



Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus
Valopilkku

FM Tina Holmberg-Kalenius

Vanhempänä kiusatun lapsen tukena-webinaari
23.11.2021

Kiusaamisen herättämät reaktiot vanhemmissa

- Riittämättömyyden tunne, omien vikojen etsintä
- Epäluottamus kouluun
- Lisääntynyt lapsen valvonta
- Koulukiusaamisen vaikutusten ennakointi
- Omien muistojen palaaminen
- Herkempi kiusaamisen havainnointi
- Pelko, että lapsi ei ole turvassa
- Vanhemmat kokevat usein avuttomuutta
- Kiusatun lapsen tilanteesta ei voi puhua kaikkien kanssa, tunne että on yksin asian kanssa
- Voi vaikuttaa parisuhteeseen erilaisen reagoititavan takia
- Häpeäntunne usein läsnä, vaikei siihen ole syytä
- Vanhemmat eivät aina saa tukea koulusta, terveydenhuollosta tai muilta vanhemmilta

Keinoja selviytyä tilanteesta

- Tee muutakin kuin pohdi lapsen kiusaamistilannetta
- Työstä tunteitasi rakentavalla tavalla
- Pura tunteitasi turvallisesti, jotta voit toimia lapsen nähden rauhallisesti ja syyllistämättä ketään
- Keksi tapoja käsitellä omaa vihaasi, pelkoasi ja ahdistustasi niin, etteivät ne tukahduta sinua
- Havahdu tilanteisiin, missä ennakoit tapahtumia (stressi), tiedosta ne ja pyri vaikuttamaan niihin myönteisellä tavalla

Miten käsitellä omaa kokemusta

- Aktiivisesti ja myötätuntoisesti kuuntelemalla omia tunteitaan ja ymmärtämällä kiusaamisilmion ryhmäluonnetta
- Olemalla vähättelemättä tai leimaamatta omaa kokemusta ja omia tunteita siihen liittyen
- Sanoittamalla omaa kokemustaan
- Antamalla itselle tilaa reagoida tilanteeseen
- Ymmärtämällä, että myös vanhempana voit traumatisoitua lapsen kokemuksesta ja tilanteesta

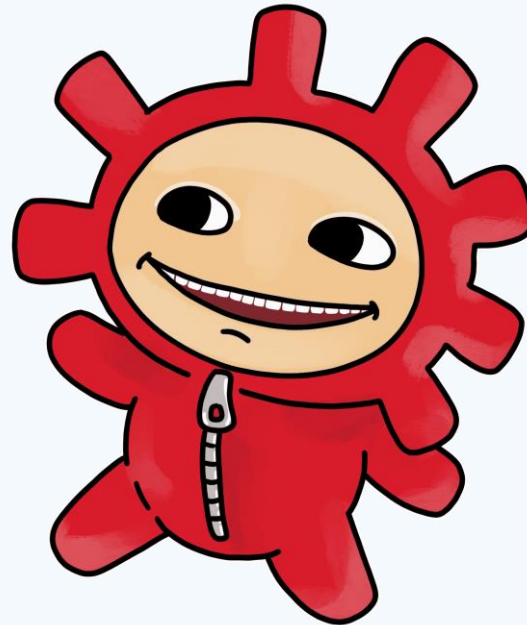
Miten huolehtia omasta jaksamisesta 1

- *Yhteys toisiin aikuisiin, jotka välittävät sinusta ja ymmärtävät tilanteesi*
- *Pyri kannustavien, välittävien ja sinua tukevien ihmisten seuraan – vältä syyllistäviä ja negatiivisia ihmisiä*
- *Puhu asiasta ja hae tietoa aiheesta, jos siitä on sinulle apua*
- *Harrasta tai tee jotakin, mikä saa hetkeksi ajatukset pois lapsen tilanteesta*
- *Tee yhdessä lapsen kanssa jotakin arjesta poikkeavaa ympäristössä, missä voitte molemmat rentoutua ja nauttia – auttaa näkemään lapsesta muita puolia kuin väkivallan uhrina olemisen*

Miten huolehtia omasta jaksamisesta 2

- Vastuun ottaminen omasta traumasta
- Itsemyötätunto, kaikkien tunteiden salliminen
- Etsi sinulle sopiva tapa purkaa tunnekuormaa ulos: opettele tapoja irrottautua lapsen haasteista ja tehdä raja itsesi ja lapsen välille
- Oman ajan ottaminen ja omista tärkeistä asioista kiinni pitäminen
- Kiinnitä huomiota siihen, että saat tarpeeksi unta ja pystyt myös rentoutumaan
- Liiku, oleskele luonnossa, kuuntele musiikkia tai tee jotakin muuta, mistä nautit
- Viha voi olla voimaa antavaa, mutta vihaan/katkeruuteen jääminen on tuhoavaa: huomioi oma asenteesi ja omat odotuksesi
- Hae keskusteluapua, jos tuntuu että ajatukset pyörivät päässä ja ettet jaksa

KIITOS!



Harjula