta lapselle tunnet, jolla hänen on oma keho.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ OSATA

Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.
Lapsi osaa tunnistaa omat kehon osat.

MITEN LAPSI SUORAUTUU KESKÖNÄ

Keskustella omista tunteista.
Keskustella omista tunteista.
Keskustella omista tunteista.

vaestoliitto.fi/lapsijaseksuaalisuus

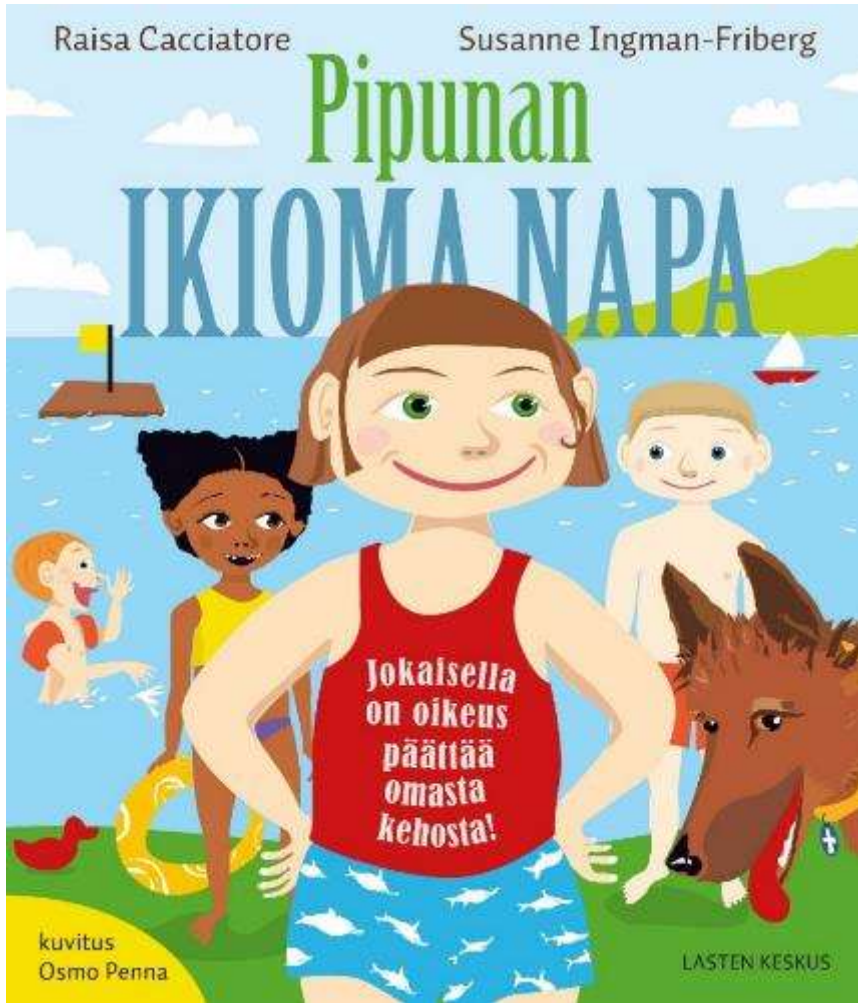


Myönteinen asenne



- Minun keho on minun!
- Uikkareiden alla erityisen arvokkaat ja omat paikat
- Kaikki kehot ovat hyviä ja erilaisia
- Kaikki paikat ovat hyviä ja tärkeitä

Pipunan ikioma napa




- Jännittävä
- Hauska
- Tykätty
- Värityskuvat

Rakkaus, ilo, rohkeus



- Positiivisen psykologian keinoin itsetuntoa, taitoja solmia myönteisiä, läheisiä suhteita!
- Uusi, raikas tapa vahvistaa lasta ja nuorta.

A photograph of a young child wearing a grey hooded jacket, smiling broadly in a forest setting with trees and fallen leaves. The child is the central focus of the image.

Positiivinen kasvatus ja avoimuus
häpeäkasvatuksen vastapainona

Positiivinen kasvatus häpeäkasvatuksen sijaan

https://youtu.be/kuSY_EFS01Y

Miksi digiturvataitoja tulee opettaa jo lapselle?



- Osalla rajaton medialaitteiden käyttö
- Isommat lapset esittelevät asioita
- Oma kännykkä, laitteen lainaaminen
- Ennakointi hyväksi
- Lapsi osaa varautua, eikä pelästy niin helposti
- Lapsi saattaa kertoa kokemastaan, kun aikuinen on aloittanut keskustelut aiheesta

Naperot netissä

- 1,5v iässä lapset viettävät keskimäärin $> \frac{1}{2}t$ ja 5v $> 2t/vrk$ sähköisillä medialaitteilla (Niiranen ym. 2021).
- Jo esikoululaiset saavat monesti oman älypuhelimien ja viimeistään ekaluokkalaisilla lähes kaikilla on oma älylaite.
- 5–6v 87 % ja 7v 100 % omistaa kännykän, joista vastaavasti 75 % ja 87 % on älylaitteita (DNA-Koululaistutkimus).
- Lapset näyttävät toisilleen löytämiään outoja, shokeeraaviakin kuvia ja videoita, sekä ihmettelevät googlaamiaan sanoja usein kavereiden kesken.

Niiranen, J., O. Kiviruusu, R. Vornanen, O. Saarenpää-Heikkilä and J. Paavonen. 2021. "High-dose electronic media use in five-year-olds and its association with their psychosocial symptoms: a cohort study." *BMJ Open* 11(e040848). doi:[10.1136/bmjopen-2020-040848](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-040848)

DNA. 2022. "Koululaistutkimus 2022." [school student survey] Available at: <https://corporate.dna.fi/documents/753910/11433306/DNA+Koululaistutkimus+2022.pdf/45cbcfcd-0308-be26-d7c5-a6f32a6a02d8?t=1649764482372>

Puhu lapsille ainakin näistä

1. Keho on tärkeä
2. Yhteys koko maailmaan
3. Oikeus olla turvassa
4. Tunteista puhuminen
5. Yksityisyyden suojaaminen

Juliste kaikkein pienimpien ohjaamiseen, tulosta täältä:

<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/digiturvataidot/>



Ole lapsen puolella!



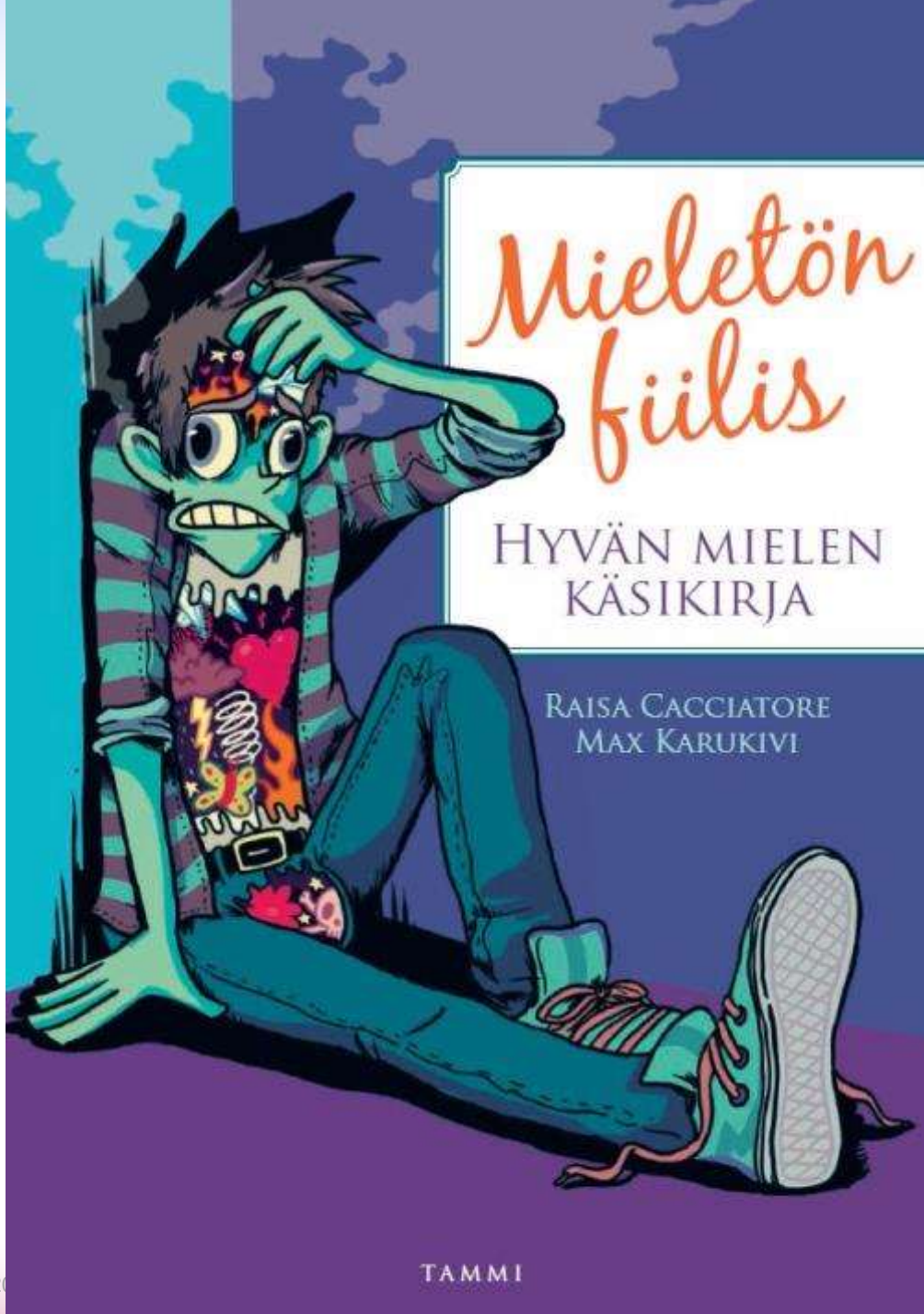
Lapset salaavat helposti tekonsa tai kokemuksensa:

- jos aikuiset puhuvat digimaailmasta negatiivisesti
- jos heiltä kielletään kokonaan jonkin sovelluksen käyttö
- jos heitä rankaistaan ikävien asioiden kertomisesta.

Aikuisten vastuulla aloittaa puhe!


- Se, että lapset eivät kerro aikuisille, jos jotain pahaa tai vaarallista tapahtuu verkossa, on suurin ongelma.
- Mikään apu ei tavoita heitä, jos he vaikenevat ja kärsivät yksin kokemastaan kiusaamisesta, seksuaalisesta houkuttelusta tai häirinnästä!
- **Lasten pitää luottaa aikuisten kykyyn auttaa ongelmissa.**
- **Kerro lapselle, ettei aikuinen suutu/rankaise, jos lapsi kohtaa älylaitteilla jotain ikävää.**





Tunnetaidot
NUORILLE!

Valmistujaislahja

A photograph showing the back of an adult wearing a red long-sleeved shirt, blue jeans, and a black backpack. They are holding the right hand of a young child with blonde hair. The child is wearing a red long-sleeved shirt with white polka dots, blue jeans, and a red backpack with grey straps. They are walking on a paved path with a grassy area and yellow flowers on the left side. The background is slightly blurred.

**Olen OK
Voin tehdä toisin
Voin saada tukea**

**Vanhemmat tarvitsevat
tietoa, malleja ja
mahdollisuuksia!**

• Kehoturvataidot

- Pipunan ikioma napa- kirjaan liittyvät värityskuvat turvataito lauseilla: <http://lastenkeskus.fi/wp-content/uploads/2020/03/Pipunan-ikioma-napa-kaikki-varityskuvat.pdf>
- Tulostettavat paperinuket turvataitokasvatukseen: Pikku Kakkonen/Väestöliitto <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/06/05/pikku-kakkosessa-annetaan-kaikille-kehon-osille-nimi-ja-opetellaan>
- Pikku Kakkosen turvataitovideot: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/06/05/pikku-kakkosessa-annetaan-kaikille-kehon-osille-nimi-ja-opetellaan>

• Digiturvataidot 1 min videoita Väestöliitolla

- Digiturvataitojuliste pienten lasten ohjaukseen: https://youtu.be/tepnfkp0_jl
- Yksityisyyden suojaaminen laitteilla: <https://youtu.be/Lnb6vDOkfRo>
- Tunteet älylaitteilla: <https://youtu.be/FVqfTDLT280>
- Oikeus olla turvassa: https://youtu.be/_3ARDvrjhHU
- Digiturvataidot pienille: <https://youtu.be/IZ9V2DwSqrw>
- Keho on tärkeä myös digilaitteilla: <https://youtu.be/M0I5GLHgXqQ>
- Digiturvataidot: <https://youtu.be/Hwq1ULOjzWk>

Hyödyllisiä linkkejä

- Suojellaan lapsia ry: <https://suojellaanlapsia.fi/digiliikenteessa/>
- Kyberturvallisuuskeskuksen oppaat ja tehtäviä lapsille ja aikuisille. Turvallisesti netissä: <https://www.kyberturvallisuuskeskus.fi/fi/tekemista-lapsille>
- Blogi Kaalimatomainoksen kuulemisesta lapsen kanssa: <https://rouvasyd.fi/kaalimato-on-aikuisten-seksilelu-ja-muita-totuuksia/>
- Viihdevintiöt: <https://viihdevintiot.com/>
- Turvallinen Oulu –hankkeen materiaalit: <https://www.turvataitokasvatus.fi/>
- Turvallisesti netissä: <https://youtu.be/ak6M7br2NCK>
- Ois kiva tietää - Suojellaan lapsia ry: <https://www.youtube.com/watch?v=kMHWP3PxQZg>
- Ois kiva tietää osa 2: (Porno, nettiturvataidot, miten keskustella lapsen kanssa) <https://www.youtube.com/watch?v=x6C-Y03QyXY>
- Pelastakaa lapset: Nettivihje -grooming: <https://www.youtube.com/watch?v=guh6rOKZOvo>



Voit vaikuttaa paljon toisten itsetuntoon



**Kun kohtaat, vaikutat joka tapauksessa,
suuntaan tai toiseen**

KIITOS!

