

Mieletön fiilis!

Nuorten tunnetaitojen tukeminen

RAISA CACCIATORE

Lastenpsykiatri, nuorisolääkäri, tutkija tietokirjailija, kouluttaja

Oppiva-hanke 29.9.2023



**Miten suhtaudut
pettymykseen?
Miten opetat elämänhallintaa?**

**Innostunut, omat vahvuutensa
ja tunteensa tunnistava nuori
voi hyvin ja löytää oman
polkunsa.**

Ole läsnä: katso, kuuntele, kysy, kunnioita!



**Mitä sinulle kuuluu? Miltä sinusta tuntuu? Mitä sinä tarvitset?
Empatia ja myötätunto opitaan hitaasti, eläytymällä ja mallista.**

Kuuntelun taidot hakusessa vaikka ovat
simppelit

Pysähdy. Älä neuvo,
ohjaa ja opeta.

Toista sanoja.

Vaikutu. Kysy lisää.

Jaa se tunne.

Tunne se.



...Ja jätä ehkä pois se: Niin minäkin...

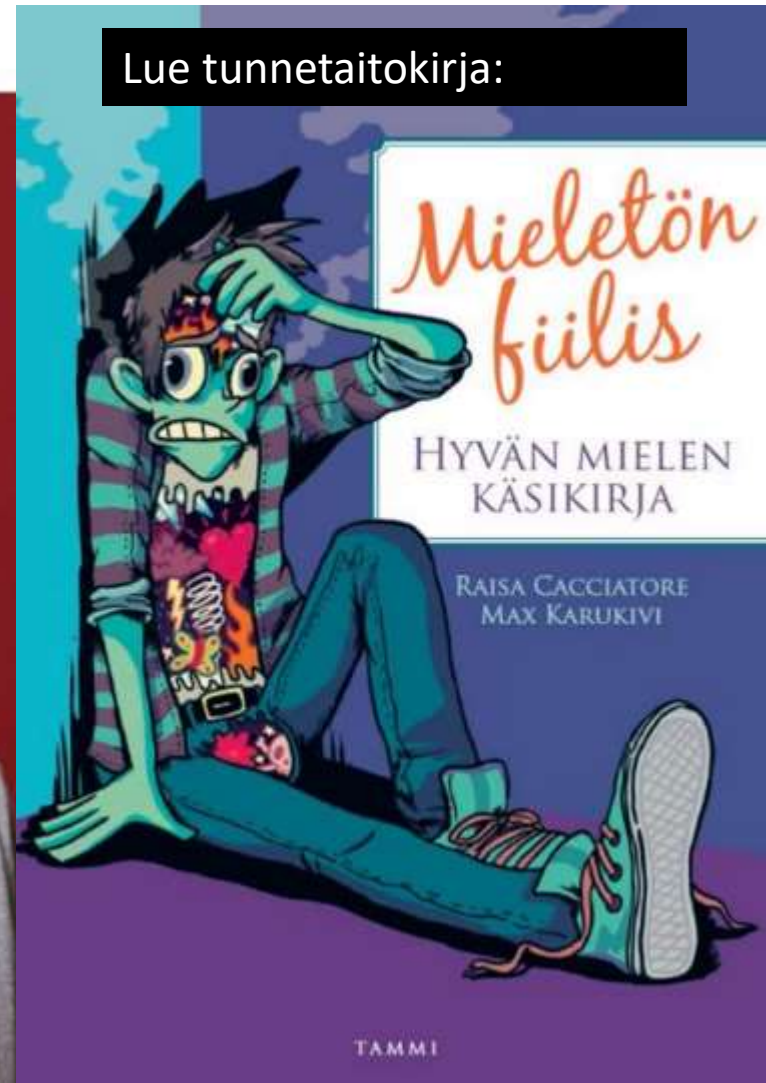


RAJAT JA RAKKAUS, MITEN?!



Katso:
<https://www.raisacacciatore.fi/rajat-ja-rajat-mutta-miten>

Lue tunnetaitokirja:



Miten osaan kuunnella nuorta? Jaa

Julkaistu 04.10.2018 - Väestöliitto

Ole läsnä nuorellesi ja kuuntele, mitä hänellä on kerrottavanaan. Älä tarjoa ratkaisuja, vaan suostu kuuntelemaan.



Miten osaan kuunnella nuorta?

1 183 näyttökertaa

Hyvä kysymys 
Kun elämä askarruttaa

 Väestöliitto

Opitaan yhdessä tunteista

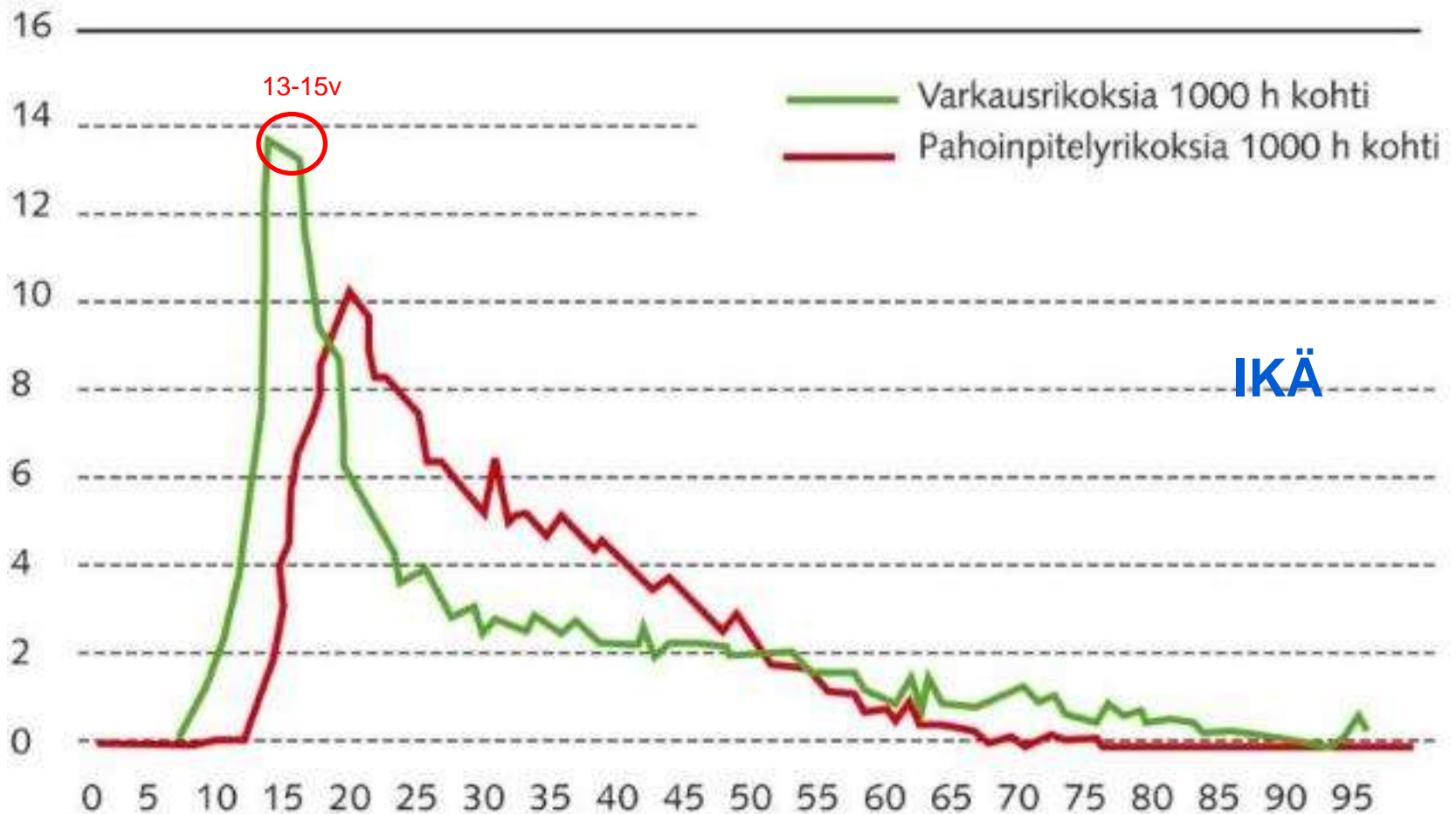
Puhu tunteista!
Kysy tunteista!
Anna tunteille nimiä!
Siedä tunteita!



A close-up photograph of a young man with light brown hair and blue eyes, looking directly at the camera with a serious expression. The background is dark and out of focus. Overlaid on the lower left side of his face is text in yellow and white.

**Usein teini vastaa
minulle enää yhdellä
sanalla...**

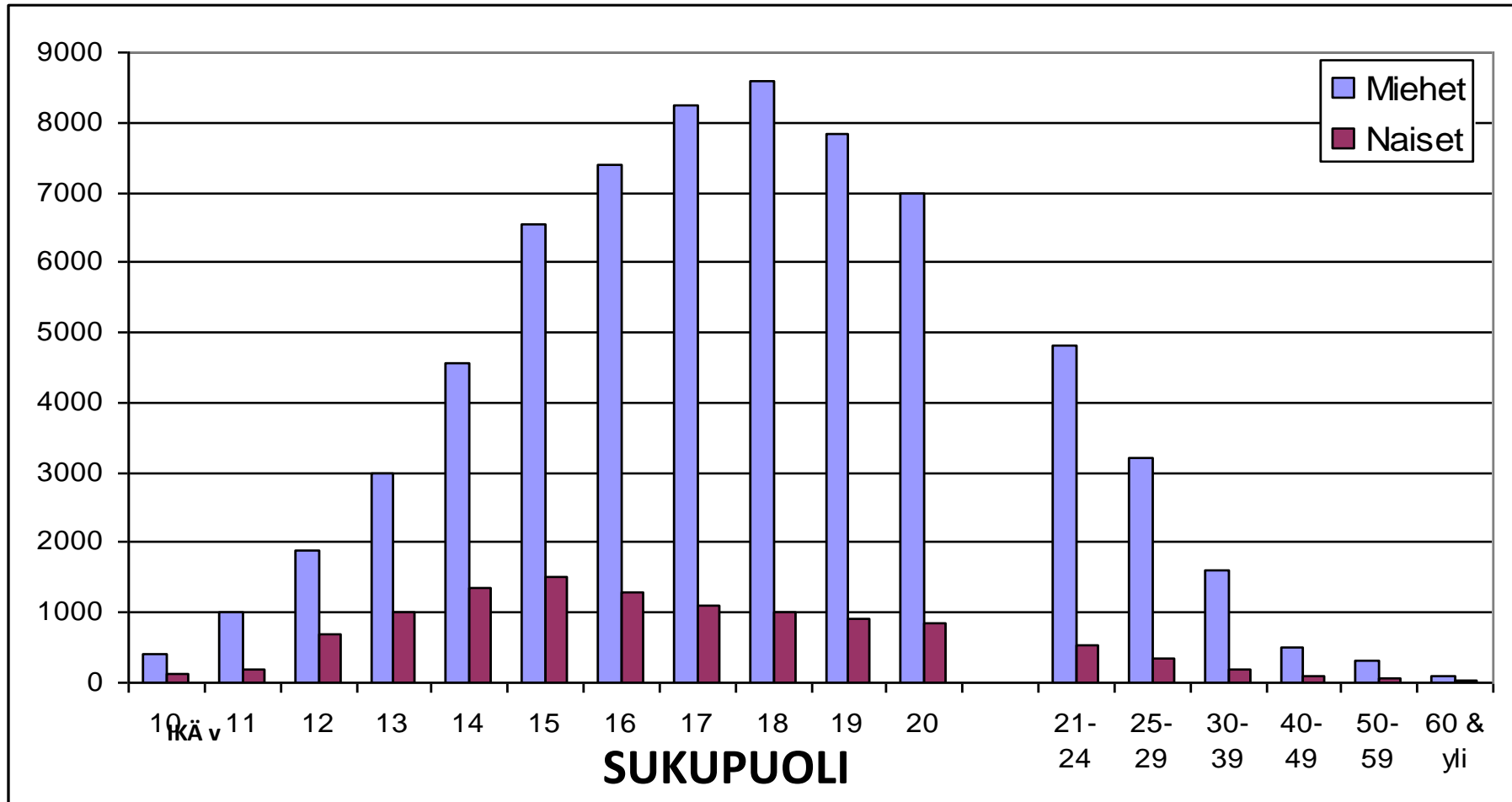
✓ Kuunnellaan nuorta!



Poliisin tietoon tulleita varkaus- ja pahoinpitelyrikoksia ikäryhmän 1 000 henkeä kohden vuonna 2003. Laskettu Tilastokeskuksen luvuista. (Kivivuori 2005.)

Rikoslain alaisista teoista kiinnijääneet

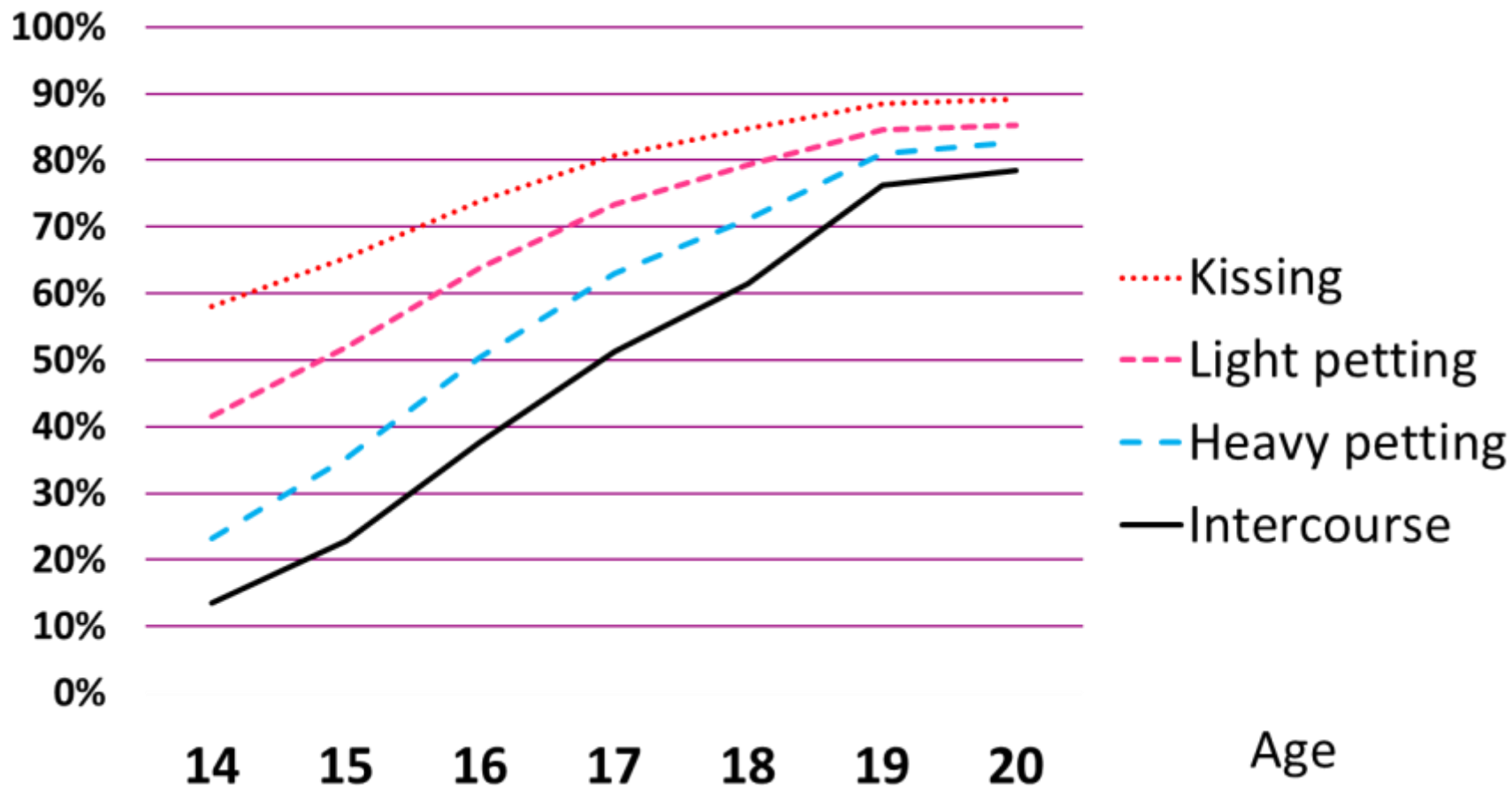
ikäryhmän 100 000 asukasta kohden



Lähde: Criminal statistics, England and Wales, 1995.

Kirjasta: Trew, K., Kremer, J. (toim.) 1998. Gender & Psychology.

14-20-vuotiaiden seksuaalikokemukset Suomessa



Kouluterveyskysely 2010-11

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19317611.2019.1645783?journalCode=wjjs20>

Aikuisen
pärjääminen
heijastuu suoraan
lapsiin...

Kaikki mitä teet
oman
elämänhallintasi
eteen,
Auttaa lapsia ja
nuoria.





Kannattaa opetella
tunnetaitoja!

Omiin tunteisiinsa voi
vaikuttaa.

Rauhallisuutesi vaikuttaa.

Älä anna uhkan, stressin,
kiireen, kiukun tarttua
sinuun.
...ja sinusta nuoreen.

<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-miksi-ei-kannata-huutaa-takaisin/>

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

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/tunnekehitys-tapahtuu-aggression-portaiden-kautta/>

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mihin-aggressiota-tarvitaan/>

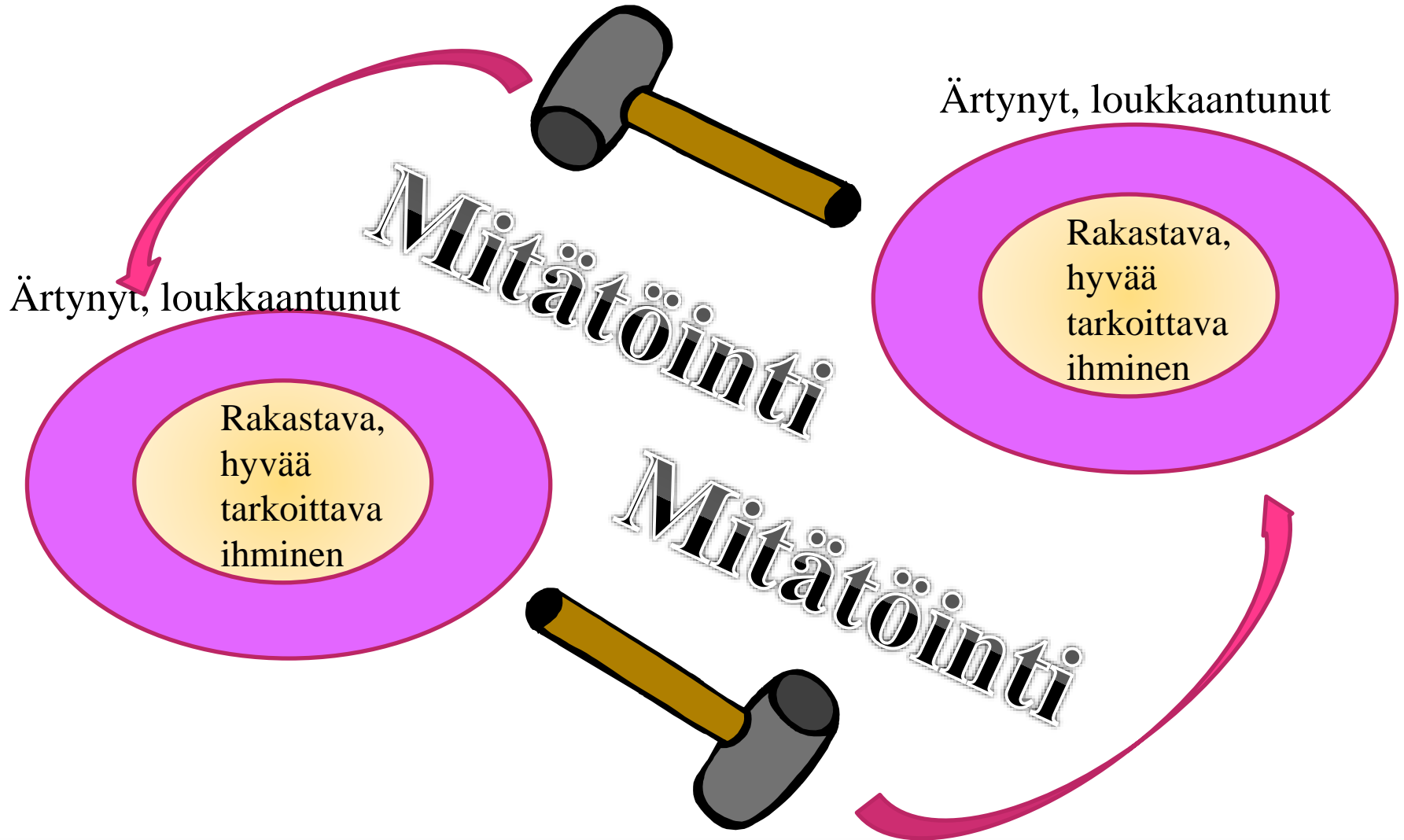
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/murrosikaisen-vanhemman-haastavat-tunteet/>

Miten osaisi antaa asiallisen, aikuisen mallin?



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

Ärtyneen kommunikoinnin kehä



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

- Nuoret tarvitsevat malleja miten toimia rakentavasti ja kokemuksen että tulevat kuulluksi.
- Toista rauhallisesti samoja sanoja.
- Osoitat ymmärtäväsi toisen osapuolen viestin ja tunteen, vaikka olisit eri mieltä.
- Ärtynyt rauhoittuu ja kokee tullessa kuulluksi.



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! Jätä mut rauhaan!
- Haluat työrauhan.

Yleensä kolme validointia riittää.



Validointi auttaa!

- Tuo turvaa
- Rauhoittaa
- Kertoo arvostuksesta
- Luo läheisyyttä
- Rakentaa luottamusta
- Toisen helpompi puhua aroista asioista
- Murtaa kielteisyyden kehän
- Vähentää vihaa ja tuomitsevuutta
- Helpottaa kohtaamista
- Edistää neuvottelun onnistumista



Katja Myllyviita: Peace! Selviytymisopas vanhemmille. Duodecim 2012

Itsetunto

A photograph of a group of people sitting on the grass outdoors. They are all sitting with their backs to the camera, and their feet are raised in the air, with their hands clasped together. The scene is bright and sunny, suggesting a park or a similar outdoor setting. The people are wearing casual clothing, including t-shirts and a purple shirt. The overall mood is positive and communal.

Olenko riittävä? "Normaali?"

Ajatus siitä, olenko hyvä

**Taustalla ihmisten
innostuminen!
Itsetunto on
pelkkä ajatus,
uskomus.
Se näkyy.
Se vaikuttaa.**



Voit vaikuttaa paljon toisten itsetuntoon



Kun kohtaat, vaikutat joka tapauksessa, suuntaan tai toiseen

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



**Nuori vasta harjoittelee.
Hän tarvitsee aikuisen apua ja turvaa.**

Pettymyksestä selviytyminen



Kärsimys = vastoinkäyminen + potutus

- Vältä potutusbonus!
- Itsensä ruoskiminen ei motivoi.
- Älä hauku ja syyttele muita tai lasta.
- Jos haluat pärjätä paremmin vastoinkäymisten ja mokaan hetkellä, opettele tunteita.
 - Toimintakykysi säilyy.
 - Nouse itsetuntoopasta.



Opeta (itse)myötätuntoa!

1. Huomaa
kärsimys
2. Lohduta
lämmöllä
3. Pysy rinnalla
4. Yleis(inhimillis)tä



**Vihan viesti on:
EI!**



Video: Sutuhaka



Miten ilmaiset

suuttumuksen

rakentavasti?

Miten ilmaiset suuttumuksen rakentavasti (Sutuhaka)

<https://www.hyvakysymys.fi/video/miten-ilmaiset-suuttumuksesi-rakentavasti-sutuhaka/>



Ota oma vastuu tunteista ja tunneilmapiiristä.

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/>

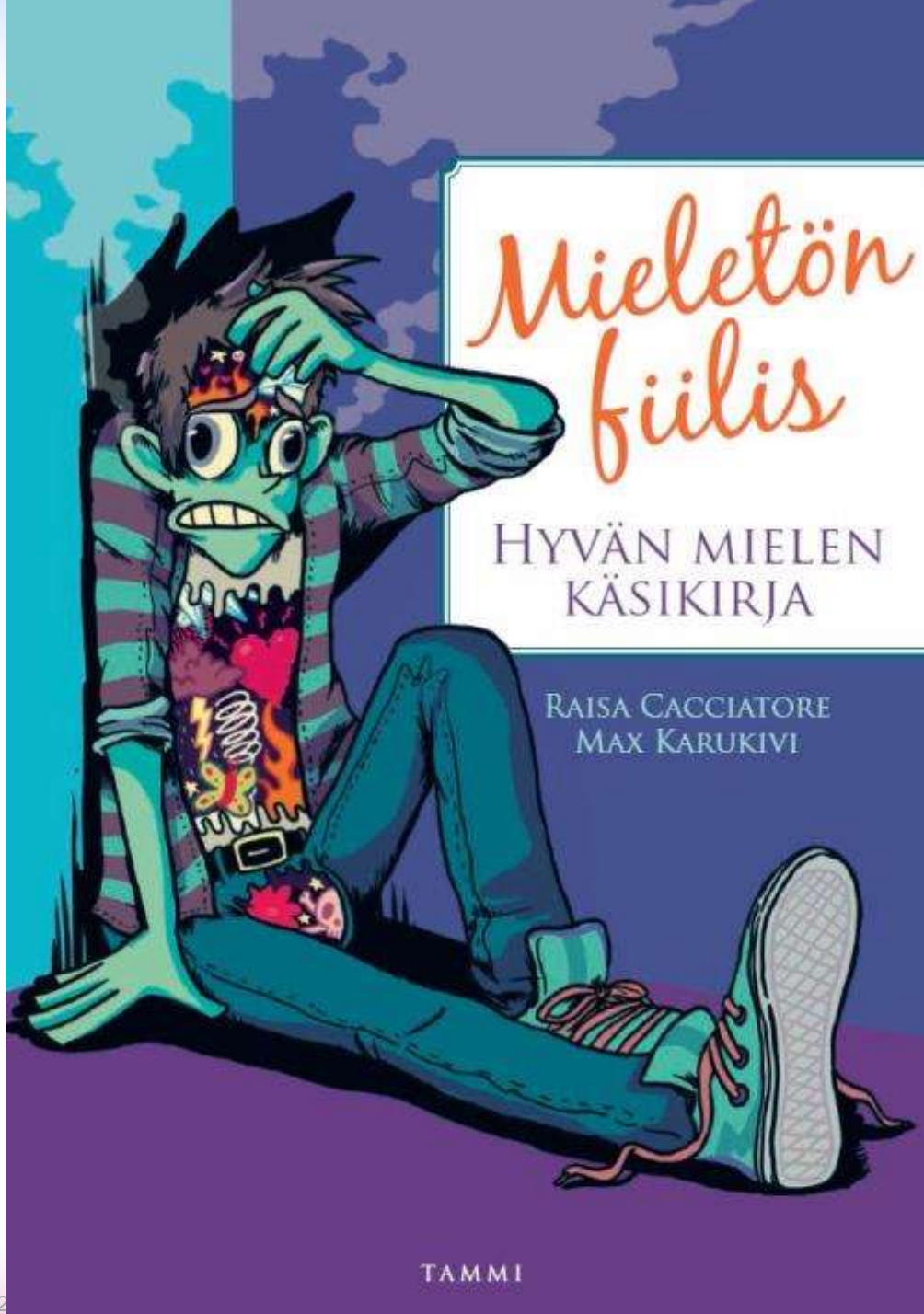
<https://www.hyvakysymys.fi/video/raisa-cacciatore-miksi-ei-kannata-suuttua/>

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

Jämäkkyys

- Älä vilkuile
- Älä hymyile
- Tasapaino
- Rauhallinen ääni ja eleet





Tunnetaidot
NUORILLE!

Valmistujaislahja

Ihaile keskeneräisyyttä

**Nuori kasvaa ja
hänenstä tulee jotain
jänskää.**

**Jokaisessa jotain hyvää
Kerro hyvistä asioista.**

**Huomaa hyvä.
Kommentoi tavallista hyvää
toimintaa.
Anna palautetta ääneen.**



Huolia nuoresta



A young boy with dark hair, wearing a light blue t-shirt and khaki shorts, is riding a dark blue bicycle on a paved path. He is leaning forward, looking down at the handlebars. The background shows a blurred street scene with a blue car and a metal fence. The lighting suggests it's late afternoon or early morning.

Kehoitsetunto

... on sitä, miten niin aikuiset, nuoret, jo lapsetkin pitävät, nauttivat, arvostavat ja rakastavat omaa kehoaan, tykkäävät olla omissa nahoissaan.




Koetko olevasi sopivan kokoinen?



Mistä syntyy meidän aikuisten tyytymättömyys omaan ikään, kokoon ja luonteeseen?

Tarvitsemme lempeyttä, armollisuutta ja hyväksyntää.

Se antaa voimaa myös muutoksen tielle.



Sosiaalisessa mediassa haetaan koko ajan oman itsetunnon vahvistusta. Se on julma maailma. Kaikkea arvioidaan ja arvotetaan. Porno muokkaa uskomuksia jo ala-asteikäisillä.

Poikien puhelimen työntekijä

Journal of Adolescence julkaisi huhtikuussa tutkimuksen, jonka mukaan teini-ikäisten yksinäisyys on lisääntynyt. Yksinäiseksi itsensä kokevien 15–16-vuotiaiden osuus on tutkimuksen mukaan kaksinkertaistunut vuosituhaten alusta.

Muutos näkyy 36 maassa 37:stä, myös Suomessa, ja näyttää tapahtuneen kaikkialla samaan aikaan. Teinien kokemus yksinäisyydestä pysyi vaakasuoralla viivalla kaksitoista vuotta, kunnes käyrä ampaisi nousuun 2012. Muutos ei selity bruttokansantuotteella, tuloeroilla, työttömyydellä eikä perheen koolla.

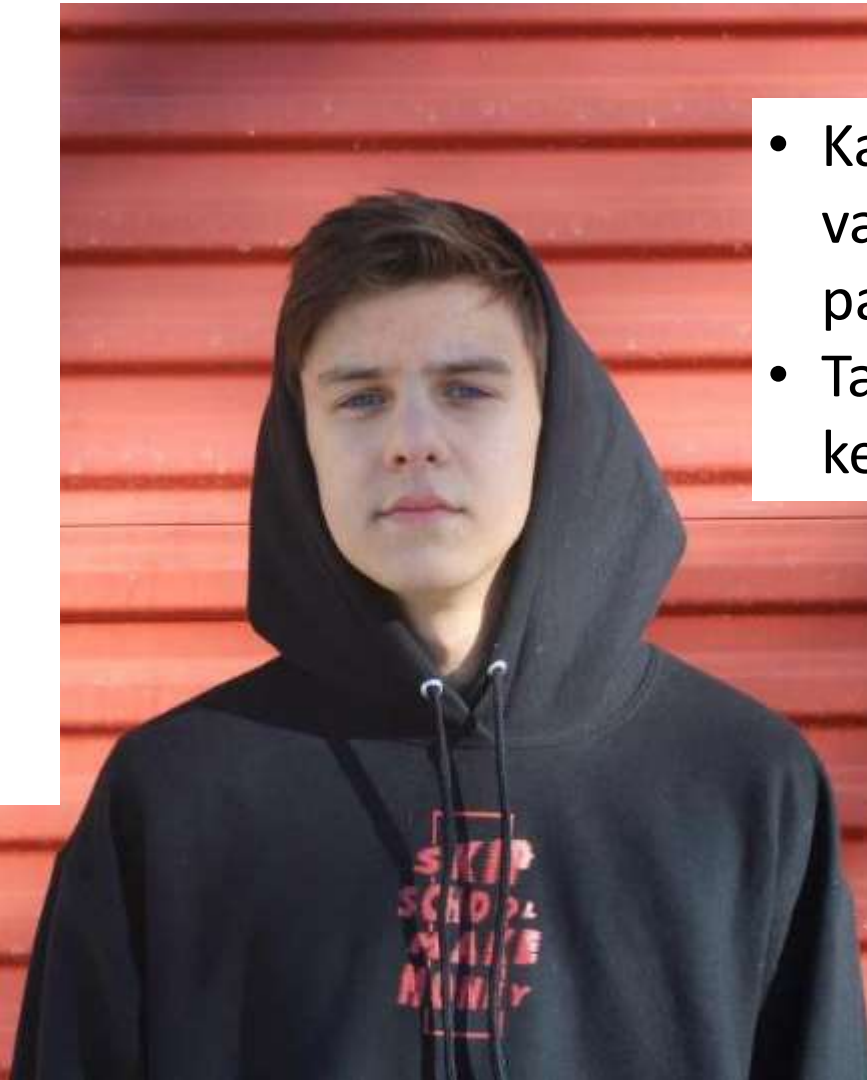
Mitä ihmettä vuonna 2012 tapahtui?

Psykologi Jussi Valtonen,
Lääkärilehti 41/2021

Huolta nuorista ei lievittänyt Wall Street Journalin tuore juttusarja. Sen mukaan Facebookin omat tutkijat havaitsivat, että Instagramin käyttö pahensi kehonkuvaan liittyviä ongelmia joka kolmannella teini-ikäisistä tytöistä. (Facebook omistaa Instagramin.) Facebook siis tiesi aiheuttavansa nuorille vahinkoa.

Mikä tekee ihmisestä ihanan?

- siisteys
- puhtaus
- tyytyväisyys
- terveys
- hyvät tavat
- auttavaisuus
- hymy
- hyväntahtoisuus



- Kaikkeen ei voi vaikuttaa, mutta paljon voi!
- Tarjoa tietoa ja keskustele

Keskustele mediasisällöistä kriittisesti

- Nuori tarvitsee keskusteluja
- Pelkkä kiittäminen että "vain sisäisellä kauneudella on merkitystä!" ei riitä
- Käy läpi: Arvot, paineet, unelmat, uskomukset, pelot ja tavoitteet
- Tarvitsemme lempeyttä, armollisuutta ja hyväksyntää.
- Se antaa voimaa myös muutokselle!





Kommentoi myönteisesti!



Painon hallinta on valtavan monimutkaista!

**Sressi, uni, päivärytmi, tarjonta, tavat, ateria-ajat, yksinäisyys,
geenit, tunteet, liikunta, suoliston mikrobit...**

Mieti mitä sanot.



**Puhu painosta varoen.
Lasten/nuorten ulkonäköpaineita ei saa lisätä.
Puhutaan arvostavasti kaikista kehoista.
Häpeä on paha.
Voisitko olla kehotyytyväisen ihmisen mallina?**

Koetko olevasi sopivan kokoinen?



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

Seksuaalisuuden portaat

Lapsuuden ja nuoruuden seksuaalisten kehitysvaiheiden tekeminen näkyviksi ja arvokkaiksi

The Steps of Sexuality

Sexual development before adulthood

Make visible the age-appropriate steps!

(Cacciatori, R., E. Korteniemi-Paisala, and R. Kallala. 2019. "The Steps of Sexuality—a Developmental, Emotion-Focused, Child-Centered Model of Sexual Development and Sexuality Education from Birth to Adulthood." *International Journal of Sexual Health* 31 (2): 219–233.8

(Korteniemi-Paisala & Cacciatori. The Steps of Sexuality Handbook for teachers. National Affairs of Education in Finland 2015)

Common children

Moving together

11. Maturity to make love (Trust and ability to relax and enjoy)

ACTIVITY

ENCOURAGEMENT

Growing desire and courage

10. What feels good? (Courage to share excitement)

9. Kissing (Now intimacy feels good)

8. Holding hands (To handle distance and closeness)

7. "I like you" (To openly express own crush)



SENSITIVITY

Turbulences and confusions of adolescence

CURIOSITY

Natural and innocent childhood

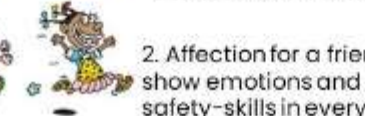
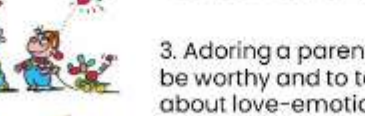
6. Love disclosed (Talking to friends about crushes and dreams)

5. A nearby secret love (Managing great emotions and physical reactions)

4. Loving idols (To dream and love alone or with friends)

3. Adoring a parent (To be worthy and to talk about love-emotion)

2. Affection for a friend (To show emotions and use safety-skills in everyday life)



1. "I am wonderful" (Everyone's dignity, body-esteem and privacy)

Ystävyyden säännöt

Seurustelusuhde = paras ystäväsi

Ole kohtelias

Ole ystävällinen

Katso silmiin ja juttele mukavia

Ole siisti

Osoita, että välität

Ole reilu ja rehellinen

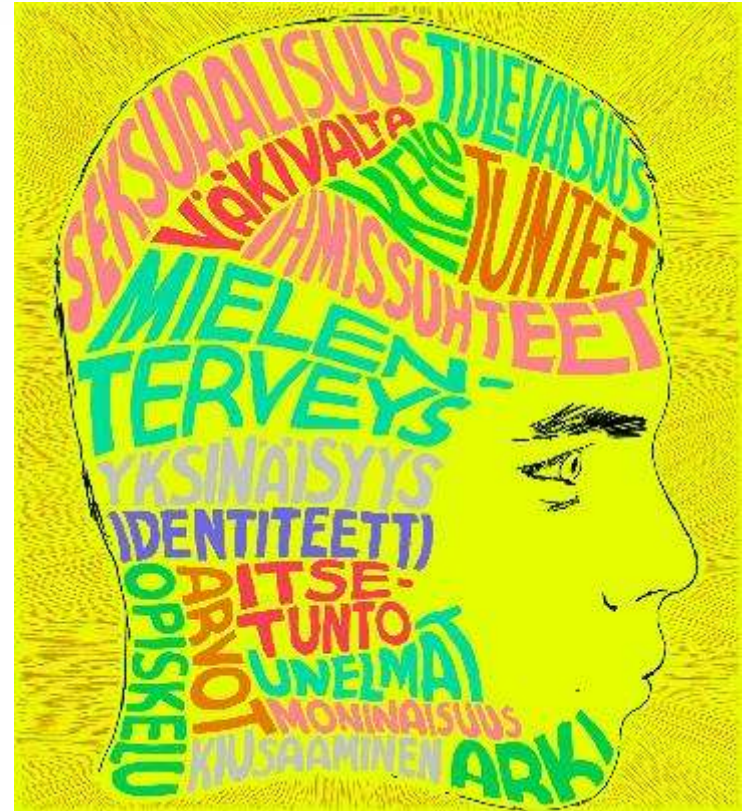
Älä kerro yksityisjuttuja muille

Älä puhu pahaa takana

Älä petä

Pyri rakentavaan riitelyyn

Selitä miksi, jos suhde ei toimi



POIKIEN PUHELIN
VÄESTÖLIITTO

Poikien Puhelin on auttava palvelu pojille ja nuorille miehille. Soita tai chattaa kun olet juttuseuraa vailla!

Puhelin päivystää arkisin klo 13-18 numerossa 0800 94884

Mikä juttu tää on?

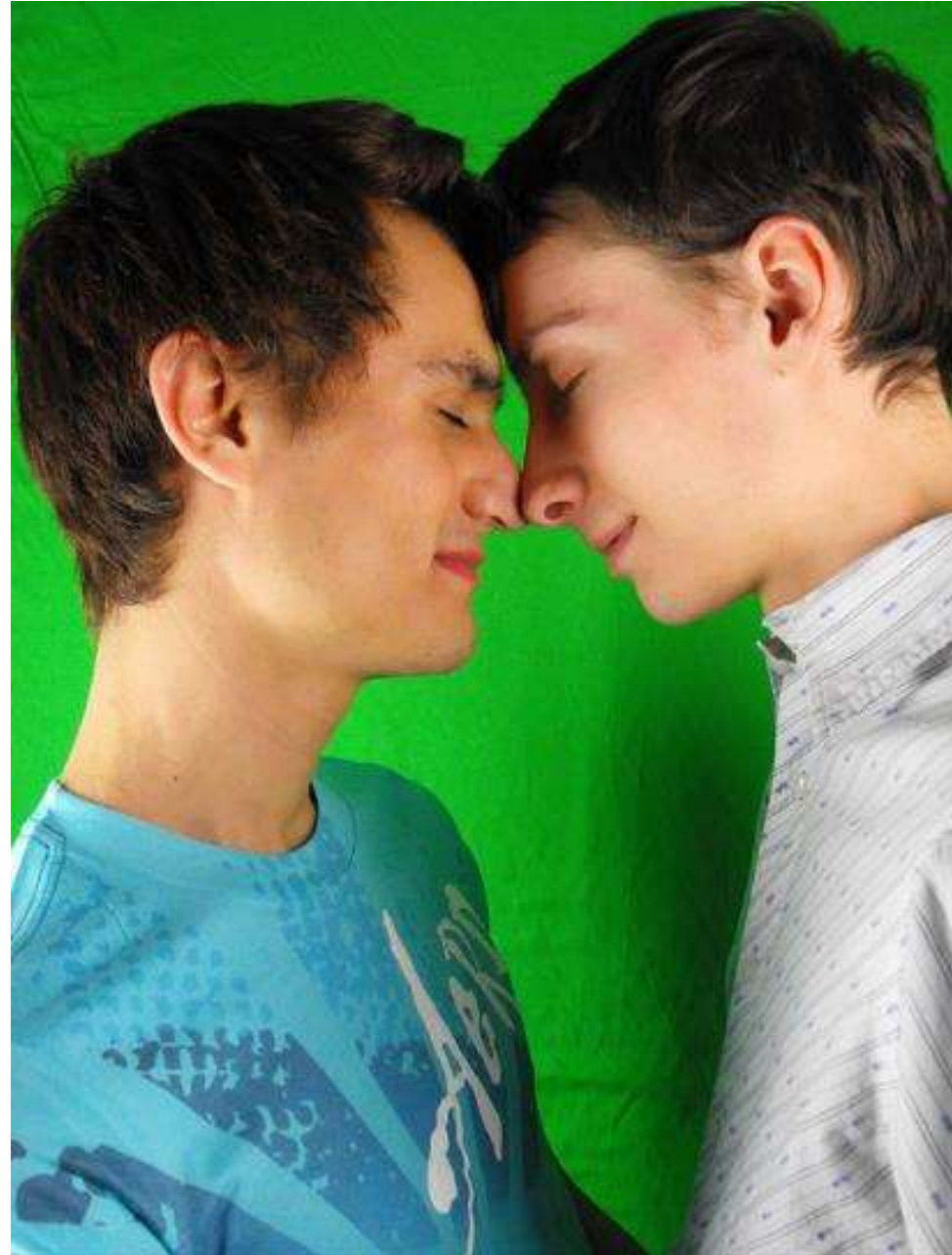
Nuoren tulee voida arvioida sitä, onko hänen kohtaamansa henkilö pyytämässä


- **Kaveri-**
- **Ystävyys-**
- **Seurustelu-**
- **Seksi-**
- **Rakkaus-**
- **Rakkaudellista seksi-**
- **Vapaata**
- **Avointa**
- **Käyttö-**
- **Hyväksikäyttö- tai**
- **Alistussuhdetta** hänen kanssaan.



Oleta moninaisuutta! = Asenteettomuus

- Nuori on oman elämänsä asiantuntija
 - Älä oleta tietävästi mitään siitä, mitä on olla toinen, elää asiakkaasi elämää
 - Et voi sitä tietää, mutta voit kysyä.
 - Keskustelu on avain
 - Kysy, Kuuntele, Kunnioita!





**Oletko sinä SE aikuinen,
jolle nuori voi kertoa...**

Anna nuoren lentää vapaasti

Koska ”pitää” olla seksiä?

- Kaikki muut ovat jo tehneet sitä
- Joku muu haluaa että teen sitä
- Kuuluu tehdä jos seurustelee
- Kaverit kilpailee siitä
- Siitä saa rahaa
- Pornossakin tehdään sitä
- **Oma halu, tunne ja päätös tehdä sitä**

EKA KERTA Muistilista:



- ✓ Onhan suhde luotettava ja turvallinen, että voi lopettaa jos siltä tuntuu; tuntee kumppanin niin hyvin, että tietää että ystävyysden pelisäännöt toimivat.
- ✓ Olenko valmis; haluanko oikeasti seksiä/yhdyntää; ettei mene tilanteeseen vain miellyttääkseen.
- ✓ Onko kumppani valmis; ettei painosta tai pakota häntä
- ✓ Onko ehkäisy varmasti kunnossa.
- ✓ Onko suunnitelma, jos kaikki ei mene ihan nappiin.

- Kaikkea on harjoiteltava
- Seksiin ei ole kaavaa
- Tarkoitus tuntua hyvältä
- Yksilöllistä





Myönteiseen keskittyminen
Kiittämällä kasvattaminen
Taitojen tarjoamista
Respektipisteitä
Onnistumisen esiin nostamista
Arvostavaa puhetta
Leppoisa, turvallista oloa

- **El ulkopuolisuuden kokemuksia. Se on keino synnyttää tuhoisimpia tunteita ihmisessä.**
- **El paha-tuhma-leimoja.**

Turvataitojuliste selkokielellä.

Useita kieliversioita.

Tulosta oma A3 juliste: hyvakysymys.fi/lapsijaseksuaalisuus

TURVATAIDOT JA LAPSEN KEHO

TIETO, TAITO JA ASENN



**NIINNY
OPPIEHDOK-
SEN OULU**

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ TIETÄÄ

Käsi on lapsella. Se on kehoon kuuluva osa. Opetta lapselle tunnet, jolla hän voi sanoa kummitensa.

Talvella lapsen kehoon kuuluu hihat ja kaulahuivi. Kesällä on kaulahuivi, paita ja shortsit.

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ OSATA

Lapsi tuntee, että kehoon kuuluu kädet ja jalat. Hän tuntee kehoon kuuluvat osat.

Lapsi osaa tunnistaa omia osia.

Lapsi tuntee, että kehoon kuuluu hihat ja kaulahuivi. Hän tuntee, että kehoon kuuluu kaulahuivi, paita ja shortsit.

Lapsi tuntee, että kehoon kuuluu hihat ja kaulahuivi.

MITEN LAPSI SUORAUTUU KEMOONSA

Kädet ja jalat ovat kehoon kuuluvia osia. Ne ovat kehoon kuuluvia osia.

Opetta lapselle tunnet, jolla hän voi sanoa kummitensa.

Kädet ja jalat ovat kehoon kuuluvia osia. Ne ovat kehoon kuuluvia osia.

Opetta lapselle tunnet, jolla hän voi sanoa kummitensa.



**VAAKAPU-
SAANTO**

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ TIETÄÄ

Käsi on lapsella. Se on kehoon kuuluva osa. Opetta lapselle tunnet, jolla hän voi sanoa kummitensa.

Talvella lapsen kehoon kuuluu hihat ja kaulahuivi. Kesällä on kaulahuivi, paita ja shortsit.

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ OSATA

Lapsi tuntee, että kehoon kuuluu kädet ja jalat. Hän tuntee kehoon kuuluvat osat.

Lapsi osaa tunnistaa omia osia.

Lapsi tuntee, että kehoon kuuluu hihat ja kaulahuivi. Hän tuntee, että kehoon kuuluu kaulahuivi, paita ja shortsit.

Lapsi tuntee, että kehoon kuuluu hihat ja kaulahuivi.

MITEN LAPSI SUORAUTUU KEMOONSA

Kädet ja jalat ovat kehoon kuuluvia osia. Ne ovat kehoon kuuluvia osia.

Opetta lapselle tunnet, jolla hän voi sanoa kummitensa.

Kädet ja jalat ovat kehoon kuuluvia osia. Ne ovat kehoon kuuluvia osia.

Opetta lapselle tunnet, jolla hän voi sanoa kummitensa.



**KOPEKUN-
SAANTO**

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ TIETÄÄ

Käsi on lapsella. Se on kehoon kuuluva osa. Opetta lapselle tunnet, jolla hän voi sanoa kummitensa.

Talvella lapsen kehoon kuuluu hihat ja kaulahuivi. Kesällä on kaulahuivi, paita ja shortsit.

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ OSATA

Lapsi tuntee, että kehoon kuuluu kädet ja jalat. Hän tuntee kehoon kuuluvat osat.

Lapsi osaa tunnistaa omia osia.

Lapsi tuntee, että kehoon kuuluu hihat ja kaulahuivi. Hän tuntee, että kehoon kuuluu kaulahuivi, paita ja shortsit.

Lapsi tuntee, että kehoon kuuluu hihat ja kaulahuivi.

MITEN LAPSI SUORAUTUU KEMOONSA

Kädet ja jalat ovat kehoon kuuluvia osia. Ne ovat kehoon kuuluvia osia.

Opetta lapselle tunnet, jolla hän voi sanoa kummitensa.

Kädet ja jalat ovat kehoon kuuluvia osia. Ne ovat kehoon kuuluvia osia.

Opetta lapselle tunnet, jolla hän voi sanoa kummitensa.



**KOKON-
KORVAA
SAANTO**

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ TIETÄÄ

Käsi on lapsella. Se on kehoon kuuluva osa. Opetta lapselle tunnet, jolla hän voi sanoa kummitensa.

Talvella lapsen kehoon kuuluu hihat ja kaulahuivi. Kesällä on kaulahuivi, paita ja shortsit.

MITÄ LAPSEN TÄLLÄ OSATA

Lapsi tuntee, että kehoon kuuluu kädet ja jalat. Hän tuntee kehoon kuuluvat osat.

Lapsi osaa tunnistaa omia osia.

Lapsi tuntee, että kehoon kuuluu hihat ja kaulahuivi. Hän tuntee, että kehoon kuuluu kaulahuivi, paita ja shortsit.

Lapsi tuntee, että kehoon kuuluu hihat ja kaulahuivi.

MITEN LAPSI SUORAUTUU KEMOONSA

Kädet ja jalat ovat kehoon kuuluvia osia. Ne ovat kehoon kuuluvia osia.

Opetta lapselle tunnet, jolla hän voi sanoa kummitensa.

Kädet ja jalat ovat kehoon kuuluvia osia. Ne ovat kehoon kuuluvia osia.

Opetta lapselle tunnet, jolla hän voi sanoa kummitensa.

vaestoliitto.fi/lapsijaseksuaalisuus



Jos läheisyys tai kosketus tuntuu pahalta



1. Sano EI!

2. Lähde pois!

3. Kerro aikuiselle, johon luotat!

(Kolmen kohdan sääntö)

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

Huonomaineisilla alueilla Helsingin seudulla on erinomaisesti menestyneitä kouluja – Ja yksi tärkeä seikka erottaa ne muista

”Ensimmäinen havaintoni oli, miten kunnioittavat suhteet lasten ja aikuisten välillä näissä kouluissa oli. Aikuiset todella näkivät jokaisen lapsen hyvänä ja arvokkaana”, kuvailee Huilla.

Hän on taustaltaan yläkoulun opettaja.

Ei tietenkään ole kummallista, että opettajat arvostavat lapsia ja pitävät tärkeänä lasten tasavertaisia mahdollisuuksia oppia.

Tutkituissa kouluissa kunnioitus oli kuitenkin järjestelmällistä, ja yhdessä sovitut periaatteet ulottuivat joka paikkaan. Lapsista esimerkiksi puhuttiin yhtä kunnioittavasti lasten selän takana opettajahuoneessa kuin lapsille itselleen.

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:

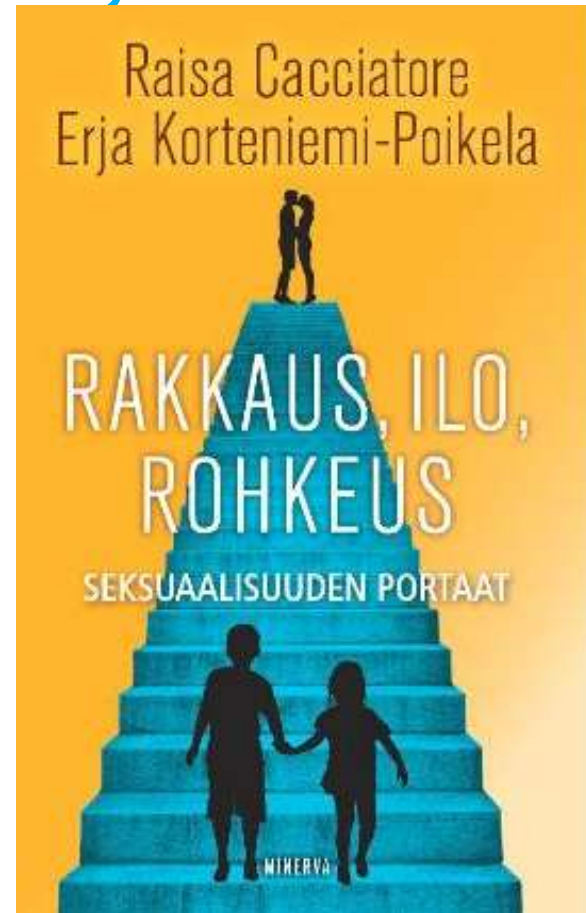
Näe lapsi vahvuuksien kautta:

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

Näe lapsi onnistujana:

<https://youtu.be/V6NtrJwaOml>

Rakkaus, ilo, rohkeus



Sisu, tahto, itsetunto

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

Nuori tarvitsee ihmettelijää



- (Ei niin että "Ei tästä kummosta voi tulla!")

- **Ole utelias, tutustu, ihmettele, innostu nuoresta**
- **Vastaa aina, kaikkiin kysymyksiin.**
- **Tästä tulee hyvä!**
- **Nuori on kuin aarrekaartta**
- **Kulkekaa yhdessä rastilta toiselle**
- **Uskokaa aarteiden löytymiseen**

Kolme sääntöä lapsen tai nuoren vihan ja raivon alta selviämiseksi



1. Älä raivostu itse.

Muista että lapsi/nuori provosoi ja etsii mallia hallita omia tunteitaan: anna se.

Koita pysyä asiallisena, ei ivaa, loukkauksia tai dramatiikkaa.

2. Määrittele kiistan tärkeys ja toimi sen mukaan (koppa A, B vai C):

A) Elintärkeä: puolusta kantaasi toiminnalla, hakemalla nuori, estämällä lyönti.

B) Työstämisen väärsti: puolusta periaatteita väittelemällä ja seuraamuksilla, uudelleen ja uudelleen.

C) Ei tärkeä: anna mennä toisesta korvasta ulos. Tunteita saa tuulettaa. Jaa ja lohduta.



3. Hoida jaksamisesi.

Mene vaikka terapiaan, keskustele ystävien tai ammattilaisten kanssa, jotta jaksat uskoa siihen, mitä olet tekemässä, että olet järkevä ja normaali ja teet oikein, vaikka rajoitat.







KIITOS!