Mieletön fiilis

RAISA CACCIATORE
Lastenpsykiatri, nuorisolääkäri, tietokirjailija, kouluttaja, Sertifioitu EMDR-terapeutti
Lapin nuorten MOP-hanke 16.5.2018

Miten suhtaudut pettymykseen?
Miten opetat elämänhallintaan?

Ajatuksia kannustamiseen ja ilon vahvistamiseen.

Innostunut, omat vahvuutensa ja tunteensa tunnistava nuori voi hyvin ja löytää oman polkunsa.

Ole läsnä, katso nuorta!

Mitä sinulle kuuluu? Miltä sinusta tuntuu? Mitä sinä tarvitset?

Empatia ja myötätunto opitaan hitaasti, eläytymällä ja mallista.

Päätän, että tänään olen…

- ✓ Itsemyönteisempi, hyväksyvä ja rakastava itseä kohtaan.
- ✓ ”Myötätunto on olemassaolon perusta ja yhteenliittymisen vahvin silta.
- ✓ Myötätunto = toisen tunnetilan tiedostaminen + virittyminen + toimiminen toisen hyväksi (omia näkemyksiä tuputtamatta).
- ✓ Myötätunto = opittava ja opetettava taito. Kehittyy käytettäessä.
- ✓ = Vilpitön halu olla toisen käytettävissä luo pohjan positiiviselle vuorovaikutukselle, joka on kaiken ihmistyön perusta.
- ✓ Myötätunto = sekä toisen kärsimyksen että riemun jakaminen + kyky suhtautua lempeydellä myös itseen.”

Kuuntelun taidot hakusessa vaikka ovat simppelit

Pysähdy. Älä neuvo,

ohjaa ja opeta.

Toista toisen sanoja.

Vaikutu. Kysy lisää.

Jaa se tunne.

Tunne se.

Ja jätä ehkä pois se: Kuule minäkin...

Urpot.fi
1. marraskuuta 2016

Kuunteleminen on taitolaji. 🙂

Miten osaan kuunnella nuorta? | urpot.fi

Ole läsnä nuorellesi ja kuuntele, mitä hänellä on kerrottavanaan. Älä tarjoa valmiita...

URPOT.FI

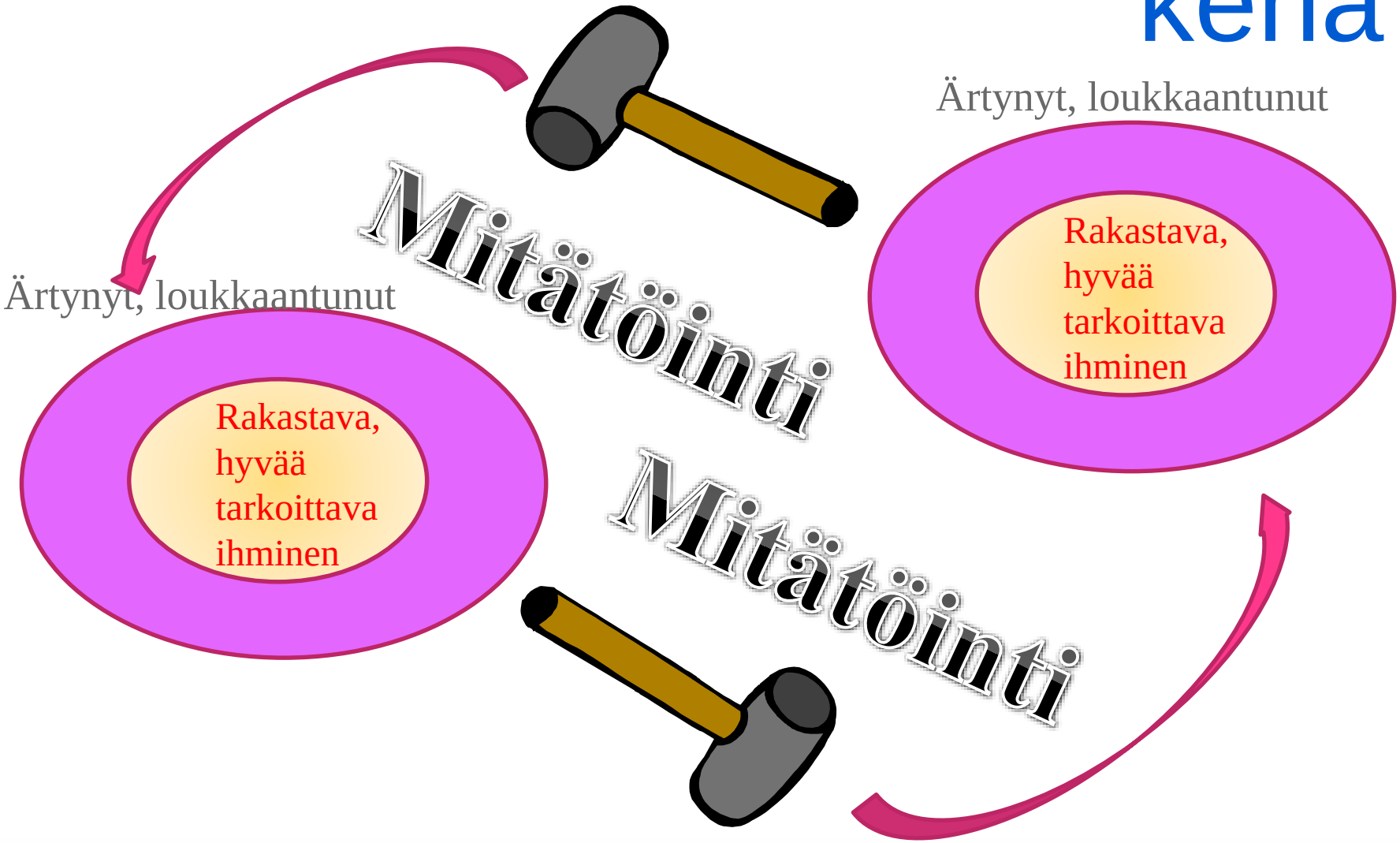
Tykkää Kommentoi Jaa

Sinä, Erja Korteniemi-Poikela, Pia-Lisa Sundell ja 282 muuta

57 jakoa

Kirjoita kommentti...

Ärtyneen kommunikoinnin kehä



Katja Myllyviita: Peace! Selviytymisopas vanhemmille. Duodecim 2012

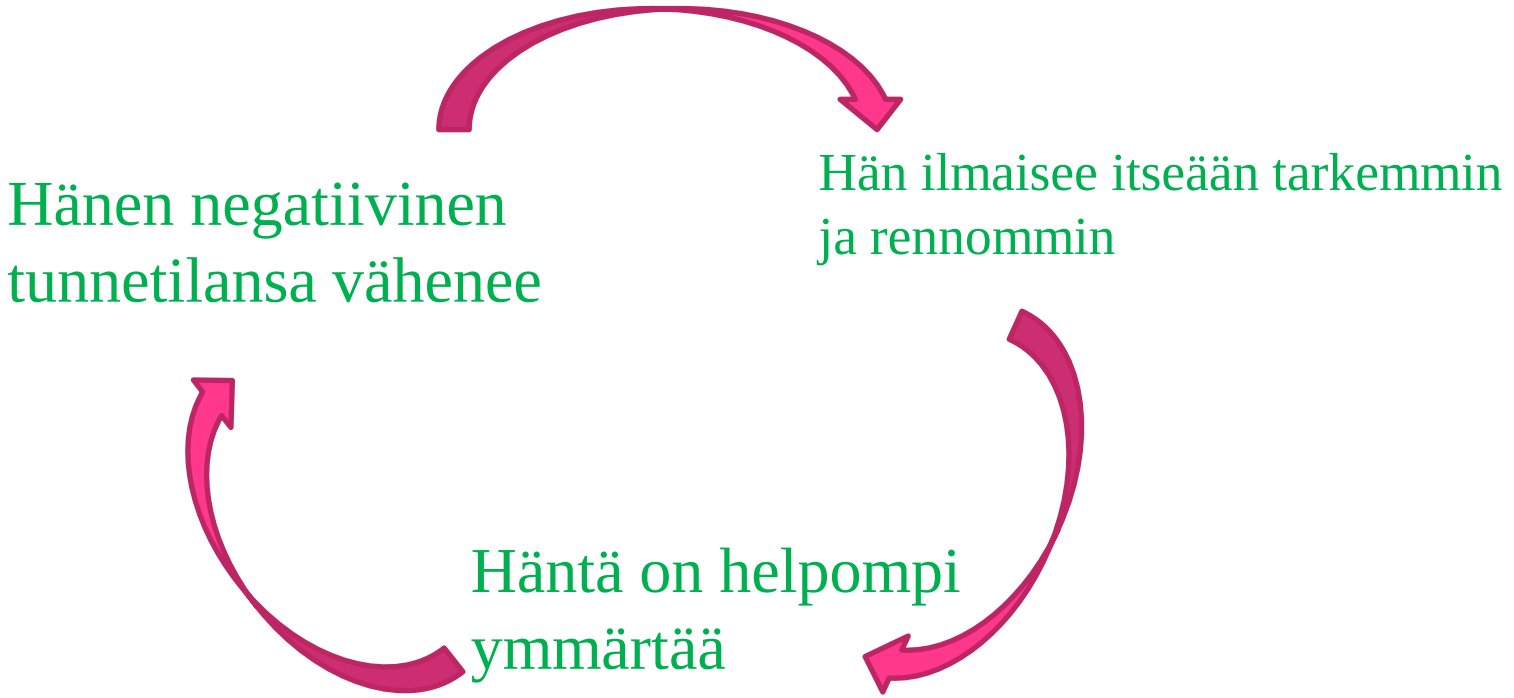
Mitä validointi on?

- ✓ Kuuntelua, kuullun ymmärtämistä ja sen kertomista.
- ✓ Ymmärrän mitä sanoit ja se on loogista.
- ✓ Ei edellytä itse asian hyväksymistä.
- ✓ Viestisi on tullut perille.

- ✓ **Toista kuin papukaija**

Katja Myllyviita: Peace! Selviytymisopas vanhemmille. Duodecim 2012

Ymmärrä ja kerro se = validoi



Katja Myllyviita: Peace! Selviytymisopas vanhemmille. Duodecim 2012

Ei näin…

- Älä koske siihen!
- En mä oo ollu koskemassa!
- Aina sä huudat!
- Ite uudat!

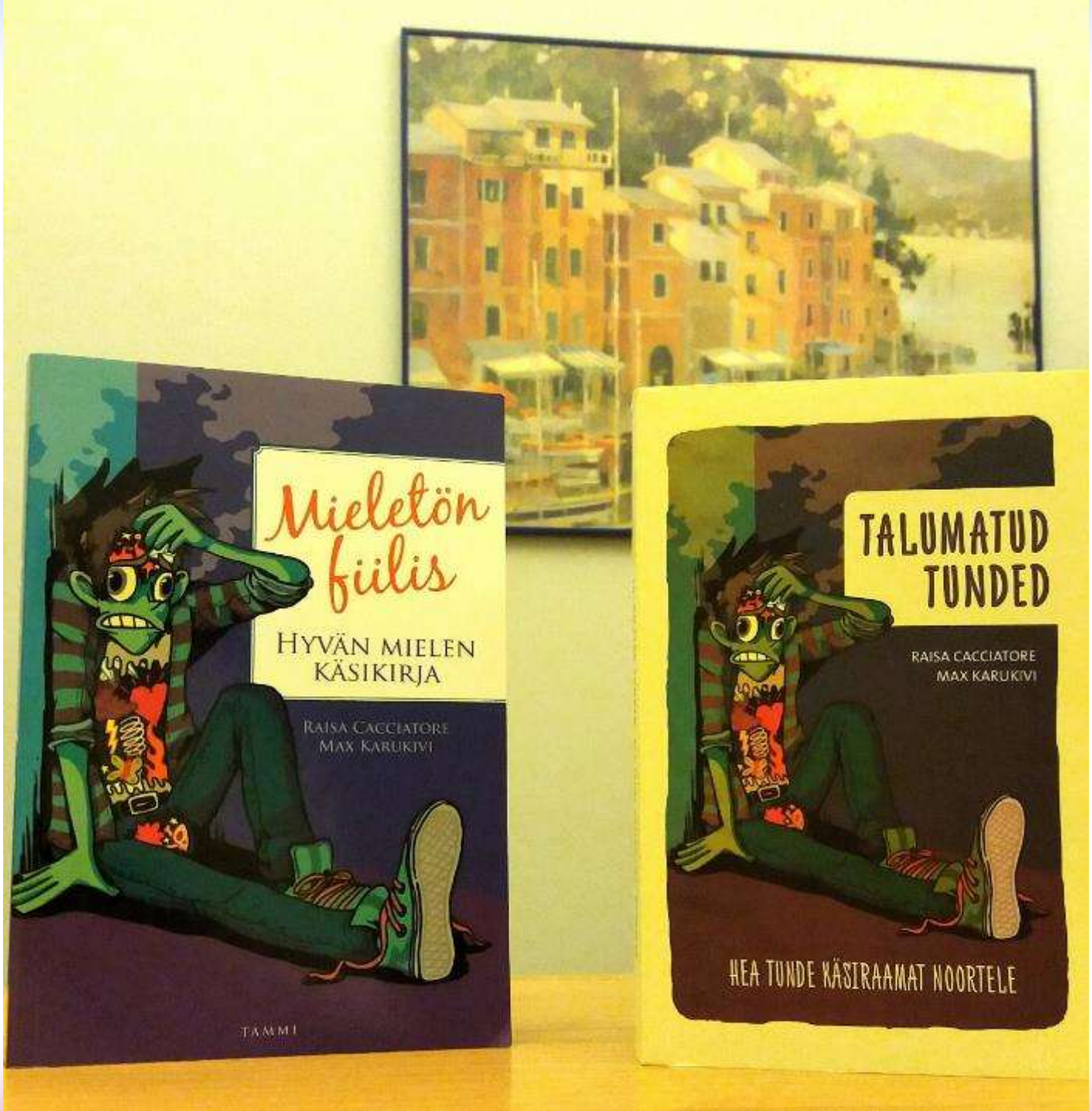
VAAN NÄIN…

- **Älä koske siihen!**
- **Et halua että minä kosken siihen.**
- **No en!... Haluan tehdä tämän rauhassa!**
- **Haluat työrauhan.**
- **… yleensä kolme validointia riittää…**

Validointi auttaa!

- Tuo tilanteeseen turvaa
- Rauhoittaa tunteita
- Kertoo arvostuksesta
- Luo läheisyyttä
- Rakentaa luottamusta
- Toisen on helpompi puhua aroista asioista
- Murtaa kielteisyyden kehän
- Vähentää vihaa ja tuomitsevuutta
- Helpottaa kaikin tavoin kohtaamista
- Edistää neuvottelun onnistumista

Katja Myllyviita: Peace! Selviytymisopas vanhemmille. Duodecim 2012


Mieletön fiilis
Hyvän mielen käsikirja
Raisa Cacciatore
Max Karukivi
TAMMI
TALUMATUD TUNDED
RAISA CACCIATORE
MAX KARUKIVI
HEA TUNDE KÄSIRAAMAT NOORTELE

Tunteita on kaikilla!

- ✓ Niitä saa olla
- ✓ Tunteen saa sanoa
- ✓ Tunne on eri asia kuin teko
- ✓ Tunteita tulee ja menee
- ✓ Olet eri asia kuin tunteesi

Tahtominen ja itsetunto

- Haluaminen ja yrittäminen on tärkeää.
- Ei pidä tehdä kaikkea nuoren puolesta.

Tahtominen ja itsetunto

Sex, drugs & rock'n roll

Mitä väliä?

Drop out

Itsetuhoisuus

Jotakin jota haluaa…

Olen aika hyvä!

Osaan ja pystyn, jos yritän

Osaan paljon!

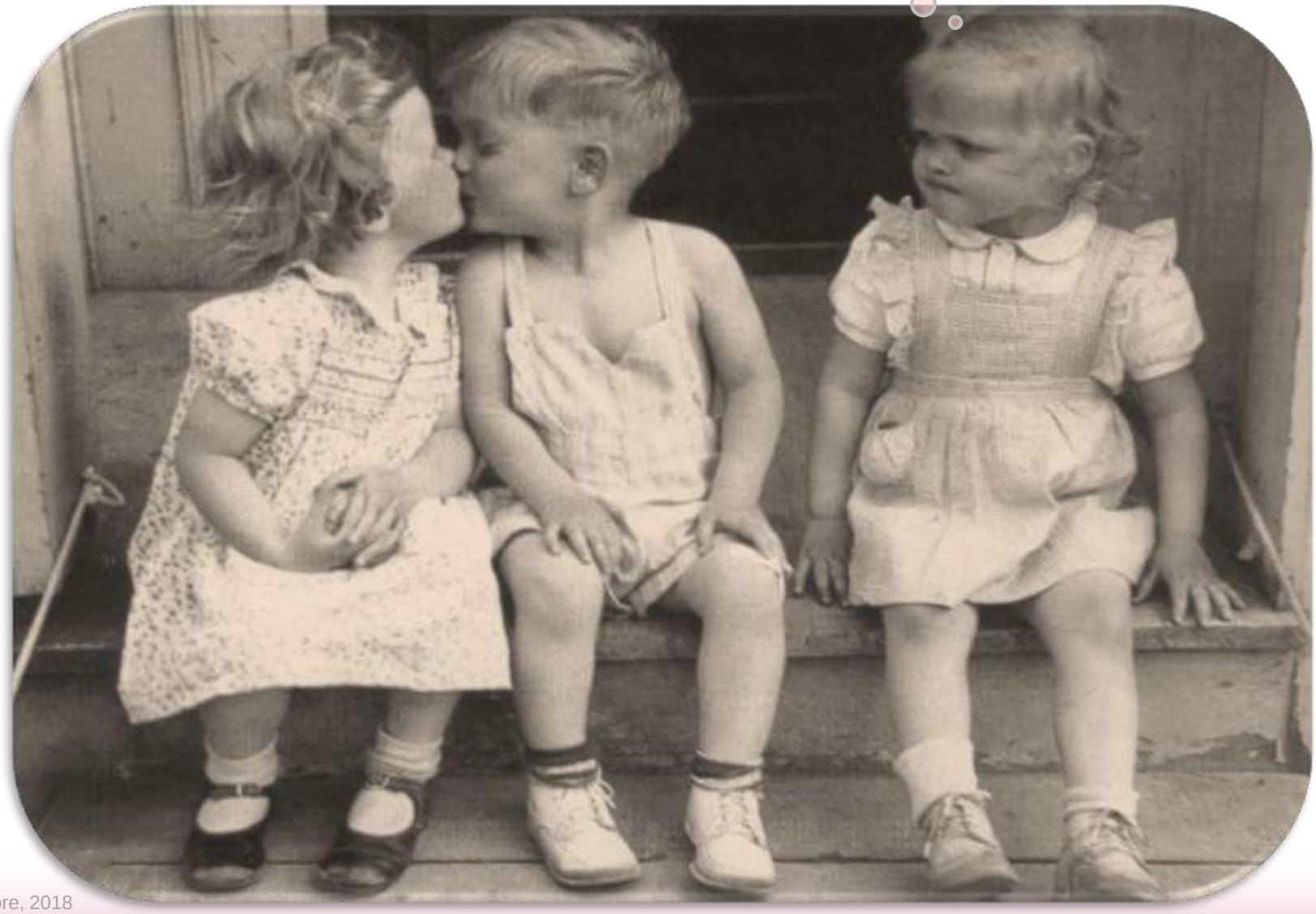
Osaan aika paljon

Osaan jotakin

Osaan…

Osaan?

Pettymyksistä selviytyminen



Epäonnistuminen ja virheet

Saako nuori tehdä virheitä?
Miten suhtaudut?
Mikä tunne herää?

Teetkö sinä virheitä?

Voiko nuori kertoa sinulle epäonnistumisesta ja tuottamastaan pettymyksestä?

Opeta pettymyksen sietoa

Pysähdy vaikean tunteen äärelle

- ✓ Mene luo
- ✓ Hyväksy
- ✓ Älä kiirehdi poistamaan tunnetta
- ✓ Siedä omatkin tunteesi
- ✓ Käännä myönteiseen
- ✓ Kärsimys kuuluu elämään
- ✓ Sen kanssa on pärjättävä.

Kärsimys = vastoinkäyminen + potutus

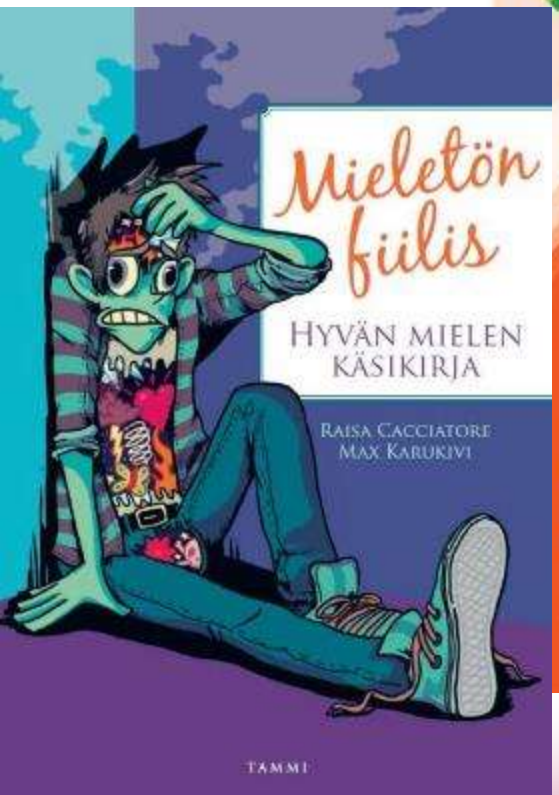
Vältä ”potutusbonus”

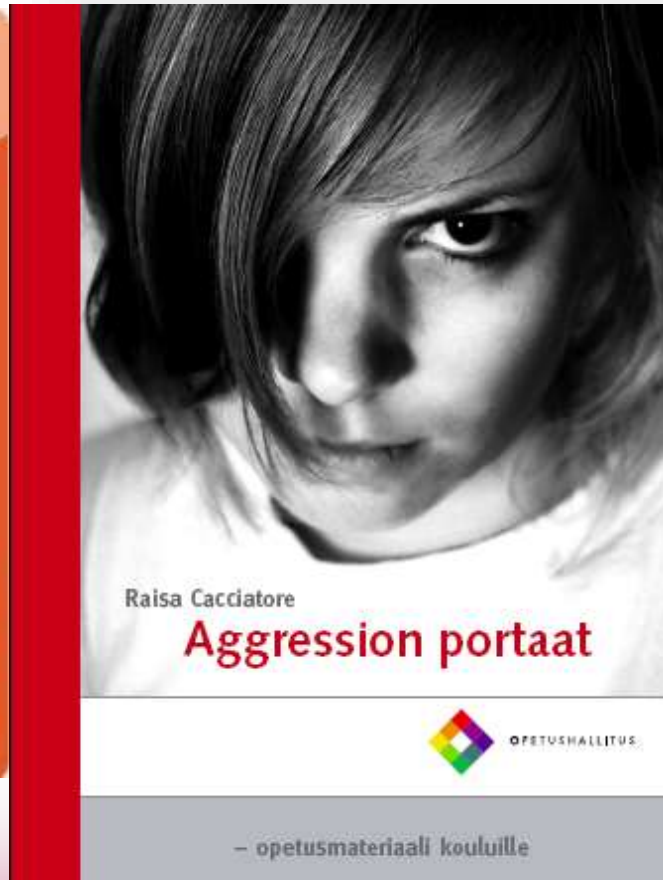
- ✓ Itsensä ruoskiminen ei motivoi.
- ✓ Älä hauku ja syyttele itseäsi tai lasta.
- ✓ Jos haluat pärjätä paremmin vastoinkäymisten ja mokan hetkellä, opettele ja opeta itsemyötätunto.
- ✓ Silloin toimintakykysi säilyy.
- ✓ Sen avulla nouset nopeasti itsetuntokuopasta.
- ✓ Osaa ja opeta itsemyötätunto.

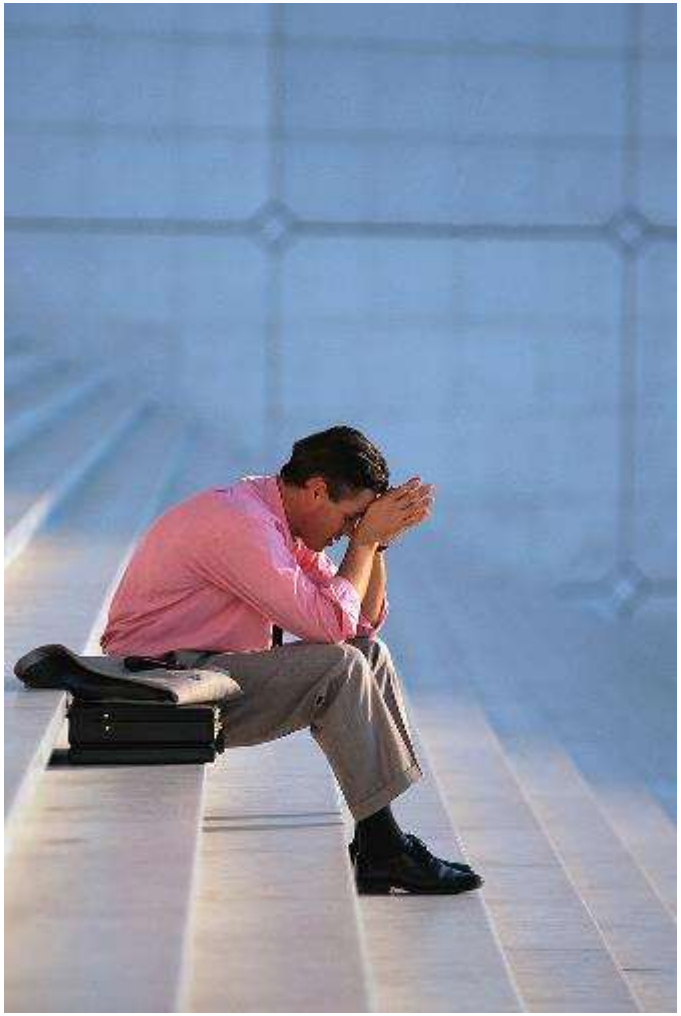
Cacciatore ja Karukivi: Mieletön fiilis! Tammi 2014

Itsemyötätunto

- ✓ Ole itse itsesi paras ystävä.
- ✓ Erityisen tärkeää on hyväksyä oma harmi ja pettymys, kun mokaa tai epäonnistuu.







Ratkaisevaa on, miten selviät vastoinkäymisestä

Opeta (itse)myötätuntoa!

1. Huomaa kärsimys
2. Lohduta lämmöllä
3. Pysy rinnalla
4. Yleis(inhimillis)tä

Itsensä hyväksymistä!

- ✓ Rauhoita
- ✓ Arvosta
- ✓ Rakenna luottamusta
- ✓ Vähennä vihaisuutta ja tuomitsevuutta

PELISSÄ MEIDÄN KAIKKIEN ITSETUNTO!

Ihaile keskeneräisyyttä

Nuori kasvaa ja
hänestä tulee jotain
jänskää.

Jokaisessa jotain hyvää
Kerro hyvistä asioista.

Huomaa hyvä.
Kommentoi tavallista hyvää
toimintaa.
Anna palautetta ääneen.

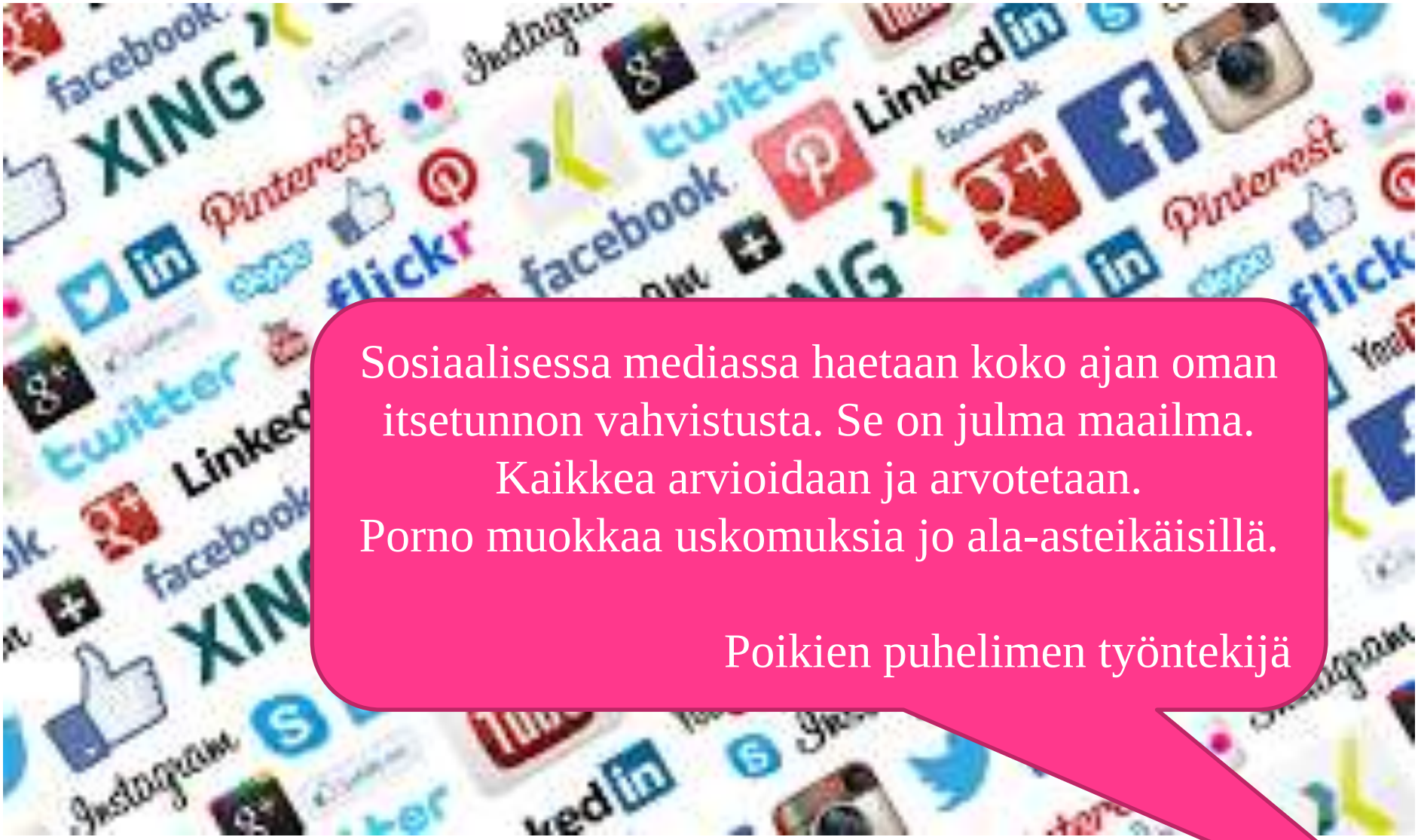
1. **Irrottautuminen** lapsuuden vanhemmista.
2. **Ikätovereiden apuun turvautuminen.**
3. M**uuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen**

Nuoruusiän kehitystehtävät

Aalbergin ja Siimeksen mukaan: Lapsesta Aikuiseksi 1999

Koetko olevasi sopivan kokoinen?

Mistä syntyy meidän aikuisten tyytymättömys omaan ikään, kokoon ja luonteeseen?
Tarvitsemme lempeyttä, armollisuutta ja hyväksyntää.
Se antaa voimaa myös muutoksen tielle.



Sosiaalisessa mediassa haetaan koko ajan oman itsetunnon vahvistusta. Se on julma maailma. Kaikkea arvioidaan ja arvotetaan. Porno muokkaa uskomuksia jo ala-asteikäisillä.

Poikien puhelimen työntekijä

Ulkonäkö ei ole leikin asia!

Kehu minua!

10-12 vuotta

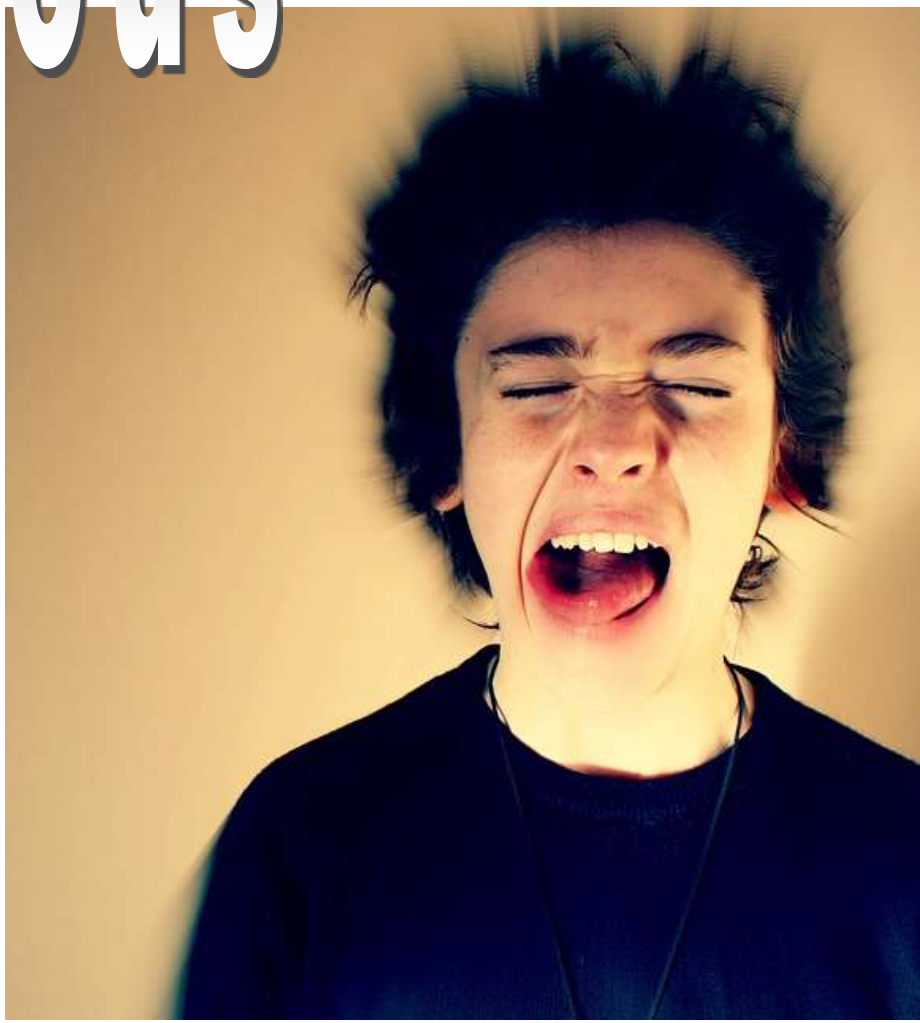
- Epävarmuus ja hämmennys: En tiedä miten pitää olla!
- Kaikki muuttuu, minä muutun, mitä tästä tulee
- Mitähän minusta ajatellaan?
- Olisinpa vielä pieni!

HIDASTAMINEN, HÄMMENNYS

R. Cacciatore: Aggression portaat, Kiukkukirja ja Kapinakirja.

Vallankumous

12-15 vuotta



- ✓ Tunteeni on vahvin ja tärkein.
- ✓ En tottele! Otan, minkä halua, ja haluan paljon.
- ✓ Vanhat arvot joutavat roskiin! Hylkään entisen!
- ✓ Rakastan jännitystä! Pysähtyminen on pahinta!
- ✓ Isä-mies inhottaa, äiti-nainen ällöttää.
- ✓ Haluan olla iso!

USKALLUS, RAJAT

Raisa Cacciatore, 2018

10-15 vuotta

Olenko OUTO ??

- Olen väärän kokoinen ja näköinen…
- Mihin pääsee piiloon?
- Kaikki haukkuu…
- En tunne tätä kehoa.
- Olen ihan pihalla!
- Jokaisen kuljettava se polku….

R Cacciatore: Aggression portaat, Kiukkukirja ja Kapinakirja.

13-16 vuotta

* Kosminen yksinäisyys *

- ✓ Olen aivan yksin. Huomaavatko muut, että olen erilainen?
- ✓ Joudun yksin kohtaamaan elämän ja kuoleman.
- ✓ Vanhemmillani on omat ongelmansa.
- ✓ Ihmisillä on rooleja.
- ✓ Kaipaan sielunveljeä, jotta voisin olla aito.

IDENTITEETTI, IRRALLISUUS

Provokaatio

14-17 vuotta

- Haastan, häiriköin ja provosoin!
- Testaan onko teistä vastusta ja turvaa!
- Etäännyn vanhempieni toiveista, koska tahdon olla oma itseni!
- Peitän hämmennyksen ja epävarmuuden uhoon!
- Hallitsen väkivallan ja vallan: Olen aikuisempi kuin aikuiset itse.

KUOHUNTA, ARVOKRIISI

JOUKOSSA VAHVA

- ✓ Kavereiden kanssa olen kokonainen ja pärjään. Tie on auki taivaaseen, mahtavaa!
- ✓ Kaverit ymmärtävät ja huolehtivat minusta. Hyväksyn, että ryhmän arvot ohittavat yksilön arvot.
- ✓ Me menemme, tulemme, elämme tässä ja nyt!
- ✓ Testaan arvoja ja rajoja.

16-19 vuotta

Vaadin arvoni

- ✓ Suunnittelen tulevaisuutta, teen päätöksiä.
- ✓ Minua ei kohdella enää kuin lasta!
- ✓ Olen saman arvoinen kuin sinä. Ellet arvosta minua, hylkään sinut!

Lennän pesästä

- ✓ Kotona en koe olevani aikuinen! En halua olla enää perheessäni.
- ✓ Katson suuntani ja lähden.
- ✓ Pärjään paremmin ilman teitä.

ROHKEUS, LÄHTÖ

OMIN JALOIN

- ✓ Kysyn itseltäni, millainen haluan olla.
- ✓ Rakennan ehjemmän identiteetin.
- ✓ Rohkenen ottaa vastuun oman kodin ja elämän rakentamisesta.

ITSENÄISYYS, RIIPPUMATTOMUUS