

LÄHEISRIIPUVUUS, VANHEMMUUS JA TUNTEET

Kiusaaminen kuriin



Marika Ypyä-Valtari

Marika Ypyä-Valtari

Läheisriippuvuus, Vanhemmuus ja Tunteet

Kiusaaminen kuriin

© 2022 Marika Ypyä-Valtari

Kannen suunnittelu: Etunimi Sukunimi tai Yritys

Kuvat kirjan sisällä: Marika Ypyä-Valtari

Sisuksen taitto: Etunimi Sukunimi tai Yritys

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-6658-3

Osa 1

SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat.....	7
Läheinen ihmissuhde - Ted Sigorswy.....	8
Tunnetaidot.....	9
Julkkistarinoita	10
Kokemuskomentit	11
Miten sisäistää lempeä puhe	13
Nämä luonteenpiirteet voivat olla ominaisia toimimattomassa perheessä.....	14
Positiivisia ilmauksia.....	17
Esimerkkejä haitallisista ajatuksista.....	17
Esimerkkejä hyödyllisistä ajatuksista.....	18
1. KERTA teksti – Kuuntele lasta enemmän, ymmärrät häntä paremmin.....	19
Kotitehtäviä.....	19
Anteeksipyyntö.....	21
Esimerkki tosielämästä.....	21
2. KERTA teksti – Lapsia ja kelloja ei pidä herkeämättä vetää, niiden on annettava myös käydä.....	22
Esimerkki läsnäolo.....	22
Lapsen ikäkaudet 0-15v Deepak Gobran mukaan.....	23
Kotitehtävä.....	24
Mieli ja fyysinen terveys.....	25
Taustaa sille, miksi puhetta ja käytösmalleja täytyy toistaa pitkään, ennen kuin ne automatisoituvat.....	25
3. KERTA teksti - Puhu paljon lapselle, kuuntele vielä enemmän.....	27
Huomaa hyvä esimerkkejä.....	28
Harjoitus -tunnekortit.....	29
Hengitysharjoitus.....	29
4. KERTA teksti - Lapsi, joka saa kokea rakkautta, kehittyy rohkeaksi ja varmaksi.....	30
Läheinen ihmissuhde Ted Sigorswy.....	30
Kotitehtävä parisuhdevihko.....	35
Kotitehtävä Hieroja.....	35
5. KERTA teksti – Tunnista tunteet ennen kuin toimit.....	36

- 6. KERTA teksti..... 36**
 Rauhoittumistavat37
 Tehtävä -tunteiden puhallus pussista37
 Sensorisen integraation häiriö 38
 Tehtävä: Rytmiajokortti 38
- 7. KERTA teksti – Moni lähtee hakemaan villoja, mutta tulee itse kerittyä..... 39**
 Tehtävät Tunteiden ilmaisu musiikin kautta ja
 Vihan purkaminen39
- 8. KERTA teksti – Voit antaa heille rakkautesi, mutta et ajatuksiasi..... 40**
 Mitä anteeksianto on?..... 41
 Itselle anteeksi antaminen..... 42
 Anteeksiantoharjoitus..... 43
- 9. KERTA teksti - Kuinka voi oppia tuntemaan itsensä?
 Ei mietiskelemällä, mutta kylläkin toimimalla..... 43**
- 10. KERTA teksti – Selviydymme toinen toistamme tukien..... 44**
 Mantelitulmake pomottaa teinin aivoissa..... 44
- 11. KERTA teksti – En vaadi lapsilta täydellistä käyttäytymistä..... 45**
 Ihmisen temperamentista 46
- 12. KERTA teksti – Huomaaminen ja hyväksyminen ovat parasta kasvatusta.....48**
 Tehtävä: Itsesuggestio 48
 7 henkistä lakia, jotka välität lapsillesi..... 49

Luonteenpiirteet ja terveys..... 50

Ilon huuto rallatus..... 53

Meditointiharjoitus ”luottamus”..... 53

Joka aamu ja joka ilta..... 55

Loppusanat osa 1.....56

SISÄLLYSLUETTELO

osa 2

Kiusaaminen ryhmäilmionä teksti.....	57
Ryhmään liittymisen taito.....	58
Tavallisia kiusaamisen muotoja.....	60
Roolit ja normit ryhmän vuorovaikutuksen säätelijöinä	60
Millaisista kodeista tulee kiusaajat ja kiusatut.....	61
Lapsen arvot ja yhteys kiusaamiseen.....	63
Kyselyn järjestäminen luokassa	63
Interventioita.....	63
Norjassa tehty kiusaamisen vastainen interventiokampanja.....	64
Vanhempien kanssa tehtävä vihko sosiaalisiin tilanteisiin.....	67
Vahvuudet – hyveet.....	71
Tehtävä 1: toisen huomioon ottaminen, tee juliste.....	72
Tehtävä 2: Lahjat muille	72
Tehtävä 3: Salainen ystäväni	73
Ota hyvekasvatus näin käyttöön, esimerkit 1-3.....	73
Kiitollisuus	74
Kiitollisuusharjoitus tehtävät 1-4	75
Anteeksipyyntö.....	76
Syyttä syyllistäviä tekijöitä - Mistä väärä syyllisyys.....	77
Ihmisen temperamentista	78
Sukupolvien väliset ketjut.....	79
Acan sairausmalli.....	80
Keinoja löytää rakastava vanhempi.....	82
Kriittisen vanhemman tiedostaminen.....	83
Vuorovaikutus esimerkkitalanteet, vanhempien lempeä puhe.....	85
Itselle puhuminen lempeydellä.....	87
Mitä vastuullinen aikuinen sanoo sisäiselle lapselle.....	88
Kerro mitä tunnet.....	92
Esimerkkitapahtumia.....	92
Keskusteluälykyys, aikuiset.....	100

7 henkistä menestyksen lakia eli periaatetta

7 onnellisen elämän ohjetta..... 101

1. periaate – Kaikki on mahdollista..... 102
2. periaate – Antamisen laki..... 104
3. periaate – Syyn ja seurauksen laki..... 105
4. periaate - Älä vastusta elämän virtaa..... 106
5. Periaate - Jokainen toive sisältää toteutumisensa siemenen – aikomuksen ja halun laki..... 109
6. Periaate - Takertumattomuuden laki..... 110
7. Periaate - Elämälläsi on tarkoitus..... 113

Kuvamateriaali..... 115-139

Kissailmekortit

Tunnelämpömittari

Salibandydiplomi ja Rytmiajokortti

Kaksi rauhoituskorttia

Prinsessa Ruusunen laulukortti

Tikun ja Takun ystävyys

Diplomi

Kiitos kaikille ja Joka ilta

Itsetuntosydämet (Leikkaa ja laita nitojalla kiinni)

Vahvuuskortit

Tsabadabaduu rauhoituskortti

Kerro mitä tunnet

Lähdeluettelo..... 140

Alkusanat

Kurssimateriaali

Kun kirjan materiaali on käyty läpi, osa tehtävistä tulisi jäädä pysyviksi toimintamalleiksi perheeseen tai työpaikalle. Aihe on sen luontoinen, että ensimmäisellä kerralla sisäistät mahdollisesti vain osan materiaalista.

Siksi suositellaan lukemaan materiaali esimerkiksi puolivuositain, niin saatat löytää uusia oivalluksia arkeesi. Kopioimalla kirjaa tärkeistä vuorovaikutustilanteista tai muista tehtävistä ja laittamalla niitä seinälle näkyvälle paikalle, on oleellinen osa koko kurssia.

Materiaalia voi käyttää vertaistukiryhmän runkona, yksin tai kumppanin kanssa sivulta 18 sivulle 48. Kirjasta luetaan ääneen lyhyet alut teksteistä 1-12, ne on painettu kursiivilla. Lukemisen jälkeen jokainen puhuu vuorollaan mitä tekstistä tulee mieleen.

Aluksi sovitaan kuka on puheenjohtaja, joka pitää huolta siitä, että kaikki saavat puhua yhtä kauan.

On kohtalaisen vaikeaa muuttaa käyttäytymis- ja ajatus- ja tunnemalleja, koska suurin osa niistä tapahtuu automaattisesti jo ennen kuin ne tulevat tietoiseen mieleemme.

Kurssimateriaali ei ole hoito mihinkään, vaan perustuu 15 vuoden aikana kerättyyn kirjallisuus-, koulutus- ja kokemusmateriaaliin, jota jokainen voi käyttää haluamallaan tavalla.

Kirjoittaja on työskennellyt varhaiskasvattajana 15 vuotta. Hän on käynyt avoimessa yliopistossa erityispedagogiikan perusteet -kurssin. Hänet koulutettiin pitämään vertaistukiryhmiä perheiden vanhemmille, joiden lapsuuden perheessä on ollut toimimattomuutta. Hän piti tällaisen kurssin, josta on saanut ideoita myös kirjaan.

Hänellä on kolme teini-ikäistä poikaa, joiden kanssa hän on saanut toteuttaa kirjan oppeja jo pidemmän aikaa.

Ymmärrys lastasi ja itseäsi kohtaan syvenee ja löydät uusia, hyödyllisiä näkökulmia haastaviin tilanteisiin.

Materiaalissa on käytetty useiden henkilöiden tarinoita. Ne on nimetty kokemukskommenteiksi.

Osa 1

Läheinen ihmissuhde – amerikkalainen Ted Sigorswy:

Millainen on ns. normaali läheinen suhde? Sigorswyn mukaan toimiva perhe on yksikkö, joka varustaa lapsen tuntemisen kyvyillä ja ihmissuhdetaidoilla. Opettaa havaitsemaan mitä hän tuntee, antamaan niille nimet ja pukemaan tunteensa sanoiksi toiselle ihmiselle. Terveessä perheessä lapsi oppii myös välittämään siitä, mitä toiset tuntevat, kuuntelemaan toista ja vastaamaan heille. Hyvässä kodissa opitaan myös älyllisen vuorovaikutuksen maailman kanssa, kuten kuinka ajatellaan selkeästi ja hän oppii näkemään maailman suunnilleen sellaisena kuin se on.

Näitä toimivia perheitä on kuitenkin vain murto-osa kaikista perheistä, arviolta 20-30%. Kun ei-toimivassa perheessä kasvanut tapaa toimivassa perheessä kasvaneen, on kokemus outo, Sigorswy kertoo. Huonosti toimivassa perheessä ihmiselle ei muodostu kuvaa siitä, mikä on terve ihmissuhde. Lapsi oppii alitajuisesti toimimaan tuhoavasti läheisissä ihmissuhteissaan. Hyvin toimivassa perheessä kasvanut sen sijaan oppii alitajuisesti, miten ihmiset toimivat keskenään terveellä, hedelmällisellä ja läheisellä tavalla.

Huonosti toimivia perheitä on siis 70-80% kaikista perheistä. Mikä on siis normaalia?

Tästä voisi päätellä, että on täysin normaalia opetella toimivia tapoja kommunikoida ihmisten kesken.

ILO - RAKKAUS - MUUTOS

Nyt meni hermot!

Tunnekäyttäytymisesi ja vuorovaikutustapasi siirtyy lapsiisi ja tietynlainen malli saattaa johtaa erilaisiin riippuvuuksiin aikuisiässä.

Luo ympärillesi ilon ja rakkauden ilmapiiriä, silloin kasvaa ruusuja. Sinun ja ympärilläsi olevien ihmisten hyvinvointi kasvaa.

Muuten rikkaruohot valtaavat tilaa ruusuenergialtasi.

Mitä jos oppisit löytämään muilta huomaamatta jääneitä mahdollisuuksia ja se toisi sinulle menestystä?

TUNNETAIDOT

Tunnetaitoja tulisi opetella jo lapsuudessa: ”Yksikään lapsi ei ole ilkeä, vaan häneltä puuttuu taidot käsitellä tunteitaan.”

Tunnetaidot opetellaan jo lapsuudessa, mutta niitä on mahdollista kehittää koko elämän.

Tunnetaidot ovat oleellinen osa mielen hyvinvointia.

Aikuiset kykenevät tunnistamaan ja ymmärtämään tunteita itsessään ja toisissa ihmisissä, mutta lapset tarvitsevat tukea tunnetaitojen harjoitteluun.

Tunnetaidot onkin tärkeä opetella jo lapsuudessa, sillä se miten on oppinut lapsena tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätämään tunteita, vaikuttaa paljon vaikeuksien käsittelemiseen, itsetuntemukseen sekä vuorovaikutukseen myöhemmin elämässä.

Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita.

Tunnetaitojen opettelu on yksinkertaista. Tunteita aletaan opetella tietoisesti, etsitään tunteelle nimi ja kuvataan kokemusta sekä mietitään sen syytä ja ilmaisua.

Lapsille tulee kertoa, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki teot eivät. Tärkeintä on, että lapsi kokee itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi oli hän sitten hyvällä tai pahalla tuulella. Tunnetilojen nimeäminen luo pohjaa sekä lapsen tunnetaidoille että kielelliselle kehitykselle.

Myös luovien menetelmien kuten taiteen, draaman tai musiikin kautta voi opetella erilaisia tunnetiloja ja niiden ilmaisemista.

Lapsille on tärkeä opettaa, että tunteita on erilaisia; toiset tulevat ja menevät ohi nopeammin kuin toiset. Voimme myös tuntea hyvinkin monenlaisia tunteita samanaikaisesti, mikä voi olla lapsista hämmentävää.

Aikuisen oma rauhallinen esimerkki on ensisijaista varsinkin ristiriitatilanteissa.

Lasta auttaa rauhoittumaan tunteiden vallassa aikuisen lempeys, läsnäolo, syli ja rauhallinen puhe. Tapahtuneesta ja siitä, mikä on sallittua ja mikä ei, puhutaan vasta, kun lapsen tunnekuuhu on ohi ja hän on rauhoittunut.

JULKKISTARINOITA

Jane Fonda (HS 13.9.2019)

”Minun piti olla kiltti ja kuuliainen lapsi, koska olin Jane Fondan tytär.” Isä-Fonda näytteli kunnon Amerikkalaisen miehen rooleja, työteliäitä ja rehellisiä.

Siviilielämässään hän ei osannut olla kuten rooleissaan, vaan oli poissaoleva ja tunteeton. Äiti oli sairasteleva ja kuoli sydänkohtaukseen Janen ollessa 11-vuotias. Isä lähetti kaksi lastaan sisäoppilaitokseen. Siellä Jane luki lehdestä, että äiti oli kuollut viillettyään kurkkunsa auki. Sisäoppilaitoksessa Jane tutustui myös bulimiaan. Näille perustuksille Jane alkoi rakentaa elämäänsä.

En pitänyt kehostani enkä pitänyt itsestäni. Ymmärsin jo varhain, että naiset ovat häviäjiä ja uhreja, halusin olla voittajien puolella, miesten puolella.” Hän meni naimisiin ranskalaisen elokuvaohjaajan Roger Vadimin kanssa, joka oli oppikirjatyypinen ranskalainen naistenmies, uhkapelaaja ja juomari. Nyt hän haluaa elää lopun elämänsä ”kokonaisuena ”Janena”, tietoisesti eri tavalla kuin aikaisemmat ikäpolvet. Hän haluaa olla avoin tunteistaan ja virheistään, myöntää ne ja puhua niistä ja selvittää perhehistorian kautta, miksi on sellainen ihminen kuin on. ”Olin 20 -vuotiaana paljon vanhempi kuin nyt. Olin synkkämielinen enkä nähnyt toivoa enkä tulevaisuutta. Kesti aikansa ennen kuin tiesin, kuka olen”

Elton John (HS 14.12.2019)

Elton John (73v) ja David Furnish rekisteröivät parisuhteensa vuonna 2005. Heillä on myös kaksi poikaa: Vuonna 2010 syntynyt Zachary ja 2013 syntynyt Elijah. Poikien äiti on amerikkalainen sijaissynnyttäjä. Hän katuu esimerkiksi sitä, miten sekoili I`m Standing -videon kuvauksissa. Kuvaustauolla John lähti Duran Duranin kanssa juomaan vodka martineja. Hän palasi takaisin tolkuttomassa humalassa, riisui vaatteensa ja kieri alasti lattialla. Lopuksi hän löi manageriaan kasvoihin ja romutti vielä hotellihuoneensa.

Muusikko ei kaihda myöntää, että hän oli – ja hänellä oli varaa olla – täysi mulkero. Hän katuu päihdesekoilujensa lisäksi sitä, miten kulutti ihmissuhteita kuin tavaraa, sai miehet rakastumaan itseensä, jättämään elämänsä ja lentämään maailman ääriin hänen luokseen. Nopeasti kyllästyttyään John jätti heidät, yleensä jonkun työntekijänsä kautta.

Laulaja ei käytä tekosyynä vaikeaa lapsuuttaan, vaikka sillä on varmasti ollut osuutensa asiaan. Elton Johnilla oli läpi aikuisuutensa hankala suhde ailahtelevaiseen äitiinsä, mutta etenkin isäänsä, jolta hän ei koskaan kokenut saavansa hyväksyntää ja rakkautta – ei edes silloin kun koko muu maailma tuntui rakastavan Elton Johnia. ”Vielä nykyäänkin ajattelen, että yritän näyttää isälle, mistä puusta minut on veistetty, vaikka hän kuoli jo vuonna 1991”.

Äveriys on valttia rock`n rollissa, mutta se voi tuhota nopeasti herkän, riippuvuuksiin taipuvan yksilön. Onkin pieni ihme, että Elton John pääsi kuiville, pysyi raittiina ja on saanut tehdä musiikkia viidellä vuosikymmenellä.

Asko Kontteli (HS 9/2019) ulospäin kaikki näytti hyvältä

”Olin koulussa sellainen villi poika. Meidän kotonamme noudatettiin 60- 70-lukujen henkeen vapaata kasvatusta. Mukaan tuli päihteiden ja huumausaineiden lisäksi lääkkeitkin. Sekakäyttäjän elämä on sekavaa, erittäin rankkaa hommaa. Siinä menevät rahat, terveys, ystävät ja aika.

Tiedätkö järjellä, että jokin toimintatapasi on sinulle haitallinen, mutta et pysty muuttamaan itseäsi?

Kirja sopii kaikille, jotka tuntevat ahdistusta tai tunnistavat joko itsessään tai perheessä olevan toimimattomuutta. Tutkimusten mukaan vain noin 30% perheyksiköistä ovat toimivia.

Toimiva perhe on yksikkö, joka varustaa lapsen tuntemisen kyvyillä ja ihmissuhdetaidoilla. Opettaa havaitsemaan mitä hän tuntee, antamaan niille nimet ja pukemaan tunteensa sanoiksi.

Tunnekäyttäytymisesi ja vuorovaikutustapasi siirtyy lapsiisi ja tietynlainen malli saattaa johtaa erilaisiin riippuvuuksiin aikuisiässä.

Kirjoittaja on koonnut eri kirjoista materiaalia sekä kiusatun, että kiusaajan tukemiseen.

Kiusaamisen ennaltaehkäisy sekä kiusatun että kiusaajan näkökulmasta ja siihen mahdollisesti liittyvät sukupolvien ketjujen vuorovaikutusmallien ja uskomusten muokkaaminen.

Kirjassa on vihko kiusatulle, joka antaa myös vanhemmille tietoa ja apuvälineitä tutkimalla toimitaanko perheessä "terveellä tavalla". Kirja antaa vastauksia miten käyttäytymis- ja ajatusmalleja voi muokata.

Kiusaaminen alkaa useimmiten jo päiväkodissa, siksi materiaali on hyödyllinen jo päiväkotilapsille ja heidän vanhemmilleen.

Työ- ja kouluyhteisöjen ongelmissa sekä kiusaamistilanteissa olisi aina mentävä pintaa syvemmälle eikä selvitellä pelkästään itse kiusaamistapahtumaa.

Tehtävien, havainnollisten kuvausten ja esimerkkien avulla elävöitetään kirjan sisältöä. Mm kissailmekortit, rytmiajokortti, salibändydiblomi ja tunnelämpömittari auttavat määränpääsi saavuttamista.

Kirja auttaa sinua saamaan sen, mitä olet sisimmässäsi aina halunnut.