

ECHO-työpaja
2024-2025

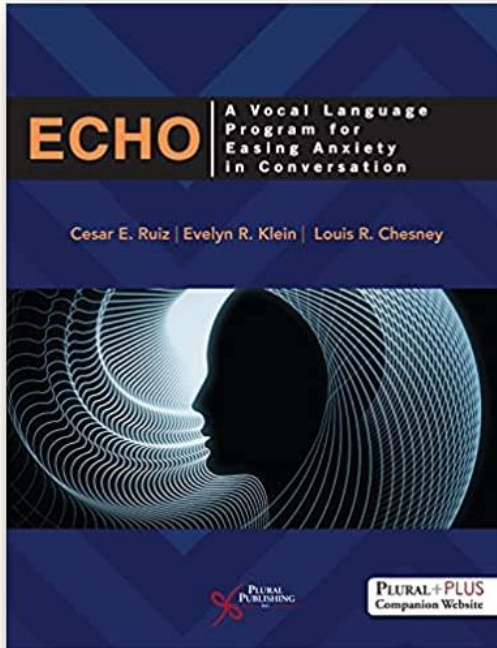
ECHO-ohjelman
esittely
10.10.2024

Lastenpsykiatri
Mia Sarvanne



ECHO - puherohkeutta vahvistava ohjelma isommille lapsille ja nuorille

Keskustelutilanteisiin liittyvän ahdistuneisuuden
helpottamiseksi



Ohjelman kehittäjät:

Osa 1: Cesar R Ruiz: puheterapeutti, professori La Sallen yliopistossa, jossa opettanut 18 vuotta. On erikoistunut mm. valikoivaan puhumattomuuteen.

Osa 2: Evelyn R Klein: puheterapeutti, professori La Sallen yliopistossa, on myös psykologi ja kliininen neuropsykologi, CBT-terapeutti. Erikoistunut mm. valikoivaan puhumattomuuteen, autismin kirjon häiriöön. Kehittänyt ohjelman EXPRESS: Expanding Receptive and Expressive Skills through Stories.

Osa 3: Louis R Chesney: perehtynyt neurodiversiteettiin, tutkija, kehittää työkaluja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi digitaalisen oppimisen keinoin työpaikoilla, teollisuudessa.

ECHO-ohjelman vaikuttavuus?

Hoito-ohjelmaan osallistuneista lapsista tai nuorista 39/42 pystyi tuottamaan ääntä helposti ensimmäisen työskentelykerran päättyessä.

Kehittäjien esittämiä alustavia tutkimustuloksia hoitomallista hyödyntäen oirekyselylomaketta SMQ (mitä enemmän pisteitä, sitä parempi tilanne):

(ennen – jälkeen työskentelyjakson:)

Koulu : 0.89 – 2.11 (0-3)

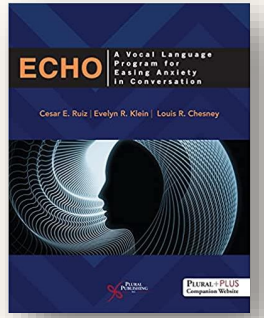
Perhe : 1.53 – 2.33 (0-3)

Sosiaaliset tilanteet : 0.60 – 1.51 (0-3)

Yhteensä : 17 – 35 (0-51 pistettä)

Vuorovaikutusvalmiudet vahvistuivat kaikissa tilanteissa.

Mikä on ECHO-ohjelma?



- ECHO on asteittaista puherohkeutta vahvistavaa menetelmää hyödyntävä hoito-ohjelma.
- Sen tarkoitus on vahvistaa
 - rohkeutta tuottaa puhetta
 - keskustelutaitoja arjen tärkeissä tilanteissa
- Sen tavoitteena on auttaa henkilöitä, joilla on vuorovaikutus- ja keskustelutilanteisiin liittyvää ahdistuneisuutta, esimerkiksi tilannekohtaista puhumisen vaikeutta (valikoivaa puhumattomuutta) tai änkytystä.
- Se on suunnattu noin 4-6 luokkalaisille ja yläasteikäisille lapsille ja nuorille

Kuka voi käyttää ECHO hoito-ohjelmaa?

- ECHOa voivat hyödyntää terveydenhuollon ammattilaiset, kuten puheterapeutit, psykologit ja terapeutit.
- ECHOa voidaan toteuttaa esim. osana puheterapiakuntoutusta
- Sitä voivat hyödyntää opettajat ja vanhemmat – kaikki aikuiset, jotka tukevat lapsia tai nuoria, joilla on valikoivaa puhumattomuutta tai änkytystä
- Hoitomanuaali on englanninkielinen ja siten itsenäinen perehtyminen ohjelmaan vaatii hyvää englanninkielen taitoa

PULMA: kaikki ohjelman tehtävät ovat myös englanniksi – miten hyödyntää ohjelmaa Suomessa?

ECHO työpaja



Ensimmäiset työpajat järjestettiin 2023
(Avainaskelmin ja HUS)

- Lähes kaikki tehtävät käännettiin suomeksi ja ruotsiksi

ECHO-työpaja 2024-2025:

- Käydään läpi kaikki tehtävät suomenkielisinä versioina
- Koulutukseen osallistuja saa käyttöönsä suomennokset ja ruotsinnokset
- Jaetaan kokemuksia menetelmän käytöstä osana kuntoutusta

ECHO-ohjelma sisältää kolme osaa



1

Ääni haltuun

Tutustutaan siihen, miten puheääni syntyy

Otetaan oma ääni haltuun kirjain kirjaimelta

Edetään sanojen lausumisen kautta kohti lauseita ja kysymyksiin vastaamista

Harjoitellaan, miten tunteita viestitetään ilmein ja äänensävyin

2

Kielen käyttötaidot

Harjoitellaan ja vahvistetaan keskustelutaitoja

- Keskustelussa tarvitaan sekä kuuntelun että puhumisen taitoja
- Keskustelemalla pyydetään apua ja kuullaan, mitä toiset tarvitsevat, vaihdetaan ideoita ja ajatuksia, löydetään uusia näkökulmia ja opitaan uutta.
- Keskustelemalla löydetään keinoja tehdä yhteistyötä toisten, usein hyvin erilaisten ihmisten kanssa.

3

Rooliharjoitukset

Harjoitellaan arkipäivän vuorovaikutustilanteita hyödyntämällä roolipelejä.

- Taitoja, joita on edellisissä osissa harjoiteltu, hyödynnetään nyt roolipeleissä, jotka muistuttavat oikeita arjen tilanteita kotona, kodin ulkopuolella ja koulussa.
- Harjoitellaan kohtaamaan myös ikävältä tuntuvia tilanteita, joissa keskustelu ei etene toiveiden mukaisesti.

Tietoa ja yhteistyösuhteen luomista

1

Ääni haltuun 7 toimintapeliä

- Äänen tuoton aloittaminen
- Äänen voimaakuuden säätely
- Äänen korkeuden säätely
- Eri äänteiden tuottaminen
- Äänteistä sanoiksi ja lauseiksi
- Tunteiden ilmaisu osana puhetta

2

Kielen käyttötaidot 11 toimintapeliä

- Kielen käyttö eri tarkoituksiin
 - Tervehtiminen, kiittäminen, arvostuksen osoittaminen, anteeksi pyytäminen, pahoittelu
 - Selvennyksen pyytäminen, epäkohdan tuominen esiin
 - Avun pyytäminen, tiedon jakaminen
- Puhetavan muuttaminen henkilön tai tilanteen mukaan
- Keskustelun ja tarinankerronnan sääntöjen noudattaminen

3

Rooliharjoitukset 17 tilannetta

- Kerätty henkilökohtaisia tarinoita tilanteista, jotka on koettu vaikeiksi
- Niistä on tehty roolipeliharjoituksia
- Tilanteet näytellään
- Tilanteita pohditaan jälkikäteen
- Tunnistetaan ajatusmalleja, haitallisia oletuksia, joita puhumistilanteisiin voi liittyä.

Yhteensä noin 30 käyntikertaa – n. 9kk ajanjakso – yksi kuntoutusjakso

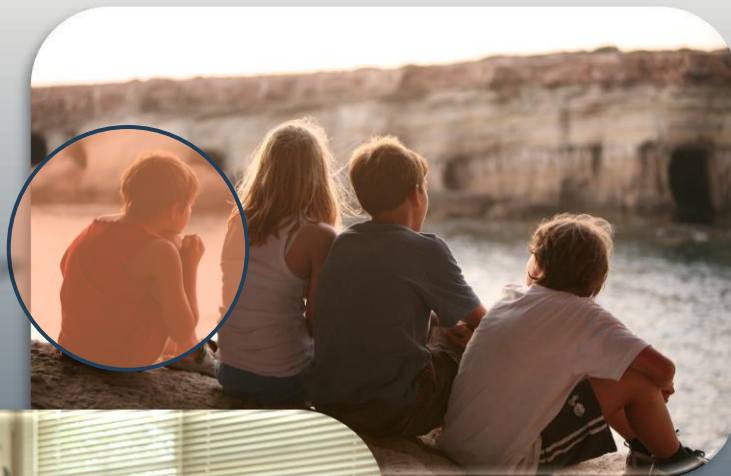
Tietoa ja yhteistyösuhteen luomista –
materiaalia tiedon jakamista varten

A large white rectangular area with rounded corners, resembling a scroll, is centered on an orange background. The scroll has a dark blue outline and two grey circular elements at the top corners, suggesting it is unrolled. The title 'Jaetaan tietoa' is written in a large, dark blue, sans-serif font in the center of the scroll. Below it, the subtitle 'Luodaan yhteisymmärrys siitä, mitä ollaan tekemässä ja miksi' is written in a smaller, dark blue, sans-serif font.

Jaetaan tietoa

Luodaan yhteisymmärrys siitä, mitä ollaan tekemässä ja miksi

Vaikeus puhua tietyissä tilanteissa - puhejännitys – mykistyminen – mistä on kyse?





Puhejännitys on ahdistusoire

Valikoiva puhumattomuus on ***ahdistushäiriö:***

kyvyttömyyttä tai vaikeutta puhua tietyissä,
ahdistusta herättävissä sosiaalisissa
tilanteissa

-

Arkisissa, päivittäisissä tilanteissa

Yleisyys: noin 1% lapsista

Jatkuu usein vuosia

Osalla jatkuu aikuisuuteen saakka

Puhejännitys laukeaa
jännittävässä tilanteessa
usein jo pikkulapsena,
joskus myöhemmin

Uusia ihmisiä
Paljon ihmisiä

Outo, uusi ympäristö;
tilat, tavarat, äänet,
hajut, valot, liike...

Joku kysyy jotain tai
odottaa vastausta

Rohkeus on vähän kuin lihas ja
vahvistuu harjoittelemalla. Myös
puherohkeutta voi vahvistaa! 🤝

Tehdään asioita, joita
en ole aikaisemmin
tehnyt

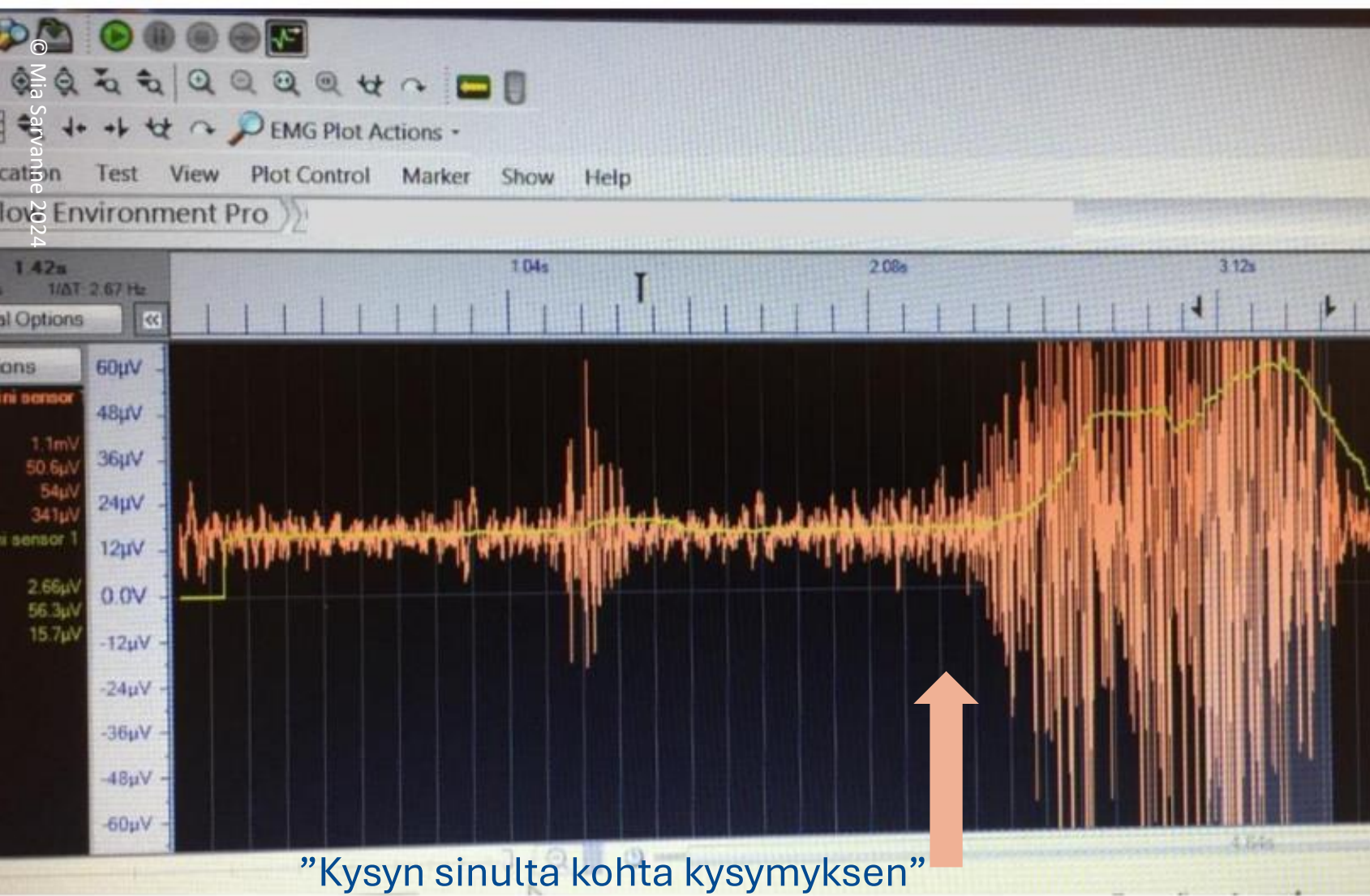
Koko keho jännittyy
Kaulankin alue jännittyy
niin että puhuminen ei
onnistu

Kun tilanne toistuu
uudelleen ja uudelleen:

*"Jostain syytä olen
ihminen, joka ei
tietyissä tilanteissa
pysty puhumaan"*
Puhumattoman identiteetti

Puhejännitys

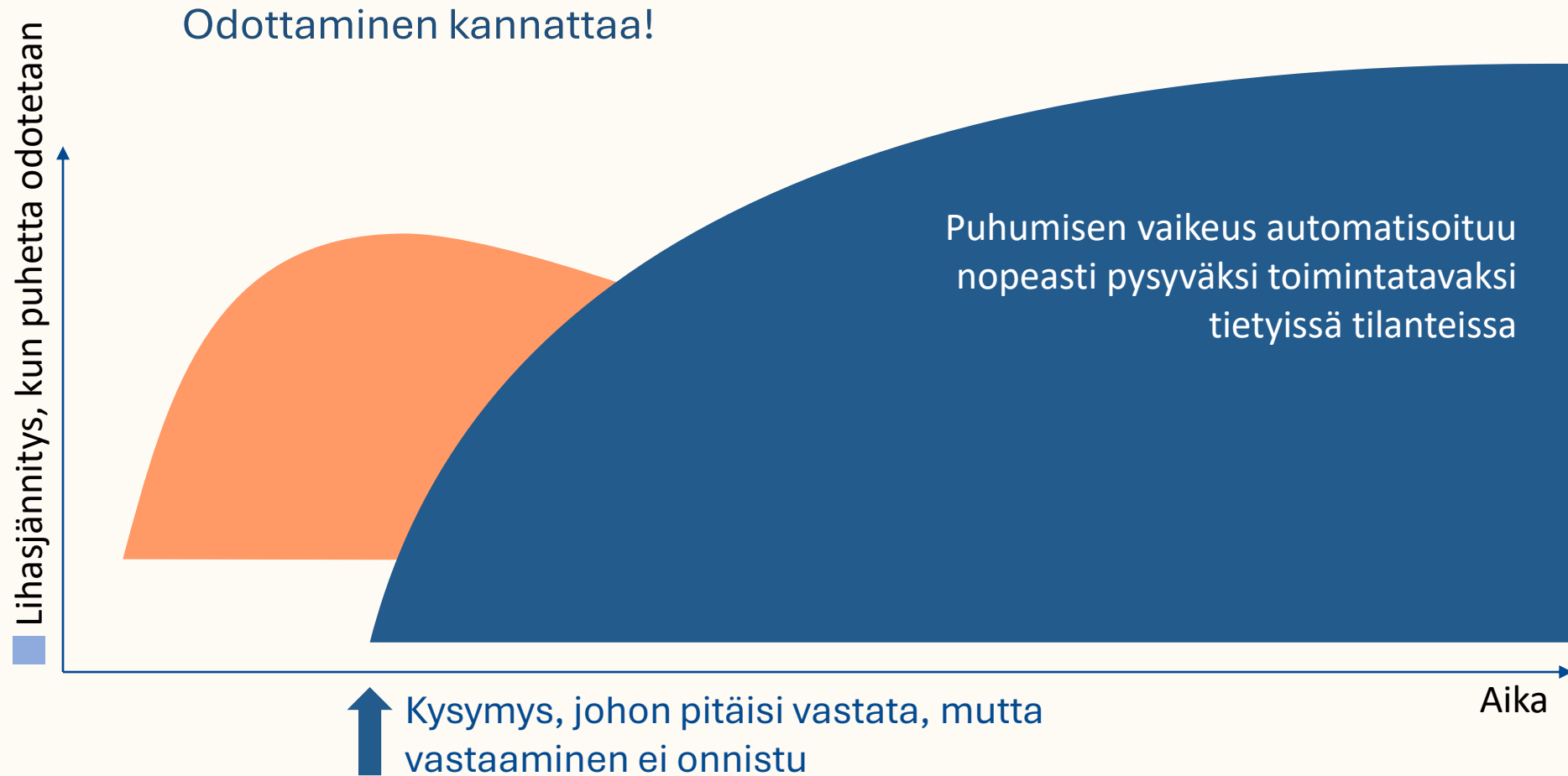
Sosiaalisten tilanteiden
pelko



Puhejännitykseen liittyy voimakas kaulan alueen lihasten jännittyminen, jolloin puheen tuottaminen ei onnistu tai on vaikeaa – äänihuulet eivät pysty liikkumaan.

Kuva EMG-mittauksesta: puheterapeutti Cesar Ruis, Yhdysvallat

Kaulan alueen lihasjännitys helpottaa, kun tilanne tulee tutummaksi



5s sääntö:
malta odottaa 5s!

Kyse on muustakin kuin puhumattomuudesta

Puhumattomuus on osa tietyissä, lasta ahdistavissa sosiaalisissa tilanteissa laukeavaa

lihasten jähmettymis- tai lamaantumisreaktiota



puhe



**puhe ja
ilmeet**



puhe, ilmeet ja kädet



**kaikki lihakset, koko
lapsi**

Se on kehon puolustusreaktio tilanteissa, jotka keho tulkitsee hengenvaarallisiksi ja liittyy tarpeeseen olla liikkumatta ja hiljaa



Rento ja
turvallinen

Valpas ja
varuillaan

Jähmettynyt
ja äänetön

Yksilöllinen,
monimuotoinen
oirekuva

Puhejännityksen
lisäksi
tavallista:

- Jähmettyminen ja toimintakyvyn vaihtelu tilannekohtaisesti
- Halu tehdä asiat oikein
- Virheiden tekemisen pelko
- Vaikeus tehdä valintoja
- Kaikenlainen vaatimuksen kokemus voi tuntua vaikealta tai lamauttavalta – vaikeus tehdä tehtäviä ja koetilanteissa lamaantuminen
- Vaikeus syödä tilanteissa, joissa paljon ihmisiä
- Vaikeus käydä wc:ssä julkisissa paikoissa



KOTONA
Luova
Kekseliäs
Taitava
Oikeudenmukainen
Ystävällinen
Salaperäinen
Hassutteleva
Uljas

© Mia Sarvanne 2024

KOULUSSA,
HARRASTUKSISSA
KAVERIJOUKOSSA
KAUPPAKESKUKSESSA
RAVINTOLASSA
LÄÄKÄRILLÄ
Lukossa
Puhumaton
Vähäilmeinen
Vetäytyvä
Jännittynyt
Vakava
Avuton



TYÖSKENTELYN VISIO

Valmius säilyttää

- identiteetti
- toimintakyky
- kommunikaatiovalmius

kaikissa arjen ympäristöissä

Kommunikaatiotaitojen vahvistaminen

Mahdollisuus olla oma autenttinen itsensä kaikissa arjen tilanteissa



*Jokaisessa ihmisessä on valtava yksilöllinen
kasvuun, eheytyksen ja luovuuden potentiaali*

Kasvun ja oppimisen eteneminen

Lähikehityksen vyöhyke (Lev Vygotsky)

Kasvu etenee vaihe vaiheelta; vaiheita ei voi ohittaa.

Pientä tainta ei voi venyttää yhtäkkiä isoksi puuksi.

Myös puherohkeus kasvaa kuin pieni taimi, kasvuvoimana motivaatio, halu tulla kuulluksi ja ymmärretyksi.

Realistiset, kasvua edistävät tavoitteet asettuvat keltaiselle alueelle.

Rohkeuden vahvistaminen:

Keltaisella alueella on mahdollista rohkaistua toisen avulla tekemään sellaista, mitä ei vielä yksin uskalla.

Punaisella alueella rohkaistuminen ei ole mahdollista, vaikka toinen tarjoaa apua.

En opi enkä osaa,
vaikka toinen auttaa

Opin ja osaan
toisen avulla

Osaan
itse!

Miten ahdistus vaikuttaa puhumiseen?

- Pelko ja ahdistus muuttavat aivojen toimintaa
- Ne valmistavat kehon ja mielen nopeaan toimintaan, tai pysymään piilossa ja hiljaa.
- Hätätilanteissa tietoisesta ajattelusta ja tilanteen pohtimisesta ei ole apua

Miettiminen tapahtuu liian hitaasti



Miten ahdistus vaikuttaa puhumiseen?

- Todella hengenvaarallisia tilanteita tapahtuu harvoin
- Monet hyvin arkisetkin asiat voivat kuitenkin herättää pelon ja ahdistuksen tunteita
- Nopea liike, kova ääni, vihainen ilme, aukea tila tai paikka, jossa on paljon ihmisiä voivat kaikki nostaa ahdistuksen pintaan
- Joskus ahdistus ja pelko on niin voimakasta, ettei rauhoittuminen onnistu, vaikka järki sanoo, ettei tilanteessa ole pelättävää.
- Tilannekohtaiseen puhumisen vaikeuteen eli valikoivaan puhumattomuuteen liittyy usein voimakas ahdistus ja vaistomainen tarve pysyä liikkumatta ja hiljaa tilanteissa, joissa pitäisi puhua. Kaulan alueen lihakset voivat jännittyä niin paljon, ettei puheen tuottaminen onnistu.

Keskustelu onnistuu, kun pystyy tuottamaan puhetta, kuuntelemaan, ajattelemaan ja pohtimaan

Ahdistus heikentää työmuistin toimintaa

Työmuisti on lyhytkestoinen muisti, joka auttaa meitä muistamaan, mitä toinen juuri sanoi

Ahdistuneena on vaikea

- keskittyä siihen, mitä toinen sanoo
- ymmärtää ja pohtia sitä, mitä toinen sanoi
- vastata tai aloittaa vastaaminen

Epävarmuus liittyen siihen, mitä sanoisi, voimistuu

Ahdistuneena on vaikea ajatella selkeästi. Olo tuntuu epävarmalta ja voi olla vaikea keksiä, mitä sanoisi. Tai mielessä voi pyöriä paljon sanottavaa, mutta pelottaa, mitä muut ajattelevat siitä, mitä haluaisi sanoa. Voi pelottaa, miltä oma ääni kuulostaa.

Usein puhumista vaikeuttaa myös sosiaalisten tilanteiden pelko

- Monet ihmiset pelkäävät sosiaalisia tilanteita
- Silloin ihminen jännittää tai pelkää, miten toiset suhtautuvat siihen, mitä itse sanoo
- Puhumistilanteisiin liittyvät huoliajatukset ja kielteiset olettamukset vahvistuvat
- Esim.:
 - Pelot ja huolet ennen tilanteita, joissa pitäisi puhua, kuten ”Kaikki kuulevat minun puhuvan”
 - Kielteiset ajatukset omasta itsestä, kuten ”En pärjää sosiaalisissa tilanteissa, en pysty puhumaan”

Ahdistuneisuus on ikävä tunne, jota haluaa vaistomaisesti välttää

- Puhumiseen ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä ahdistuneisuus johtaa usein paikkojen ja ihmisten välttelyyn ahdistuksen helpottamiseksi
- Välttäminen aiheuttaa kuitenkin helpotuksen lisäksi epäonnistumisen kokemuksen
- Keskustelutaidot eivät pääse harjaantumaan, ja harjoituksen puute lisää epävarmuutta ja ahdistusta.

Hyvä uutinen:

Rohkeutta voi vahvistaa harjoittelemalla

Keskustelutaitoja voi harjoitella ja vahvistaa

ECHO on pienin askelin etenevä toimintapeleihin perustuva ohjelma, joka auttaa harjoittelemaan



Kohti puherohkeutta taitoja vahvistamalla

Klein, Chesney & Ruiz 2021: ACR-malli (Anxiety Tolerance, Recue Reduction and Communication Confidence)



Kohti puherohkeutta taitoja vahvistamalla

Ahdistuksen sietokyvyn vahvistaminen

- Ahdistus herättää ikäviä tunteita ja tarpeen hakeutua turvaan.
- Puhumistilanteiden välttäminen helpottaa oloa hetkellisesti, mutta se ei vähennä ahdistusta, joka liittyy puhumistilanteisiin liittyviin odotuksiin, epävarmuuteen tai pelkoihin. Päinvastoin, se voimistaa pelkoja ja heikentää itseluottamusta.
- Kun ahdistavia asioita harjoitellaan kohtamaan pienin askelin, ahdistus vähitellen heikkenee ja lopulta häviää kokonaan.
- Harjoitteluun tarvitaan kykyä sietää ahdistusta.

Puolesta puhumisen vähentäminen

- On luonnollista, että välittävät ihmiset puhuvat puolesta, kun huomaavat, ettei toinen pysty puhumaan.
- Puolesta puhuminen kuitenkin ylläpitää puhumisen vaikeutta.
- On tärkeää, että henkilölle, jolla on puhejännitystä, annetaan tilaa ja aikaa puhua. Vain siten hän voi kohdata puhejännityksen ja voittaa sen.

Itseluottamusta tukevan käyttäytymisen vahvistaminen

- Työskentelyn tavoitteena on vahvistaa itseluottamusta omiin vuorovaikutustaitoihin harjoittelun ja kokemusten avulla.
- Jos lapsi tai nuori kieltäytyy tehtävästä, koska se tuntuu liian vaikealta, on tärkeää, että hän tietää, että tehtävä voidaan muuttaa helpommaksi, tai että hän voi yrittää sitä myöhemmin.
- Kannattaa myös muistuttaa häntä taidoista, joita hän on aikaisemmin oppinut, kuten esimerkiksi pyörällä ajo, kännykän käyttö, lukeminen.
- Tunnemittari ja liikennevalot jatkuvaan käyttöön: työskentely toteutetaan ”keltaisilla valoilla” – tehtävä ei saa olla liian helppo tai liian vaikea

ECHOn tueksi: *Lasten puhejännityksen omahoito-ohjelma ja /tai Nuorten puhejännityksen omahoito-ohjelma* (Mielenterveystalo)

Arvioinnin ja tiedon jakamisen jälkeen motivaation arvio

Motivaatio asteikolla 1-10: jos 1, ei työskentelyä yleensä kannata aloittaa.

Motivointityöskentely

- Puhumisen vaikeus ei ole lapsen/nuoren syy
- Joillakin on päänsärkyä tai muuta vaivaa, heillä kaulan alueen lihasjännitystä
- Äänen avaamiseen on keinoja, esim.
 - Nenän kautta äänen tuottaminen voi onnistua, vaikka suun kautta ei
 - On äänteitä, joiden avulla puhuminen on helpompi aloittaa kuin toisten äänteiden
 - Työskentelyn aikana he saavat vinkkejä ja harjoitellaan keinoja käynnistää ääni tilanteissa, joissa puheen tuottaminen on vaikeaa
 - Esim. kun pitäisi sanoa oma nimi: keskitytään ensimmäiseen äänteeseen, mitä pitääkään tehdä; ”Mia”, laittaa huulet yhteen. Jännitys helpottaa, kun voi keskittyä yhteen pieneen asiaan kerrallaan

Käytännön toteutus:

- Arviovaiheessa tavataan vanhempia myös erikseen
- Vanhempiin ollaan yhteydessä jokaisen käyntikerran yhteydessä, kerrotaan miten on edetty, annetaan kotitehtäviä
- Tehtäviä/pelejä tehdään myös kotona ja niihin voidaan tutustua kotona jo ennen käyntikertaa, jotta harjoitus on sitten käynnillä tuttu
- Mietitään yhdessä altistusharjoituksia arkeen

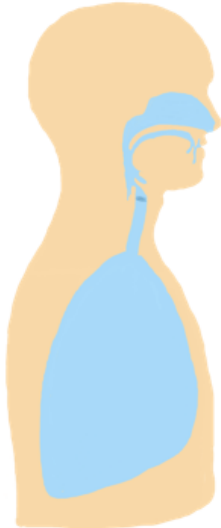
Moduuli 1: 6-8 kertaa

Moduuli 2: 16-18 kertaa

Moduuli 3: n. 6 käyntikertaa

Puheen tuottaminen

Kuinka puheääni syntyy?



Lihakset työntävät ilmaa ulos
(Kun puhallat, laita käsi vatsalle, niin tunnet, kuinka lihakset jännittyvät)

Äänteiden muodostamiseen tarvitaan hengityksen tuottamaa ilmavirtaa.

Kuuntele hengityksen ääntä, kun hengität sisään ja ulos. Jos hengität syvään, kuulet molemmat. Kokeile hengittää nenän kautta ja sitten suun kautta sisään ja ulos.

Puhallus

Hengitä keuhkot oikein täyteen ilmaa ja puhalla sitten ulos. Puhallus synnyttää ilmavirran.

Puhalluksen avulla voit vaikka sammuttaa kynttilän tai liikutella höyhentä



Ilmainen sovellus kännykälle:
Candle: voit puhalttaa kynttilän sammuksiin

Kun puhallat, suuntaat huulien avulla ilmavirtaa kohti kynttilää tai höyhentä.

Syntyy kapea tunneli, joka synnyttää äänen, kun ilmavirta kulkee siitä läpi.

Kuulet puhallusäänen.

Aivot säätelevät lihaksia, jotka tuottavat puheen.

Hengityslihasten avulla tuotetaan ilmavirta, jota tarvitaan äänen tuottamiseen.

Kaulan alueen lihakset vaikuttavat äänihuulien kireyteen. Äänihuulien avulla ääni soi, syntyy värähtelevä ääniaalto.

Kasvojen, suun ja nielun alueen lihakset muuttavat liikkeillään suuontelon muotoa, jotta voimme muodostaa erilaisia äänteitä.

Puheen tuottaminen

Suunnittelu, ideat

Aivokuorialueilla on lukuisia keskuksia, jotka liittyvät puheen tuoton suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Aikaisemmat kokemukset

Toteutus

Keskiaivot, aivorunko ja pikkuaivot huolehtivat kehon toiminnoista, hengissä säilymisestä ja automatisoituneista toimintatavoista, myös suun ja nielun liikkeistä sekä hengityksestä, kun puhutaan.

Limbinen järjestelmä luo ja säätelee yhteyksiä, ohjaa ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä aikaisempien kokemusten pohjalta.

Mantelitumakkeet toimivat hälytysjärjestelmänä, joka hälyttää, jos havaitaan jotain mahdollisesti pelottavaa.

Mistä yleensä puhutaan?

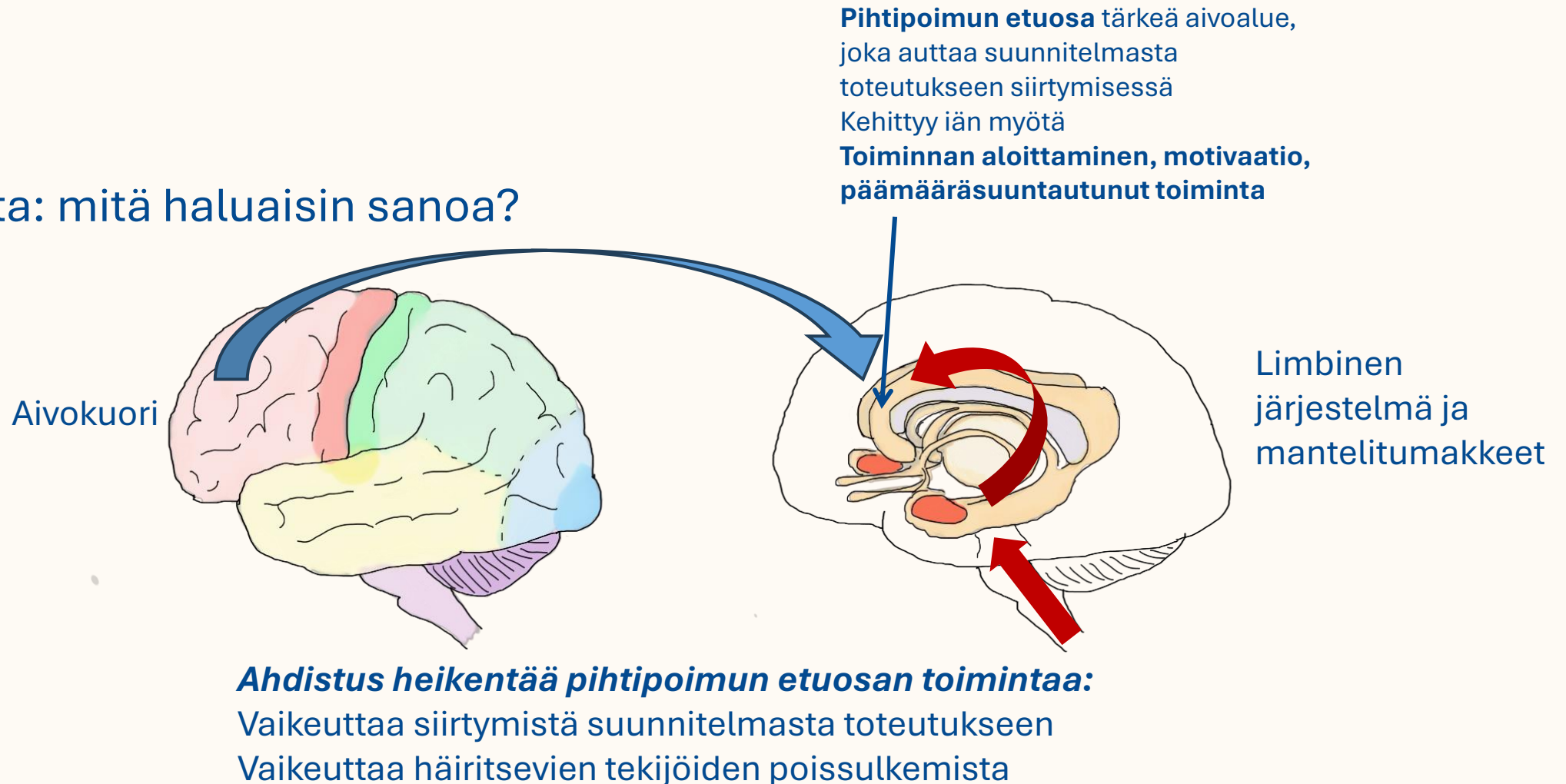
Ajatuksista
Ideoista
Tunteista
Tarpeista
Toiveista
Mielenpitoista
Uskomuksista
Suhteista
Asioista

....



Miten ahdistus vaikuttaa puhumiseen?

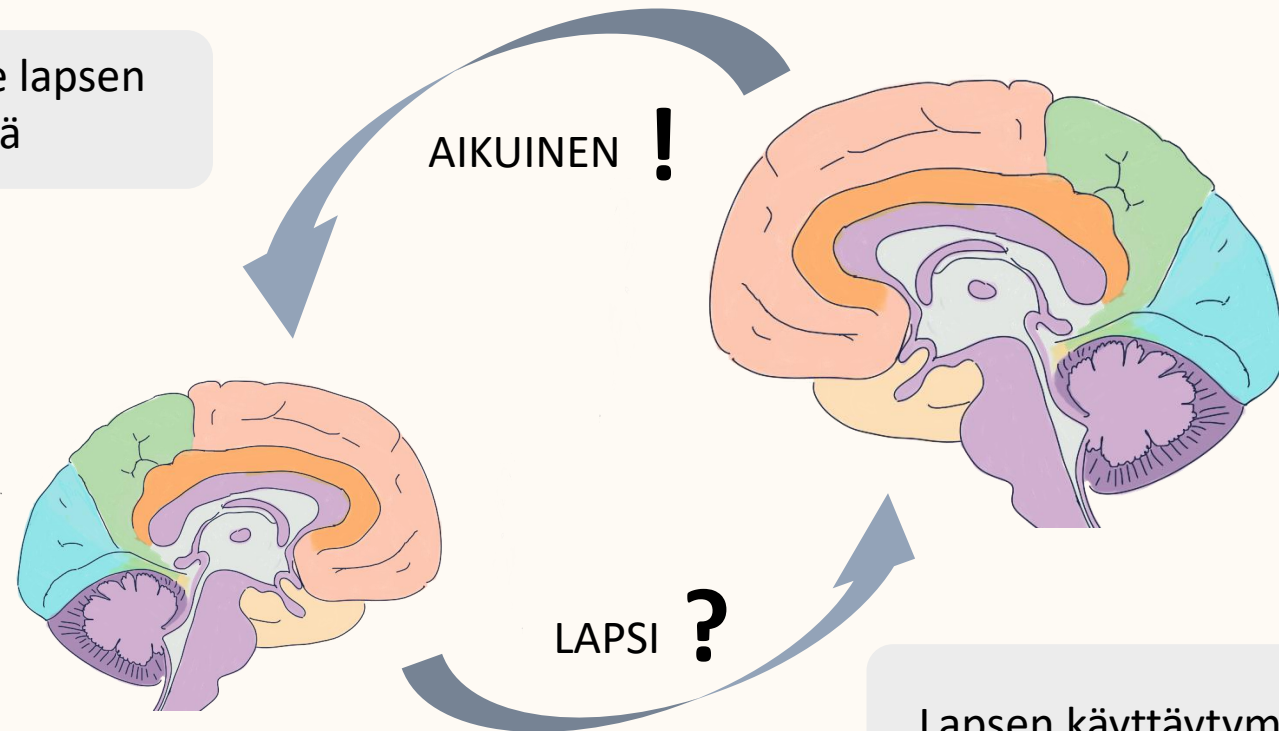
Pohdinta: mitä haluaisin sanoa?



Aivojen tila säätelee käyttäytymistä ja vuorovaikutusta:

Aivot kasvavat ja kypsyvät yli 20 vuotta ja tarvitsevat kehittyäkseen säätelyapua

Aikuisen aivojen tila säätelee lapsen aivojen tilaa ja käyttäytymistä



Lapsen käyttäytyminen on "kysymys"

Kun etuaivokuoret säätelevät aivojen toimintaa:

Toiminta on harkitsevaa ja luovaa

Ongelmanratkaisu

Uteliaisuus

Yhteys ja erillisyydet

Vivahteikas puheääni, voimakkuus vaihtelee

Kun limbinen järjestelmä hallitsee aivojen toimintaa:

Toiminta on tunnevaltaista ja toistavaa

Aina/ei koskaan

Ei / En halua

”Kaikki tänne heti”

Tunne tarttuu - peilaaminen

Huuto, kireä ääni, äänensävyt puuttuvat

Kun syvät aivoalueet, keskiaivot hallitsevat aivojen toimintaa:

Toiminta keskittyy hengissä säilymiseen

Pakoon juokseminen

Vetäytyminen

Jähmettyminen

Luovuttaminen

Mukautuminen

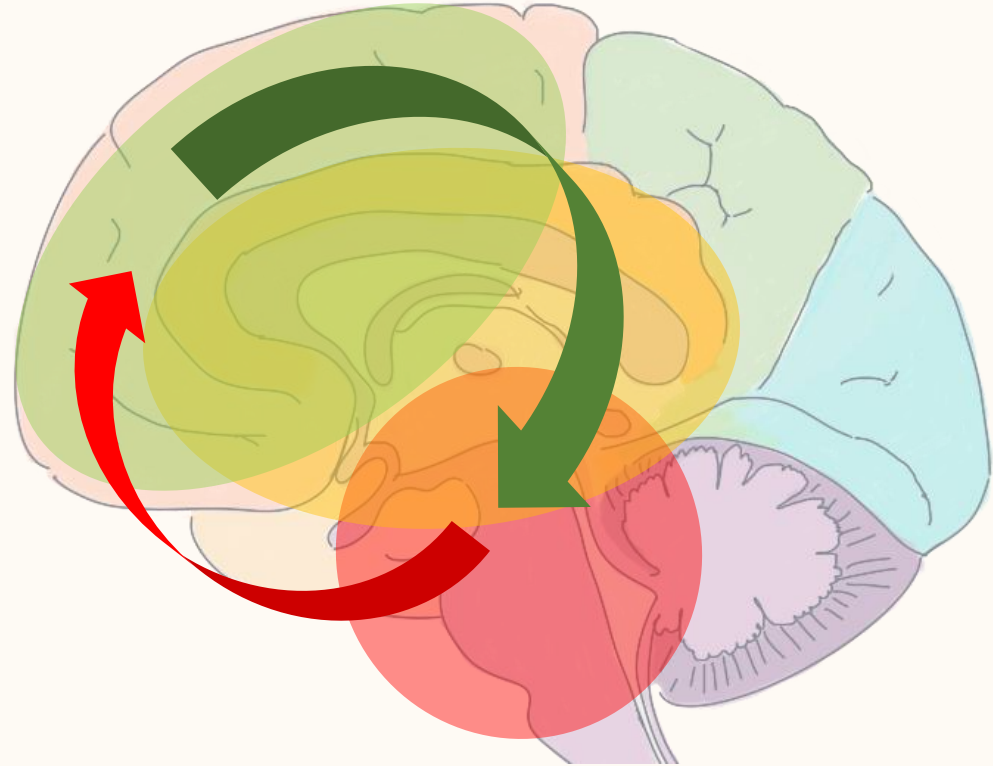
Lyöminen, töniminen

Kiljuminen,

äänen vaimeneminen,

äänettämyys

”Mitä tarvitsen, jotta voin rauhoittua ja rentoutua?”



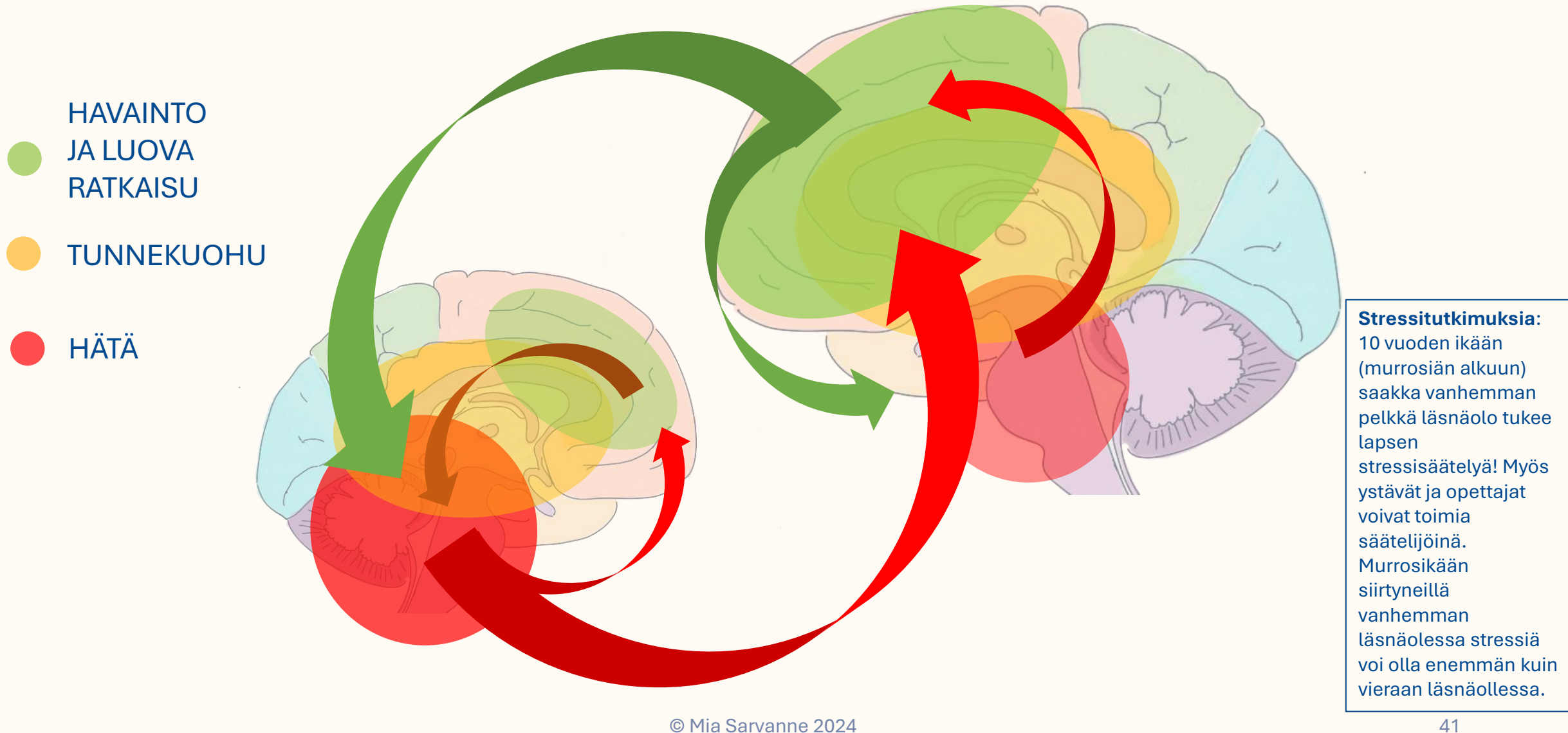
Aikuisen toiminta vuorovaikutustilanteissa on pitkän kokemuksellisen oppimisen tulos ja vahvasti automatisoitunutta, ei tietoisista – uuden toimintatavan oppiminen vaatii tietoiseksi tulemistä nykyisestä tavasta toimia

”Miten toimin suhteessa itseeni?”

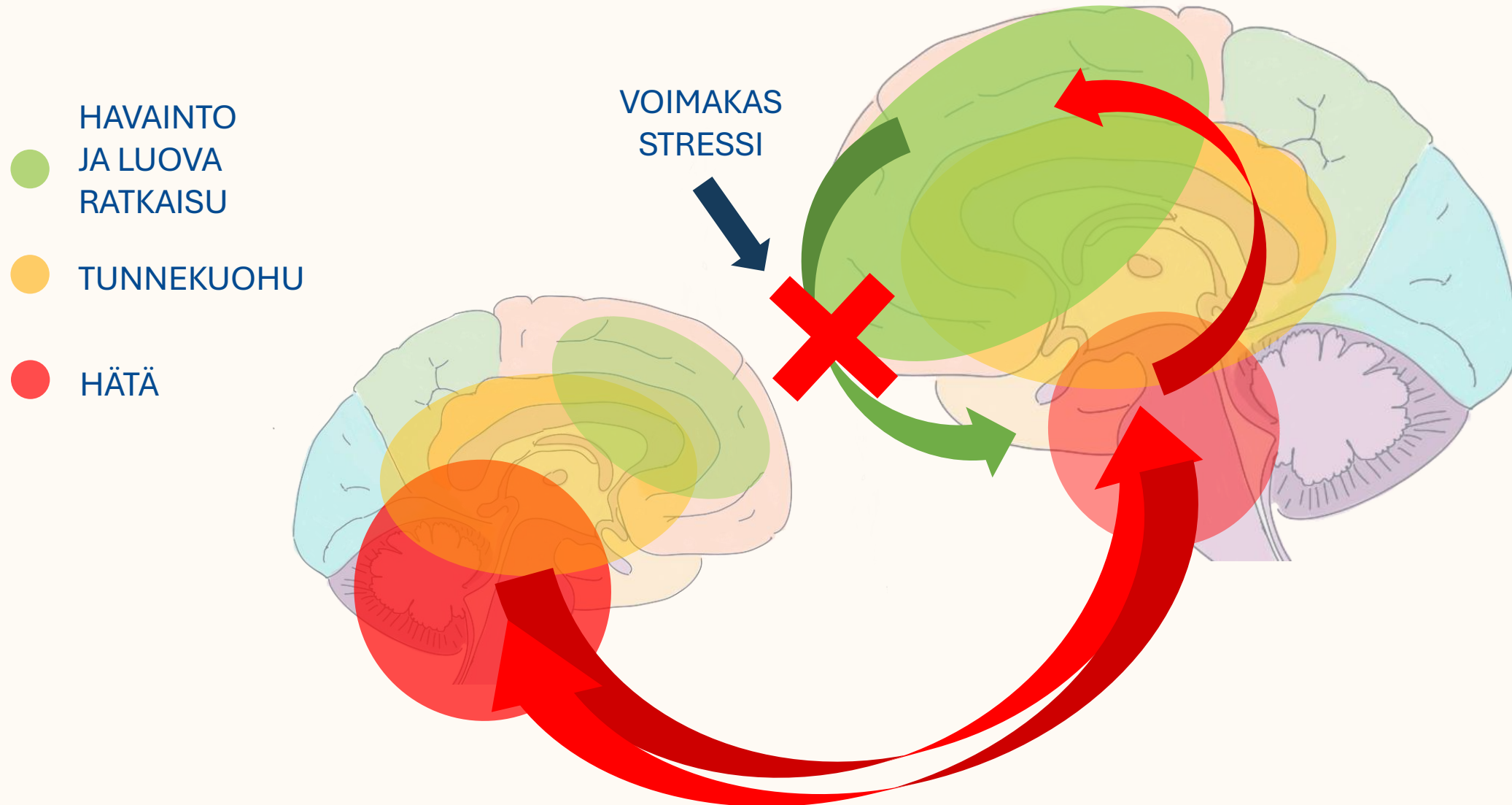
”Miten puhun itselleni?”

”Miten rauhoitan itseäni?”

Lapsen itsesääätelyä tukeva vuorovaikutus



Voimakkaasti stressaantunut aikuinen ei saa säätelyvalmiuksiaan käyttöön



Ankaruus ja tuomitsevuus kehittyvän mielenterveyden riskitekijöitä – sekä lapsen ja vanhemman välisessä suhteessa että mielensisäisessä säätelyssä

(Psykologi Saara Nolvi, Lastenpsykiatriyhdistyksen koulutuspäivät 16.4.2024)

Sensitiivinen ja vähemmän ankara vanhemmuus tukee itsesäätelyä

Voimakas stressi lisää vanhemman ankaruutta ja reaktiivisuutta – *miten suojella ja tukea vanhempia ja vanhemmuutta?*

Kanssavanhemmuuden tukeminen

- Perheen sisällä
- Laajennetussa perheessä; isovanhemmat ja läheiset sukulaiset
- Yhteisössä; päiväkodit, koulut, harrastustoiminta
- Yhteiskunnassa – yleinen ilmapiiri ja näkemys lasten kasvatuksesta ja siitä, minkälaiset asiat ja toimintatavat edistävät sekä yksilöiden että yhteisön hyvinvointia



Aikuisten asenteella on merkitystä

Sosiaalista ahdistuneisuutta vähentää:

- rento meininki
- hyväksyvä ote
- salliva asenne
- helposti lähestyttävä
- ei painostava
- ei yli-innukas
- **Rauhallinen, toista kunnioittava ja tukea antava asenne**

