

Uhmaillat

-Tukea kiukun käsittelyyn

23.04.2026

Lapsen uhmaikä ja tunnetaidot

Anniina Kyllönen, psykologi, perheneuvola,
Kymenlaakson hyvinvointialue
Jenni Hytti, varhaisen tuen perheohjaaja
Tarja Tissari, varhaiskasvatuksen kuraattori





Lapsen uhmaikä ja tunnetaidot

- Millaisia odotuksia sinulla on tästä illasta?
- Mikä päivän teemassa mietityttää?

Uhmaiän ilmeneminen

Tunnesäätely kehittyy lapsilla eri tahtiin

-temperamentti

-kielenkehitys

-ympäristö

Ilmenee kaikkein voimakkaimmin
läheisimmissä ihmissuhteissa



Minä ite!!

Uhmaikä esiintyy yleensä aaltomaisesti 2-4 -vuotiaana:

- Kiukuttaa enemmän kuormittuneena
- Oman ja toisten mielen erottaminen
- Tavoitteena oppia sietämistä, tunteiden nimeämistä ja harjoitella pettymystä

4-6 -vuotiaana ajattelutaidot kehittyvät:

- Harjoitellaan oman toiminnan ohjaamista ”sisäisellä puheella”
- 6-vuotiaana on usein ”pikkumurrosikä” lapsi on yhtä aikaa pieni ja suuri
- Opetellaan sosiaalisia sääntöjä, yhteis- ja sääntöleikkejä sekä odottamista



Uhmaikä kehitysvaiheena

- Lapsi alkaa hiljalleen itsenäistyä ja harjoitella erillisyyden hallintaa vanhemmista
- Harjoittelee ja omaksuu pienin askelin tunteiden ilmaisua ja säätelyä
- Harjoittelee vanhemman tuella rajoittamaan, rauhoittamaan ja kannustamaan itseään
- Harjoittelee oman mielipiteen ilmaisua





Uhmaikä kehitysvaiheena

- Harjoittelee omien rajojen puolustamista
- Luo pohjaa omantunnon kehittymiselle
- Vaikka lapsen kieltäytyminen asioista voikin turhauttaa, kehitysvaihe on tärkeä
- Oppiminen vaatii harjoittelua

Miten uhmaikä näkyy arjessa?

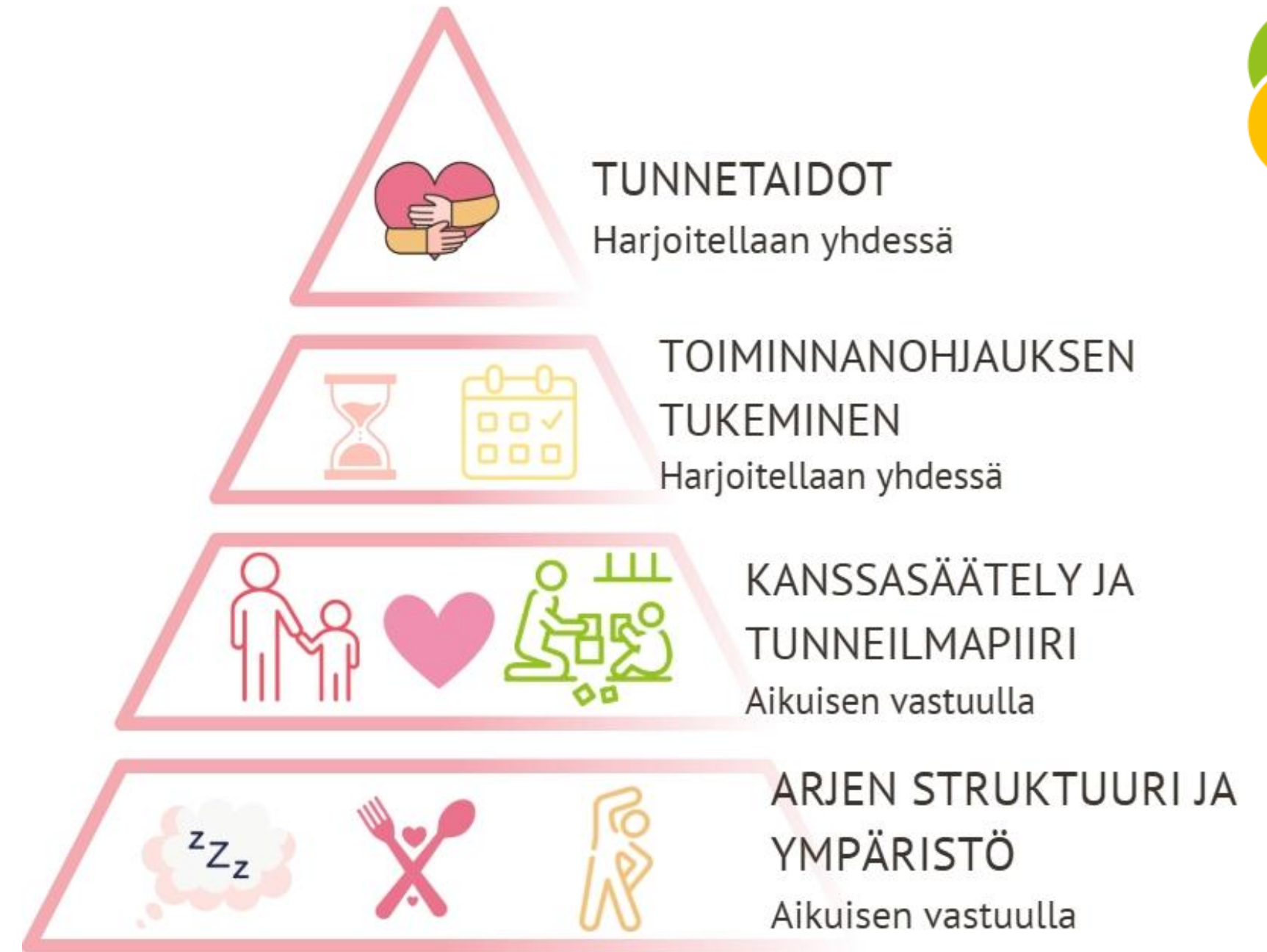
- Lapsi haluaa saada tahtonsa läpi eri tilanteissa
- Lapsen itsekeskeisyys ja omistuksenhalu korostuu, eikä lapsi halua jakaa tavaroita
- Ei-sanan käyttö lisääntyy lapsen puheessa
- Lapsi suuttuu helposti ja kiukkukohtaukset lisääntyy
- Tahtonsa läpi saadakseen, lapsi saattaa alkaa kieltäytyä esimerkiksi ruoasta tai tutuista toiminnoista



LÄHTÖ	Mikä saa sinut vihaiseksi? 	Mikä saa sinut hymyilemään? 	Mikä saa sinut huolestumaan? 	Mikä ei tunnu mukavalta? 	Milloin sinua kylästyttää? 	Milloin sinulla on mukavaa? 
						Mikä tekee sinut onnelliseksi? 
Mikä saa sinut innostumaan? 	Mikä saa sinut suuttumaan kaverille? 	Mitä mukavaa asiaa odotat? 	Milloin olet nauranut niin että vedet valuvat silmistä? 	Mistä tykkäät tosi paljon? 	Milloin olet surullinen? 	Mikä sinua harmittaa? 
Mikä asia sinua mietityttää? 						
Missä olet hyvä? 	Mitä sinä pelkää? 	Mikä saa sinut itkemään? 	Mistä sinä haaveilet? 	Mikä saa sinut iloiseksi? 	Milloin kaikki on hyvin? 	MAALI 

Tukea kiukkuiseen arkeen

- Lapsen perustarpeet (ruoka, uni, suoja, leikki)
- Kodin säännöt
- Tehokas rajaaminen
- Rutiinit ja ennakointi
- Tunnetaidot ja tunteidensäätelykeinot



LAPSEN PERUSTARPEET (ruoka, uni)

- Säännöllinen ja monipuolinen ruoka.
- Riittävä uni ja lepo edistävät lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Uni on tärkeää aivojen toiminnalle, sillä se tekee mahdolliseksi uuden oppimisen ja opitun muistiin painumisen. Unen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia.
- 1–2-vuotiaat: 11–14 tuntia, päiväunet mukaan lukien.
- 3–5-vuotiaat: 10–13 tuntia, päiväunet mukaan lukien.



Myönteinen vuorovaikutussuhde



- Lapselle leikki on luontainen tapa toimia, oppia ja osallistua.
- Läsnäolo ja jakamaton huomio, leikin lapsilähtöisyys (15 min päivässä jo merkittävää!)
- Leikki tekee hyvää myös aikuiselle
- Kehu, kannustus ja palkitseminen
 - käytös, johon kiinnitetään huomiota vahvistuu!
- Positiivinen huomio ja yhteinen aika vahvistaa vuorovaikutussuhdetta



LAPSEN PERUSTARPEET (rajat/turvallisuus)

- Selkeät ja ymmärrettävät rajat tuovat turvaa lapselle.
- Lapsi tarvitsee aikuisen tukea itsesäätelyssä.
- Rajojen avulla vanhempi asettaa lapselle ikä- ja kehitystasoon sopivia vaatimuksia ja odotuksia.
- Rajat opettavat lapselle itsehillintää ja -hallintaa, tärkeitä elämän taitoja.

Keinoja hankaliin tilanteisiin

- Yhteiset kodin säännöt
 - Tehokas rajaaminen – jämäkkä sanallinen ohjaus, tarvittaessa toiminnallinen ohjaus
 - Huomion harhauttaminen
 - Huomiotta jättäminen
 - Seuraamukset
 - Rauhoittumisen keinot lapselle
-
- Tärkeä selkeästi ilmaista lapselle, mikä on sallittua ja mikä ei!

Muista huomioida oma tunnetilasi!

Tehoton komento	Selkeä komento
<p>Älä huuda! Laitetaanpas lelut pois. Ole varovainen!</p> <p>Lähdetäänkö kotiin. Ruvetaanko syömään.</p> <p>Lopeta!</p> <p>Älä puhu minulle noin!</p> <p>Nyt riittää!</p> <p>Menisitkö pesemään hampaat?</p> <p>Miksi takkisi on edelleen lattialla?</p>	<p>Puhu hiljempaa, ole kiltti. Korjaa lelut pois. Käytä molempia käsiä, kun juot mehua.</p>

Miten muuttaisit loput tehottomat komennot myönteiseen ja selkeään muotoon?

VANHEMPI LAPSEN APUTUNNESÄÄTELIJÄNÄ



Mitä pienempi lapsi, sitä enemmän on aikuisen vastuulla auttaa tunnesäätelyssä

- Mene luo
- Pysähdy tunteeseen
- Älä kiirehdi poistamaan tunnetta
- Jaa tunne, siedä myös omat tunteet



Mitä tunnetaidot ovat?

Tunnepolku



Miksi tunnetaitojen oppiminen on tärkeää?

- Tukee lapsen psyykkistä ja fyysistä terveyttä
- Tukee lapsen itsetuntoa
- Tukee arjen toimien sujumista
- Tukee lapsen pärjäämistä vuorovaikutussuhteissa
- Auttaa lasta pärjäämään opillisesti päiväkodissa ja koulussa



Kuinka harjoitella tunnesäätelyä yhdessä?



Tunteiden nimeämisen harjoittelu	Tunnekokemusten voimakkuuden tunnistaminen ja säätely	Tunnesäätelykeinojen opettelu
Tunnekortit ja -pelit	Tunnemittarit	Rentoutusharjoitukset, esim. sormihengitys, ilmapallohengitys, jännitys-mentoutusharjoitus
Aikuisen mallintaminen arjessa	Ennakointi, kun mahdollista	Keholliset keinot, esim. seinän työntäminen, paperin repiminen
Aikuisen toimiminen aputunnesäätelijänä	Aikuisen toimiminen aputunnesäätelijänä	Apuvälineet, esim. aistilelut, kuulosuojaimet

Tärkeää löytää sallittu tapa ilmaista tunnetta!

pompi, tömistele
vistele voimakas
kehosta ulos.



Pyöritä käsissä
spinneriä.



Ota itseäsi lempeästi
kädestä ja sano:
"pärvään tämän ison
tunteen kanssa!"



Vär
suttuvi
Miltä t
Miten v



RTIT
elyyn



nyrkkiin
Tee sama
rtaa.



Tunnista tunne.
Mikä tunne sinulla on?
Ota käyttöön tunteen
säätelykeinot.



Kuvittele itsesi
lempipaikkaan.



Laske kymmeneen ja
kymmenestä takaisin
nollaan.



Pidä pieni tauko ja
mieti jotain mukavaa.



Tee sormihengitys.



Purista käsissä jotain
pehmeää, esimerkiksi
stressipalloa.



se ja ähise. Laita
svot ryttyyn ja
rennoksi.



Hengitä. Muista
pitkä uloshengitys.



Työnnä seinää



Millaisia
tunteensäätelykeinoja on?

Aikuisen tunnesäätely

Lähtökohtana lapsen tunnesäätelylle
-> omasta jaksamisesta huolehtiminen
tärkeää!

Tunnetaitoja harjoitellaan läpi elämän
-> ole siis armollinen lapsellesi ja itsellesi!

Lapsen tunne
on aina aito



LAPSEN TUNNESÄÄTELYN TUKEMINEN

Omasta jaksamisesta
huolehtiminen

Aputunnesäätely: lapsen
tunteen vastaanottaminen,
suodattaminen, sanoittaminen
ja peilaaminen takaisin

Tunnesäätelykeinojen
keksiminen ja harjoittelu
yhdessä: mitä lapsi saa
tehdä, kun kiukuttaa

Empaattinen kehonkieli:
äänensävy, katsekontakti,
läheisyys

Tunnekuvat & tunnepelit

ARJEN TILANTEISSA

Katsekontakti, äänensävy
ja läsnäolo lasta
ohjatessa

Hyvän huomaaminen,
kannustaminen ja
kehuminen

Selkeät toimintaohjeet
lapselle eri tilanteissa

Huomion ohjaaminen ja
harhautus alkavassa
kiukussa muualle

Tilanteiden ennakointi

Toivotun käytöksen
mallintaminen itse
(kohteliaisuus, käytöstavat)

AINA ARKENA

Perustarpeista
huolehtiminen: lepo, liikunta,
ravinto, uni

Hoiva, läheisyys,
läsnäolo, leikki

Selkeät säännöt ja
rajat

Rutiinit

Miten pysyn
itse
rauhallisena?

Miten
suhtaudun
lapsen eri
tunteisiin?

Mitkä asiat sujuu
hyvin? Mitkä ovat
lapseni
vahvuudet?

Mitkä ovat
meidän kodin
säännöt?

Miten lapseni saa
ilmaista
tunteitaan?

Ymmärtääkö
lapseni, miten
hänen tulee
toimia?



Mistä apua?

Haluan vertaistukea/koen yksinäisyyttä

- Avoin kohtaamispaikkatoiminta ja kohdennettu ryhmätoiminta
- Linkit alueen lukkareihin:
<https://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi/kohtaamispaikat>
- Ryhmät löytyvät: Ajankohtaista osiosta

Parisuhteessamme on haasteita

- Parisuhteentuen liikennevalot:
<https://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi/ammattilaisille/ammattilaisille-sovinnollinen-ero-ja-vanhemmuuden-jatkuminen>
- Tukea parisuhteeseen palveluista (perheneuvola, perheasianneuvottelukeskus, perhetyö)

Ota huolet puheeksi

- Neuvola, varhaiskasvatus, perheneuvola, perheohjaajat, kotipalvelu, Väkivaltatyön (kts. hyvinvointialueen sivut)
- Palvelukeskus Pysäkki:
<https://ensijaturvakotienliitto.fi/kymenlaaksonensijaturvakoti/nainen-me-autamme/vakivaltatyon-palvelukeskus-pysakki/>

Matalankynnyksen tietoa ja tukea

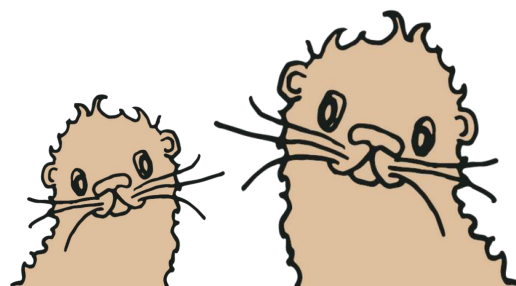
- Digitaalinen apu (erillisellä dialla)
- Perhepulma:
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/perhepulma/>

Kymenlaakson perhekeskus



Tutustu meidän perhekeskukseen
ja palveluihimme! →

perhekeskus.kymenhva.fi



KIRJAT

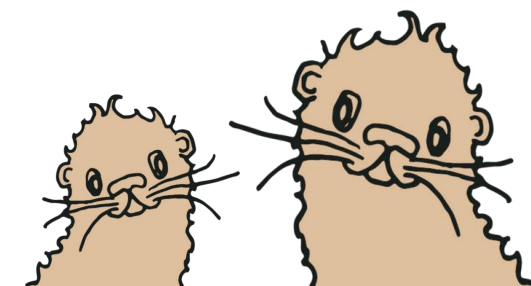
- Fanni kirjasarja. Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston
- Aada ja kiukkuleijona. Riikka Riihonen ja Kaisla Suokas. 2021.
- Kuinka kiukku kesytetään? Lapsen aggressiokasvatus. Riikka Riihonen ja Minna Koskinen. 2021.
- Ihmeelliset vuodet ongelmanratkaisupuokas 2-8 vuotiaiden lasten vanhemmille. Webster Stratton.
- Lapsen kaltoinkohtelun katkaiseminen käsikirja. Toim. Merja Kortelainen ja Niina Remsu (Ensi- ja turvakotien liitto ry)
- Turvallisille raiteille lähisuhdeväkivallan katkaisupuokelman käsikirja. Toim. Terhi Aulaskoski , Tiina Muukkonen, Veli Matti Toikka ja Katri Kyllönen (Ensi ja turvakotien liitto ry)

NETTIVINKIT

- Kiukkukirja. Raisa Cacciotore . Saatavilla netissä ilmaiseksi: www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kiukkukirja
- MLL vanhempien sivut, esim. www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaissa
- Tunnejataida.fi -> <https://www.tunnejataida.fi/tunteet>
- Keinoja omaan rauhoittumiseen: https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/vanhemmuuden_tuki/kun_pinna_palaa-keinoja_rauhoittumiseen/Pages/default.aspx
- Lapsen käyttäytymisen taakse kurkistaminen: https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa_lapsiperheen_elamasta/vanhemmuus_ja_kasvatus/mentalisaatio_vanhemmuudessa/lapsen_kayttaytymisen_taa_kse_kurkistaminen/

OMAHOITO-OHJELMAT & VIDEOAUTTAMINEN

- ENJAKSA.FI VIDEOT
- Mielenterveystalon omahoito-ohjelmat: www.mielenterveystalo.fi/fi/lapsiperheiden-omahoito-ohjelmat



AJANKOHTAISTA

Väestöliitto



**Perhepulma-palvelussa
moni huoli helpottaa.**

Maksutonta keskustelutukea lasta odottaville
ja alle 18-vuotiaiden lasten vanhemmille.

Kaipaatko kuuntelijaa arjen keskelle?

Vanhemmuus tuo mukanaan paljon iloa – mutta myös kysymyksiä, huolia ja hetkiä, jolloin olisi hyvä saada jakaa ajatuksia jonkun kanssa.

Väestöliiton Perhepulma-palvelu tarjoaa maksutonta, ammatillista keskustelutukea sinulle, joka odotat lasta tai kasvatat alle 18-vuotiasta.

- ♥ Keskustelut ovat arkea kannattelevia – ei terapiaa
- ♥ Saat tukea 1–5 kertaa
- ♥ Tapaamiset puhelimitse tai videopuhelulla
- ♥ Voit tulla yksin tai yhdessä kumppanin kanssa

☎ Jätä soittopyyntö numeroon +358 40 668 4101
(tekstiviestinä tai ääniviestinä) – soitamme takaisin arkipäivisin klo 9–17.
💡 Palvelu on maksuton, puhelu maksaa normaalin puhelun verran.

👉 Ota rohkeasti yhteyttä – sinä ja perheesi olette tärkeitä.

Oletko huolissasi lapsesi kiukkuisuudesta, itsehillinnän puutteesta, uhmakkuudesta, riitelystä, sosiaalisten suhteiden vaikeudesta?
Menetätkö malttisi lapsen kanssa?
Onko arki raskasta ja ilo kateissa?



MENEEKÖ HERMO?

**IHMEELLISET VUODET- VANHEMMUUSRYHMÄ
3 -9 VUOTIAIDEN LASTEN VANHEMMILLE, JOTKA POHTIVAT
MITEN AUTTAA LASTAAN KÄYTÖSONGELMISSA**

Ryhmä käynnistyy Kotkassa keskiviikkona 4.2.2026
klo 16.30–19.00.

Paikka: Kotka perheneuvola, Toivellinnankatu 2, Kotka.
Tapaamiset toteutuvat viikoittain keskiviikkoisin klo 16.30–19.00.
Ryhmäkertoja on 15.

Hakeutuminen Oma Kymenlaakso-palvelun kautta 21.1.2026
mennessä. www.omakymenlaakso.fi.



Oma Kymenlaakso-palveluun kirjautumisen jälkeen

- 1.Valitse ajanvaraukset.
- 2.Tunnistaudu mobiilivarmenteella tai verkkopankkitunnuksilla.
- 3.Siirry varaamaan aikoja.
- 4.Valitse Perhekeskuksen palvelut.
5. Valitse Hakeutuminen Kotkan 2026 Ihmeelliset vuodet vanhemmuusryhmään.

Ryhmän aikana on mahdollisuus lastenhoitoon.
Voit lukea lisää Ihmeelliset vuodet vanhemmuusryhmistä:
<https://sites.utu.fi/ihmeellisetvuodet/vanhemmuusryhmat/>

Lisätietoja ryhmänohjaajilta:
Nina Teikari 040 199 1312
Kirsi Toikka 040 483 2718

Mikä oli mielestäsi tärkein hyöty
Ihmeelliset vuodet -ohjelmasta?

”Sain paljon hyviä eväitä lapsen kasvattamiseen”
”Muistutus keuhun tärkeydestä”
”Hyviä käytännön vinkkejä”
”Erilaiset tekniikat: säännöt, positiivinen huomio, huomiotta jättäminen...”
”Itsetunnon kohoaminen vanhempana”
”Että muillakin on vastaavia ongelmia ja saada apua niihin”

Kymenlaakson hyvinvointialue
Kymenlaakson perhekeskus