



LOISTE

-pieni matkaopas perheille





Loiste-hanke

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö sr
Työryhmä: Maisa Kosola ja Marjo Kanerva
Kuvitukset ja ulkoasu: Johanna Sarajärvi

Paino:
ISSN 2670-1863 (painettu)
ISSN 2670-2193 (verkkojulkaisu)

ISBN 978-952-7292-36-5 (painettu)
ISBN 978-952-7292-37-2 (verkkojulkaisu)



Sisällys

4	Tervetuloa Loiste-matkalle!
9	Lahjakkuudet, vahvuudet ja voimavarat
12	Tunnetaidot pitäisi olla jokaisen aikuisen vahvuus
13	Toivo on kannatteleva voima
14	Osallisuus
16	Osallisuus on tunne
17	Kokiessamme osallisuutta, koemme toivoa
18	Itsetuntemus
21	Kohtaamalla hankalia tunteita, vahvistamme itsetuntemusta
22	Armottomuudesta kohti toivoa ja itsemyötätuntoa
23	Synergia
28	Synergia syntyy hyvällä keskusteluyhteydellä
29	Toivo tarvitsee ympärilleen muita ihmisiä
29	Tuen tarpeet
33	Tunnetaitojen opettelu vaatii pitkäjänteisyyttä
33	Toivon kantavuuteen tarvitsemme toisten tukea
34	Elämässä eteenpäin
36	Jokainen meistä tarvitsee resilienssiä
37	Toivo antaa uskoa unelmiin
38	Omat muistiinpanoni ja oivallukset Loiste-matkan varrelta
39	Lähteet

Tervetuloa Loiste-matkalle!

Tämä opas on tehty osana Kehitysvammaisten Palvelusäätiön Loiste -hanketta (2017–2020). Hankkeessa tuettiin neuvokirjaston perheitä toteuttamalla erilaisia valmennuksia ympäri Suomen.

Perheissä, joissa lapsella on jokin erityisen tuen tarve, puhutaan helposti vain asioista, jotka eivät toimi tai joita lapsi ei osaa. Loiste-hankkeen tapamisissa halusimme perheiden kiinnittävän erityistä huomiota kaikkeen siihen hyvään, joka heillä oli olemassa.

Kaikista näistä kohtaamisista, keskusteluista ja pohdinnoista muotoutui tämä opas. Toivomme, että myös teidän perheenne saa tästä oppaasta matkaväitän arkeenne. Vaikka hankkeessa tuettiin neuvokirjaston perheitä, on opas tarkoitettu ihan kaikille perheille, joissa lapsella on erityisen tuen tarvetta. Opasta voi käyttää esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Voitte kokoontua perheenä yhdessä täyttämään opasta.
- Keskustelut saavat monesti erilaista voimaa, kun ajatuksia on jakamassa muitakin perheitä. Opasta voi siis käyttää keskustelujen pohjana esimerkiksi vertaistukiryhmissä tai voit koota ympärillesi muita samassa tilanteessa olevia perheitä.
- Työntekijät voivat käyttää opasta perheiden kanssa työskentelyssä.

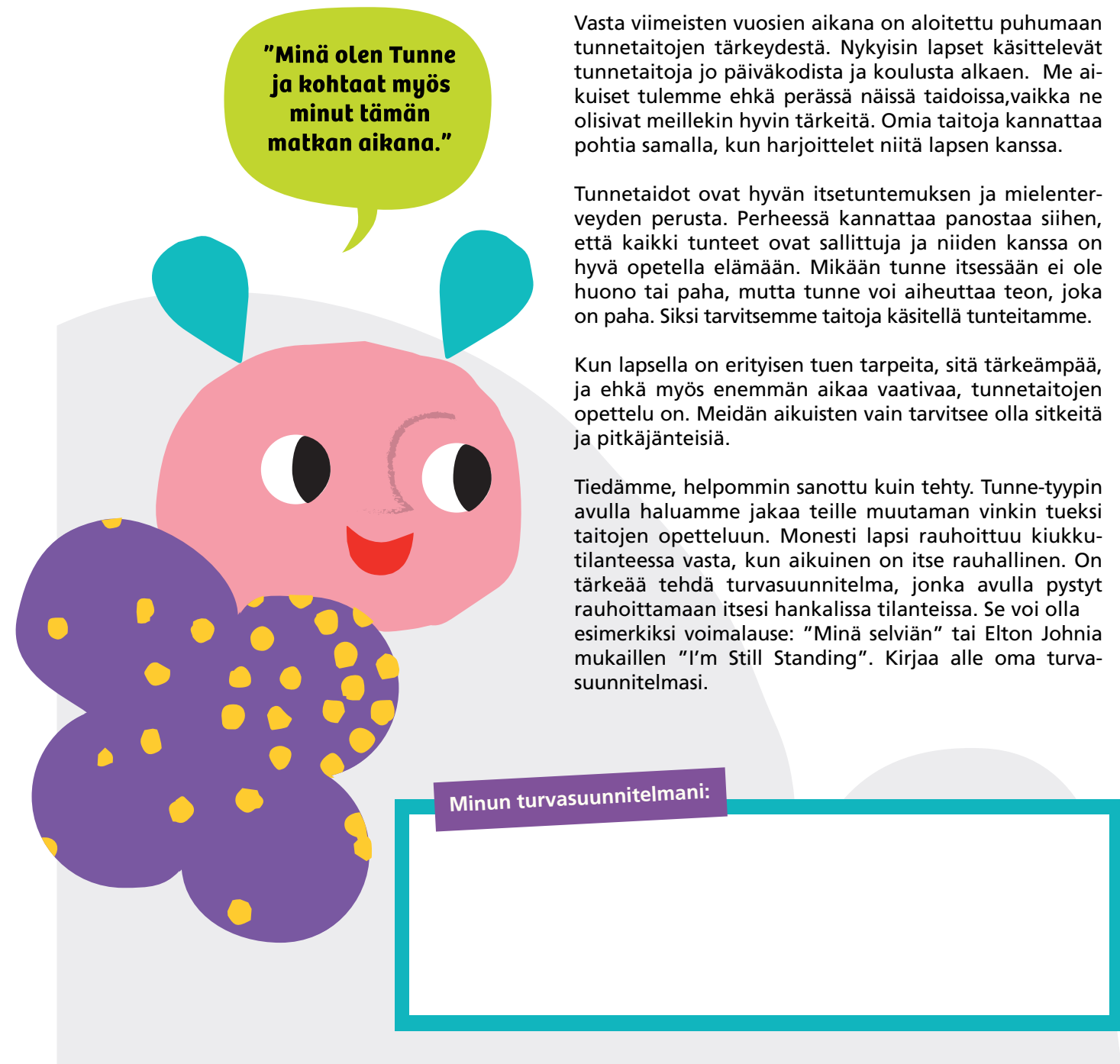
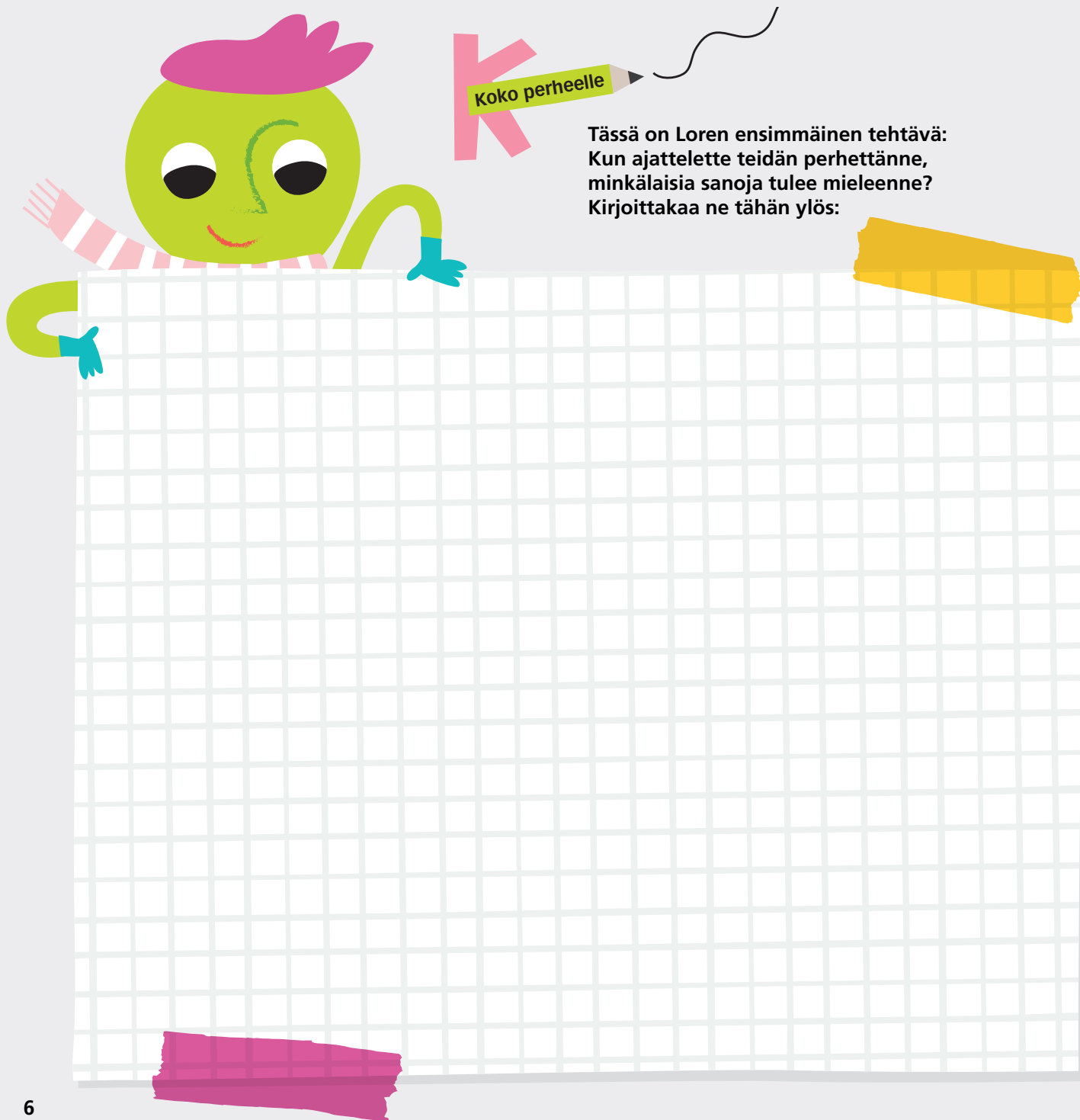
Lopuksi haluamme lämpimästi kiittää kaikkia teitä perheitä, yhteistyökumppaneita, kollegoita ja ammattilaisia, jotka olitte osa Loiste-hankkeen matkaamme. Opimme teiltä valtavasti ja toivomme, että olemme voineet antaa myös teille eväitä omalle matkallenne.

Loistetta elämäänne toivoen,
Maisa Kosola ja Marjo Kanerva

Loiste-matka on jaettu kuuteen eri teemaan. Jokaisen teeman alku on tarkoitettu ensin aikuisille tutustuttavaksi, jonka jälkeen matkaoppaanne Lore kertoo aiheesta lapsille. Opas sisältää tehtäviä koko perheelle, mutta jotkin tehtävät on tarkoitettu vain aikuisille. Matkan varrella kerromme paljon toivon ja tunteiden merkityksestä jokapäiväisessä elämässä. Toivomme teidän ottavan tämän matkan erityisenä tutkimusretkenä ja pysähtymisenä teidän perheen asioiden ääreen.

Lore on innoissaan, hän saa olla teidän matkaopas Loiste-matkalla. Erityisen iloinen hän on siitä, että saa esitellä teille ystävänsä. Lorella ja ystävyillä on paljon kerrottavaa eri aiheista. He ovat keksineet myös erilaisia tehtäviä, joita voitte tehdä yhdessä perheen kesken. Lore on valmis matkaan, oletko sinäkin?





Vasta viimeisten vuosien aikana on aloitettu puhumaan tunnetaitojen tärkeydestä. Nykyisin lapset käsittelevät tunnetaitoja jo päiväkodista ja koulusta alkaen. Me aikuiset tulemme ehkä perässä näissä taidoissa, vaikka ne olisivat meillekin hyvin tärkeitä. Omia taitoja kannattaa pohtia samalla, kun harjoittelet niitä lapsen kanssa.

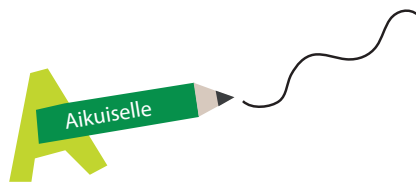
Tunnetaidot ovat hyvän itsetuntemuksen ja mielenterveyden perusta. Perheessä kannattaa panostaa siihen, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja niiden kanssa on hyvä opetella elämään. Mikään tunne itsessään ei ole huono tai paha, mutta tunne voi aiheuttaa teon, joka on paha. Siksi tarvitsemme taitoja käsitellä tunteitamme.

Kun lapsella on erityisen tuen tarpeita, sitä tärkeämpää, ja ehkä myös enemmän aikaa vaativaa, tunnetaitojen opettelu on. Meidän aikuisten vain tarvitsee olla sitkeitä ja pitkäjänteisiä.

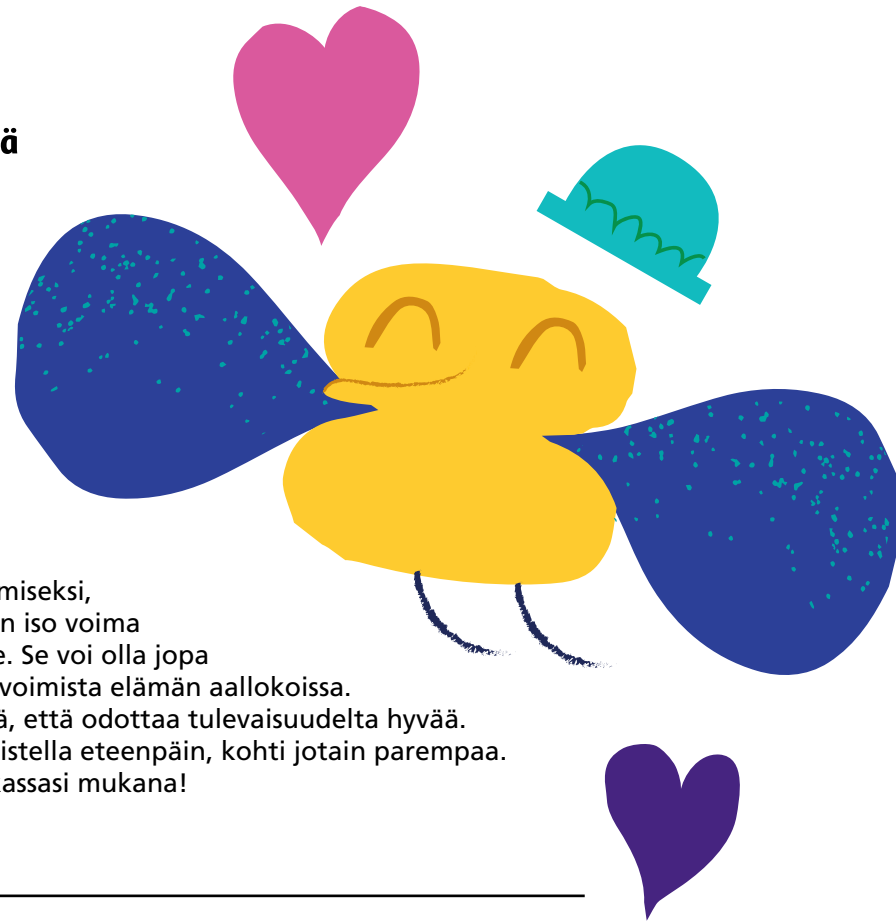
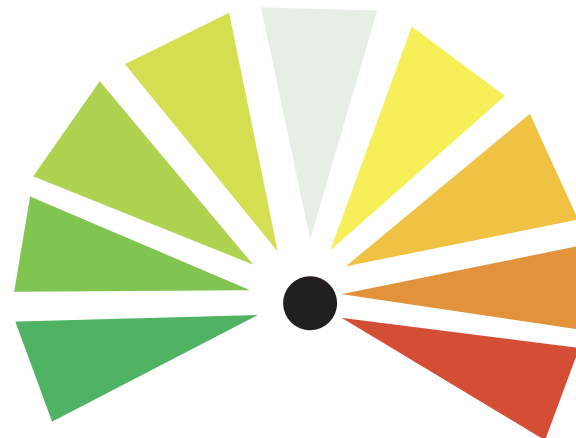
Tiedämme, helpommin sanottu kuin tehty. Tunne-tyyppin avulla haluamme jakaa teille muutaman vinkin tueksi taitojen opetteluun. Monesti lapsi rauhoittuu kiukku-tilanteessa vasta, kun aikuinen on itse rauhallinen. On tärkeää tehdä turvasuunnitelma, jonka avulla pystyt rauhoittamaan itsesi hankalissa tilanteissa. Se voi olla esimerkiksi voimalause: "Minä selviän" tai Elton Johnia mukaillen "I'm Still Standing". Kirjaa alle oma turvasuunnitelmasi.

"Minä olen Toivo. Haluan kertoa teille toivon tärkeydestä erilaisissa elämäntilanteissa."

Toivo ei itseasiassa ole tunne vaan ajattelutapa. Se on opittua ja se opitaan yleensä lapsuudessa. Toivo on yhdistelmä, joka koostuu tavoitteidenasettamisesta, sitkeydestä ja sisukkuudesta tavoitteiden saavuttamiseksi, sekä uskosta omiin kykyihin. Toivolla on iso voima ja merkitys silloin, kun elämä koettelee. Se voi olla jopa yksi merkityksellisimmistä pelastavista voimista elämän aallokoissa. Toivo on mielentila, joka tarkoittaa sitä, että odottaa tulevaisuudelta hyvää. On olemassa jotain, jonka vuoksi ponnistella eteenpäin, kohti jotain parempaa. Pidäthän huolta, että toivo pysyy matkassasi mukana!



Toivon mittari vanhemmille:
Piirrä nuoli siihen kohtaan, kuinka luottavainen / toiveikas olet tulevaisuuden suhteen?



Lahjakkuudet, vahvuudet ja voimavarat

Helposti arjen hektisyyden keskellä, unohdamme kiinnittää huomiota omiin vahvuuksiimme ja voimavaroihimme. Monesti erityisperheillä voi olla negatiivinen kuva itsestään, koska viranomaisille ja erilaisiin hakemuksiin tarvitsee perustella lapsen tai koko perheen tuen tarvetta, esimerkiksi miksi lapsi ei osaa tiettyjä asioita tai miksi asiat eivät suju niin kuin muilla lapsilla. Myös erityislapsen kanssa toimivilta muilta aikuisilta helposti kuulee lapsen osaamattomuudesta.

Vastapainona on tärkeää nähdä kaikki hyvä niin lapsessa, sisaruksissa kuin aikuisissakin. Kun aikuinen pitää huolen omista voimavaroistaan, on helpompaa olla läsnä arjessa ja tukea lasta hänen kasvussaan. Lentokoneessakin kehoitetaan laittamaan happinaamari ensin itselle ja vasta sen jälkeen auttamaan muita.

Vahvuudella tarkoitetaan asioita, joissa olemme hyviä. Se voi olla jokin kyky, taito tai luonteenpiirre. Vahvuuksia voi hyödyntää esimerkiksi koulussa, harrastuksessa, ihmissuhteissa ja töissä. Joissain asioissa olemme luontaisesti lahjakkaita, toisia asioita joudumme harjoittelemaan ennen kuin niistä tulee vahvuuksiamme.

Voimavaroja on ulkoisia ja sisäisiä. Ne antavat voimaa selviytymiseen arjen haasteista. Omista voimavaroista on tärkeä pitää kiinni, ja tehdä asioita, joista nauttii.

Mitä enemmän teillä on voimavaroja, sitä paremmin kestätte kuormittavia asioita.



Mieti alle omia rooliasi. Mitä rooleja sinulla on? Onko rooli ylikuormittunut, kadoksissa vai juuri oikeassa tasapainossa? Minkälaisia vahvuuksia / voimavaroja rooli sisältää? Millaisia pieniä muutoksia voisi tehdä, jotta rooli olisi tasapainoisempi?

[illegible]

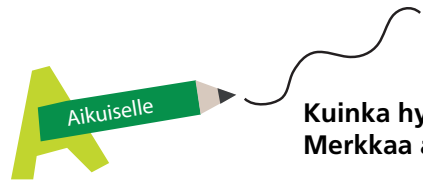
Kirjoita muistiin aina, kun sua
kehutaan, Silloin voit palata niihin,
kun sulla on huono mieli tai tuntuu
ettei mikään onnistu.



Koko perheelle

Lorella ja Liinalla on tehtävä koko teidän perheellenne. Listatkaa alle asioita, joissa te olette hyviä. Jokainen perheenjäsen saa kirjoittaa omat vahvuutensa. Katselkaa ja ihailkaa näitä kaikkia asioita.

Tunnetaidot pitäisi olla jokaisen aikuisen vahvuus



Kuinka hyvä olet kohtaamaan omia tunteitasi?
Merkaa alla olevaan asteikkoon.

1=En osaa ollenkaan, 10=Olen erinomaisen hyvä kohtaamaan tunteeni

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kuinka hyvä olet kohtaamaan lapsesi tunteet? Merkaa alla olevaan asteikkoon.

1=En osaa ollenkaan, 10=Olen erinomaisen hyvä kohtaamaan lapseni tunteet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Lapsi oppii suhtautumaan hyväksyvästi omiin tunteisiinsa, kun häntä ympäröivät aikuiset ovat ymmärtäväisiä hänen tunteidensa suhteen. Tämä on yksi hyvinvointimme peruselementeistä.

Yleensä lapsen mukavat tunteet ovat helppo kohdata, mutta vaikeiden tunteiden edessä saatamme olla hämillämme. Näissä tilanteissa saatamme vähätellä tunnetta, neuvomme ennen kuin kuulemme, koetamme kääntää lapsen huomion muualle tai jopa pilkata tunnetta. On kyseessä mikä tunne tahansa, se ei häviä, vaikka emme sitä sallisi tai huomioisi. Se saattaa piiloutua pinnan alle. Jokaisen tunteen täytyy tulla kuulluksi. Jos ohitamme lapsen sen hetkisen tunteen, alkaa tunne (ja lapsi) monesti huutaa kovempaa.

Pohdi hetki kuinka omat vanhempasi tai lapsuudessasi vaikuttaneet aikuiset ovat kohdanneet sinun tunteesi lapsena, esimerkiksi kun olit vihainen, surullinen, iloinen tai innostunut? Mitä voisit oppia näistä tilanteista ja reaktioista, kun kohtaat oman lapsesi tunteet?

Jos tunnetaidot eivät vielä ole vahvuutesi, suosittelimme, että aloitat harjoitella askel kerrallaan. Näin pystyt olemaan vielä parempi vanhempi lapsellesi.



Toivo on kannatteleva voima

Monen erityisperheen elämä voi sisältää erilaisia vastoinkäymisiä. Joskus voi tuntua siltä, kun yhdestä on selvinnyt, on toinen jo ihan nurkan takana tai suoraan edessä. Näissä hetkissä on tärkeä nähdä toivo ja sen merkitys elämässä. Emme tarkoita pakkopullamaista yltiöpositiivisuutta vaan haluamme teidän näkevän toivon kannattelevana voimana. Se on hyvän elämän perusvoimavara. Sitä voidaan pitää kompassina, jossa on ohjaava dynaaminen voima ja joka kannattelee hyvää elämää. Toivo kannattaa mieltää omaksi vahvuudeksi ja voimavaraksi.

Toivo alkaa kehittyä jo vauva-aikana, jolloin saamme kokemuksia siitä, että joku kuulee tarpeemme, tunteemme ja on tavoitettavissa. Näistä kokemuksista muodostuu luottamus elämään, omaan itseen ja toisiin ihmisiin. Lapsuusajan kokemukset turvallisuudesta, lämmöstä ja huolenpidosta, juurruttavat toivoa, jolloin se on jo vahvasti ihmisessä.

On erityisen tärkeä muistaa, että toivoa voi harjoitella, oppia, tartuttaa ja vahvistaa.



Osallisuus

Ihminen haluaa luonnostaan kuulua johonkin yhteisöön, esimerkiksi perheeseen, työyhteisöön, kaveripiiriin tai koululuokkaan. Kuuluminen johonkin yhteisöön ja olla osana sitä, luo meihin hyvää oloa. Jos meillä on vielä mahdollisuus vaikuttaa itseämme koskeviin asioihin, nousee hyvinvointimme kummasti. On selvää, että kaikkiin elämässämme tapahtuviin asioihin emme pysty vaikuttamaan, mutta on tärkeää saada olla osana niissä, joissa se on mahdollista.

Yhteiskuntaan kuuluminen ja vaikuttaminen liittyvät olennaisesti osallisuuteen. Se riippuu meistä itsestämme, kuinka vahvasti haluamme olla mukana erilaisissa yhteiskunnallisissa asioissa. Jos lapsella, nuorella tai aikuisella on sellainen olo, että hän ei voi vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin tai tapahtumien kulkuun, voi elämä tuntua merkityksettömältä. Tämä on tärkeää perheen hyvinvoinnin kannalta. Jokaisella perheenjäsenellä pitäisi olla oikeus vaikuttaa perheen asioihin ja tulla kuulluksi.

Lasta koskeissa asioissa on tärkeä kuulla heitä, huomata heidän mielipiteensä, ja kertoa, että heidän näkemyksensä on huomioitu. Lapset kaipaavat aitoja valinnan mahdollisuuksia.

Lapsen osallisuus on yhtä tärkeää kuin aikuisen! Se lisää lapsen taitoja, itsetuottamusta ja osaamista vastuun kantamisessa.



Tää tyyppi tässä on mun frendi, sen nimi on Ossi ja sillä on tosi jännä sukunimi, Osallisuus. Hän on kiva, mutta häntä voi olla välillä vaikea ymmärtää. Voisitko sä kertoa jotain itsestäsi?



Toki Lore. Kiva nähdä sua pitkästä aikaa. Mitä sulle kuuluu? Itseasiassa osallisuus on juuri tätä. Joku on kiinnostunut susta ja sun mielipiteistä. Sulla pitää olla mahdollisuus kertoa sun asioista. On tärkeää, että sua kuullaan erilaisissa yhteyksissä, kuten kotona, koulussa, kaveriporukassa sekä harrastuksissa.

Mutta tää ei tarkoita sitä, että voisit alkaa määräälemään asioista. Jos sä haluat olla päättämässä jostain, sun on myöskin kannettava vastuu sun päätöksestä. Mä annan esimerkin, jos sä päätät alkaa harrastaa karatea ja sun vanhemmat maksavat kaikki maksut, et voi seuraavalla viikolla vaihtaa jääkiekkoon. Toki voit myöhemmin vaihtaa päätöstäsi ja vaihtaa jääkiekkoon, mutta vasta, kun se on sovittu vanhempien kanssa.



Ossin ja Loren tehtävä koko perheelle:

Vaikka vanhemmilla on lopullinen vastuu päätöksistä, voi lapset silti osallistua joihinkin heitä koskeviin päätöksiin. Tarkastelkaa yhteisesti, mitä mieltä jokainen perheenjäsen on seuraavista asioista: säännöt, harrastukset, vapaa-aika ja kotityöt.

Osallisuus on tunne

Kuten tiedämme, tunteet vaikuttavat kaikkeen ja ovat myös mukana jokaisessa päätöksessämme. Siitäkin huolimatta vaikka olet joissain asioissa tutkinut kaikki mahdolliset faktat ennen lopullista päätöstäsi. Ottaessasi lapsesi tunteet vakavasti, välität hänelle samalla, että otat hänet huomioon päätöksiä tehdessä.

Tilanteissa, joissa olet eri mieltä lapsesi kanssa, voi hänen tunteiden hyväksymisensä olla erityisen vaikeaa. Ennen kuin lähdet puolustamaan omaa kantaasi, pysähdy hetkeksi ajattelemaan, että nämä tilanteet ovat mieletön mahdollisuus oppia omasta lapsesta ja hänen tunteistaan. Hän ei ole vain väkäämässä vastaan, vaan koettaa kertoa sinulle omista tunteistaan. Tyytymättömyys ei poistu kieltämällä, se jää hiertämään jonnekin sisälle.

Seuraavan kerran, kun lapsesi haluaa neuvotella kodin säännöistä, esimerkiksi kotiintuloajasta, mieti hetki mitä lapsen pyynnön takana voisi mahdollisesti olla. Onko hän kateellinen kavereiden kotiintuloajasta tai voisiko taustalla olla pelkoa ulkopuoliseksi jäämisestä? Älä pidä tätä tunnetta merkityksettömänä, vaikka olisitkin turhautunut meneillään olevasta keskustelusta, joka on saatettu käydä useitakin kertoja. Sinun ei tarvitse jatkossa alkaa joustaa kotiintuloajasta,

mutta selitä miksi haluat hänen tulevan sovittuna aikana sekä tue häntä käsittelemään ikävät tunteet, esimerkiksi päätöksestäsi seurannut pettymys ja pyynnön taustalla ollut tunne.

Myös osallisuus on tunne. Se syntyy siitä, kun kokee kuuluvansa johonkin merkitykselliseen yhteisöön ja pääsee osallistumaan sen toimintaan. Koemme näissä tilanteissa iloa ja yhteenkuuluvuutta. Jos esimerkiksi lapsen tuen tarve rajoittaa perheenne mahdollisuutta olla osana teille tärkeissä yhteisöissä, millaisia tunteita tämä herättää? Millaisia muutoksia tai tukea tarvitsitte, jotta osallistuminen olisi mahdollista?

Kokiessamme osallisuutta, koemme toivoa

Toisten kanssa yhdessä oleminen luo meille toivoa. Jos saa mahdollisuuden olla tekemässä päätöksiä, antaa se luottamusta ja toivoa tulevaisuuteen.

Entä jos toivoa ei ole? Lohduttavaa on, että toivo alkaa elpyä keskustellessa toisten ihmisten kanssa. On tärkeä puhua hyvästä tulevaisuuden kuvasta ja elämässä tapahtuneista asioista sekä pohtia miten asiat olivat, kun ne olisivat hyvin. Voidessamme elää merkityksellistä ja itselle sopivaa elämää, alkaa toivo jälleen hiljaa heräämään. Vaikeissa hetkissä on tärkeä nähdä ja huomata kaikki se mitä asian eteen olemme jo tehneet ja mikä olisi vielä mahdollista tehdä. Pienenkin edistyksen huomaaminen on toivon kannalta tärkeää.

Toivo ei ole vain passiivista tunnetta vaan se sisältää epätoivon sietämistä, tavoitteellisuutta sekä tulevaisuuteen suuntautumista. Toivo näkyy ennen kaikkea tekoina ja toimintoina.

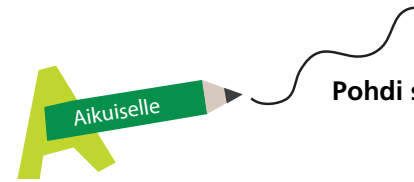
**Yhdellä sanalla
kuvaillen, toivo
on mahdollisuus.**

Itsetuntemus

Hyvä itsetuntemus on tärkeää oman hyvinvoinnin kannalta. Tämä koskee niin lasta kuin aikuistakin. Kun pystymme tarkastelemaan omia vahvuuksiamme ja tuen tarpeitamme rehellisesti ja hyväksyen, voimme yleensä paremmin. Mitä aikaisemmin lapsen kanssa pystyy käsittelemään hänen tuen tarpeitaan, sen helpompi hänen on ottaa ne osaksi omaa identiteettiään. On tärkeää auttaa lasta näkemään, että kaikki ihmiset tarvitsevat joskus tukea elämässään ja avun pyytäminen on normaalia. Hyvä itsetuntemus auttaa myös itsetuntoa kehittymään ja voimistumaan. Itsetuntemus koostuu arvoista, identiteetistä, itsetunnosta, temperamentista ja tunnetaidoista.

Lapselle on hyöä opettaa itsemtyötätuntoa jo ihan pienestä piitäen. Kiinnitä huomiota siihen, kuinka lapsi puhuu itsestään.

- Arvot ovat niitä asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja merkityksellisiä.
- Identiteetti tarkoittaa sitä, millaiseksi käsität itsesi. Identiteetin perustana ovat ihmisen omat persoonalliset ominaisuudet, jotka voivat kehittyä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.
- Itsetunto on totuudenmukainen arvio itsestä. Onhan arvio itsestäsi myönteinen?
- Temperamentti sisältää sinulle tyypillisiä käyttäytymispiirteitä. Kun tunnet temperamenttisi, auttaa se ymmärtämään miksi koet asiat tietyllä tavalla.
- Tunteet kulkevat mukanaamme koko ajan päivittäisissä toiminnoissamme. On tärkeää havaita ja tiedostaa omat tunteet, näin myös itsetuntemus vahvistuu. Itsetuntemukseen voisi lisätä myös itsemtyötätunnon. Se tarkoittaa ystävällistä ja lämminhenkistä suhtautumista itseän. Itsemtyötätunto on tärkeä erityisesti hyvinvointimme ja jaksamisemme kannalta. täisissä toiminnoissamme. On tärkeää havaita ja tiedostaa omat tunteet, näin myös itsetuntemus vahvistuu.



Pohdi seuraavia asioita ja kirjoita ne ylös tähän sivulle.

ARVOT

Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä ja merkityksellisiä? Jos lapsesi olisi itsenäistymässä, millaisen elämän-ohjeen antaisit hänelle?

ITSETUNTO

Onko arvio itsestäsi totuudenmukainen? Onko se myönteinen vai kielteinen?

IDENTITEETTI

Mitkä elämäsi tapahtumat ovat vaikuttaneet oman identiteettisi muodostumiseen?

TEMPERAMENTTI

Temperamentti kertoo tavastamme toimia ja reagoida erilaisissa tilanteissa.

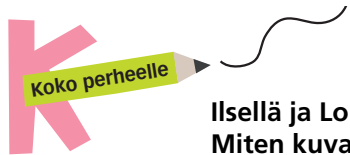
Miten sinä toimit näissä tilanteissa:

- 1) Päätösten tekeminen
- 2) Myöhässä oleminen
- 3) Uusiin ihmisiin tutustuminen
- 4) Lasta koskevat neuvottelut

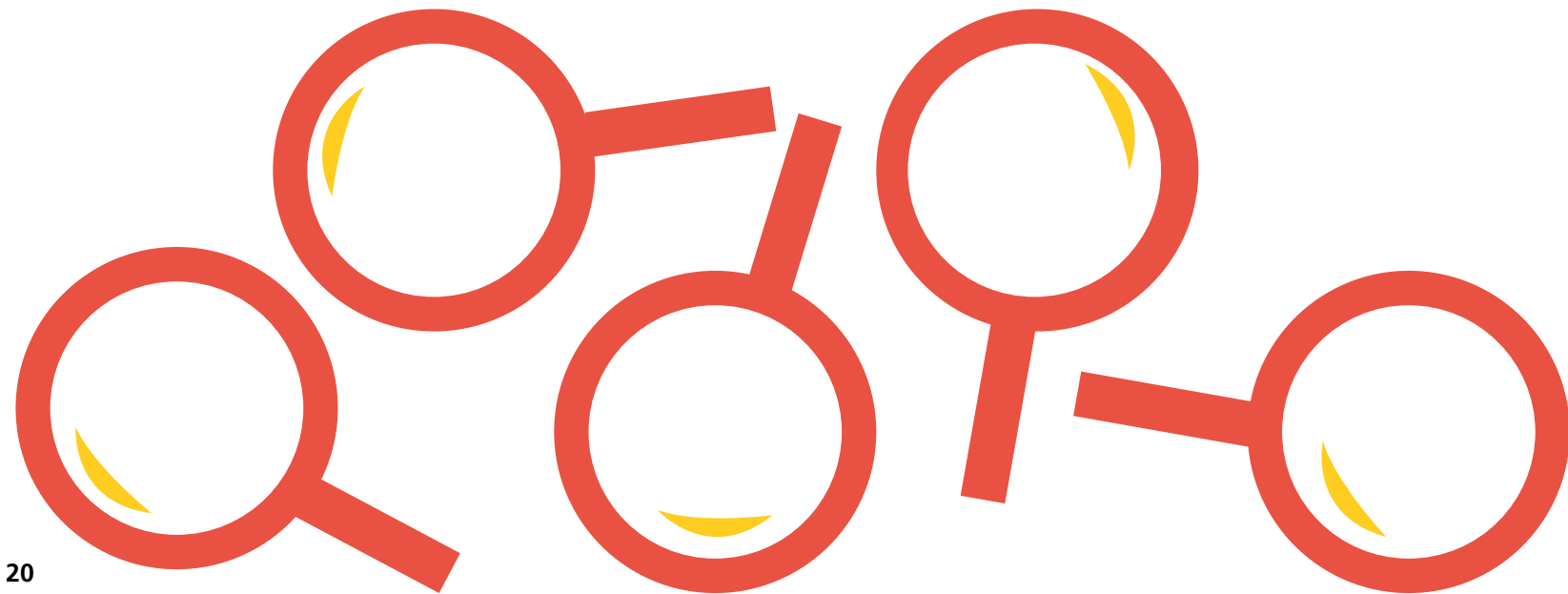
TUNNETAIDOT

On kolme tapaa reagoida omiin ja lapsen tunteisiin. Ensimmäinen on torjunta, jolloin työnnät tunteen pois. Toinen tapa on ylireagointi, jolloin tapahtuu liiallinen myöteläminen. Kolmas on tyyntäminen, jolloin myönnät ja selität kaikki tunteet. Nämä voivat vaihdella tunteen tai tilanteen mukaan. Pohdi eri tunteita ja omaa tapaasi reagoida niihin. Voisitko tehdä jonkinlaisia muutoksia?





Ilsellä ja Lorella on tehtävä koko perheelle. Millainen sinä olet?
Miten kuvailisit itseäsi? Jokainen perheenjäsen kirjoittaa suurennuslaseihin miten kuvailisi itseään. Mitä tulee ensimmäisenä mieleen omasta itsestä?



Kohtaamalla hankalia tunteita, vahvistamme itsetuntemusta

Erityistä tukea tarvitseva lapsi kohtaa arjessaan monesti paljon enemmän vastoinikäymisiä, kuin muut oman ikäiset lapset. He saattavat kuulla heitä ympäröiviltä ihmisiltä ihmettelyä miksi jokin asia ei onnistu tai alkavat vertailemaan itseään muihin lapsiin. Tämä vaikuttaa herkästi lapsen itsetuntemukseen ja itsetuntoon. He saattavat puhua itsestään hyvinkin ikävään sävyyn, joka aiheuttaa meissä aikuisissa vahvan vastareaktion, jota voi olla hankala kohdata.

Helposti näissä tilanteissa haluamme torjua niin lapsen kuin omatkin tunteemme ja ehkä mahdollisesti siirtää huomion toisaalle. Se ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista, vaan enemmänkin huijausta. Vaikeiden tunteiden kohtaaminen auttaa meitä selviytymään niistä. Jos pystyt näissä tilanteissa kohtaamaan omasi ja lapsesi tunteet, on se mahdollisuus teidän välillänne avoimeen ja läheiseen suhteeseen.

Kuinka tukea lasta hankalissa tilanteissa? Pysähdy ja näytä, että olet hänen tukenaan ja välität hänestä. Kuuntele avoimin mielin mitä hän haluaa kertoa, yritä olla tuskastumatta tai ylireagoimatta. Ole läsnä juuri siinä hetkessä ja tunteessa hänen kanssaan. Voit tarjota hänelle mahdollisuuden tulla syliin. Kun tunne alkaa helpottaa, voitte yhdessä miettiä jotain puuhaa, jota lapsi voi alkaa tehdä.

Tunne itsessään elää meissä noin kahdeksan minuuttia. Jos emme käsittele tai ruokimme sitä jatkuvasti, voi se elää meissä vuosikymmeniä. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen tulisi saada kehuja ja muistutusta omista vahvuuksistaan, muutama kotitikärryllinen enemmän kuin muiden lasten, jotta heidän minäkuvansa ei vääristyisi.

Kehun antaminen haastavan päivän päälle voi tuntua ylivoimaiselta tehtävältä, mutta pyri sanoittamaan lapselle viimeistään päivän päätteeksi muutama asia, joissa hän on onnistunut. Seuraavalla sivulla puhutaan itsemyötätunnosta ja sen merkityksestä. Se on taito, joka olisi hyvä opettaa myös lapsille pienestä pitäen.



Armottomuudesta kohti toivoo ja itsemyötätuntoa

Erityistä tukea tarvitsevan lapsen vanhemmuus voi vaikuttaa kokemukseen itsestämme. Jaksaminen voi olla haasteellista, mikä saattaa näkyä uupumisena, syyllisyyden tunteina tai itsekriittisyytenä. Näissä hetkissä voi olla vaikea vastaanottaa myötätuntoa ja erityisesti itsemyötätunto voi tuntua kaukaiselta ajatukselta.

On hyvä muistaa, että itsemyötätunto on tärkeää hyvinvointimme ja jaksamisemme kannalta. Olemme taipuvaisimpia itsekriittisyyteen kuin itsemyötätuntoon. On paljon helpompaa olla myötätuntoisempi muita ihmisiä kohtaan, esimerkiksi perheenjäseniä, ystäviä tai työkavereita. Milloin olet viimeksi kannustanut itseäsi tai sanonut itsellesi jotain lohduttavaa?

Päinvastoin kuin monesti ajattelemme, ankanan itsekriittisyyden tiedetään heikentävän toimintakykyä, myös vanhempana. Liialliset odotukset itseä kohtaan voi myös kertoa toivon puutteesta. Ensimmäisiä askeleita itsemyötätuntoa kohtaan, on havaita omaa armottomuuttaan ajatuksissa sekä tunteissa. Ihmisinä emme koskaan tule valmiiksi vaan olemme puutteellisia ja keskeneräisiä. Silti olemme kuitenkin riittävän hyviä. Armottomuuden poistamisen sijaan, kannattaa pyrkiä ymmärtämään sitä. Mitä tapahtuu, jos hellittäisin omasta armottomuudestani?

Mitä sanoisit ystävällesi, jos hän olisi samassa elämäntilanteessa kuin sinä? On myös tutkittu, että jaksamisen haasteilla ja vähäisellä itsemyötätunnolla, voi olla merkittävä negatiivinen vaikutus vanhempien ja lasten vuorovaikutukseen.

**"Suljet silmäsi ja hengität.
Kyllä kaikesta sä vielä selviät.
Joku voimas vei vaik sä huusit ei.
Tää on hulluuden highway.
Avaat silmäsi ja hengität,
ehkä huomenna sä ymmärrät.
Vielä elossa oot."**

-Haloo Helsinki

**Mistä biisistä sinä saat voimaa?
Mikä on biisi, josta koet saavasi
lohdutusta tämän hetkiseen elämäsi?**

Synergia

Kaksi yhdessä on enemmän kuin kaksi yksittäistä tyyppiä erillään, tästä syntyy synergia. Lähtökohtaisesti energia on molemmin puolista ja saa pyörimään oikeaan suuntaan.

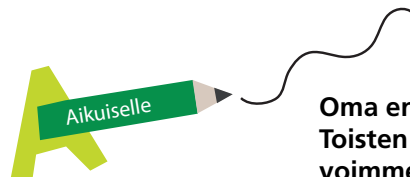
Perheellenne läheiset ja merkitykselliset ihmiset muodostavat teidän sosiaalisen verkostonne. Jokaisen perheenjäsenen verkosto on erilainen. Monesti se koostuu perheen lisäksi esimerkiksi sukulaisista, ystäväistä, harrastuskavereista, naapureista sekä koulu- ja työkavereista.

Verkosto myös useimmiten muuttuu elämän varrella ja elämäntilanteen mukaan. Toimiva verkosto mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen, luo turvaa sekä antaa tukea sen hetkiseen elämään. Pääasia ei ole verkoston koko, vaan se, kuinka verkosto pystyy vastaamaan teidän perheenne tarpeisiin. Tärkeiden ihmisten kanssa pystymme jakamaan iloa ja suruja, sekä saamaan heiltä voimaa kohdatessamme haasteita. Ketkä ihmiset tuovat hyvää energiaa teidän elämäänne?

Erityisperheen ympärillä on monesti eri viranomaistahoja ja työntekijöitä. Koetteko, että myös nämä työntekijät kuuluvat verkostoonne? Millaista energiaa saatte heiltä?

**Erityistä tukea tarvitseva
lapsen kanssa voi joutua
harjoittelemaan kaveri-
suhteiden muodostamista
ja ylläpitämistä enemmän
kuin muiden lasten kanssa.
Kuinka verkostonne voisi
tukea lasta näiden taitojen
harjoittelussa?**



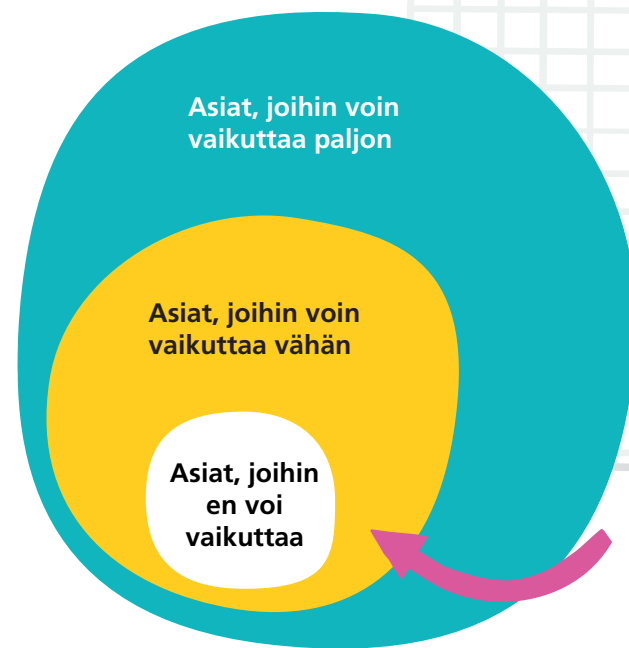


Oma energia kannattaa suunnata niihin asioihin, joihin voit itse vaikuttaa. Toisten ihmisten käytökseen emme välttämättä pysty vaikuttamaan, mutta voimme valita, miten suhtaudumme muihin ja miten haluamme heidät kohdata.

Pohdi ja kirjoita mitä itse haluat viedä mukasi kohtaamisiin:

- Perheenjäsenten kanssa
- Ystävien kanssa
- Työkavereiden kanssa
- Viranomaisten kanssa

Jos sinulla on hankala tilanne jonkun ihmisen kanssa, voit pohtia sitä näiden kolmen kohdan kautta:



Tuhlaamme monesti energiaamme asioihin, joihin emme pysty vaikuttamaan. Tällaisen tilanteen hyväksyminen luo monesti rauhaa ja pystymme suuntaamaan huomiomme muihin, tärkeimpiin asioihin.



Tässä on mun kaverit Simo ja Erkka. Me teemme monesti kivoja juttuja yhdessä, kuten pelataan jalkapalloa, kaivellaan kuoppia ja tutkitaan muurahaisia.

Joskus meille kyllä tulee riitöjakin. En yhtään ymmärtänyt eilen, että mistä kaverit mulle suuttuivat. Mulle tuli tosi paha mieli. Äiti selitti kuvien avulla, että mitä tilanteessa tapahtui ja miksi riita tuli. Meillä oli ollut Erkan kanssa eri käsitys siitä, missä kohtaa menee jalkapallokentän raja. Tämän jälkeen minä pyysin Erkalta anteeksi ja sovimme yhteisesti missä kohtaa raja menee.

Mun on välillä vaikea ymmärtää sitä miksi ihmiset suuttuvat mulle. Silloin on tärkeää, että aikuiset selittävät asian.

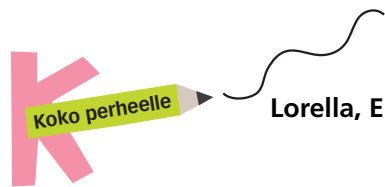
Moi Lore! Me on kyllä huomattu, että sä et aina ymmärrä miksi me suututaan. Mutta me ollaan opittu ymmärtämään sua ja nykyisin osataan selittää sulle paremmin mikä ei yhteisesti onnistunut. Erilaisuudesta huolimatta on kuitenkin mukavaa, että me ollaan kavereita ja voidaan oppia ymmärtämään toisiamme.

Simolla olisi kysymys Lorelle ja Erkalle.

Mun on ollut vaikea löytää ystäviä. Ennen kuin tutustuin teihin, mulla ei oikein ollut kavereita. Miten voisi tutustua uusiin ihmisiin ja löytää kavereita?

Mä aloitin uuden harrastuksen, sirkuksen, ja olen saanut monta kaveria sitä kautta.

Minä harjoittelin kotona äidin kanssa, että millä tavalla voin pihalla pyytää muita mun kanssa pelaamaan jalkapalloa.



Lorella, Erkalla ja Simolla on tehtävä koko perheelle:

Millainen kaveri on hyvä kuuntelija?
Oletko sinä hyvä kuuntelija?

.....

Ketä kaveria olet kannustanut ja miksi?
Kuka on kannustanut sinua?

.....



Ketä sinä voisit
tänään kehua?

.....

Saako kaverista kertoa ikäviä asioita muille
ihmisille? Jos kaveri kertoo sinulle salaisuuden,
saako sen kertoa muille ihmisille?

.....

Synergia syntyy hyvällä keskusteluyhteydellä

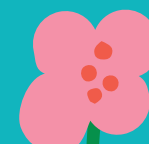
Turvalliset ihmissuhteet, joissa lapsi voi jakaa iloa ja suruja, toimivat perustana koko elämälle. On tärkeää, että kaikkien tunteiden edessä saamme avattua keskusteluyhteyden lapsen kanssa. Kiiretilanteissa tämä voi tuntua erityisen hankalalta, mutta itseasiassa ne ovat juuri niitä tilanteita, joissa meidän aikuisten pitäisi pysähtyä.

Kuvitellaan, että aamulla teillä alkaa olla kiire kouluun ja töihin. Eteisessä lapsi ilmoittaa, että hän ei halua mennä kouluun. Mikä on ensimmäinen tunteesi tai ajatuksesi? Mitä sanot lapselle, kun työt

painavat mieltä ja ajatus on karkaamassa jo päivän ensimmäiseen tehtävään? Tilanne on ehkä helppo sivuuttaa ja sanoa, että kyllä sinne kouluun vain on mentävä.

Tunteita vastaan on kuitenkin vaikea taistella ja se säästää harvoin aikaa. Jälleen kerran pysähdy hetkeksi ja avaa keskusteluyhteys lapsesi kanssa. Voit sanoa hänelle, esimerkiksi "Sinua taitaa väsyttää tänä aamuna?" tai "Et taida tykätä tästä päivästä, koska on matematiikkaa?" Vaikka arvauksesi olisi väärä, on yhteys kuitenkin avattu ja sinun on mahdollista saada tietosi mikä haluttomuuden takana on.

On hyvä muistaa, että kukaan meistä ei ole täydellinen ja jokainen tekee virheitä. On hetkiä, kun ei huomaa lapsen kertomaa tunnetta ja arjen monet asiat painavat mielessä. Oma tunne on saattanut mennä lapsen tunteen edelle. Näissä tilanteissa meidän aikuisten on hyvä ottaa esiin paikkaussarja. Jos huomaat tällaisen tilanteen tapahtuneen, on reilua myöntää lapselle olleensa väärässä tai epäoikeudenmukainen ja pyytää anteeksi. Näillä korjausliikkeillä on enemmän väliä, kuin itse virheellä. Myös lapsi ottaa näistä tilanteista mallia, jolloin hän pystyy oppia toimimaan samoin.



Toivo tarvitsee ympärilleen muita ihmisiä

Hankalassa elämäntilanteessa ei kannata jäädä yksin, vaan koettaa löytää muita ihmisiä ympärilleen. Erityisesti vertaistuellä tiedetään olevan valtava voima niin jaksamisen kuin toivonkin kannalta.

Toivo on hyvin keskeistä toisten ihmisten kanssa toimimisessa, se ei ole vain yksittäisen ihmisen yksittäinen voima. Toivo tarkoittaa kykyä olla yhdessä muiden ihmisten kanssa, vaikka tilanne tuntuisi epätoivottomalta.

Toisten ihmisten kanssa toivo kehittyy, lisääntyy ja tarttuu. Toivo kehittyy erityisesti silloin, kun tunnemme, tullemme kuulluksi ja nähdyiksi sekä meillä on merkitystä toiselle ihmisille.

Molemminpuolinen luottamus on ensiarvoisen tärkeää. Kohtaamisen, kuulemisen ja näkemisen hetkiä tarvitsevat niin lapset kuin aikuisetkin. Silloin, kun lapsi miettii omaa erityisyyttään, on tärkeä auttaa häntä näkemään toivo ja oma pärjääminen tulevaisuudessa. On merkityksellistä, että saat olla sellaisten ihmisten ympäröimänä, jotka luovat ja ylläpitävät toivoa.



Tuen tarpeet

Onko lapsella keinoja, joilla hän pystyy pyytämään tukea itselleen?

Jokainen meistä tarvitsee joskus tukea muilta ihmisiltä. Tämä voi olla välillä hankala myöntää itselleen ja kynnys avun pyytämiseen voi olla iso. Koetamme sinnitellä mahdollisimman pitkälle itsseksemme ja vasta pakon edessä lähdemme hakemaan apua.

Loiste-matkalla olemme jo puhuneet siitä, että mitä enemmän vanhemmilla on voimavaroja ja "happinaamari" on puettu ensin itselle, on helpompaa tukea lasta hänen haasteissaan. Näin ollen rohkaisemme pyytämään apua mieluummin hieman liian aikaisin kuin liian myöhään.

Yleensä ympärillämme olevat ihmiset haluavat auttaa mielellään, mutta he eivät voi tietää avun tarpeestamme, jos emme sitä heille kerro. Tarvitsemme elämän varrella niin virallista kuin epävirallistakin tukea ja ne ovat molemmat yhtä tärkeitä. Virallinen tuki voi olla esimerkiksi perhetyötä, neuvolakäyntejä, sosiaalista kuntoutusta tai vammais- ja sosiaalipalveluita. Epävirallinen tuki sisältää avun naapureilta, sukulaisilta, järjestöiltä tai lapsen kaverien vanhemmilta.

Joskus voi olla vaikea kertoa lapsen erityisyydestä ja erityisen tuen tarpeista lähipiirille. Heiltä on saattanut ehkä aiemmin tulla erikoisia neuvoja tai vähätteleviä sanoja lapseen liittyen. On kuitenkin tärkeä miettiä, kuinka lähipiirille voidaan jakaa asianmukainen ja tarpeellinen tieto niin lapsen kuin koko perheen tilanteesta. Riittävä tieto auttaa myös muita aikuisia hyväksymään lapsen erityisyyden.



Millaisista merkeistä tunnistatte, että teidän perheenne tarvitsee tukea?

Minkälaisen tuen avulla voisitte saavuttaa vielä paremman arjen?

Minkälaista tukea teidän perheenne saa tällä hetkellä?



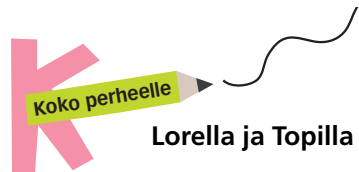
Moro! Mä olen Topi ja mulla on kävelykeppi, koska mä tarvitsen tukea elämässäni. Tarvitsen tukea liikkumisessa, mutta myöskin monessa, monessa muussa asiassa, esimerkiksi muiden kuuntelussa, kellonajoissa sekä läksyissä. Mulle se on ihan ok, että mä tarvitsen muilta ihmisiltä tukea.

Ja nyt mä kerron sulle salaisuuden, olen huomannut, että myös vanhemmat tarvitsevat tukea monessakin asiassa, esimerkiksi äiti ei osaa yhtään käyttää tietokonetta ja isä ei osaa pestä pyykkiä! Oletko sä huomannut missä asioissa sun vanhemmat tarvitsevat tukea? Mulla olisi kysymys Lorelle, minkälaisissa asioissa sinä tarvitset tukea elämässäsi? Onko ollut helppo pyytää apua muilta ihmisiltä?

Moi! Viimeksi sain apua ukilta läksyen tekemisessä. Oli tosi kivaa, että ukki auttoi, koska yksin en olisi osannut. Kummitäti auttoi mua yksi päivä käsittelemään yhden surullisen asian. Se tuntui yksin liian isolta, mutta helpotti kummasti, kun siitä sai kertoa hänelle.

Musta on myös kiva auttaa toisia ihmisiä, esimerkiksi Erkkää autoin yksi päivä löytämään pipon, kun hän oli taas kerran sen hukannut. Auttamisesta tulee jotenkin tosi hyvä mieli itselle!





Lorella ja Topilla on tehtävä koko perheelle.

Mihin asiaan sinä olet tarvinnut tukea viimeksi? Keneltä sait apua?

Millaisiin asioihin yleensä tarvitset tukea?

Ketä sinä olet auttanut viimeksi? Millainen mieli siitä tuli?

Tunnetaitojen opettelu vaatii pitkäjänteisyyttä

Joskus voi tuntua siltä, että arki erityistä tukea tarvitsevan lapsen kanssa on pelkkää eri asioiden opettelua. Fyysisten taitojen opetteluun lisäksi, täytyisi opetella myös muun muassa sosiaalisia taitoja. Vaikka matka tuntuisi vuoden valloitukselta, haluamme valaa uskoasi sen suhteen, että kaikki se työ varmasti kannattaa ja kantaa jonain päivänä hedelmää. Jatka hyvää työtäsi!

Yksi tunnetaitoja tukeva asia on opettaa lapselle stressin säätelyn keinoja, koska hänellä ei ole niitä automaattisesti. Stressitilan ollessa korkealla, on omia tunteita ja käytöstä vaikea hallita. Lapsen kanssa on hyvä pohtia ja sanoittaa, minkälaiset tilanteet kuormittavat häntä. Miettiä yhdessä myös keinoja, joiden avulla stressiä voi laskea, esimerkiksi musiikin kuuntelu, pelaaminen tai ulkoilu. Samaa keskustelua on hyvä käydä myös muiden aikuisten kanssa, jotka ovat mukana lapsen elämässä.

Stressin noustessa niin lapsi kuin aikuinenkin voi kokea ahdistusta ja ärtymystä. Tämä voi näkyä erityisesti hankalissa tilanteissa. Näissä kohdin olisi ensiarvoisen tärkeää pyytää apua, mutta korkeassa stressitilassa se voi vaikeutua. Myös toiminnanohjauksen taidot voivat kadota. Lapsen kohdatessa kuormittavan tilanteen, vaatimusten sijaan, lähesty tilannetta myötätunto edellä ja lainaa omia toiminnanohjauksen taitojasi. Pohtikaa yhdessä, miten jokainen perheenjäsen lataa omia akkujaan? Onko tähän riittävästi mahdollisuuksia?

"Toivo auttaa meitä vahvistamaan luottamusta elämään, toisiin ja itseen."
-Maaret Kallio

Toivon kantavuuteen tarvitsemme toisten tukea

Tarvitsemme toisen ihmisen tukea vahvistamaan ja kannattelemaan toivoa puolestamme. On tärkeää oivaltaa, että oman heikkouden jakaminen vahvistaa meitä sisältä eikä sen myöntäminen ole heikkoutta. Toisen ihmisen ajatuksia ja tunteita on vaikea lukea, tarvitsemme siis opettelua, että pystymme jakamaan omaa sisintämme toiselle ihmiselle. Liika sinnittely voi kostautua jossain vaiheessa esimerkiksi uupumuksena tai masentuneisuutena. Kaikkein pahin hinta on yksinäisyys.

Toivon yksi keskeisin elementti on huolenpito. Kumpikin rooli on tärkeä, huolenpidon antaja ja vastaanottaja. Toivo on lupaus elää hyvää, tuntevaa, aitoa ja merkityksellistä elämää. Vahvuuksineen, heikkouksineen, tukea antaen ja saaden, yhdessä toisten kanssa.

Elämässä eteenpäin

Loiste-matkan viimeinen osa suuntaa katseita eteenpäin tulevaisuuteen. Pysähdymme hetkeksi unelmoimaan. Jotta unelmointi onnistuisi, meidän täytyy uskaltaa toivoa itsellemme hyvää, tarkastella rohkeasti elämäämme sekä herkistyä omille tarpeillemme. Tarvitsemme myös kykyä kuvitella, millaista elämä olisi parhaimmillaan. On hyvä muistaa, että kaikkien unelmien ei tarvitse toteutua, voidaksemme elää hyvää elämää. Myöskään unelman koolla ei ole väliä, kaikki lasjetaan.

Voi tuntua pelottavalta sanoa oma unelma ääneen, jos se ei toteudukaan ja joutuu pettymään. Tuttu sanonta kuuluu "Tärkeintä ei ole päämäärä vaan matka". Myös unelmoinnin kohdalla voi käyttää tätä sanontaa. Joskus se matka kohti unelman toteutumista, voi olla arvokkaampi ja tärkeämpi, kuin lopulta unelman toteutuminen. Tuon matkan aikana monesti itsetuntemuksemme kehittyi, löydämme mielekkäämme arjen sekä tunteemme, ajatuksemme, arvomme ja elämänvalintamme saattavat kirkastua tai tarkentua.

Emme voi ennustaa, emmekä täysin tietää, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Kaikkiin asioihin emme aina voi itse vaikuttaa, mutta meillä on kuitenkin mahdollisuus unelmoida, visioida ja asettaa tavoitteita luodaksemme mahdollisimman hyvän elämän itsellemme ja läheisillemme. Toivomme, että muistat kaksi asiaa, toivon ja unelmoinnin. Kumpaakaan ei saa unohtaa eikä lopettaa.

Tue lasta näkemään kaikki ne asiat, jotka ovat hyvin teidän ja hänen elämässään.



Mä olen Unelma. Tiedätkö, mulla on monta haavetta ja unelmaa elämässä. Mä haaveilen uudesta repusta, ponista, risteilystä, kaakaosta sekä uudesta kaverista. Kuten huomaat, jotkut haaveet ovat isoja ja toiset taas pieniä.

On tärkeä unelmoida ja haaveilla. Kaikki haaveet eivät toteudu, eikä sille mahda mitään. On kuitenkin hyvä muistaa, että unelmia ei saa jättää vain omaan päähän vaan ne pitää sanoa ääneen. Muille kerrottuna ne saattavat toteutua helpommin. Nyt me, Unelma ja Lore, haluamme kuulla mistä sä unelmoit!



**Lorella ja Unelmalla on tehtävä koko perheelle:
Nyt unelmoikaa yhdessä! Unelmoikaa isosti ja vahvasti!**

Merkatkaa haavepilviin mitä näistä voisi toteuttaa? Jos jotain ei voi toteuttaa kokonaan, voisiko sen toteuttaa osittain?

Jokainen meistä tarvitsee resilienssiä

Resilienssi auttaa meitä selviytymään myönteisesti vaikeissa tilanteissa. Haasteiden edessä resilienssi auttaa joustamaan, selviytymään ja palautumaan. Pystymme paremmin orientoitumaan uudelleen muutosten edessä.

Itsetuntemuksen lisäksi resilienssiä vahvistaa muun muassa lepo, palautuminen ja liikkuminen. Lapsen resilienssiä tukee parhaiten lämmin ja vahva ihmissuhde. Tämän muodostumiseen riittää jo yksi turvallinen aikuinen. Resilienssin avulla lapsi pystyy selviytymään pettymyksistä ja epäonnistumisesta paremmin.

Resilienssiä kuvaa hyvin taipuisa puu, joka säässä kuin säässä voi taipua eri suuntiin, mutta lopulta se palautuu aina pystyyn ja myrskystä huolimatta jatkaa kasvuaan. Puun taipumiseen ja palautumiseen vaikuttaa yksilölliset piirteemme, kyvyt ja taitomme. Kuinka sinä reagoit hankaliin tilanteisiin? Lamaudutko vai alatko tarkastella asioita eri näkökulmista ja lähdet kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja? Resilientti ihminen alkaa etsiä ratkaisuja samalla, kun hän tuntee selviytyvänsä ja pystyvänsä toimimaan tilanteessa. Hänellä on myös kyky löytää toiveikkuutta. On tärkeää, että haastavissa tilanteissa on tunne, että vaikeudesta voi puhua sekä pyytää ja vastaanottaa apua.

Kuinka resilienssiä voi vahvistaa? Mieti ensin, kuinka asennoidut haasteiden edessä ja mikä sinua motivoi? Kaikesta ei tarvitse selviytyä yksin, avun pyytäminen on hyväksyttävää. Kaikkein tärkeintä on tunnistaa omat vahvuutensa ja saada ne käyttöön tilanteessa. Ennen kaikkea pyri hyväksymään muutokset sekä siihen liittyvät

tunteet. Muutoksia tulee meille kaikille, ja turha vastaväittely vain kuluttaa energiaa. Resilienssiin tarvitaan myös iso ripaus myötätuntoa sekä kykyä vaalia toiveikkuutta.

Yksi syy siihen, että olemme käyneet läpi tunnetaitoihin liittyviä asioita on se, että lapsen muuttaessa pois kotoa, voit todeta hänellä olevan hyvät tunnetaidot, joiden eteen olette yhdessä tehneet töitä.



Toivo antaa uskoa unelmiin

Toivo on tässä hetkessä, se katsoo menneeseen ja on himpun verran jo tulevaisuudessa. Toivo on suunnan näyttäjä tulevaisuuteen ja se pyrkii sitä kohti. On tärkeä nähdä mennyt ja pohtia mitkä asiat ovat vaikuttaneet elämäämme ja muokanneet meitä.

Minkälaisia asioita mennyt on opettanut sinun vahvuuksistasi? Onnellisuus koetaan tässä ja nyt. Kaikkein eniten voimme vaikuttaa tähän hetkeen, mutta on hyvä ymmärtää, että mennyt vaikuttaa tässäkin päivässä ja jokainen päivä rakentaa tulevaa.

Millaisin lasein katselet tulevaisuuteen? On tärkeää antaa mielen kuljeskella mennessä, nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. Se luo ympärillemme toivoa ja pystymme asettamaan tavoitteita sekä katsetta tulevaan. Pääsemme pitkälle sillä, että olemme tehneet sovun menneen kanssa ja tietoisesti vaikutamme tulevaisuuteen.

Toivolla ja unelmilla on valtava vaikutus arkeemme.



Koko perheen kiitollisuuspäiväkirja

Lähteet

- Björkstam, U. 2015. Toivon merkitys selviytymisessä.
<http://goodco.fi/blog/2015/05/toivon-merkitys-selviytymisessa/>
- Haapasalo, T., Kirkkopelto, K., Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Helsinki: Lastenkeskus.
- Hauser, U., Hüther, G., Nylander, R. (suom.) 2015 Jokainen lapsi on lahjakas. Helsinki: Schildts & Söderströms.
- Joutsenniemi, K., Lipponen, K. 2016. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu.
https://www.lti.fi/wp-content/uploads/2016/04/Resilienssi_ja_posttraumaattinen_kasvu.pdf
- Kallio, M. 2019. #Mielitekoja 28/52: Miksi unelmointi on tärkeää ja rohkeaa?
<https://maaretkallio.com/2019/07/11/mielitekoja-28-52-miksi-unelmointi-on-tarkeaa-ja-rohkeaa/>
- Kallio, M. 2020. Voimana toivo. Helsinki: WSOY.
- Laane, T. n.d. Toivosta ja kyynisyydestä. <https://tainalaane.com/toivosta-ja-kyynisyydesta/>
- Lepistö, P. 2018. Toipumisorientaatio: Toivo on toipumisessa tärkeintä.
<https://suomenklubitalot.fi/blogi/toipumisorientaatio-toivo-on-toipumisessa-tarkeinta/>
- Lundén, V., Suni, S. n.d. Vanhemman tunnetaito-opas.
<https://bin.yhdistysavain.fi/1558685/iFh2E0gS4phj3chi25cR0Vo3Rc/Vanhemman%20tunnetaito-opas.pdf>
- Mieli ry. 2021. Resilienssi auttaa selviytymään.
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>
- Nyyti ry. n.d. Temperamentti vaikuttaa siihen miten reagoit.
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesilymmarra-omaa-temperamenttiasil>
- Nyyti ry. n.d. Tunteet. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/>
- Nyyti ry. n.d. Unelmat. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/unelmat/>
- Oksanen, J., Sollasvaara, R. (toim.) 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. Helsinki: Autismisäätiö.
- Opetushallitus. n.d. Tunteiden ilmaiseminen.
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaalimun-elama/tunnetaidot/tunteiden-ilmaiseminen>
- Perry, P. 2019. Kunpa vanhempasi olisivat lukeneet tämän kirjan (ja lapsesi kiittävät, että sinä luit). Jyväskylä: Atena.
- Turola, S. 2021. Resilienssi on taito sopeutua muutoksiin – näin kehität itseäsi.
<https://www.nuori.fi/2021/01/25/resilienssi-on-taito-sopeutua/>
- Vuorenmaa, M. 2017. Näkökulmia lasten, nuorten ja vanhempien osallisuuteen.
https://thl.fi/documents/605877/3554912/N%C3%A4k%C3%B6kulmia+osallisuuteen_Vuorenmaa.pdf

www.kvps.fi

