

Katja Koski

Sürrä kannustava vanhemmuus arkeesi

12 viikon ohjelma, jossa lopetat tulipalojen sammuttamisen
ja ryhdyt toimimaan johdonmukaisesti





SIIRRÄ KANNUSTAVA VANHEMMUUS ARKEESI

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	1
2. OTA VASTUU ELÄMÄSTÄSI	6
3. PERHEEN PYÖRITTÄMISEN PERUSPI- LARIT	9
4. ASKEL 1: NÄE TULEVAISUUTESI	20
5. ASKEL 2: SUUNNITTELE TULEVAI- SUUTESI	28
6. ASKEL 3: RAKENNETAAN RUTI- INIT JA TOISTETAAN NIITÄ	55
7. ASKEL 4: OPITAAN VIRHEISTÄ	64
8. 12 VIIKKOA JOHDONMUKAISEEN VAN- HEMMUUTEEN	72
9. LÄHTEET	78



SIIRRÄ KANNUSTAVA VANHEMMUUS ARKEESI

Mammakaveri.fi

© Katja Koski 2017

Tämän kirjan kopioiminen, uudelleen julkaisu ja levittäminen on ehdottomasti kielletty.

© Katja Koski 2017

Kustantaja: BoD - Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD - Books on Demand, Norderstedt,
Saksa

ISBN: 978-951-568-415-8

©KATJA KOSKI



SIIRRÄ KANNUSTAVA VANHEMMUUS ARKEESI

1

JOHDANTO

"Alku aina hankalaa, lopussa kiitos seisoo."

Mikä sinulle on ideaalia vanhemmuutta?

Olisiko se rento, mutta johdonmukainen? Rauhallinen ja turvallinen? Että lapset tottelevat kerrasta?

Tai että lapset ja sinä kokisivat tulleeensa kuulluksi?

Kysyin tätä sadoilta mammakaveri.fi -blogia seuraavilta vanhemmilta ja sain tällaisia vastauksia:

"Haluan olla turvallinen vanhempi, joka ei pelottele herkkiä lapsia karjumallakaan."

"Haluan olla vanhempi, joka rauhallisena sanoo jotain ja lapset tekevät sen heti."

"Iloinen, kiinnostunut lapsista, pysyy rauhallisena, pystyy olemaan jämäkkä hermostumatta. Nauttii myös omasta elämästä. Oikeudenmukainen ja tasapuolinen."

©KATJA KOSKI



SIIRRÄ KANNUSTAVA VANHEMMUUS ARKEESI

"Haluaisin olla rauhallinen ja lastaan opastava tasapainoinen aikuinen, joka onnistuu kasvattamaan lapsistaan elämässä pärjääviä ja tasapainoisia aikuisia. Haluan pystyä antamaan lapsilleni eväät pärjätä vaikeissa tilanteissa, koska en kuitenkaan voi kaikelta suojella."

Mutta mistä johtuu se, että sinä ehkä et ole vielä saavuttanut ideaalivanhemmuuttasi?

Siihen on todennäköisesti yksi syy: et tiedä, mistä johtuu ettet toimi niinkuin haluaisit toimia. Et tiedä miten tällainen tilanne saavutetaan. Et tiedä mistä lähdet liikkeelle ja mitä sinun tulisi tehdä, jotta voisit tuntea itsesi johdonmukaiseksi tai rennoksi.

Siksi tämän kirjan tarkoitus on opettaa sinulle neljä askelta, jotka auttavat sinua matkalla juuri sellaiseksi vanhemmaksi kuin haluat. Mutta ennen kuin pääsemme askelien pariin, haluan kertoa pienen tarinan meidän elämästämme.



SIIRRÄ KANNUSTAVA VANHEMMUUS ARKEESI

MAAILMAN EPÄJÄRJESTELMÄLLISIN IHMINEN

Saavuimme viime kesänä rauhaa huokuvaan, minimalistisesti sisustettuun lomamajapaikkaamme Ranskan Rivieralla. Kaskaat sirittivät rauhaisaa lauluaan korviimme. Huoneiston pieni parveke oli juuri ihanasti varjossa.

Mielessäni suunnittelin, kuinka mieheni kanssa lasten nukkuessa joisimme hehkuvien kynttilöiden valossa lasin roseeta.

Totuus: alle viiden minuutin sisällä uusi kotimme oli hajan hajan, uikkarit olivat hukassa ja lapsi oli kaatunut rappuset kipeästi alas niin että nahka rullaantui. Minä huusin kurkku suorana ja naapurin mummo tuli ihmettelemään infernaalista mekkalaa.

Olen siis maailman epäjärjestelmällisin ihminen ja minulla on kaksi epäjärjestelmällistä lasta sekä yksi epäjärjestelmällinen mies. Saamme aikaan luovan kaaoksen uuteen paikkaan tullessamme alle viidessä minuutissa.

Seurasin pari vuotta sitten todella tiiviisti flylady.net Marla Cilley'n -blogia ja opin sieltä kuitenkin yhden

©KATJA KOSKI



SIIRRÄ KANNUSTAVA VANHEMMUUS ARKEESI

asian: En ole missään nimessä ainoa ihminen, joka on epäjärjestelmällinen. Itse asiassa on olemassa kaksi ihmistyyppiä: luonnostaan organisoitunut ja luonnostaan epäjärjestelmällinen ihmistyyppi.

Luonnostaan organisoituneella ihmisillä on koti aina tip top. Hänelle on helppoa laittaa tavarat järjestykseen. Luonnostaan epäjärjestelmällinen ihminen ei tee tätä itsestään. Hänen on opeteltava organisoidaan asioita.

Olen horoskoopiltani neitsyt. Neitsyt rakastaa järjestystä ja vaikka sinänsä en ole mikään horoskoopifriikki, huomaan, että tykkään olla enemmän siisteissä, minimalistisissa ympäristöissä kuin runsaissa, luovissa kaaoksissa. Pystyn ajattelemaan selkeämmin ja oloni rauhoittuu.

Hermostun lapsein paljon helpommin jos ympärilläni on epäjärjestystä tai jos en tiedä mitä minulle tapahtuu parin seuraavan viikon sisällä. Silloin en ole johdonmukainen enkä jaksa olla lapsillekaan rauhallinen.

Sama hermostuminen nostaa päätään, jos en ole saanut tarpeeksi unta, ruokaa tai omaa aikaa. En



SIIRRÄ KANNUSTAVA VANHEMMUUS ARKEESI

jaksa olla hyvä vanhempi, koska ympärilläni on epäjärjestystä, suunnittelematonta ja kaaosta.

Siksi viimeiset vuodet olen opetellut järjestelmällisyyttä. Se on ollut yksi suurimmista tavoitteista elämässäni. Olen rakentanut osaamistani siihen, miten voin ylipäättänsä asettaa ja saavuttaa tavoitteita, ja miten saavutetaan järjestys joka tekee minusta ideaalivanhemman.

Tänä päivänä meillä on tavarat ja aika järjestyksessä. Olen syönyt ja nukkunut tarpeeksi. Pystyn pysymään rauhallisena ja johdonmukaisena.

Tämä on johtanut siihen, että lapset tottelevat kerrasta. Meillä ei enää huudeta ja huomaan kuinka merkittävästi suhteeni lapsiini on muuttunut.

Seuraavana haluan opettaa sinulle, miten tällainen tilanne saavutetaan.



SIIRRÄ KANNUSTAVA VANHEMMUUS ARKEESI

2

OTA VASTUU ELÄMÄSTÄSI

"Katkeran totuuden, että itse oon vastuullinen omasta onnestani nyt ja tässä"

- Jukka Poika

Sinulla on lapsi. Lapsi ei tottele, ei kuuntele sinua. Lapsi vastustaa sinua.

Sinulla on työ, jossa pomo määräälee eikä kuuntele sinua. Hän ei koskaan sano mitään hyvää työstäsi. Palkkasikin on surkea.

Puolisosi ei enää suutele sinua, hän ei kosketa. Päivät menevät riidellessä.

Kumpi on reaktiosi:

"Kunpa minulla olisi tottelevat lapset, kunpa minulla olisi mukavampi työpaikka. Kunpa puolisoni näyttäisi minulle

©KATJA KOSKI



SIIRRÄ KANNUSTAVA VANHEMMUUS ARKEESI

rakastavansa minua.”

VAI

”Minun täytyy löytää keinoja joilla autan ja opetan lapsiani kuuntelemaan minua ja tulemaan tottelevaisemmiksi. Huomenna otan pomoni kanssa rakentavassa hengessä puheeksi hänen asenteensa minua kohtaan silläkin uhalla, että menetän työpaikkani. Jos muutosta ei tule, ryhdyn etsimään toista työtä. Tänään sanon puolisololleni että rakastan häntä. Halaan häntä.”

Ensimmäisessä vaihtoehdossa vierität vastuun elämässäsi olevista epäkohdista toisille ihmisille.

Seuraavassa otat itse vastuun toimistasi.

Tätä jälkimmäistä asennetta tai toimintatapaa kutsutaan myös ratkaisukeskeisyydeksi. Tilannetta tarkastellaan sen varjossa, mitä nyt pitäisi tehdä tai mitä pitäisi oppia, jotta tilanne muuttuisi parempan. (Voit lukea ratkaisukeskeisyydestä lisää täältä: <http://www.ratkes.fi/ratkes-pahkinankuoressa>)

Mielestäni Jukka Pojan kappaleen ”Katkerä totuus”



SIIRRÄ KANNUSTAVA VANHEMMUUS ARKEESI

sanat ovat todella syvälle iskevät. Katkera totuus on se, että sinä olet ainoa, joka voi ottaa vastuun itsestäsi ja elämästäsi.

Se on katkeraa siksi, että olisi helpompaa, jos muut muuttuisivat. Oman itsen ja omien toimintatapojen muuttaminen on vaikeaa, katkeraa ja vaatii suurta mielenlujuutta.

Siksi olen niin onnellinen ja iloinen, että sinä olet ottanut jo ensimmäisen askeleen hankkimalla tämän kirjan luettavaksesi. Ja koska olet jo tässä, olet todennäköisesti ihminen, joka on valmis luopumaan entisistä toimintatavoista saadakseen jotain parempaa ja toimivampaa tilalle.

Ja ensisijaisesti jotain parempaa sinun lapsillesi. He ansaitsevat johdonmukaisen, mutta rennon vanhemman.

Toimi joka päivä niin, että lapsellesi kasvaa hyvä itsetunto.

Suurin osa vanhemmista haluaisi olla lastensa suhteen johdonmukaisempi, rennompi, turvallisempi tai läsnäolevampi. Mutta miten sellaiseksi muutetaan? Väsymys ja tunnevyöryt kiristävät pinnaa. Aikaa on liian vähän.

Tässä kirjassa - Siirrä kannustava vanhemmuus arkeesi - FT, puheterapeutti ja kahden pienen lapsen äiti Katja Koski näyttää sinulle 4 askeleen ohjelman, jolla lähdet kulkemaan kohti vanhemmuuden ideaaliasi.

- Opit kartoittamaan oman perheesi vahvuudet ja heikkoudet, jolloin tiedät mitä osa-alueita vahvistamalla hallitset paremmin arkeasi.
- Näet mitä kaikkea turhaa voit karsia arjestasi – saat lisää aikaa päiviisi jonka voit käyttää lasten kasvun ja kehityksen seuraamiseen ja nauttimiseen.
- Näet miten tiettyihin lapsiperheen rutiinitehtäviin keskittymällä ehkäiset tulipaloja, jolloin arjen hektisyys lievenee.
- Lakaiset ruuhkavuosien stressin maton alle ennen kuin se aiheuttaa sinussa seuraavan raivokohtauksen.
- Tule siksi johdonmukaiseksi, kannustavaksi, rakastavaksi vanhemmaksi, joka tiedät olevasi – elämänhallinnan parantuessa tarve huutaa ja raivota lapsille vähenee radikaalisti.

Jos haluat pois ruuhkavuosien oravanpyörästä ja haluat elää johdonmukaisena, rentona tai vaikka lempeämpänä vanhempana, tämä kirja on sinulle.



FT Katja Koski on pikkulapsiperheen äiti ja puheterapeutti. Katja on kohdannut työssään satoja lapsia, ja kulkenut kymmenien perheiden vierellä.

Hänen tavoitteensa on löytää tutkitusti toimivia ja lastenkasvatustekniikoita, jotka helpottavat vanhemman työtä. Ja tuoda näitä tekniikoita jokaiselle ymmärrettävään muotoon.

© Katja Koski 2017

Kustantaja: BoD - Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD - Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN: 978-951-568-415-8



9 789515 684158