

17.3.2018
Johanna Kujanen

Lapsen ja nuoren itsetunto ja itseään satuttavan nuoren tukeminen

Työpaja 1 klo 10.30-12 , Työpaja 2 klo 13-14.30



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.

Sisältö

- Esittely/tausta
- Itsetunto ja sen merkitys
- Nuoren kuvauksia omasta itsetunnostaan (Lnp)
- Miten vahvistaa aikuisena lapsen ja nuoren itsetuntoa

- Itseään satuttavan nuoren tukeminen

Lasten ja nuorten puhelin

- **Valtakunnallinen kaikille alle 21v lapsille ja nuorille**
 - Lasten ja nuorten puhelin
 - Nettikirjepalvelu
 - Chat
- **Avoinna vuoden jokaisena päivänä**
- **Puhelut ja viestit maksuttomia**
- **Yhteydenotot nimettömiä ja luottamuksellisia**
- **Tilastointi**



Lapsen ja nuoren itsetunto



Millainen on hyvä itsetunto?

- Keltinkangas-Järvinen

- 1) Itsetunto on tunnetta, että olen hyvä
- 2) Itsetunto on itseluottamusta ja itsensä arvostamista
- 3) Itsetunto on oman elämän näkemistä arvokkaana
- 4) Itsetunto on kykyä arvostaa muita ihmisiä
- 5) Itsetunto on epäonnistumisten ja pettymisten sietämistä.

Itsetunnon rakentuminen

- Yksilön sisäinen kokemus, mutta rakentuu aina suhteessa toisiin ihmisiin, lapsuudesta saakka
- Kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan
- Kehämäisyys
- Itsetunnossa erilaisia alueita

Itsetunnossa erilaisia alueita

- Liisa Keltinkangas-Järvinen

- **Suoritusitsetunto:** luottamusta omiin kykyihin, osaamiseen selviytymiseen, oppimiseen
- **Tunne sosiaalisesta selviytymisestä ja suosioista:** varmuutta siitä, että on luotettavia ystäviä, on yhtä pidetty ja suosittu kuin muutkin ja muut ihmiset viihtyvät hänen seurassaan.
- Lapsilla ja nuorilla **kotiin ja vanhempiin liittyvä itsetunto.** Ilmenee varmuutena siitä, että vanhemmat rakastavat tai kokemuksena, että on vanhemmilleen tärkeä, kokee että vanhemmista on hauska olla hänen kanssaan.

Itsetunto on haavoittuva

- Hyvä itsetunto kestää kolauksia
- Nuoruuden haasteet voivat horjuttaa, monia muutoksia
- Minän kehityksen kiivasta aikaa, jolloin ”imetään” ympäristön hyväksyntää ja reaktioita ja ne muovaavat ajatusta itsestä.
- Heikon itsetunnon taustalla usein kokemuksia huonosta kohtelusta (Lnp)
 - Vertaiset
 - Lähiaikuiset

Jokainen lapsi ja nuori kaipaa hyväksyntää

- Ihmisen perusluonteeseen kuuluu tarve olla hyväksytty omana itsenään.
- Ihmiselle on synnynnäistä haluta kuulua omaan yhteisöön hyväksyttynä (perhe, koulu, luokka, kaverit, harrastukset, ryhmät), olla osa jotakin.
- Jokainen lapsi haluaa olla sen aikuisen mielestä hyvä, joka on hänestä vastuussa.



Jokainen lapsi ja nuori kaipaa hyväksyntää

- Jokainen **tarvitsee kokemuksia** kohtaamisesta ja kuulluksi tulemisesta.
- Erityisen tärkeää se on lapselle ja nuorelle, joka on vasta kasvamassa ja kehittymässä omaksi itsekseen.
- Kiireisessä arjessa kuuleminen ja kuunteleminen helposti unohtuu (koti ja koulu lapsen tärkeimmät)
- Oman (aikuisen) mielen kuormittuessa kyky kohdata ja pohtia lapsen ja nuoren kokemusta vaikeutuu ja vaatii ponnistelua.

Itsetunnon vahvistaminen: Osoita, että välität

Itsetuntoa voi vahvistaa arjen pienissä kohtaamisissa ja vuorovaikutustilanteissa

- Katso lasta ja nuorta silmiin
- Kiinnitä huomioita äänensävyysi ja puhetyyliisi
- Kehu, anna palautetta tai rohkaise
- Kysy ja kuuntele, pyydä kertomaan, onko jokin asia jäänyt epäselväksi tai mietityttääkö jokin
- Huolehdi, että lapsen/nuoren asenne ei vaikuta omaan toimintaan tai tapaan puhua hänelle



Lapsiystävällisen kohtaamisen tarkistuslista

- MLL:n ja lapsiasiavaltuutetun toimiston yhdessä tuottama työkalu eri ammattilaisten käyttöön.
- 10 kohdan listaan konkretisoitu asioita, jotka on huomioitava silloin, kun asiakkaana lapsi tai nuori.
- [Lapsiystävällisen kohtaamisen tarkistuslista](#)
- **Tutustu listaan: Mitkä kohdat toimivat, mitä kohtia voisi syventää kohdallasi/yhteisössäsi?**

Ahdistuneen ja itseään satuttavan nuoren tukeminen



Kun nuori satuttaa itseään

- Usein nuori voi huonosti, ei välttämättä näy ulospäin
- Taustalla kasaantuneita ongelmia ja huolia
- Keino helpottaa/hallita epämääräistä tai pahaa oloa
- Näköalattomuus, vaihtoehtojen puute
- Kokemus, ettei saa apua, on jäänyt yksin, vähätelty
- Ympärillä saattaa olla usein tukitahoja, jotka eivät tiedä
- Pelkoja ja huolia, mitä tapahtuu jos kerron

Itseen satuttavan nuoren tukeminen

- Rauhoitu, hengitä
- Älä tuomitse tai kauhistele
- Kerro mitä havaitsit (mieti paikka ja ajankohta) ja kysele mitä on tapahtunut tai onko nuorella jotain, josta haluaa jutella.
- Osoita ja kerro huolesi
- Häpeän purkaminen: *Viiltely kertoo, että sinulla on paha olla. Se voi hetkeksi helpottaa oloa, mutta on olemassa monia turvallisempia keinoja purkaa pahaa oloa. Itseen ei kannata satuttaa.*

Itseen satuttavan nuoren tukeminen

- Avunhakemiseen motivoiminen: *Sinulla on oikeus ja mahdollisuus voida paremmin ja saada tukea.*
- Varmista, että nuori tietää kenen puoleen voi kääntyä.
- Ole rehellinen ja kerro mahdollisesta velvollisuudestasi tehdä lastensuojeluilmoitus. Perustele.
- Jos mahdollista, kerro että olet käytettävissä (jo tieto voi helpottaa), säilytä luottamus nuoreen.
- **Välitä ja huolehdi omasta jaksamisestasi:** Kenen puoleen voit kääntyä, missä voit purkaa tuntojasi turvallisesti, luottamuksellisesti.



Kiitos!



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO