

Kaunis keskeneräisyys-

Näkökulmia vanhemmuuden  
tunnemaailmaan

Riikka Seppälä

Instagram @toivontiella

[www.riikkaseppala.fi](http://www.riikkaseppala.fi)



Toivon  
tiellä

# Riikka Seppälä

Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja,  
voimavarakeskeinen valmentaja ja työyhteisöjen kouluttaja

Psykologiseen turvalliseen, rohkeuden taitoihin ja kuormituksen säätelyyn erikoistunut, häpeätutkija Brené Brownin opeissa kouluttautunut Dare to Lead fasilitaattori

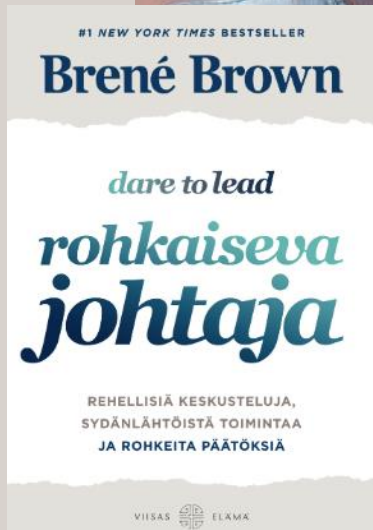
Neuriokirjon perheille ja heidän kanssa toimiville ammattilaisille suunnatun Erytisvoimia [www.erityisvoimia.fi](http://www.erityisvoimia.fi) yhteisön perustaja, NäeNepsy yhdistyksen perustajajäsen

Nähkää meidät – miten vastata erityisperheiden hätähuutoon kirjan toinen kirjoittaja (BasamBooks 2022)

Rohkaiseva johtaja – Brené Brownin kirjan suomenkielisen käännöksen asiantuntija (Viisas Elämä)

Häpeäpakka – työkalun häpeän puheeksi ottamiseen

[www.riikkaseppala.fi](http://www.riikkaseppala.fi) / ig @toivontiella & @erityisvoimia



---

*“On helppo olla  
ystävällinen lapselle,  
joka käyttäytyy niin  
kuin toivomme. Haaste  
” on olla ystävällinen ja  
jopa enemmän, kun  
lapsen käytös ei vastaa  
odotuksiamme.”*

*- Bridgett Miller*



---

## Katse pinnan alle lapsen ja nuoren käytökseen:

- kokemus aliarvioimisesta tai alistamisesta
- tunne siitä, että ei tule kuulluksi, kohdatuksi tai ymmärretyksi
- haasteet omien ajatusten ja toiveiden ilmaisemisessa
- ei ymmärrä muita/ympäristöään tai sitä mitä häneltä odotetaan
- uupumus ja ahdistus
- erilaiset kiputilat ja aistimukset kehossa
- nälkä, jano, väsymys
- haasteet tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa
- voimakas kuormitus, aistiherkkyydet
- keino suojautua ja vältellä vaikealta tuntuvia tilanteita ja tunteita

Lähde: kun lapsi satuttaa opas





---

## Syvän yhteyden pohjaksi tarvitaan:

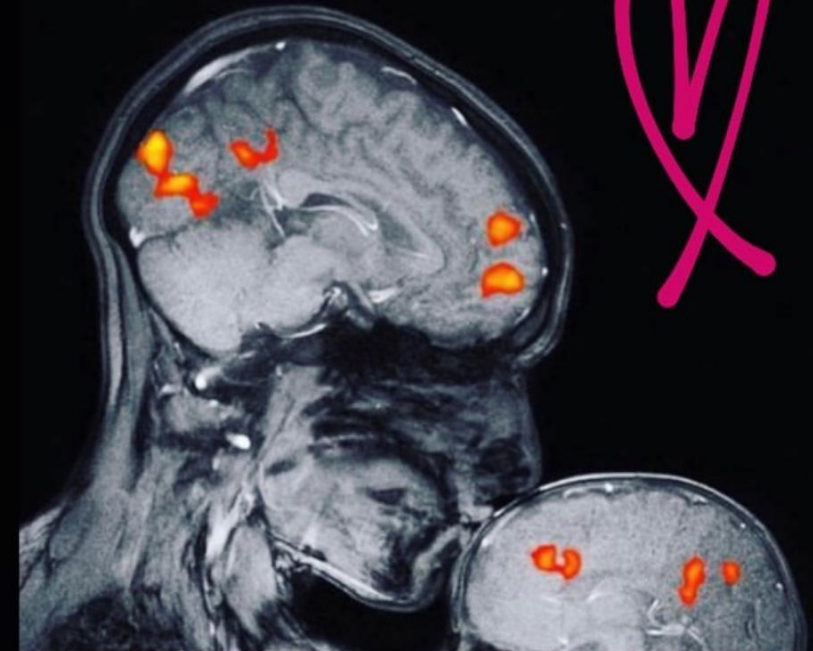
- ymmärrystä siitä, että toinen ei tarkoituksella toimi väärin tai halua olla hankala – kyse on aivojen hälytystilasta, taistele- ja pakene reaktiosta ja suojastrategioista, esim. provosoitumisen taustalla on korostunut tarve yhteyteen
- muistutuksen itselleen siitä, että käyttäytymisen taustalla voi olla lähes mitä tahansa – jokin tarve ei tule täytetyksi
- taitoa kulkea omien tunteiden läpi haastavilta tuntuissa hetkissä, niitä ohittamatta tai väistämättä ja
- kykyä olla triggeröitymättä ja muistaa ettei toisen käytös ole tarkoitettu kritiikiksi itseä kohtaan
- itsetuntemusta ja rohkeaa luottamusta omaan asiantuntijuuteen vanhempana

Kissing causes a chemical reaction in your brain, including a burst of the hormone oxytocin. Oxytocin is often referred to as the 'love hormone' because it stirs up feelings of affection and attachment.

Kissing activates the brain's reward system; releasing dopamine which makes us feel good. It also releases vasopressin which bonds mothers with babies and romantic partners to each other. It also releases serotonin which helps to regulate our mood.

**#nhneurotraining**

**#love #neuroscience #neuro**



---

Mikä voi tulla tunneyhteyden tielle:

Uskomukset ja ennakkoluulot

Harha, että uskomme aina ensimmäiseen tulkintaa, jonka teemme

Käsitys hyvästä vanhemmuudesta, normit ja ohjeistukset

Pelko tuntemattomuudelle, hallinnan menettämiselle

Oman keskeneräisyyden kohtaaminen

Tuomituksi tulemisen pelko, kasvojen menettämisen pelko

Kiire, oma väsymys, tunne siitä ettei tiedä, osaa, jaksa riittävästi



# Empatia mahdollistaa nähdäksi ja kuulluksi tulemisen

Empatia on:

- ✓ Toiseen asemaan asettumista
- ✓ Erilaisuuden hyväksymistä
- ✓ Tuomitsemattomuutta
- ✓ Tunteiden sanoittamista
- ✓ Itsemyötätuntoa





”Mulle syntyi kokemus nähdyksi tulemisesta, kun mun aikuinen ei piitannut siitä, että menetin kuormittuneena itsehillintäni julkisella paikalla. Hän ei hermostunut mulle, hävennyt, peiteltyt, vähätellyt, rankaissut tai hyssytellyt mua eikä selitellyt muille mitään, keskittyi vain oleen mun kanssa siinä, sietämään tilannetta ja odottamaan että mä rauhoitun. Sillon musta tuntui, että mut hyväksytään minuna.”





“Mitä minä en  
sinussa  
huomannut.”

- Kun kyseenalaistat omia näkemyksiä
- Otat epäonnistumiset omaan piikkiin
- Kestät toisen tunteet
- Voit myöntää olleesi väärässä
- Pyydät tarvittaessa anteeksi
- Haluat oppia toiselta
- Et hyökkää, vaikka olet eri mieltä
- Osaat nauraa itsellesi
- Kunnioitat toista ihmistä
- Mallitat keskeneräisyyttä

---

*”Itsemyötätunto kannattelee menettämättä  
itseään ja uupumatta keskeneräisyyden keskellä.”*

# Itsemyötätunto

- Hyväksyvää suhtautumista omaa itseä kohtaan
- Itsensä hyväksymistä "avoimin sydämin" ilman ehtoja
- Itsensä kohtelemista ystävällisesti, kuin hyvää ystävää, erityisesti vaikeina hetkinä
- Lempeyttä ja rohkeutta siirtyä kohti sitä mikä meitä pelottaa ja mikä tuntuu vaikealta
- Kykyä kohdata itsensä armollisesti vaikeissakin hetkissä
- Suhtautua hyväksyvästi omaan epätäydellisyyteen ja keskeneräisyyteen
- Sen tiedostamista, että vaikka oma suoritus ei olisikaan aina sitä, mihin sen omissa mielikuvissa pitäisi riittää, se on silti ihan riittävän hyvää.



Sydämellinen kiitos!

Mitä otat mukaasi?

s-posti: [riikka@toivontiella.fi](mailto:riikka@toivontiella.fi)  
[www.riikkaseppala.fi](http://www.riikkaseppala.fi)  
lg. @toivontiella

*"In order to empathize with someone`s experience, you must be willing to believe as they see it, not how you imagine their experience to be."*

*- Brené Brown*