Omille siiville

Vanhemman oma kirja

Kirja erityistä tukea tarvitsevan lapsen vanhemmalle
siinä vaiheessa kun lapsi on itsenäistymässä
ja lähtemässä omaan elämään

Tämän kirjan omistaa

ISBN: 978-952-7292-04-4
Kehitysvammaisten Palvelusäätiö, 2018
Piirrokset: Johanna Vuorenmaa / HehkuVisual
Taitto: Jaakko Bashmakov / Pic Design
Paino: Kariteam, 2018

Sisällys

Pohdi mikä on sinulle tärkeää juuri nyt, ja aloita tehtävien tekeminen siitä kohdasta. Merkitse päivämäärä tai rasti tehtävän kohdalle kun saat sen valmiiksi.

Sinulle

Lapsesi on muuttamassa omaan kotiin. Tai kenties sinulla on nyt se oikea aika miettiä omaa elämääsi ja ajatuksiasi lapsesi itsenäistymisestä. Miten voit tukea lapsesi itsenäistymistä? Miten lapsesi itsenäistyminen vaikuttaakaan sinuun? Miten voit itse valmistautua lapsesi lapsuudenkodista muuttamiseen? Miten lapsesi muuttaminen muuttaa vanhemmuuttasi?

Tähän kirjaan on koottu asioita, joiden avulla voit valmistautua erityistä tukea tarvitsevan lapsesi itsenäistymiseen ja lapsuudenkodista muuttamiseen. Kirja koostuu tehtävistä, joita **Kehitysvammaisten Palvelusäätiön** elämänmuutostoiminnassa on toteutettu läheisten vertaisryhmissä. Kirjan tehtävät ovat siis syntyneet kohtaamisissa vanhempien kanssa. Kirjaa täydentävät tunteiden maisteri **Marjatta Tammiston** kiteytykset. Marjatta on kulkenut perheiden rinnalla muutostilanteissa vuosikymmenten ajan.

Voit valita kirjan tehtävistä sinulle sopivat ja toteuttaa ne itsellesi sopivassa järjestyksessä sekä sopivalla tavalla. Kirjan tehtäviä voit tehdä siis keskustellen, piirtäen, kirjoittaen tai vaikka kuvittaen asioita lehdistä leikkaamillasi kuvilla niin kuin aarrekartan teossa konsanaan. Kirjan asioita voit käydä läpi itse, yhdessä ystävän kanssa tai yhdessä henkilön kanssa, jolla on tällä hetkellä vastaavanlainen elämänvaihe tai hän on kenties jo elänyt tämän elämänvaiheen. Kirja voi toimia myös vertaisryhmässä apuna asioiden käsittelyssä. Muiden näkemysten avulla myös omat ajatuksesi avartuvat ja voit löytää asioista uusia puolia.

On luonnollista, että muutokset herättävät monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Muutoksiin me jokainen asennoidumme yksilöllisellä tavallamme ja löydämme omat keinomme valmistautua ja selviytyä. Toivottavasti tämän kirjan herättämät asiat auttavat sinua löytämään sinulle ominaiset tavat ajatella ja toimia muutoksessa sekä sopeutua uudenlaiseen elämään. Uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisen sanotaan vievän ainakin neljä vuodenaikaa. Tärkeää on siis antaa aikaa itselle, etsiä niitä ihmisiä ja keinoja, jotka auttavat juuri sinua muutokseen valmistautumisessa ja siihen sopeutumisessa. Näiden asioiden miettiminen etukäteen vaikuttaa tulevaan elämääsi ja myös lapsesi elämään.

Antoisia hetkiä asioiden & tehtävien parissa!

Katja Marjamäki
Elämänmuutostoiminta,
Kehitysvammaisten Palvelusäätiö

Itsenäistyminen

Erityistä tukea tarvitsevan lapsen itsenäistyminen on lapsuudesta lähtevä prosessi, johon hän tarvitsee vanhempien tukea ja työntöä.

”Hellästi työntäisin hänet pesän reunan yli” (Anneli Leino, äiti)

Unelmana ja tavoitteena on pärjääminen aikuisena ja mahdollisuus elää yhdenvertaisena ja samalla tavoin kuin muutkin.

”Jo 10 vuotiaana pitäisi alkaa ajatella lapsen itsenäistymistä”

äiti, jolla erityistä tukea tarvitseva nuori

”Tunteiden maisteri”
MARJATTA TAMMISTO

POHDI

1. Miten lapsesi itsenäistyminen näkyy tällä hetkellä?
2. Mitkä asiat ovat tukeneet hänen itsenäistymistään?
3. Miten voit vahvistaa lapsesi itsenäistymistä?
4. Mitkä asiat vahvistavat lapsesi itsenäistymistä? (esim. millaiset kokemukset)

Tunteiden vuoristorata

Ilon aiheet: Pelot ja huolet: Toiveet:

Onnistumisen kokemukset

Arvosta lastasi ja hyväksy hänet sellaisena kuin hän on, ei sellaisena kuin haluaisit hänen olevan tai tulevan. Hyväksymisen ja onnistumisen kokemukset rakentavat itsetuntoa ja itseluottamusta ja itsetunto liittyy oleellisesti ihmisarvoon. On tärkeää kokea itsensä arvokkaaksi juuri sellaisena kuin on. Onnistumisen kokemukset rakentavat luottamusta elämään ja toisiin ihmisiin.

”Tunteiden maisteri”
MARJATTA TAMMISTO

Mielen sopukoissa

Psykiatri **Eric Berne** on kehittänyt teorian, jonka perusoletuksena on, että ihmisen persoonallisuus rakentuu ja toimii kolmen ns. minätilan kautta. Minätilat ovat vanhempi, lapsi ja aikuinen.

Vanhemman tilassa ihminen on sisäistänyt omien vanhempiensa arvoja, ajattelu-, käyttäytymis- ja kasvatusmalleja ja saattaa jatkaa niitä tiedostamattaan – hyvässä ja pahassa. Lapsen tila ilmaisee tunteita ja tunnereaktioita. Sisäinen lapsi on tärkeä voima rakkauden ja hellyyden kokemiseen ja antamiseen. Sieltä kumpuaa myös välitön elämänilo, leikkimielisyys ja huumori.

Väsyneenä ja stressitilanteissa saatamme ”pudota lapseen” eli tunteiden hallinta pettää ja pettymyksen ja kiukun tunteet purkautuvat ilmoille.

Aikuinen meissä kehittyy vuorovaikutuksen, elämänkokemuksen ja oppimisen avulla. Aikuiseen kuuluu itsetuntemus eli tunnistaa itsessään ”lapsen” ja ”vanhemman”. Itsetuntemuksen pohjalle rakentuvat hyvät vuorovaikutustaidot, tunnetaidot ja tunteiden hallinta.

Tunnista tilanteita, joissa eri minätilat ovat nousseet esiin

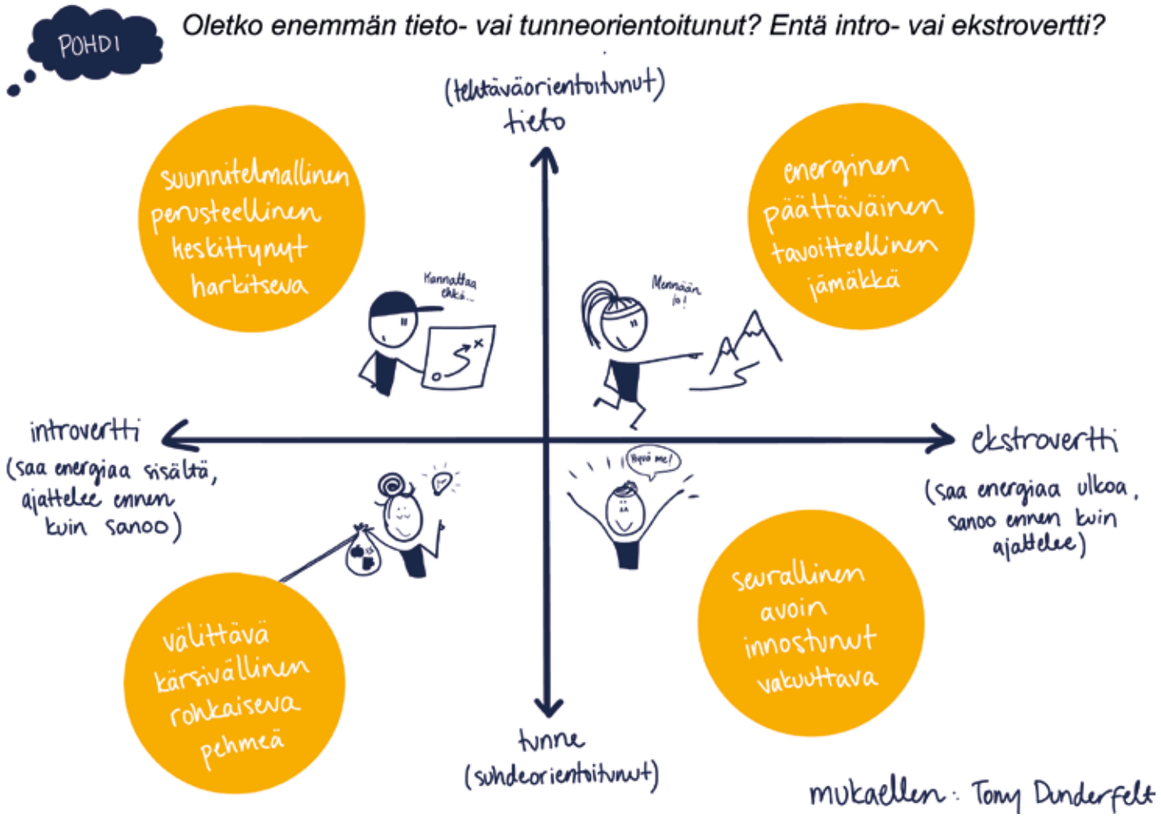
Millainen tilanne oli?

Reaktioni tilanteessa?

Kuka minussa puhui (+ vai -)?

Tunnista temperamenttisi

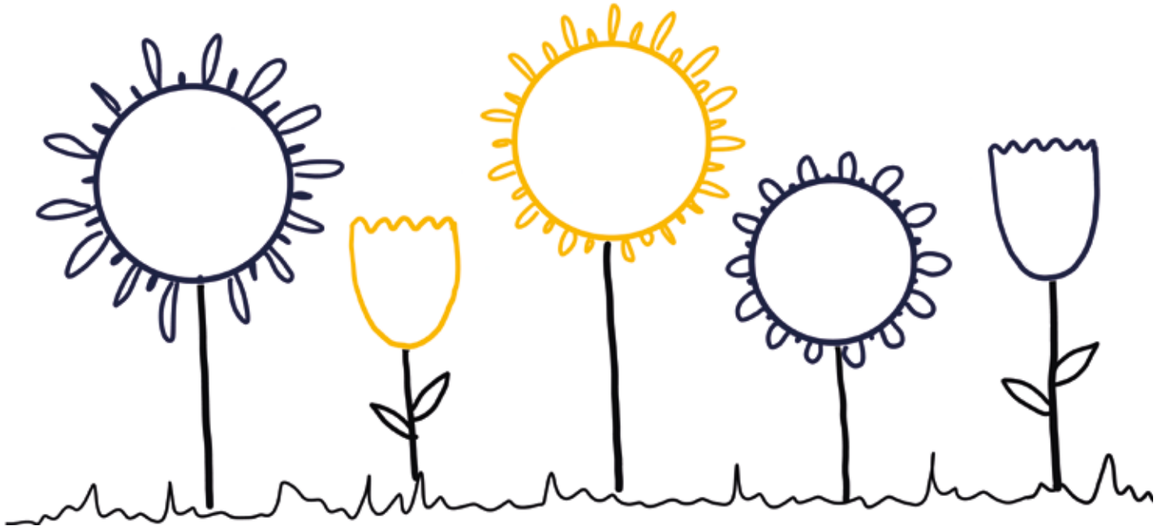
Temperamentti on ihmisen synnynnäinen ja pysyvä ominaisuus. Kasvatus ja ympäristö muokkaavat temperamentista persoonallisuuden. Temperamenttipiirteisiin kuuluvat esimerkiksi sosiaalisuus, sopeutumiskyky, taipumus mielipahaan ja rytmisyys (hidas/nopea).



Vahvuuteni

Mieti itseäsi vahvuuksiesi kautta ja

kirjaa vahvuuksia alla oleviin kukkiin ja tälle sivulle



Etsitään osaajaa...

Mitä jos tekisit roolistasi lapsesi vanhempana työpaikkailmoituksen?
Mitä tehtäviä siihen kuuluukaan? Mikä olisi tehtävänimike?

Tee työpaikkailmoitus sanoin ja kuvin. Kuvia voit leikata lehdistä.

Kun olet saanut ilmoituksen valmiiksi
lähde miettimään tämän työpaikan hakemista.
Millaisia asioita ja taitoja
tehtävän tekemiseen vaaditaan?

Tehtävän tekemisen myötä sait toivottavasti käsityksen omasta tämän hetkisestä elämänvaiheestasi. Kenties tämä aukaisi silmiäsi näkemään, millaiseksi moniosaajaksi oletkaan kehittynyt näiden vuosien aikana.

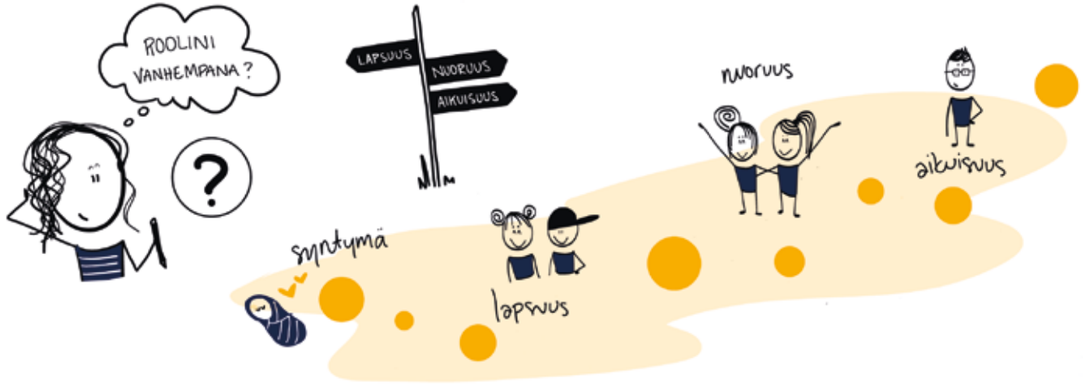
Matkantekoa vanhempana

Identiteetti

Elämäntilanteen muuttuessa myös oma identiteetti voi muuttua paljonkin. Yhden ihmissuhteen tai aseman muutos voi muuttaa ratkaisevasti koko minäkuvaa ja vaikuttaa rooleihin. Identiteetti muovautuu läpi kaikkien eri elämänvaiheiden. Se mukautuu elämäntilanteen mukaan. Esimerkiksi ikään, ympäristöön ja sosiaalisiin tilanteisiin. Nyt onkin tärkeää miettiä omaa minäkuvaa tällä hetkellä ja omaa minäkuvaa tulevaisuudessa – millaisena näet itsesi, kun lapsesi asuu omassa kodissa? Millainen onkaan sinun ja lapsesi suhde silloin? Millaisessa roolissa itsesi näet?

"Tunteiden maisteri"
MARJATTA TAMMISTO

Vanhemmuus muuttuu lapsen itsenäistyessä ja muuttaessa omaan kotiin.
Mitä ajattelet roolistasi lapsesi elämässä? Millainen roolisi oli lapsesi syntyessä? Hänen lapsuudessaan? Nuoruudessaan? Aikuisuudessaan?



Näköaloja tulevaisuuteen

Mitä hyvää muutos tuokaan? Miksi muutos on juuri nyt tarpeellinen?
Miten muutos vaikuttaa sinuun?
Voit miettiä tätä asiaa pysähtymällä ensin miettimään asioita mitkä muuttuvat muutoksen myötä? Mitkä asiat taas säilyvät ennallaan?

Eräs isä kerran sanoi, että kannattaa nimenomaan keskittyä niihin asioihin, jotka pysyvät ennallaan -enemmän kuin niihin jotka muuttuvat. Toki muutoksen tuomat myönteiset asiat vetävät sinua eteenpäin.

Odotusteni taustalla

Käsitys on havaintoon, kokemukseen tai ajatteluun perustuva asenne. Sana käsitys voi siis viitata esimerkiksi mielikuvaan, tietoon, ajattelutapaan tai vaikutelmaan.
Ihminen tarkastelee usein asioita juuri tämän asenteen kautta. On siis tärkeä pysähtyä omien käsitysten ja uskomusten äärelle.

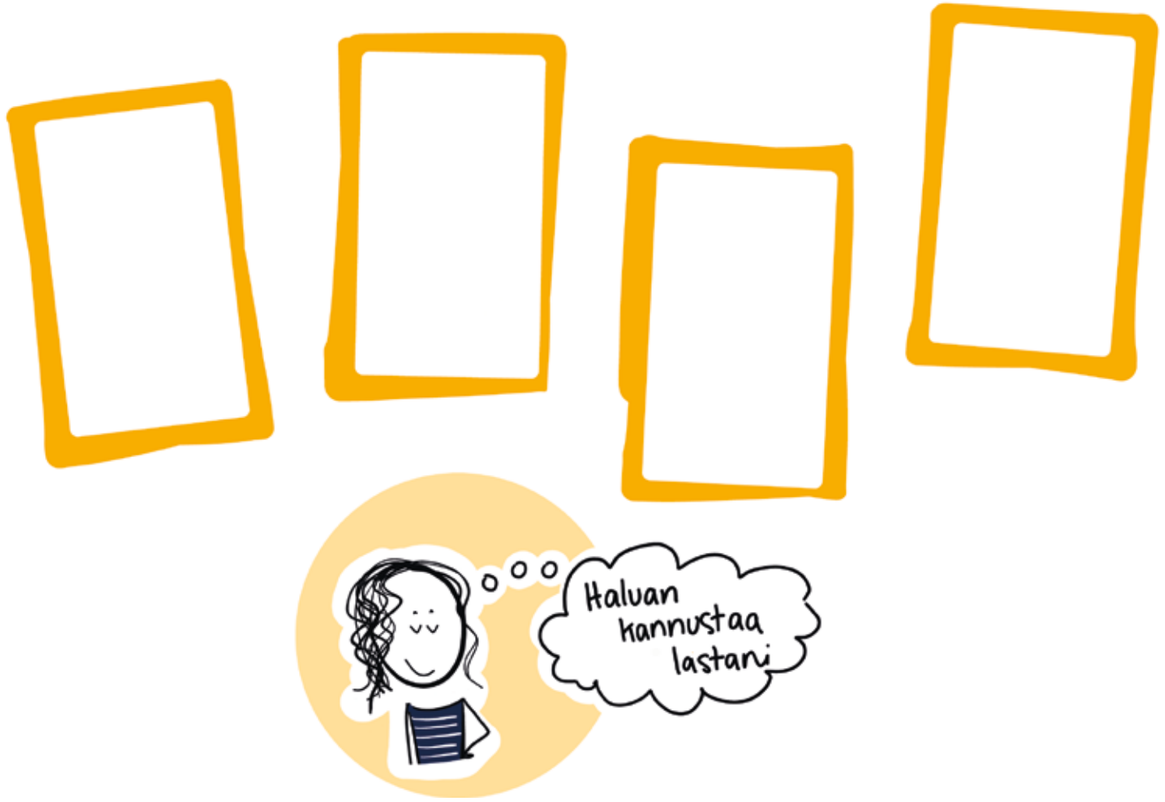
Entä kun emme tiedä, mitä tulevaisuus tuokaan tullessaan. Tällöin meillä on erilaisia ennakko-odotuksia ja kenties uskomuksiakin sekä toiveita ja pelkoja. Toki aikaisemmat kokemukset ja kenties muilta ihmisiltä kuulemamme kertomukset värittävät käsitystämme tulevasta.

Millaisia käsityksiä ja uskomuksia sinulla on tulevasta?

Eteenpäin vievät ajatukset

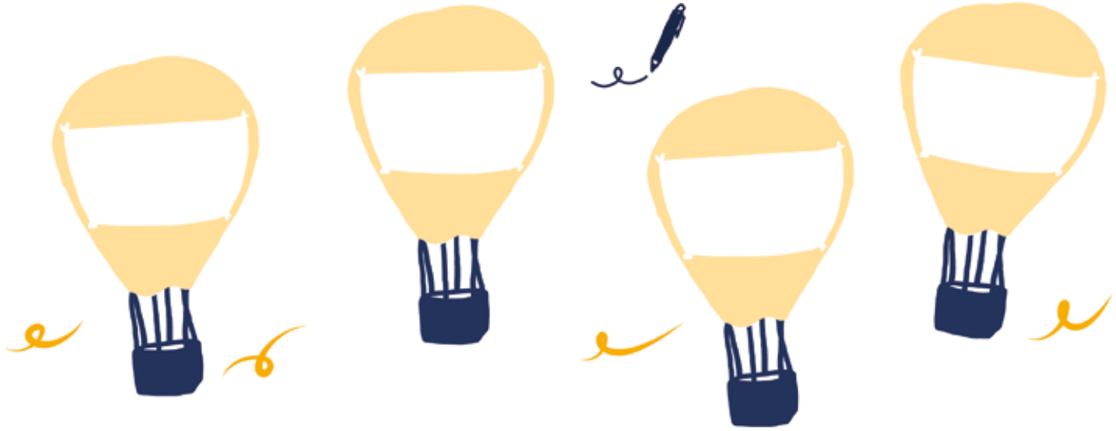
Sinulla on erilaisia käsityksiä ja uskomuksia tulevasta.
Jotkut käsitykset vievät sinua eteenpäin ja jotkut asiat jarruttavat.

Kirjaa kortteihin sinua eteenpäin vieviä ajatuksia.
Mitä käsityksiäsi haluaisit muuttaa? Löytäisitkö jonkun uuden näkökulman? Mitkä asiat muuttaisivat käsitystäsi?



Tiukan paikan tullen

Elämäsi on tuonut eteen erilaisia tilanteita ja muutoksia niin sanottuja ”tiukkoja paikkoja”.
Mitkä asiat ovat sinua kantaneet kohti uutta päivää?
Mitkä asiat ovat sinulle tuoneet voimia? Mitkä asiat ovat sinua auttaneet?



Asenne ratkaisee!

Suomalaisen sisun ja läpi harmaan kiven menemisen tilalla voisi olla usko ja luottamus onnistumiseen.
Etsi elämässä iloja, murheet tulee etsimättäkin. Elämää ei voi hallita, mutta asenteeseen voi vaikuttaa. Luottamus itseen ja toisiin ihmisiin on tärkeää. Kokemusten jakaminen ja ystävät ovat monessa tilanteessa pelastusrengas ja tukikeppi. Erityisesti samoja kokeneet ihmiset!

”Tunteiden maisteri”
MARJATTA TAMMISTO

Minulle tärkeät ihmiset

Muutostilanteissa toisten ihmisten tuki on tärkeää.
Puhuminen auttaa sinua jäsentämään omia ajatuksiasi.
Yhdessä ystävän kanssa asioiden jakaminen helpottaa oloasi.
Ajatusten ja kokemusten jakaminen avaa uusia näkökulmia.
Keitä ihmisiä ja ystäviä sinä tarvitset tähän elämänvaiheeseesi?

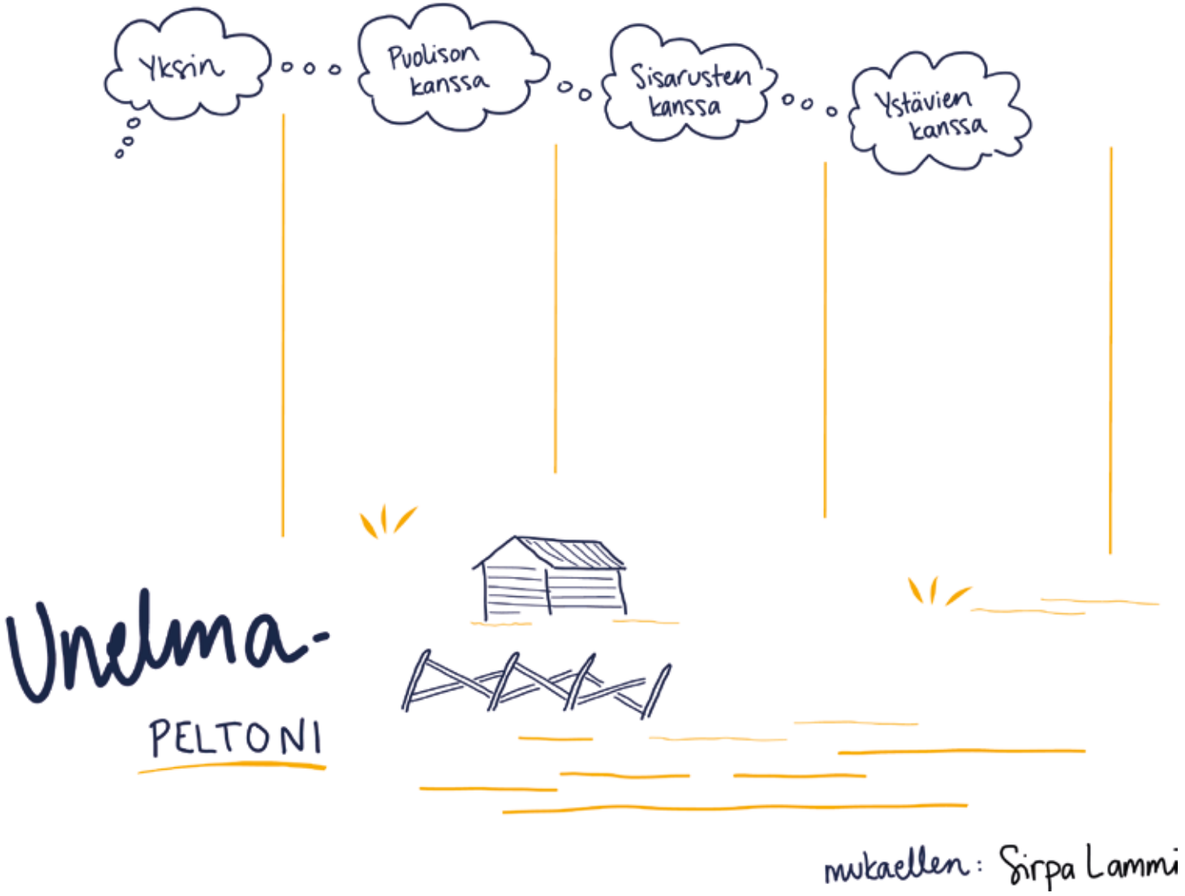
Etsi ihminen, joka on elänyt vastaavanlaisessa elämäntilanteessa kuin sinä - hän on käynyt jo tämän matkan. Esimerkiksi hänen lapsensa on jo muuttanut lapsuudenkodista omaan kotiin.

Sovi hänen kanssaan tapaaminen ja juttele hänen kanssaan, miten hän on valmistautunut muutokseen? Mitkä asiat ovat häntä auttaneet?

Nämä asiat voivat olla sinulle tuttuja tai uusia. Näiden asioiden avulla saat vahvistusta omiin ajatuksiisi, huomaat ettet ole yksin ajatustesi kanssa ja näin yhteinen keskustelu auttaa sinua kohti tulevaisuutta.

Unelmapelto

Pohdi tulevaisuuttasi, aikaa jolloin lapsesi on jo muuttanut pois kotoa.
Mitkä ovat niitä asioita, joita haluat tehdä yksin, puolisosi kanssa, perheen sisarusten kanssa ja ystävien kanssa.



Kirje itselle

Muistatko kuinka kiva oli saada kirje ystävältä?
Nyt on sinun vuorosi saada kirje sinulta itseltäsi.
Etsi siis kaunis kirjepaperi ja kirjekuori.
Kirjoita itsellesi kirje vuoden päähän.

Käy ensiksi läpi tämä mielikuvaharjoitus:
- Siirry vuoden päähän tästä hetkestä.
- Mitä sinulle kuuluu? Mitä teet? Mistä nautit?
- Millaista on arkesi? Juhlasi?
- Mitä kulunut vuosi onkaan pitänyt sisällään?
- Miten olet saavuttanut tämän kaiken?

Lähde kirjoittamaan itsellesi asioita,
jotka tulivat mieleesi.
Laita kirje kuoreen ja
kirjoita kuoreen oma nimesi ja osoitteesi.
Ja nyt tarvitset hyvämuistisen ystävän. :)
Anna ystävälle tämä kirje ja pyydä häntä
lähettämään kirje itsellesi vuoden päästä.

Yhteistyö on avain

Olet tavannut elämäsi aikana monia työntekijöitä,
joiden kanssa olet tehnyt yhteistyötä.
Muistele nyt taaksepäin elämääsi ja palauta mieleesi hyviä
kohtaamisia ja kokemuksia näiden työntekijöiden kanssa.

Mitkä asiat tekivät yhteistyöstä hyvän?

Hyvä yhteistyö on…

Yhteistyö onnistuu, kun työntekijä…

Yhteistyö onnistuu,
kun minä läheisenä…

Luottamus

Listaa asioita, jotka sinulle tulee mieleen sanasta luottamus.

-

-

-

-

-

-

Pyydä ystävääsi listaamaan myös, mitä hänelle tulee mieleen sanasta luottamus.
Kun kumpikin teistä on tehnyt listan, katsokaa, millaisia sanoja teille tuli mieleen. Mitä huomasitte?

Luottamus

Luottamus on lähtökohta yhteistyölle ja vuorovaikutukselle ja toisinpäin, yhteistyö ja vuorovaikutus rakentavat luottamusta. Luottamus on tärkeää selviytymisen kannalta ja tärkeää myös mielen hyvinvoinnille.

Luottamus on kuin palikkatorni. Jos vedät palikan välistä pois, koko torni kaatuu, menee rikki. Luottamuksen voi rikkoa, mutta sen voi myös rakentaa uudelleen palikka palikalta. Tarvitaan avoimuutta, armollisuutta itseä ja toisia kohtaan, tekoja ja uskoa onnistumiseen.

"Tunteiden maisteri"
MARJATTA TAMMISTO

Lupa unelmoida

Muistiinpanoja

Muistiinpanoja

Omille siiville
Vanhemman oma kirja

Lapsesi on muuttamassa omaan kotiin. Tai kenties sinulla on nyt se oikea aika miettiä omaa elämääsi ja ajatuksiasi lapsesi itsenäistymisestä.

Tähän kirjaan on koottu asioita, joiden avulla voit valmistautua erityistä tukea tarvitsevan lapsesi itsenäistymiseen ja lapsuudenkodista muuttamiseen.

Kirja koostuu tehtävistä, joita Kehitysvammaisten Palvelusäätiön elämänmuutostoiminnassa on toteutettu läheisten vertaisryhmissä.

Voit valita kirjan tehtävistä sinulle sopivat ja toteuttaa ne itsellesi sopivassa järjestyksessä sekä sopivalla tavalla.

Muutoksiin me jokainen asennoidumme yksilöllisellä tavallamme ja löydämme omat keinomme valmistautua ja selviytyä. Toivottavasti tämän kirjan herättämät asiat auttavat sinua löytämään sinulle ominaiset tavat ajatella ja toimia muutoksessa sekä sopeutua uudenlaiseen elämään.

KEHITYSVAMMAISTEN
PALVELUSÄÄTIÖ

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA