

Kuinka villipeto kesytetään?

- vinkkejä isovanhemmille



Sisällys

1. Sinä olet tärkeä!.....	3
2. Miten uhma näyttäytyy?.....	4
3. Lapsi harjoittelee ahkerasti.....	4
4. Näe lapsi yksilönä.....	5
5. Lapset toimivat uhmatilanteissa eri tavoin.....	6
6. Kun lapsi riehuu.....	8
7. Miten voit toimia?.....	9
9. Tue ja kannusta.....	11
11. Anna lapsen tunteelle nimi.....	13
12. Tunnekuohussa lapsi taantuu.....	14
13. Hyväksy se, että tunteita tulee.....	15
14. Rajoita.....	16
15. Tsemppaa ja sparraa kohti tavoitetta.....	17
16. Näe toiminnan taakse.....	18
17. Tee kuvatarina.....	20
18. Palkitse.....	21
19. Pysyvät rajat.....	22
20. Ennakointi auttaa.....	23
21. Kunnioita lasta.....	23
22. Kasvatuksellinen väkivalta.....	24
23. Kurituksen vaikutukset lapselle.....	25
24. Aikuisen toiminta.....	26
25. Katse, kosketus ja hengitys.....	26
26. Sukupolvien ketjussa.....	27
27. Vanhemmillä kasvatusvastuu.....	28
30. Imetysohjeissa suositaan lapsentahtisuutta.....	30
31. Vauvalle annetaan kiinteitä ruokia isoina paloina.....	31
32. Lautasta ei ole pakko syödä enää tyhjäksi!.....	32
33. Lasta saa kehua huoletta.....	33
34. Vaiפוista eroon omaan tahtiin.....	34
35. Loppusanat.....	35
Lähteet ja muuta aiheeseen liittyvää tietoa:.....	36
Tietoa, tukea ja neuvontaa:.....	37

1. Sinä olet tärkeä!

Hei isovanhempi! Tämä on lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren, psykologi Suvi Larun ja perhesuhteiden asiantuntija Minna Oulasmaan kädenojennus isovanhemmille. Työskentelemme Väestöliiton vanhemmuustiimissä monenlaisten kasvatuskysymysten parissa ja seuraamme uusimpia tutkimuksia. Toivomme, että ajatuksistamme ja vinkeistämme on sinulle iloa ja hyötyä.

Isovanhemmuus rikastuttaa useimpien lastenlasten elämää. Aikuiset lapset näkevät omista vanhemmistaan uusia piirteitä isovanhemmuuden myötä. Monelle voi tulla yllätyksenäkin, miten omat vanhemmat hurahtavat mummiksi ja vaariksi tulon myötä. Isovanhemmuus tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden vanhemman ja isovanhemman välien lähenemiseen.

Isovanhemmat voivat olla korvaamaton apuvoima lapsiperheille. Samalla myös lapsenlapset tuovat valtavasti iloa isovanhempien elämään. Lasten kasvattaminen ei ole helppoa. Monet asiat ovat tänään toisin verrattuna siihen, miten ne olivat isovanhemman ollessa itse pienten lasten vanhempi- saatikka silloin, kun isovanhempi oli itse lapsi. Isovanhemmilla on siis monissa kasvatukseen liittyvissä asioissa päivitettävää, mutta heillä on myös paljon kokemuksen tuomaa viisautta. Lapset rakastavat kannustusta ja sinä olet tärkeä malli lapsenlapsellesi. Siirrytään puhumaan ensin lapsen uhmasta.



2. Miten uhma näyttäytyy?

Uhma kuuluu jokaisen lapsen kehitykseen. Lapsi ei ole uhmakas pahuuttaan, vaan uhma on kuin luonnonvoima lapsessa. Se on normaali ja tärkeä ilmiö. Lapset hakevat aikuisten huomiota ja testaavat, onko heillä äänioikeutta ja kuunnellaanko heitä ollenkaan. Lapsen täytyy myös opetella ja kokeilla, mikä on oikein ja mikä väärin. Uhma on tärkeä voimavara ja kasvun edellytys lapselle. Se on sisua, oppimista, tahtomista ja tomeruutta.



3. Lapsi harjoittelee ahkerasti

Oman kehityksen ja mallioppimisen avulla lapsi oppii hitaasti säätämään tunteitaan ja vaikuttamaan käyttäytymiseensä. Lapsi kokeilee monia erilaisia toimintamalleja. Suurimman osan lapsi oppii muita tarkkailemalla. Ensimmäinen askel aikuiselle on hyväksyä se tosiasia, etteivät lapset käyttäydy aina kuten aikuinen toivoo. Tästä asiasta aikuisen ei kannata menettää hermojaan, eikä ottaa asiaa henkilökohtaisesti. Ihan kaikki lapset toimivat näin.

4. Näe lapsi yksilönä

Lapset eivät aina tottele. Kasvattaminen ei ole niin yksinkertaista, että aikuinen komentaa ja lapsi on kuin tottelukone. Lapset toivovat, että heidät otetaan vakavasti. Lapselle on tärkeää tulla kuulluksi.

Kaikki tunteet kuuluvat elämään. Esimerkiksi raivo ja suuttumus ovat valtavia tunteita, ei niitä voi nielläkään! Lapsi tarvitsee apua siihen, mitä niiden kanssa voi ja saa tehdä. Yhtä mahtava asia on tahto. Sitäkin tunnetta tarvitaan elämässä, jotta voi olla määrätietoinen ja päättäväinen. Tunteisiin kannattaa tutustua ja opetella sietämään niitä. Pieneltä lapselta on kohtuutonta odottaa järkevää tai aikuismaista käytöstä.



Jo muutaman kuukauden ikäinen vauva opettelee neuvottelutaitoja: saisiko äreän näköisen aikuisen nauramaan? Miten aikuiselta pyydetään asioita ja taivutellaan?

Nämä ovat tärkeitä ihmissuhdetaitoja!

5. Lapset toimivat uhmatilanteissa eri tavoin

Vauhdikkaat ja kekseliäät lapset testaavat enemmän kuin rauhalliset tai vähemmän viitseliäät. Väsyneenä tai nälkäisenä lapsi testaa enemmän ja jaksaa yrittää vähemmän kuin rentona ja kylläisenä. Säännöllinen päivärytmi nukkumisineen ja syömisineen tuovat hyvät rakenteet lapsen elämään. Turvallisesti toistuvat tapahtumat auttavat lasta ymmärtämään myös arjen tilanteita ja sietämään hankalia hetkiä. Rutiinit antavat voimaa ja turvaa.

Lapset toimivat uhmatilanteissa monin eri tavoin. Uhma liittyy siihen, että lapsella herää paljon tunteita. Hän ei vielä pärjää niiden kanssa, eikä tiedä miten toimia. Pieni lapsi ei erota itseä ja tunnetta, ei osaa tunnistaa tai nimetä tunnetta, vaan menee vain olon mukana. Kun lapsi ei osaa kertoa tunteista, hän purkaa ne vaistomaisesti suoraan toimintaan. Seuraa itkupotkuraivari tai nyrkki heilahtaa, tavara hajoo tai kädet raapii, suu puree.

Tunteen välitön purkaminen ensimmäiseen asiaan, mitä päähän pälkähtää, on kaikille pikkulapsille tyypillinen tapa. Se on automaattinen keino pärjätä sisällä kuohuvan tunteen kanssa. Lapsella ei ole vielä taitoja muuhun. Tähän pitää aikuisen puuttua samalla muistaen se, ettei lapsi muuta osaa. Lasta pitää auttaa omien tunteidensa kanssa toimimisessa. Lapsi pitää hyväksyä tunteineen kaikkineen. Hän vasta opettelee asioita.



Lapset tarvitsevat paljon apua ja harjoitusta tunteittensa hallintaan. Rankaiseminen ei ole auttamista, koska lapsi ei voi sille mitään, ettei hän vielä osaa. Nujertaminen, loukkaaminen ja satuttaminen eivät varsinkaan ole auttamista. Lapsi tarvitsee aikuisen ohjaamaan ja opettamaan yksinkertaisimpia tunnetaitoja:

Miten sietää suuri tunne?

Miten jarruttaa omaa käytöstä?

Miten voi ohjata omat teot muualle kuin siihen, mitä ensiksi tulee mieleen?

Pysähdy lapsenlapsesi vaikean tunteen äärelle – älä kiirehdi poistamaan sitä! Minkä tunteen hän kokee kaikkein vaikeimmaksi? Mitä hän tarvitsee sinulta itsesäätelynsä tueksi? Juttele, sano ääneen tunteita, ole rauhallinen vaikka lapsi ei ole.

6. Kun lapsi riehuu

Vaikka lapsi riehuu, hän ei ole paha. Ajattele, että hän on voimakkaassa stressitilassa, josta hänet on autettava pois. Muista, että voimakkaassa tunnetilassa lapsi ei opi mitään. Kaikenlainen selittely ja opettaminen ovat silloin turhaa. Lapsi täytyy vain rauhoittaa ja suojata, ettei hän satuta itseään tai muita eikä riko mitään. Sitten vaan odotellaan, että tunnekuuhu menee ohi. Se ei kestä kauaa.



Älä jätä lasta yksin tunteensa kanssa. Se tarkoittaa:

Pysy rinnalla, rauhoittele hiljalleen esimerkiksi syliin ottamalla, heijaamalla, silittelyllä tai taputtelulla jos lapsi antaa koskea itseensä.

7. Miten voit toimia?

Ellei lapsi siedä kosketusta, mene itse alas, lapsen tasolle tai sen alle. Puhele rauhallisesti ja pyri kiinnittämään lapsen huomio johonkin turvalliseen, rauhoittavaan, uuteen, iloiseen tai kiinnostavaan asiaan.



Kuva: Osmo Penna

Älä kuitenkaan tarjoa lapselle herkkuja tai lahjoja, hän voi kokea sen palkinnoksi riehumisesta. Kannattaa välttää myös ylenpalttista hellittelyä ja lohduttelua, sillä sekin on palkitseminen. Tarkoitus on välittää lapselle rauhallisuutta ja turvaa omalla läsnäololla.

Meissä kaikissa nousee esiin yllättävänkin vahvoja tunnekuohuja ja automaattisia tapoja. Siksi myös aikuisessa voi purskahtaa välitön halu toimia, kuten rankaista, jopa lyödä tai huutaa takaisin. Huomaa tämä ja hallitse oma käytös. Näin tarjoat parhaan mallioppimisen mallin lapselle. Lyöminen, tukistaminen ja luunapit ovat fyysistä väkivaltaa. Ne opettavat lapselle, että aikuinenkin hyväksyy väkivallan, koska itse käyttää sitä.

Huutaminen, haukkuminen ja hylkääminen yksin ovat psyykkistä väkivaltaa. Ne ovat kaikki laissa kiellettyjä ja rankaistavia tekoja. Emme ole koskaan liian vanhoja oppiaksemme uusia taitoja, esimerkiksi sietämään paremmin omia tunteitamme – jos vain haluamme.

Tunteet eivät ole vaarallisia. Ne menevät ohi itsestään. Huomaa oma tunteesi, anna sille nimi mielessäsi ja anna sen mennä. Toimi vasta sitten, kun olet rauhoittunut itse.

8. Miten opetan lapselle tunnetaitoja?

Jos lasta vain rankaisee, hän ei opi lisää taitoja vaan tuntee olevansa huono ja paha koska ei jo osaa. Hän ei saa rankaisusta oivalluksia ja keinoja siihen, miten sietää suuri tunne tai miten jarruttaa omaa käytöstään ja mitä muuta voisi tehdä kuin riehua. Jos uhmaaminen ja rankaisut ovat muotoutuneet jo ikäviksi kierteiksi, pitää tilanne jollain tavalla muuttua. Jonkun pitää osata toimia uudella tavalla ja helpoiten silloin aikuinen voi muuttaa käytöstään. Siitä on lapselle eniten apua.

Puhuminen kannattaa tehdä toivoa ja luottamusta rakentaen. Kerro, kuinka paljon taitoja lapsella onkaan. Syyllistäminen lasta siitä, että hän on vain lapsi, ei auta lasta. Puhe auttaa, kun se tehdään taitojen harjoittelua painottaen ja luottaen siihen, että lapsi oppii aivan varmasti jonain päivänä tämän vihaisuus-asiankin, ihan niin kuin on oppinut jo monta muutakin asiaa. Tärkeintä on hyväksyä lapsi tunnekuohuineen kaikkineen ja valaa uskoa siihen, että aikanaan lapsi kyllä oppii. Lupaa olla itse apuna ja tukena tässä opettelussa. Näin lapsi tuntee, ettei ole yksin. Kun lapsella on isovanhempi apuna opettelemassa, hän saa siitä voimaa yrittää yhdessä.



Juttele lapsenlapsen kanssa:

- a) Miltä suuttumus tai tahto tuntuu.
- b) Mitä silloin saa tehdä, kun tuntuu suuttuneelta?
- c) Miltä paha mieli tuntuu?

Miten nopeasti tunteet menevätkään ohi.

9. Tue ja kannusta

Lapset tarvitsevat erityisesti tukea ja kannustusta. Yhä uudelleen ja uudelleen, kaikista asioista jotka he jo osaavat ja onnistuvat tekemään oikein ja hyvin. Kiitä lasta myös niistä asioista, joita lapsi vasta harjoittelee ja yrittää oppia.



Pienelle lapselle kannustaminen ja kehuminen tarkoittavat kehuja muun muassa siitä, että he onnistuvat laittamaan sukat jalkaansa, ottamaan lusikan käteensä ja jopa syömään itsenäisesti. Iso taito on myös se, jos kiukkutilanteissa lapsi osaa nimetä tunteita tai olla lyömättä. Muista kiittää ja kannustaa.

Lapset tarvitsevat myös muistuttelua jo opituista asioista. Vain toistamalla ja ajan kanssa hiljalleen voi joku sääntö tai tapa vakiintua. Ihmisen aivot kehittyvät melko hitaasti. Pienten lasten muisti- ja aikakäsitteet ovat aivan erilaiset kuin meidän aikuisten. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea tärkeiden asioiden muistamiseen.

Ihmisyys kuuluu myös kekseliäisyys ja soveltaminen. Lapsi kokeilee vähän väliä, voisiko ohjeen tai säännön kiertää jollain uudella tempulla tai helpommalla tavalla. Palauta lapsi sovittuun tapaan luomalla toivoa, että pian hän osaa ja jaksaa. Pysy rinnalla turvallisena, lempeänä ja samalla jämmäkkänä.

10. Keskity onnistumiseen ja myönteiseen huomioon

Lapsi opettelee joka päivä erilaisia asioita ja tarvitsee siihen aikuisen tukea. Lapsi tarvitsee erityisesti aikuisen huomiota hyvistä, onnistuneista asioista, jotta hänelle ei muodostu kielteinen minäkuva. Kielteinen ajattelu ja huonot uskomukset tuhoavat itsetuntoa. Esimerkiksi kun lapsi ajattelee tai puhuu: ”Mä en koskaan osaa” tai ”Mä en koskaan kelpaa” - lapsi hakee tällöin aikuisen huomiota, tukea ja hyväksyntää.

Jos lapsi huomataan ja huomioidaan vaan silloin, kun jotain hankalaa tapahtuu tai lapsi tekee jotain väärää, lapsi voi oppia hakemaan huomiota tällä tavalla. Lapselle tällainen kielteinenkin huomio on parempi kuin ei huomiota lainkaan, eli ”parempi saada aikuinen ainakin hetkeksi kokonaan minulle, vaikka edes torumaan”. Lasta pitää tukea aina, kun hän hakee apua ja tarvitsee tukea. Lapselle kannattaa tarjota kahdenkeskeistä aikaa, kuuntelemista ja huomioimista myös silloin, kun lapsi ei ole tehnyt mitään erityistä, eikä vaadi huomiota.



”Osaat laittaa niin hienosti ja rauhallisesti meidän askartelemat paperiveneet veteen”

Kannattaa lisäksi muistaa tärkeä sääntö: kehu etenkin yrittämistä. Kehu pyrkimyksiä enemmän kuin sitä, että lapsi on jo loistava jossain. Puhu hyväksyvällä, kannustavalla ja lempeällä äänellä. Pikaistuva tai ärhäkä aikuinen on pelottava. Iloinen, rento ja turvallinen aikuinen tarjoaa lapselle parhaat eväät vahvaan itsetuntoon ja samalla tunteiden sietoon ja oppimiseen.

11. Anna lapsen tunteelle nimi

Jos lapsi huutaa jotain asiaa, toista lapsen sanoma asia selkeällä ja rauhallisella äänellä. Näin huutava lapsi saa tiedon, että hänen huutonsa on kuultu, ja hän voi alkaa rauhoittua ja puhua normaalilla äänellä.

Lapsenlapsesi huomaa vieraalla aikuisella jäätelön ja hän huutaa:

”Tahdon jäätelön!”

Toista rauhallisella, turvallisella äänellä:

”Sinä tahdot jäätelön.”



Lapsenlapsesi sanoo saman vielä kerran tai kaksi. Toista edelleen hyvin rauhallisesti:

”Sinä tahdot jäätelön.”

Sinä et missään vaiheessa lupaa ostaa jäätelöä. Sinä osoitat lapsenlapsellesi, että hänen toiveensa on kuultu.

Hän oppii rauhoittamaan itsensä ja saa ymmärryksen, että aina ei saa kaikkea mitä haluaa.

Usein tällaisissa tilanteissa aikuinen vastaa lapselle puolustaen, selittäen ja järkeistäen:

”Ei, sinä et saa nyt jäätelöä. Nyt ei ole karkkipäivä!”

”Ei, meillä on kohta ruoka...”

”Ei...”

Lapsi kuulee vain aikuisen ”Ei”-sanon ja alkaa inttää kahta kauheammin! Ja usein aikuinen jatkaa tästä vielä enemmän ärtyneenä kiinnittäen lapsen inttämiseen omia perustelujaan. Syntyy huono kehä ja aivan turha väittely. Toimi seuraavalla kerralla toisin. Toista rauhallisesti lapsen sanoma asia kuten kuvan viereisessä laatikossa. Olet vain kuin rauhallinen kaiku. Toimii!

12. Tunnekuohussa lapsi taantuu

Kun lapsessa nousee hankala tunne, on vain pyrittävä rauhoittamaan lapsi, jolloin hänen omien sanojensa toistaminen tekee sen parhaiten. Lapsi tuntee tulleensa kuulluksi ja että hänet otetaan vakavasti. Ei myöskään tarvitse taipua lapsen tahtoon, vaikka antaa lapsen haluta vaikkapa jäätelöä. Haluaminenkin on vain suuri ja mahtava tunne.

Se, että lapsi sanoo sen, eikä vain kaappaa jäätelöä, on jo askel osaamiseen: hän nimeää itse tunteensa, eikä käytä suoraan toiminnan keinoa. Esimerkin tilanteessa lapsi toimi oikein, koska hän nimesi tunteensa. Siitä lasta voi kiittää.

Uhmatilanteissa kerro ääneen lapsen tunne: ”Sinua nyt kiukuttaa, harmittaa, ärsyttää, tms. huomaatkos? Sinua nyt suututtaa, koska et haluaisi pukea. Kerro miltä se tuntuu? Missä kohden se tuntuu? Siltä juuri kiukku tuntuu! Sinua saa harmittaa, mutta meidän tulee nyt silti pukea vaatteet päälle, ulkona tulee muuten kylmä. Auttaisiko hetken paikallaan hyppely saamaan kiukkua pois? Kokeillaanko?”



”Heitetäänkö hetki yhdessä tyynyjä tässä sinun huoneessasi?” Se voi auttaa kiukkuun.

13. Hyväksy se, että tunteita tulee

Tässä kaikessa tärkeä viesti on se, että saa suuttua. Lapsi hyväksytään, vaikka hänellä on sietämätön tunne. Kyllä kaikki suuttuvat joskus! Silloin pääsee harjoittelemaan tärkeitä tunnetaitoja. Lapsella on oikeus tunteeseensa. Tunne on pelkkä tunne eikä se ole koskaan paha!

”Kohta tunne menee ohi, ihan itsestäänkin! Ei se ole vaarallinen!”

Lasta tulee auttaa kuumimman tunteen hetken yli, tunneaallon ajan. Lasta voi silloin rauhoitella, suojata, turvata ja kannustaa. Tunne tulee ja menee kuin aalto. Tuetaan lasta näkemään tämä ja selviämään tunneaallon yli.



14. Rajoita

Lapsi tarvitsee selkeät rajat uhmahetkiinsä. Niitä tulee opetella lapsen kanssa. Lapsi haastaa meitä aikuisia ottamaan tunnekuohuissa vastuun, sillä lapsi ei osaa, eikä voi pärjätä silloin yksin ja ilman apua. Sitä ei pidä vaatia tai toivoa, eikä avun tarpeesta kannata itse hermostua. Sen sijaan jäähypenkillä istuminen tai omaan huoneeseen ajaminen rauhoittaa tilannetta hetkeksi, mutta ei opeta lapselle mitään. Vaikka lapsi uhmaisi kuinka paljon, hän tarvitsee kehitykselleen rakentavat rajat.

Koska lapsi on pienikokoinen, yksinkertainen tapa rajoittaa on estää lyönti, mennä fyysisesti väliin, rauhoittaa tilannetta rauhallisella äänellä, kosketuksella ja katseella. Myös lapsen tason alapuolelle asettuminen, siis matalalle asettuminen, rauhoittaa lasta nopeasti. Rajan veto ei saa koskaan olla umpikuja. Riehuva lapsi on keinoton toimimaan toisin. Aikuinen voi silloin olla ne ”aivot ja järki”, joita lapsella ei vielä ole, eikä ainakaan suuttumuksen hetkellä toiminnassa. Aikuinen voi tarjota niitä keinoja, joita lapsi ei osaa tai muista.

Lapselle voi ehdottaa asioita, joita hän saa tehdä suuttuessaan:

”Hyppi yhdellä jalalla! Huuda tyynyyn! Revi tämä paperi!”

Näin suurimman tunteen voima ohjautuu tuhoamisesta sivuun, vaarattomaan tekoon. Lapsi saa samalla aikaa rauhoittua, ja hänen puhekykynsä ja ajattelunsa voi alkaa palautua. Lapsi huomaa, että on monia vaihtoehtoja selvitä tunteesta.



15. Tsemppaa ja sparraa kohti tavoitetta

Lasta tulee kannustaa toivottavan käyttäytymisen suuntaan. Hän tarvitsee siinä yhä uusia muistutuksia ja turvallisen aikuisen ystävällistä ohjausta. Parhaiten se tapahtuu jatkuvalla kannustavalla puhumisella ja myönteisesti ääneen kommentoinnilla. Tilanteiden puhuminen sanoiksi, ikään kuin itsekseen puhelemalla, auttaa lasta näkemään syyn ja seurauksen. On tärkeää, ettei puhuta että lapsi on tuhma, vaan että lapsi opettelee oikein toimimisen taitoa ja varmaan oppii ihan pian.

Tilanteiden auki puhuminen myönteisessä sävyssä tukee lapsen itsetuntoa. Myös pienillä palkinnoilla lapsi saa oikeaan aikaan ja oikealla tavalla kaipaamaansa huomiota. Esimerkiksi:

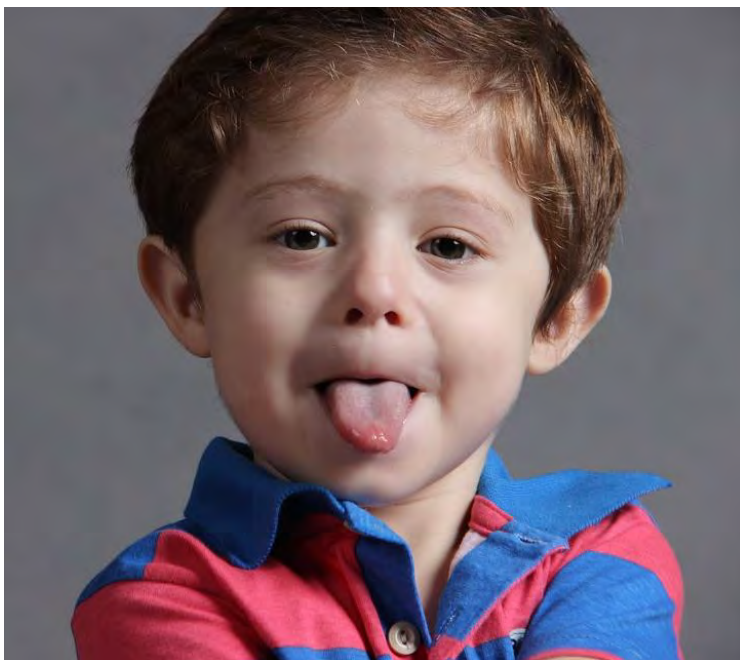
”Osaat jo itse laittaa hienosti sukat jalkaan.”



”Noin... osaat laittaa myös paidan päälle. Olet todella taitava, kaikki meni ihan oikein! Voi miten on mukavaa! Näen miten taitavasti osaat laittaa housut jalkaan. Haluat nyt tulla syliin, ole siinä rauhassa, onpas mukavaa olla sylissäin. Kanssasi on hyvä olla lähekkäin, silitä vähän minun poskea. Nyt voidaan laittaa ulkopuku päälle.”

16. Näe toiminnan taakse

Pienenkin lapsen kanssa voi jutella, mitä eri tilanteissa tapahtuu, mitä tapahtui esimerkiksi ennen kuin hän löi. Selvitä syyttämättä ja tuomitsematta millainen tunne, ajatus, havainto lapsella oli tilanteesta ennen kuin hän löi. Mikä harmitti, suututti, ärsytti? Näin yrität saada lapsen tietoisuuteen sen tapahtumien ketjun, mitä tilanteessa kokonaisuudessaan tapahtui. Lapsi tarvitsee tähän aikuisen apua, sillä lapsi itse ei usein ymmärrä kokonaisuutta. Esimerkiksi: joku näytti kieltä, lapsi ajatteli: *"Tuo on ilkeä!"* Yritä jutella ymmärtävästi. Kaikki tunteet ovat ok ja niiden hallintaa vasta opetellaan. Ensin on tunne ja sitten tulee teko.



Voit myös jutella siitä, miltä tuntuu kehossa, kun tunne alkoi nousta. Sisällä heräsi tunne kuten viha ja kostonhalu ja tämän jälkeen nyrkki heilahti. Miltä se tunne tuntui kehossa ja missä kohden se tuntui? Kuumana, puristavana, kivenä vai miltä? Pyritään siis antamaan sanoja tunteille ja antamaan vaaraton, syyllistämätön tunteista puhumisen malli.

17. Tee kuvatarina

Haasteellisissa tilanteissa lapsen kanssa voi käyttää kuvallista viestiä muistin tueksi. Lapsi voi tarvita tällaista apua, sillä väsyneenä ja suuttuneena muisti pätkee kaikilla, ja pienillä lapsilla jo opitutkin asiat haihtuvat päästä olemattomiin. Esimerkiksi pukemistilanteissa kuvakortit voivat olla hyvät muistin tuet lapselle. Eri vaatteista piirretään vaikka yhdessä kuvat (sukat, paita, housut, takki, jne.) ja lapsi muistaa näin paremmin, mitä tuli seuraavaksi pukea.

Tai etsi vaatteet, jotka lapsen tulee laittaa päälleen. Laita vaatteet järjestykseen lattialle jonoon siinä järjestyksessä kuin ne puetaan päälle. Kerro lapselle mitä on esillä ja miksi, eli nämä vaatteet lapsi laittaa päälleen tässä järjestyksessä, ensin sukat ja niin edelleen.

Myös leikkitalanteesta sisaruksen kanssa voi tehdä kuvia. Jos selviää se, mikä lasta sisaruksessa suuttuttaa (esimerkiksi isomman sisaruksen mielestä pienemmän aiheuttama leikin sotkeminen) niin tehkää juuri siitä asiasta kuva.



Ja sitten toinen kuva jossa lapsi ratkaisee suuttumuksensa vaikka tulemalla puhumaan aikuiselle, karjumalla tyynyyn tms. Hauskoja vaihtoehtoja voi keksiä kuinka paljon vain!

18. Palkitse

Onnistumisesta voi seurata myös palkinto. Toki aikuisen kehu ja huomio ovat jo niistä parhaita. Palkinnot voivat lisäksi olla vaikka tarroja. Käy ostamassa niitä yhdessä lapsenlapsen kanssa. Anna hänen itsensä valita, mitä tarroja hän haluaa ostaa. Tehkää yhdessä kalenteri. Anna hänen piirtää ja kuvittaa kalenteria ja laittakaa se johonkin yhdessä sovittuun paikkaan -vaikka jääkaapin oveen.



Sama pätee nukkumaanmenotilanteissa. Keskustele lapsenlapsesi kanssa, että hän on jo niin iso, että osaa mennä hienosti nukkumaan. Sitten sovitte, että hän saa jokaisesta onnistuneesta nukkumaanmenoillasta itselle uuden tarran kalenteriin. Aluksi tarran voi antaa jo siitä, että lapsenlapsi jää yhdeksi minuutiksi yksin sänkyyn, jotta tavoite ei ole liian kaukana. Aikaa voi hiljalleen lisätä. Lisäpalkintona seuraa jälleen mukavaa yhteistä tekemistä isovanhemman kanssa, sitten seuraavana päivänä.

Isovanhemman pitää myös itse iloita lapsenlapsen onnistumisista ja tehdä niistä ”oikeasti” iso asia. Onnistumisista ansaittuja tarroja näytellään vanhemmille ja vieraille. Näin lapsi saa positiivista huomiota toimimalla oikein.

Aikuisen pitää myös olla lapsen tuki ja turva, sparraaja ja valmentaja, joka ei jätä yksin jäähyenkille tai rankaise lasta osaamattomuudesta. Aikuinen luo toivoa ja uskoa niihin hetkiin, kun lapsella ei niitä ole.

19. Pysyvät rajat

Aikuinen päättää, mitkä ovat pysyvät rajat ja mistä asioista voi neuvotella. On pikkuasioita, joista aikuinen voi hyvin joustaa. Joskus lapsikin saa päättää tai neuvotella tai olla joskus väsynyt tai huolimaton. Silloin aikuinen joustaa.

Yksi hyvä ajattelutapa on laittaa asiat koppaan **A**, **B** ja **C**.

A-koppaan laitetaan elintärkeät tai jopa vaaralliset asiat, joissa aikuinen on ehdoton: Kadulle ei saa juosta! Turvavyötä ei saa avata autossa!

B-koppaan laitetaan asiat, joista aikuinen ei joustaa. Niistä aina muistutetaan, perustellaan ja vaaditaan noudattamista. B-koppaan voi kuulua esimerkiksi: Talvipakkasella ei lähdetä sisävaatteilla ulos! Sisarusta ei tönitä! Näitä opetellaan yhdessä, sitkeästi.

C-koppa on se, johon pannaan ne asiat, joita ei aina tarvitse noudattaa, joissa siis aikuinen voi joustaa. Isovanhempi voi esimerkiksi kerätä joskus lelut lapsen leikin jäljiltä, vaikka yleensä opettaa lapsenlastaan itse keräämään lelut leikin jälkeen laatikkoon. Päivät ovat erilaisia ja kaikki säännöt eivät aina ole voimassa.

Lapsen tulee tietää varmasti ja selvästi ne asiat, jotka ovat välttämättömiä ja siis A ja B-kopan asioita.

Mitkä ovat isovanhemman kodin säännöt, rajat ja sopimukset? Ne voivat olla erilaiset kuin lapsen kotona. Lapset tarvitsevat selkeät tiedot siitä, mitä aikuiset hyväksyvät ja mitä eivät. Säännöt luovat lapselle turvaa. kerro ja puhele säännöistä mukavalla äänellä ja tavallisissa tilanteissa niin, etteivät ne kuulosta vihastuksissa sanotuilta rankaisuilta.

Sääntöjen ja rajojen tulee olla selviä ja johdonmukaisia, niin että lapsi tietää mitä häneltä odotetaan ja mitä hänen käytöksestään seuraa. Näin lapsi oppii, että hän voi tietoisella toiminnallaan vaikuttaa hänelle tulevaan palautteeseen, myönteiseen tai negatiiviseen. Oikeasta käytöksestä kannattaa aina myös muistaa antaa myönteistä palautetta.

20. Ennakointi auttaa

Uhmatilanteita voi joskus siivittää huumorilla, joka voi auttaa hankalista hetkistä yli. Se on pika-apu. Samoin lapsen huomiota voi välillä kohdistaa johonkin muuhun asiaan ja näin kiukku voi yllättäen unohtuakin. Eräs erittäin tärkeä asia, joka auttaa hyvin usein arjessa, on tilanteiden ennakointi.

Lähtö- ja tulotilanteet ovat usein haasteellisia niin aikuisella kuin lapselle, joten voisiko aikatauluja hiukan löysätä? Voiko yhdessä lapsen kanssa etukäteen pohtia haasteellisia tilanteita ja kuinka kiukku voisi eri tilanteissa tulla esiin? Voisivatko lähdöt ja nukkumaanmenot kertoa lapselle puolta tuntia ennen eikä rysäyttää yllätyksenä? Nukkumaanmenostakin voi tehdä kuvatarinan hampaidenpesupaikan seinälle. Se on ennakointia parhaimmillaan.

Kun isovanhempi on itse levännyt ja hyvällä tuulella, tunnelma tarttuu lapsiin. Ja hyvin levännyt ja syönyt lapsi (tai aikuinen) ei ole niin ärtyinen ja herkkä hepuleille, kuin nälkäinen ja väsynyt.



21. Kunnioita lasta

Lapsi tulee huomioida omana erillisenä arvokkaana yksilönään, jota myös kunnioitetaan puheessa ja teoissa. Lapsella on omat mielipiteet ja toiveet. Aina niitä ei valitettavasti voi totuttaa, kuten ei aikuisenkaan kaikkia toiveita. Lasta katsotaan kun hänelle puhutaan, puhutaan rauhallisella äänellä, kunnioittaen ja mielellään lapsen korkeudelle asettuen. Lapselle ei tule kivahdella tai tiuskia. Lasta ei pidä nöyryyttää eikä ivata missään tilanteissa.

22. Kasvatuksellinen väkivalta

On tärkeää, että vanhemmat ja isovanhemmat tarkastelevat omia kasvatus- ja ajatustapojaan. Kuritus on ollut kiellettyä Suomen laissa jo yli 30 vuotta. Kuritus on myös kielletty Lasten oikeuksien julistuksessa, eikä se ole lapsen edun ja terveen kehityksen mukaista. Valitettavan usein kasvatuksellinen väkivalta on kuitenkin edelleen kasvatuksessa läsnä.

Fyysinen kasvatuskivallata tarkoittaa toimintaa, jolla aikuinen pyrkii fyysistä voimaa käyttäen aiheuttamaan lapselle kipua, pelkoa tai epämiukavaa oloa. Tällöin aikuisen pyrkimyksenä on rangaista lasta tai säädellä lapsen käyttäytymistä väkivalloin. Lapsen kovakourainen käsittely, tukistaminen, luunappi, nipistely, ravistelu, läpsäykset ja piiskaus ovat esimerkkejä fyysisestä kasvatuskivallasta.

Henkiseksi väkivallaksi luokitellaan lapsen uhkailu, pelottelu, hylkäämisellä kiristäminen, haukkuminen ja jatkuva huutaminen ja alistavasti puhuminen sekä välillinen aggressio, kuten tavaroiden paiskominen. Kasvattajat eivät usein tunnista, että myös henkisen väkivallan muodot ovat lapselle hyvin haitallisia. Haitallisuus perustuu siihen, että aikuisen käytös (ilme, eleet, ääni) samoin kuin pelkät uhkauksetkin pelottavat lasta. Pelko aiheuttaa lapsen elimistössä saman reaktion kuin fyysinen väkivalta. Väkivallalla ei myöskään saavuteta haluttuja kasvatustuloksia. Lapsi joka pelkää, ei opi toivottua, vaan vain sen, että pelottelulla, uhkailulla ja ylivalalla voittaa.



23. Kurituksen vaikutukset lapselle

Tutkimuksissa on osoitettu, että kurittamisesta on selvästi haittaa lapselle ja tämän tulevaisuudelle. Kuritusväkivalta aiheuttaa lapsille aggressiota, epäsosiaalista käytöstä, käytös- ja mielenterveyshäiriöitä, kielteistä lapsi-aikuisen -suhdetta, heikentynyttä tiedollista kyvykkyyttä ja heikkoa itsetuntoa.

Lapsena koettu kuritus liittyy ihmisellä vielä hänen aikuisuudessaankin lisääntyneeseen epäsosiaaliseen käytökseen, mielenterveysongelmiin ja hyväksyvään asenteeseen kuritusväkivaltaa kohtaan. Näin ollen kuritusväkivallasta luopuminen kasvattaa parempia ihmisiä. Turvallisessa ja väkivallattomassa ympäristössä eläminen on myös ihmisoikeuskysymys – lapsen oikeus kasvaa turvallisessa ja väkivallattomassa ympäristössä on kirjattu YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen.

Samoin kuin fyysinen väkivalta, myös lannistava ja autoritaarinen kasvatus aiheuttavat lapselle pelkoa ja nostavat stressihormonin tasoa. Sillä on tutkitusti haitallisia vaikutuksia lapsen kehitykselle.

Lannistava kasvatus ei myöskään tue lapsen itsetuntoa ja pärjäämistä nykymaailmassa, jossa tarvitaan vahvoja sosiaalisia taitoja, joustavuutta ja soveltamiskykyä. Kasvattajien tehtävä on asettaa lapselle myös rajoja, mutta tämä on mahdollista ja onnistuu kannustavin ja väkivallattomin keinoin.



24. Aikuisen toiminta

Lapsen kiukkuun ei tule lähteä mukaan, sillä silloin antaa lapselle väärän viestin. Lapsi on avuton ja pulassa omassa tunnekuohussaan, aikuisen tulisi olla sen ulkopuolella, apuna ja turvana. Silti tunteet ovat myös aikuiselle sallittuja. On kuitenkin aikuisen valinta, mitä omien tunteidensa kanssa tekee, ja aikuinen voi itse päättää pysyä turvallisena. Aikuinen osaa itse rauhoitella omia tunteitaan. Aikuinen tietää rajat, ja auttaa lapsia niiden opettelussa, ja antaa myös mallia tunteiden hallintaan ja sietämiseen. Lapsi vasta opettelee näitä monimutkaisia asioita ja taitoja.



25. Katse, kosketus ja hengitys

Jos lasta yritetään rauhoittaa, tulee asettua lapsen tasolle, ja aikuiselle tämä usein tarkoittaa kyykkyyntä asettumista ja rauhallista katsekontaktia lapseen. Ilmeiden ja eleiden tulee olla rauhalliset ja turvalliset, vaikka kieltäisit lasta. Tiukka Ei, ja vakava ilme, mutta rauhallinen, turvallinen sävy. Koskettaminen myös kädellä, esimerkiksi lapsen hartioista lempeällä ja turvallisella otteella, on usein hyvin rauhoittava. Ota tarvittaessa tilanteesta aikalisä, ja pyri keskittymään erityisesti hengitykseen. Lyhytkin hengitystauko rauhoittaa elimistöäsi ja auttaa sinua aikuisena oman tunteesi kanssa.

Lapsi voi oppia myös rauhoittamaan itseään oman kehonsa kautta ja koskettamalla itse itseään. Oma käsi otsalla ja ylävatsalla, jonka jälkeen kolme niin pitkää ja hidasta sisään- ja uloshengitystä kuin lapsi osaa samalla keskittyen siihen, miltä kämmenissä tuntuu. Tämä kikka rauhoittaa usein lapsen nopeasti silloin, kun ärtymys iskee. Se pitää vain silloin muistaa ja vieläpä tahtoa käyttää.

26. Sukupolvien ketjussa

Isovanhemman on hyvä tunnustella omia voimavarojaan. Mikä on juuri hänelle sopiva määrä lastenlasten kanssa vietettyä aikaa? Omat ”hermot” myös kuluvat ja taukoja tarvitaan. Niin isovanhemmille kuin vanhemmillekin on tärkeää oma aika, joku oman mielen mukainen harrastus. Lepo ja voimien tankkaus ovat tärkeitä. Silloin saa jaksamista myös kasvatustehtävään, etenkin silloin kun lapsi harjoittelee tahtomista uhmansa kautta. Oma henkilökohtainen ja sosiaalinen elämämme vaikuttaa oleellisesti omaan mieleemme, jaksamiseen ja voimavaroihimme.

Väsymys, ahdistus ja huolet tekevät meistä helposti ärtyviä ja arvaamattomasti käyttäytyviä: joskus voimme antaa periksi lapsille helposti, kun taas toisessa tilanteessa olemme erityisen jyrkkiä. Kasvatusvastuusta on hyvä jutella jonkun kanssa. Jos perheessä on kaksi vanhempaa tai isovanhempaa, heidän kannattaa vaalia yhteistä kahdenkeskistä parisuhdeaikaa, jotta jaksavat tukea toisiaan elämän kaikissa haasteissa.

On tärkeää, että perheellä on myös yhteistä aikaa. Mikäli perheessä on useampi vanhempi/isovanhempi, on lapsen etu myös kehityksellisesti, että lapset saavat joskus olla kahden jokaisen aikuisen kanssa. Lapsi tarvitsee kokemuksen siitä, kuinka esimerkiksi äiti on hänen kanssaan ja kuinka isä, tai miten mummu ja vaari ovat. Tuolloin voi tehdä yhdessä vaikka kotitöitä, käydä kirjastossa tai touhuta asioita mistä lapsi pitää.



27. Vanhemmilla kasvatustavastuu

Lapsi toimii usein eri tavalla omien vanhempinsa kuin isovanhempinsa kanssa. Tämä on normaalia. Omille vanhemmille saatetaan kiukutella ja haastaa vanhempia enemmän. Isovanhemman kanssa lapsi voi alkaa pyrkiä ottamaan eri vapauksia tai käyttäytymään vaikka hieman ”lapsellisemmin” tai osaamattomammin kuin omien vanhempinsa. Tärkeää on, että toiminta on avointa vanhempien ja isovanhempien välillä. Perheen vanhemmat ovat päävastuussa lapsensa kasvatuksesta ja kasvatuksellisista tavoista.

Yhteinen linja vanhempien ja isovanhempien välillä on hyvä olla, eli isovanhempien kanssa ei aina ole karkkipäivä tai aina ei tarvitse saada tuliaisia, kun isovanhempia nähdään, varsinkin jos isovanhemmat ovat usein läsnä lapsenlapsen arjessa.

28. Ota vastuu omista tunteista

Jokainen vanhempi ja isovanhempi todennäköisesti hermostuu joskus. Tärkeää kuitenkin on, että lapsen ja aikuisen yhteiselämän perusvire on myönteinen ja kannustava. Aikuisen maltti on valttia lapsen kasvatustilanteissa. Aikuisen tulee pyrkiä siis hillitsemään omat tunteet. Kun otat rauhallisesti lapsen tunteen vastaan, se auttaa lasta myös rauhoittumaan, ja ”tunneaalto” menee nopeammin ohi, molemmilta.

Joskus aikuisena on hyvä myös nauraa omalle toiminnalleen ja erityisesti ottaa väärästä toimintatavastaan vastuu. Tärkeintä on synnyttää oivallus siitä, että noinkin sitä toimii, eikä se ole hyvä juttu. Oivallus ei synny toiselle tai itselle saarnaten vaan hyväksyvällä asenteella, rinnalle asettuen – voin tehdä virheen, mutta voin oppia ja tehdä toisinkin. Oleellista on pohtia, auttavatko arjessa käyttämäni kasvatustavat lastani oppimaan haluttuja asioita ja pärjäämään elämässä? Lapsen kasvattaminen pelokkaaksi automaattiseksi tottelijaksi ja alistujaksi ei auta häntä elämässä.

Vanhempana ja isovanhempana pienen lapsen kanssa on oleellista jaksaa tukea lasta siinä, että hän on jo iso ja osaa asioita, mutta toisaalta, silloin kun on mahdollista, tuoda myös esiin, että hän on myös vielä pieni lapsi ja saakin olla. Ja että sinä rakastat häntä juuri sellaisena kuin hän on, ehdoitta.

29. Isovanhempi, nämä asiat ovat muuttuneet!

Helsingin Sanomissa 24.11.2016 olleessa artikkelissa kerrottiin asioista, jotka ovat muuttuneet muutamassa vuosikymmenessä. Siksi monet isovanhemmat hämmästelevät uusia tapoja. Vanhemmasta ikäpolvesta muutokset saattavat tuntua järjettömiltä, kun taas nuoret vanhemmat voivat kokea isovanhempien neuvot vanhanaikaisina ja painostavina. Seuraavaksi osio, johon on kerätty niitä asioita, joita isovanhempien on hyvä päivittää!

Syli ja ihokontakti ovat pienelle parasta!



Muutama vuosikymmen sitten vastasyntynyt vietti paljon aikaa kapaloituna ja oli lastenhoitajien hoidettavana. Synnyttänyt äiti toipui toisaalla. Vauva tuotiin äidille syötettäväksi ja hoidettavaksi neljän tunnin välein.

Tänä päivänä sylin katsotaan olevan paras paikka vastasyntyneelle ja vauva saakin viettää valtaosan sairaalassaoloajastaan vanhempien iholla, eikä hänelle välttämättä pueta vaatteita. Runsaan ihokontaktin ajatellaan olevan hyväksi vanhemmalle ja vauvalle. Se edistää imetystä, äidin palautumista synnytyksestä ja vauvan viestejä oppii tulkitsemaan paremmin, kun vauva on paljon lähellä.

30. Imetysohjeissa suositaan lapsentahtisuutta

Vuosikymmeniä sitten äidit saivat myös imetyksestä erilaiset ohjeet kuin tänä päivänä. 1970-luvulla 3-6 kuukauden imetystä pidettiin riittävänä. 1980-luvun alkupuolella suositeltiin 1-2-vuoden imetystä ja vuosikymmenen lopussa siirryttiin 6-12 kuukauden suositukseen.

Ohjeet muuttuvat. Tänä päivänä täysimetystä tai pelkkää korvikeruokintaa suositellaan 4-6 kuukauden ikään. Tämän jälkeen osittaista imetystä suositellaan jatkettavaksi, kunnes vauva on yksivuotias. Ohjeissa suositaan lapsentahtisuutta. Se auttaa maidontuotantoa pysymään vauvalle sopivana.



Äidinmaito on parasta ravintoa vastasyntyneelle. Aina imetys ei kuitenkaan onnistu. Silloin vauvaperheen kannattaa hakea tukea neuvolasta tai lukea verkkojulkaisumme <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/pullonpyorittajien-opas/>

Isovanhempana kannattaa muistaa, että imetys on hyvin henkilökohtainen ja herkkä asia. Isovanhemmat voivat tarjota auttavia lisäkäsiä esimerkiksi isompien lasten hoitoon tai ruoanlaittoon.

31. Vauvalle annetaan kiinteitä ruokia isoina paloina

Moni nykyvanhempi voi lukea omasta neuvolakortistaan, että on saanut lisäruokia jo parikuisena. 1970 – luvulla annettiin tuoremehua 6 viikon iästä alkaen. Nopeasti vauvan ruokavalioon lisättiin myös raasteet ja soseet. 1980 – luvun lopulla lisäruokia sai antaa aikaisintaan kolmen kuukauden iästä alkaen ja nyt siis suositellaan täysimetystä (vain äidinmaitoa, ei edes velliä pullosta tai soseita) tai äidinmaidonkorvikkeita 4-6 kuukauden ikään.



2000-luvun ilmiö on sormiruoka: sosevaihe sivuutetaan ja kiinteitä ruokia annetaan vauvalle isoina paloina, joita vauva itse natustelee. Näin hän opettelee syömään itse alusta alkaen. Sormiruokailu on hyväksi suun ja käsien motoriikalle. On tutkittu, että tukehtumisvaara ei ole sen suurempi sormiruokailussa kuin soseissa. Tärkeä on seurata, että vauva kasvaa ja kehittyy hyvin ja saa riittävästi ravintoa.

32. Lautasta ei ole pakko syödä enää tyhjäksi!

Suhtautuminen ruokailuun on muuttunut lempeämmäksi. Moni isovanhempi muistelee kauhulla sitä, kuinka koulussa tai kotona piti piilottaa ruokaa, jota ei jaksanut, pystynyt tai halunnut syödä. Joku jopa teko sairastui aina koulun hernekeittopäivänä. Asenteet ovat muuttuneet hitaasti, sillä jo 1975 julkaistussa lastenruokasuosituksessa painotettiin, että lasta ei saa pakottaa syömään. Aikuinen päättää ruoan laadun ja lapsi määrän, minkä syö. Näin lapsi oppii syömään oman tarpeensa verran ruokaa ja säätelee itse kylläisyydentunnettaan.



33. Lasta saa kehua huoletta

Aiemmin ajateltiin, että ylettömästi kehattu lapsi janoaa niitä vielä aikuisenakin ja pelättiin, että kehut ylpistävät lapsen.



Nykyään ajatellaan, että lasta kannattaa kehua pienistäkin asioista ja ihan siitäkin, kuinka ihana hän on ihan omana itsenään. Monet 1960–70 -luvulla kasvaneet ovat kertoneet, kuinka vaikeaa heidän on kehua lasta, kun heitä itseään ei lapsena kehattu. Tuoreen Lapsibarometrin mukaan kuusivuotiasta lapsista 13 prosenttia kertoi, että heitä ei kehua lainkaan ja seitsemän prosenttia ei osannut kertoa, kehuaanko heitä lainkaan. Tässä isovanhemmilla on oiva tilaisuus saada aikaan asennemuutosta!

34. Vaipoista eroon omaan tahtiin

Muutama vuosikymmen sitten pottaharjoittelut aloitettiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jopa vauvaiässä. Vaipatkin olivat vauvoille aivan eri tavalla materiaaliltaan epämukavat - eivät todellakaan mitään pintakuivaa - kuin mitä ne ovat tänä päivänä.



Nykyään lapset käyttävät vaippoja pidempään. Ruotsissa tehdyn tutkimuksen mukaan 90 prosenttia kaksivuotiaista lapsista ei vielä ollut aloittanut pottaharjoittelua. Nykyvaipat ovat sen verran mukavat yllä eikä lapsellakaan ole kiirettä päästä niistä eroon. Herkkyykskausi kuivaksi oppimiseen tulee lapsille eri ikävaiheessa. Joillekin se voi tulla yksivuotiaana, toiselle kolmen vanhana. On hyvä odottaa siihen asti, että lapsi on fyysisesti ja psyykkisesti kyllin kypsä ymmärtämään, mistä on kyse.

35. Loppusanat

Maassamme on yli miljoona monen ikäistä, kokoista ja näköistä isovanhempaa. Moni tulee isovanhemmaksi entistä vanhempana, mutta silti varsin hyväkuntoisena. Isovanhemmalla ja lapsenlapsella on usein mahdollisuus lukuisiin yhteisiin vuosiin.

Isovanhempana on hyvä säilyttää mieli avoimena ja uteliaan virkeänä kaikkea uutta kohtaan. Elämä on muuttunut valtavasti niistä ajoista, kun omat lapset olivat pieniä - saatikka niistä vuosista, kun isovanhempi oli itse taapero. Samalla isovanhempi voi pohtia myös sitä, mikä on hänen oma antinsa lapsenlapselle.

Isovanhemmuus muuttaa myös suhdetta omaan aikuiseen lapseen. Sitäkin suhdetta on hyvä tutkia. Miten suhtaudun oman lapseni tapaan toimia vanhempana? Haluanko puuttua tai neuvoa liikaa? Pystynkö arvostamaan ja kunnioittamaan hänen vanhemmuuttaan -ja hyväksymään hänen erilaiset tapansa kasvattaa kuin mitä itse vanhempana noudatin? Pystynkö luomaan kahden tasavertaisen aikuisen suhteen välillemme?

Isovanhemmuus on valtavan suuri lahja ja etuoikeus. Lapsenlapset auttavat isovanhempaa näkemään elämän jatkumona. Parhaimmillaan molemmat antavat ja saavat ainutlaatuisesta suhteestaan jotain sellaista, mitä ei mistään muusta suhteesta saa. Anna isovanhemmuudesta tuntemasi ilo ja ylpeys näkyä, kun lapsenlapsesi katsoo sinua.



Lähteet ja muuta aiheeseen liittyvää tietoa:

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen. M. (2008) Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. WSOY

Cacciatore, R. Huovinen M., Korteniemi-Poikela E. (2008) Kiukkukirja (toim. Vuokko Hurme)

Gershoff, E. T. (2016) Child Parents' Physical Punishment of Children be considered a Source of Toxic Stress that Affects Brain Development Family Relations 65 (151-162)

Ellonen, N. (2012) Kurin alaiset. Lasten ja vanhempien välisten ristiriitojen ratkaiseminen perheissä. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 103.

Ellonen, N., Pösö, T. & Peltonen, K. (2015) Äidit ja lapsiin kohdistuva väkivalta. Kyselytutkimuksen tulosten pohdintaa. Yhteiskuntapolitiikka 80 (2015): 1, 72–80

Matikka, J. (2016) Minä en ainakaan ikinä lyö lapsiani. Vanhempien käyttämä kuritusväkivalta Suomessa tutkimusten valossa 2006–2016. Tampereen yliopisto, review tutkielma 2016.

Sjöholm, J. Helsingin Sanomat 24.11.2016 Kasvatuksen suuri muutos.

Kuvat:

Osmo Penna s.9

Pixabay s. 4, 5, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 29, 31, 32, 33, 34

Shutterstock s. 3, 6, 10, 25, 30, 35

Taitto: Susanne Ingman-Friberg, Rozjin Rokhzad

Tietoa, tukea ja neuvontaa:

Väestöliiton neuvontapuhelin isovanhemmille

Puhelinajat: ti klo 13–14 ja pe klo 10–11
p. 040-480 2100 (tavallisen soiton hinnalla)
Väestöliiton neuvontapuhelimen toimintaa tukee STEA.

Suvanto-linja

Puhelinajat: ti ja to klo 12–16 p. 0800-06776.
Lakineuvonnan juristi vastaa samasta numerosta parillisten viikkojen keskiviikkoina klo 16–18.

Puhelinpalvelu on valtakunnallinen ja maksuton.
Suvanto-linjan toimintaa tukevat oikeusministeriö ja Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

HelsinkiMissio

Auttava puhelinpalvelu senioreille, Aamukorva.
Puhelinpalvelu päivystää vuoden jokaisena aamuna klo 05-09 p. 045 341 0504.
HelsinkiMissiossa myös vertaisryhmätoimintaa

Tutustu myös:

www.vaestoliitto.fi/isovanhemmuus

www.kasvatuspuntari.fi

www.perheaikaa.fi

www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus

www.urpot.fi/hallitse-hermosi-nuoren-kanssa-riehumatta-paras/