



# Harjoitus: Vanhemman tärkeät taidot

---

## Miksi?

- Näytät esimerkkiä, miten vaikeita tilanteita ja tunteita voi kohdata ja käsitellä
- Luot mahdollisuuden lapsellesi kertoa kokemuksestaan ja keskustella tilanteesta
- Tuet lastasi käsittelemään tilannetta ja sen herättämiä tunteita ja ajatuksia

## Miten?

Osoita omalla toiminnallasi, miten vaikeita tilanteita lähestytään ja miten niistä selvitään.

Kokeile harjoitusta ensin helpolta tuntuissa tilanteissa ja sitten haasteellisimmissa. Harjoittelemalla säännöllisesti saatat huomata, että vaikeiden tunteiden ja ajatusten kanssa oleminen muuttuu helpommaksi.

## Huomaa hyvä

Kouluikäymättömälle nuorelle on tärkeää, että hänen elämässään on hyviä asioita ja ne huomataan.

## Miten voisit tuoda hyviä asioita esiin?

Esim. Aina kun mahdollista, pyrin keskustelemaan nuoren kanssa mukavasti jostain muusta kuin koulunkäynnistä tai poissaoloista.



## Itsehillintä ja pitkäjänteisyys

- Vältä väittelyyn ajautumista lapsen kanssa. Kouluun liittyvän keskustelun ylläpitäminen antaa lapselle ajatuksen, että asioilla on väliä ja merkitystä. Mutta jos keskustelu menee väittelyksi tai kinaamiseksi, on se hyvä lopettaa tai pitää tauko.
- Vastusta halua jatkuvasti muistuttaa, neuvoa ja kuulustella

Epäluottamuksen ja epäilyjen suora osoittaminen on lannistavaa. Avoin keskustelu auttaa pitämään lapsen ja vanhemman tilanteen tasalla. Voit ilmaista lapselle huolesi ja pyytää häntä itseään ehdottamaan tapoja, joilla voisit tukea häntä koulunkäynnissä. Voit sopia kellonajoista tai tarjota muutamaa hyvää vaihtoehtoa.

- Pyri pysymään mahdollisimman rauhallisena jutellessasi koulusta ja poissaoloista lapsesi kanssa.

Ärtymys on ymmärrettävää vaikeassa tilanteessa. Jos negatiiviset tunteet kuohuvat yli, se johtaa usein avoimeen riitaan. Tällöin yhteistyö lapsen kanssa vaikeutuu.

Riidan välttämiseksi auttaa, kun asettaa tavoitteet riittävän matalalle. Myös pienillä askelilla eteneminenkin on etenemistä. Hyvän keskusteluyhteyden saaminen kouluikäymättömään lapseen voi jo olla merkittävä edistyminen.

Kuohuvia tunteitaan voi rauhoittaa ottamalla etäisyyttä tilanteeseen. Etäisyyttä voi ottaa pitämällä tauon tai sisäisesti tarkastelemalla tunteitasi ikään kuin ulkopuolelta.

- Osoita nuorelle ymmärrystä, vaikka olisit vihainen tai turhautunut

Kouluikäymättömät nuoret usein kokevat, että kukaan ei ymmärrä. Ymmärtäväinen asenne osoittaa, että haluat auttaa.

Aina tämä ei onnistu. Silloin ymmärtäväistä käytöstä on se, että pyytää anteeksi hermostumistaan.

## Nuoren ahdistuksen sietäminen

- Muista, että lapsen ahdistus voi lisätä vanhemman ahdistusta. On tärkeää, että erotat omat ja lapsesi tunteet toisistaan. Muista, että tunteet eivät kuvaa tilannetta realistisesti vaan ilmaisevat esimerkiksi keinottomuutta ja huolta vaikeassa tilanteessa.
- Älä kauhistele, mitätöi tai rauhoittele

Nuoren koulunkäynnin tai poissaolojen kauhistelu vähentää halukkuutta puhua. Nuori saattaa pelätä, että aiheuttaa huolta tai ongelmia. Nuori huomaa muutokset vanhemman voimavaroissa. Hän saattaa välttää asioista puhumista, jotta vanhempi ei väsyisi entisestään.

Rauhoittelu vähentää nuoren ahdistusta hetkellisesti. Ahdistus voi kuitenkin palata takaisin entistä voimakkaampana. Vaaditaan lisää ja lisää rauhoittelua. Tämä on vanhemmalle hyvin sitovaa, eikä se auta nuorta oppimaan vaikeista tunteista selviämistä.

Joskus rauhoittelu voi tuntua lapsesta hänen tunteidensa mitätöimiseltä, vaikka vanhemman tarkoitus olisikin tuoda lapselle helpotusta ahdistukseen.

Pysähdy kuuntelemaan kärsivällisesti ja kerro, että ymmärrät lapsen kokemuksen.

Voit

- ohjata lapsen ajattelua pois ahdistavasta asiasta



- tukea häntä huomioimalla hänen onnistumisensa ja hyvät puolensa
- kannustaa ja rohkaista
- muistuttaa aikaisemmista onnistumisista vaikeissa tilanteissa ja vaikeiden tunteiden kanssa

**Mitä voisin sanoa lapselleni vaikeassa tilanteessa?**

Esim. Ymmärrän, että sinua ahdistaa. Muistatko, kun viimeksi jännitit kovasti? Silloin menit kuitenkin paikalle ja pärjäsit hienosti, vaikka olosi oli aluksi vaikea.