

Lapsen itsetunnon tukeminen

Raisa Cacciatore

Miten lisään itsetuntoa?

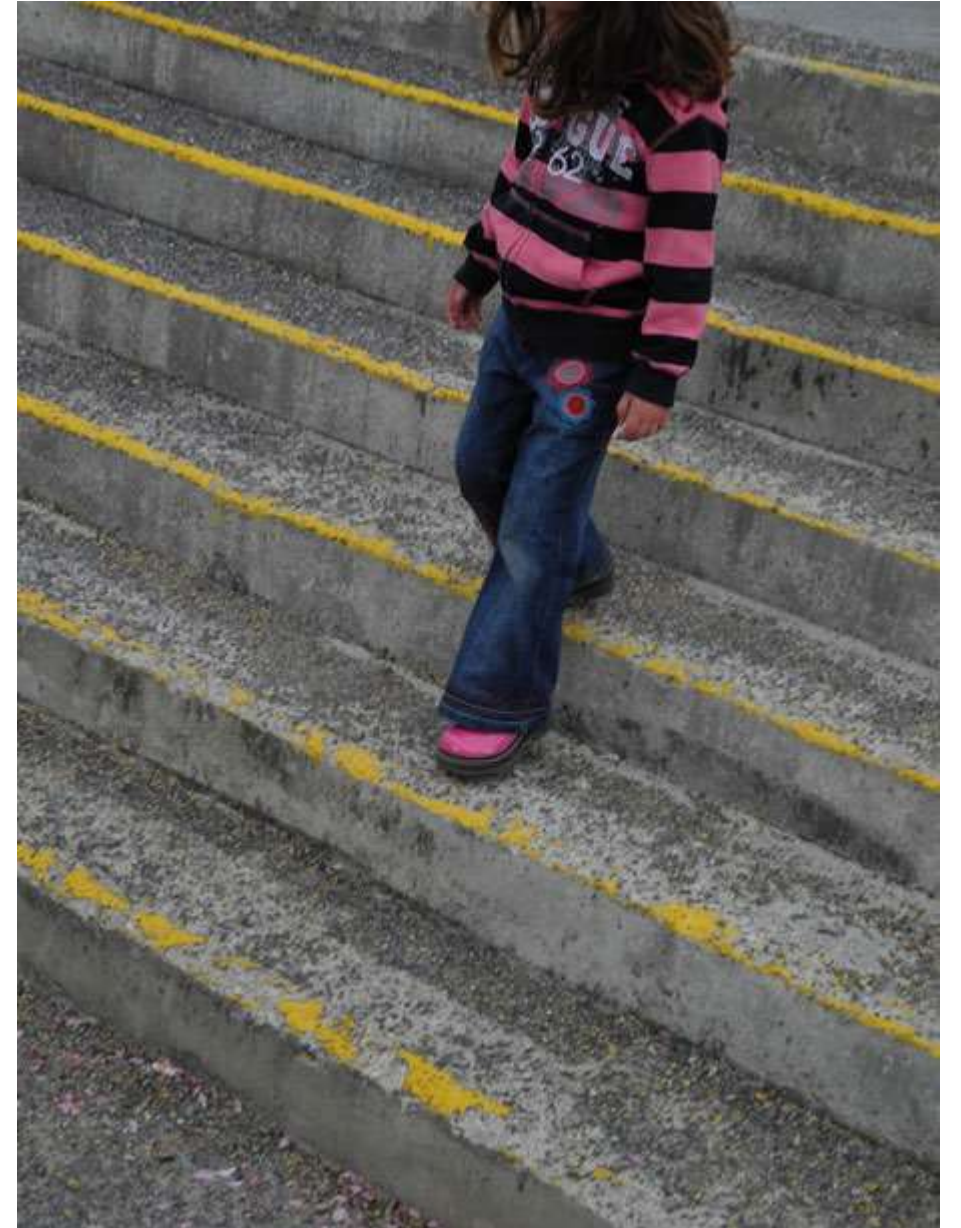
- 1. Onnistumisen kokemukset**
- 2. Kosketa ja katso hyvällä**
- 3. Ole tunnetaitava**
- 4. Älä jumita**

Onnistumisen kokemukset

Ei näille portaille!



En osaa
En osaa juuri mitään
En ole erityisen hyvä
Ei kannata yrittääkään mitään
Ihan sama (sex, drugs, rock'n roll)
Mitä väliä
Syrjäytyminen (drop out)
Itsetuhoisuus





... vaan näille!

Olen aika hyvä!

Osaan ja pystyn, jos yritän

Osaan paljon!

Osaan aika paljon

Osaan jotakin

Osaisinkohan?



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

Itsetunto on pelkkä ajatus, uskomus.
Oma ajatus siitä, olenko hyvä.
Se vahvistuu ihmissuhteissa.



Kosketa hellästi

Mitä kosketuksesi ja katseesi kertoo?
Aikuisen katse luo toivon ja turvan.

Muista myös kehoitsetunto

Olen arvokas

Kehoni on hyvä
tällaisenaan

Olen oma itseni

Saan näyttää tunteeni

Aikuinen on turvallinen

Aikuinen auttaa



Ole tunnetaitava

Älä stressaa ja ärhentele, koska silloin lapsi luulee, että hän on huono!

Hötkyile, höykytä ja panikoi vähemmän!

Katso video: Lapsen stressi ja aivot:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=93&v=42iSSexTNcg&feature=emb_logo



-
- Lapsi harjoittelee tunteiden sietämistä
 - Lapset ovat erilaisia ja tarvitsevat omanlaista tukea
 - Lapset ovat erilaisia ja tarvitsevat erilaisia haasteita
 - ”Huono käytös” on stressioire tai merkki itsetunnon heikentymisestä.

Leikki-ikäiset

Lapsen stressi ja aivot opaslehtinen ladattavissa
<https://sites.utu.fi/finnbrain/oppaita-aiheesta-stressi-ja-aivot/>

Leikki-iässä lapsi harjoittelee itse säätelemään tunteitaan, mutta tarvitsee vielä jatkuvaa aikuisen apua omien tunteidensa tunnistamisessa ja voimakkaiden tunnereaktioidensa rauhoittamisessa. Sopiva määrä haasteita on tarpeen uusia taitoja harjoiteltaessa, mutta liiallinen omien, vielä puutteellisten taitojen varaan jääminen on lapselle stressaavaa. Leikki-ikäisten lasten kohdalla vanhempi voi auttaa paljon jo olemalla läsnä, huolehtimalla riittävästä levosta ja ravinnosta, halaamalla, lukemalla tarinoita tai vaikkapa laulamalla lapselle. Päivittäisistä tapahtumista siirtymätilanteet (esimerkiksi tekemisen aloittaminen ja lopettaminen, lähtötilanteet, päiväkotiin vieminen ja hakeminen) ovat monille leikki-ikäisille stressiä aiheuttavia ja olisikin tärkeää, että vanhempi olisi juuri näissä kohdissa mahdollisimman paljon lapsen apuna. Vanhemman on tärkeää olla riittävän kuulolla sen suhteen, mitä lapsen kuhunkin päivään kuuluu, jotta aikuinen voi arvioida lapsen kuormittumisen määrää. Esimerkiksi päiväkodin henkilökunnalta voi kysyä, onko päivässä ollut jotain erityisen kuormittavaa.

On myös tärkeää, että lapsi saa mahdollisuuden kertoa päivän tapahtumista, tunteistaan tai ajatuksistaan. Usein helpottaa, kun yhdessä jutellessa lapsen kokemuksille löytyy sanoja ja aikuinen voi tukea lasta syy-seuraussuhteiden hahmottamisessa. Pienten lasten kohdalla päivän tunnelmat voivat välittyä parhaiten leikkien kautta.

Koululaiset

Lapsen stressi ja aivot opaslehtinen ladattavissa
<https://sites.utu.fi/finnbrain/oppaita-aiheesta-stressi-ja-aivot/>

Koulun alku lisää vaatimuksia lapsen itsenäiselle suoriutumiselle niin monista käytännön asioista kuin edelleen harjoituksen alla olevista tunteiden säätelytaidoista. Vanhempien on tärkeää tuntea lastensa vahvuudet ja asiat, jotka ovat lapselle vaikeita, jotta tasapaino vastuun antamisen ja avun tarjoamisen välillä säilyy. Tällöin lapselle kertyy itseluottamusta vahvistavia onnistumisen kokemuksia ja vaatimusten määrä on lapsen stressikynnykseen nähden sopiva.

Liiallinen kuormitus voi kouluikäisellä näkyä kiukutteluna tai "huonona käytöksenä". Kouluikäisten lasten kohdalla hyvä keskusteluyhteys lapsen kanssa tulee edelleen tärkeämmäksi, jotta vanhemmilla säilyy mahdollisimman realistinen käsitys lapsen elämässä mahdollisesti kuormitusta aiheuttavista tekijöistä. Yhteyttä tukevat säännölliset, rauhalliset jutteluhetket päivän kuulumisista, läheisyys ja molemmille iloa tuottavat yhteiset tekemiset – jotka samalla myös vahvistavat lapsen omaa stressinsäätelyjärjestelmää ja opettavat rentoutumistaitoja. Vanhempien ja opettajien välinen luottamus ja riittävä kommunikointi on tärkeää erityisesti silloin, kun koulu- tai kotielämässä on stressaavampia vaiheita.

Älä jumita kielteisiin sanoihin ja tilanteisiin

Vahvista hyvää
sen sijaan että
moittimalla yrittäisit
karsia vikoja.

Mitä kiittämällä
alkaisit vahvistaa
hyviä puolia?



Jukka Mäkelä:

”Aina kun voi olla sanomatta älä tai ei, niin voittaa. Oman työn tekee hankalammaksi, jos kieltää paljon. Kieltäminen kiinnittää lapsen huomion huonoon käytökseen ja vahvistaa ja lisää sitä.

Hyvän palautteen antaminen vähentää huonoa käyttäytymistä.”

Ihana ystävä! Rohkea! Innostunut!

Jos keskityt korjaamaan vikoja, keskityt mokiin.

Lapset tuottavat sitä, mikä aikuisia kiinnostaa.

Väärät teot ja virheet?
Silloin niiden korjattavaa riittää.



Opeta pettymyksen sietoa

- Pysähdy lapsen tunteen äärelle
- Mene luo, älä kiirehdi poistamaan tunnetta
- Älä vatvo kielteisiä asioita ja tunteita
- Siedä omatkin tunteesi
- Käännä myönteiseen: Uusi yritys!
- Kärsimys kuuluu elämään, sen kanssa on pärjättävä.
- Lapsi saa itsesäätelyn mallin sinulta.
- Hallinta kehittyy ensin pienissä tunteissa.



<https://www.hyvakysymys.fi/video/miten-opetan-pettymyksen-sietoa/>



Sinun ei tarvitse teeskennellä tai salata tunteitasi. Vaan harjoitella, miten ne näytät ja purat.

Älä anna kiukun tarttua

<https://www.hyvakysymys.fi/video/turvallisuus-ala-anna-kiukun-tarttua/>

Tunteitten KonMari - anna tunteitten tulla

<https://www.hyvakysymys.fi/video/tunteitten-konmari-anna-tunteitten-tulla/>

**Sinä tuotat iloa!
Aikuisella on hauskaa kanssasi!**



Itsetunto auttaa kukoistamaan!



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

Hyvä itsetunto ennustaa parempaa: hyvinvointia, terveyttä, koulutusta, onnellisuutta, ihmissuhteita, työtä.
(Orth 2017, Kiviruusu 2017)