

A close-up photograph of a person's hands holding a small, spiky, brown ball. The hands are wearing blue, textured gloves. The person's fingernails are painted a bright red. The background is a soft, out-of-focus blue. The text is overlaid on the left side of the image.

# Häpeä ja neurokirjon lapsen vanhemmuudessa 21.1.2025

*Lämpimästi tervetuloa  
mukaan!*

*Riikka Seppälä  
@toivontiella / @erityisvoimia*



# 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

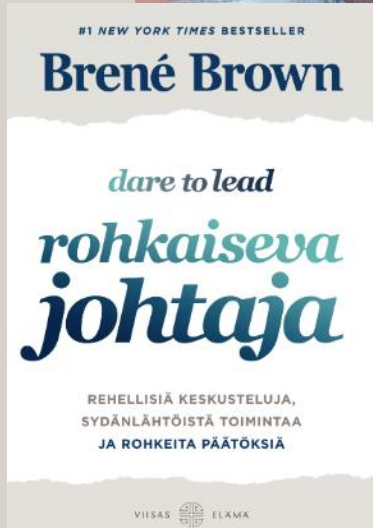
Neuriokirjon perheille ja heidän kanssa toimiville ammattilaisille suunnatun Erytisvoimia [www.erytisvoimia.fi](http://www.erytisvoimia.fi) yhteisön perustaja, NäeNepsy yhdistyksen perustajajäsen

Nähdä 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 & @erytisvoimia





## Erityisvoimia

*“Erityislapsen vanhemmaksi kasvaminen on omanlaistaan surutyötä- jonkin vanhan pitää kuolla, että uusi omanlainen hyvä voi tulla tilalle.”*



Niina Hakalahti

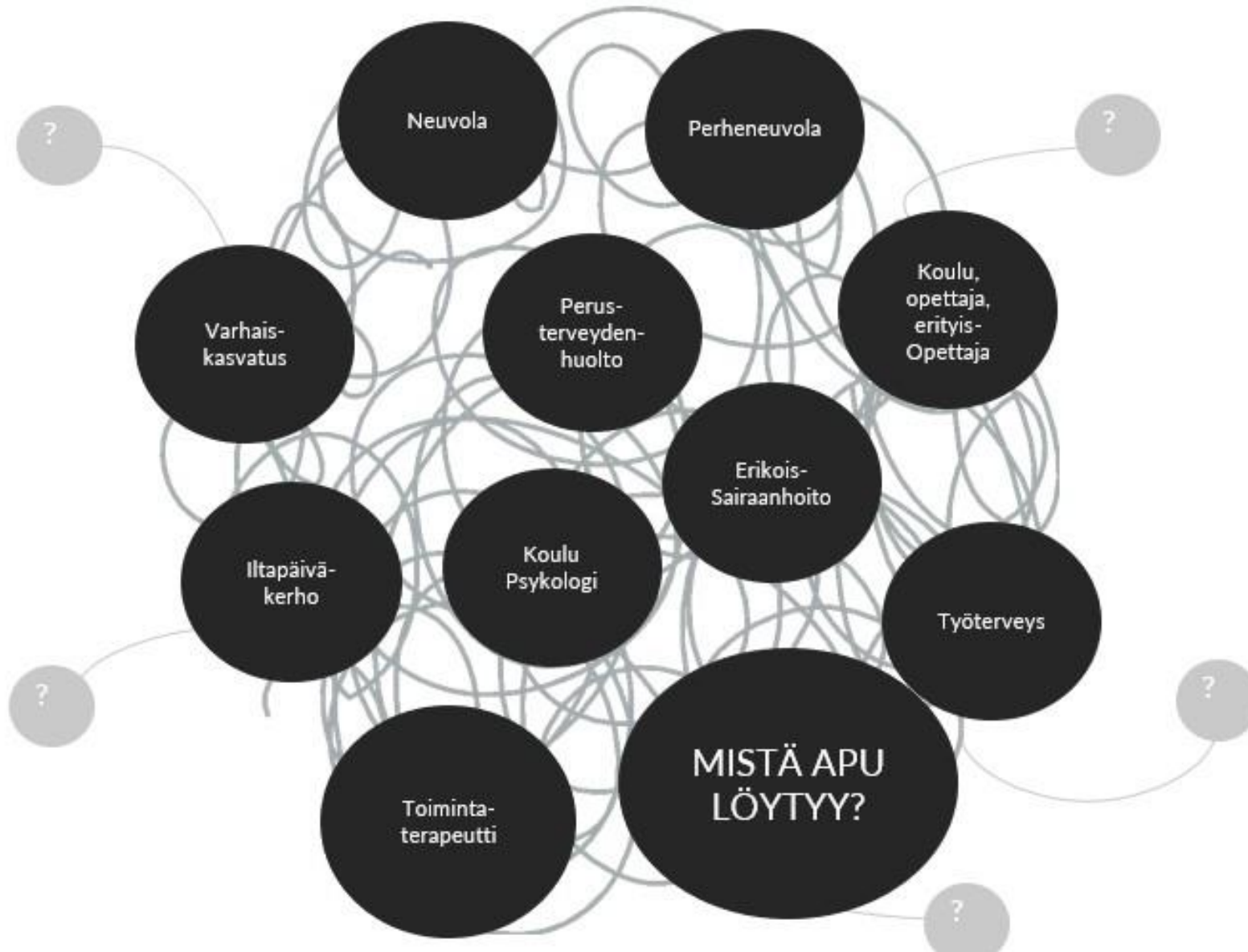
# KALEIDOSKOOPPI



**A**nni ja Juho saavat pitkän yrityksen jälkeen odotetun lapsen, Johanneksen. Pian käy ilmi, että Johannes ei ole kuin muut lapset: hän itkee enemmän, kiukuttelee enemmän, vaatii enemmän. Vähitellen koko perheen elämä pyörii Johanneksen oikkujen ympärillä, eikä mikään tavallinen ole enää tavallista. Selitystä Johanneksen käytökseen ei löydy. Kun Johannes kasvaa, hänen hallitsemisensa käy entistä vaikeammaksi. Tilanne kärjistää esiin myös Annin ja Juhon erilaiset perhetaustat ja arvot.

Vimmainen ja koskettava romaani perheestä, jonka elämän vaikea lapsi muuttaa kaleidoskooppimaisen sekavaksi.





Lähde: Nähkää Meidät –miten vastata erityisperheiden hätähuutoon

Mikä kaikki voi herättää riittämättömyyttä ja häpeää vanhemmuudessa:

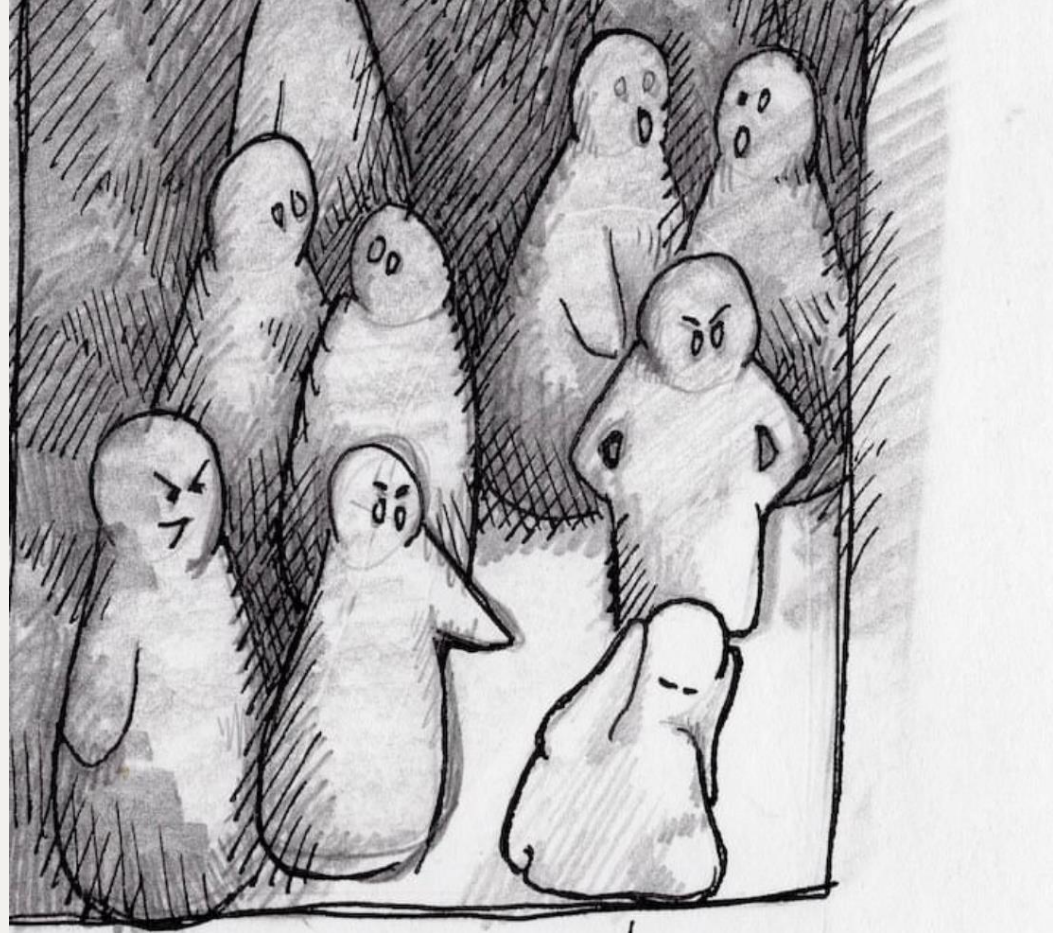
tiukat rajat

jämäkkä kasvatus

kaverivanhemmuutta

vetää naruista

nyt et kyllä anna periksi



pilalle hemmoteltu

ihan hyvinhän teille menee

meillä ei näy  
mitään tuollaista

pitää vaatia enemmän

ruutuaika

Lähde: Naomi Fisher

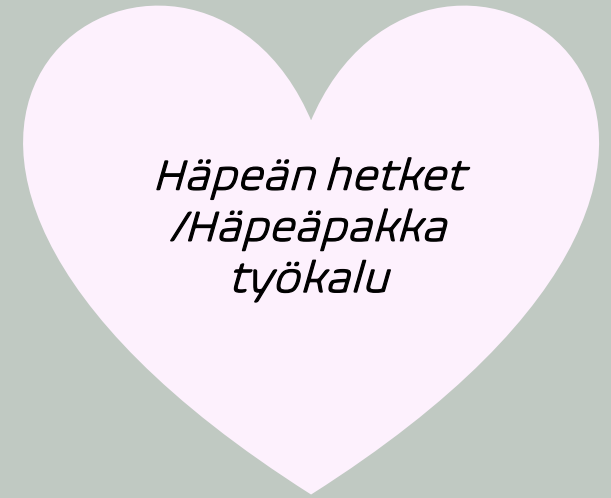


*“Häpeä on erillisyyden ja yhteyden menettämisen pelkoa – pelkoa siitä, että olemme tehneet tai jättäneet tekemättä, jokin ihannekuva jota emme ole pystyneet toteuttamaan tai päämäärä jota emme ole pystyneet saavuttamaan tekee meistä kelvottomia kuulumaan joukkoon.”*

Toivon  
tiellä

## Häpeän hetkiä neurokirjon lapsen/ nuoren vanhemmuudessa

- Itseen kohdistuva toisen tekemä väkivalta
- Oma väkivaltainen toiminta
- Neuvottomuuden kokemus
- Hermosten menettäminen
- Ulkopuolisten ymmärtämättömyys
- Ulkopuolisuuden tunne
- Arvostelu ja neuvominen
- Vähättely ja mitätöinti
- Kokemus kuulematta jäämisestä
- Erilaisuus



*Häpeän hetket  
/Häpeäpakka  
työkalu*



## Mikä kaikki voi huolettaa arjessa:

- Neurokirjon ymmärryksen puute palveluissa ja avun saamisen vaikeus
- Arjen jatkuva kuormittavuus
- Huoli lapsen/ sisaruksen/ parisuhteen/ perheen tulevaisuudesta
- Koulunkäynnin haasteet lapselle/nuorella
- Oma jaksaminen ja vähäiset voimavarat
- Palautumisen mahdollisuuksien puute
- Syvä yksinäisyyden kokemus
- Taloudellinen tilanne ja tulevaisuus
- Elämän kaventuminen ja syrjäytymisvaara

Toivon  
tiellä



## Vanhempien eritahtiset prosessit neurokirjon pohdintojen keskellä:

1. Kieltäminen – puolustusmekanismi, joka suojelee meitä tunteilta, joita on vaikea sietää.

*“Ei sitä lasta mikään vaivaa – kuvittelet kaiken.”*

2. Agressio ja viha – syyllisten etsimistä, syyttelyä, toisia vastaan kääntymistä

*“Jos olisit vaan ollut kovempi, tehnyt enemmän yms. , nyt ei olisi näin vaikeaa.”*

3. Neuvottelu – hallinnan tunteen palauttaminen keinolla millä hyvänsä

*“armoton tiedon etsintä, asioiden selvittäminen, “Diagnoosin kanssa kaupanteko.”*

4. Eristäytyminen ja häpeä – erilaisuus, syrjäytyminen, vertailu, vetäytyminen, yhteyden menettäminen

*“Meillä ei ole ketään joka välittäisi tai auttaisi.”*

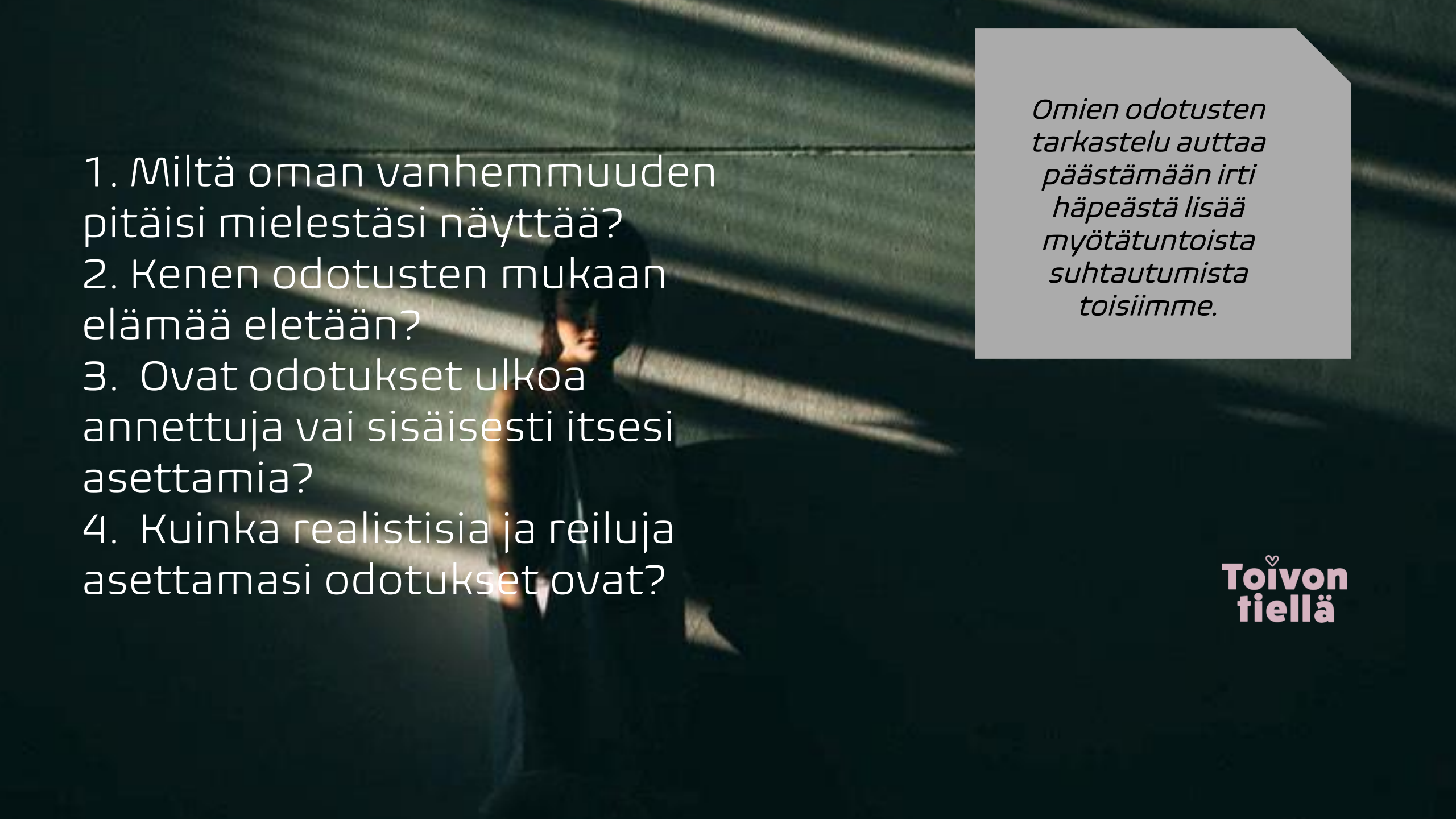
5. Hyväksyntä – nyt on näin

*“Omanlaisen hyvän elämän etsiminen ja löytäminen.”*



# Häpeän haitalliset hallintakeinot

1. Toisia kohtaan hyökkääminen – taistele ja pakene
2. Itseä kohtaan hyökkääminen – itsekritiikki ja syyttely
3. Toisilta piiloutuminen – miellytä ja mukaudu
4. Itseltä piiloutuminen – epäedulliset suojastrategiat

- 
1. Miltä oman vanhemmuuden pitäisi mielestäsi näyttää?
  2. Kenen odotusten mukaan elämää eletään?
  3. Ovat odotukset ulkoa annettuja vai sisäisesti itsesi asettamia?
  4. Kuinka realistisia ja reiluja asettamasi odotukset ovat?

*Omien odotusten tarkastelu auttaa päästämään irti häpeästä lisää myötätuntoista suhtautumista toisiimme.*

**Toivon  
tiellä**



# 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.



## Itsemyötätunto häpeän vastalääkkeenä

- Teen parhaani niillä voimavaroilla, osaamisella ja resursseilla, joita minulla on.
- Keskeneneräisyys ja epäonnistumiset eivät määritä minua
- Huomaan kaikki ne hetken, joissa olen onnistunut
- Opin asettamaan kohtuullisia tavoitteita
- Teen joka päivä asioita, joista saan voimaa







Otan mukaani...  
Jotta....

@toivontiella

*Itsekritiikki kysyy,  
olenko tarpeeksi  
hyvä.  
Itsemyötätunto  
kysyy, mikä olisi  
minulle hyväksi.*



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*