Iloa vanhemmuuteen, työkaluja arkeen!



Raisa Cacciatore

Lastenpsykiatri, nuorisolääkäri,
tietokirjailija, tutkija

www.raisacacciatore.fi

Raisa Cacciatore 2026

Näkökulmani on ennaltaehkäisevä: näin tuet, suojaat, ymmärrät ja ennaltaehkäiset.

- Välineitä jaksaa itse, suhtautua lapsen, nuoren, omiin ja muidenkin tunteisiin, vahvistua ja vahvistaa.
- Pelissä on lasten(kin) itsetunto.

Raisa Cacciatore 2026

Tunteiden hallinta = elämänhallintaa ja itsetuntoa!

Hötkyilystä hengittämiseen

Panikoinnista positiivisuuteen

Vain itseäsi voit muuttaa



Katso myös: raisacacciatore.fi/rajat-ja-rajat-mutta-miten

Raisa Cacciatore 2026

Aikuisen pärjääminen heijastuu suoraan lapsiin

Kaikki mitä teet oman elämänhallintasi eteen, auttaa lapsia ja nuoria.
He ottavat mallia sinusta.
Jaksava vanhempi voi paremmin tukea.



Raisa Cacciatore 2026

Ilolla kohtaaminen!

Vanhempi,

etsi itsestäsi ja arjesta
iloa ja
tyytyväisyyttä -

Lapsi matkii sinussa
kaikkea!

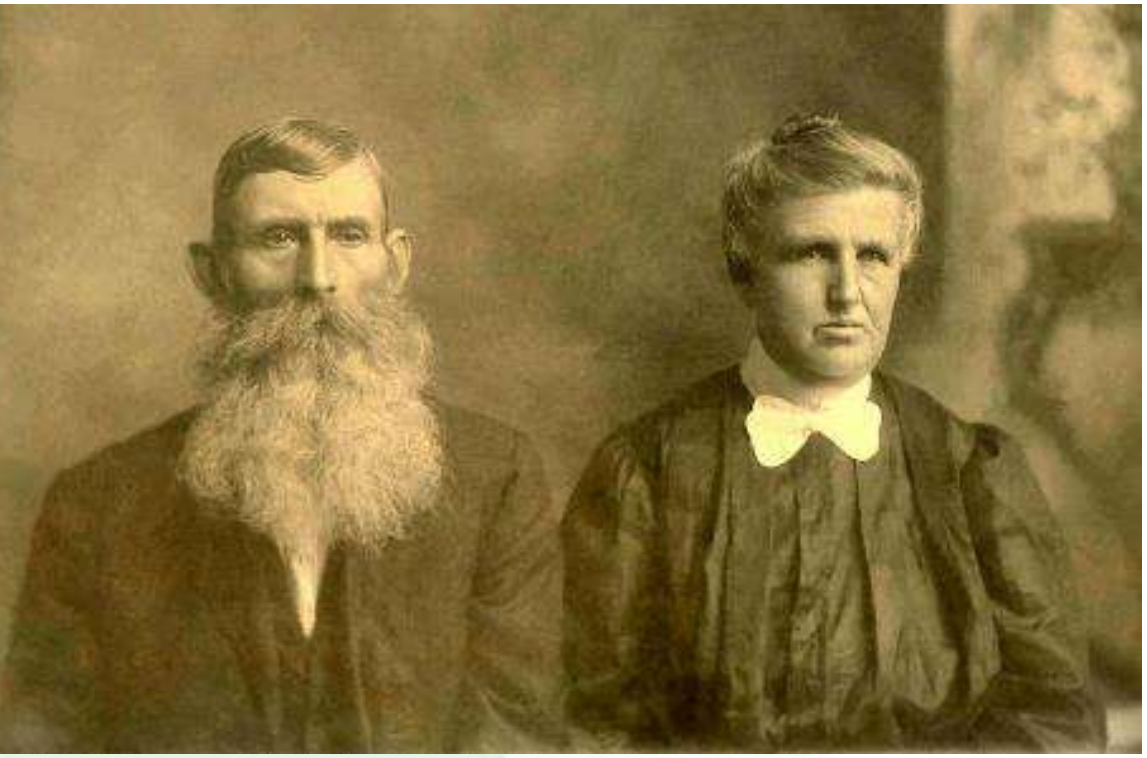
Lapsi ja nuori uskoo
sinua.





Katso video: Iloa vanhemmuuteen! https://youtu.be/vuQ3HfYJ0ps

Paljon hyviä videoita vanhemmille ja ammattilaisille:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLP9tu512V7j08BerowfXjrk7uEKdyE0-K



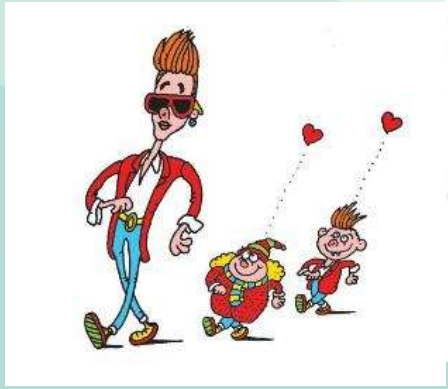


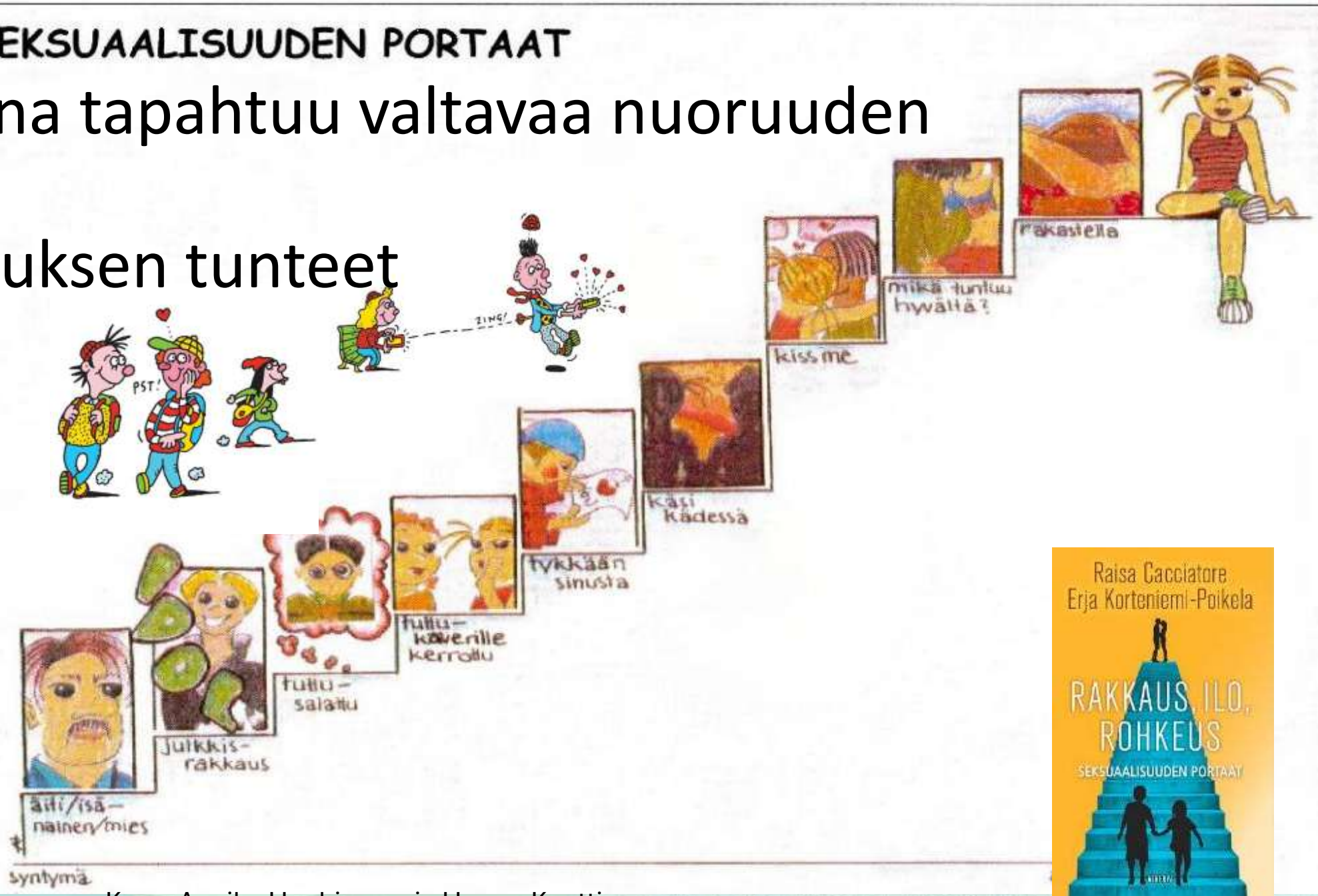


Maailma on muuttunut, mekin muutumme!

Kouluvuosina tapahtuu valtavaa nuoruuden kehitystä!
Kuten ihastuksen tunteet







Kuva: Annika Hanhivaara ja Hannu Konttinen
Seksuaalisuuden portaat videoina: https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksuaalisuuden-portaat/

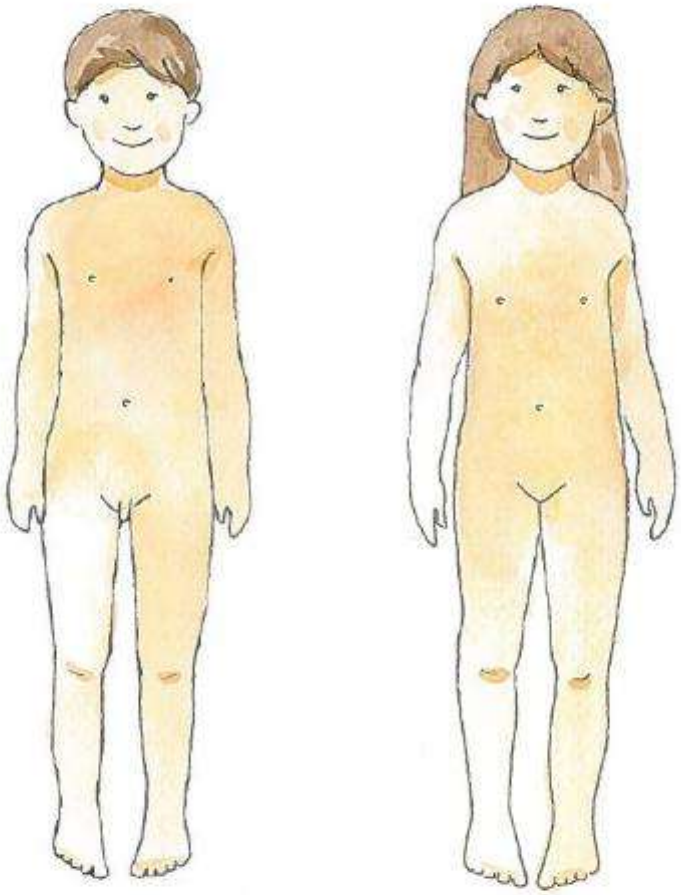
Aggression portaat ja itsenäistyminen





Miten rajoittaa? https://www.raisacacciatore.fi/rajat-ja-rajat-mutta-miten

Aggression portaat videoina: https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/aggression-portaat/

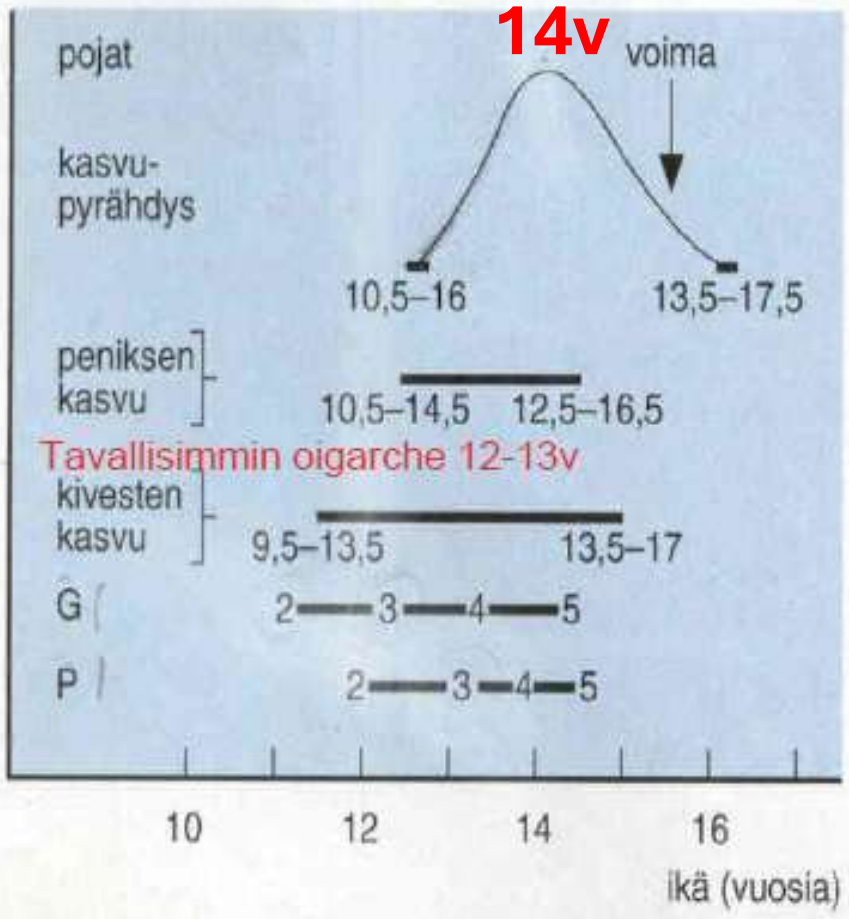


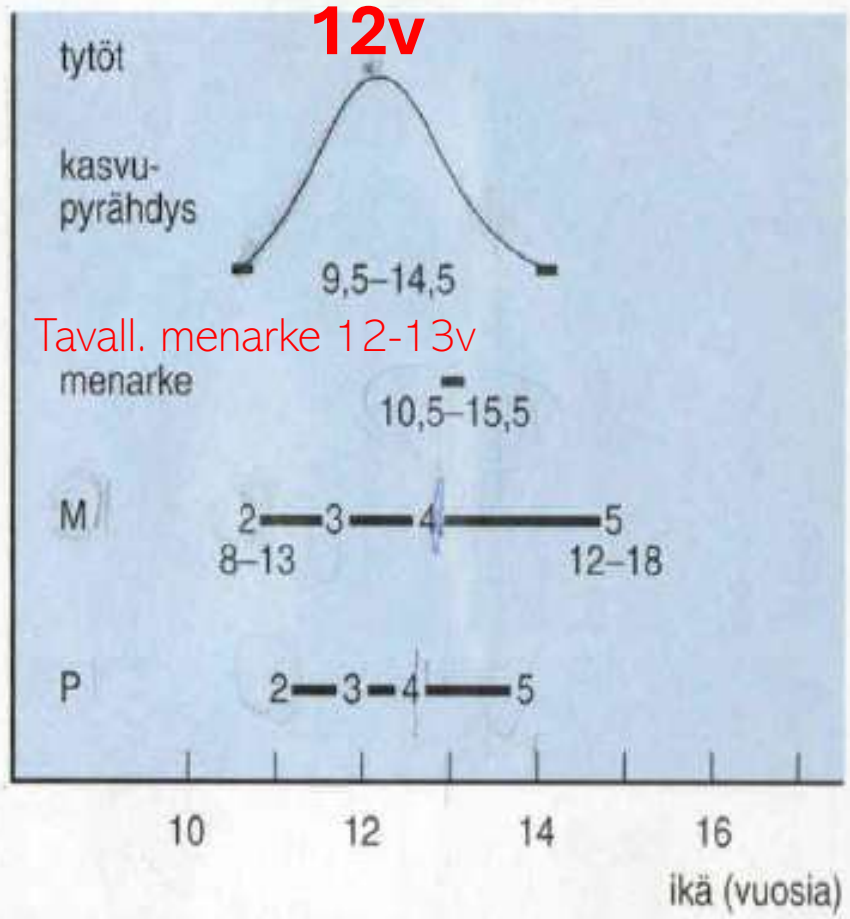


Kuvat: Minna Kähkönen, Osmo Penna

Murrosiän tapahtumien kehityksen järjestys

♂





Kuva 8. ■ Kaavio murrosiän somaattisen kehityksen tapahtumien järjestyksestä (Marshall ja Tanner, 1970). Kaavio osoittaa keskimääräisen aikataulun ja joidenkin tapahtumien osalta myös 95 %:n luottamusvälin. Useimmille murrosiän kehitysvaiheille tämä on neljä vuotta.

♀

Itsetunto

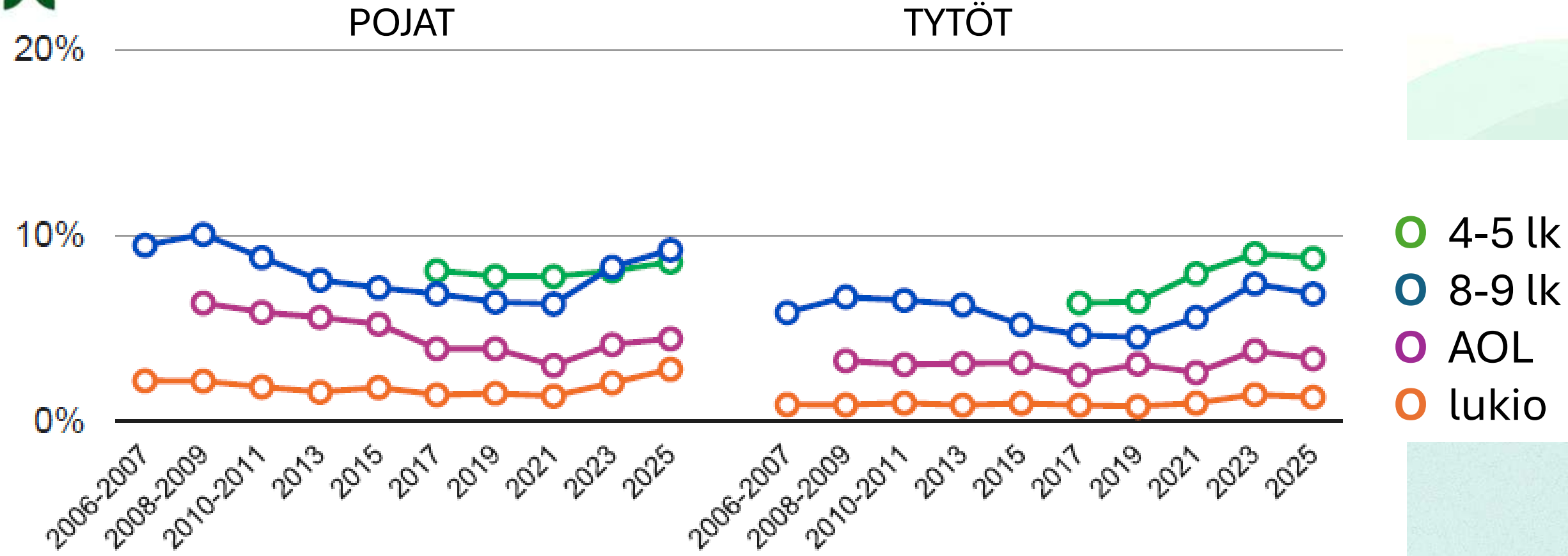


Olenko riittävä? ”Normaali?”



Kun on turvallisia ihmissuhteita,
syö, nukkuu ja liikkuu hyvin,
ja pärjää itsensä kanssa,
….voi hyvin, ja löytää oman polkunsa.

Koulukiusaamista vähintään kerran viikossa kokeneiden osuus

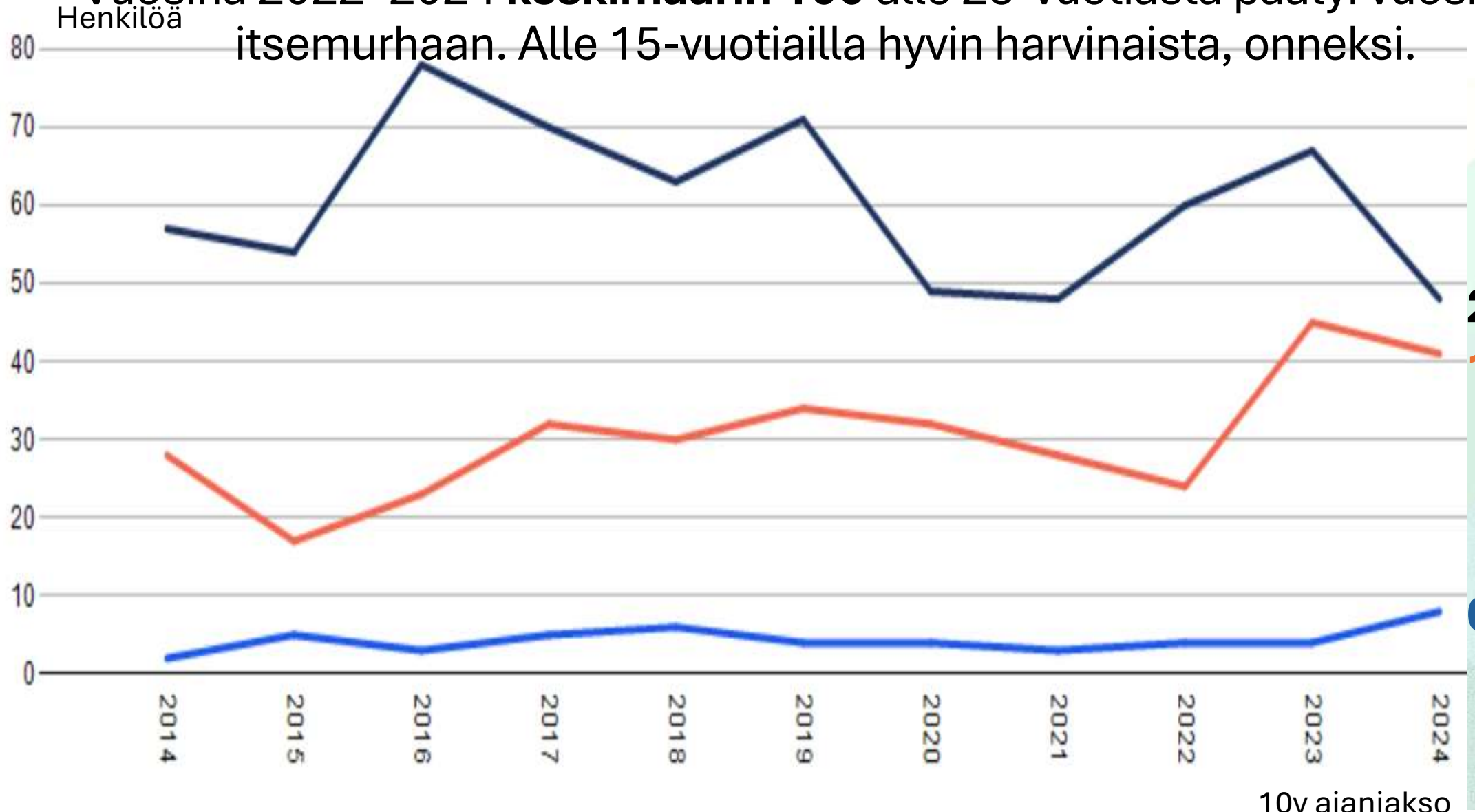


17.9.2025 THL
Kouluterveyskysely

Mitä pienempi, sen rankempaa!

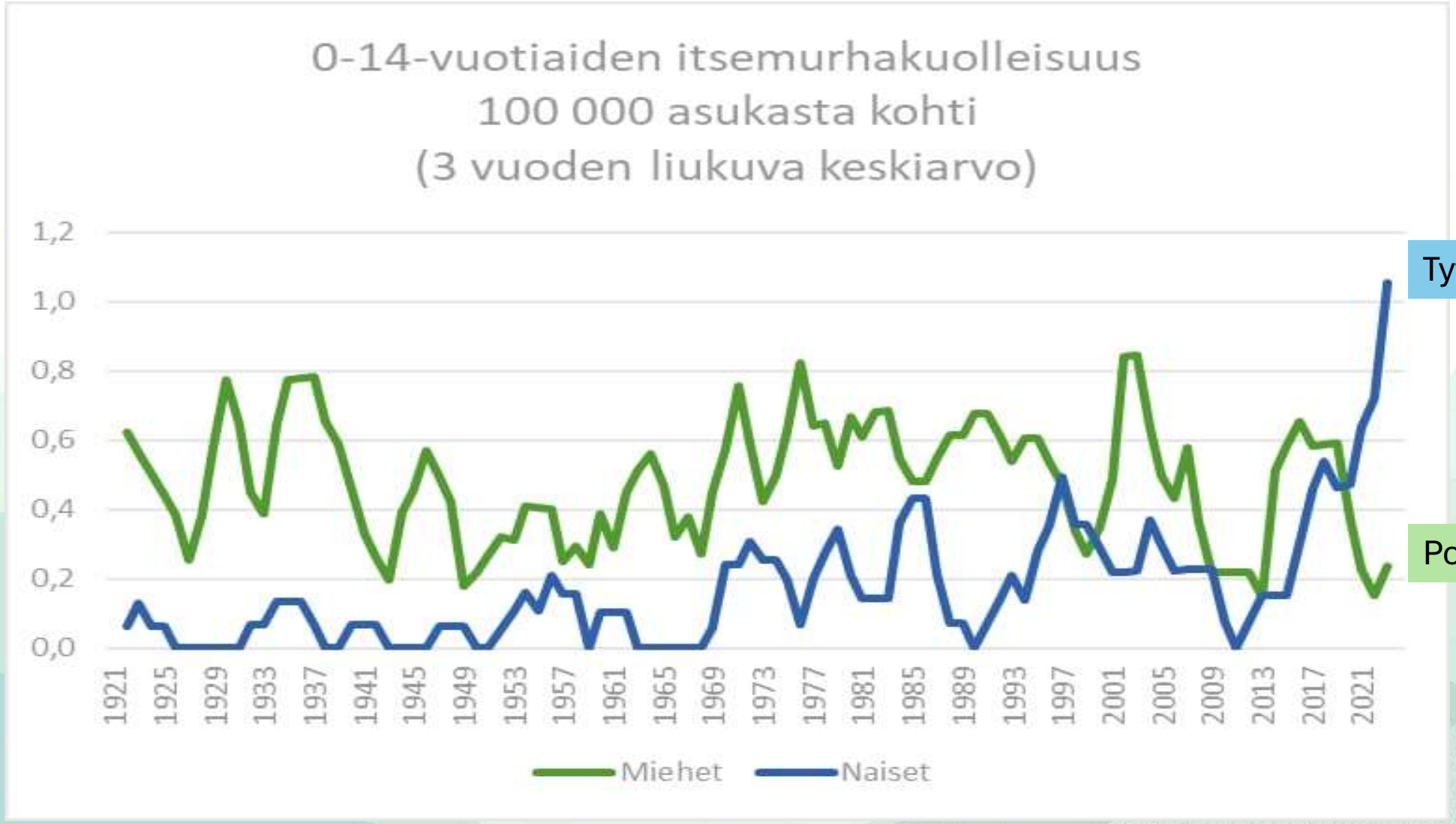
Itsemurhat alle 25-vuotiailla 10v ajalta (2014-2024)

Vuosina 2022–2024 **keskimäärin 100** alle 25-vuotiasta päätyi vuosittain itsemurhaan. Alle 15-vuotiailla hyvin harvinaista, onneksi.



Tilastokeskus, kuolinsyytilasto
https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__ksyyt/statfin_ksyyt_pxt_11by.px/chart/chartViewLine/

Itsemurhakuolleisuus, 0-14v (100 vuoden ajalta)



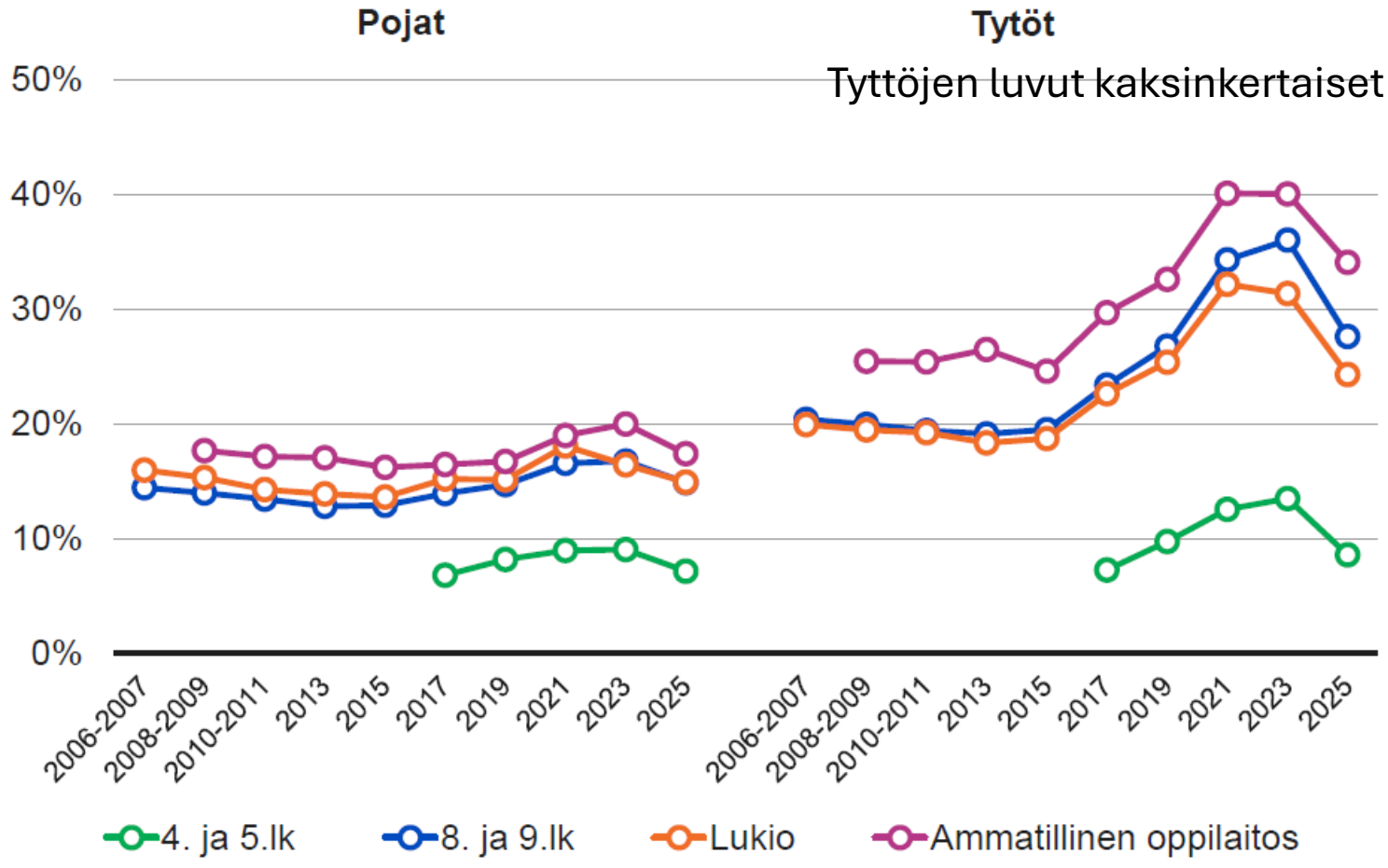
Tytöt

Pojat

Tapausmäärät ovat hyvin pieniä alle 15-vuotiailla, mutta trendit ovat kääntyneet: 2015-2019: pojat 17, tytöt 8 ja 2020-2024: pojat 8, tytöt 15

100 vuoden ajanjaksol
Tilastokeskus, Kuolemansyytilasto

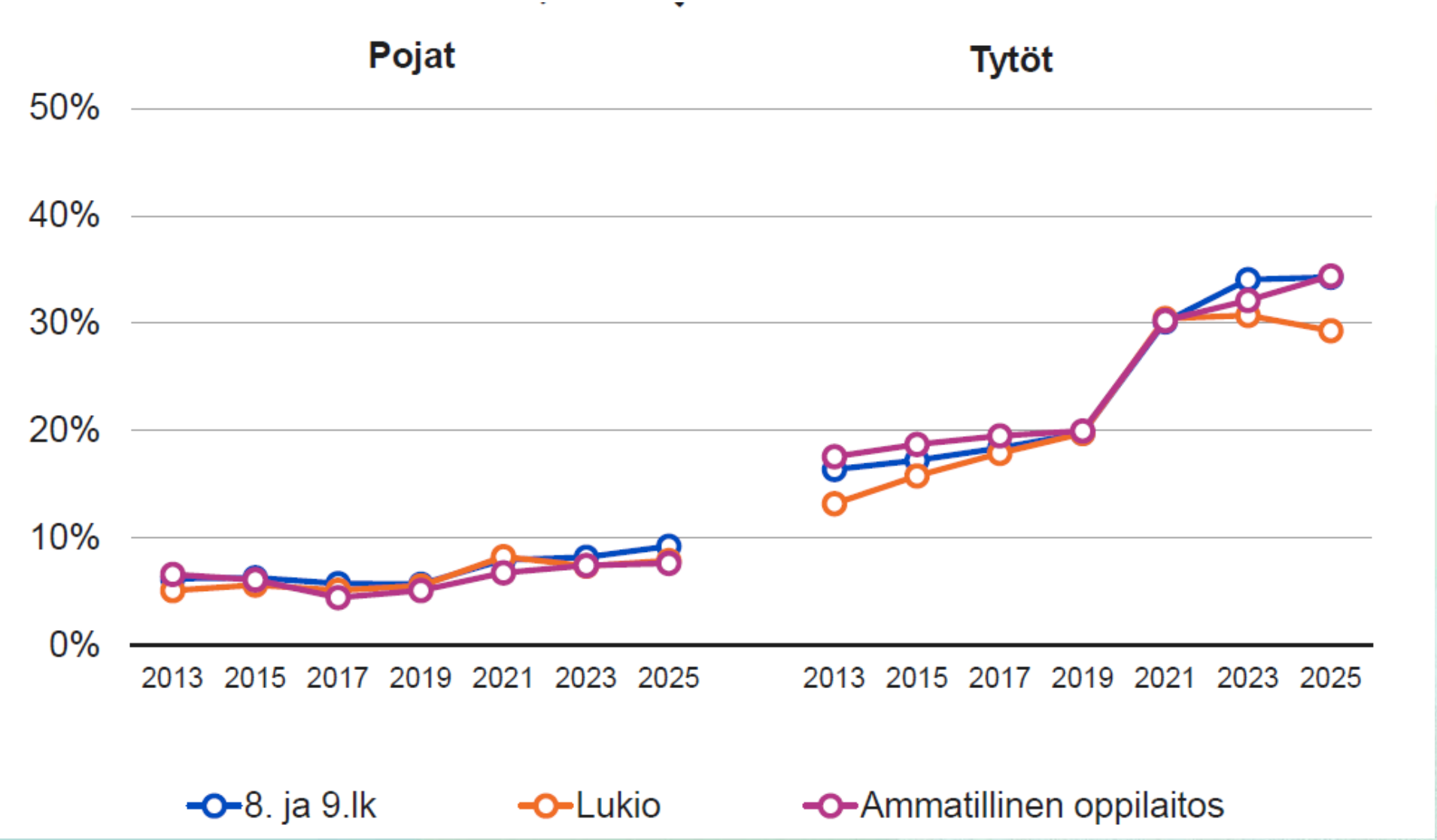
Terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi kokeneiden lasten ja nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006–2025, %



Tyttöjen luvut kaksinkertaiset poikiin verrattuna

THL Kouluterveyskysely 2025

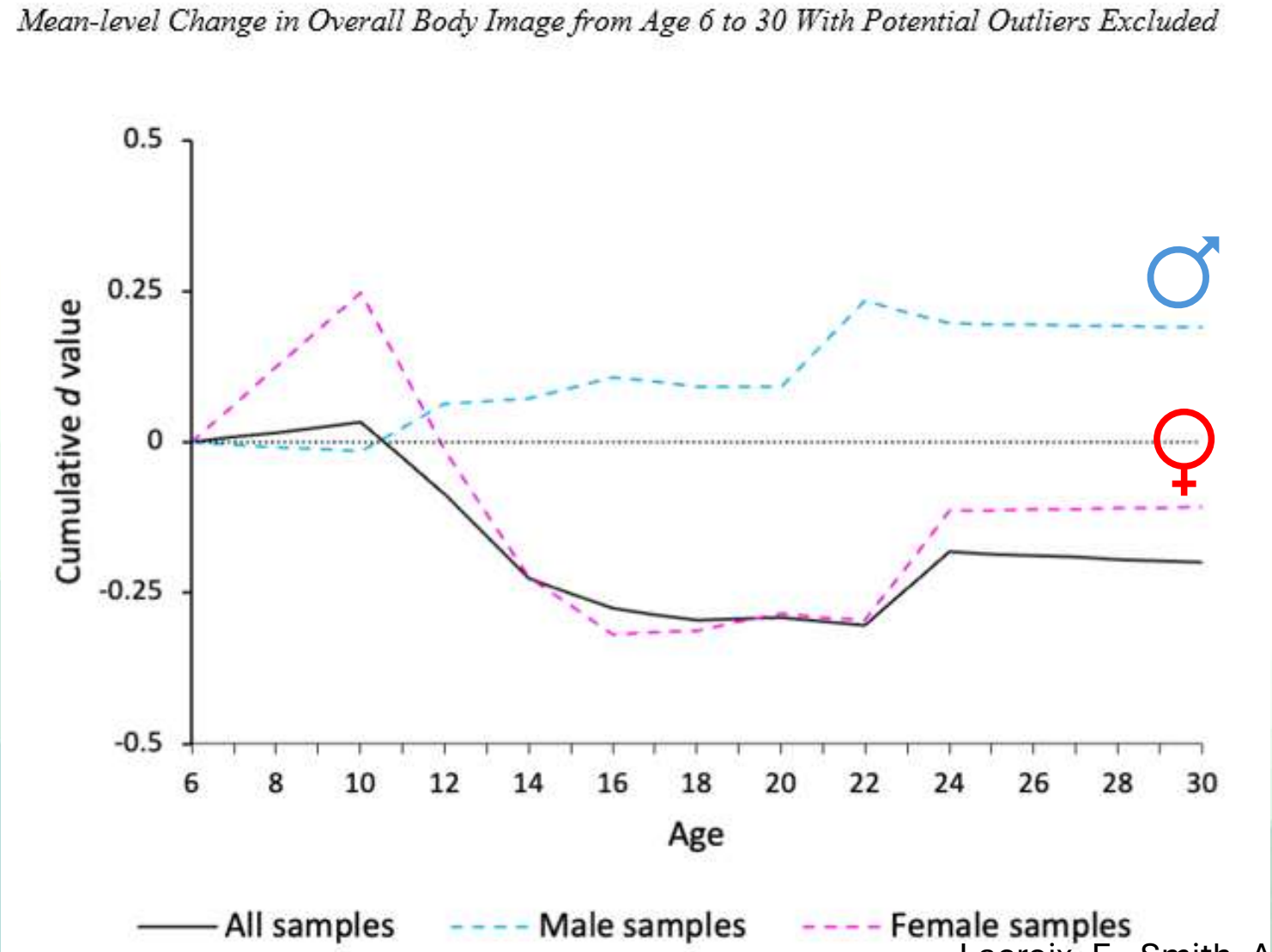
Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta koki noin kolmannes nuorista tytöistä ja alle kymmenesosa pojista.



Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kahden viime viikon aikana kokeneiden nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2013–2025, % (GAD7-summaindikaattori)

THL Kouluterveyskysely 2025

Oma kehonkuva, kehon arvostus



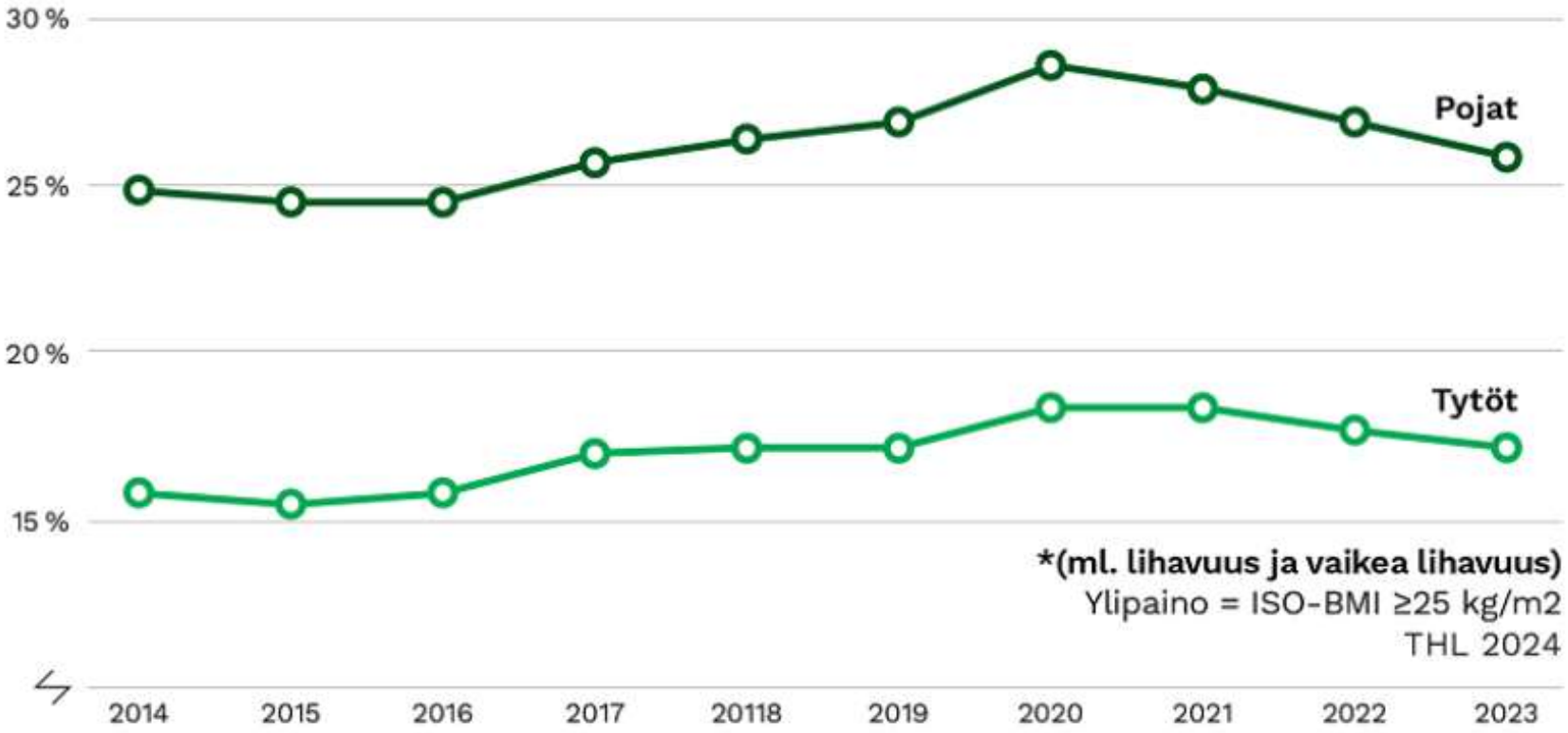
Tyttöjen kehonkuva heikkeni rajusti 10 ikävuoden jälkeen.
Se parani hitaasti, mutta jäi miinukselle.
10-vuotiaan keho alkaa muuttua, samoin aivot ja hormonit.
Tekeekö naiseksi kasvaminen näin kipeää?
Mitä tytöt tarvitsisivat lisää?

(Huom. Pienten lasten tutkimuksissa osallistujamäärät olleet pieniä)

Body Image, Volume 45, June 2023, Pages 238-264

Lacroix, E., Smith, A. J., Husain, I. A., Orth, U., & von Ranson, K. M. (2023). Normative body image development: A longitudinal meta-analysis of mean-level change. *Body Image*, *45*, 238-264. :

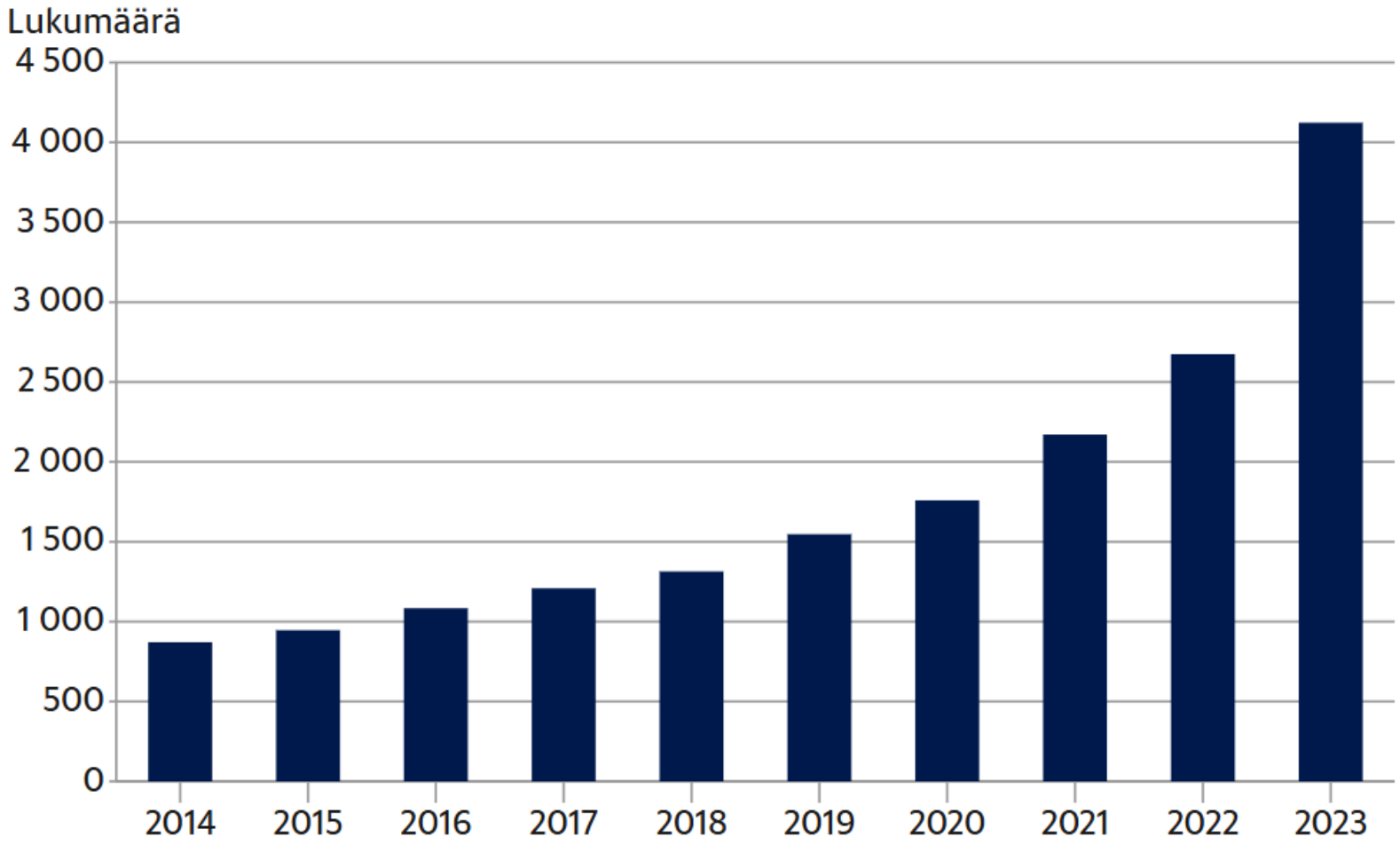
Ylipainon* yleisyys 2–16-vuotiailla pojilla ja tytöillä vuosina 2014–2023



Yli neljännes pojista, alle viidennes tytöistä

https://thl.fi/-/uutta-tietoa-lasten-ja-nuorten-ylipainon-ja-lihavuuden-yleisyydesta-toimia-lapsen-terveen-kasvun-tukemiseen-tarvitaan

Alle 15-vuotiaiden epäiltyjen määrä pahoinpitelyrikoksissa



Koonnut: Tiia Etelämäki / HS
Lähde: Tilastokeskus

Pahoinpitelyrikosten huippu on aina ollut n 20v, mutta hätkähdyttävästi vuodesta 2021 lähtien se on ollut 14v!

10 vuoden ajanjakso

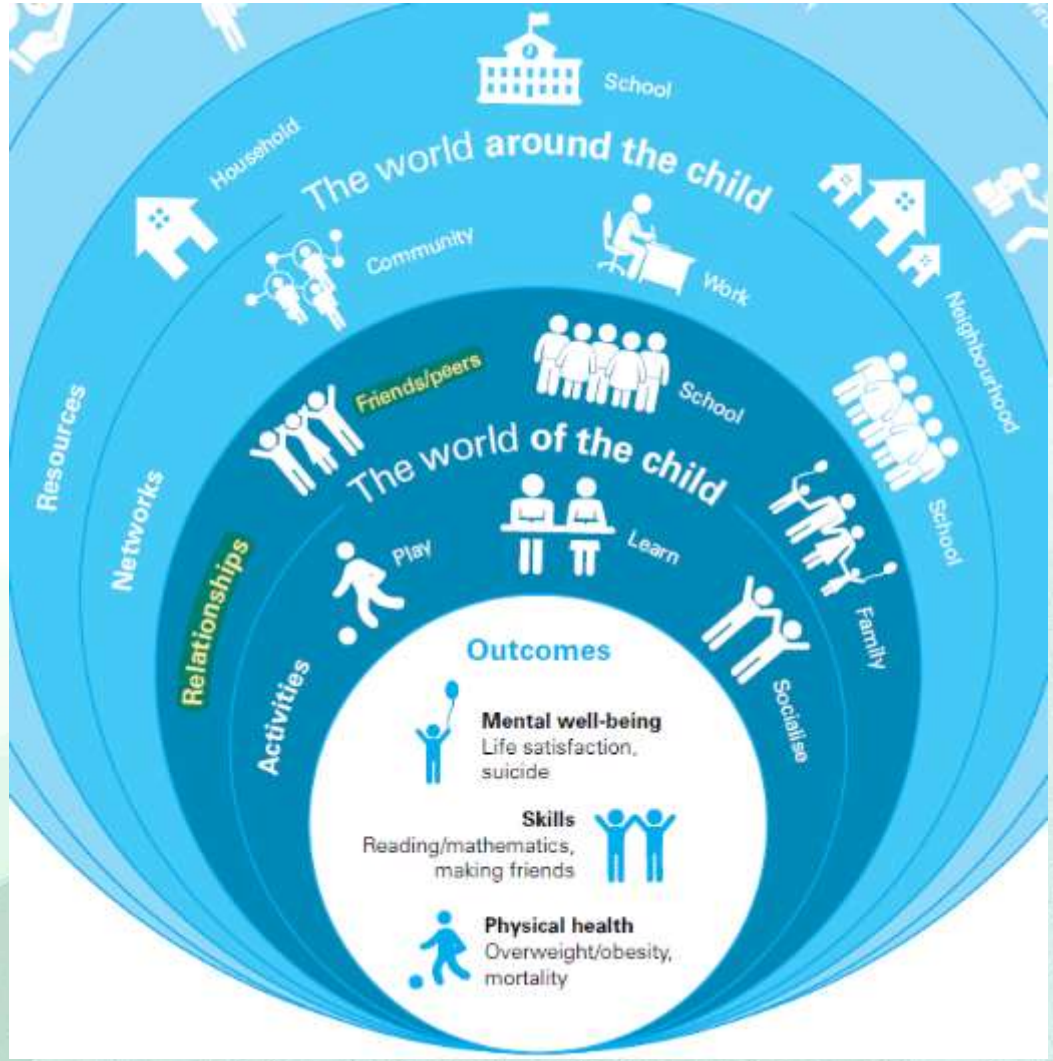
Mitkä ovat hyvinvoinnin suojakilvet?

Understanding What Shapes Child Well-being in Rich Countries (UNICEF 2020)

Kehät 1 ja 2 eli Lapsen maailma tarkoittaa:

- **Arjen toiminnat turvalliset**
- **Hyvät läheiset ihmissuhteet** (perhe, koulu, ikätoverit).

Ne toimivat suojakilpenä ulkoisia vaikeuksia kohtaan.



Innocenti Report Card 16: Worlds of Influence, Innocenti Report Card 16: Worlds of Influence, s. 56.

Yhdessä olemme enemmän!





Understanding What Shapes Child Well-being in Rich Countries (UNICEF 2020)
Innocenti Report Card 16: Worlds of Influence, s. 56.


Tapa toimia
Joroisten yhtenäiskoulussa
JOROINEN
TURVALLISUUS
YHDEN-
VERTAISUUS
VÄLITTÄMINEN
MAHDOLLISUUS
KASVAA JA OPPIA

Sisu, tahto, kiukku – aggression kehitysportaat

Aggressiotunteen hallinta kehittyy hitaasti



www.raisacacciatore.fi Cacciatore ja Korteniemi-Poikela: Sisu, tahto ja itsetunto 2019

1. Huolehdi minusta

0-1 vuotta

LÄHEISYYS, KIINNITTYMINEN

- Kuka välittää?
- Kenet saan paikalle?
- Olenko tärkeä?
- Kannattiko syntyä?
- Selviydynkö?



Kuva: Osmo Penna

Raisa Cacciatore 2026

2. Tutkimusmatkailija

1-2 vuotta



- Tutustun maailman joka kolkkaan!
- Kaikki uusi on ihanaa, uskallan mitä vaan!
- Oletko sinä turvallinen minulle?

TURVALLISUUS, ETENEMINEN

3. Tahdon tahtoa

2-3 vuotta

- Periaatteessa EI ja EN
- Minulla on merkitystä!
- Saanko olla Minä Itse?
- Tahdon, koska osaan tahtoa.
- En hallitse hurjaa tunnetta.
- Hallitsetko sinä omasi?



TAHTO, TUNNE, UHMA

Raisa Cacciatore 2026

Kuva: Osmo Penna

Aggressio on myös suoja!
Tässä on raja!
Taistelen! Puolustan!
Olen arvokas!

Kertoo paljon arvoista: mikä on niin tärkeää, että suutun!

Mitä siellä takana on, kuullaanko?



5. Katso minua

4-5 vuotta

- Katso minua! Katso mitä osaan!
- Haluan olla ihana ja hyvä! Super!
- Haluan olla katseittenne keskipiste!
- Saanko huomiota hyvällä vai pahalla?



MINÄKUVA, PIENUUS

Raisa Cacciatore 2026

6. Saanko kavereita

5-6 vuotta



- Haluan toisen lapsen lähelleni.
- Miten houkutan luokseni ja pidän luonani ystävän?
- Saako kavereita kiusata, alistaa tai pakottaa?
- Saako lyödä? Onko oltava oikeudenmukainen?
- Miten hylkään ja miten kestän kun minut hylätään?

Kuva: Osmo Penna

YSTÄVYYS, IHMISSUHDE

Raisa Cacciatore 2026

Ystävyyden säännöt



Ole kohtelias
Ole ystävällinen
Älä petä
Älä puhu pahaa
Ole reilu ja rehellinen
Ole siisti
Osoita, että välität

Kuva: Minna Kähkönen

Raisa Cacciatore 2026

7. Salaisia ajatuksia ja kokeiluja

6-7 vuotta

- Onko kaikki kerrottava muille?
- Voinko pitää salaisuuden?
- Ovatko ajatukset tai teot salaisia?
- Voiko omaatuntoa vaientaa?



YKSITYISYYS, OMATUNTO

Kuva: Minna Kähkönen

Raisa Cacciatore 2026

8. Osa laumaa

7-9 vuotta

- Haluan kuulua ryhmään!
- Vanhempien huomio ei ole tärkein.
- Mitä tehdä, että minut hyväksytään mukaan?
- Määrääkö se, joka käskee kovimmin?
- En tahdo tulla kiusatuksi!





SOSIAALISUUS, RYHMÄTOIMINTA

Kuva: Osmo Penna

Raisa Cacciatore 2026

10. Kelpaanko?

10-12 vuotta

- Epävarmuus ja hämmennys: En tiedä miten pitää olla!
- Kaikki muuttuu, minä muutun, mitä tästä tulee?
- Kehu minua!
- Olisinpa vielä pieni!



HIDASTAMINEN, HÄMMENNYS

Raisa Cacciatore 2026

12. Vallankumous

12-15 vuotta

- Tunteeni on vahvin ja tärkein.
- Otan, minkä halua, ja haluan paljon.
- Vanhat arvot joutavat roskiin! Hylkään entisen!
- Rakastan jännitystä! Pysähtyminen on pahinta!
- Haluan olla iso!



USKALLUS, RAJAT

Raisa Cacciatore 2026

Kosminen yksinäisyys

13.

13-16 vuotta

- Olen aivan yksin.
- Joudun yksin kohtaamaan elämän ja kuoleman.
- Vanhemmillani on omat ongelmansa.
- Ihmisillä on rooleja.
- Huomaavatko muut, että olen erilainen?



IDENTITEETTI, IRRALLISUUS

Raisa Cacciatore 2026

14. Provokaatio

14-17 vuotta

- Haastan, häiriköin ja provosoin!
- Testaan onko teistä vastusta ja turvaa!
- Etäännyn vanhempieni toiveista, koska tahdon olla oma itseni!
- Peitän hämmennyksen ja epävarmuuden uhoon!



KUOHUNTA, ARVOKRIISI

Raisa Cacciatore 2026

15. Joukossa vahva

14-18 vuotta

YHTEISÖLLISYYS, LUOTTAMUS



- Kavereiden kanssa olen kokonainen ja pärjään.
- Kaverit ymmärtävät ja huolehtivat minusta.
- Hyväksyn, että ryhmän arvot ohittavat yksilön arvot.
- Testaan arvoja ja rajoja.

17. Lennän pesästä

18-25 vuotta



- Kotona en koe olevani aikuinen! En halua olla enää perheessäni.
- Katson suuntani ja lähden.
- Pärjään paremmin ilman teitä.



ROHKEUS, LÄHTÖ

Raisa Cacciatore 2026

Aggressio positiivisena voimavarana

- Pidän puoleni!
- Sanon mielipiteeni!
- Taistelen oikeudenmukaisuuden puolesta!
- Olen samanarvoinen kuin muut!
- Siedän tunteita ja pärjään niiden kanssa.
- Nautin elämästä!



www.raisacacciatore.fi Cacciatore ja Korteniemi-Poikela: Sisu, tahto ja itsetunto 2019

Kännykkä pois, katso lasta!

Mitä sinulle kuuluu?

- Miten meni?
- Tapahtuiko mitään? Oliko sulla kaveria?
- Oliko hän reilu sinulle? Olitko sinä reilu hänelle?

Empatia ja myötätunto opitaan hitaasti, eläytymällä ja mallista.



Kuva: Osmo Penna

Kännykkä pois, katso nuorta!

Mitä sinulle kuuluu?

Miltä sinusta tuntuu?

Mitä sinä tarvitset?

Empatia ja myötätunto
opitaan hitaasti,
eläytymällä ja mallista.



Mitä sinulle *oikeasti* kuuluu?
Lapsen kohtaaminen omana itsenään

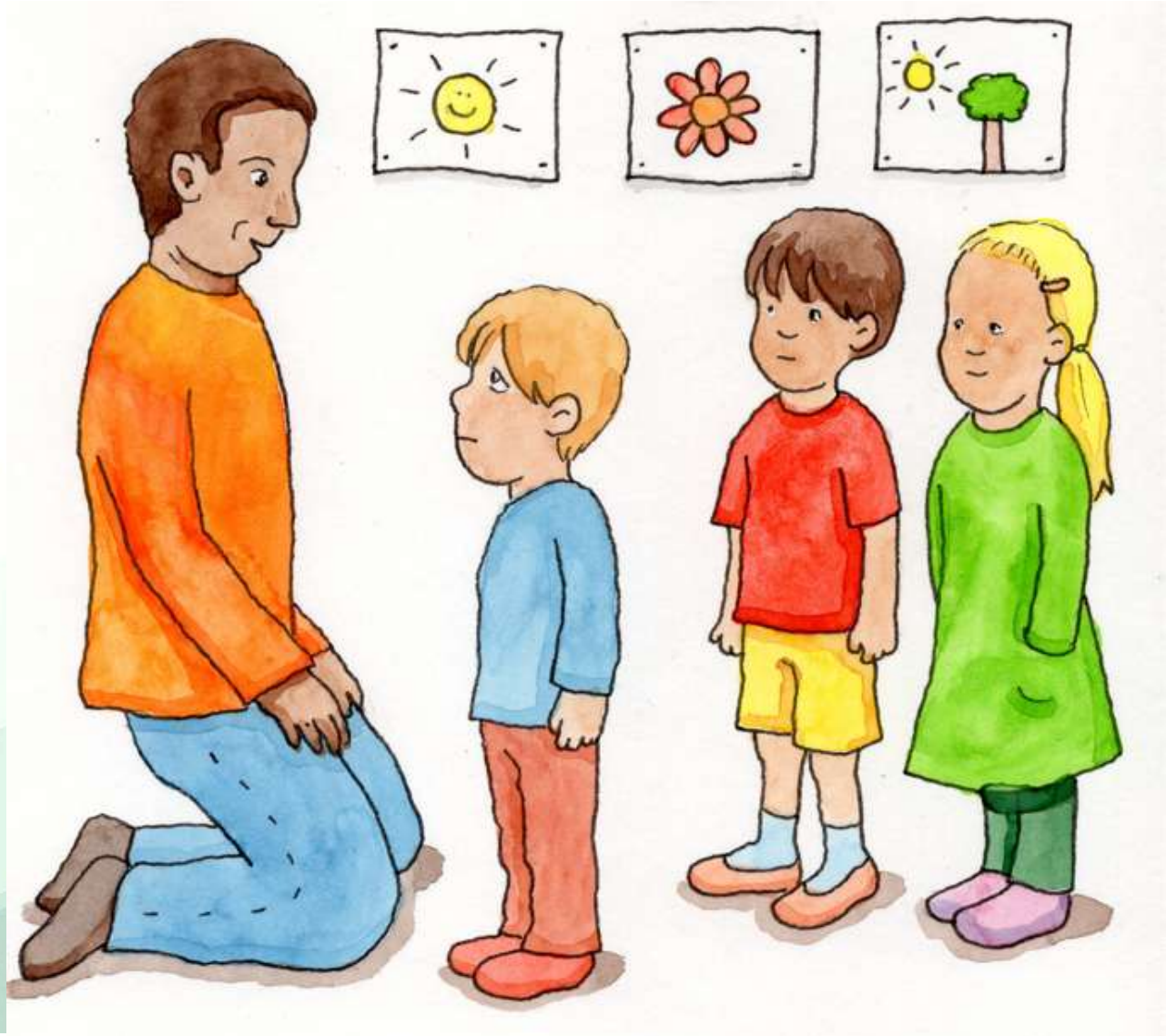
Kaikilla on tarve tulla nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on.



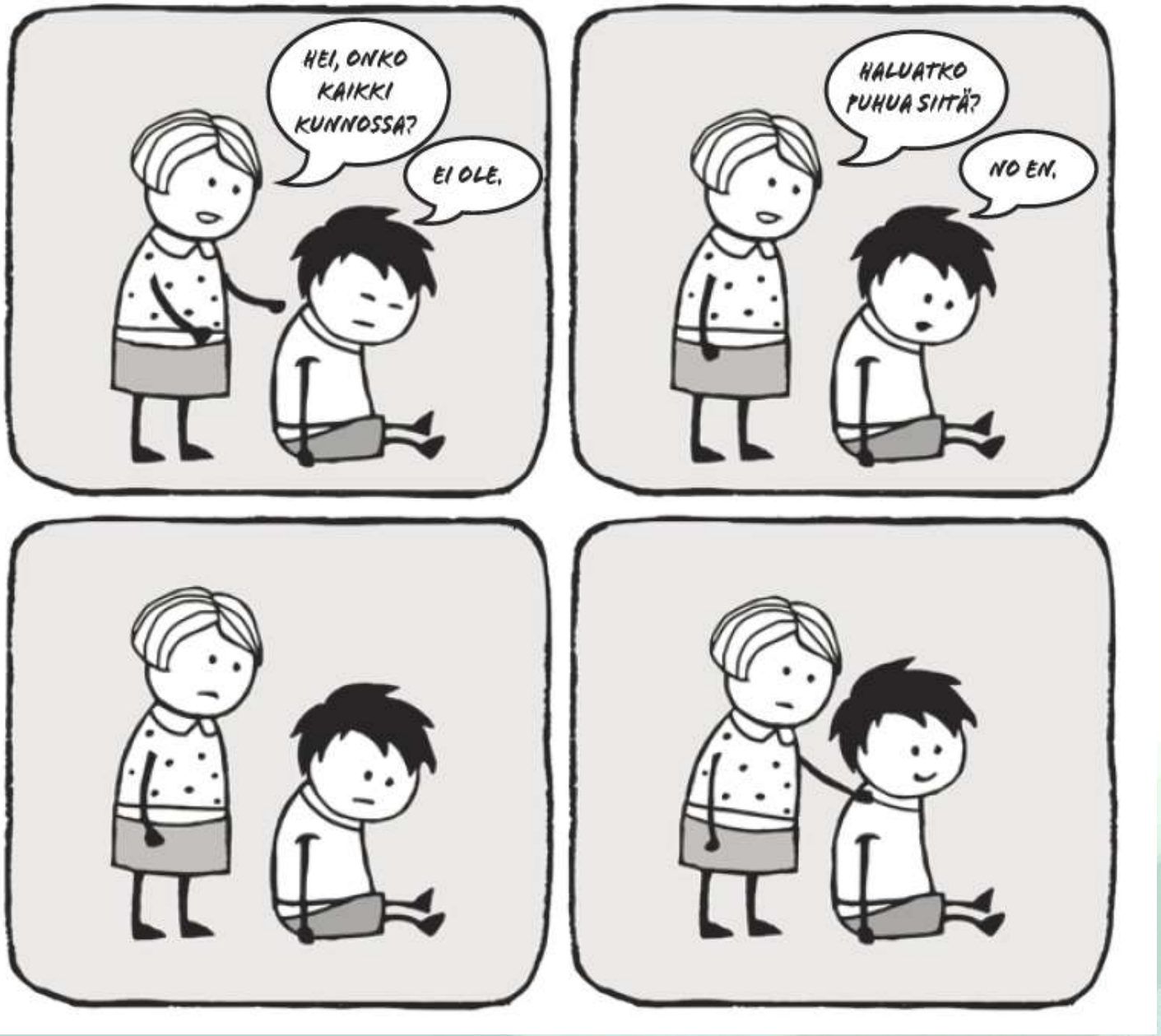
Kuuntelun taidot hakusessa vaikka ovat simppelit

Pysähdy. Älä neuvo,
ohjaa ja opeta.
Toista sanoja.

Vaikutu. Kysy lisää.
Jaa se tunne.
Tunne se.



Kuva: Minna Kähkönen



Olen tässä.

Minä jaksan ja kestän.

Olen sinua varten.

Aina ei tarvita sanoja.



Raisa Cacciatore 2026

Sälytämmekö nuorille mahdottomia vaatimuksia?

- Ennen piti kuulua johonkin.
- Nyt ei saa olla samanlainen kuin muut, pelkkä sopeutuja joka tekee tylsää työtä.
- Pitää erottua, olla ainutkertainen, löytää oma juttunsa, etsiä paras versio itsestään.
- Kuuntele, etsi, löydä itsesi, kehitä itseäsi, kaikki riippuu siitä. *En voi olla tähän tyytyväinen, jossain on se mun juttu.*
- Kaikki on mahdollista!!?? *Jos epäonnistun, se on omaa syytä.*
- Aina voi olla parempi, miksi pysähtyisit = sellaisena et riitä.
- Mitä enemmän valintoja, sen onnettomampi. Vaikeuttaa sitoutumista. *Menetän sen ainoan elämäni kun en edes kokeillut muuta.*



Prof. Liisa Keltikangas-Järvinen, Lastenpsykiatriyhdistyksen koulutus 12.11.2026 ”Yksilölliset vai yksinäiset lapset”

- Tunteet ovat viestejä, ei koko totuus. Tunne on pelkkä tunne. Se menee ohi.
- Tavallisuus on taivaallista.
- Apua voi kysyä ja saada. Kaikilla on vaikeaa välillä. Kaverin auttaminen on hieno juttu. Auta muita, älä jää tuijottamaan omaa napaasi.
- Varaudu pettymyksiin, tee suunnitelma B. Kaikki ei ole mahdollista.
- Haaveile, unelmoi, yritä vielä kerran. Tee töitä, ole sitkeä. Tulee paljon vastoinkäymisiä. Unelmoimalla ei rakenneta maailmaa, vaan sinnikkyydellä.

Raisa Cacciatore 2026

Temperamentit – olemme monenlaisia!



Monenlaisuus on sääntö, ei poikkeus:

Monenlaisten ihmisten kanssa joudumme tekemään töitä ja pärjäämään.

Kuva: Osmo Penna

Cacciatore, Komsi, Hyvärinen, Penna: Ihanat ipanat /Gullungar, WSOY 2008.



Raisa Cacciatore 2026

Cacciatore, Komsi, Hyvärinen, Penna: Ihanat ipanat /Gullungar, WSOY 2008.



Raisa Cacciatore 2026

Cacciatore, Komsi, Hyvärinen, Penna: Ihanat ipanat /Gullungar, WSOY 2008.

PITKÄMUISTINEN

TUNTEISSAAN

HETKESSÄ ELÄVÄ



Cacciatore, Komsi, Hyvärinen, Penna: Ihanat ipanat /Gullungar, WSOY 2008.

ILMAISUSSAAN



Cacciatore, Komsi, Hyvärinen, Penna: Ihanat ipanat /Gullungar, WSOY 2008.



Raisa Cacciatore 2026

Cacciatore, Komsi, Hyvärinen, Penna: Ihanat ipanat /Gullungar, WSOY 2008.

Monenlaisuus kunniaan!



- Ketään ei saa leimata tai nimitellä
- Ei huomata erilaisuutta vaan samanlaisuutta
- Kaikilla on oma temperamentti ja kokemukset
- Ryhmä koostuu yksilöistä
- Kaikki olemme ”mussukoita”!

Raisa Cacciatore 2026

Aggressio on tunne







 Kuva: Osmo Penna



Aikuisen omat tunnetaidot!

Minkä mallin annat?
Hallitsetko itse?

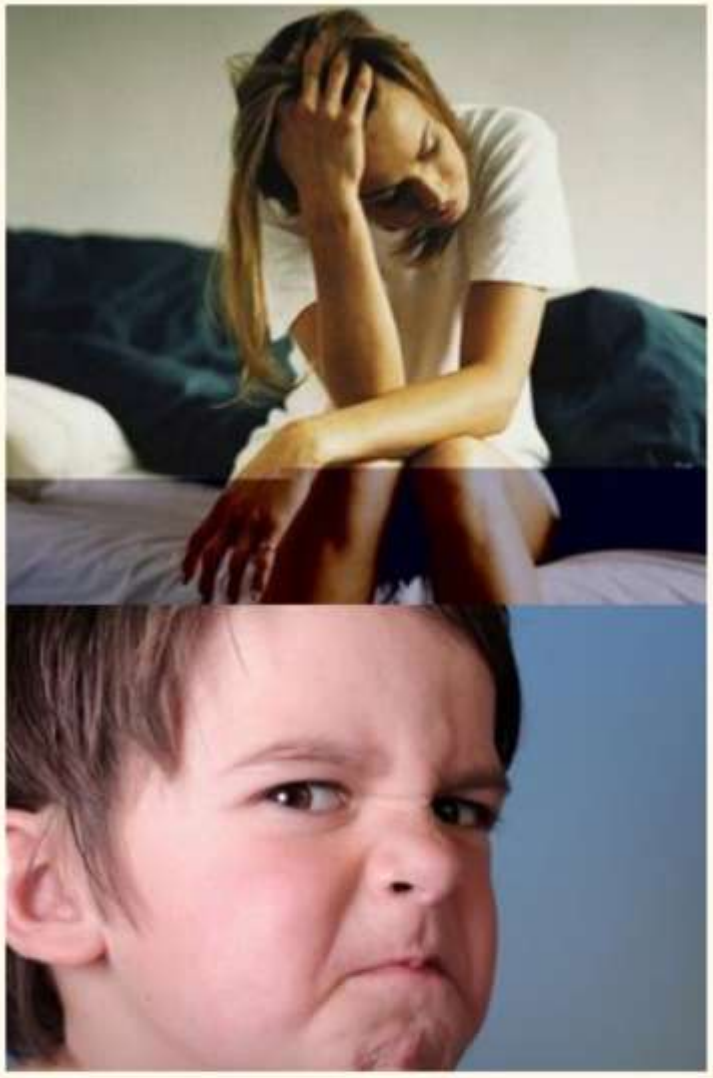
https://www.raisacacciatore.fi/rajat-ja-rajat-mutta-miten

Video:
https://www.hyvakysymys.fi/video/raisa-cacciatore-miten-voi-rauhoittaa-itseaan/



Ota oma vastuu tunteista ja tunneilmapiiristä.

Raisa Cacciatore 2026



Kannattaa opetella rauhoittamaan itseään

Omiin tunteisiinsa voi vaikuttaa.

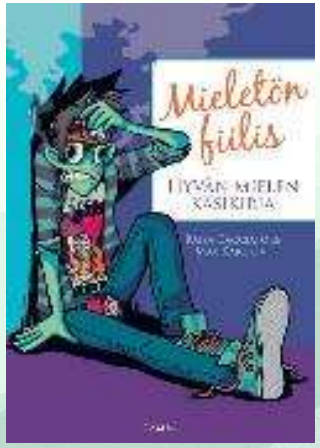
Rauhallisuutesi vaikuttaa.

Älä siis anna uhkan, stressin, kiireen, kiukun tarttua sinuun.

https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/hallitse-hermosi-nuoren-kanssa-riehumatta-paras/
https://www.hyvakysymys.fi/video/raisa-cacciatore-miksi-ei-kannata-suuttua/
https://www.hyvakysymys.fi/video/raisa-cacciatore-miten-voi-rauhoittaa-itseaan/

Mitä kuulee ympäriltään, siitä rakentuu pään sisäinen puhe







Cacciatore ja Karukivi: Mieletön fiilis! Kuva: Tea Tauriainen

Itsetunto auttaa kukoistamaan!



- Toimimaan omien kykyjen mukaan,
- Selviämään vastoinkäymisistä
- Säilyttämään mielenterveyden

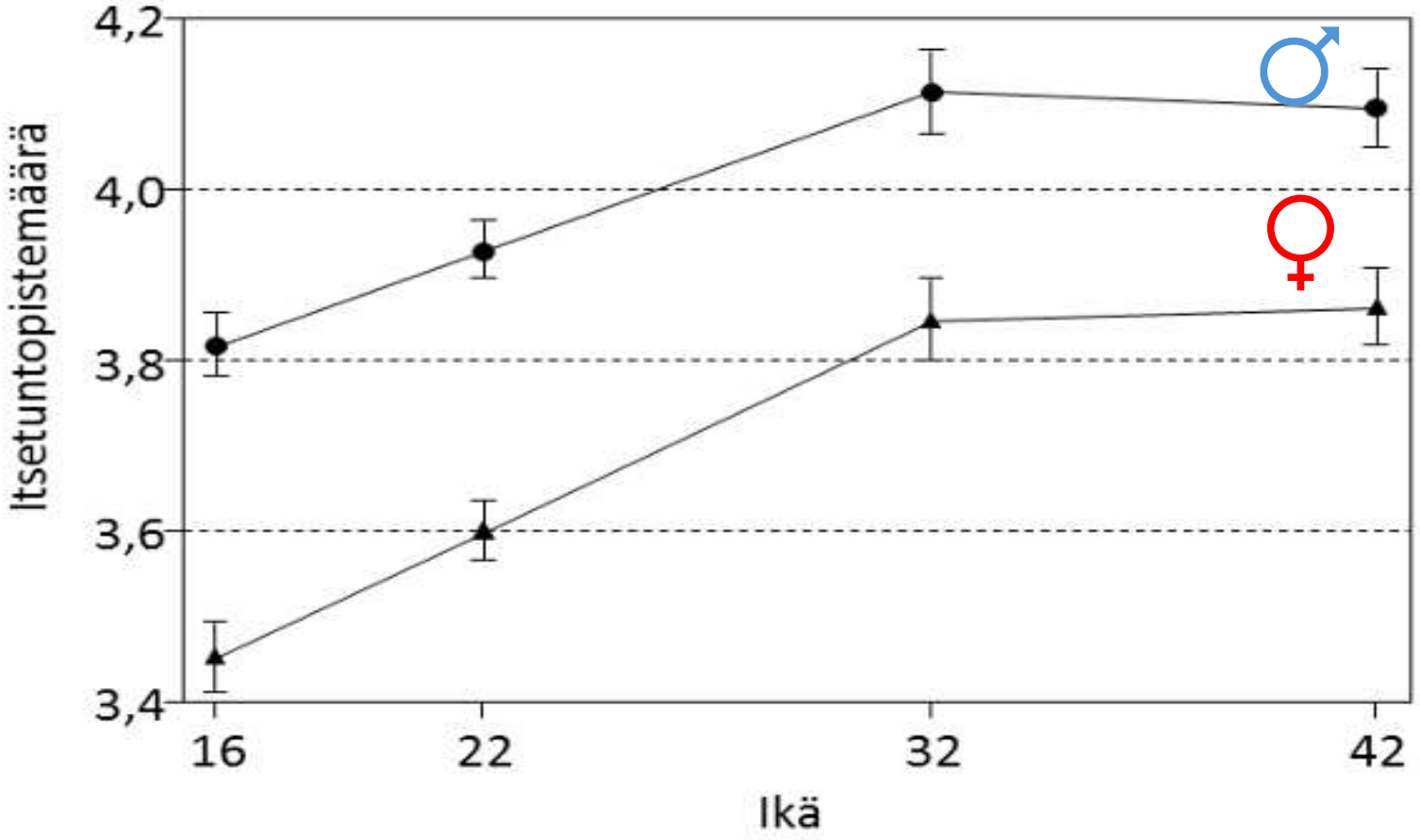
Hyvä itsetunto ennustaa tulevaisuutta:
hyvinvointi, koulutus, onnellisuus, ihmissuhteet, työ, terveys.

(Orth 2017, Kiviruusu 2017)

Itsetunnon muutos iän myötä 16-42-vuotiailla

(Tre seurantatutkimus 9.lk v. 1983 n=2194)

Keskimäärin itsetunto kaikilla nousee iän myötä. Mutta:
Se itsetunnon taso suhteessa muihin, joka on saavutettu peruskoulun loputtua, keskimäärin säilyy koko elämä ajan.
Kouluvuosina tapahtuu tärkein itsetunnon rakennustyö!



Kiviruusu, Olli (2017) Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. 26 vuoden seurantatutkimus.Linkki toiselle sivustolleAvautuu uudessa välilehdessä Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 37/2017. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Ajatus siitä, olenko hyvä

Itsetunto on pelkkä ajatus, uskomus.

Se näkyy.

Se vaikuttaa.



Raisa Cacciatore 2026

Anna palautetta! Innostu lapsesta/nuoresta!
Sano nimi kun kehut!



Itsetunto on pelkkä ajatus, uskomus.
Ajatus siitä, olenko riittävä ja hyvä.
Taustalla ihmisten palaute ja innostuminen!

Videot:

Lapsen nimi=minäkuva! https://youtu.be/UnqwB6Z8LTw

Luota lapsen kykyyn oppia! https://youtu.be/ionONqQNVZ4

Itsetuntoa arjen palautteessa: https://youtu.be/X325nDre5jM

Tunteiden hallinta = elämänhallintaa ja itsetuntoa, terveyttä, luovuutta…

**Lapsi vasta harjoittelee.
Häneltä vielä puuttuvat
”tyynnyttelevät aivojen osat”.
Rauhoittuakseen hän tarvitsee
aikuisen apua, toistoja ja turvaa.**



Kuva: Minna Kähkönen



Raisa Cacciatore 2026

Opeta pettymyksen sietoa



Pysähdy luokse
Pysy
Älä kiirehdi
Siedä
Usko myönteiseen
Kärsimys on osa elämää

Kerro miten pettymyksestä selviää.
Miten olet itse selvinnyt?
Miten seurustelu onnistuu?
Voisiko joskus tulla uusi rakkaus?

Raisa Cacciatore 2026

Suojaa kehoitsetuntoa ajoissa!



Myönteinen suhtautuminen läheisyyteenja hellyyteen
Nauttiminen omasta kehosta. Itsesuojelun taidot

Turvataitojuliste selkokielellä.

Useita kieliversioita.

Tulosta oma A3 juliste:
hyvakysymys.fi/lapsijaseksuaalisuus



Myönteinen asenne



- Minun keho on minun!
- Uikkareiden alla erityisen arvokkaat ja omat paikat
- Kaikki kehot ovat hyviä ja erilaisia
- Kaikki paikat ovat hyviä ja tärkeitä

Kuva: Minna Kähkönen

Miksi digiturvataitoja tulee opettaa jo lapselle?



- Osalla rajaton medialaitteiden käyttö
- Isommat lapset esittelevät asioita
- Oma kännykkä, laitteen lainaaminen
- Ennakointi hyväksi
- Lapsi osaa varautua, eikä pelästy niin helposti
- Lapsi saattaa kertoa kokemastaan, kun aikuinen on aloittanut keskustelut kehon suojaamisesta

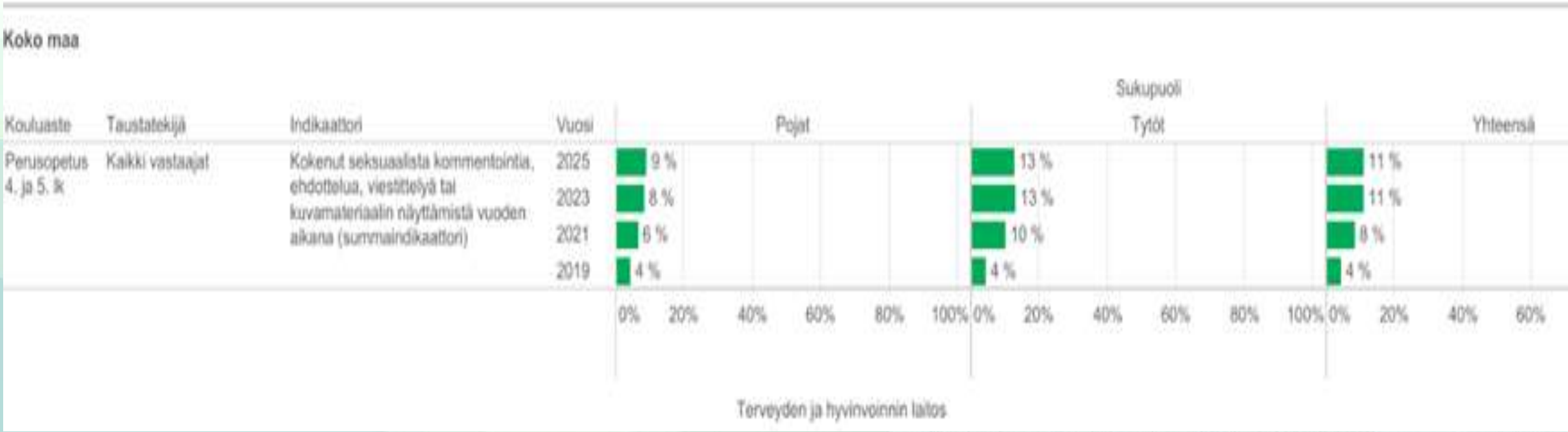
Naperot netissä

- 1,5v iässä lapset viettävät keskimäärin >½t ja 5v > 2t/vrk sähköisillä medialaitteilla (Niiranen ym. 2021).
- Jo esikoululaiset saavat monesti oman älypuhelimen ja viimeistään ekaluokkalaisilla lähes kaikilla on oma älylaite.
- 5–6v 87 % ja 7v 100 % omistaa kännykän, joista vastaavasti 75 % ja 87 % on älylaitteita (DNA-Koululaistutkimus).
- Lapset näyttävät toisilleen löytämiään outoja, shokeeraaviakin kuvia ja videoita, sekä ihmettelevät googlaamiaan sanoja usein kavereiden kesken.

Niiranen, J., O. Kiviruusu, R. Vornanen, O. Saarenpää-Heikkilä and J. Paavonen. 2021." High-dose electronic media use in five-year-olds and its association with their psychosocial symptoms: a cohort study." *BMJ Open 11*(e040848). doi:10.1136/ bmjopen-2020-040848

DNA. 2022. "Koululaistutkimus 2022." [school student survey] Available at: https://corporate.dna.fi/documents/753910/11433306/DNA+Koululaistutkimus+2022.pdf/45cbcfcd-0308-be26-d7c5-a6f32a6a02d8?t=1649764482372

Seksuaalinen häirintä, 4. ja 5. lk



Puhu lapsille ainakin näistä

1. Keho on tärkeä
2. Yhteys koko maailmaan
3. Oikeus olla turvassa
4. Tunteista puhuminen
5. Yksityisyyden suojaaminen

Juliste kaikkein pienimpien ohjaamiseen, tulosta täältä: https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/digiturvataidot/



Ole lapsen puolella!



Lapset salaavat helposti tekonsa tai kokemuksensa:

- jos aikuiset puhuvat digimaailmasta negatiivisesti
- jos heiltä kielletään kokonaan jonkin sovelluksen käyttö
- jos heitä rankaistaan ikävien asioiden kertomisesta.

Groomari kiehtoo ja kietoo



”Mä oon jo aika iso.”

”Toi tyyppi kuuntelee ja lohduttaa ☺”

”Se taitaa vähän tykätä musta…”

”Tää on kiehtovaa ja kiihottavaa...”

”Mulla on intiimi suhde ja oma salainen ihailija…”

”Olen ihailtu ja kiinnostava…?”

Raisa Cacciatore 2026



Artikkelit | Perheet | Vanhemmuus | Pisarapuuttuminen kiusaamisen ja häirinnän...

Pisarapuuttuminen kiusaamisen ja häirinnän ennaltaehkäisyyn

Jaa

Hyvä kysymys
Kun elämä askarruttaa

Vanhemmille:
https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/pisarapuuttuminen-kiusaamisen-ennaltaehkaisyyn/

Ammattilaisille: https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/seksuaalisen-hairinnan-ennaltaehkaisy/

Pisarapuuttuminen

- Pieniin ikäviin hetkiin puututaan heti – rauhallisesti, syyllistämättä ja yhdessä ihmetellen.
- Tavoitteena on auttaa lapsia huomaamaan tekojen vaikutuksia, harjoitella myötätuntoa ja sopia turvallisemmasta tavasta toimia.



Rankaisun traditio?
Syylliseksi leimaamisen traditio?
Murentaa lapsen minäkuvaa, luottamusta ja toivoa!





Pisarapuuttuminen



- Aikuinen ei ole vihainen poliisi, vaan puhelias kanssakulkija. Hän auttaa lapsia/nuoria näkemään kiusan ja puhumaan.
- Lasten ei tarvitse pelätä aikuisten vaihtelevia reaktioita, eikä juosta pakoon.
- Arjen menetelmä. Kun menetelmän askeleet ovat tutut kaikille, menetelmä pyörii sen jälkeen ”automaattisesti”.

https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/seksuaalisen-hairinnan-ennaltaehkaisy/

Pisarapuuttuminen

- Puututaan tilanteisiin jo ennen kuin ikävä käytös on tahallista tai kiusaamista.
- Kun huomaat, että jollekin naureskellaan tai jotain kommentoidaan hiukan ikävällä tavalla.
- Pisarapuuttuminen tarkoittaa tilanteen pysäyttämistä ja sen pohtimista. Tähdätään yhteiseen sopimukseen.
- Etenkin puhutaan yhteisestä vastuusta. Jos ME toimitaan näin, mihin se johtaa ja halutaanko ME sitä.



Pisarapuuttumisen menetelmä kehitetty yhteistyössä Lastenpsykiatri Raisa Cacciatore (Väestöliitotto) ja prof. Tuija Huuki (Oulun yliopisto).

Raisa Cacciatore 2026

Pisarapuuttuminen





- Pienet lapset opettelevat kaveritaitoja: ihmissuhteita ja sosiaalisia taitoja.
- He usein matkivat kaikkea näkemäänsä.
- He myös keksivät tapoja puhua ja toimia.
- Usein ikävät tai alistavat tavat alkavat huomaamatta, pienistä hetkistä, pisaroista.

Kiusa, häirintä ja nokittelu – sen voi pysäyttää!



Raisa Cacciatore 2026

Pisarapuuttumisen askeleet



1. Huomasitteko, mitä tässä tapahtui?

Pysäyttäminen ja yhdessä sanallistaminen.

2. Miltä se tuntui?

Eri henkilöistä.

3. Oliko kaikista kivaa, oikein tai reilua?

Mitä voi seurata? Voiko jotkut kärsiä?

4. Sovitaanko, ettei me tehdä enää niin?

Miten toimitaan? Yhdessä sopiminen jatkosta.



Raisa Cacciatore 2026

”Muistetaanhan ensi kerralla, ettei me tehdä niin?”

- Sovitaan sama asia uudelleen ja uudelleen.
- Syyllistämättä ketään tai sanomatta koskaan, että ”mehän oltiin sovittu ja ettekö te muista.”
- Sosiaaliset tilanteet ovat vaikeita hahmottaa!
- Oppiminen tapahtuu mallista ja toistojen kautta.



Ydinajatus



- Oikein toimiminen tarkoittaa yksinkertaisia myötätuntoisia tekoja, etenkin muiden huomioimista osoittavia tekoja.
- Pisarapuuttumisessa tämä sovitaan yhä uudelleen.



Mitä tapahtui?
Miltä tuntui?
Oliko reilua?
Sovitaan yhdessä!

Raisa Cacciatore 2026

Elämänhallintaa, toivoa, iloa ja itsetuntoa!

Moniin asioihin ei voi vaikuttaa. Mutta itseensä voi!

Vain itseäsi voit muuttaa.

Ja lapset ja nuoret ottaa sinusta mallia (vaikka ei näyttäisi siltä)

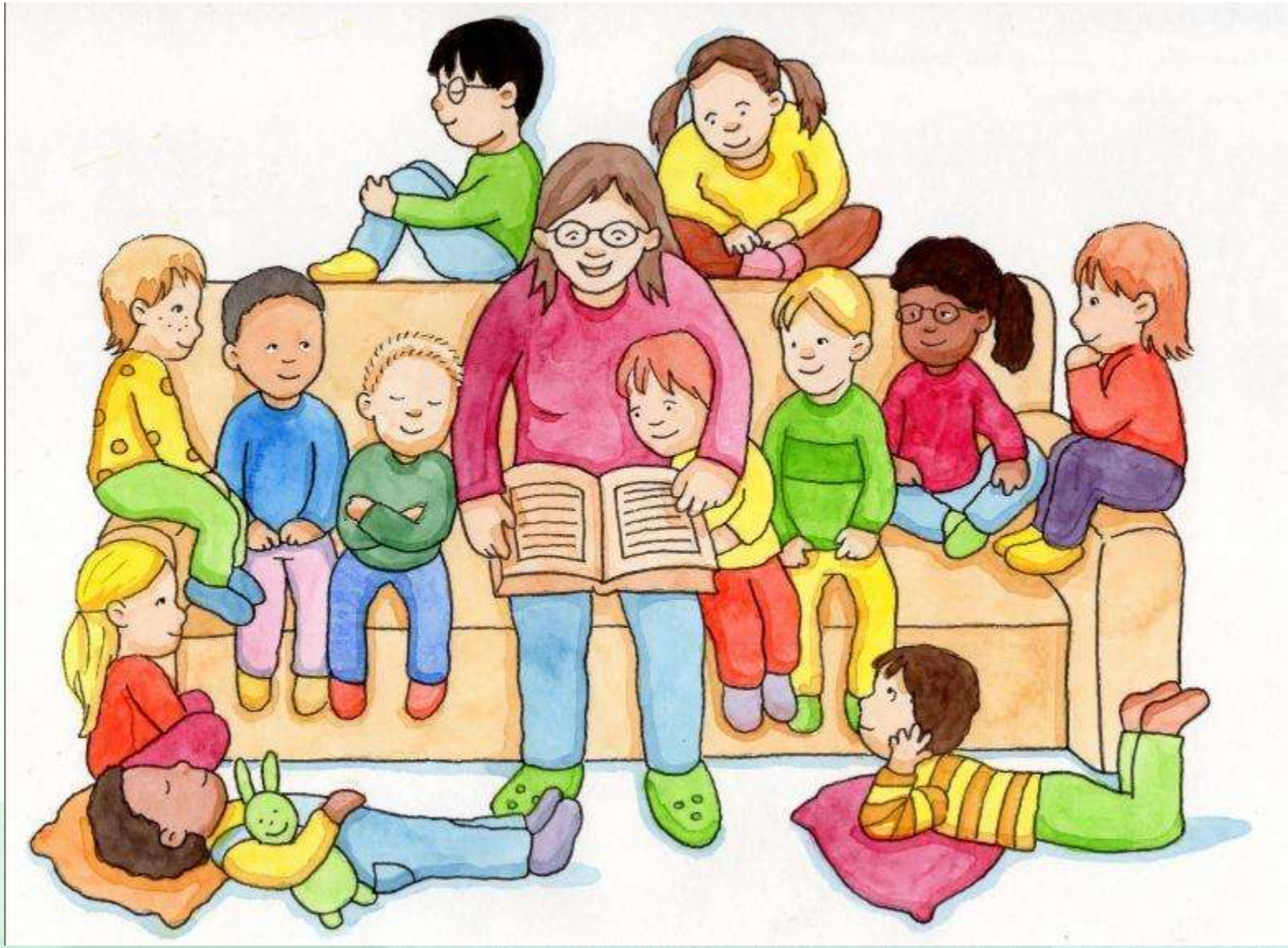


Katso myös: raisacacciatore.fi/rajat-ja-rajat-mutta-miten

Raisa Cacciatore 2026

LÄSNÄOLO

- Kodin aikuiset
- Lapsille ja nuorille ja perheille räätälöidyt palvelut
- Varhaiskasvatus, koulu ja harrastukset
- Kaverit
- Arjen rakenne: ruoka, uni, liikunta, toimet



Kuva: Minna Kähkönen

Taustalla ihmisten innostuminen!
Iloiset kohtaamiset rakentavat merkityksellisyyttä!





Mistä saa tulevaisuususkoa?
Ilolla kohtaaminen!

Vanhempi,

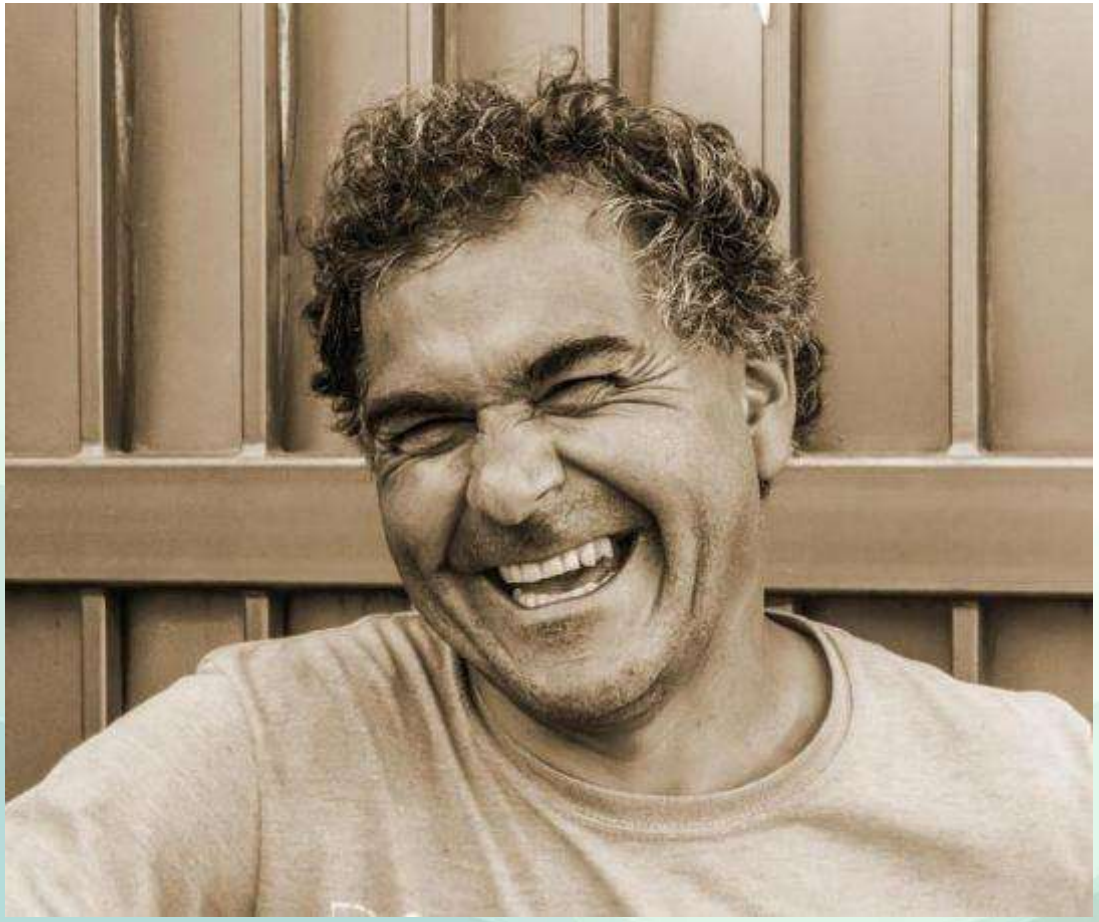
etsi itsestäsi ja arjesta
iloa ja toivoa -

Lapsi matkii sinussa
kaikkea!

Lapsi ja nuori uskoo
ja ihailee sinua.

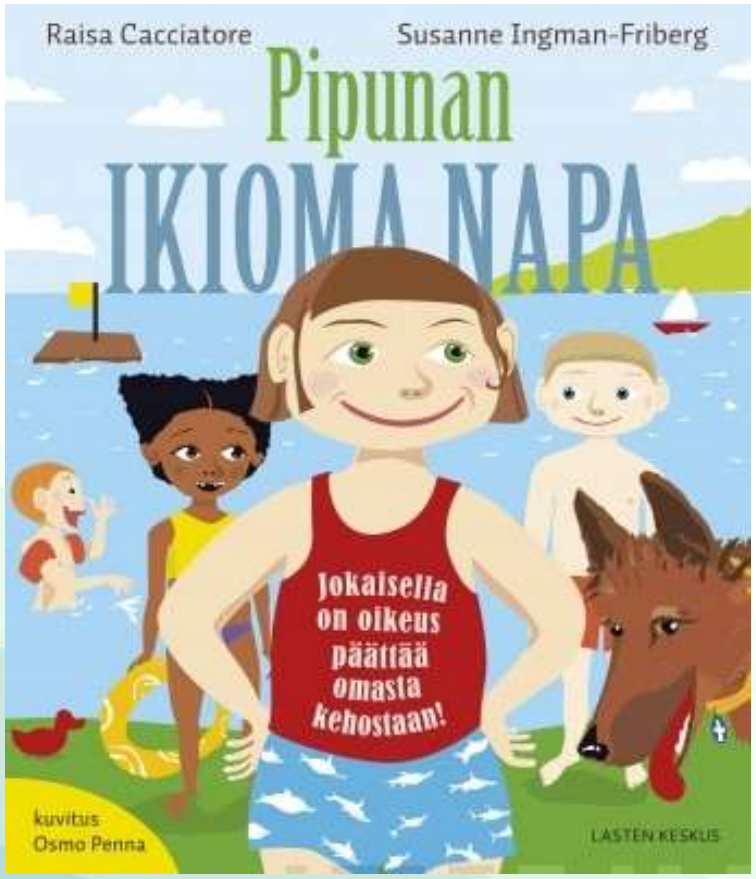


Ja pitäkää hauskaa yhdessä!

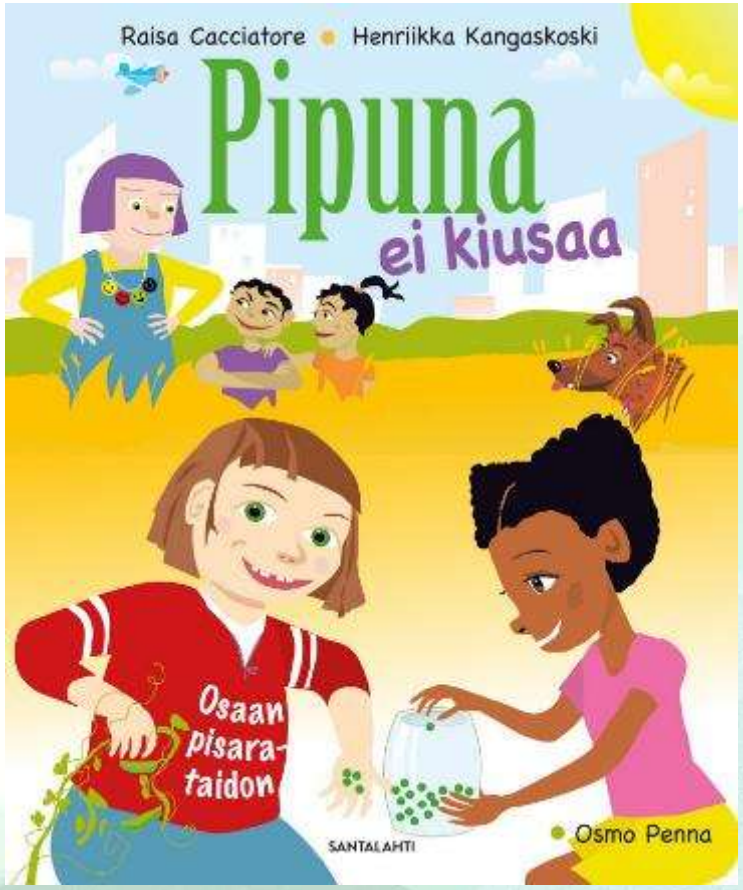




Pipuna-sarja







Alennuslinkki, josta kirjan saa halvemmalla: http://www.santalahtikustannus.fi/7526

- Lapsille keho-turvataitoja, rajoja ja häirinnän ehkäisyä hauskassa ja jännittävässä seikkailutarinassa!
- Tieto-osa vanhemmille ja ammattialisille



Sisu, tahto, itsetunto

Portaat itkupotkuraivareista aggression hallintaan



- Käytännön keinoja ohjata ja vahvistaa lasta ja nuorta.
- Samalla pitää rajat ja jaksaa itse positiivisena ja kannustavana!

Rakkaus, ilo, rohkeus

Seksuaalisuuden portaat





- Itsetuntoa, taitoja solmia myönteisiä, lämpimiä suhteita!
- Rakkaudellinen tapa vahvistaa ikätasoisesti lasta ja nuorta.

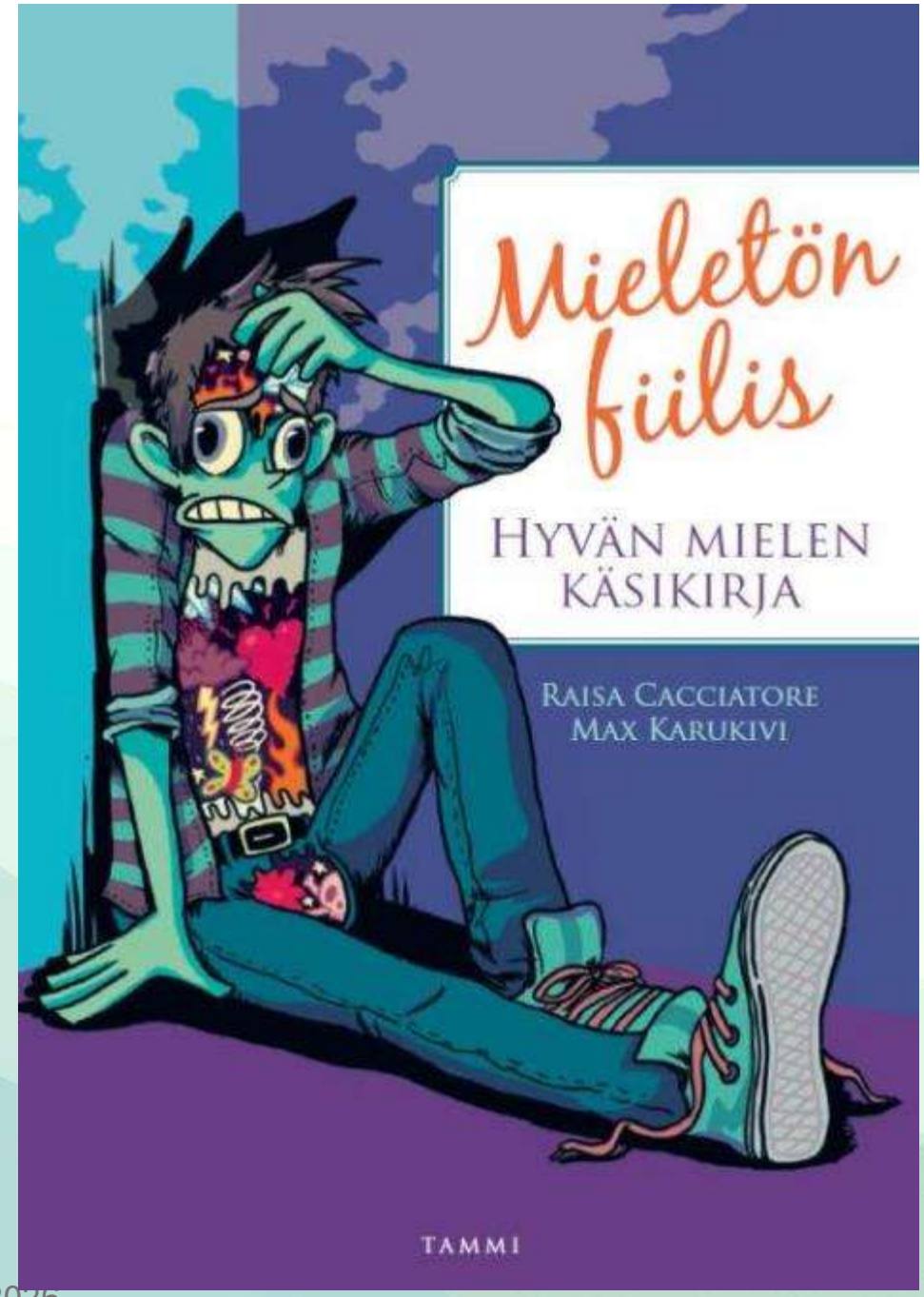
Tulosta juliste!

vaestoliitto.fi/ammattilaiset/kehotunnekasvatus/materiaalit





Häirinnän ennaltaehkäisy: vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/seksuaalisen-hairinnan-ennaltaehkaisy/



Tunnetaidot 13-18v
NUORILLE

Käsikirja aikuiselle

Helppo ja kiehtova

Raisa Cacciatore 2026



KIITOS!

Video- tietoiskut Pisarapuuttumisesta

Miten ehkäistä väkivaltaa jo pienillä https://youtu.be/He-7jJQLDuk

Pisarapuutuminen 1 (musiikki) https://youtu.be/Oo8m5MtYZjE

Pisarapuuttuminen 2 (musiikki) https://youtu.be/YkZ-Yd1q4Tc

Pisarapuuttuminen toimii! https://youtu.be/eTSQJazTBOo

Pisarapuuttuminen esittely - Puutu häirinnän pisaroihin https://youtu.be/cBQ0Vdx901Q

Pisarapuutu myönteiseen eli positiivinen pisarapuuttuminen diavideo: https://youtu.be/DoWfsPdtpPk

Pidemmät luennot

Lapset opettelevat ihmissuhteita https://youtu.be/rTYgfyu-b4w

Pysäytä ja pohdi tilannetta https://youtu.be/ayMQMRNmDNI

Huomaa kaikki tilanteet https://youtu.be/t2UrfkZRs2A

Lyhyet videot

Pisarapuutuminen 1 (puhe) https://youtu.be/PGEtmvXCWn

Väestöliiton tietopaketti varhaiskasvatukseen: https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/seksuaalisen-hairinnan-ennaltaehkaisy/

Lisää videoita

Näe lapsi vahvuuksien kautta (3min) https://www.youtube.com/watch?v=yzdorPgL-zM
Itsetuntoa arjen palautteesta https://www.youtube.com/watch?v=X325nDre5jM
Kehut saavat kukoistamaan https://www.youtube.com/watch?v=MUxadkkMwfs
Kosketus ja kehut itsetunnon tukena https://www.youtube.com/watch?v=PnpxReh9pf
Myönteinen palaute vanhemmille (1 min)
https://www.youtube.com/watch?v=ionONqQNVZ4
Kolmen K:n periaate https://www.youtube.com/watch?v=pVLclxbQo2A
Lapsen nimi = minäkuva https://www.youtube.com/watch?v=UnqwB6Z8LTw
Pienen lapsen kehoitsetunto: https://youtu.be/NEY439kFvfs
Luota lapsen kykyyn oppia! https://youtu.be/ionONqQNVZ4
Miten ehkäistä väkivaltaa jo pienillä https://youtu.be/He-7jJQLDuk



Kannattaa opetella tunnetaitoja!

Omiin tunteisiinsa voi vaikuttaa.

Rauhallisuutesi vaikuttaa.

Älä anna uhkan, stressin, kiireen, kiukun tarttua sinuun.
...ja sinusta lapseen/nuoreen.

Turvallisuus – älä anna kiukun tarttua! https://www.youtube.com/watch?v=yHH7IZGjGVo

https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/hallitse-hermosi-nuoren-kanssa-riehumatta-paras/

https://www.hyvakysymys.fi/video/raisa-cacciatore-miksi-ei-kannata-suuttua/

https://www.hyvakysymys.fi/video/raisa-cacciatore-miksi-ei-kannata-huutaa-takaisin/

https://www.hyvakysymys.fi/video/raisa-cacciatore-miten-voi-rauhoittaa-itseaan/

https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/tunnekehitys-tapahtuu-aggression-portaiden-kautta/

https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mihin-aggressiota-tarvitaan/

https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/murrosikaisen-vanhemman-haastavat-tunteet/

Lue ja kuuntele lisää:

- Kehoturvataidot
  - Pipunan ikioma napa- kirjaan liittyvät värityskuvat turvataito lauseilla: http://lastenkeskus.fi/wp-content/uploads/2020/03/Pipunan-ikioma-napa-kaikki-varityskuvat.pdf
  - Tulostettavat paperinuket turvataitokasvatukseen: Pikku Kakkonen/Väestöliitto https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/06/05/pikku-kakkosessa-annetaan-kaikille-kehon-osille-nimi-ja-opetellaan
  - Pikku Kakkosen turvataitovideot: https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/06/05/pikku-kakkosessa-annetaan-kaikille-kehon-osille-nimi-ja-opetellaan
- Digiturvataidot 1min videoita Väestöliitolla
  - Digiturvataitojuliste pienten lasten ohjaukseen: https://youtu.be/tepnfkp0_jI
  - Yksityisyyden suojaaminen laitteilla: https://youtu.be/Lnb6vDOkfRo
  - Tunteet älylaitteilla: https://youtu.be/FVqfTDLT280
  - Oikeus olla turvassa: https://youtu.be/_3ARDvrjhHU
  - Digiturvataidot pienille: https://youtu.be/lZ9V2DwSqrw
  - Keho on tärkeä myös digilaitteilla: https://youtu.be/M0I5GLHgXqQ
  - Digiturvataidot: https://youtu.be/Hwq1ULOjzWk

Nuorten romahtanut tulevaisuususko on hälytysmerkki – näin se korjataan

1. Puhu tulevaisuudesta toiveikkaasti ja rehellisesti
2. Kuuntele nuoria ja tue mahdollisuuksia vaikuttaa
3. Rakenna turvallista ja ennakoitavaa arkea
4. Vähennä suorituspaineita ja vertailua
5. Tunnista nuorten kokemus epäoikeudenmukaisuudesta
6. Huomioi lasten ja nuorten etu
7. Huolehdi mielenterveyden tuen saatavuudesta
8. Vahvista yhteisöllisyyttä ja kuulumisen tunnetta
9. Puhu nuorista arvostavasti
10. Ole läsnä – yksikin aikuinen voi merkitä paljon



Kuva: Tea Tauriainen

Raisa Cacciatore 2026

UNICEF Nuorisobarometri 2025. https://www.unicef.fi/tyomme/ajankohtaista/uutiset-ja-nakokulmat/2026/nakokulma-nuorten-romahtanut-tulevaisuususko-on-halytysmerkki-nain-se-korjataan/