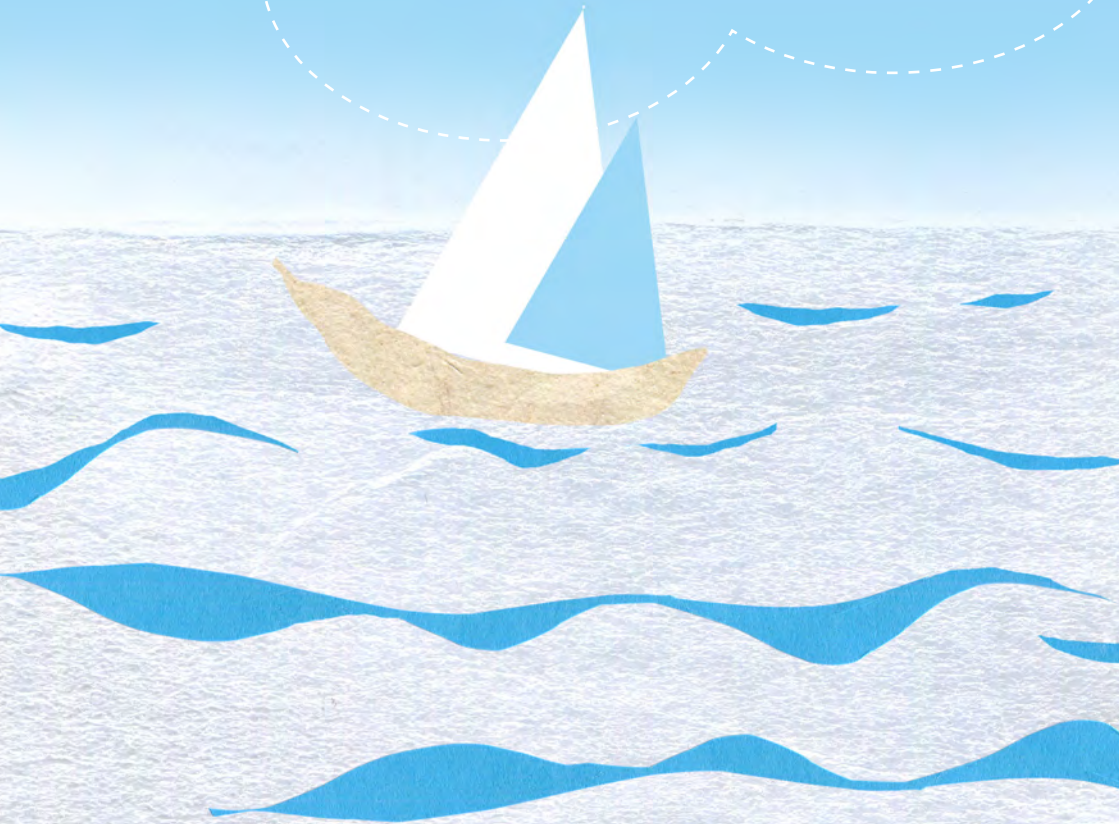


Osaava
vanhemmuus

Hyvä arkki lapselle

Lokikirja vanhemmille



Lokikirjan tarkoitus

Lokikirjoja on alun perin hyödynnetty merillä, päiväkirjan tavoin.

Aluksen päällikön tehtävänä on kirjata matkustajat, laivan olosuhteet, tapahtumat, sijainti, tankkaustiedot, havaitut haaksirikot, öljyvahingot tai rikkoutuneet merimerkit. Alkuperäisin tarkoitus on kuitenkin ollut kirjata laivan nopeus, josta pääteltiin kuljettu matka.

Pitelet nyt kädessäsi Hyvä arki lapselle –lokikirjaa, jonka tarkoitus on hyvin samantapainen.

Tähän lokikirjaan voit merkitä teidän perheenne matkaa, voit pysähtyä tarkastelemaan, millainen se tähän mennessä on ollut ja miettiä mihin se johtaa. Onko matkassa ollut haaksirikkoja tai öljyvahinkoja, tai riittävästi aikaa yhteisen matkan tekemiseen.

Lokikirjan avulla voit ennaltaehkäistä matkalla ilmaantuvia esteitä ja haasteita miettimällä vahvuuksianne ja haavoittuvuuksianne.

Lokikirja auttaa sinua pohtimaan asioita lapsen näkökulmasta ja tukemaan häntä turvallisesti matkalla kohti hyvinvointia teidän perheenne ainutlaatuisuudessa.



Meidän ainutlaatuinen perhe vuonna 20__



Kerro lapsestasi.
Millainen hän on?
Mitä ovat hänen vahvuutensa*?
Onko haavoittuvuuksia**?



***Vahvuudet** tarkoittavat asioita,
jotka lapsella sujuvat tavanomaisesti,
eivätkä tarkoita erityisiä avuja,
lahjakkuutta tai saavutuksia.

****Haavoittuvuudet** tarkoittavat olemassa
olevia ongelmia tai asioita, mitkä jatkossa
voivat tuottaa ongelmia, jos mitään ei tehdä.





Ylisukupolvisuus

tarkoittaa sitä **miten tietyt asiat toistuvat sukupolvesta toiseen**. Ylisukupolvisuus on sekä myönteisten asioiden että voi olla ongelmien siirtymistä sukupolvelta toiselle.



Mitä vanhemmilta saatua mallia välität omille lapsillesi?

Mitä vanhemmilta saatua et halua välittää lapsille, vaan muokkaat omista lähtökohdistasi toisenlaisiksi?





Mitä ylisukupolvisia vahvuuksia suvussasi on?

Onko suvussasi ylisukupolvisia haavoittuvuuksia?

A

Kehitysympäristöt

Jokaisen ihmisen elämänpäiriin tulisi kuulua useita ihmisiä, jotka ovat hänen tukenaan ja turvanaan.

Heistä muodostuu turvaverkko, mikä on erityisen tärkeä, jos elämään tulee paineita, kuten esimerkiksi avioero, työttömyys tai sairaus.

Lapselle on tärkeää, että hänellä on lähellään aikuisia, joilta saa päivittäin turvaa, kannustusta ja joiden kanssa voi jakaa niin ilon hetkiä kuin mielipahan tunteita ja murheita. Turvaverkko muuttuu ajan myötä, ja sitä rakennetaan läpi elämän.

Varhaiskasvatuksen, koulun ja vapaa-ajan ympäristöillä on lapselle kehitykselle oma itsenäinen merkityksensä. Sen vuoksi eri kehitysympäristöjen kasvatuksellinen kumppanuus vanhempien kanssa on tärkeä tuki lapselle, varsinkin jos vanhemmilla on voimia verottavia huolia.





Lapsen kehitysvaiheet

Vanhemmuus muuttuu lapsen kehitysvaiheiden mukana.

Mikä tai mitkä ovat lapsesi/lastesi kehitysvaiheet juuri nyt?

Miten siirtymät kehitysvaiheesta toiseen ovat tapahtuneet?

Millaista on, jos lapsia on useissa kehitysvaiheissa?

Miten perhe-elämän moninaisuus vaikuttaa?



Jokaisen lapsen kanssa syntyy
yhä uudelleen vanhemmaksi,
koska jokainen lapsi on erilainen
ja vuorovaikutussuhde ainutlaatuinen.
Lasten ja nuorten kannalta on keskeistä,
ettei vanhempien käyttäytymisen
ja puheen välillä ole ristiriitaa.



Vauvan odotus

Tutustu minuun ja itseesi vanhempana. Ole turvani.

Vauvaikä 0-1-v.

Luota, että teen asioita, kun olen siihen valmis.

Anna ennakoitava arki.

Taaperot 1-2-v.

Ota tunteeni vastaan ja kestä ne.

Ole läsnä opettellessani taitoja ja mihin rajat asettuvat.

Leikki-ikä 3-6-v.

*Ihaile miten yritteliäs olen ja keskustele kanssani tunteista
ja tapahtumista.*

Alakouluikä 7-12-v.

*Arvosta ja kannusta minua omana itsenäni,
kun uusi maailma avautuu. Tarvitsen sinua, vaikka muuta väittäisin.*

Murrosikä 13-18-v.

Anna minun kokeilla, mutta ole tarvittaessa läsnä.

Vakuuta ettet hylkää minua.

Aikuisuutta kohden

*Kysy minulta mitä kuuluu. Tarvitsen sinua jämykkänä
omien siipieni kantavuutta kokeillessani.*

Tunteet perheessä

Mitä tunteita tunnistat?

Mitä tunteita sanoitat tai jätät sanoittamatta?

Miten käyttäytymiselläsi ilmaiset tunteita?

...jos olet kiihtynyt/ärtynyt...

mitä tunteita on niiden takana?

Jos olet surullinen, miten lapsesi käyttäytyy?

Jos lapsesi on vihainen, miltä sinusta tuntuu?

Milloin tunnette yhteenkuuluvuutta perheenä?

Onko sallittua tuntea koko tunteiden kirjo
vai ovatko jotkut tunteet vähemmän sallittuja?

Mitkä tunteet tarttuvat helposti? Miten niistä pääsee irti?



Tunnistatko tunteiden ketjun
(esim. viha – pettymys – syyllisyys/ suru – ärtymys/viha – häpeä)?

RAKKAUS kiintymys, luottamus,
ihastus, hellyys, voima, lempeys,
täyttymys, ylpeys



ILO innostus, huojenus,
mielihyvä, rentous, onni,
yhteenkuuluvuuden tunne,
kiitollisuus, rohkeus

VIHA turhautuminen, kiukku,
kovuus, ärtymys, raivo, uhma

SURU ikävä, kaiho, apeus,
pettymys, ulkopuolisuuden
tunne, alakuloisuus,
masennus, lohduttomuus

SOSIAALISIA tunteita:
mustasukkaisuus, kateus,
loukkaantuminen, syyllisyyden tunne,
alemmuuden tunne, häpeä, nolo,
nöyrytetty, ylimielinen, pettynyt



PELKO huoli, turvattomuus, ahdistuneisuus,
lamaantuneisuus, hämmennys, paniikki, epävarmuus,
avuttomuus, säikky, jännittyneisyys, järkytys



Perheen erilaisissa tilanteissa viriää tunteita.
Niin lapsi kuin vanhempi tuntevat omanlaisesti.
Toinen voi tuntea vahvasti, toinen heikommin.

Tunteet eivät ole oikeita eikä väärä.

Tunteet tulevat ja menevät.

Kyky havaita ja tiedostaa omat tunteensa
on tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta.

**Tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen ovat
keskeinen osa mielen hyvinvointia.**

Vanhemman tunnetaidot ohjaavat
vuorovaikutustilanteita. Kyky säädellä ja sietää
omia tunnekokemuksia auttaa säätämään
ja sietämään myös lapsen tunteita.



Toimiva arki

RAVINTO ja RUOKAILU

“Ruokailu ja yhdessä syöminen ovat meidän varhaisimpia tunnehallinnan ja turvan muotoja.” –Röning 2014

LIIKUNTA ja YHDESSÄ LIIKKUMINEN

Liikunta edistää fyysistä kuntoa, terveyttä ja virkistää mieltä. Liikkuminen vie ajatukset arjen asioista ja toimii selviytymiskeinona huolien keskellä. Se lievittää jännitystiloja, vähentää ahdistusta ja auttaa stressin hallinnassa. Liikunta on usein yhdessä tekemistä.

IHMISSUHTEET ja TUNTEET

Lapsi syntyy suhteeseen ja kehittyi vuorovaikutuksessa, kun vanhempi reagoi lapsen tarvitsevuuteen läsnäolollaan hoivaten ja huolehtien tunteiden ja ruumiin tarpeista.

Näin lapsi saa kokemuksen omasta vaikuttamisesta ja sille rakentuu tunne oman elämänsä toimijana olemisesta.

Kiintymyssuhde toteutuu arjen tilanteissa.

Kun lapsi kasvaa, vuorovaikutus laajenee perheestä koko ekologiseen ympäristöön, sukuun, kavereihin, varhaiskasvatukseen, kouluun jne.

Sosiaaliset taidot opitaan havainnoimalla, matkimalla ja harjoittelemalla niitä yhdessä toisten kanssa.

TURVALLISUUS

on yksi keskeisistä tarpeista, johon jokaisella tulisi olla oikeus ja johon ihminen luonnostaan pyrkii.

ARVOT

Kokemus oman elämän
merkityksellisyydestä.

Vanhemmuus on merkityksellistä.

Merkitys on onnea tärkeämpää.

**Lapsi kokee elämänsä merkityksellisenä,
kun hän tuntee olevansa muille tärkeä
ja arvokas.**

LEIKKI, HARRASTUKSET ja LUOVUUS

Leikin avulla lapsi kokeilee uusia käyttäytymismalleja
ja oppii tuntemaan itseään. Leikissä ilmaistaan
tunteita ja eläydytään toisten ihmisten tunteisiin.
Lapset tutustuvat toisiinsa lasten omilla ehdoilla
ja löytävät tunteitaan.

Entä vanhempi... teitkö jotain luovaa?

Mikä on sinusta kaunista?

Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?

Hassutteletko lapsesi kanssa?

UNI ja **LEPO** ovat perusta lapsen suotuisalle kasvulle
ja edellytys oppimisen, ruokahalun, mielialan
ja ristiriitojen sietokyvylle. Uni ja lepo ovat myös
vanhemman hyvinvoinnin perustaa.

RYTMI

Biologiset rytmit kuten vuorokausirytm.

Sosiaaliset rytmit kuten

vauvan syntyminen perheeseen.

Pärjäävyys

Käsite tulee fysiikasta, sillä viitataan aineen iskunkestävyyteen ja materiaalin kimmoisuuteen. Lokikirjassa käytettynä pärjäävyys tarkoittaa kykyä selviytyä stressistä ja vastoinkäymisistä huolimatta.

Pärjäävyys ei ole ominaisuus, vaan se **syntyy lapsen ja ympäristön vuorovaikutuksesta**. Jos lapsella on herkkyksiä, pärjäävyyteen vaikuttaa miten ympäristö vastaa niihin.

Seuraavassa on lueteltu pärjäävyyttä kuvaavia asioita. **Mitä pärjäävyyksiä teillä on?**

Nämä ovat erityisen tärkeitä pärjäävyydelle, kun perheessä on vaikeuksia:

yhteistyö vanhemmuudessa

säännöllinen vuorokausirytm

työnjako koko perheen kesken huomioiden lasten kehitystason

kotitöiden jako puolisoitten kesken

yhdessä toimiminen

ongelmien ratkominen koko perheen kesken

ilon hetkiä yhdessä puolison kanssa

ilon hetkiä koko perheen kesken



sisarusten hyvät suhteet



arjen rutiinien sujuminen
myönteisessä hengessä

yhteinen ymmärrys perheen tilanteesta

riittävä lepo ja uni

tukea antavia suhteita

iloa ja tukea ystävistä

hyvä suhde päiväkotiiin

hyvä suhde kouluun

positiivista huomioimista

rakentava keskustelu perheessä

apua ja tukea antavat palvelut

hyvät suhteet sukuun
ja tukea sieltä

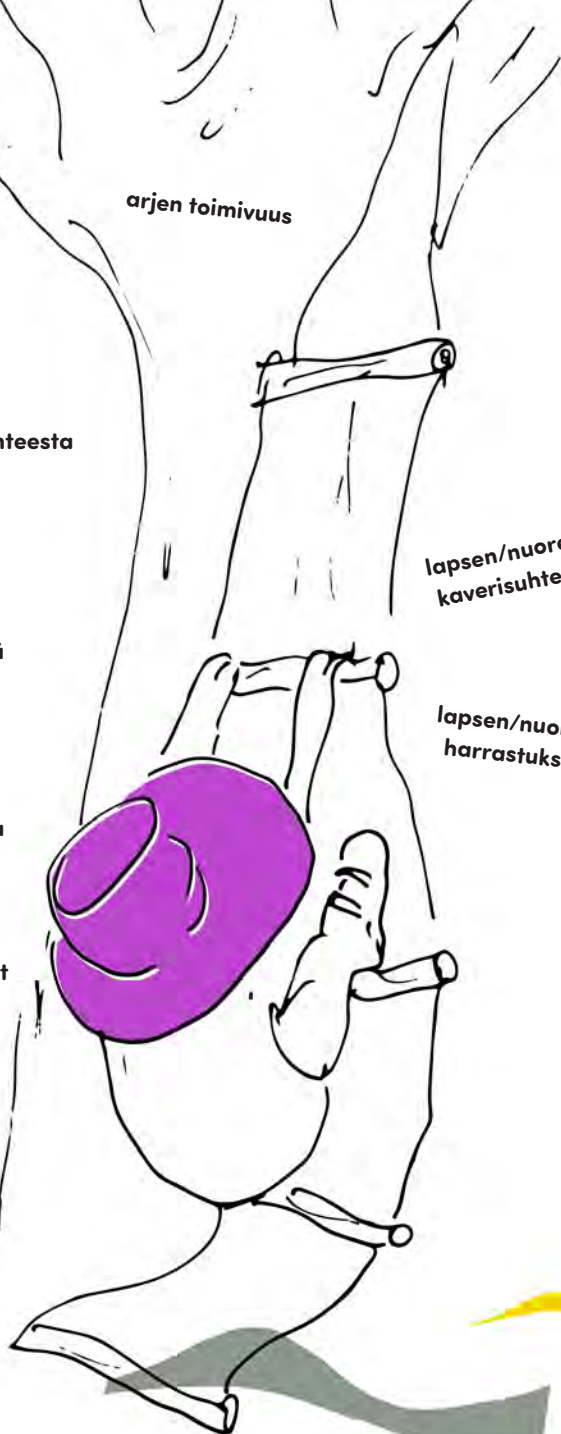
lapsen/nuoren osallisuus
kehitysvaihe huomioiden

lapsen/nuoren
myönteinen kokemus koulusta

arjen toimivuus

lapsen/nuoren
kaverisuhteet

lapsen/nuoren
harrastukset



Toimintasuunnitelmat lapsille tukemaan ja vahvistamaan lastesi suotuisaa kehitystä:





Toimintasuunnitelma perheelle: Mitä tarvitsemme perheenä?



yhdessä joutenoloa
yhteistä tekemistä
rutiinien vakiinnuttamista

kehujen jakamista kaikille

ystävyyssuhteiden vaalimista
enemmän unta ja lepoa
tunnetaitojen parantamista

yhteistä leikkiä
lisää harrastuksia
harrastusten rajaamista
arvojen mukaista elämää

omaa tilaa
omaa rauhaa

käyttätymisen hallinnan taitoja
positiivista kuria
selkeämpiä ja kunnioittavampia rajoja

enemmän ystävyyssuhteita
suhteiden vaalimista sukulaisiin
enemmän tukea sukulaisilta

epäonnistuessaa lohdutusta ja rohkaisua

ammattilasten apua
tukihenkilöä/tukiperhettä

vahvuuksien sanoittamista
ja onnistumisista muistuttamista

perhekeskusteluja
aikatauluista sopimista
perheen pelisäännöistä sopimista
yhteisiä aterioita

omana itsenä arvostamista
kannustamista sinnikkyteen
tunteiden sanottamista

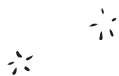
ruutuaajan säännöstelyä

keskustelua päivähoidon/koulun kanssa

kiitoksien jakamista
anteeksiantamista

kielteisen käytöksen sammuttamista
enemmän myönteisten tunteiden ilmaisemista
lisääntynyttä lapsen näkökulman ymmärtämystä

itseluottamusta omaan vanhemmuuteen
vertaistukea



Osaava vanhemmuus - ymmärryksen merkitys

Yhteinen ymmärrys tarkoittaa sitä, että vanhemmilla ja lapsilla on samansuuntaiset käsitykset perheen tilanteesta.

Vanhemmat ymmärtävät lastensa kokemuksia, tunteita ja käyttäytymistä, ja lapset saavat selityksen perheessä tapahtuville asioille, vanhemman käytökselle ja tavoille toimia.

Ymmärrys luo yhteenkuuluvuutta. Se antaa pohjan perheen yhteiselle toiminnalle ja arkipäivän sujumiselle.

Avoin keskustelu auttaa molemmin puolin rakentamaan ymmärrystä perheen tilanteesta. Säännöllinen yhteinen keskustelu arkipäivän kuulumisista ja yhteinen arjen asioiden ratkonta madaltavat kynnyksiä kysyä ja keskustella. Lapsi tarvitsee selityksen asioille, joita on kuullut, nähnyt, kokenut, ajatellut, pelännyt.

Aina, kun lapselle kerrotaan vaikeista asioista, on samalla kerrottava, miten mennään eteenpäin. Tällaisessa tilanteessa on ymmärrettävä lapsen vahvuuksia, haavoittuvuuksia sekä kehitysvaihetta.

Periaatteena on, että vanhemmat kunnioittavat toinen toisensa vanhemmuutta ja antavat mallia asioiden käsittelystä keskustellen.



Loppusanat

Hyvä arki lapselle -lokikirja noudattelee
Suomen mielenterveysseuran ja **Lapset puheeksi**
-lähestymistavan periaatteita tukea lapsia sekä
vahvistaa perheen yhteenkuuluvuutta ja toimijuutta.

Lokikirja ei ole kasvatusopas, vaan auttaa meitä
aikuisia pitämään mielessä, mistä ainutlaatuinen
ja merkityksen muodostava lapsuus rakentuu.
Olet saanut tämän lokikirjan

.....
(vapaaehtoisen nimi)

.....
(järjestö, jossa toimii)

Hänen toimintaansa ohjaavat järjestön eettiset
periaatteet ja säännöt. Tarvittaessa vapaaehtoinen voi
kääntyä ammattilaisen puoleen. Lisätuen tarpeessa
voit olla yhteydessä

.....
(työntekijän nimi)



Lokikirja on kehitetty **Raha-automaattiyhdistyksen**
rahoituksella **Osaava vanhemmuus** -hankkeessa
(2018–2020).

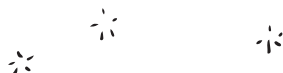
Lähteet

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. Lapsen mieli. 2015. Suomen Yliopistopaino.

Rautiainen, M. (toim.) Vanhemmuuden roolikartta. 2001. Helsinki. Suomen Kuntaliitto.

Rimpelä, Matti. Lapsi oppii hyvinvointia-ja myös pahoinvointia – kehitysyhteisöjen kasvatuskumppanuudessa. 2015. Luento.

Solantaus, T. Lapset puheeksi-lokikirja yhteistyöhön vanhempien kanssa erilaisissa palveluissa.



Lokikirjan toimittajat: Marja Uotila ja Jenni Tolvanen.
Kuvittaja, graafikko: Elisa Pesonen.

Kiitos kehittämisryhmän jäsenille kommenteista ja huomioista.

Lokikirjaa on saatavilla
Hyvä arki lapselle -koulutuksien yhteydessä.

Lisätietoja:

www.mielenterveysseura.fi/osaavavanhemmuus

H **Y**vä arki lapselle –lokkikirja
nostaa lapsen ainutlaatuisuuden
kaikissa kehitysvaiheissa
vanhemman mieleen.

Matkalla aikuisuuteen elämässä tapahtuu
monenlaista, vanhemman tehtävänä on tietää
ja ymmärtää, miten tukea suotuisaa kehitystä.

Parhaimmillaan pärjäävyyttä vahvistaa
lapsen kehitysympäristöissä toimivien
aikuisten yhteinen kasvatuskumppanuus.

Lokikirja on perheen oma matkakirja.

