



# Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -opas

Tekijät: Pauliina Aaltonen & Johanna Nieminen

Valokuvat: Tiia Saari

Kaikki oikeudet kuviin pidätetään

## SISÄLLYS

JOHDANTO

UHMAIKÄ

MILLOIN UHMASTA PITÄÄ HUOLESTUA?

LAPSEN JA VANHEMMAN TEMPERAMENTTIEN YHTEENSOPIVUUS

RAJOJEN ASETTAMINEN

LAPSEN KIUKUTELLESSA

RATKAISUKESKEISET MENETELMÄT

VANHEMMAN VOIMAVARAT

KIRJALLISUUS



## JOHDANTO

Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -opas on tehty yhteistyössä Helsingin kaupungin lapsiperheen sosiaalihoituksen kanssa osana opinnäytetyötä. Opas on luotu auttamaan ja tukemaan vanhempia, joilla on 2–5-vuotias uhmaikäinen lapsi. Opas sisältää tietoa uhmaiästä ja sen merkityksestä lapsen kehitykselle. Se opastaa, miten uhmaikäisen kanssa tulisi toimia eri tilanteissa sekä muistuttaa myös, kuinka tärkeää vanhempien jakaminen ja voimavarat ovat. Oppaassa on käytännön esimerkkejä ja pohdittavaa vanhemmille.

Joskus vanhemmat saattavat tuntea olonsa keinotomiksi uhmaikäisen lapsen kiukutellessa. Ristiriidat eivät ole ennalta arvatavia. Tämän vuoksi opas käsittelee myös, miten toimia haastavissa tilanteissa. Uhmaiässä lapsi alkaa harjoitella vanhemmista irtautumista ja ymmärtää oman erillisyytensä suhteessa omiin vanhempiinsa.

Vanhemman on hyvä huomioida, että uhmaikäinen lapsi uhmaa eniten vanhemmilleen, sillä lapsi tuntee olonsa turvallisimmaksi heidän lähellään. Uhmakkaasti käyttäytyvä tai pelästynyt lapsi tarvitsee rauhoittumiseen aikuisen apua.



## Kiukkuruu

*Pois alta, olen kiukkuinen  
kuin myrskytuuli hirmuinen  
enkä välitä linnuista  
en kukista  
en kissoista  
en suukoista  
en leluista  
en väreistä  
en äidistä*

*Pois alta, olen kiukkuinen  
ja puhisen ja pihisen!  
Kun nurkassani murjotan  
toivon äidin sanovan:  
tule kulta tänne  
niin minä lohdutan!*

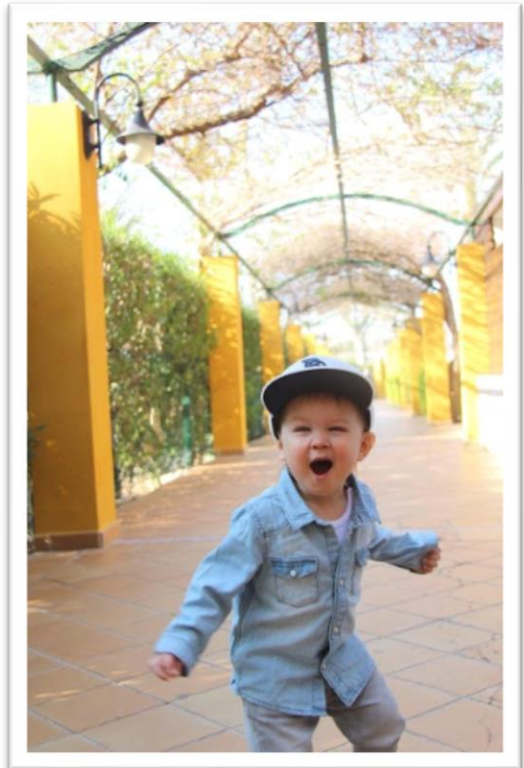
*Pia Perkiö  
(Pieni aarreaitta 3)*



## UHMAIKÄ

Uhmaikä kuuluu lapsen kehitykseen ja sitä voisi kutsua kehityksiäksi, sillä tällä tavalla lapsi ottaa kehityksessään askeleen eteenpäin. Uhmaiässä lapsella on voimakas halu ilmaista omaa mielipidettään, joka eroaa vanhempien mielipiteestä. Uhmaikä kuuluu lapsen kehitykseen, sillä tällä tavoin lapsi ottaa kehityksessään askeleen eteenpäin. Uhmaiässä lapsi alkaa vastustaa aikuista ja lapsi haluaa päättää asioista itse ja vaikuttaa ympärillä oleviin asioihin. Tällä tavoin lapsi opettelee vanhemmista irtautumista eli itsenäistymistä.

Uhmaiässä lapsi alkaa ymmärtämään, että maailma ei pyöri hänen ympärillään ja että hänellä, vanhemmilla ja muilla ihmisillä on oma tahto. Lapsella on itsetuottamusta, itsevarmuutta sekä kykyä ajatella selviävänsä haasteista itse. Uhmaiän kehitysvaiheen tasaannuttua lapsen käytös saattaa olla kypsempää kuin ennen uhmaikää.



**Lapsesi ollessa uhmaiässä kehitykseen kuuluu:**

- uhmaamista
- rajojen testaamista
- lapsen oman tahdon etsimistä
- vanhempaan takertumista
- turvan hakemista vanhemmilta tai muilta aikuisilta
- mustasukkaisuutta esimerkiksi sisaruksia kohtaan
- toimiminen tilanteissa enemmän tunteella kuin järjellä
- lapsen suusta kuuluu usein sana "ei" tai lause "mä osaan ite", vaikka sitä aina tarkoittaisikaan
  
- **Uhmaiässä lapsesi saattaa:**
  - syödä huonosti, nukkua levottomasti sekä kieltäytyä pukemasta
  - tehdä kaiken päinvastoin kun olet vanhempana pyytänyt
  - huudella sopimattomia sanoja
  - käyttäytyä huonosti esimerkiksi kaupassa heittäytyen huutaen lattialle

## MILLOIN UHMASTA PITÄÄ HUOLESTUA?

Uhmaikään kuuluu myös aggressiivista käytöstä, sillä tällä tavoin lapsi irtaantuu vanhemmistaan. Se näkyy ensimmäistä kertaa kunnolla kolmevuotiaana. On tärkeää erottaa, milloin lapsen uhmakkuus kuuluu uhmaikään ja milloin se on uhmakkuushäiriötä. Iän myötä joillakin lapsista uhmakkuushäiriö katoaa. Lapsi koettelee vanhempien kärsivällisyyttä jatkuvasti ja voi aiheuttaa perheessä epätoivoa. Perheen on tärkeää pohtia, millaisia tekijöitä lapsen aggressiivisuuden taustalla voisi olla. Perheen tulee hakea ulkopuolista apua, jos lapsen oireilu alkaa vaikuttamaan perheen arkeen, kuten vanhemman voimavaroihin.

Vanhemmat pystyvät mahdollisesti ennaltaehkäisemään aggressiivisuuden kielteisiä vaikutuksia. Tähän auttaa lapsikeskeinen kasvatustyyli (auktoritatiivinen), vanhempien hyvä parisuhde, lapsen myönteinen suhde molempiin vanhempiin sekä väkivallaton ympäristö että hyvät ikätason mukaiset sosiaaliset taidot.



**Lapsen uhmakuushäiriöiden oireita ovat:**

- uhmaaminen
- poikkeuksellinen itsepäisyys
- määräilevä käytös
- vaikeudet tunteiden säätelyssä
- heikko pettymyksensietokyky
- riitelemine ja turhautuminen
- oman minäkuvan kielteisyys

**Vanhemman sekä muiden aikuisten tehtävänä on toimia tilanteissa:**

- rakentavasti sekä neuvoa lasta tulemaan toimeen erilaisten tunteiden kanssa, myös haastavien.
- esimerkillisesti näyttäen, että kiukun näyttäminen on luonnollista, eikä tunteita kuulu kieltää, hävetä eikä pelätä

**Ohjeita vanhemmalle:**

Vaikean tunnekuohun aikana rauhoittuminen ja tauon ottaminen ovat hyviä vaihtoehtoja. Vanhempi voi luoda kotiin yhteiset pelisäännöt, joita pyritään noudattamaa johdonmukaisesti. Vanhemman on tärkeää kertoa lapselle, mitä lapselta odotetaan ja olla tukena löytämään keinoja hankaliin tilanteisiin. Lapsen on tärkeää opetella vanhemman kanssa yhdessä käytöksen ja tunteiden säätelyä esimerkiksi tunteiden nimeämisellä. Tärkeintä on muistaa kunnioittaa, kannustaa, kiittää ja kehua lasta aina tilanteen tullen.





## LAPSEN JA VANHEMMAN TEMPERAMENTTIEN YHTEENSOPIVUUS

Lapsen ensimmäisiä temperamenttipiirteitä voidaan havaita jo hänen syntymänsä jälkeen. Temperamenttiin vaikuttaa perinnöllisyys. Temperamentiksi kutsutaan synnynnäistä tapaa kokea tunteita ja näyttää niitä sekä tapaa toimia eri tilanteissa. Lapsen temperamenttia voidaan kuvata käyttäytymispiirteillä, kuten ujoudella, levottomuudella, vilkkauksella, äkkipikaisuudella, aktiivisuudella ja sosiaalisuudella. Jokaisella temperamenttityypillä on omat vahvuutensa sekä heikkoutensa ja nämä ovat suhteellisen pysyviä piirteitä.

Lapsen temperamentti vaikuttaa vanhempien kokemukseen siitä, onko lapsen hoito ja kasvatusta heille vaativaa. Tämän lisäksi lapsen temperamentti vaikuttaa lapsen ja vanhemman väliseen kiintymyssuhteen laatuun. Kiintymys kasvaa, jos vanhempi osaa tulkita ja toteuttaa lapsen toiveita sekä tarpeita.



Kun lapsi on itsepäinen ja voimakastahtoinen, vanhemmilta vaaditaan tavanomaista enemmän päättäväisyyttä. Kotona saattaa olla paljon erimielisyyksiä ja sanaharkkaa. Vanhemman oma temperamentti vaikuttaa siihen, miten vanhempi suhtautuu lapsensa käytökseen. Jos lapsi on persoonaltaan herkkä ja arka, vanhemmat käyttäytyvät varovaisemmin.

### **Erilaisia temperamenttityyppejä:**

**Helppo temperamentti:** Lapsi on positiivinen ja sopeutuu helposti uusiin tilanteisiin

**Hitaasti lämpiävä temperamentti:** Lapsi reagoi uusiin asioihin vaisusti ja tarvitsee aikaa sopeutuakseen uusiin tilanteisiin.

**Vaikea temperamentti:** Lapsi on usein ärsyyntynyt, itkee, ilmaisee suuttumuksensa voimakkaasti ja lapsen sopeutuminen uusiin tilanteisiin kestää kauan.

### **Lapsen temperamenttia voidaan kuvata sen mukaan:**

- millä tavoin lapsi näyttää tunteensa
- millainen aktiivisuustaso lapsella on
- miten lapsi ärsyyntyy, turhautuu tai innostuu
- kuinka lapsi ilmaisee vihan tunteita tai iloa
- miten impulsiivinen lapsi on
- kuinka tarkkaavainen lapsi on tai onko hän pelokas



## RAJOJEN ASETTAMINEN

Vanhemman asettamat rajat luovat lapselle turvallisen olon. Jos vanhempi ei pidä annetuista kielloista kiinni, voi se herättää lapsessa turvattomuuden tunnetta. Lapset koettelevat vanhempiaan niin säännöissä kuin käskyissäkin. He oppivat sääntöjen olemassaolon vasta rikkomalla niitä yhden tai useamman kerran.

Uhmaiässä lapset kiljuvat, väittävät vastaan ja saavat kiukkukohotuksia, kun heiltä otetaan pois lelu tai heitä estetään tekemästä jotakin. Tämä käytös on luonnollista ja lapsen terve tapa ilmaista tarvetta itsehallintaan ja riippumattomuuteen toisista ihmisistä. Vanhemman ei kannata ottaa liian henkilökohtaisesti tällaisia mielenosoituksia, sillä lapsi tarkkailee, osaako vanhempi toimia tilanteissa johdonmukaisesti.



**Ohjeita vanhemmalle:**

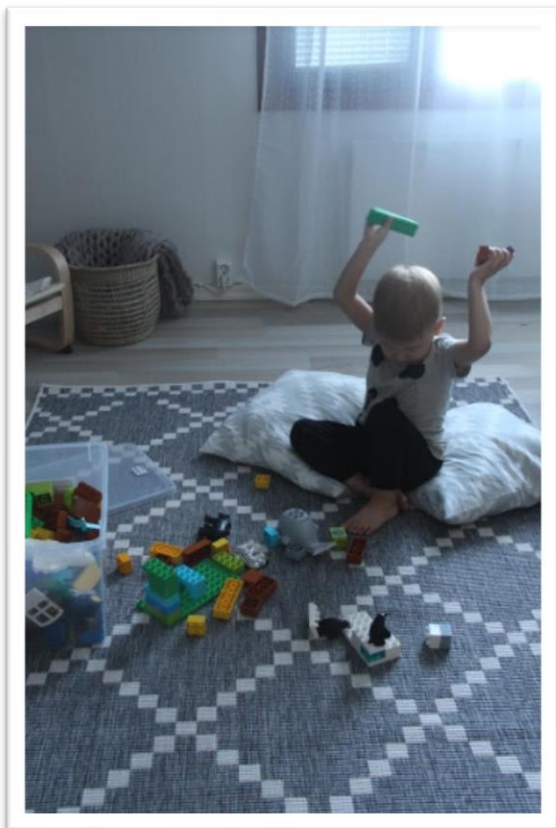
- kehu ja palkitse lastasi hyvästä käytöksestä
- ole joustava ja anna lapsen kokeilla uusia mullistavia asioita
- rajoita ja hallitse lapsen sopimatonta käytöstä
- rajojen asettaminen luo lapselle turvaa ja tekee hänen olonsa turvalliseksi
- lapsella on terve tapa ilmaista tarvetta itsehallintaan ja riippumattomuuteen toisista ihmisistä.
- rajojen, rakkauden, arjen rytmin ja tuen kautta lapsi oppii sietämään pettymyksiä ja osaa pärjätä rajojen kanssa
- lasta täytyy rajoittaa ja kieltää sellaisissa asioissa, joissa se on välttämätöntä
- voit antaa lapselle ikään ja osaamistasoon sopivia vastuullisia tehtäviä, sillä nämä lisäävät lapsen osaamisen kokemusta ja vahvistavat myönteistä minäkäsitystä



## LAPSEN KIUKUTELLESSA

Lapsi ei osaa hillitä omia tunteitaan, sillä hän vasta opettelee tunteiden säätelyä. Kiukutteleva ja uhmakas lapsi tarvitsee aikuisen turvaa, rajoja ja tietoa. Lapsen kiukustuminen on osoitus luottamuksesta: lapsi uskaltaa näyttää tunteensa ja kokee olevansa turvallisessa suhteessa. Tilanteiden ennakoimattomuus herättää lapsessa huolta, jonka vuoksi hän pelkää kokevansa turvattomuutta ja rajattomuutta.

Lasta ei saa jättää yksin selviämään tunnekuohustaan. Kun lapsi ei kykene suoriutumaan jostakin tilanteesta, hän tarvitsee luokseen osaavan vanhemman. Lapsen kiukkua ei kuulu ohittaa, vaan siihen täytyy reagoida oikein. Lapsen voi ottaa esimerkiksi syliini ja lohduttaa. On myös tärkeää keskustella lapsen kanssa, mikä häntä kiukutti. Vanhemman on hyvä yhtyä lapsen tunteeseen empaattisesti.



**Ohjeita vanhemmalle:**

- lapsen huomion voi kiinnittää johonkin muuhun mukavaan asiaan, jolloin hän jättää kiukkukohtauksen taakseen
- tunteiden nimeäminen lapselle on tärkeää, jotta lapsi oppii tunnistamaan ja
- sanoittamaan tunteitaan
- lapsen on hyvä antaa käsitellä ja kokea erilaisia tunteita, myös kiukkua
- vanhemman on tiedettävä missä kiukustumisen raja menee ja pysyä itse rauhallisena
- mieti mitä lapsen käytöksen takana on, jotta osaat reagoida oikein
- kiukkuinen lapsi ei tiedä riidellessään mikä ratkaisu on oikea ja mikä väärä, jolloin hän tarvitsee aikuisen tukea
- lapsi tarvitsee kokemuksen siitä, että hänen paha mielensä on kultu
- lapsen kiukutellessa vanhemman on tärkeää luottaa omiin taitoihin ja toimia tilanteissa päättäväisesti





## Kiukkukohtaus kaupassa

Vanhempi lähtee ostoksille uhmaikäisen lapsensa kanssa. Kaupassa he kulkevat leluosaston ohitse, jolloin lapsi kiinnittää huomiota leluihin. Lapsi pyytää, että saisiko lelun omaksi, mutta äiti kieltäytyy. Lapsi saa kiukkukohtauksen, koska ei saa tahtoaan läpi. Tämän jälkeen hän heittäytyy huutamaan lattialle.

Vanhempi yrittää rauhoitella lastaan, mutta kiukku vain yltyy. Muut asiakkaat kiinnittävät huomiota tilanteeseen. Vanhempaa alkaa hävettää, sillä tuntee itsensä huonoksi vanhemmaksi muiden asiakkaiden katseiden alla. Onko tämä tuttua? Pohdi, mitä tekisit toisin.

### Ohjeita tilanteeseen:

Vanhemman on hyvä pysyä itse rauhallisena ja pyrkiä keskustelemaan lapsen kanssa tilanteessa. Joidenkin lasten kohdalla on hyvä antaa tilaa rauhoittumiselle, mutta myös lapsen syliin ottaminen voi olla hyvä keino. Voit itse kokeilla toimivampaa tapaa lapsesi kohdalla. Muistathan kehua lasta, kun hän toimii oikein. Tämän lisäksi vanhemman on tärkeää keskustella kiukkukohtauksesta jällenpäin lapsen kanssa ja kuunnella lapsen näkemys asiasta, vaikka vanhempi ei sitä aina noudattaisikaan.



## RATKAISUKESKEISET MENETELMÄT

Positiivisen palautteen on todettu olevan tehokkain tunnetuimmista kasvatukseen menetelmistä. Lasta onkin tärkeä kehua, kun hän on tehnyt jotain oikein. Jotkut lapset eivät pidä siitä, että heitä kehuaan. Lapsen kanssa kannattaa keskustella, millaisella tavalla lapsi haluaisi tulla kehuksi. Ben Furman on kehittänyt ratkaisukeskeiset menetelmät, jossa on ratkaisukeskeisiä tapoja vanhemmille sekä lasten kasvattajille.

### Ratkaisukeskeisten menetelmien pääpointit:

- kehuminen ja kannustaminen vahvistavat lapsen uskoa itseensä
- positiivisella palautteella on tehokas tapa vaikuttaa lasten käyttäytymiseen
- positiivisella palautteella vanhempi pystyy määrätietoisesti vahvistamaan ja edistämään lapsen toivottua käyttäytymistä
- lasta on hyvä kehua eri tavoin, sillä liian usein käytetty ja samalla kehulla annettu kehu menettää arvonsa
- lasta on hyvä kiittää, sillä se antaa lapselle kiittämisen mallin



**Voit hyödyntää tätä kotona:**

Furman on laatinut **viiden muistisormen säännön**, kuinka lapsen saa kuuntelemaan sekä tottelemaan, ilman äänen korottamista tai uhkailua. Muistisormet etenevät peukalosta pikkurilliin.

**Kontaktisormeen** kuuluu puheyhteyden luominen lapseen sekä lapsen kuuntelu. Puhu lapselle rauhallisesti. Voit puhutella lasta etunimellä tai hellyyttelysanalla.

**Toivesormen** kohdalla vanhempi kertoo lapselle selkeästi, miten toivoo hänen toimivan.

**Hyötysormen** vaiheessa vanhempi selittää lapselle mitä hyötyä siitä on, että lapsi toimii toivotulla tavalla.

**Uskosormen** kohdalla vanhempi kertoo lapselle, miksi uskoo, että lapsi pystyy toimimaan pyydetyllä tavalla. Vanhempi voi kertoa lapselle jotakin positiivista ja kannustavaa, joka herättää lapsessa kiinnostuksen noudattaa kehotusta.

**Sopimussormen** kohdalla lapsi lupaa vanhemman pyytäessä, että hän tulee toimimaan toivotulla tavalla. Lapsen kanssa kannattaa sopia miten lapsi haluaa itseään muistutettavan, jos unohtaa toimia kuten vanhempi toivoo.

## VANHEMMAN VOIMAVARAT

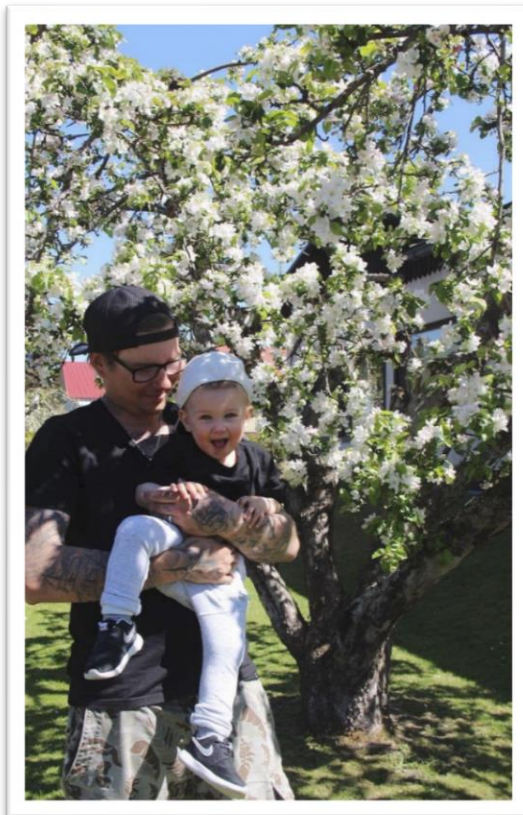
Stressaantuneena ja väsyneenä vanhempi ei jaksaa lapsen kiukku-kohtauksia. Levänneenä ja virkeänä vanhempi jaksaa käyttäytyä lasta kohtaan johdonmukaisesti sekä esimerkillisesti eli maltillisesti lasta kohtaan. Vanhemman on hyvä muistaa, että kun lapsi on rai-voissaan, aikuisen ei pitäisi itse heittäytyä lapsen suuren tunnekuo-  
hun alle.

Lapsi vaistoa herkästi vanhemman väsymyksen ja voi tämän vuoksi olla erityisen haastava. Lapsi on turvaton ja huolissaan vanhemman uupumisesta ja kokeilee pärjääkö vanhempi väsyneenä lapsen tunteiden kanssa.



**Vanhemman on hyvä muistaa:**

- pitää huolta siitä, että rentoutuu ja löytää aikaa itselleen
- lopettaa itsensä syyttely lapsen huonosta käytöksestä, sillä se ei millään keinoin auta lasta
- lapsi aistii vanhemman väsymyksen ja reagoi siihen
- hyvinvoiva vanhempi sietää paremmin stressaavia tilanteita
- omista voimavaroista on hyvä pitää huolta: nuku, syö ja liiku tarpeeksi
- lapsi ottaa mallia vanhemman käytöksestä, vanhemman tulee pyrkiä olemaan johdonmukainen
- vanhemman on suositeltavaa puhua lapselle tilanteen jälkeen, jos vanhempi on käyttäytynyt tilanteessa tarpeettomasti



## Ulkoilutilanne puistossa

Lapsen vanhempi kokee itsensä stressaantuneeksi ja väsyneeksi. Vanhempi ilmoittaa lapselle, että pian lähdetään puistosta kotiin syömään. Lapsi on eri mieltä asiasta ja haluaisi jäädä vielä puistoon leikkimään. Lapsi kiipeää liukumäkeen piiloon eikä suostu tulemaan alas. Ensin vanhempi yrittää keskustella lapselle järkevästi, mutta lopulta väsyy ja menettää malttinsa. Vanhempi alkaa huutamaan lapselle, eikä käyttäydy enää johdonmukaisesti. Menikö tilanne mielestäsi juuri niin kuin oli tarkoituskin? Pohdi, mitä tekisit toisin.



**Ohjeita tilanteeseen:**

Ennen siirtymistä anna lapselle hyvissä ajoin varoitus kotiin lähdöstä, sillä lapsi ei osaa hahmottaa aikaa. Varaathan runsaasti aikaa myös siirtymiselle sekä keskity yhdessä siirtymiseen. Kannustavalla kehulla onnistut paremmin. Tässäkin tilanteessa on tärkeää kuunnella lapsen näkemys asiasta, vaikka vanhempi ei sitä aina noudattaisikaan

Vanhemman on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, jotta hän kykenee toimimaan haastavissakin tilanteissa johdonmukaisesti. Lapsi tarvitsee johdonmukaista vanhempaa. Väsynyt ja stressaantunut vanhempi ei siedä haasteita yhtä hyvin kuin levännyt ja virkeä vanhempi. Muista pitää huolta omasta hyvinvoinnista, jotta jaksat itse paremmin.





## KIRJALLISUUS

- Alfvén, Malin & Hofsten, Kristina 2012. Uhmakirja. Helsinki: Tammi.
- Furman, Ben 2012. Olen ylpeä sinusta. Helsinki: Tammi.
- Juusola, Mervi 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2015. Temperamentti ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.
- Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä:PS-kustannus
- Komsi, Niina 2009. Child temperament and parental personality: continuity and transactional change. Väitöskirja.
- Korolainen, Tuula & Tulusto, Riitta 1993. Pieni aarreaitta 3. Juva: WSOY.
- Koski, Katja 2017. Kannustava kehy syödessä, pukiessa ja siirtyessä. Helsinki: Books on Demand
- Koski, Katja 2017. Läpikäyntitekniikka ja muita positiivisia tapoja muuttaa lapsen toimintaa. Helsinki: Books on Demand
- Lundan, Arja 2012. Konstit vähissä. Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rantala, Janna 2014. Äiti, älä tottele! (kaiken maailman kasvatusoppaita). Juva: Gummerus.
- Sinkkonen, Jari 2012. Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, Jari & Korhonen, Laura 2015. Pulassa lapsen kanssa. Riika: Duodecim.
- Sinkkonen, Jari 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Webster-Stratton, Carolyn 2010. Ihmeelliset vuodet. Espoo: Profami Oy.

Oppaan tiedot pohjautuvat opinnäytetyöhön: ”Uhmaikäinen perheessä: Tukea uhmaikäisten lasten vanhemmille -opas”. Oppaan ovat toteuttaneet Diakonia-ammattikorkeakoulun sosiaali-alan opiskelijat Pauliina Aaltonen ja Johanna Nieminen. Opinnäytetyö on toteutettu vuonna 2018.

**Teksti:** Pauliina Aaltonen ja Johanna Nieminen

**Valokuvat:** Tiia Saari

**Kaikki oikeudet kuviin pidätetään**

