

Uhmailta päivätoteutuksena -Tukea kiukun käsittelyyn

14.4.2026 12:30-14 teams

**Vanhemman tunnesäätely
ja arjen voimavarat**

Anniina Kyllönen, psykologi, perheneuvola,
Kymenlaakson hyvinvointialue
Marjaana Kosma, vaativan vauvatyön vastaava ohjaaja,
vauvaperheryhmä Untuva, Kymenlaakson Ensi- ja
turvakotiyhdistys
Satu Ahlqvist-Rakkolainen, väkivaltatyön asiantuntija,
Pysäkki, Kymenlaakson Ensi- ja turvakotiyhdistys



Vanhemman tunnesäätely ja arjen voimavarat



- Millaisia odotuksia/toiveita sinulla on tältä uhmaillalta?
- Onko sinulla mielessä jokin aiheeseen liittyvä kysymys, johon haluaisit saada vastauksen?



Tunnesäätely

- Tunnesäätely tarkoittaa kykyä havainnoida, ilmaista ja säädellä omia tunnetiloja.
- Tunnesäätely kehittyy temperamentin ja lapsuuden kasvuolojen yhteisvaikutuksesta.
- Kuormitus ja stressi vaikuttavat merkittävästi säätelykykyyn.
- Tunnesäätely on taito, jota voi harjoitella!



Tunnesäätelyyn

vaikuttaa monet asiat

Ämpäriä täyttää:

- Hankalat, mutta myös myönteiset tunnekokemukset
- Kuormitus (erilaiset tapahtumat, muutokset, ärsykkeet, huonot yöunet)

Kun ämpäri täyttyy, siitä roiskuu tunteita ja käytöstä yli laitojen – huuto, itku, ahdistus, levottomuus, kiukku

Jokaisella omanlainen yksilöllinen ämpäri



Tunneämpäri

Vanhemman rooli

- Vanhempi ottaa vastaan lapsen kaikenlaiset tunteet: tukee, lohduttaa ja on läsnä
- Suodattaa pois liian tunnekuohun, sanoittaa ja peilaa ne lapselle takaisin ymmärrettävässä ja turvallisessa muodossa.





Lapsuuden vaikutus omaan säätelykykyyn ja vanhemmuuteen

- Vanhemmuus usein aktivoi omia lapsuusmuistoja niin selkeinä muistikuvina kuin pintaan nousevina tunteina, kasvatustalipiteinä tai toimintatapoina.
- Miten lapsuuden kodissasi ilmaistiin tunteita?
- Mikä oli sallittua, mikä kenties ei ollut?
- Miksi välillä toimin niin kuin toimin?
- Mitä tapahtuu jos toimisinkin toisin?
- Miten haluaisin toimia?

Vanhemmuudessa toistamme niitä kokemuksia, joita meillä on itsellämme ollut lapsuudessa - hyvässä kuin pahassa.

Arjen voimavarat

- Arjen sujuvuus ja elämän hallittavuus
- (uni, ravinto, harrastukset, työ, talous, ihmissuhteet)
- Vanhemman oma terveydentila
- (kivut, mielenterveydenongelmat, sairaudet)
- Itseluottamus ja pystyvyyden kokemus
- Elämän merkityksellisyys





**Mitä tunteita minussa
herää?**

Tunteiden säateleminen

Myönteisiä ja haitallisia tunnesäätelykeinoja

Mikä on sinun konstisi vähentää stressiä, purkaa täyttynyttä säiliötä?

Ennakoiva tunteiden säätely

Tunteiden säätely kuormittavassa tilanteessa

Fyysiset keinot

Psyykkiset keinot

Sosiaaliset keinot

Fyysiset keinot

Auttavat ajatukset

Salilla käynti

Rauhallinen venyttely

Juoksulenkki

Hyvät yöunet

Ulkoilu

Hieronta

Lämmin juoma

Kaikenlainen itselle mieluisa tekeminen!

Mindfulness-harjoitukset

Leipominen

Lukeminen

Musiikin kuuntelu

Elokuvan katsominen

Luovat asiat: kirjoittaminen, maalaaminen, musiikki

Ystävän kanssa kahvittelu

Ryhmäliikunta tai joukkuelajit

Puhelu tärkeälle ihmiselle

Yksin oleminen

Lemmikkien kanssa puuhailu

lapsen psyykkisen ja fyysisen turvallisuuden tulee olla etusijalla

Kylmän veden juonti

Jääpalat käteen

Väkevä pastilli

Kymmeneen laskeminen

Rauhallinen hengittely

Stressipallon puristelu

Tyynyyn huutaminen

Tilanteesta harkinnan mukaan poistuminen

Turvaesine: esimerkiksi koru, joka muistuttaa mukavasta hetkestä

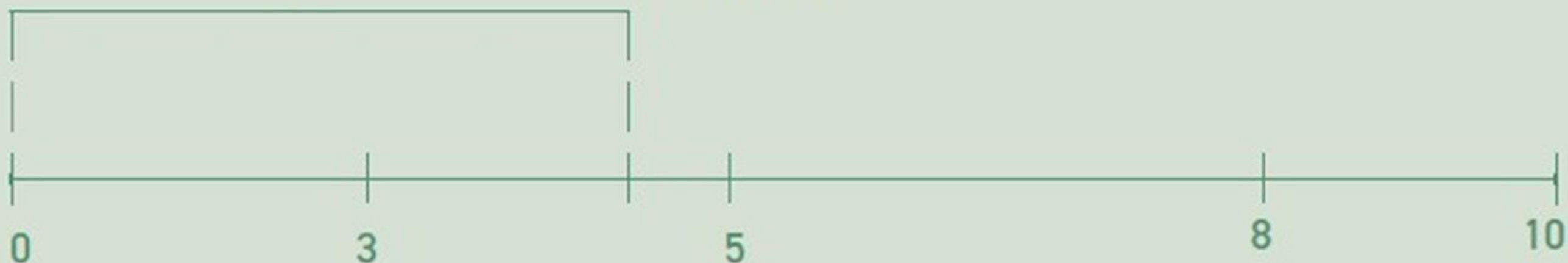
Lapsen näkökulman pitäminen mielessä: lapsi ei tarkoita pahaa, taustalla on jokin tunne ja tarve

Selviän tästä

Vaikka nyt on vaikeaa, olen silti riittävän hyvä vanhempi

Turva-alue
0-4

Turvatarkastus
- Time Out



Millainen koen olevani kun aggressio on nollassa?
Miten käyttäydyn, miten toiset minut kuvailisivat?
Millaisia kehon tunteuksia koen?

Turhautuminen
Millainen koen olevani kun turhaudun?
Miten käytökseni muuttuu, miten toiset minut kuvailisivat?
Millaisia kehon tunteuksia koen?

Ärsyyntyminen
Millainen koen olevani kun ärsyynnyn?
Miten käytökseni muuttuu, miten toiset minut kuvailisivat?
Millaisia kehon tunteuksia koen?
Vetäytyminen? Äänensävy, yms

Viha
Millainen koen olevani kun olen vihainen?
Miten käytökseni muuttuu, miten toiset minut kuvailisivat?
Millaisia kehon tunteuksia koen?
Mistä toiset huomavat vihaisuuteni?

Raivo
Millainen koen olevani kun olen raivoissani?
Miten käytökseni muuttuu, miten toiset minut kuvailisivat?
Millaisia kehon tunteuksia koen?
Mitä olen raivoissani tehnyt?

RAKENTAVA AGGRESSIO

PASSIIVINEN AGGRESSIO

TUHOAVA AGGRESSIO

Sisäinen puhe

- Miten puhun itselleni?
- Huoli- ja katastrofiajattelu
- Sosiaalinen vertailu ja riittämättömyyden tunne
- Kiitollisuus ja toiveikkuus lisääntyy, kun niitä harjoittelee.

Esim. kiitollisuuspäiväkirja

Miksi minä aina epäonnistun tässä...

Minä olen ihan surkea äiti!

Teen parhaani ja se riittää.

Olenpa ollut tiukilla, mutta selviän kyllä tästäkin!

Jaksoin hienosti ottaa vastaan lapsen kiukkuamisen tänään!

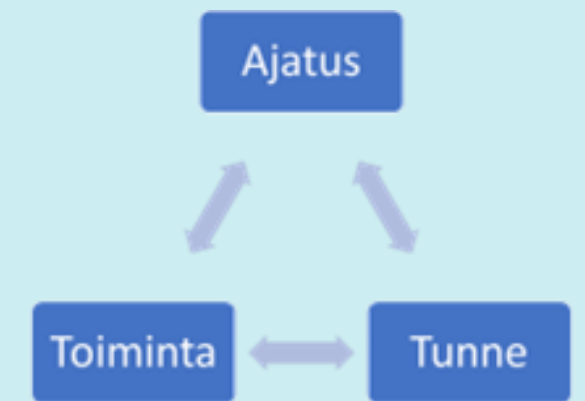
Sisäinen puhe

Millainen sisäinen
puhe/voimauseet
on haastavissa tilanteissa
sinun voimavarasi?

menti.com
6931 1870



Ajatusten, tunteiden ja toiminnan yhteys



Tilanne: On jo kiire. Lapsi pitkittää hoitoon lähtöä karkaamalla eteisestä eikä suostu pukemaan ja alkaa itkeä.

Vanhemman **haitallinen ajatus** tilanteessa saattaisi olla: "Miksi sen pitää taas olla tuollainen, miksi se on niin vaikea?!" Tämä ajatus lisää turhautumisen/ärsytyksen/ vihan tunnetta ja voi **heikentää** vanhemman ja lapsen välistä tunneyhteyttä. Vanhempi saattaa yrittää vaikuttaa lapsen käytökseen huomaamatta lapsen tarpeita ja lapsi voi turhautua entisestään, sillä vanhempi ei ymmärrä häntä.

Vanhemman **auttava ajatus** tilanteessa voisi olla: "Onkohan lapseni kuormittunut tai väsynyt ja tilanne on siksi hänelle hankala?" Tämä ajatus lisää empatian tunnetta ja voi **vahvistaa** vanhemman ja lapsen välistä tunneyhteyttä. Vanhempi voi pyrkiä toimimaan lapsen tarpeista lähtöisin ja lapsi saada kokemuksen nähdyksi ja autetuksi tulemisesta.

Kuten huomaat se asenne, millä vanhempi tulee tilanteeseen vaikuttaa merkittävästi vuorovaikutukseen ja sitä kautta aikuisen/lapsen toimintaan. Tämä jos jokin keino kannattaa ottaa käyttöön!

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

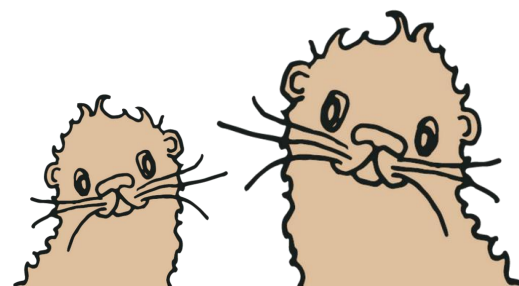
- Parisuhteentuen liikennevalot:
<https://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi/ammattilaisille/ammattilaisille-sovinnollinen-ero-ja-vanhemmuuden-jatkuminen>
- Tukea parisuhteeseen palveluista (perheneuvola, perheasianneuvottelukeskus, perhetyö)

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/>



KIRJAT

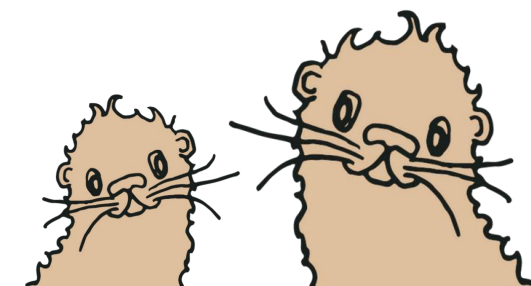
- Fanni kirjasarja. Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston
- Aada ja kiukkuleijona. Riikka Riihonen ja Kaisla Suokas. 2021.
- Kuinka kiukku kesytetään? Lapsen aggressiokasvatus. Riikka Riihonen ja Minna Koskinen. 2021.
- Ihmeelliset vuodet ongelmanratkaisupuokas 2-8 vuotiaiden lasten vanhemmille. Webster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

NETTIVINKIT

- Digitaalinen perhekeskus: www.perhekeskus.kymenhva.fi
- Kiukkukirja. Raisa Cacciotore . Saatavilla netissä ilmaiseksi: www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kiukkukirja
- MLL vanhempien sivut, esim. www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejalaapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaiassa
- 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_taaakse_kurkistaminen/

OMAHOITO-OHJELMAT & VIDEOAUTTAMINEN

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



AJANKOHTAISTA

Kaipaako 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.

stöliitto



**Perhepulma-palvelussa
moni huoli helpottaa.**

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

Meneekö hermot???

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



Ihmeelliset vuodet –ohjelman mukainen ryhmä 3–9- vuotiaiden lasten vanhemmille, jotka pohtivat miten auttaa lastaan käytösongelmissa.
(Mahdollisuus ottaa mukaan myös 10–12-vuotiaiden vanhempia)

Ihmeelliset vuodet-vanhemmuusryhmä käynnistyy Kotkassa keskiviikkona 2.9.2026 klo 16.30–19.00.

Paikka: Kotka perheneuvola, Toivellinnankatu 2, Kotka. Karhulan sairaalan A siipi, toinen kerros.
Tapaamiset toteutuvat viikoittain keskiviikkoisin klo 16.30–19.00. Ryhmäkertoja on 15.

Hakeutuminen

Ryhmään hakeudutaan 7.8.2026 mennessä Oma Kymenlaakso-palvelun kautta www.omakymenlaakso.fi, Voit kirjautua palveluun oheisen QR-koodin kautta. Jos Oma Kymenlaakso-palvelun käyttö ei ole mahdollista, voi oma työntekijä tehdä hakeutumisen puolestasi.



Oma Kymenlaakso-palveluun kirjautumisen jälkeen

- Valitse ajanvaraukset.
- Tunnistaudu mobiilivarmenteella tai verkkopankkitunnuksilla.
- Siirry varaamaan aikoja.
- Valitse: *Perhekeskuksen palvelut*.
- Valitse: *Hakeutuminen Kotkan 2026 Ihmeelliset vuodet vanhemmuusryhmään*

Hakeutumisen jälkeen ryhmänohjaaja on puhelimitse yhteydessä sopiakseen alkutapaamisajan. Alkutapaamisten perusteella kootaan ryhmiin osallistujat. Ryhmän aikana on mahdollisuus lastenhoitoon.

Ryhmää ohjaavat koulutetut Ihmeelliset vuodet-vanhemmuusryhmän ohjaajat.

Lisätietoja saat omalta työntekijältääsi tai ryhmänohjaajalta:
Anniina Kyllönen p. 0406433171

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”

AJANKOHTAISTA

Ihmeelliset vuodet-vanhemmuusryhmä käynnistyy Kouvolan perhekeskuksessa keskiviikkona 2.9.2026 klo 16.30–19.00.

Paikka: Kouvolan perhekeskus, Marjoniementie 6. 1kr.
Tapaamiset toteutuvat viikoittain keskiviikkoisin klo 16.30–19.00. Ryhmäkertoja on 15.

Hakeutuminen

Ryhmään hakeudutaan 7.8.2026 mennessä Oma Kymenlaakso-palvelun kautta www.omakymenlaakso.fi, Voit myös kirjautua oheisen QR-koodin kautta. Jos Oma Kymenlaakso-palvelun käyttö ei ole mahdollista, voi oma työntekijä tehdä hakeutumisen puolestasi.



Oma Kymenlaakso-palveluun kirjautumisen jälkeen

- Valitse ajanvaraukset.
- Tunnistaudu mobiilivarmenteella tai verkkopankkitunnuksilla.
- Siirry varaamaan aikoja.
- Valitse: *Perhekeskuksen palvelut*.
- Valitse: *Hakeutuminen Kouvolan 2026 Ihmeelliset vuodet vanhemmuusryhmään*

Hakeutumisen jälkeen ryhmänohjaaja on puhelimitse yhteydessä sopiakseen alkutapaamisajan. Alkutapaamisten perusteella kootaan ryhmiin osallistujat. Ryhmän aikana on mahdollisuus lastenhoitoon.

Ryhmää ohjaavat koulutetut Ihmeelliset vuodet-vanhemmuusryhmän ohjaajat.

Lisätietoja saat omalta työntekijältääsi tai ryhmänohjaajalta:
Nina Teikari p. 0401991312

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”

Kiitos osallistumisestasi!

Haluamme saada palautetta Uhmateamsin toteutuksesta.

Vastaamalla kyselyyn autat meitä kehittämään tulevia tapahtumia ja vastaamaan entistä paremmin perheiden tarpeisiin.

<https://link.webropol.com/s/uhma26>

