

Raisa Cacciatore

# KIUKKUKIRJA

Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään

Toim. Vuokko Hurme



Väestöliitto

# SISÄLLYS

JOHDANTO..... 6

## 1 TUNTEITA ON!..... 8

Aggressio, mitä se on?  
Kuohahtelevat lapset  
Miltä minusta tuntuu?  
Tunteiden tuulettaminen kannattaa  
Meitä on moneksi

Helposti hiiltyvät  
Levottomat lepattajat  
Rauhalliset viilipytyt  
Laskelmoivasti aggressiiviset

Mistä aggressio kumpuaa?  
Ei tunnu missään!  
Harjoitus tekee mestarin  
Antaa ahdistaa!  
Tunteiden hallintaa voi harjoitella  
Aggressio on energiaa

## 2 VÄKIVALTA VOI EHKÄISTÄ..... 20

Mikä on väkivaltaa?  
Väkivallan ehkäisy yhteiskunnassa  
Kasvata jo ennen konflikteja

## 3 AGGRESSIO – MAHDOLLISUUS VAI RISKI..... 26

Vihaan liittyy monia tunteita  
Aivojen ylätie ja alatie  
Rauhallinen auktoriteetti vai tehoton  
huutaja?  
Kuritus on väkivaltaa  
Järki, tunteet ja biologia ohjaavat lapsen  
kehitystä  
Aikuinen vihan vastaanottajana  
Lapsi tarvitsee vastauksia  
Tärkeä, tärkeä lapsiryhmä



## 4 MITÄ AGGRESSIO- KASVATUS ON?..... 40

Turvallisessa paikassa voi räjähdellä  
Puutu kiusaamiseen!  
Mitään ei saa rikkoa, ketään ei saa satuttaa  
Vihaa voi kanavoidsa

## 5 VAUVASTA EKALUOKKALAISEEN - aggression portaat..... 46

Jokainen kehittyy omassa tahdissaan!

### OLE MINUN! (n. 0-1-vuotias)

Aikuinen tunteiden säätelijänä  
Monenlaisia hoivaajia  
Kosketuksia ja iloisia kohtaamisia

### TUTKIMUSMATKAILIJA (n. 1-2-vuotias)

Pystyyn ja pois päin.  
Kiehtova, kiinnostava maailma.  
Turvallinen ympäristö rakentaa itse-  
tuntoa

### TAHDON TAHTOA (n. 2-3-vuotias)

Kun oma tahto herää.  
Kyllä ääntä maailmaan mahtuu  
Sanomalehtisilppua tai pehmolelun  
pehmitystä

### VASTAA MINULLE! (n. 3-4-vuotias)

Maailma haltuun puhumalla.  
Tukea ja arvostusta puheelle!  
Nimeä tunteita!

### SUPER STAR (n. 4-5-vuotias)

Olet ihana, olet upea!  
Unelmoiden itsenäisemmäksi  
Hyvä omana itsenään

### OLE KAVERINI! (n. 5-6-vuotias)

Kahinoita ja kaveroitusta  
Yhdessä olemisen taitoja on opeteltava  
Tärkeät aikuisystävät

### SALAINEN - JULKINEN (n. 6-7-vuotias)

Omatunto kolkuttaa  
Neuvotteleminen kannattaa  
Lapsellakin on yksityisyys

### EPÄONNISTUNUT AGGRESSIOKASVU

## 6 OHJEITA KIUKKUISEN ARJEN VARALLE..... 72

Yhteiset säännöt  
Väkivaltakasvatus  
Eroon turhista riidoista ja kinaamisista!  
Elintärkeä kysymys vai mitätön asia?  
Erilaisia riitelytapoja  
Miten sinä riitelet?

Jämäkkyyttä voi opettaa ja opetella  
Miten riidellä rakentavasti?

**Sutuhaka-malli** - rakentavaan  
suuttumuksen ilmaisuun

**Kukipaso-malli** - suuttuneen  
henkilön kohtaamiseen

**Liikennevalomalli**

Lapsen sisällä asuu villipeto  
Piiirretään, näytellään ja tunnistetaan  
tunteita

Lapselle luettavaksi sopivat esimerkiksi  
Erityishuomiota pojille!

Hallitsematon hepuli  
Rauhoittavia ajatuksia  
Rentoutumista voi opetella  
Huumorista apua

**Kun lapsi raivoaa**

Mitä lapsi tarvitsee aggressiokasvunsa  
tueksi?

## 7 KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA..... 94

Uuvuttavia uhma-kohtauksia  
Kaveri kiusaa  
Vaikea keskimmäinen  
Eskarilaisen kiukkukohtaukset  
Suhteettomia raivokohtauksia  
Kun lapsi lyö  
Väsynyt äiti  
Miten säilyttää malttinsa?  
Perheverkko

## LÄHTEET..... 102

# JOHDANTO

**Mitä tehdä, kun kolmevuotias kirkuu keittiön tai kaupan lattialla haluavansa jäätelöä? Tai kun kuusivuotias polkee jalkaa, kun ei saa piirrettyä oikeannäköistä dinosaurusta? Lohduttaako lasta päätä silitellen, vai kommentaako omaan huoneeseen tai jäähyphenkille rauhoittumaan? Miten voi kohdata lapsen aggression rauhallisesti, menemättä siihen itse mukaan? Helpommin sanottu kuin tehty. Joillakin aikuisilla ei ole omasta kodistaan saatua lujan ja turvallisen kasvatuksen mallia. Tiedetään ehkä vain kova kuritus ja vastakohtana sille aivan lepsu “vapaa kasvatusta”.**

**L**asten kehitykseen liittyy monia haastavia tunteita. Aggression tunne on se voima, jonka avulla maailmaa muutetaan. Aggression tunteiden avulla lapsi rakentaa identiteettiään, sisäistää normeja ja oppii suojaamaan itseään. Oikein ohjattuna nämä tunteet ovat voimavara kehitykselle, sillä ilman uhmaa ja kuohuntaa lapsi tai nuori ei itsenäistyisi vanhemmistaan ja turvallisesta kodistaan. Tämän kasvun, itsenäistymisen ja normaalien aggression tunteiden tueksi on perinteisesti ollut erittäin niukasti kasvatustapojen mallia. On saatettu kehottaa laskemaan kymmenen, huutamaan tyyneen tai juomaan lasin vettä. Nämä ovat toki hyviä ohjeita, mutta niiden rinnalla lapset tarvitsevat myös monitahoisempaa aggressiokasvatusta.

Väestöliitossa kehitetyn *Aggression portaat* -aineiston avulla pyritään tukemaan vanhempia ja ammattikasvattajia tässä haasteellisessa tehtävässä. Malli perustuu aggression tunteen ja normaalin kehityksen ymmärtämiseen, aggression hallintakeinojen opetteluun, oman vastuun korostamiseen tunteiden hallinnassa sekä väkivallan vastaiseen asennekasvatukseen.

Täydentämään Opetushallituksen julkaisemaa *Seksuaalisuuden portaat* -aineistoa, jossa käsiteltiin positiivisia, läheisyyteen ja luottamukseen liittyviä, ihmisiä yhteen vetäviä ihania tunteita, tartutaan nyt myös haastaviin, kipeisiin ja irti repiviin tunteisiin. Tämän vanhemmille suunnatun teoksen rinnalla aggression portaat -aineistosta on Opetushallitus julkaisut koululle suunnattua opetusmateriaalia. Tämän teoksen jatko-osa, *Kapinakirja, aggressiokasvattajan käsikirja – koululaisesta aikuiseksi*, on myös ilmestymässä.

Mitä aggressiokasvatusta sitten on? Se on valppautta, lujaa puuttumista, lapsen kehityksen arvostamista ja väkivallattomien vaihtoehtojen tarjoamista. Usein se on joustamista, lapsen puolesta ajattelemista ja ongelmanratkaisumallien etsimistä. Vanhempien on suhtauduttava asiallisesti ja mahdollisimman rauhallisesti lapsen kasvuun liittyviin tunnekuohuihin. Silloin kun lapsi on täysin poissa tolaltaan, tärkeintä on se, että hän pystyy säilyttämään turvallisuudentunteensa. Lapsi tarvitsee keinoja ja malleja, miten hallita ylittävyyttä, mahtavia ja nopeisiin reaktioihin yllyttäviä tunteitaan. Aggressiokasvatuk-

sessä aikuinen ei pelkää lapsen aggressiota, eikä vastaa vihaan vihalla. Hän opettaa lasta tunnistamaan haastavia tunteita ja nimeämään niitä sekä valaa uskoa siihen, että lopulta kaikki sujuu ja onnistuu.

Aggression portaiden lähtökohtana on ihmisen terve, portaittainen tunnekehitys syntymästä aikuisuuteen. Mallissa ei ole kyse väkivaltaisten lasten ja nuorten hoidosta, vaan tavallisten lasten ja nuorten elämänhallinnan lisäämisestä ja väkivallan ennaltaehkäisystä. Haasteellisten tunteiden hallintaa voidaan opettaa ja oppia! Aggression portaat tarjoaa keinoja puhua, harjoitella ja oppia hallitsemaan usein negatiivisiksi miellettyjä tunteita, kuten pettymystä, kateutta, voitonhalua, katkeruutta ja raivoa. Nämä tunteet nousevat lapsen omista kehitysportaista, hänen temperamentistaan, kasvatuksesta ja siitä, mitä lapsi on elämässään nähnyt ja kokenut.

Kaikenlaisia tunteita on olemassa, eikä niitä ei tarvitse nähdä ongelmana. Haastavat tunteet voivat olla myös voimavara. Aggression tunteet antavat puhtia ja rohkeutta, jos niitä vain oppii hallitsemaan ja kanavoimaan rakentavasti. Moni esiintyvä taiteilija melkein oksentaa jännityksen vuoksi ennen esitystään, mutta kykenee silti, ja ehkä juuri sen vuoksi, vetämään valovoimaisen shown. Eläinten huono kohtelu esimerkiksi saa taas toiset tuntemaan vihaa, joka antaa voimaa uskaltautua sanomaan ääneen mielipiteensä tai nousemaan barrikaadeille.

Haluammekin tuoda vanhempien käyttöön positiivisen tavan nähdä lapsen itsenäistyminen, uhma ja haastavat tunteet. Aggression hallinnasta jokaisen vanhemman kannattaa puhua riittävästi jo etukäteen, ennen konfliktitilanteita. Tarjoamme ikään sovitettuja, selkeitä ohjeita ja harjoituksia, joihin voidaan myös palata vaikeissa tilanteissa. Kirjan alkuosa koostuu teoriasta, jossa pohditaan tunteita, erityisesti haastavia

tunteita ja aggressiota, väkivallan ennaltaehkäisyä, väkivaltaa ilmiönä ja aggressiokasvatusta. Puhutaan siitä, että tunteet ovat vain tunteita, eivät vielä tekoja. Suutuneenakin voi valita toimintatapansa, väkivallalle ja itsetuhoisuudelle on vaihtoehtoja. Kirjan keskivaiheilla kuvataan lapsen portaittaista kehitystä, kulloiseenkin kehitysvaiheeseen liittyviä aggression tunteita, itsenäistymiskehitystä ja sitä, millä tavoin aikuinen voi lasta tukea ja kasvattaa. Kasvattajan on tärkeää muistaa ottaa huomioon lapsen kehitysvaihe, eri-ikäisiltä tulee ja voi vaatia erilaisia taitoja. Kasvattajan on hyvä myös tunnistaa ja sietää eri kehitysportaille kuuluvia tunnekuohuja. Kirjan lopussa on vanhemmille konkreettisia malleja lapsen ohjaamiseksi sekä rakentavan riitelyn, omien tunteiden ilmaisemisen ja hallinnan opettelemiseksi. ■

**Rauhallisia, pohdiskeluvia lukuhetkiä!**

**RAISA CACCIATORE**

Väestöliitto



# 1 TUNTEITA ON!

**Ihmisellä on monenlaisia tunteita. Tunteita tulee ja tunteita menee. Niitä voidaan kiihdyttää ja rauhoittaa, kieltää tai kuunnella. Tunne on ihmisessä, osa kokemusta, mutta ei koko ihminen, ei koko totuus. Tunteita voi opetella hallitsemaan ja vaikuttamaan niihin. Ja toisille tunteiden hallinta on helpompaa kuin toisille.**

**M**ukavat, miellyttävät ja helpot tunteet liittyvät hellyyteen, turvallisuuteen ja läheisyyteen. Ne edistävät luottamusta ja yhteenkuuluvuutta, niiden kanssa on helppo ja miellyttävä olla. On olemassa myös vaikeita tai haastavia tunteita. Ne ovat rankkoja, repiviä ja kipeitä ja niiden kanssa voi olla hyvin vaikea olla.

Haastavien tunteiden avulla otetaan etäisyyttä toisiin ihmisiin, puolustetaan itseä, omaa reviiriä ja oikeuksia ja kieltäydytään suostumasta vääryyteen. Näihin haastaviin tunteisiin, niiden rakentavaan kohtaamiseen, hallintaan ja kanavoimiseen on hyvä tutustua. Niitä ei tarvitse kieltää. Kun lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteensa, hän voi myös opetella hallitsemaan niitä!

## Aggressio, mitä se on?

Aggression tunne, suuttuminen, viha ja raivo ovat reaktioita. Ne tarjoavat voiman tehdä jotain, kun jotakin on tehtävä, jotta tilanne muuttuisi tavalla tai toisella siedettävämpään suuntaan. Aggressio on synnynnäinen kyky reagoida, reaktiotapa ympäristön ärsykkeisiin. Aggressio on kaikkea sitä, mikä saa aikaan vihan tunteen, halun hyökätä, puolustaa itseään, pitää puoliaan tai paeta.

Ihminen, jolla on hyvä olla, on rauhallinen. Kun joku asia ärsyttää, haastavat tunteet alkavat nousta – vähän samalla tavalla kuin tyyni vesi kattilassa, jonka alle laitetaan tuli, alkaa vasta kuumetessaan poreilla. Kun ärsyntyminen kasvaa, yhä voimakkaammat tunteet alkavat kiehua. Syntyy halu poistaa ärsyttävä asia ja palauttaa rauhallisempi, mukavampi olotila. Jotta häiriötekijään voisi puuttua, on ryhdyttävä toimeen. Siihen saa voimia suuttumuksen tunteen avulla. Kun ärsyttävä tekijä poistuu, suuttumuksen tunnekin laantuu ja poistuu. Ikään kuin tuli kattilan alta olisi sammutettu. Tai itikka, jonka ininä korvan vieressä alkaa ärsyttää, mutta joka jo pian unohtuu, kun se on läppäisty pois tieltä.

Suuttumuksen tunne, aggressio tunteena, on eri asia kuin aggressiivinen käytös. Julmista julminta väkivaltaa voi esiintyä, ilman että siihen liittyy voimakasta aggression-tunnetta. Tällöin henkilö käyttää väkivaltaa suunnitelmallisesti ja laskelmoivasti. Hän käyttää sitä vallankäytön välineenä ja tavoittelee omaa etuaan.

Toisaalta on olemassa hurjista hurjinta aggressiota ilman että siihen liittyy lainkaan väkivaltaa. Näin on raivostuksessa, joka kanavoidaan vaikkapa halkojen hak-

kaamiseen tai tyynyyn huutamiseen. Onkin järkevää pyrkiä hallitsemaan omaa suuttumustaan, jotta suuttumus ei pääse hallitsemaan itseä. Muuten vahva tunne saa ehkä tekemään harkitsemattomia tai tuhoisia asioita, joita katu katkerasti jälkeensä.

### Kuohahtelevat lapset

Lapsilla on tällaisen reaktiivisen, eli tilannekohtaisen ja ympäristön ärsykkeistä johtuvan suuttumiskyvyn lisäksi aivan erityinen aggressiogeneeraattori. Se on kehityksen aikaansaama energialähde, josta pulppuaa oman tahdon kasvua ja rohkeutta ottaa omaa tilaa. Niinpä he kiukkuavat ja riitelevät aikuisen mielestä usein aivan turhista asioista tai syyttä suotta. Toisilla voi syntyä hyvinkin kuohuvia aggression tunteita. Se voi näkyä rankkoina kehityskriiseinä. Toisaalta kehitys voi sujua myös tasaisesti.

Ne lapset ja nuoret, joiden aggression-tunne aiheuttaa paljon haasteita perheessä ja koulussa, tarvitsevat tietoa, järkeviä rajoja ja viisaiden aikuisten turvaa. Vanhempien olisi tärkeää tietää, että moni konflikti ja riita tukevat sosiaalisten taitojen, itsehillinnän ja tunteiden kanavoinnin harjoittelua. Lapsi ei osaa vielä aikuisen tavoin hillitä itseään. Lasten kehitys on muutosta, joka tuottaa vaihtelevissa määrin myös aggression-tunnetta. Uhmaikäisen taistelut tai murrosikäisen tunnekuohut

edistävät rakentavasti kohdattuina lapsen tervettä muutosta ja itsenäistymistä. Lapset ja nuoret astelevat omaan kehitykseen - kuuluvia aggression portaita, halusivatpa tai eivät. Viha auttaa ja tukee silloin, kun ajatus omillaan pärjäämisestä ja itsenäistymisestä nousee esiin.

Aggression tunteen käsittely ei aina kuitenkaan näy päällepäin. Tunteet saattavat kuohua suurinakin, mutta lapsi tai nuori voi peittää ja hillitä ne. Kun ulospäin suuntautuva, räiskyvä ihminen ilmaisee tunteensa näyttävästi, hiljaisempi antaa vain vihjeen. Kummankin kokemus on





silti yhtä voimakas. Myös tilanne vaikuttaa siihen, että joskus tunneilmaisua korostetaan, joskus vaiennetaan. Lasten ja nuorten kuohuvat tunteet ovat luonnollinen osa kehitystä, eivät pahuutta. Se miten paljon näitä tunteita on, ja miten rakentavasti niiden purkaminen onnistuu, vaihtelee myöskin, vireystilan ja menneisyyden kokemusten myötä. Tätä kaikkea on harjoiteltava.

### Miltä minusta tuntuu?

Jo pieneen hetkeen elämää mahtuu suuri määrä erilaisia tunteita. Monenlaisten eri tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on hyödyllinen taito. Mitä ei ymmärrä ja mistä ei pysty keskustelemaan, on mahdotonta myöskään täysin hallita. Elämänsä on paljon helpompi kontrolloida, jos pystyy nimeämään eri tunteidensa sävyjä. Tunteista on siis puhuttava ja tunteita täytyy opettaa myös tunnistamaan. Sitä kautta kehittyvä taito empatiaan. Lapset tarvitsevat tunteiden nimeämiseen aikuisen apua. Ne lapset, jotka kykenevät tunnistamaan tunteita, ovat yleensä vähemmän aggressiivisia, hyväksytympiä kaveripiirissä ja heillä on paremmat sosiaaliset taidot kuin muilla.

Tunteita tulee koko ajan, vaikka emme tiedosta niitä kaikkia. Tunteet rohkaisevat ja yllyttävät meitä helposti tekoihin. Jos tunteista ei opita puhumaan, voi olla, ettei niitä lainkaan opita tunnistamaan. Silloin omaa käytöstä voi ajoittain olla jopa itse vaikea ymmärtää. Tunteet ovat kuitenkin mahtavia vaikuttajia. Niiden takia tehdään

■ ■ **Lasta ei pidä kieltää kokemasta tunteita, eikä lapsen tai nuoren suuria tunteita pidä vähätellä.**

mielettömiä tekoja, uhrauksia, rohkeutta vaativia päänäpistöjä tai jopa murhia. Niiden avulla luodaan myös taidetta. Omien tunteiden moninaisuuden tutkiminen on lähes kaikille haasteellista. Harvoin mikään tunne on yksin, vaan sillä on paljon seuralaisia mukanaan. Suuttumuksen taustalla voi olla myös pettymystä, pelkoa tai häpeää. Pelon rinnalla voi olla ylpeyttä siitä, että uskaltaa kuitenkin uhmata.

Jos alkaa kirjoittaa tunnepäiväkirjaa, ei juuri muuta ehdi. Omien tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen puhuen tai kirjoittaen on hyödyllistä, sillä näin tunteet tulevat helpommin ymmärretyiksi, järjen ja tahdon käyttöön. Ne saavat sanallisen muodon. Silloin huomaa tarkemmin, mikä ärsyttää, mikä taas ehkä ahdistaa. Tällöin voi kehittää omaa kykyään tunnistaa tunteita. Syy- ja seuraussuhteiden havaitseminen tunneasioissa ei ole helppoa. Ärtynyt olo johtuu ehkä siitä, että joku juuri äsken sanoi rumasti. Iloinen ja hyräilevä tunne taas siitä, että hyvä ystävä juuri soitti. Puhuesssa ja kirjoittaessa voi

■ ■ *Kolmevuotias Maria herää aamulla ärtyneenä. Herääminen kiukuttaa, vielä väsyttäisi. Isän ääni kuitenkin piristää ja rauhoittaa: Onkos meidän tyttö herännyt? Isä nostaa Marian syliin. Lähellä olo helpottaa ja tyynnyttää: Tässä on hyvä olla. Maria heräilee ja into ja kiihtymys uutta aamua kohtaan kasvavat. Hänen uteliaisuutensa herää: Missähän muut tutut ovat? Isä kantaa tytön keittiöön. Äiti lukee lehteä ja hymyilee: Oletkos herännyt? Maria ilahtuu, kun äiti hymyilee. Tuntuu turvalliselta ja kotoisalta.*



saada oivalluksia omista reaktioistaan ja tunteita laukaisevista tapahtumista. Aivot saavat tilaisuuden järjestellä aluksi hahmottomina vellovat tunteet ymmärrettävimmiksi. Tämä lisää kykyä itsensä ja elämän hallintaan.

### Tunteiden tuulettaminen kannattaa

Professori **Matti O. Huttunen** on pohtinut tunnetiloja artikkelissaan "Tunnetilat – silta kehon ja mielen välillä". Hän kuvailee, miten jo **Charles Darwin** totesi tunnetilojen olevan kaikille eläimille ja ihmisille yhteinen keino välittää lajitovereille tietoa. Yhdysvaltalaisen psykologin Silvan Tomkinsin ajatteluun pohjautuva *affektiteoria* näkee tunnetilat ensisijaisesti biologisina tiloina, joiden luonne ja olemus määräytyy keskushermostoon tulevien impulssien laadusta. Niistä osa on ympäristön uhista kertovia kielteisiä ja osa palkitsevia, myönteisiä tunnetiloja. Affektiteorian mukaan psykosomaattisten oireiden ja sairauksien sekä useiden psykiatristen häiriöiden taustalla ovat ilmaisematta jääneet kielteiset tunnetilat.

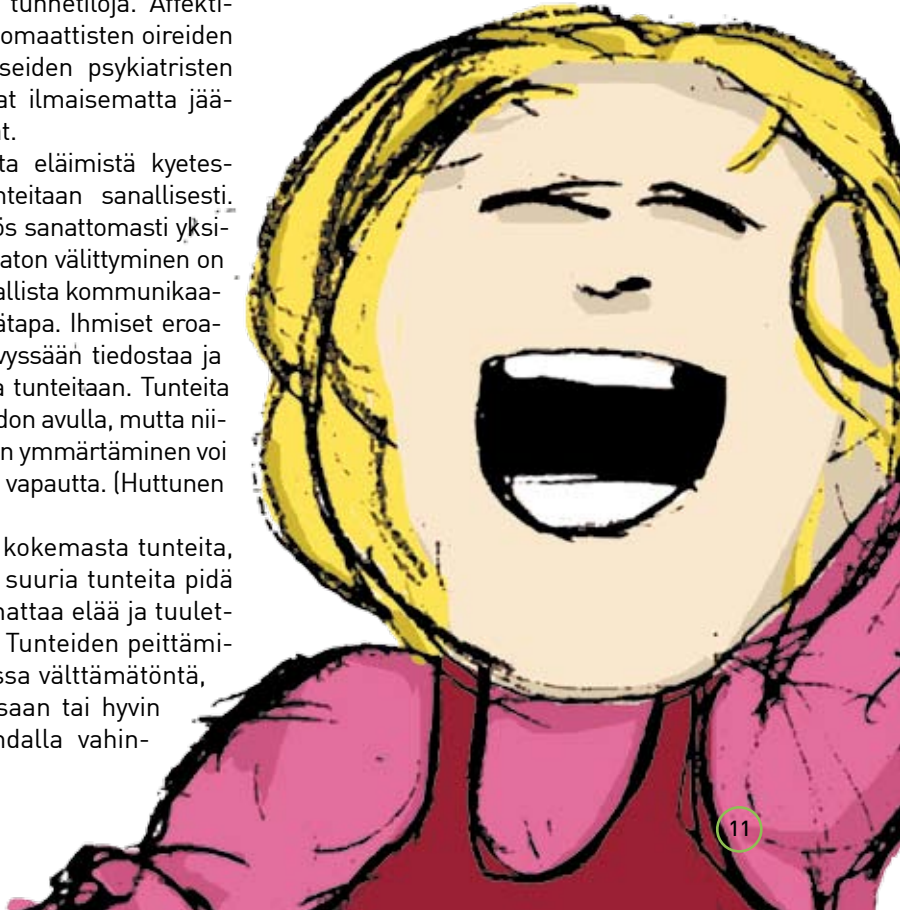
Ihminen eroaa muista eläimistä kyetessään ilmaisemaan tunteitaan sanallisesti. Tunnetilat välittyvät myös sanattomasti yksilöstä toiseen. Tämä sanaton välittyminen on lähisuhteissa usein sanallista kommunikointia tärkeämpi viestintätapa. Ihmiset eroavat paljon toisistaan kyvyssään tiedostaa ja ilmaista tunnetilojaan ja tunteitaan. Tunteita on vaikea kommentaa tahdon avulla, mutta niiden sanoman ja historian ymmärtäminen voi kuitenkin lisätä ihmisen vapautta. (Huttunen 1997.)

Lasta ei pidä kieltää kokemasta tunteita, eikä lapsen tai nuoren suuria tunteita pidä vähätellä. Tunteet kannattaa elää ja tuulettaa, tavalla tai toisella. Tunteiden peittäminen on jossain tilanteissa välttämätöntä, mutta pitkään jatkuessaan tai hyvin suurten tunteiden kohdalla vahin-

gollista. Lapsella tulisi olla mahdollisuus näyttää tunteensa. Hän tarvitsee turvallisen tilan, jossa purkaa ja puhua tunteistaan ja kokemuksistaan, etenkin silloin, kun kyse on erityisen pelottavista ja suuttuttavista kokemuksista. Vaikka lapset ilmaisevatkin itseään mielellään toiminnallisesti, myös surusta, pelosta ja vihasta puhuminen auttaa. Rakentavia tapoja on useita. Jaettu taakka on helpompi kantaa.

### Meitä on moneksi

Tunteiden hallinta on toisille ongelmallisempaa kuin toisille. Jotkut osaavat hallita suuttumuksensa, kun niin haluavat. Toiset taas joutuvat tekemään enemmän työtä, jotta eivät hiiltäisi ja ovat muita enemmän pulassa, kun hiiltäytyvät. Ihmisen temperamentti vaikuttaa suuresti siihen, miten hän haastavassa tilanteessa toimii.



## VÄKIVALTA, AGGRESSIO JA TEMPERAMENTTI

"KYLMA"	"KUUMA"
<p style="text-align: center;"><b>VÄKIVALTAISUUS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käyttää uhkailua ja väkivaltaa saadakseen tahtonsa läpi</li> <li>• Suunnitelmallisesti väkivaltainen</li> <li>• Manipulatiivinen</li> <li>• Osaa halutessaan hallita suuttumuksensa</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>VÄKIVALTAISUUS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tulistuva temperamentti</li> <li>• Menettää usein malttinsa</li> <li>• Riitelee herkästi, saattaa käydä päälle herkästi</li> <li>• Ei hallitse itseään kun hermostuu</li> <li>• Lyhytpinnainen, räjähtävä, ärsyyntyvä</li> <li>• Herkästi mukana tappeluissa</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>PITKÄ PINNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ei vaikeuksia itsehillinnän suhteen</li> <li>• Ei taipumusta käyttää väkivaltaa omien päämäärien ajamiseen</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>LYHYTJÄNNITTEISYYS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaikea keskittyä pitkään</li> <li>• Vaikea odottaa asioiden tapahtumista</li> <li>• Tehtävät jäävät helposti kesken</li> <li>• Ajatukset, tunteet ja tavoitteet ohjautuvat nopeasti ulkoisten ärsykkeiden mukaan</li> <li>• Ei yleensä toimi väkivaltaisesti</li> </ul>
<b>EI VÄKIVALTAINEN</b>	

Lähde: Iso-Britannian vankeinhoitolaitos

Seuraavassa taulukossa on ryhmitelty luonnetyyppejä temperamentin ja väkivaltaisuuden mukaan. Siinä kuvataan neljä täysin erilaista ääripäätä, ikään kuin karikatyyriä. Todellisuudessa harvoin tavataan puhtaasti jotakin kuvailluista temperamenttityypeistä.

Useimmat meistä asettuvat näissä ominaisuuksissa jatkumoiden keskivaiheille. Kulloiseenkin reaktionopeuteen ja -voimakkuuteen vaikuttavat tietenkin myös senhetkinen ärtymys- ja väsymystila sekä muut vaihtelevat tekijät.

### Ei tunnu missään!

Tarvitseeko tunteita olla ja onko niistä välitettävä? Osa ihmisistä on sinut tunteidensa kanssa siten, että pystyy yleensä toimimaan ja reagoimaan niihin järkevällä tavalla. Jotkut puolestaan oppivat

korostamaan tunteitaan ja ilmaisemaan niitä alleviivaten ja uhoten. Monet myös koettavat olla ajattelematta niitä. Siinä missä perheen pienimmäinen saattaa kiljua kaltoinkohteluun aina kovaäänisesti ja liioitellen, vanhempi lapsi ehkä hiljenee ja oppii ohittamaan tunteensa ja saa näin syyt aina niskaansa. Moni vähättelee tunteitaan ja koettaa sivuttaa ne, teeskentelee tunteetonta. Ehkä ne olisi haitallisina syytä hiljentää, niistähän tulee vain ongelmia tai verempainetta? Ehkä ne ovatkin väärin ja kiellettyjä? Omia tunteitaan voi toki kiihdyttää tai tynnyttellä, mutta aggressio kuitenkin purkautuu jollakin tavalla, osasipa sitä ohjailla tai ei.

Joskus on joukon kannalta mielekästä peittää tai olla ajattelematta jotain tunnetta, vaikka se yksilön kannalta olisikin kasvattavaa. Jos jalkapallomatsissa saa pallon naamansa niin että nenä rusahtaa, on jouk-

### HELPOSTI HIILTYVÄT

■ Voimakkaan tulistuvan temperamentin omaavilla ihmisillä on äkkipikainen temperamentti: pinna palaa ja kiukku nousee herkästi, jolloin he eivät hallitse itseään. Tällainen aggressiivisuus on suunnittelematonta, pienistäkin ympäristön ylläkkeistä syttyvää ja usein kontrolloimatonta. Tunteet kiehuvat kuumina, viha on räjähtävää. Heillä on taipumus tulkita toisten ihmisten aikomukset vihamielisiksi. He eivät ehkä ollenkaan tarkoita sitä, mitä suutuspäissään tekevät ja katuva ja harmittelevat toimintaansa jälkeenpäin. Heillä on siis suuria ongelmia tunteiden hallinnassa. Tällainen tulistuva aggressiivisuus on usein yhteydessä kiusatuksi joutumiseen. (Salmivalli 2005.) Helposti hiiltävät ehkä potkaisevat vanhempansa, jos eivät saa tahtoaan läpi tai huitaisevat pikaistuksissaan nyrkillä leikkikaveria. Tällainen henkilö on kuvattu taulukossa oikealla ylhäällä.



### LEVOTTOMAT LEPATAJAT

■ Taulukossa oikealla alhaalla on kuvattu lyhytjännitteisen temperamentin omaava henkilö, jonka on vaikea keskittyä mihinkään kovin pitkään. Vauhdikas lapsi on mukana joka paikassa, näkee ja kokee paljon, muttei yleensä toimi väkivaltaisesti. Jos lepattaja joutuu pihaleikeissä tai perheen piirissä sorretuksi, hän saattaa ehkä huutaa ja karjua, muttei iske takaisin. Todennäköisemmin hän kuitenkin alkaa itkeä tai menee kertomaan asiasta aikuiselle.



### RAUHALLISET VIILIPYTYT

■ Vasempaan alakulmaan taulukossa sijoittuu luonnetyypiltään lupsakka henkilö, jolla on pitkä pinna eikä taipumusta käyttää väkivaltaa. Tällainen temperamentiltaan rauhallinen ja pitkäjänteinen ihminen, pysyy yleensä aina suhteellisen rauhallisena, tai hänen täytyy tulla todella rajusti ärsytetyksi, ennen kuin hän menettää malttinsa. Hän riitaantuu tai suuttuu harvoin. Viilipytyt ovat sovittelijoita, joille tärkeämpää on leikkien tai muun toiminnan jatkuminen kuin suuttumuksen aiheuttama epäsoju ja -järjestys.



### LASKELMOIVASTI AGGRESSIIVISET

■ On olemassa myös sellaisia ihmisiä, jotka käyttävät väkivaltaa harkitusti. He usein uhkailevat, käyttäytyvät herkästi vihamielisesti ja jopa hajottavat jotain tai käyvät päälle vain saadakseen tahtonsa läpi. Nämä ovat usein kylmäpäisiä ja laskelmoivia ihmisiä, jotka osaavat tarvittaessa esiintyä hyvinkin hallitusti. He ovat oppineet uskomaan, että väkivalta on kannattava tapa saada tahtonsa läpi. Väkivaltainen toiminta on harkittua, eikä siihen juuri liity voimakaita vihan tunteita. Heitä kutsutaan suunnitelmallisesti, eli proaktiivisesti aggressiivisiksi ihmisiksi ja heillä on suuri riski joutua koulukiusaajaksi.



kueen kannalta hyvä, jos kykenee unohtamaan hetkeksi kivun ja raivon tunteet ja hoitamaan pallon pois omalta tontilta. Vanhemmankin voi olla kriisitilanteessa kannattavaa unohtaa hetkeksi omat tunteensa, jotta hän pystyy huolehtimaan lapsista. Pitkällä aikavälillä joukkueen hyvä saattaa olla myös yksilön hyvä. Jokaisen aikuisen on kuitenkin syytä muistaa, että suuret kolhut ja kriisit olisi hyvä myös purkaa, eikä vain porskuttaa eteenpäin hampaat irvessä ja väkisin. Läpikäymättöminä ongelmat voivat helposti kehittyä koko joukon, perheen tai yhteiskunnan ongelmiksi.

Kaikilla kasvattajilla ei ole aikanaan ollut sitä syyliä, sellaista ihmissuhdetta ja seiniä joiden suojassa olisi uskaltanut antaa ahdistukselleen vallan ja luottaa ymmärtävään turvaan, lohtuun ja rakkauteen. Monet sotien jälkeen syntyneet eivät ehkä ole saaneet näyttää kotonaan uhmaa tai murrosiän kuohunutta. Aikuiset, jotka olivat olleet sodassa silmätysten hengenvaaran kanssa, eivät sietäneet ”turhia” tunnekuohuja kotonaan. Niinpä tunteiden purkamista läheisen ihmissuhteen avulla ei perheissä opittu. Ahdistus, viha ja kauhu opeteltiin nielemään, eikä näitä tunteita uskallettu kohdata myöskään omissa lapsissa. Tunteita torjuvat vanhemmat olivat ehkä äärettömän jyrkkiä tai muulla tavoin pulassa, kun lapsi sai huutokohtauksen. Monia on myös rangaistu suuttumisesta. Kasvatukseen on usein kuulunut kehotuksia tunteiden kieltämiseen: *Eivät isot pojat itke!, Ei sattunut yhtään!* tai *Kuka nyt leikistä suuttuu!* Perinteisesti vihaa, etenkin lasten ja nuorten vihaa, on pidetty pahuuden ja kypsymättömyyden merkinä.

Tunteiden kieltäminen voi johtua siitä, ettei ole ollut malleja harjoitella asiaa. Asiaa, jonka kanssa ollaan pulassa, ei haluta kohdata tai ajatella. Ollaan kuin ei tunnettaisikaan mitään, silmiin nousevat vihan tai surun kyneleet, mutta silti vain

## Perinteisesti vihaa, etenkin lasten ja nuorten vihaa, on pidetty pahuuden ja kypsymättömyyden merkinä.

ollaan iloisen näköisiä, hammasta purren. Kielteisiksi koettuja tunteita hävetään tai pelätään, ne salataan ja niistä vaietaan. Ne on ehkä koettu niin vaarallisiksi ja pahoiksi, että ne on opeteltu kätkemään. Pistetään ikään kuin pää pensaaseen. Monet myös elävät laput silmillä, uskoen että asia ei koske itseä. Ajatellaan: *Minä itse pysyn rauhallisena, en koskaan voisi olla itse pahantekijä. Olen päättänyt niin.*

Jos ihminen pakottautuu aina kiltiksi ja myöntyväksi, sekä pelkää näyttää tunteitaan, hän voi joutua tilanteeseen, jossa tulee ohitetuksi, jopa hyväksikäytetyksi. Moni koettaa vain hymyillä, eikä puolustaudu, vaikka itseä kohtaan käyttäydettäisiin kuinka pahasti. Silloin muut, jotka rohkenevat ilmaista mielipiteensä, päättävät asioista ja ottavat ohjat käsiinsä. Jos painaa kaikki tunteensa pinnan alle, jonain päivänä tämä tunteiden säiliö on täysi ja pato saattaa murtua. Kontrollottoman tunnekuohahdus johtaa helposti rajuun reaktioon ja harkitsemattomaan tekoon.

Hallitsemattomina monet haastavat tunteet voivat johtaa aggressiiviseen käyttäytymiseen, josta on ikäviä seurauksia itselle ja muille. Tukahdutetut tunteet saattavat toisaalta myös kuluttaa ihmisen energiaa ja aiheuttaa psyykkistä ja psykosomaattista oireilua. Stressi ilmenee päänsärkinä ja pelko vatsakipuna, turhautuneisuus verenpaine- tautina ja huoli ja hätä ehkä sydänoireina.

# MISTÄ AGGRESSIO KUMPUAA?

**T**utkimus 6–13-vuotiaista lapsista osoittaa, että suunnitelmallisesti ja tulistuvasti aggressiivisten lasten temperamenttiin ja käyttäytymiseen liittyvät tekijät ovat erilaisia. Selvästi tulistuvasti aggressiiviset lapset ovat temperamentiltaan yleisesti vähemmän tarkkaavaisia, impulsiivisempia, herkemmin kiihtyviä ja ahdistuneempia. Tämä johtuu siitä, että heillä on alhaisempi reaktiokynnys ärsyttäviin ja häiritseviin ärsykkeisiin. Suunnitelmallisesti aggressiiviset lapset ovat sen sijaan fyysisesti väkivaltaisempia, vähemmän ahdistuneita ja heikommin ulkoista toimintaansa ja itseään sääteleviä. (Vitaro ym. 2002.)

Käyttäytymisgeneettinen kaksostutkimus kuusivuotiailla osoittaa, että ympäristötekijät selittävät noin 60 prosenttia sekä tulistuvasta että suunnitelmallisesta aggressiivisuudesta. Geenit selittävät näistä siis vain noin 40 prosenttia. Tutkimuksen tulokset viittasivat siihen, että nämä käyttäytymisen muodot ovat kumpikin omalla tavallaan sidoksissa ympäristöön ja sosialisatioon. On esimerkiksi esitetty, että kova, uhkaava ja ennustama-

ton ympäristö voi johtaa lapsen tulistuviin vihanpurkauksiin. Ylisalliva, rajoittamiseen kykenemätön ympäristö puolestaan voi opettaa lasta suunnitelmalliseen väkivaltaan. (Brendgen ym. 2006.) Vallalla ja kurilla kasvatettu lapsi ehkä ärsytettäessä huitaisee päiväkotikaveriaan, siinä missä toinen, ilman rajoja kasvanut uhkailee ja kiristää.

Muissa tutkimuksissa ankaran ja tyylyn vanhemmuuden on todettu olevan yhteydessä sekä lapsen tulistuvaan että suunnitelmalliseen aggressiivisuuteen (Vitaro ym. 2006). Tulistuvasti aggressiivinen lapsi, joka on ollut alttiina huonolle kohtelulle aikuisten taholta, on edelleen altis joutumaan toisten lasten kaltoin kohtelemaksi. Tämä edelleen lisää lapsen tulistuvaa väkivaltaisuutta. Suunnitelmallinen, harkittu väkivaltaisuus puolestaan näyttää olevan siedetympää kaverien keskuudessa. Tällaisella lapsella on usein ympärillään muita samalla tavalla väkivaltaisia lapsia, kun taas tulistuva lapsi on usein yksinäinen. (Brendgen ym. 2006.) ■

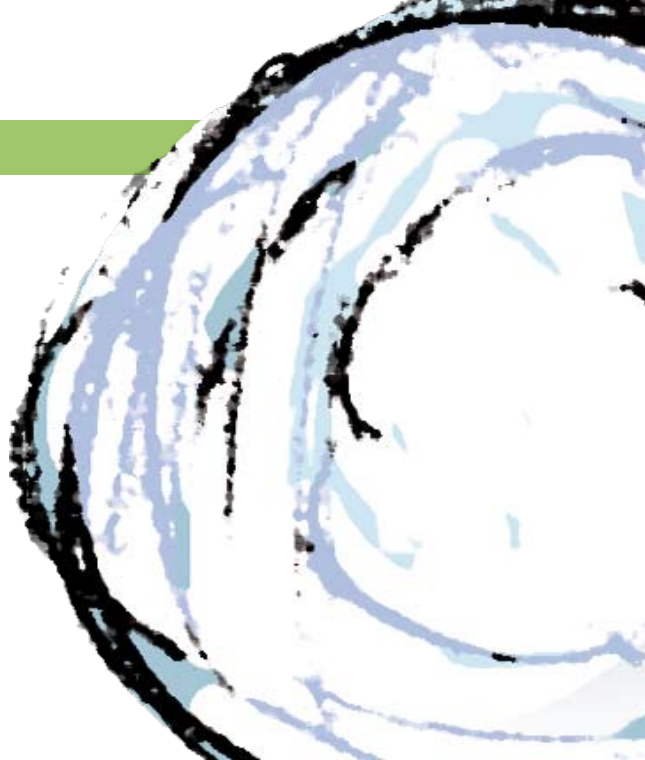
Moninaiset kiputilat liittyvät usein tukahduttuihin vihan tunteisiin. Tunteet, joista ei voi puhua tai muuten niitä purkaa, jäävät käsittelemättöminä ihmisen sisälle. Kannattaa tutustua omiin tunteisiinsa, niiden voimaan ja syihin.

### Harjoitus tekee mestarin

Elämän kuuluu tuntua! Jos ihminen kieltää kaikki tunteensa, ne saattavat purkautua ulos arvaamattomia kanavia myöten, aggressiosta tulee tuhoavaa käyttäytymistä, ahdistusta tai masennusta. Jatkuvat loukkaukset ja keinottomuus puolustaa itseään rakentavasti, voivat johtaa loukkaantumiisiin, eristäytymiseen ja itsetuhoisuuteen.

Tarvitaan siis työkaluja aggressiokasvatukseen – siihen, ettei turhia tuhoavia tekoja pääsisi tapahtumaan. Kaikki tunteet voi hyväksyä ja sen jälkeen voi harjoitella keinoja tehdä niille jotakin. Ihmisen, joka haluaa alkaa hallita omia haastavia tunteitaan, on ensin tutustuttava niihin, löydettävä ne itsestään, jopa arvostettava tätä alkukantaista reaktiokykyään ja sitä kautta opetettava pärjäämään niiden kanssa ja ohjailemaan niitä. Esimerkiksi tulistuvien lasten olisi hyvä oppia arvostamaan omaa temperamenttiaan. Kyky singahtaa niiltä sijoiltaan tekemään jotain, mitään sen kummemmin ajattelematta, itseään säättelemättä, on jossain olosuhteissa tärkeä ominaisuus. Tällaiseen käytökseen liittyy rohkeutta ja tomeruutta, jonka avulla voidaan muuttaa maailmaa.

Aggression tunnetta voisi verrata lihaskäynnitykseen niskassa. Ihminen joka ei osaa rentouttaa niskalihaksiaan, voi kärsiä jatkuvista jännitystiloista, säryistä ja huimauksesta, vaikka ei lainkaan halua tai yritä jännittää omia niskalihaksiaan. Lihasten käsky ja käyttö voivat olla pois omasta hallinnasta, mutta yhtä kaikki lihakset ovat olemassa ja toimivat omin päin. Jos niitä



haluaa oppia rentouttamaan, on ensin löydettävä niiden hallintaan liittyvät käskyt ja komennot itsestään. Sitten on harjoiteltava ensin aktiivisesti jännittämään juuri oikeita lihaksia ja vasta sen jälkeen voi alkaa oppia niiden aktiivisen rentouttamisen.

Samoin on aggression hallinnan laita. On löydettävä itsestään aggression nostattamiseen liittyvät käskyt ja komennot, sitten voi myös opetella niiden ohjailemista ja mielikuva- sekä rentoutusmenetelmien kautta myös lauhduttamista. *Mikä juuri minua ärsyttää? Mitä tapahtuu, kun suutun? Milloin suutun helpoiten?* Tämä tarkoittaa myös sitä, että ihmisen täytyy tahtoa ottaa vastuuta omista tunteistaan ja niiden säätelystä. Tietenkään tunne ei ole vielä teko, eikä sinällään koskaan paha. Mutta tunteitaan ohjailemalla on paljon helpompi myös ohjata ja hallita omia tekojaan.

### Antaa ahdistaa!

Lapsi, joka käyttäytyy aggressiivisesti muita kohtaan, on usein pulassa. Paitsi että lapsi itse kokee sen yleensä ongelmana, se aiheuttaa myös vahinkoa, pelkoa ja turvattomuutta ympäristössä. Kaveriporukassa muut usein vain huvikseen ärsyttävät sitä,





■ ■ **Tavallinen keino paeta tunnekokemustaan, niin aikuisilla kuin lapsilla, on hukuttaa hankalat tunteet toimintaan.**

joka helpoiten hermostuu. Joku toinen voi saada julmuudestaan myös ihailua. Tällöin hänen on vaikeata myöhemmin muuttaa toimintaansa, kaikki odottavatkin väkivalta-kierteen jatkumista. Pelko ja väkivalta voivat alkaa määrittää lapsijoukon toimintaa.

Aikuisen tehtävä on omalla mallillaan ja ohjeillaan neuvoa lasta pärjäämään kaikenlaisten tunteiden kanssa. Niinpä aikuisen on myös omalla käytöksellään osoitettava, ettei tunteita tarvitse juosta pakoon, eikä huumata alkoholilla tai työllä. Ahdistus tai raivo eivät ole pahoja tai pelottavia asioita, vaikka näitä tunteita aiheuttanut asia voi sitä ollakin. Omaa tunnettaan ei tarvitse pelätä tai paeta. Tunteet yrittävät kertoa jotain. Niiden taustalla on joku syy, johon ehkä voi vaikuttaa. Aikuisen on näytettävä, miten haastavan tunteen kanssa voi toimia rakentavasti.

Tavallinen keino paeta tunnekokemustaan, niin aikuisilla kuin lapsilla, on hukuttaa hankalat tunteet toimintaan. Se voi olla hyvä keino, mutta saattaa joskus myös hankaloittaa elämää. Koulussa levoton "häslääjä" tekee ehkä juuri näin. Tai uraansa täysillä panostava vanhempi saattaa menestyä työssään, mutta kotona hän on ehkä etäinen, humalassa, kireä tai

välinpitämätön. Parisuhde kärsii, lapset kärsivät.

Aikuisen tulisi antaa malli, miten tunteet tulevat ja lientyvät, ilman että ne rikkovat mitään. Niitä voi pysähtyä tuntemaan: *Antaa ahdistaa, antaa suuttuttaa.* Tunne tulee, koska sille on jokin syy. Tunne ei pakota toimimaan, mutta sen syytä kannattaa tutkia: *Onko elämässä nyt jotakin, jota kannattaisi pyrkiä muuttamaan?* Suuren tunnekuohon hetkellä aikuinen johdattelee tilannetta lapsen puolesta silloin, kun lapsi ei siihen itse kykene. Aikuinen voi näyttää omalla mallillaan, ettei ole vaarallista, vaikka yhtenä hetkenä kiehuisikin suuttumuksesta. Siitä huolimatta voi säädellä toimintaansa. Hän voi myös jälkikäteen pyytää anteeksi ja nauraa itselleen.

Suuttuminen ja sitä seuraava riita saattavat parhaimmillaan olla rakentavaa rajankäyntiä, voimallista tahtomista: *Tästä ei mennä yli! Nyt riittää! Nyt minä teen sen!* Ahdistus kertoo ristiriidasta, mutta siihenkin saattaa löytyä ratkaisu. Ahdistuksen tullessa ollaan lähekkäin, puhellaan, turvataan ja lohdutetaan. Jaettu huoli tai pelko lievenee. Toisella voi olla hyviä ajatuksia, jotka auttavat selviytymään. Ahdistuskin menee aina lopulta ohi. Tunteita ei tarvitse hävetä.



Nopeat pysähtymiset, aikalisän ottaminen ja tietoinen rauhoittuminen ovat erinomaisia lääkkeitä pahimman tunnekuohun aikana. Esimerkiksi keskellä koetta, auton ratissa tai keskittymistä vaativassa suorituksessa ei kannata hermostua, jos joku ärsyttää, vaan keskittyä siihen mitä on tekemässä. Samaa metodia voi käyttää muissakin tilanteissa.

Oman hengityksen hidastaminen ja siihen keskittyminen on jo sinänsä tehokas keino rauhoittaa kiihtyneitä reaktioitaan. Tällöin hälytystila kehossa tasaantuu. Samalla voi keskittyä siihen, miltä kehossa tuntuu: **Miltä istuminen tai seisominen tässä tilanteessa tuntuu, miltä vihaisuus tuntuu?** Kun kykenee hiljentymään raivon tunteensa keskelle vaikka vain puolen minuutin ajaksi, pahin raivo tasaantuu ja pystyy jo ajattelemaan kirikkaammin. Ihminen ei ole koskaan pelkkä tunne. Vihan tunteiden hyökyessä kannattaa keskittyä järjen äänen etsimiseen tai omiin ruumiintoimintoihin. Lapset tarvitsevat myös kanssakulkijan, aikuisen, joka seisoo vierellä ja jonka turvallinen olemus kertoo, ettei ole mitään hätää. Kun antaa ahdistaa, mörkö kutistuu!

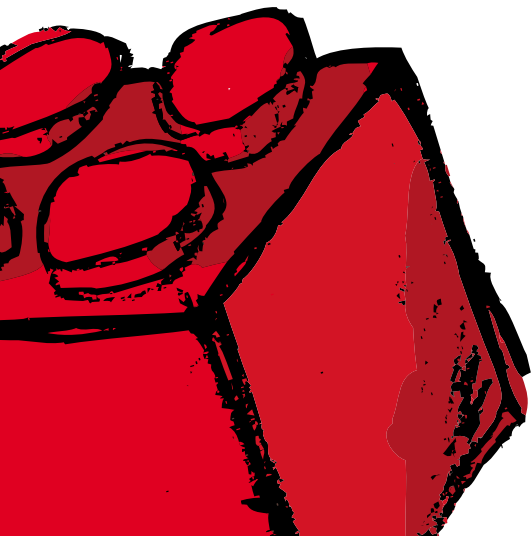
### Tunteiden hallintaa voi harjoitella

Suurin osa ihmisistä osaa hallita tunteitaan. Tunteita tulee ja menee ja reaktiot niihin riippuvat monista asioista. On väärin olettaa,

että ihminen olisi jotenkin täysin tunteidensa armoilla. Kuulee sanottavan: *Sehän itse ärsytti!*, ikään kuin vastuun omista teoistaan voisi siirtää jollekulle toiselle, tai: *En voinut mitään, kun päässä naksatti!* Tunteiden hallintaa voi jokainen harjoitella ja opiskella, kuuluipa sitten niihin, joille asia on erityisen vaikea ja haastava, tai niihin joilla on harvoin jos koskaan ongelmia asian kanssa. Tunteiden hallinta kannattaa.

Ärsyttäminen ja toisen suuttuttaminen voi olla myös tarkoituksellista. Esimerkiksi tärkeässä joukkuepelissä käytetään usein solvauksia tarkoituksena suuttuttaa taitava vastapuolen pelaaja ja siten heikentää hänen pelisilmäänsä ja keskittymistään. Riittävän pahasti loukattu saattaa jopa käydä päälle ja saada pelikiellon. Eräs pelaaja toimi näin jalkapallon MM-turnauksen loppuottelussa vuonna 2006. Hän käytti väkivaltaa vastauksena vastapuolen pelaajan sanalliseen solvaukseen. Myöhemmin pelaaja totesi haastattelussa: En kuitenkaan voi katua tekoani, koska se tarkoittaisi, että hän oli oikeassa sanoessaan sen, mitä sanoi. Tällä kommentilla pelaaja toi näkyväksi yleisen ajattelutavan, jonka mukaan väkivalta on oikeutettua: ellei vastaa haukkumiseen väkivallalla, heitetty solvaukset muuttuu todeksi. Väkivallan kohteeksi joutunut kuitenkin voitti. Hän sai aikaan sen lopputuloksen, jota toivoi ja pystyi itse jatkamaan peliään. Väkivallan käyttäjä sai puolestaan pelikiellon.

Jos hallitsee oman suuttumisensa ja tajuaa toisen vain haluavan ärsyttää, voi ajatella itseä rauhoittavia ajatuksia ja päättää olla suuttumatta. Tuskinpa loukkaus siitä sen todemmaksi muuttuu. Väkivallaltaan oikeuttavat asenteet ovat edelleen vahvat, ja väkivallattomat toimintamallit vaativat opettelua ja harjoittelua. ■



# AGGRESSIO ON ENERGIAA

**K**un raivo nousee, sen voima melkein kauhistuttaa, syystäkin. Samalla koko keho virittyy, elimistö jännittyy ja stressihormonit ryöpsähtävät verenkiertoon. Elimistössä tapahtuu fyysisiä reaktioita, jotka sopeuttavat kehon hälytystilaan. Nämä reaktiot mahdollistavat voiman käytön, pakenemisen tai taistelun. Ne saattavat johtaa myös lamaan tunteeseen ja paikoilleen jäähmettymiseen. Sydän hakkaa, kämmenet hikoavat, lihakset jännittyvät, kädet ja jalat kylmenevät ja kasvoille nousee punotus, leuat pureutuvat yhteen, ääni muuttuu kovaksi, käheäksi tai kireäksi, verenpaine nousee, kädet pusertuvat nyrkkiin, aistit terävöityvät ja pupillit laajenevat. Fyysisen kiihtymyksen vuoksi suuttumusta on vaikeampi hallita.

Joskus raivostuessa tekisi mieli tehdä pahaa ihmiselle, joka sillä hetkellä vaikuttaisi sen ansaitsevan, mutta josta kuitenkin taas kohta saattaa pitää. Pieni lapsi voi olla aivan silmitön vihassaan ja sillä hetkellä täysin varma, että toiset haluavat hänelle vain pahaa. Äkillinen viha sokaisee, hetken aikaa ei ole oikein oma itsensä. Tuolloin ihminen näkee ainoastaan vääryyden tai uhkan ja haluaa reagoida siihen. Raju teko voi kuitenkin olla täysin yllämytty, kun sitä arvioi jälkikäteen. Lähes jokainen saattaa ääriolosuhteissa tehdä jopa henkirikoksen. Voimakas tunne on todella valtava ja vaarallinenkin energialataus, joka ikään kuin vaatii vahvoja tekoja. Mutta pakkottavatko tunteet todella?

Tunteet ovat totta, mutta eivät ole koko totuus. Ihminen ei ole koskaan kokonaan sama kuin hänen tunteensa. Tunne on hänessä, mutta tahto ja järki ovat siinä rinnalla. Tunteen voimakkuus vaihtelee ja joskus se pyrkii voittamaan oman tahdon ja järjen äänet. Tunne ei kuitenkaan ole vielä teko. Näitä haastavia tunteita ja niiden tuomaa energiaa tarvitaan kehittymiseen. Aggressiokasvatuksessa opiskellaan sekunnin sadasosina asioita, joita suuttumuksen hetkellä tapahtuu mielessä, kehossa ja tunteissa, ja pyritään saamaan keinoja omaan rauhoittumiseen joka tasolla. ■



# 2 VÄKIVALTA VOI EHKÄISTÄ

**Aggressiokasvattajan on hyvä tietää perusasioita ilmiöstä nimeltä väkivalta. Tässä luvussa tarkastellaan sitä, mitä väkivalta on ja miten sitä voi ehkäistä. Maailmanlaajuisesti väkivalta on yksi yleisimmistä kuolemansyistä 15–44-vuotiailla ihmisillä. Tiedonvälityksen kautta näemme usein väkivaltaa: terrorismia, sotia tai mellakoita. Toisen tyyppiset väkivallan muodot taas tapahtuvat katseilta piilossa: kodeissa, kouluissa ja työpaikoilla. Jokaisen vanhemman vastuulla on toimia aggressiokasvattajana ja ennaltaehkäistä väkivaltaa.**

**T**uula Haatainen kiinnitti sosiaali- ja terveysministerinä toimiessaan huomiota väkivaltaan nimenomaan kansanterveydellisenä ongelmana. Väkivallan seuraukset voivat olla välittömiä tai piileviä, ja joskus väkivalta jättää pysyvät jäljet. Erityisen ongelmallisena ministeri näki yhteiskunnassa vallitsevan väkivallan hyväksyvän asenteen, joka näkyy esimerkiksi toteamuksessa: väkivaltaa on aina ollut ja tulee aina olemaan.

Väkivaltaa voidaan ehkäistä. WHO:n raportissa on todettu, että väkivalta on ehkäistävissä, eikä sitä tarvitse hyväksyä väistämättömänä osana ihmisen elämää (Alanko 2002). Väkivallan hyväksyvän kulttuurin muuttamiseksi tarvitaan avointa asioihin puuttumista. Tekijät, joiden seurauksena väkivaltaa syntyy – olivat ne sitten asenteellisia, käyttäytymisperäisiä tai liittyvät suurempiin sosiaalisiin, taloudellisiin, poliittisiin ja kulttuurisiin olosuhteisiin – voidaan muuttaa. Tämä ei ole uskon asia, vaan väittämä perustuu tutkittuun tietoon.

Tarvitaan aktiivisuutta ja tekoja. Väkivaltaa voidaan vähentää ja sen seurauksia lievittää aivan samoin kuin julkisella terveydenhuollolla on vähennetty kansansairauksia.

## Mikä on väkivaltaa?

Väkivalta voi olla henkistä; loukkauksia, solvaamista, uhkailua, pelottelua, kiristämistä tai ahdistelua. Taannoin eräs äiti ilmoitti kylmän rauhallisesti täpötäydessä junassa kahdeksanvuotiaalle lapselleen, että tämä pilaa aina kaikki yhteiset retket kiukuttelemalla. Nyt lapsi sai luvan lopettaa itkemisen tai äiti raahaa tämän ulos tukasta vetäen ja antaa tälle selkään niin että kuuluu. Koko vaunu näytti hätkähtävän



äidin puheita, mutta kukaan ei sanonut mitään. Puuttumattomuuden kulttuuri näyttää kukoistavan, eikä vanhempien kasvatusperiaatteisiin helposti puututa. Kuitenkin toiminta, jossa lasta hyväksikäytetään ja alistetaan, on rikos- ja lastensuojelulaissa kielletty. Hyväksikäyttöä parempi ilmaus on kaltoinkohtelu, koska kukaan ei tosiasiaa tee hyväksikäyttäessään kellekään mitään hyvää.

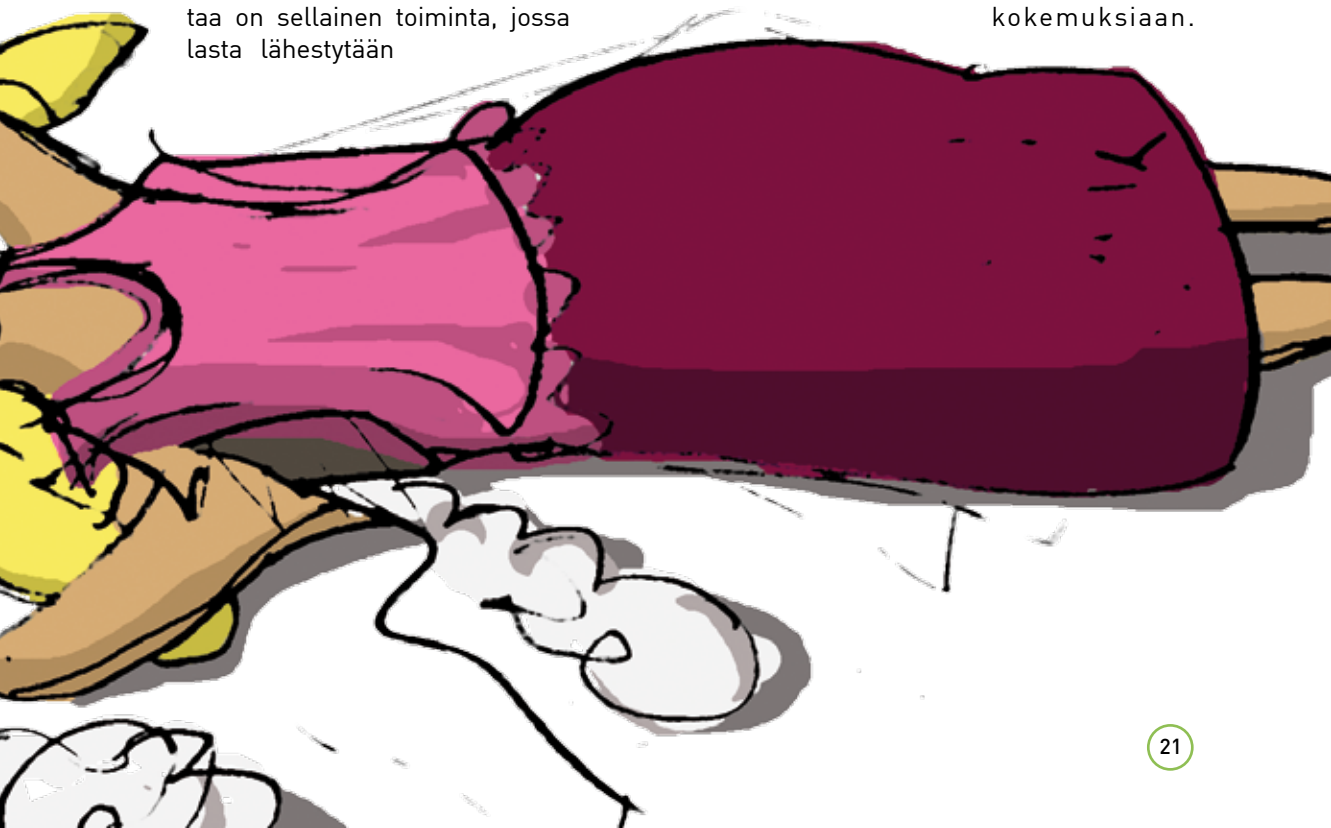
Suora fyysinen väkivalta, kuten lyöminen, potkiminen, töniminen, nipistely, läpsiminen ja vaatteista tai tukasta repiminen ovat väkivaltaa, jonka ei pidä kuulua lapsen elämään. Jokaisen lapsen tulee voida kokea, että on turvassa omassa kodissaan tai vaikkapa pihapiirin muiden lasten seurassa. Esimerkiksi vanhemmilla ei siis ole oikeutta käyttää väkivaltaa lasta kohtaan missään tilanteessa.

Suoran fyysisen väkivallan sekä henkisen väkivallan rinnalla on olemassa myös monia muita toiminnan muotoja, jotka laskeetaan väkivallaksi. Seksuaalista väkivaltaa on sellainen toiminta, jossa lasta lähestytään

seksuaalisesti tai hänelle tehdään joku seksuaalinen teko. Teko voi olla myös sopimattomien asioiden näyttäminen tai pelkkä ehdottelu.

Rajojen puuttuminen ja tunnetason loukkaukset ovat myös väkivaltaa. Tällöin lapsi joutuu näkemään, kokemaan tai kuulemaan väkivaltaan liittyviä tai muuten ahdistavia tai pelottavia asioita, joko todellisessa tai fiktiivisessä elämässä. Puhutaan myös mediäväkivallan aiheuttamista traumaoireista. Tällä tarkoitetaan sitä, että katsottuaan väkivaltaa katsoja ahdistuu ja saa traumaoireita, kuten unihäiriöitä, keskittymishäiriöitä, ärtyisyyttä tai masennusta. Toisaalta tähän usein liittyy myös paradoksaalisesti tarve etsiä lisää vastaavaa rajua väkivaltaa.

Miksi sitten väkivaltaviihde on niin suosittua? Monista on mukava katsella omalla turvallisella sohvalla herkkuja syöden televisiosta pelottavia ja vaarallisia tilanteita. Tämä on yksi tapa työstää omia pelkojaan, sankariunelmiaan tai kokemuksiaan.



Paha puoli tässä on kuitenkin se, että väkivalta voi alkaa tuntua normaalilta. Lapset ja nuoret ovat erityisen herkkiä saamaan vaikutteita, kun käsitystä todellisen ja fiktiivisen maailman välisestä erosta ei ole vielä syntynyt. Lapset ja nuoret voivat nähdä vuosittain televisiosta kymmeniätuhansia väkivallan tekoja. Ja joidenkin lasten ja nuorten arviointikyky siitä, mikä on vaarallista ja mikä vaaratonta tai tavallista toimintaa, hämärtyy helpommin kuin toisten.

On hyvä muistaa, että ikärajasuositukses esimerkiksi elokuvien kohdalla velvoittavat. Lasta kannattaa myös kuunnella. Usein lapset pelkäävät myös sellaisia televisio-ohjelmia, jotka suositusten mukaan ovat heille sallittuja. Esimerkiksi kolmevuotiaan Oliverin katsellessa televisiosta satuelokuvaa, hän kommentoi näkemäänsä: *Pikkukakkosen Tessu on kylmä mulle parempi. Tää on ihan liian pelottava.* Aikuista lausahdus muistutti osuvasti vastuusta. Se mikä pelottaa tai inhottaa, sitä ei ole pakko katsoa, eikä siihen tarvitse itseään totutella.

Lasten kasvatuksessa aikuiset joutuvat rajoittamaan lapsia: kieltämään, estämään ja joskus antamaan rajoituksia ja seuraamuksia. Missä sitten menee normaalin, sallitun rajoittamisen ja väkivallan ero? Lasten kasvatusta ei koskaan saisi olla väkivaltaa, eli tahallista satuttamista. Joskus itsen ja ympäristön turvallisuuden takaamiseksi esimerkiksi kiinnipito, omaan huoneeseen vieminen, nyrkistä kiinni pitäminen tai kotiin hakeminen ovat sen sijaan välttämättömiä kasvatuskeinoja. Aikuisen on tärkeää erottaa toisistaan rajoittaminen ja rankaiseminen. Vanhemmalla ja muilla lapsen elämäänsä kuuluvilla aikuisilla on oikeus rajoittaa lasta: estää väkivalta ja paikkojen hajottaminen tai esineiden rikkominen, sekä viedä lapsi tilanteesta pois. Aikuisella ei sen sijaan ole oikeutta tuottaa kipua kostaakseen tai

## Rajojen puuttuminen ja tunnetason loukkaukset ovat myös väkivaltaa.



rangaistukseen. Myös lapselle kannattaa opettaa näiden kahden toimintatavan välinen valtava ero!

### Kasvata jo ennen konflikteja

Aggressiivinen käytös on ihmiselle luontainen reaktiotapa, jolle kuitenkin kasvun ja kehityksen sekä sosialisoinnin myötä opitaan vaihtoehtoja. Väkivallattomien toimintamallien opetus ja väkivallan estäminen onkin tärkeä osa kasvatusta. Suurin osa ihmisistä on jossain elämänsä vaiheessa ainakin kokeillut väkivaltaa reaktionä aggression tunteeseen, raapinut leikkikaveriaan, heittänyt lautasen seinään tai iskenyt nyrkillä oveen.

Väkivaltaiset toimintatavat vähenevät useimmilla ihmisillä esikouluikään mennessä. Niitä korvaamaan opitaan pikkuhiljaa vaihtoehtoisia toimintatapoja. Useimmat ihmiset oppivat kouluikään mennessä reagoimaan aggression tunteeseen jollain muulla tavalla kuin fyysisellä aggressiolla. Kuitenkin jo pienen lapsen fyysiseen aggressioon on syytä puuttua. Noin 3–5 prosenttia ihmisistä säilyttää taipumuksensa fyysiseen aggressiivisuuteen esikouluikästä nuoruuteen. Nuoret, jotka useimmin käyttävät fyysistä väkivaltaa aggression tunteensa purkuun, ovat myös yleensä olleet taipuvaisia siihen jo lapsuudessa. (Tremblay 2006.)

# VÄKIVALLAN EHKÄISY YHTEISKUNNASSA

Väkivallan ehkäisy yhteiskunnassa tarkoittaa yhteisön kehittämistä kaikilla tasoilla väkivallattomaan suuntaan. Turun vankimielisairaalan ylilääkäri, dosentti Hannu Lauerma määrittelee väkivallan ehkäisykeinoja yhteiskunnan tasolla.

## 1 TURVAA JA RAJOJA TARJOAVA KASVATUS.

Turvaa ja rajoja tarjoava kasvatus, eli perhe ja ympäristö joka suojaa, turvaa ja valvoo lasta.

## 2 VÄKIVALTA RATKAISUKEINOKSI TARJOAVIEN MALLIEN VÄLTÄMINEN.

Väkivaltaa ratkaisukeinoksi tarjoavien mallien välttäminen, eli ei tuoda väkivaltaa lasten ja nuorten tai aikuisten silmien eteen tai elämään (televisio, elokuvat, sarjakuvat, pelit, internet jne.).

## 3 RIITTÄVÄ SOSIAALINEN TURVA.

Taloudellinen ahdinko johtaa perheiden pahoinvointiin ja väkivallan riskin lisääntymiseen. Köyhyyden ja työttömyyden vähentäminen auttavat tässä.

## 4 KOHTUULLINEN TASA-ARVO.

Yhteiskunnan polarisoituminen synnyttää jännitteitä jotka johtavat helposti väkivaltarikollisuuteen. Jos jotkut ihmiset ovat toisten vallassa, syntyy riski käyttää väkivaltaa.

## 5 IHMISTEN LUONTAISTEN LÄHTÖKOHTIEN ERILAISUUDEN HYVÄKSYMINEN.

On erityistukea tarvitsevia yksilöitä myös aggressionhallinnan suhteen. On myös pahuutta, jolta yhteisön on oikeus suojautua eristämällä yksilö vaikkapa vankilaan.

## 6 VÄLTÄMÄTTÖMISTÄ AUKTORITEETEISTA KIINNI PITÄMINEN.

Turvallisessa yhteiskunnassa on oltava laki ja järjestys, joka ei ole kuitenkaan mielivaltaa. Poliisin ja oikeuslaitoksen auktoriteettia on ylläpidettävä ja valvottava.

## 7 KONKREETTISET TURVAJÄRJESTELYT.

Konkreettiset turvajärjestelyt, eli turvakamerat, hälyttimet, poliisin paikallaolo ym. valvonta ennaltaehkäisee väkivaltarikoksia.





WHO:n raportissa on todettu, että väkivalta on ehkäistävissä, eikä sitä tarvitse hyväksyä väistämättömänä osana ihmisen elämää.

Väkivaltaa voi ehkäistä kasvatuksen keinoin! Ennaltaehkäisy yksilötasolla on väkivallasta puhumista, sääntöjen kertomista, tunteiden ymmärtämistä ja toimintamallien hankkimista jo ennen mahdollista väkivaltatilannetta. Se on myös turvallista huoltoa ja kasvatusta. Lapsi tarvitsee väkivallattomia malleja hallita aggressiota sekä turvallisuuden tunteen, johon nojaten hän voi luopua väkivaltaisista reaktiotavoistaan. On helpompi vaikuttaa käyttäytymiseen jo lapsena, kuin myöhemmin muuttaa valittua tuhoisaa toimintatapaa.

Lapsia kannattaa kasvattaa niin, ettei väkivalta koskaan tulisi valituksi ratkaisuksi haastaviin tilanteisiin. Kyseessä on merkittävä strategialinjan valinta, merkittävä päätös, joka voidaan tehdä ennen ensimmäisiä lyönnejä tai ennen kuin ryhtyy solvaamaan, alistamaan, häiritsemään tai kiusaamaan muita.

Lähes jokaiselle ihmiselle tulee eteen hetki, jolloin päätös on tehtävä. Kun taju-

aa olevansa umpikujassa, häpeän ja raivon vallassa on nopeasti tehtävä valinta väkivaltaisen ja väkivallattoman ratkaisun välillä. Tutkimusten mukaan aiemmat väkivallanteot ennustavat vahvasti tulevaa väkivaltaista käytöstä, kohdistuipa se sitten muihin tai itseen. Ennaltaehkäisyä ja lasten aggressiokasvatusta ei voi siis liikaa korostaa! ■





# 3 AGGRESSIO – 3 MAHDOLLISUUS VAI RISKI?

**Aggression tunne on eri asia kuin aggressiivinen teko. Aggressio positiivisena voimavarana on itseensä uskomista, oman mielipiteensä esiintuomista, itsepuolustusta, itsearvostusta ja rohkeutta olla ja elää. Aggression tunteeseen liittyvät myös hyvä itsetunto ja toimintakyky, eli luottavainen ja tasapainoinen olo itsensä kanssa.**

**A**ggressio on joukko väkeviä tunteita, jotka näkyvät esimerkiksi oman tahdon osoituksena, sisuuntumisena ja raivona. Ne ovat muutosvoima, joka vaatii tekoja ja eteenpäin menoa. Aggression tunnetta käytetään usein yleisnimityksenä haasteellisiksi ja jopa negatiivisiksi mielletyille tunteille kuten pettymys, kauhu, pelko, kateus, kauna, vallanhalu, raivo, kostonhimo ja mustasukkaisuus. Myös suru, katumus ja syyllisyydentunto kuuluvat samaan vaikeasti kohdattavien tunteiden luokkaan. Viha on usein se muoto, jonka kautta monet edellä mainitut tunteet ilmaistaan ja näkyvät.

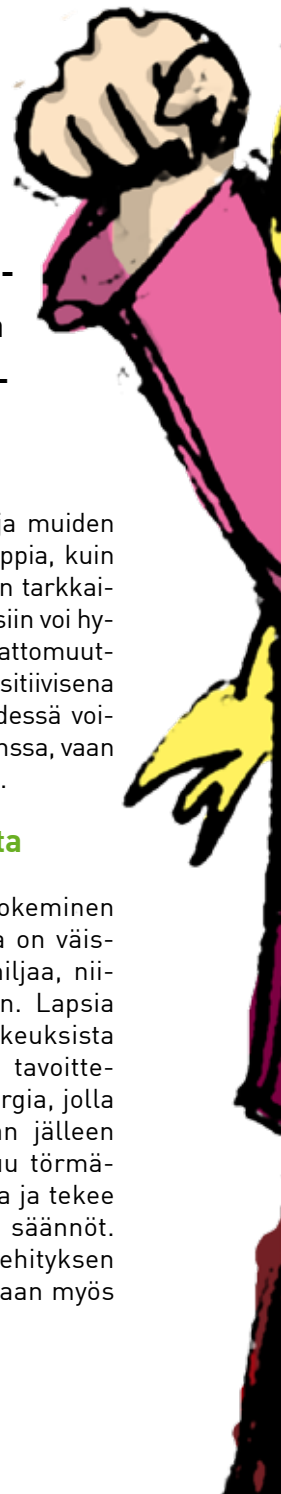
Paitsi tuhoavuutta ja ongelmia, nämä tunteet voivat synnyttää myös rakentavia asioita kuten määrätietoisuutta, sitkeyttä, uskallusta ja peräänantamattomuutta. Ne ohjaavat ihmistä yrittämään, selviytymään, puolustautumaan ja itsenäistymään. Aggressiokasvua voisi hyvin kutsua myös itsenäistymiskasvuksi. Se on oleellinen osa sosioemotionaalisia taitoja.

Vanhempien kannattaa kuitenkin muistaa, ettei aggression hallintaa opetteleva, vahvan itsetunnon omaava lapsi saa jyrätä

muita alleen. Sosiaaliset taidot ja muiden huomioiminen on yhtä tärkeää oppia, kuin oman tahdon arvostus. Myös aran tarkkailija-tyyppisen lapsen ominaisuuksiin voi hyvin kuulua lujuuutta, peräänantamattomuutta ja vahvaa tahtoa. Aggressio positiivisena voimavarana ei siis kulje käsikädessä voimakkaiden luonteenpiirteiden kanssa, vaan kuuluu kaikille temperamentteille.

## Vihaan liittyy monia tunteita

Tappion ja kipeiden tunteiden kokeminen jo elämän varhaisissa vaiheissa on väistämätöntä. Ja jo silloin, pikkuhiljaa, niitä voi alkaa opetella sietämään. Lapsia pitäisi valmentaa yhtä lailla vaikeuksista selviämiseen kuin mielihyvän tavoitteluun. Suuttumus voi olla se energia, jolla tehdään töitä, jotta saavutetaan jälleen mielenrauha ja onni. Kun joutuu törmäyskurssille ympäristönsä kanssa ja tekee virheitä, oppii myös yhteisön säännöt. Selvittelytilanteet ovat terveen kehityksen perusta. Ihmisen kasvuun tarvitaan myös ristiriitoja.





Vihan tunne on kuin kuvaruutu, joka kanavoii ihmisen sisällä olevat syyt ja taustalla vaikuttavat tunteet ulos näkyviksi ilmeiksi, ääniksi ja toiminnaksi. Näkyvän vihaisuuden taustalla on usein lukuisia eri tunteita, joita suuttunut ei osaa tai uskalla ilmaista. Niitä voi yrittää löytää omistaan tai lapsen motiiveista. Tunnistaessaan tunteita, niitä on helpompi kohdata ja työstää.

**TUSKA.** Henkinen kipua tai taakkaa, menetetty ihminen tai suuri koettu pettymys. Yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemus: *Kukaan ei pysty suojaamaan minua. Kukaan ei välitä minusta!*

**PELKO.** Huoli siitä, että tulee jätetyksi, jää ulkopuolelle jostain tärkeästä. Tai että menettäen rakkaan tai että oma läheinen on sairas, aloittaa taas ryyppyputken tai on väkivaltainen. Pelko siitä, että joku oma väärä teko paljastuu tai ei suoriudukaan jostain tehtävästä. *Olen hädissäni. Miten selviydyn?*

**TURVATTOMUUS.** Häätä siitä, että on tavalla tai toisella uhattuna, tullut kiusatuksi tai jätetyksi. Pelko siitä, että itse joutuu väkivallan kohteeksi, ellei hyökkää ensin. Huoli siitä, että vanhemmat eivät jaksa hoitaa ja huolehtia, vaan hylkäävät. *Tunnen, ettei minulla ole mitään turvaa!*

**UMPIKUJA.** Joku hyvin hankala ristiriitatilanne, jossa kaikki ratkaisut ovat väärä. Juuttuminen epätoivoisen vaikeaan tilanteeseen. Kokemus siitä, että ei ole olemassa mitään mielekkästä mahdollisuutta ratkaista tilannetta. *En tiedä mihin suuntaan nyt pitäisi jatkaa. Olen tehnyt jonkin väärältä tuntuvan valinnan. En näe tietä ulos. Kaikki on menetetty!*

**HÄPEÄ.** Kokee tehneensä tai kohdanneensa jotakin niin peruuttamattoman häpeällistä, ettei tilanteen, oman elämän ja kunnian pelastamiseksi ole enää mitään tehtävissä. Kokee tulleen kohdelluksi niin rumasti tärkeiden ihmisten nähden, että kaikki on pilalla. On itse erehtynyt tekemään tai sanomaan jotakin hyvin häpeällistä, joka on tullut ilmi ja jota ei saa enää peruutettua. *Kaikki on pilalla! Haluan vajota maan alle!* ■

## ■ Raivotessaan ihminen on erittäin keskittyneessä ja energisessä tilassa.



Vihan tunteen ei tarvitse olla vain paha asia tai elämän pimeää puolta, vaan aika ajoin omassa ymmärryksessä esiin nouseva osa ihmisyyttä, jota voi oppia ymmärtämään. Se voi toimia johtotähtenä silloin, kun koko elämä tuntuu räjähtäneen säpäleiksi. Silloin viha pitää koossa ja saa puremaan hampaat yhteen: *Minähän selviän!*

Viha ei koskaan synny tyhjästä. Niinpä sitä ei voi kieltää tai vaatia poistumaan tarjoamatta jotakin apua tai kanavaa sen tilalle. Joskus vihaa pitää purkaa ihan fyysisesti, toimimalla. Vihan voi poistaa parhaiten selvittämällä sen syyt ja ratkaisemalla ristiriidat. Raivo rauhoittuu, kun sitä synnyttävä ristiriita ratkeaa tai vihaa synnyttävä tilanne menee ohi ja aika lievittää tunteen.

Raivotessaan ihminen on erittäin keskittyneessä ja energisessä tilassa. Toisaalta raivoaminen on myös rajoittunutta toimintaa, jossa ihmisen ajattelusta osittain puuttuvat moraalit, empatiakyky ja rakentava syy-seuraussuhteiden tajuaminen. Voimakkaan tunnekuohun vallassa on mahdotonta tehdä oivalluksia tai ryhtyä selvittämään ristiriitaa. Ensin vahvimman tunteen täytyy saada laantua. On opittava tiedostamaan tämä, jotta pystyy estämään raivon purkautumisen tuhoavasti.

### Aivojen ylätie ja alatie

Neurologi, lastenpsykiatri **Daniel Siegel** puhuu käsitteestä aivojen alatie. Hän tarkoittaa sillä aivojen toimintatilan muutos-

ta normaalitilasta hälytystilaan. Kriittinen hetki on se, kun pinna palaa ja mielessä sumenee. Tällöin aivojen toimintatila muuttuu voimakkaasti, vaikka ihminen ei itse sitä juuri pysty havaitsemaan.

Alatielle mennessään aivot menevät *taistele tai pakene* -olotilaan, eräänlaiseen hätätilaan, jossa kaikki turha pyyhkiyty mielestä pois. Silloin keskitetään koko ymmärrys meneillään olevaan hetkeen ja siitä selviytymiseen. Toimintaa hallitsee voimakas tunne, joka antaa valtavan voiman, päättäväisyyden ja ehdottomuuden, aivan kuin kyse olisi elämästä tai kuolemasta. Tämä tunne voi sisältää useita osia: pelkoa, raivoa, kauhua, vihaa.

Jos aikuinen ihminen on aiemmin elämässään kokenut voimakkaita traumoja tai suruja, joita hän ei ole työstänyt hyväksytyiksi ja ymmärretyiksi osiksi omaa elämänsä historiaansa, alttius alatiekokemuksiin lisääntyy. Aivoihin jää ikään kuin pimeitä alueita, "mustia aukkoja", jotka vetäisevät ihmisen hallitsemattoman syvälle tunnetilaan. Kun pinna palaa, yksilön tunnekokemus toistuu samantapaisena, kuin se oli varhaisemmassa traumaattisessa tilanteessa. Silloin ehkä tukahdutettu viha tai hätä nousee pintaan elämän myöhemmissä kriiseissä hyvinkin näkyväksi ja yhä uudelleen. Vanhat, jopa vuosikymmeniä sitten koetut traumat tai surut ja niiden herättämät tunteet aktivoituvat. Ne voivat näin hallita yksilön kokemus- ja tunnemaailmaa uudelleen ja uudelleen. Tällöin reaktiot vaikuttavat usein suhteet-



toiman voimakkailta. Myös väsymys, monet päihteet ja pitkään jatkunut ärsyntyminen altistavat alatiekokemuksille.

Lapsilla aivojen siirtyminen alatielle, hysteria- tai paniikitilaan, tapahtuu äärimmäisen herkästi. Vauvojen raivokkaassa itkussa ja uhmaikäisen taisteluissa alatie on arkipäivää, ja ylätietä vasta rakennetaan. Alttius joutua alatielle on hyvin voimakas myös murrosiän kuohuntavaiheessa. Tämä johtuu ikään liittyvästä aivojen tunnealueiden kehitysvaiheesta, jolloin alatiien ja ylätien välillä heilahdellaan tiuhemmin kuin muulloin. Itkupotkuraivarit kuuluvat lasten ja nuorten kehitykseen. Niiden aikana ihminen on hysteerisessä tilassa ja oman tunnetilan hillintä on vaikeaa. Joidenkin aivot ovat myös rakenteellisesti enemmän alttiita kuohahduksille, koska heillä on tulistuva temperamentti. Ihminen saattaa katua katkerasti kaikkea, mitä sanoi ja teki aivojen ollessa alatiellä, mutta silti toistaa saman taas uudelleen. Ihminen ei kykene myöskään järkiperaiseen keskusteluun ja asioiden selvittelyyn ennen kuin ylätien toiminta on jälleen palautunut.

Alatie on hyvin ongelmallinen tila, koska silloin aivojen ylätien toiminnot, kuten moraalit, empatia, looginen päättely ja järkiperainen ajattelu kytkeytyvät suurelta osin pois. Lähes kaikki aikuisetkin tunnistavat itsestään tämän hallitsemattoman tunnetilan. Sitä kuvataan usein raivokohtaukseksi tai sanoilla ”päässä pimeni”, ”joku naksautti”, ”räjähdin”. Silloin ihminen muuttuu kuin toiseksi ja hänen käyttäytymisensä motiivit muuttuvat.

### Rauhallinen auktoriteetti vai tehoton huutaja?

Vanhemman hyvinvoinnista kulkee suora napanuora lapsen hyvinvointiin. Lapsi tarvitsee sellaisen aikuisen, joka arvostaa ja on samalla luja, muttei kova. Lapsi tarvitsee vastuullisen, rohkeasti lapsen asioihin puuttuvan, jaksavan sekä itseensä että tulevaisuuteen uskovan aikuisen, ihmisen, joka kulkee pystypäin. Lapsi tarvitsee aikuisen, joka on tasapainoinen ja tyytyväinen parhaansa mukaan.

Kasvava ja kehittyvä ihminen tarvitsee johtajan, auktoriteetin, jota ihailta ja joka on myös turvallinen. Johtajan olisi osattava auttaa myös aggression hallinnassa. Jos lapsi ei luota niihin aikuisiin, jotka hänen ympärillään ovat, hän jää tyhjän päälle. Vanhempien rinnalla myös muilla lähi-aikuisilla on lapselle suuri merkitys. Kun kotona on vanhemmuuden vaje, moni lapsi etsiytyy toisiin koteihin, isovanhempien, kummien, harrastusohjaajien tai opettajan seuraan hakemaan aikuisen tukea. Lapsi ansaitsee uskon siihen, että omat turva-aikuiset antavat suojan. *Ne aikuiset joita minulla on, ovat isoja ja hurjia. He uskaltavat vastustaa ketä tahansa, mutta eivät ole pelottavia tai väkivaltaisia. Minun kannattaa ottaa mallia heistä! Samalla aikuisen tulisi viestiä: Minä en hylkää, minä pärjään kanssasi, kelpaat sellaisena kuin olet – myös vihaisena.*

Ihminen, joka on itse joutunut ristiriitaisen vanhemman kasvattamaksi, on usein

itsekin ristiriitainen vanhempana. Lapsensa tunnekuohun hetkellä tällainen aikuinen helposti menettää tunteittensa hallinnan. Hän taantuu lapsen tasolle ja alkaa riidellä ja kinata lapsen tavoin. Hän on impulsiivinen ja arvaamaton, lapsen kannalta hyvin turvaton, koska hän toimii aivan lapsen lailla eikä tarjoa rakentavia ratkaisuja riitaan. Tällöin olisi tärkeää, että toinen vanhempi voisi tulla väliin ja kysyä kumpi tässä riidassa olikaan aikuinen ja kumpi lapsi.

Jokaisen aikuisen on tärkeää oppia tunnistamaan itsessään alatielle putoamiseen liittyvät merkit ja harjoitella niiden ehkäisemistä. Oliapa oma hälytysmerkki vaikkapa korvien kuumotus, olkapään nykiminen tai surina korvissa, se on hyvä tiedostaa ja opetella lähtemään juuri silloin tilanteesta rauhoittumaan. Kannattaa harjoitella odottamaan omaa rauhoittumis-

taan, ennen kuin tekee mitään, mitä sitten katuu jälkeensä. Samoin kannattaa opetella tunnistamaan itselle riskialttiit ympäristötekijät. Niitä voivat olla vaikkapa väsymystila, vauvan itku, lapsen haistattelu, epäoikeudenmukaisuuden kokemus, ärsyttävät eleet tai solvaukset.

Aikuisen hallitsematon raivokohtaus on monin verroin vaarallisempi kuin lapsen. Ison ihmisen voimin syntyy suurempia vahinkoja ja aikuisen vastuulla on usein myös lapsia. Alatiellä tapahtuvien hallitsemattomien tekojen siirtyminen mallina sukupolvelta toiselle tapahtuu juuri näinä hetkinä, kun lapset joutuvat kohtaamaan aikuisen hallitsemattoman raivon ja saattavat itse traumatisoitua. Lapsi, jota oma vanhempi uhkaa, kokee olevansa käsittämättömässä ristiriitatilanteessa. Saman ihmisen, joka lyö, pitäisi olla hänen turva-aikuisensa. Lapsi ei voi taistella eikä paeta. Hän on pelottavassa ja turvattomassa tilanteessa, joka murentaa vahvasti hänen itsetuntoaan ja maailmankuvaansa.

Aikuisen alttius siirtyä alatielle on herkeempi, jos hän itse on joutunut kuritusväkivallan, eli väkivaltaisen kasvatuksen uhriksi. Hän on silloin räjähdysherkeempi kuin muut ja saattaa itsekin kauhistua omaa toimintaansa. Voi olla täysin käsittämätöntä, että yhä uudelleen on julma ja hallitsematon, vaikka on päättänyt, ettei omien lasten tarvitsisi kokea samaa, mitä itse on kokenut.

Tiedetään, että noin 40 prosenttia vanhemmista, joita on pahoinpidelty lapsena, kurittaa myös omia lapsiaan. On tutkimuksia, joiden mukaan jopa 80 prosenttia omaisuus- ja väkivaltarikollisista on lapsuudessaan kohdannut väkivaltaa. Usein taipumus väkivaltaiseen käytökseen jatkuu sekä väkivallan kohteena olleen että tekijän osalta. Väkivaltakokemukset omassa lapsuudessa näyttävät sisältävän merkittävän riskin syyllistyä itse väkival-

**Tiedetään, että noin 40 prosenttia vanhemmista, joita on pahoinpidelty lapsena, kurittaa myös omia lapsiaan.**

taiseen käyttäytymiseen. Pahoinpidellyillä ja laiminlyödyillä lapsilla on myös muita useammin psyykkisiä oireita, kuten masennusta, väkivaltaista käytöstä, ahdistuneisuutta, vaikeutta hillitä itseään, epäsoviaa käytöstä ja rikoksia. (Haapasalo 2005.)

Jos vanhempi on huolissaan siitä, pystyykö hän olemaan lyömättä lapsiaan, hänen täytyy hakea apua! Oman tasapainoisuuden lisääminen kaikin mahdollisin tavoin on tärkeää. Asioiden syvempää työstämistäkään ei pidä pelätä. Toisaalta omien muistojen purkaminen auttaa jäsentämään tilannetta ja erottamaan menneisyyden nykyhetkestä. Asiaa voi käsitellä päiväkirjassa, puhua siitä kumppanilleen tai ystävälleen. Jos trauma on syvä, täytyy ehdottomasti kääntyä ammattilaisen puoleen. Apua on saatavilla esimerkiksi traumapsykoterapian muodossa. Oma toimintaansa voi muuttaa. Jokaisen aikuisen vastuulla on itse hakea apua, kun huomaa sitä tarvitsevänsä, sekä auttaa lapsia ja nuoria, jotka ovat usein pulassa tunteidensa hallinnassa.

### Kuritus on väkivaltaa

Usein kuulee käytettävän sanaa kuritus. Kun pyritään kasvatuksellisten päämäärien saavuttamiseen fyysisen rankaisemisen keinoin, kyse on kuitenkin aina väkivallasta. Ruumiillinen kuritus kiellettiin valtion kouluissa jo vuonna 1914. Ruumiillisen kurituksen oikeutuksesta ja tarpeellisuudesta osana perheiden kasvatuskäytäntöjä, keskusteltiin erityisesti 1970-luvulla. Vanhempien kuritusoikeus poistettiin ensin rikoslaista, ja vuonna 1984 ruumiillinen kuritus kiellettiin kokonaan. Rikoslain pahoinpitelyä koskevat pykälät eivät jätä vanhemmille oikeutta käyttää minkäänlaista väkivaltaa lapsiaan kohtaan. Rangaistavaa on kaikki tahallinen kivun tai vamman aiheuttami-

**Jos vanhempi on huolissaan siitä, pystyykö hän olemaan lyömättä lapsiaan, hänen täytyy hakea apua!**

nen, myös tukkapölyt tai luunapit.

Lastensuojelun Keskusliiton tekemän selvityksen mukaan kolmannes suomalaisista hyväksyy lapsen ruumiillisen kurituksen, ja vajaa viidesosa lapsettomista ilmoittaa aikovansa käyttää ruumiillista kuritusta kasvatusmenetelmänä. Miehet suhtautuvat kuritusväkivaltaan naisia hyväksyvämmiin, mutta naiset kurittavat lapsia useammin. Syksyllä 2007 tehdyn Meidän perhe ja Vauva-lehtien teettämän nettikyselyn mukaan noin 40 prosenttia vastaajista kertoi hyväksyvänsä lapsen kurittamisen ja noin 70 prosenttia kurittaneensa joskus lasta fyysisesti, esimerkiksi tukistaen ja kädestä kova-kouraisesti kiinni pitäen. Eniten kuritettiin leikki-ikäisiä, ja neljä prosenttia vastaajista oli ravistellut vauvaa. Nettikyselyn mukaan suurin osa vastaajista oli kokenut omassa lapsuudessaan kurittamista.

On todettu, että ihmiset, joita on kasvatettu väkivallalla, rankaisevat muita todennäköisemmin myös omia lapsiaan fyysisesti (Haapasalo 2005). Väkivaltaa kohdanneet lapset kärsivät muita useammin erilaisista psyykkisistä oireista ja tunte-elämän ja käyttäytymisen häiriöistä. Lyöminen näyttää siirtyvän isältä pojalle ja äidiltä tyttärelle. Tämän vuoksi lapsena väkivaltaa kokeneiden vanhempien tulisi erityisen tarkasti tiedostaa ja tutkiskella omia tunteitaan sekä määrätietoisesti pyrkiä estämään alttiuttaan siirtyä alatielle.



Lapsen näkökulmasta "pienikin" väkivalta aiheuttaa mittasuhteiltaan suuren reaktion. Kuritusväkivallan käyttö perheessä

merkitsee lapselle jatkuvaa väkivallan uhatta elämistä.

Läheisyys on arvaamattonta, ja kehoa saa satuttaa. Se johtaa traumaan, vaikka lapsi

olisikin näennäisen välinpitämätön.

Lapsi on pienempi ja heikompi ja täysin vanhemman

armoilla. Hänen kokemusmaailmansa on pieni; oma koti, ehkä mummola, jonkun kaverin koti ja päiväkot.

Lapsi ei myöskään usein tiedä millaisia oikeuksia hänelle kuuluu, saati että hän osaisi niitä vaatia. Hänen näkökulmastaan kipua tuottavien vanhempien pitäisi olla juuri niitä, jotka antavat turvaa. Satuttamisesta seuraa emotionaalinen umpikuja ja fysiologinen ristiriita.

Joku huutaa, toinen jähmettyy, kolmas riehuu, neljäs nyhkyttää.

Pienen ihmisen mieleen piirtyy käsittämätön ja epäoikeudenmukainen maailmankuva,

ja hänen perusluottamuksensa ja itsetuntonsa saavat syviä haavoja.

## Järki, tunteet ja biologia ohjaavat lapsen kehitystä

Lasten ja nuorten kehitys kulkee portaittain kaikilla alueilla niin fyysisessä, psyykkisessä kuin sosiaalisessakin kypsymisessä. Sama portaittaisuus näkyy kaikessa, myös aggressiokehityksessä. Lapsi ei voi osata tunteidenhallintaa vielä pienenä, mutta hän voi kyllä alkaa opetella sitä. Kehityksen etenemistä voidaan tarkastella kolmella tasolla: järjen, tunteen ja biologian kautta.

Järjen tasolla aggressiokehitys tarkoittaa sitä, että pieni lapsi ei tajua oikeaa ja väärää, eikä osaa neuvotellen selvittää riitojaan. Hän ottaa mitä haluaa, jos vain pystyy. Hän ei osaa odottaa. Empatiakyky ei ole kehittynyt, eikä hän voi siksi yksin vastata esimerkiksi lemmikkieläinten turvallisuudesta. Eräessä perheessä lapsia hoitanut nuori tyttö pääsi seuraamaan viisivuotiaiden tyttöjen marsunhoitopuuhiä. Lapset ottivat lemmikin mukaan barbileikkeihin, pukivat sitä, riuhtoivat ja huusivat. Mitään pahaa ei toki tarkoitettu, leikki vaan vei mukanaan. Onneksi lastenhoitaja rohkeni puuttua tilanteeseen, määräsi marsun häkkiin ja kehotti tyttöjä kohteilemaan sitä paremmin.

Lapsen karttuessa lapsi oppii nimeämään tunteita ja hän kehittää neuvottelutaitoja. Lapsi opiskelee rajoja ja sääntöjä ja alkaa erottaa sallitun kielletystä. Moraali, omatunto ja oikeudenmukaisuuden taju kehittyvät hitaasti, samoin empatia. Niitä on kuitenkin tärkeää opettaa jo varhain. Vasta kouluikäinen lapsi alkaa omantunnon vahvistumisen myötä hyväksyä sen, että oikea, väärä ja moraali ovat olemassa silloinkin, kun kukaan ei valvo. Toki tätä testataan vielä moneen kertaan senkin jälkeen, kun asia



► ► **län karttuessa  
lapsi oppii  
nimeämään tunteita  
ja hän kehittää  
neuvottelutaitoja.**



on ensikertaa ymmärretty. Lasta ei pidä tämän vuoksi jättää yksin, eikä lapsesta ole toisen lapsen valvojaksi!

Tunteiden osoittamisessa pieni lapsi on alussa aivan avoin. Hän ei osaa peittää eikä teeskennellä tunteitaan. Hän kiljuu ja haluaa estoita, kaikki tunteet purskahtavat välittömästi näkyviin ja hän luottaa aikuisten turvaan. Lapsi on avuton tunteidensa kanssa. Hän ei osaa tynnyttää itseään, vaan tarvitsee aikuisen apua. Tunnekuohut voivat kasvaa ylivoimaisiksi, mutta jo huumion kiinnittäminen johonkin hauskaan voi helpottaa.

Aggressio ja aggressiivinen käytös ovat myötäsentyisiä reaktiotapoja, joita on opittava hillitsemään. Toisten lasten raivo leimahtaa paljon herkemmin, kuin temperamentiltaan tasaisempien lasten. Pienen lapsen valtavat tunnepurkaukset näkyvät usein nopeana väkivaltana. Kaikkea uhkaavaa lyödyään, potkitaan, revitään ja purraan. Pientä lasta aikuisten on mahdollista rajoittaa niin, ettei vahinkoja tapahdu. Kypsyessä kehittyy kyky hillitä reaktioitaan. Useimmilla lapsilla väkivaltainen käytös nousee näkyviin toisen ikävuoden loppuun mennessä, ja vastaavasti useimmat oppivat säätelemään ja ehkäisemään väkivaltaisia käytöstapojaan kouluikänsä mennessä (Tremblay ym. 1999).

Normaalikehityksessä osa aggressioenergiasta kääntyy hillitsemään omaa toimintaa. Ihminen oppii suojelemaan itseään konflikteilta ja erilaisilta vaaroilta, tulee järki päähän. Ihminen alkaa välttää ylireagoimista, pettymykset eivät tunnu enää mahdottomilta kestävä, eikä loukkaaminen tai satuttaminen vaadi enää välitöntä rankaisua. On kuitenkin hyvä muistaa, että joskus aggressioenergia alkaa patoutua ihmisen sisään ja estää toimintaa liikaa. Tällöin on olemassa riski, että aggressio alkaa kääntyä sisänpäin ja itseen.

## Aikuinen vihan vastaanottajana

Pienen lapsen huuto ja raivo koskettavat aikuista, niin vanhempaa, satunnaista sivustaseuraaajaa kuin ammattikasvattajaakin. Kukapa ei olisi joskus ahdistunut tai vähintäänkin ärsyyntynyt julkisessa liikennevälineessä kaarella kiljuvan kaksivuotiaan vuoksi? Se, millainen vastareaktio aikuisessa syntyy, on yksilöllistä ja tilannekohtaista. Jotkut vanhemmat kokevat etenkin oman lapsensa tunteet syvästi, toiset taas eivät liikoja eläydy jokaiseen ulkovaatekiukuun. Aikuisella on kuitenkin mahdollisuus eläytyä vahvastikin lapsen pohjattomaan pettymyksen tunteeseen, siihen aidosti koettuun, vaikkakin usein suhteettomaan epäoikeudenmukaisuuden kokemukseen, josta lapsen raivo kumpuaa. Se, että on puettava ulkovaatteet, voi lapsesta todella tuntua täysin järjettömältä, käsittämättömältä vallankäytöltä ja julmuudelta.

Kun aikuinen näkee lapsen tuskan, heräävät sääli ja empatia. Tulee halu poistaa pieneltä mielipaha ja kärsiä hänen sijastaan. Tulee mieleen antaa periksi, lohduttaa lasta ja kestää sitten omissa nahoissaan ne seuraukset, joita periksi antamisesta ehkä koituu. Varmaan jokainen vanhempi myös toimii joskus näin, väsyneenä tai kiireisenä. Jos näin tekee usein, antaa lapselle kuitenkin tiedon, että raivoamalla saa tahtonsa läpi.

Voi olla myös niin, että omasta menneisyydestä kumpuaa raivon ja väkivallan tunteita, koska itse ei ole koskaan saanut vastustella aikuisen tahtoa. Koko tilanne voi tuntua jopa lapsen tahalliselta kiusanteolta aikuista kohtaan ja johtaa koston ja rankaisujen kierteseen. Valtataistelu leikki-ikäisen kanssa on suhteetonta reagointia aikuisen taholta. On tärkeää muistaa, että lapsi on vielä pieni, eikä tuulimyllynä huitovan taaperon hellää ja tukevaa kainaloon ottamista kannata pelätä. Kun ei itse pelkää lasta, ei oma pelkoreaktio nosta esiin omia primitiivitunteita.

Omaa valtaansa ei saa osoittaa ivallisilla huomautuksilla, alentuvalla halveksunnalla eikä häpäisemällä. Nöyryyttämällä kasvatetuista lapsista tulee nöyryyttämishaluisia, häpeän myrkyttämiä aikuisia. Pellolla kasvatettu lapsi taas alkaa tukahduttaa kaikki tunteensa ja vieraantua niistä. Väkivalloin tottelevaiseksi alistettu lapsi voi muuttua ”näkyttömäksi” ja vaivattomaksi, mutta jää kokemaan yksinäisyyttä ja masentuu helposti.

**■ ■ Jos vanhempi pelkää lapsen tunteita, pikkuinen on vielä enemmän yksin ja ymmällään.**

On myös aikuisia, joilla on hyvin heikko itsetunto. Silloin lapsi voi alkaa tuntua isommalta kuin onkaan, mahtavalta tyrannilta. Nämä aikuiset kokevat lapsensa irtiotot, uhman ja kiukuttelun suorana osoituksena omasta kelpaamattomuudestaan ja luhistuvat epätoivoon: *Olen huono, edes lapseni ei rakasta minua, kaikki on menetetty*. Raivoava lapsi voi tuntua jättiläiseltä, jolle ei voi mitään, jonka edessä tuntee itsensä avuttomaksi ja voimattomaksi: *Teen mitä vaan, että lapsi olisi hiljaa*. Aikuinen voi myös kokea niin suurta yksinäisyyttä, ettei kestä lapsen irtiottoja, eikä näe niitä vanhempi-lapsi-suhteen normaaleina osina: *Saat kaiken, kunhan rakastat minua*.

Moni aikuinen myös pelkää omaa raivostumistaan ja hallinnan menettämistä tai katseita, joita saa osakseen joko liian tiukasta tai liian höllästä lapsen ojentamisesta. Eräs

äiti rauhoitteli kadulla vaunuissa istuvaa raivoavaa lasta, itseään ja ohikulkijoita hokeamalla kovalla äänellä hädissään mantraa: *Olet väsynyt, olet hirveän väsynyt, olet kamilan väsynyt!* Lapsi varmasti oli väsynyt ja lapsen tunteiden nimeäminen tärkeää, mutta tunteiden tunnistamisen opettelu ei onnistu silloin, kun lapsi tai aikuinen on alatiellä.

Lapsen raivon edessä on hyvä muistaa, että lapsi on aikuisen maailmassa altavastaaja. Jos vanhempi pelkää lapsen tunteita, pikkuinen on vielä enemmän yksin ja ymmällään. Hän huomaa, että ollessaan mahtavan raivonsa huipulla, aikuinen näyttää pelkävän häntä. Pahinta on, jos lapsi kokee, että koko maailma pelkää hänen tunteitaan. Eräs pieni, omia tunteitaan arastelemaan opetettu poika varoitteli tuttua aikuista: *Silloin jos alkaa suututtaa, pitää kutsua ambulanssi paikalle. Muuten voi tapahtua jotakin kamalaa.*

Jotkut aikuiset taas reagoivat lapsen aggressioon olemalla itse aggressiivisia. He pitävät todella kovaa kuria, jos lapsi on tottelematon tai raivoissaan. Omasta auktoriteetista halutaan pitää kiinni kynsin ja hampain. Jos aikuinen kuitenkin ymmärtää, että lapsen käyttäytymisen takana on suuri ja hallitsematon tunne, jopa pelko ja hätä, oma suuttumus lievenee ja voi alkaa nähdä lapsen toisin. Tällöin voi kohdella lasta ymmärtävämmiin ja sietää enemmän. Voi antaa enemmän lämpöä ja ymmärrystä, ja yrittää rajoittaa rauhallisesti. Voi yrittää ennemmin keskustella kuin kurittaa ja vaatia täydellistä käytöstä. Silloin myös lapsi uskaltaa vähentää omaa aggressiotaan, jutella ja toimia paremmin.

Jos aikuinen on itse väsynyt ja kireä, hänen on vaikeampi sietää lapsen hankalaa käytöstä. Väsynyt aikuinen turvautuu helpommin väkivaltaan. Siksi aikuisen tulisi opetella säätelämään omaa jaksamistaan. Muuten lapselle tulee viesti, ettei aikuinen ole yhtään häntä kypsempi, vaan yhtä pu-

**Pahinta on, jos lapsi kokee, että koko maailma pelkää hänen tunteitaan.**

lassa tunteineen. Aikuisten riehuminen aiheuttaa lapsille voimakasta turvattomuutta. Tällaiset kokemukset eivät kasvata tai vahvista lasta, vaan päinvastoin tekevät hänen olonsa heikoksi ja huonoksi.

Aikuisen tulistuminen saattaa johtaa myös siihen, että sinnikäs, ymmällään oleva lapsi testaa uudelleen ja uudelleen, kuinka pitkälle ja kuinka herkästi aikuinen raivossaan menee. Lapsi ikään kuin hakee vastausta sille, kuinka väkivaltaiseksi ja kontrolloimattomaksi aikuinen oikein voi muuttua. Syntyy kehä, jossa sekä aikuinen että lapsi pyrkivät lisäämään väkivaltaisuuttaan. Lapsi oppii, että vahvempi saa käyttää väkivaltaa heikompaansa kohtaan.

Aikuisen aggressiivisuus voi johtaa myös siihen, että lapsi alkaa pelätä aikuista ja pysäyttää oman aggressiokasvunsa. Lapsi voi jopa alkaa pelätä kaikkea riitelemistä. Hän saattaa kokea riitelevien ihmisten keskellä suurta ahdistusta, koska joutuu hakemaan turvan yksin itsestään. Lapsi kokee silloin olevansa yksinäinen, hylätty, keinoton ja avuton. Hänestä voi tulla liian kiltti ja herkästi vetäytyvä ihminen, joka ei kykene pitämään puoliaan.

Aikuinen on pulassa, jos hän menee mukaan lapsen turhautumisen ja umpikujan tunteeseen. Silloin tilanne ei ole enää hallinnassa, aikuinen ei pysy omana itsenään ja realiteeteissa. Aikuisuus hukkuu. Lapsella saa olla tunteita, mutta ne ovat lapsessa – aikuisen ei tarvitse ottaa niitä itseensä, vaikka lapsi monin tavoin ärsyttääkin. On aikuisen omalla vastuulla, suostuuko ärtymään ja suuttumaan, vai pyrkiikö pitämään itsensä ystävällisenä, mutta jämmäkkänä. On valitettavan tavallista, että vanhempi reagoi ylimitoitetusti lapsen raivon edessä, vaikka juuri silloin olisi tärkeintä pysyä tyynenä. Aikuinen ei saisi provosoitua liikaa edes loukkaus- ja syytösröypyn edessä. Juuri silloin tarvitaan lujaa, turvallista kalliota, jota vastaan

voi rauhassa puskea, eikä julmaa ruoskaa, joka iskee takaisin.

## Lapsi tarvitsee vastauksia

Lapsi, joka kiukkuu, on pulassa ja esittää kysymyksen: *Miten tästä selvitään?* Rauhoittuakseen hän tarvitsee aikuisesta rauhallisen ja turvallisen vastuunkantajan. Lapsi ei tiedä riidellessään, mikä on oikea tai väärä ratkaisu, mutta hän on taaustusti huolissaan ja poissa tolaltaan. Kun aikuinen osoittaa puheellaan ja teoillaan tietävänsä ja pärjäävänsä, lapsi luottaa ja kuuntelee. Rauhoittavia vastauksia ei anneta väkivallan ja ylivallan, vaan varman ja jämmäkkään käytöksen keinoin. Jos lapsi on niin poissa tolaltaan, ettei hän kuuntele, eikä pysty neuvottelemaan, vastaukset annetaan toiminnan kautta, varmasti, mutta ystävällisesti.

Malttinsa menettävä ja hyökkäävä tai avuton ja alistuva aikuinen ei auta lasta hallitsemaan omia tunteitaan. Lapsen tulisi voida kokea, että aikuiset tietävät mitä tekevät, eivät pelästy tunnekuohuja ja ovat lapsen puolella, vaikka eivät hyväksyisikään lapsen käytöstä. Lapsen täytyy saada kokemus, että hänen paha mielensä on kuultu.

Kun lapsi raivoaa, on hyvä sanoa ääneen: *Olet raivoissasi* tai todeta jälkepäin, kun lapsi pystyy kuuntelemaan: *Olit raivoissasi*. Lapsen tunteella on oikeus tulla kuulluksi, vaikka vanhempi ei lapsen käyttäytymistä hyväksyisikään. Kun oppii nimeämään tunteita, niitä voi oppia myös hallitsemaan. Kasvaessaan lapsi oppii tunnistamaan oman raivonsa, ja voi todeta: *Nyt alkoi raivostuttaa, täytyy lähteä tästä tilanteesta pois, että en hiilly lisää*.

Pienen lapsen kiinnostus pyritään kiinnittämään mukavaan asiaan, jolloin hän pääsee irti pahasta mielestään. Mitä vanhempi lapsi, sen tärkeämpää on neuvotella. Neuvottelu on tärkeää ennen kuin

voimakas raivotila on päällä. Ylitsehyökyn tunnetilan keskellä ei lapsi, nuori tai aikuinenkaan kykene enää asialliseen, puolueettomaan keskusteluun. Aikuisen ei tarvitse olla ehdoton, mutta jämäkkyyttä ei saa unohtaa. Ei pidä antaa sellaista kuvaa, että aikuinen vain pahuuttaan kieltää tai lepsuuttaa myöntyy, järjettömästi ja sattumanvaraisesti.

Tulistuvan temperamentin omaavalle lapselle vaihtoehtojen tarjoaminen ja neuvotteleva kasvatustapa ovat ensisijaisia tärkeitä. Tulistuvien, helposti turhautuvien ja joustamattomien lasten ymmärtämiseen ja kasvattamiseen on olemassa myös hyviä oppaita (esim. **Ross W. Greene**, *”Tulistuva lapsi”*, 2006). On hyvä tietää, että joskus lapsen jatkuva ärtyisyys voi olla myös oire masennuksesta.

Raivoavaa ja väsynyttä lasta ei kannata alkaa sanallisesti kasvattaa siinä hetkessä. Monet aikuiset unohtavat tämän ja komentavat huutavaa lasta verbaalisesti. Tavaroita heittelevää riehujaa on turha laittaa korjaamaan jälkiä suurimman vihan vielä pulputessa, jollei sitten halua ottaa osaa valtataisteluun, joka ei johda mihinkään, ei sotkujen siistimiseen eikä raivon laantumiseen. On parempi odottaa, ja ohjata vasta lapsen tunteen laannuttua. Lapsen karjuessa lattialla tai kaupan hyllyjen välissä, aikuisen puhe ei merkitse tälle yhtään mitään. Näissä tilanteissa lapset oppivat vain sulkemaan korvansa nöyryyttävältä puhevirralta. He kokevat ainoastaan, että vanhempi kärsii heistä aina ja koko ajan.

Tulistuvan temperamentin lapsi saa jatkuvasti aikaan konflikteja. Hänen kanssaan aikuisen tulisi osata olla neuvotteleva. Ehdottoman kiellon tai käskyn kohdalla tällainen lapsi menee lukkoon, alatielle, eikä kykene ajattelemaan. Silloin aikuisen on ajateltava hänen puolestaan ja johdateltava tilanne turvallisesti rakentavaan suun-

taan. Aikuinen voi ajatella itseään rauhoittavaa mielikuvaa itsestään vaikkapa suunnattoman suurena Muumimammana tai -pappana, joka lempeästi katsoo kiukkua pursuavaa Pikku-Myytä. Myötätuntoisuus ja lapsen näkökulman kuuleminen ja äänen toistaminen auttavat lasta rauhoittumaan. *Sinä et halua nukkua. Sinulla on nälkä.* Tilanteen sujussa näin, lapsi kokee, että vastakkain asettelun sijaan hänellä onkin rinnalla kulkija. Silloin lapsikin voi taas ajatella. Sen jälkeen hänelle voi kertoa oman kantansa ajatuksina, ei kieltoina. *Hampaat on jo pesty ja on myöhä. Syömään meneminen ja hampaiden pesu uudelleen on hankalaa.* Anna lapsellekin mahdollisuus osallistua ongelmanratkaisuun. Anna kiitosta, kun hän koettaa olla rakentava. *Hyvä ajatus, juot nyt lasin raikasta vettä ja aamulla leivotaan!* Tulistuvan temperamentin lapsi tarvitsee paljon positiivista huomiota ja kannustusta aina, kun hän pärjää ja oppii tunteitten hallintaa.

Huutava lapsi voidaan viedä tarvittaessa muualle turhien katsojien luota. Pienen lapsen huomion voi yrittää kiinnittää muualle, mutta isomman lapsen kanssa se ei enää yleensä riitä. Jämäkkä aikuinen kertoo rehellisesti, kun jonkun käytös on sietämätöntä ja estää tuhoavan käytöksen. Kukaan ei saa jatkuvasti sabotoida toisten työ- tai kotirauhaa eikä käyttäytyä koko ajan rumasti. Perheen tasapaino ei saisi järkkyä vakavasti yhden jäsenen tunnekuohun vuoksi. Aikuisten vastuulla on vetää määrätietoinen ja luja raja. Juuri koti on sellainen paikka, joissa huonoa käytöstä kokeillaan ja karsitaan, opitaan tiimityökykyä ja opiskellaan sopivia käytöstapoja.

On hyvä muistaa, että pieni lapsi joutuu helposti äärimmäiseen epätoivoon, raivoon ja umpikujaan, joissa häpeä ja sietämätön tuska täyttävät mielen. Nämä tipahdukset aivojen alatielle tulevat, kun ovat tullakseen, joskus väsyneenä, jopa mitättömän



pienistä asioista. Antaa tunteiden tulla, kyllä huutoa maailmaan mahtuu! Lyönti tai potku estetään, mutta lapsen kehoon ei kosketa kostomielellä.

### Tärkeä, tärkeä lapsiryhmä

Lapset kohtaavat erilaisia ryhmäkokemuksia usein jo pieninä. Kaikkein tärkein ryhmäytyminen tapahtuu koulun alkaessa, mutta jo ennen tätä monet lapsista kuuluvat johonkin isompaan lapsijoukkoon, vaikkapa urheiluseuraan tai muuhun harrastusryhmään. Myös oman pihan tai hoitopaikan lapset muodostavat erilaisia ryhmiä, joissa on tietynlainen yhteishenki ja joissa koetaan tietynlainen ryhmäkokemus. Paitisi ryhmään liittyvät aktiviteetit myös ryhmä itsessään on tärkeä. Siellä lapsi oppii, millaisia leikkejä ja puhetapoja muilla lapsilla on. Ryhmässä opitaan lukuisia ryhmätaitoja, kuten oman aseman vahvistamista ja puoliensa pitämistä. Sanoja, äänenpainoja, ilmeitä, eleitä, asentoja ja kosketuksia havainnoidaan, harjoitetaan ja testataan. Täysin samoja asioita ei voi harjoitella kotona.

Lapsuudessa ryhmätaitoja vasta harjoitellaan, ja ryhmät voivat vaihtua tiuhaankin. Joukkoon kuulumisen merkitys lisääntyy lapsen kasvaessa ja se on lähes välttämätön turva nuoruudessa, kun nuori opettelee selviytymään yhä itsenäisemmin ja irtautumaan omasta perheestään. Kaveriporukkaan liittyy erityistä tärkeää yhdessäoloa, yhteisymmärrystä ja samankaltaisuuden kokemista. Pienikään lapsi ei koe olevansa ainoa pieni isojen maailmassa, kun hän voi tuntea samanlaisuutta ikäryhmässä. Usein vain toinen samanikäinen rakastaa täsmälleen samoja leikkejä ja vitsejä. Ryhmässä koetaan myös positiivista vastuuta: *Kaveria ei jätetä!* Ryhmän paine ja ryhmäkuri voivat saada yksilön tekemään sellaisia asioita, joita hän ei itse-

näisesti koskaan tekisi – sekä kielteisessä että myönteisessä mielessä: *Heitän metroa kivellä, kun muutkin heittävät?* tai *Uskallan esiintyä kevätjuhlassa, kun kaikki muutkin uskaltavat!*

Ryhmän jäsenten ei tarvitse olla kovin-kaan samanlaisia. On vain oltava joku yhdistävä asia. Toimivassa ryhmässä jokainen hyväksytään sellaisena kuin hän on, ketään loukkaamatta. Porukka rohkaisee, tukee ja kannustaa jäseniään. Parhaassa tapauksessa jokin harrastus, kuten joukkueurheilu, voi tarjota erinomaiset edellytykset tiimityötaitojen sekä hyvän ja terveen itsetunnon rakentamiseen. Joukossa lapsi saa kokemuksen siitä, että kuuluu ryhmään. Siellä voi oppia tuntemaan omia vahvuuksiaan ja mahdollisuuksiaan. Joukkueessa opitaan toimimaan ryhmänä ja ryhmän tuella, mutta myös huolehtimaan itsestään.



Joukossa oppii hallitsemaan tunteita ja käyttämään energiaa yhteisten tavoitteiden puolesta, sillä omat innostukset, pettymykset ja taisteluvietti on opittava hillitsemään ryhmän edun mukaisesti. Ryhmässä oppii noudattamaan sovittuja sääntöjä osana kokonaisuutta, jossa kaikki toimivat samojen lakien mukaan.

Arvohierarkia on tyypillinen ryhmäilmiö. Toisia haastetaan ja arvioidaan koko ajan. Ryhmään muodostuu erilaisia rooleja: asennejohtaja, käskijä, tarkkailija, maskotti, kannustaja, jarruttelija jne. Se ei sinänsä ole paha asia, mikäli demokratia ja jokaisen jäsenen arvostus säilyvät. Arvohierarkian mukaisesti ryhmässä jaetaan erilaisia tehtäviä sen jäsenille näiden ominaisuuksien mukaan. Tämä on mielekästä, jotta ryhmä pystyy toimimaan tehokkaasti, eikä toiminnassa päädytä kaaokseen. Nämä leimat muokkaavat kuitenkin joskus

vahvastikin lapsen käsitystä itsestään. Ne saattavat usein toistuessaan muotoutua osaksi lapsen minäkuvaa ja seurata varsin sitkeästi elämässä. Kielteinen leima pyrkii muokkaamaan kokemusta itsestä kielteiseksi. Pahinta on olla aina aliarvostettu alimmalla portaalla tai kokonaan syrjäytettynä ja ryhmään kelpaamattomana.

Vanhemmat voivat miettiä, millaiseen rooliin he itse aikoinaan eri ryhmissä joutuivat, entä oma lapsi, miten hän pärjää. *Kenestä tulee aina rokkibändin valovoimaisin laulaja ja ketkä joutuvat aina uudestaan roudareiksi? Tai kuka päiväkodin leikeissä aina määrää mitä tapahtuu, kuka taas tyytyy kotileikissä aina koiran rooliin, jotta vain pääsisi mukaan?* Jos lapsi on ryhmässä aina altavastaajana, voi olla aiheellista pohtia vaihtoehtoisia, lapsen näkökulmastakin mukavampia ryhmäkokemuksia, kuten uusia harrastuksia. Ainakaan jatkuvaa kiusatuksi tulemista ei pidä sallia. Se vaurioittaa syvästi lapsen itsetuntoa.

Joukkuehenkeä pitää myös hoitaa! Valmentajat, opettajat tai lastenhoitajat kantavat tässä suuren vastuun. Ryhmässä toimimisen taitoja opitaan myös jo etukäteen, kotona. Reiluja pelisääntöjä ja toisten arvostavaa huomioimista kannattaa opettaa jo pienelle lapselle. Eriarvoinen kohtelu, vain parhaiden arvostaminen ja epäoikeudenmukainen suhtautuminen turhauttavat ja aikaansaavat lapsissa kelpaamattomuuden tunteita. Ne myös huonontavat ryhmähenkeä. Yhteen hiileen puhaltamisen taito ja toinen toistensa kannustaminen, "tsemppaus", on sen sijaan valtava voimavara! ■



# 4 MITÄ AGGRESSIO- 4 KASVATUS ON?

**Aggressiokasvu on osa ihmiseksi kasvua, ja aggressiokasvatus on osa väkivallan ennaltaehkäisyä. Sen olisi tärkeää olla suunnitelmallista ja osa jokaisen lapsen kasvatusta. Aggressiokasvatuksen ensisijainen kenttä on koti. Tunteiden kanssa kamppaileva lapsi tarvitsee ympärilleen rakentavalla tavalla toimivia ja luotettavia aikuisia. Aggressiokasvatus on valpasta havaitsemista, lujaa puuttumista, väkivallattomien vaihtoehtojen tarjoamista, haastavien tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja tunteiden hallinnan opettamista sekä uskon valamista siihen, että lopulta kaikki sujuu ja onnistuu.**

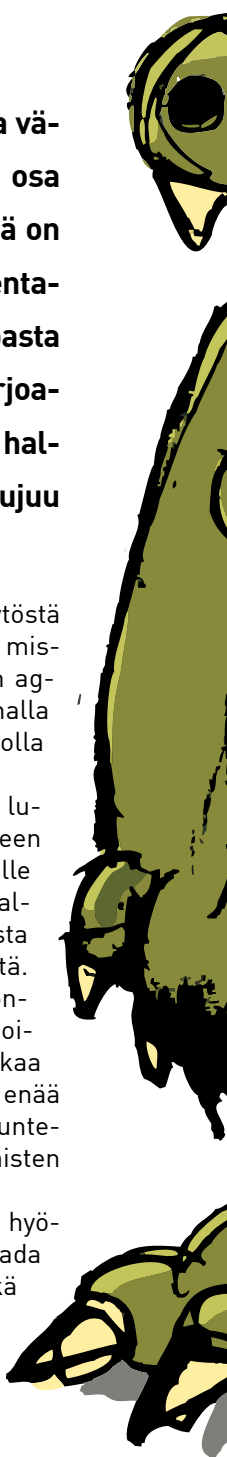
Lapsen haastavat tunteet ovat olemassa pienestä pitäen. Kaikkein tavallisimmin aggressiiviseen käytökseen turvautuu 2–3-vuotias taapero. Ristiriitatilanteissa hän puolustaa kehoaan, omaisuuttaan tai oikeuksiaan hyvinkin herkästi nyrkein, potkuin, puremalla tai tönimällä. Aggressiokasvatus alkaa jo varhaislapsuudessa: lyönti estetään ja ohjataan lasta purkamaan tunteitaan johonkin toiseen suuntaan.

Aggressiokasvatusta on käynnissä koko ajan siellä, missä lapsiakin on, niin päiväkodissa, kotona kuin mummolassakin. Aggressiokasvatuksen tulisi olla suunnitelmallista, ikään sovitettua ja jatkuvaa. Sitä tulisi toteuttaa samansuuntaisena niin kodeissa, kouluissa kuin harrastuksissakin. Esimerkiksi päiväkodissa ryhmäilmiöt, kilpailutilanteet, epäonnistumiset ja haasteet aiheuttavat aggression tunteita, jotka saattavat johtaa tappeluihin. Väkivaltaa,

alistamista, itsekkyyttä ja rumaa käytöstä ei pidä sallia. Vastuu on aina siellä, missä lapset ovat. Jokainen aikuinen on aggressiokasvattaja, halusipa tai ei, omalla mallillaan ja tavallaan rajoittaa tai olla rajoittamatta.

Aggressiokasvatusmenetelmiä on lukuisia. Perheissä kannattaa etukäteen harkita ja sopia, mitkä ovat juuri meille sopivia toimintatapoja. Tunteiden hallinnan opettelussa lähdetään tunteista puhumisesta ja niiden nimeämisestä. Tunteista puhumisen taitoja on luonnostaan harvalla, mutta niitä voi harjoitella. Kun puhuu tunteista, niitä voi alkaa hallita paremmin eivätkä ne pelota enää niin paljon tai tunnu joltain vieraalta tuntemattomalta möykyltä. Jo pelkkä erilaisten tunteiden nimeäminen auttaa.

Tunteiden visualisointi on myös hyödyllistä, sen kautta tunteet voivat saada konkreettisen muodon ja ovat ehkä



■ **Tunteiden visualisointi on myös hyödyllistä, sen kautta tunteet voivat saada konkreettisen muodon.**

helpommin hallittavissa. Eräs pieni poika piirsi kuvan krokotiiliperheestä, ja kertoi krokotiilin olevan paksunahkainen otus, joka kestää mitä tahansa. Se on myös vikkela, vaarallinen ja ärhäkkä. Kaikilla perheenjäsenillä oli kokoajan "krokotiilipuku" suojanaan. Täytyi pysyä kovan kuoren alla, kun aina joku löi tai haukkui. Tämä poikakin oli kotonaan krokotiili, joka puri ja ärisi, jos joku tuli liian lähelle. Silti krokotiilin rinnassa sykki pienen pojan lämmin sydän – sekin oli piirretty kuvaan.

Jo leikki-ikäinen lapsi voi oppia huomaamaan, mitkä asiat nostattavat pahan tai hyvän mielen ja miten tunteet syntyvät, nousevat ja lopuksi laantuvat.

Pettymyksen, häpeän, turvattuuden



ja ahdistuksen tunteet sekä niiden säätelemisen ovat peruskysymyksiä aggression hallinnassa. Tunteita, sekä kielteisiä että myönteisiä, voi myös kasvattaa ja niitä voi tarkoituksella vahvistaa: pyörittää mielessä, antaa lisäpotkua, vahvistaa ja korostaa. Niitä voi itse etsiä ja itselleen aiheuttaa. Tunteita löytyy, kun kaivelee esimerkiksi muistoja esille. Mukavien tunteiden siivittäminen ihmiset tekevät hyviä tekoja. Kielteiset tunteet taas johtavat helposti pahoihin tekoihin. Teko voi olla väärä, mutta tunne ei.

### Turvallisessa paikassa voi räjähdellä

Lapselle tunnekuohujen tärkein harjoituskenttä on koti. Tunteet tulevat pinnalle turvallisessa ympäristössä, jossa ei tarvitse pelätä tulevansa hylätyksi. Tällaisessa ympäristössä voi antaa tunteiden tulla, niin itkun ja surun kuin stressin ja vihanakin. Vieraskoreus on varhain opittu ja tärkeä sosiaalinen taito. Moni tarhaikäinen voi olla todella hankala kotona vanhempiensa kanssa, mutta käyttäytyy kuin enkeli kodin ulkopuolella. Lapsen näkökulmasta tämä on useimmiten järkevä toimintamalli.

Jo pieni lapsi tajuaa vaistomaisesti sen, että jos omat vanhemmat ymmärtävät ja sietävät voimakkaita tunteita, heidän kanssaan voi päästää höyryjä ulos ja purkaa muualla kertynyttä stressiä turvallisesti. Heille ei ole tarpeen esittää aina iloista ja pärjäävää. He rakastavat lasta ehdoitta, myös silloin, kun lapsi on vihainen. Jaksavat ja ymmärtävät vanhemmat eivät satuta eivätkä hylkää, vaikka lapsi olisi kuinka hankala. Turva-aikuisten kanssa ei tarvitse tavoitella suosiota tai arvostusta, lapsen arvo on aina olemassa. Lapsi näyttää tunteensa silloin, kun se on turvallista!

Toisaalta, jos lapsella ei ole turvallista oloa tai turva-aikuista, hän helposti alkaa

salata ja kieltää tunteensa. Lapsi myös oppii suojaamaan itseään ja havaitsee, jos on parempi pitää tunteet piilossa, esimerkiksi, jos riskinä on joutua kokemaan väkivaltaa. Joskus lapsi saattaa ryhtyä häiriköksi kodin ulkopuolella, kun ei uskalla tai halua purkaa tulsia tunteitaan kotona. Kotona hän saattaa olla jopa alistettu ja vetäytyvä. Lapsi voi olla "liian kiltti" myös silloin, jos hän varoo rasittamasta uupuneita vanhempiaan. Perheen elämää saattaa tällöin hallita esimerkiksi eron uhka tai jokin muu kriisi, vaikkapa vakava sairaus, mielen-terveys- tai päihdeongelma. Tällöin lapsi saattaa alkaa tuulettaa tunteitaan heti kotikriisin jälkeen, kun kokee sen olevan nyt mahdollista. Vanhemmista tilanne voi tuntua rankalta: aina on "joku kriisi" päällä. Tavallaan ratkaisu on kuitenkin perheen voimavaroja ajatellen varsin rationaalinen.

Mitä haavoittavamman tunteen kanssa ollaan tekemisissä, sitä suurempi on turvan tarve. Ja mitä enemmän lapsi on pulassa omien tunteidensa kanssa, sitä rajummin hän räiskii. Kaikkein pelottavimmat, tuskallisimmat ja tuhoavimmat tunteet, kuten suunnaton häpeä omista teoistaan, pelko hylätyksi tulemisesta tai epävarmuus vanhemman turvallisuudesta ovat niitä, jotka helpoimmin kielletään ja vaiennetaan.

### Puutu kiusaamiseen!

Jokainen lapsi tuo ryhmään tullessaan kotoaan ja muista ryhmäkokemuksistaan aiempia tapoja toimia sekä kokemuksia asemastaan ja hierarkiasta. Myös lapsen temperamentti vaikuttaa siihen, miten hän toimii. Yhdelle reilusti toimiminen ja kaikkien huomioiminen on helppoa, joku toinen taas ärsyttää ja häiritsee. Yksi vetäytyy ja nöyrtyy heti kohdatessaan uhittelua ja toinen pyrkii uhmaamalla alistamaan muita. Vanhempien tehtävä on opettaa lapselle reilua käytöstä ja toisten huomioon otta-

mista. Kaikkien ei tarvitse olla samanlaisia, erilaisuutta on hyväksyttävä. Aikuisten vastuulla on myös puuttua mahdolliseen kiusaamiseen. Kiusaaminen on pahinta mahdollista väkivaltaa, koska se voi jättää ikuiset haavat itsetuntoon. Sen kohteeksi joutunut saa aina pelätä, milloin pilkka ja väkivalta jälleen alkavat. Pelkääminen kulluttaa kohtuuttomasti.

Lapsi tarvitsee tietoa niin ryhmäilmiöistä, ryhmässä pärjäämisen säännöistä kuin kiusaamisestakin sekä toimintamalleja toisia ihmisiä alistamaan pyrkivien varalle. Jos lapset jäävät yksin määrittelemään keinoja muodostaa arvoasteikkoja, voi syntyä huonoja käytäntöjä. Hyvin toimivassa ryhmässä ei alisteta eikä kiusata, vaan kaikille on tilaa ja jokaisella oikeus puhua. Halveksitussa tai syrjityssä asemassa on todella tukalaa olla ja siinä omaksuu helposti epäonnistujan ja ulkopuolisen roolin. Kun lapsia ohjataan oikein, voidaan saavuttaa yhteisö, joka on neuvotteleva ja väkivaltaton. Koululla ja päivähoidolla on tässä tärkeä rooli, koska juuri siellä lapsiryhmä kokoontuu.

Lapsijoukossa vaikuttavat ryhmäkuri ja ryhmäpaine ja tiimityötä vasta harjoitteluaan. Tällaisessa ympäristössä vaatii suurta rohkeutta nousta yksilönä erilleen vastustamaan muiden ehdotonta kantaa, tai edes vastustaa näkemäänsä kiusaamista. Silloin ottaa riskin, että koko joukon huomio ja kiusa kääntyy itseän.

Kiusaaminen on sidoksissa siihen, miten päästä osaksi ryhmää. Miten tavoittaa ryhmän sisällä arvostettu asema ja miten

säilyttää se? Christina Salmivalli (2005) toteaa, että kiusaaminen on nimenomaan ryhmäilmiö; se tapahtuu ryhmän läsnäollessa ja mitä suurimmassa määrin ryhmän vuoksi, eli kiusaaja haluaa näyttää jotakin muille ryhmän jäsenille. Joukko ylläpitää kiusaamista eri tavoin. Kiusaaminen ei ole jotain, joka on vain sen tekijässä ja kohteessa; se on jotain, joka on ryhmässä. Ryhmästä löytyvät myös avaimet syrjimyksen ja hylkimisen loppumiseen.

Aikuisesta kiusaamisen kohtaaminen voi tuntua niin hankalalta, että se usein sivuutetaan. Ajatellaan ehkä, että lasten on hyvä oppia itse ratkaisemaan riitojaan. Kun ummistaa silmänsä, vähättelee tai ei huomaa koko asiaa, ei sitä tarvitse alkaa selvittääkään. Näin kuitenkin annetaan mahdollisuus tilanteen pahenemiseen. Aikuisia tarvitaan katkaisemaan kiusaaminen, nostamaan ongelma esiin ja opettamaan lapset ottamaan vastuu käyttäytymisestään. Heitä tarvitaan myös seuraamaan, että väkivalta, naljailu ja pilkka loppuvat. Vanhempien tulee puuttua jokaiseen tapaukseen, puhua lasten kanssa hyvän kaveruuden pelisäännöstä, kiusaamisesta ja siitä, miten toimia, jos joku pilkkaa tai syrjii.





Kiusaaminen nakertaa tehokkaasti yhteisöön kuulumisen kokemusta ja koko yhteisön hyvinvointia. Se viestii, ettei joku ole hyväksytty, toivottu eikä kelvollinen joukkoon. Se murentaa nopeasti itsetuntoa ja koko elämäntasapainoa. Kiusatuilla on todettu olevan huono itsetunto – paljonko se on kaltoinkohtelun syy tai seuraus, vaikea sanoa. Kaikkeen syrjintään kannattaa kuitenkin puuttua nopeasti ja lujasti. Kiusaaminen, fyysinen ja psyykinen, on väkivaltaa ja se pitää nähdä!

### Mitään ei saa rikkoa, ketään ei saa satuttaa

Pikkulapsen taidot pärjätä tunnekuohun kanssa ovat vähäiset. Aikuinen voi opettaa itsehillintää olemalla itse provosoitumatta ja suuttumatta, kun lapsi uhmaa ja ärsyttää. Tärkeintä on kuitenkin tarjota pienelle lapselle turva, jota vasten puskea. Alle kolmevuotias ei pysty vielä juurikaan opettelemaan itsehillintää, ja itkupotkuraivarit tulevat kun ovat tullakseen. Aikuinen estää lyönnit ja turvaa sylillä pientä raivoajaa. Lapsen kiukun edessä aikuinen on peruskallio: ei tee enempää kuin on pakko, ei kiehu eikä kuohu, antaa tunteen olla, näkyä ja kuulua, mutta samalla turvaa, ettei mitään pahaa pääse tapahtumaan. Tärkein oppi on se, ettei tunnekuohussa saa tuhota mitään tai satuttaa ketään. Jokaisen on opeteltava purkamaan tunne vahingoittamatta ketään. On myös opittava rauhoittumaan. Vihainen saa kuitenkin olla, sitä aikuinen ei kiellä eikä estä.

Lapselle pitää kertoa, että fyysinen väkivalta: pureminen, lyöminen, potkiminen ja tappeleminen ovat väärin. Väkivalta on hyväksyttyä vain aivan äärimmäisissä itsepuolustustilanteissa. Muuten ei

saa lyödä eikä satuttaa. Elokuvien tappelekohtauksista saa sellaisen käsityksen, että ihminen kestää lyöntejä, koska tappelelun jälkeen kaikki on taas heti normaalisti. Yksikin lyönti päähän, kaulaan tai niskaan voi kuitenkin tappaa.

Sellaisten aikuisten, joiden on itsensä vaikeaa käsitellä aggression tunteitaan, on hyvä tiedostaa omat kehittymisen tarpeensa ja kykynsä. Oikea tieto aggressiosta, sen hallinnasta ja väkivallasta, vertaistuki sekä itsensä hoitaminen ja itsestään huolehtiminen ovat tärkeitä. Vaikeissa tilanteissa olisi vain kyettävä pysymään rauhallisena, antaa niin oman kuin lapsen tunteen tulla, olla ja mennä ohi. Lapsen tuhoavuuden voi pysäyttää, mutta tunne sinänsä saa olla. Jokainen saa näyttää omat tunteensa, mutta niitä ei saa käyttää tuhoavasti. Lapselle voi osoittaa oman jäähyajan, jonne hänellä on lupa vetäytyä heti, jos tunteet alkavat kuumentua. Hänet voi myös viedä sinne, kun hän toimii tai on lähellä toimia väärin. Aikuinen on neuvonantaja, kanssakulkija ja turvamies. Tällainen tukena ja turvana oleminen on opeteltava alkeista lähtien, jos ei ole saanut oppia sitä omilta kasvattajiltaan.



## Vihaa voi kanavoidsa

Omien ja muiden tunteiden ymmärtäminen, niistä etäisyyden ottaminen ja järjen äänen vahvistaminen tunnekuohujen hetkillä ovat oppimisen arvoisia. Tärkeää on myös tietää omat rajansa ja pyrkiä rauhoittumaan ajoissa. Liiallista suuttumista kannattaa aina välttää. Silmitön raivo on tuhovoimaa, eikä itseään kannata päästää sellaiseen mielentilaan. Aikuinen voi opettaa lapsille aikaisän ottoa, tunteista puhumista ja monia muita tapoja rauhoittua ja purkaa vaarattomasti pettymyksen ja vihan tunteita. Monta raivoa on purettu urheiluun, työhön ja taiteeseen, ja säästetty varmasti jopa ihmishenkiä.

Tunnekylmä ympäristö pyrkii sivuuttamaan ja kieltämään tunteet. Silloin ne jäävät pinnan alle ja alkavat kuluttaa ihmistä sisältä. Tällöin syntyy helposti ulkoa rauhallisia, mutta sisältä tunteen myrkyttämiä ihmisiä: katkeria, kyynisiä ja kylmiä. He osaavat olla ilkeydessään timantinkovia ja puheissaan tyrmäävän julmia.

Vaikka vihaa voi tuntea, siihen ei pidä jäädä kiinni. Padottu ja peitetty viha sitoo suuret määrät ihmisen energiaa. Se voi johtaa itsetuhoisuuteen tai suuriin ongelmiin ihmissuhteissa. Tavallisinta on tuntea vihaa ja katkeruutta omaa elämäänsä ja itseään kohtaan. Tällöin vaatimustaso on valtava. Itselle ei anneta armoa: ihminen pohtii kaikkea sitä, mikä on huonosti, ei sitä, mikä on hyvin. Moni jää myös vihaamaan itseään koettuaan psyykkistä, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa. Oman syyllisyyden kokemus voi olla musertava, vaikka se ulkoisesti arvioiden olisikin täysin väärä näkemys.

Kaikesta voi selviytyä ja siihen on lupa pyrkiä. Itsensä, saavutustensa ja tämän hetken arvostaminen ja hyväksyminen ovat ensimmäiset askeleet vihasta vapautumiseen. Kaikesta koetusta voi ottaa opiksi. Esimerkiksi psykoterapia voi auttaa tunnelasteista vapautumiseen silloin, kun itse tuntee olevansa umpikujassa. Mielen kunnon, terveyden ja hyvinvoinnin hoitoa ei pitäisi arastella yhtään sen enempää kuin ruumiinkaan. ■



# 5 VAUVASTA EKALUOKKALAISEEN

## – AGGRESSION PORTAAT

**Vanhempi on lapsensa käytettävissä, hän toteuttaa pieniä ja isoja palveluksia, joustaa, kestää ja antaa. Ja rakastaa, vaikka mikä olisi. Eräs äiti määritteli itsensä naureskellen kaksivuotiaansa orjaksi. Kukapa haluaisi lähteä sellaisesta paikasta, jossa palvelu pelaa ja jossa osakseen saa jatkuvaa hoivaa ja huomiota? Jos lapsi ei kodin ruhtinaallisessa maailmassa kokisi ollenkaan vihan tunteita, itsenäistymistäkään tuskin tapahtuisi.**

**A**ggressiokasvu on välttämätön osa ihmisen kehitystä. Sen kautta lapsi irtautuu lähtöperheestään. Irtautuminen on tapahduttava pienin askelin, jotta sen uskaltaa tehdä. Aggression ja itsenäistymiseen liittyvät tunteet pakottavat lasta pikkuhiljaa yrittämään itse: kohtaamaan maailman ja sen haasteet omin avuin. Aggressiokasvun myötä lapsen oma ohjautuvuus ja rohkeus kasvavat. Hän joutuu myös opettelemaan yhteisössä tarvittavia sosiaalisia taitoja tullakseen hyväksytyksi kodin ulkopuolella. Tätä portaittaista kehitystapahtumaa voisi kutsua myös itsenäistymisen portaiksi. Olennainen osa irtautumista ovat kuitenkin juuri ne kaikkein haasteellisimmat ja repivimmät tunteet. Tämän vuoksi kehitysportaita kutsutaan aggression portaiksi.

Jokaisella portaalla kehittyvä lapsi kohtaa uuden haasteen, johon hänen on löydettävä omat ratkaisunsa. Alussa pienelle lapselle muotoutuu käsitys siitä, ovatko hoitajat turvallisia ja luotettavia, pitävätkö

he hänestä huolta. Lapsen koko olemus kysyy: *Miten selviän hengissä?* Hän ikään kuin testaa vanhempien turvallisuutta olemalla usein poissa tolaltaan. Pikkuhiljaa kasvaessaan isommaksi lapsi opettelee sosiaaliset taidot: kielen, ilmeet ja teot, joilla lähi-ihmisten kanssa pärjätään. Ystävyyden tavoittelu ja suosio ryhmän silmissä tulevat olennaisemmiksi. Kysymykseksi nousee: *Miten saan aseman?* Lapsi arvioi, saako hän arvostetun aseman vaatimalla vai ansaitsemalla. Hän oppii, mitä asioita yhteisö arvostaa ja miten vallan tai väkivallan käyttö ryhmässä toimii.

### Jokainen kehittyvä omassa tahdissaan!

Lapset etsivät läheisyyttä, ärsyntyvät ja ponnistavat erilleen turvallisesta aikuisesta omassa tahdissaan, omien kehitysportaitensa kautta. Itsenäistymiseen liittyvät tunnekriisit voivat olla lähes huomaamattomia tai hyvinkin myrskyisiä.

■ Väestöliitossa kehitetyt *Aggression portaat* -aineiston avulla pyritään tukemaan vanhempia ja ammattikasvattajia aggression tunteen ja normaalin kehityksen ymmärtämisessä sekä väkivallan vastaisessa kasvatuksessa.

6-7-VUOTIAS

## 7 SALAINEN-JULKINEN

Onko kaikki kerrottava muille? Onko oltava rehellinen?

5-6-VUOTIAS

## 6 OLE KAVERINI!

Haluan toisen lapsen lähelleni. Saako kavereita kiusata?

4-5-VUOTIAS

## 5 SUPER STAR!

Katso minua! Katso mitä osaan! Haluan olla ihana ja hyvä!

3-4-VUOTIAS

## 4 VASTAA MINULLE!

Haen valtaa kysyen ja kyseenalaistaen. Perustele miksi, mitä, missä!

2-3-VUOTIAS

## 3 TAHDON TAHTOA!

Minulla on merkitystä, saanko olla minä itse? Tahdon päättää jostakin!

1-2-VUOTIAS

## 2 TUTKIMUS-MATKAILIJA

Kerro mikä on turvallista! Uskallan mitä vaan! Tule perässä, ole paikalla!

0-1-VUOTIAS

## 1 OLE MINUN!

Kuka välittää minusta? Selviydynkö hengissä? Kenet saan paikalle?

Kukin tekee irtiottonsa oman temperamenttinsa, historiansa ja kehityksensä puitteissa. Jokainen uusi porras vaatii askeleen omaan suuntaan, poispäin turvallisesta aikuisesta. Siten jokainen porras merkitsee myös uusia haasteita sekä huoltajalle että lapselle itselleen. Aggression portailla edetään kohti yhteisön normien ja omien tunteiden hallintaa. Yksilöt kiipeävät, palaavat takaisin tai kompastelevat omassa aikataulussaan.

Lasten kehitys on niin yksilöllistä, ettei eri kehitysvaiheiden tarkka rajaaminen ole mielekästä. Aggression portaiden ikämäärittämisestä kannattaa siis tarkastella viitteellisinä. Arka kolmevuotias, joka vasta tutkii maailmaa turvallisessa tankkausyhteydessä äitiin tai vauhdikas viisivuotias, joka jo opettelee täyttä häkää sosiaalisia taitoja, ovat aivan yhtä hyviä. Aggression portaita kukin meistä käy myös ylös ja alas eri elämän vaiheissa, aikuisiälläkin.



# Ole minun!

n. 0–1-vuotias

- Kuka välittää minusta?
- Kenet saan paikalle?
- Olenko tärkeä?
- Kannattiko tänne ollenkaan syntyä?
- Selviydinkö hengissä?

►► *Maria-vauvan itku kuulostaa äidistä kamalalle, itku yltyy nopeasti mahtaviin mittasuhteisiin, eikä sitä saa hiljennemään. Äiti syöttää, keinuttelee, vaihtaa vaippaa, tarjoaa tuttia, soittaa musiikkia ja kävelee ympäri asuntoa. Mikään ei auta. Ratkaisu löytyy, kun Maria pakataan vauviin ja lähdetään liikkeelle. Lapsi hiljenee. Vauvan elämän ensimmäiset viikot kuluvatkin sitten liikkeessä. Kävelyn myötä myös äidin ahdistus laantuu.*

*Käänteentekevä tapahtuma äidin ja siten myös vauvan elämässä tapahtuu leikki-puistossa Marian ollessa puolentoista kuukauden ikäinen. Äiti on saanut lapsen nukkumaan ja seurailee etäältä kahta lastaan nukkuttavaa äitiä, jotka heijaavat kärryissä lapsiaan uneen. Toisista vaunusta kuuluu itkuä, mutta äidit juttelevat rauhassa, eivätkä hätäynty. Huutavan lapsen äiti ei ahdistu, työntää vain tutin vauvan suuhun ja jatkaa juttuaan. Tällainen ylenpalttinen*

*rauha lapsen itkun edessä on Maria-vauvan äidistä ihmeellistä. Hän kokee suunnatonta helpotusta.*

*Seuraavien viikkojen kuluessa Marian itkuisuus vähenee ja vauva alkaa nauraa.*

## Aikuinen tunteiden säätelijänä

Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi opettelee läheisyyttä. Hän tutkii, vaatii ja antaa läheisyyttä. Alle vuoden ikäisen lapsen elämän perusvire viestittää usein epävarmuutta ja pessimismiiä. Vauva kysyy aika ajoin huutaen ja itkien, onko hänellä turvaa. Hymyä joutuu ehkä houkuttelemaan. Lapsi hakee vastausta siihen, selviääkö hän hengissä, muistetaanko hänet varmasti hoitaa, kannattiko hänen syntyä, onko hänelle olemassa kiintymyssuhteita.

Vauva on avuton tunteiden ja tuntemustensa kanssa. Mielialat vaihtuvat äkisti ja tuntuvat lopullisilta ja ikuisilta. Lapsi elää hetkestä toiseen osaamatta yhdistää asioita. Hän ei muista juuri ollutta naurua tai itkuä. Tunteet alkavat ja loppuvat usein aikuisen avulla. Aikuista tarvitaan osoittamaan, että asiat ovat hyvin, ettei tarvitse itkeä. Rauhallinen seura rauhoittaa, ja iloiset ihmiset tekevät iloiseksi.

Vanhempien on tärkeää hyväksyä se, että siitä huolimatta, vaikka vauvan tarpeet kuullaan ja pyritään tyydyttämään kohtuullisen hyvin, vauvat usein itkevät – jotkut enemmän, jotkut vähemmän. Joidenkin laskelmien mukaan muutaman

kuukauden ikäiset vauvat itkevät keskimäärin kaksi tuntia vuorokaudesta. Sen sijaan, että kauhistuu lapsen itkua tai häitäntyy sen edessä, voisikin ehkä ajatella: *Onpas meidän vauvalla vahvat keuhkot, kun se osaa huutaa noin hienosti. Tämä lapsi tulee pärjäämään maailmassa!* Lapsen itkinessä ei kannata hämmentyä ja säikähtää varsinkaan silloin, kun oikeaa hätää ei ole. Aikuisen tyyni ja levollinen olemus ovat parasta lääkettä hermostuneelle vauvalle.

Vauvan temperamentti vaikuttaa siihen, millä erilaiset asiat hänestä tuntuvat ja myös siihen, millä tavoin hän näitä tunteuksiaan näyttää. Yksi vauva ilmaisee tunteitaan suureen ääneen kiljuen ja hänen tunnekuohunsa heräävät salaman nopeasti. Toiset vauvat ovat hitaammin syttyvää ja tyynempää sorttia ja he näyttävät vain pienillä vihjeillä, mitä he tuntevat. Myös se, miten pitkään vauva pyrkii tunnetilassaan viipymään, riippuu temperamentista. Toisen suu mutristuu yhä uudelleen, kun murhe on kerran tullut. Hän ehkä jaksaa myös nauraa samalla asialle vaikka kuinka kauan. Toinen vauva taas elää hetkessä ja vaihtaa tunnetilaansakin helposti.

Aivojen kehitys on nopeaa. Lapsi oppii ensimmäisen elinvuotensa aikana enemmän kuin koskaan sen jälkeen yhden ainoan vuoden aikana. Hän oppii tulkitsemaan ilmeikieltä ja myös itse viestimään ilmeilään, jopa pyytämään jotakin näkemäänsä pelkällä katseella ja ilmeellä. Hän tunnistaa monia tunteita: vihan, pelon, ilon ja surun ilmeet.

Vauva alkaa aika varhain kaivata myös seurustelua, iloisia ja vauhdikkaitakin kohtaamisia ja niiden perään rauhoittumista. Vauva oppii tuntemaan häntä hoitavat ihmiset ja kommunikoi aktiivisesti myötäliikkeiden, ääntelyn ja ilmeiden avulla. Hän tutustuu lähi-ihmisten temperamentteihin ja rakentaa omanlaisensa ihmissuhteen kaikkien lähi-ihmisten kanssa, niin vanhempien,

sisarusten, isovanhempien kuin muidenkin hoitajien. Vauva oppii tunnistamaan tunteita ja mielialoja äänistä, kosketuksesta ja ilmeistä. Hymyilevät kasvot ja läheisyys, matalat, rauhalliset äänet ja kosketus rauhoittavat levotonta vauvaa. Tunteiden voimakkuuden säätelyvastuu on aikuisilla.

## Monenlaisia hoivaajia

Useampi kuin yksi pysyvä, läheisesti vauvan elämään kuuluva hoivaaja tarjoaa turvallisemmat lähtökohdat, kuin vain yksi varhainen kiintymys- ja hoivasuhde. Iloisia kohtaamisia saa enemmän, turvallisia ihmissuhteita on enemmän, eikä vauvaa pelota, että se yksi ainoa elintärkeältä tuntuva aikuinen katoaa näköpiiristä. Vauvan mieleen piirtyy perusluottamus siihen, että häntä kuullaan, lohdutetaan ja turvataan, eikä jatkuvasti tarvitse olla huolissaan. Näin hän rohkenee laajentamaan elinpiiriään ja tutustumaan aktiivisesti ympäröivään maailmaan ja ihmisiin. Todellisuus on toisinaan myös sellainen, että vauvalla on vain yksi pysyvä hoitaja. Tällöin kannattaa muistaa, että myös yksi hoivaaja voi täysin onnistuneesti täyttää lapsen vuorovaikutuksen ja hoivan tarpeen.

Jo vastasyntyneellä on kyky useisiin varhaisiin, hyvin läheisiin ihmissuhteisiin. Ympäröivän yhteisön merkitys on suuri. Temperamenttiltaan aktiivinen, peloton ja seurallinen vauva nauttii hälinästä, ihmisvilinästä ja vauhdikkaista leikeistä. Temperamenttiltaan rauhaisempi ja herkempi vauva nauttii vain muutaman tutun läheisyydestä ja tutuista puuhista kotona.

Lapsi tarvitsee jaksavia, sitoutuneita ja pysyviä ihmissuhteita herkkinä tunne- ja itsetuntokehityksen alkuhetkinä. Aikuinen auttaa lasta rauhoittumaan ja nauttimaan ja luo järjestystä siihen sekasotkuun, joka vauvan aisteille ja tunnemaailmalle näyttää. Jos lapsen tarpeisiin ei vastata juuri



lainkaan hänen varhaisvuosinaan, vaan tarpeita toistuvasti laiminlyödään, aivojen toiminta voi pahimmassa tapauksessa vaurioitua pysyvästi. Lapsi oppii ehkä siirtämään omat tunteensa taka-alalle ja vieraantuu niistä. Hän ei ehkä myöhemminkään pysty turvaamaan lohtuun eikä nimeämään tunnetilojaan, sitä, onko hän ehkä väsynyt, ikävissään vai nälkäinen. Tällaisesta ihmisestä tulee helposti ongelmasyöjä tai -juoja, joka yrittää poistaa ahdistustaan aina samalla keinolla.

Vauvaa ei voi itsenäistää! Lapsen tarpeisiin tulee vastata kohtuullisen oikein ja nopeasti. Lapsi tarvitsee aikuisen, joka kertoo, ovatko asiat hyvin vai huonosti. Hän on kokonaan riippuvainen aikuisesta, eikä selviä yksin. Hän on täysin aito, eikä koskaan teeskentele.

## Kosketuksia ja iloisia kohtaamisia

Vauvakauden aikana vastaus kaikkeen on: Kyllä! Pientä vauvaa ei voi kasvattaa kielitämällä. Kodin ilmapiiri pyritään pitämään usein iloisena ja positiivisena, vaikkei elämän tietenkään tarvitse olla alituista päivänpaistetta. Kun lapsi kohdataan ja nähdään, hän saa hoivaa ja hänestä pidetään huolta, hänen itsetuntonsa vahvistuu. Vauvasta on hauskaa, kun hänen kanssaan seurustellaan ja hänen suosiostaan kilpaillaan. Vauva oppii myös matkimalla näyttämään ja käyttämään kaikkia tunteitaan ihmissuhteessa. Lähi-ihmisten tehtävä on tuoda iloa vauvan maailmaan. Tällöin vauva kokee: *Minua halutaan hoitaa! Varmasti olen toivottu lapsi! Kannatti syntyä tänne!*

Pelkkien fyysisten tarpeiden tyydyttäminen ei riitä. Sylissä pito, puheleminen ja laulaminen kertovat lapselle, että hän on turvassa kaikkine tunteineen. Fyysinen kontakti ja katsekosketus ovat tärkeitä itsetunnon rakennusaineita. Kosketuksen

merkitys on suuri itsesäätelyn, tunteiden hallinnan ja itsetunnon kehitykselle. Esimerkiksi keskosten hoidossa on todettu, että ihokontaktia kokeva ja sylissä pidetty, eli kenguruhoitossa oleva lapsi kehittyi paremmin kuin vain keskoskaapissa oleva. Vauvan rajat, oman kehon arvostus ja tunnetaidot kehittyvät, kun hän saa runsaasti läheisyyttä. Tällöin hän kokee olevansa kokonaisvaltaisesti osa yhteisöä.

Pelottavasti käyttäytyvä tai pelkäävä aikuinen ei sen sijaan ole turvallisen tuntuinen, ja vauva voi hätäntyä. Vakavasti masentunut aikuinen ei usein opasta, piristä ja rauhoita vauvaa riittävän eloisasti. Tämä aiheuttaa riskin lapsen itsetunnon kehitykselle.

Lapsi viihtyy sylissä ja jo ihan pieni pitää silittelemisestä ja hieromisesta, vähän isompi peuhaamisesta. Sylissä pitäminen, puheleminen ja laulaminen kertovat lapselle, että hänestä välitetään ja hänen seuraansa kaivataan. Kosketus ei saa olla liian hento, epävarma ja kutittava, vaan mieluummin keskivahva ja turvallinen.

Silitä lapsen poskia tai hiuksia tai nenälläsi vauvan napaa, heiluttele ja heijaa vauvaa sylissäsi, nosta rinnan päälle, tee piruetteja, kölli vauvan vierellä lattialla ja katsele maailmaa vaihteeksi alhaalta ylöspäin. Polje polkupyörää vauvan jaloilla, ja jump-paa käsillä – anna vauvankin viedä liikettä. Voit mennä piiloon vauvalta ja kohdata hänet aina uudelleen iloisella ilmeellä. Myös erilaiset perinneleikit, ”kөрökөрö-kirkkoon” tai ”hiiri keittää puuroa”, ovat hyviä. Toisto ja tarpeeksi hidas rytmi ovat vauvaikäiselle tärkeitä. Vauvahieronnasta ja vauvatanssista nauttivat lähes kaikki vauvat.

Katsekontaktissa kannattaa olla mukana innokkaalla ilmeellä. Iloisen kohtaamisen ilme viestii: *Hauskaa nähdä juuri sinut! Juuri sinua olen kaivannut! Nautin seurastasi! Hienoa, että olet olemassa! Olet tärkeä! On hyvä olla luonasi!* ■



# Tutkimus- matkailija

n. 1–2-vuotias

- Tutustun maailmaan, sen joka kolkkiaan.
- Kaikki uusi on ihanaa, uskallan mitä vaan!
- Kerro mikä on turvallista!
- Tule perässä, ole paikalla, turvaa minua, jaks!

■ ■ *Maria käy äidin kanssa vauvojen maalaustyöpajassa. Tyttö on monta kuukautta nauttinut näkemästään, ihastellut kauniita värejä ja tunnustellut sormissaan mustikka- ja porkkanamaalien liukkautta, karheutta tai kylmyyttä, rapistellut pape-reita ja tuntenut silkkisen kankaan poskea vasten.*

*Marian oppiessa nousemaan ja kävelemään maalaustyöpajakerrat muuttavat luonnettaan. Äiti ei enää saakaan nauttia keskittyneestä vauvasta, joka hihkuu ja ryömiä toisten papereille tekemään omia merkintöjään. Tyttö löytää luokahuoneen perältä ihanan, ihanan pianon: Tätä haluan soittaa, se on samanlainen kuin kotona, tiedän että siitä lähtee ääni, osaan painaa koskettimia.*

*Äiti taluttaa Marian pois yhä uudelleen, mutta maalaaminen ei enää kiinnosta. Kun pajatyöskentely lähestyy loppuaan, työpajan ohjaaja antaa Marian soittaa. Äiti ihailee hetken, mutta sanoo pian, että on aika lähteä kotiin. Maria aloittaa huudon, kun äiti nostaa tytön syliin ja kantaa tämän ulos luokasta.*

*“Hui, kukas se täällä rattaissa odottaa”, sanoo äiti, kun kävellään aulaassa odottavien vaunujen luokse. Remu-nalle katsoo rattaista Mariaa ja piano unohtuu.*

## Pystyyn ja poispäin

Tutkimusmatkailija opettelee, onko elämä turvallista. Lapsi on oppinut liikkumaan ja nauttii siitä. Hän haluaa oppia mahdollisimman paljon ympärillään olevasta maailmasta. Lapsi on rajaton, utelias, innokas törmäilijä, joka pyrkii pystyyn ja poispäin. Hän oppii paljon koordinaatiosta eli kehon liikkeestä, hallinnasta ja rajoista, tasapainosta ja tilan hahmotuksesta. Ympäristö on täynnä kaikkea kiinnostavaa, ja lapsi on luonnostaan huoleton ja varomaton. Hän tarvitsee aikuisen jatkuvaa valvontaa. Vaarantaju ei vielä ole kehittynyt, eikä sitä pidä kasvattaa pelottelemalla ja säikäyttelemällä. Päinvastoin, maailman tulisi tuntua lapsesta turvalliselta valloittaa ja tutustua.

Lapsen synnynnäiset ominaisuudet ovat yksilölliset ja se näkyy heti alusta alkaen. Aktiivisella ja puheliaalla äidillä voi olla ujo ja rauhallinen lapsi tai omissa oloissaan viihtyvällä isällä kaikesta kiinnostunut pie-

nokainen. Temperamentti näkyy myös siinä, miten paljon lapsi liikkuu. Toiset ovat jatkuvassa liikkeessä ja matkalla jonnekin, toiset taas pysyvät enemmän paikoillaan.

Vuoden ikäinen Samuli herätti vanhemmissa jopa hilpeyttä tyynellä temperamentillaan. Päiväunille laittaminen tarkoitti sitä, että poika puettiin, laitettiin rattaisiin parvekkeelle, avitettiin olkapäästä makuuasentoon ja odotettiin muutama minuutti. Poika asettui pienestä pitäen nukkumaan mukisematta ilman itkua tai vastalauseita, katseli hetken rattaiden kuomua ja sulki silmänsä. Herätessään hän huuteli isän tai äidin paikalle, eikä juuri koskaan itkenyt. Leikki sujui rauhassa, olohuoneen nurkassa pikkuautoja ja muita leluja vasaralla naputellen. Samuli jaksoi usein keskittyä puuhaansa monia kymmeniä minuutteja. Vanhemmille pojan persoona oli valtava yllätys aktiivisen ja vilkkaan isoveljen jälkeen.

Myös se, miten lapsi suhtautuu uusiin kokemuksiin ja se, miten helposti ja nopeasti hän kykenee rauhoittumaan, kuuluvat hänen temperamenttiinsa. Kun useilla erilaisilla aikuisilla on lämmin suhde lapseen, hänen temperamentille löytyy todennäköisimmin vastakaikua ja ymmärrystä. On tärkeää, että ainakin joku aikuinen arvostaa ja ymmärtää lapsen tapaa olla oma itsensä. Lapsi ottaa myös mallia läheisten ihmisen tavasta hallita aggression tunteitaan.

Pettymyksiä tulee siitä, etteivät aikuiset salli kaikkea ja joka paikkaan ei voi mennä. Sen sijaan, että pieni jätettäisiin vaille vaihtoehtoa, kun jotain on kielletty, hänen huomionsa kannattaa kiinnittää johonkin uuteen asiaan. Lasta voi innostaa tutkimaan jotakin sallittua asiaa tai kääntää hänet kulkemaan turvalliseen suuntaan. Näyttämällä mallia voi myös osoittaa, miten tavaroita tai ihmisiä kohdellaan: *Näin, rauhassa silitetään vauvaa tai Pidetään mukia tällä tavalla kahvoista kiinni.*

Lapsi ei vielä osaa hallita suruaan ja pettymystään, vaan pelästyy helposti ja on edelleen avuton tunteidensa hallinnassa. Hänelle voi osoittaa, että rajoittajastakin on harmi, kun täytyy kieltää, mutta tarkoitus ei ole pelotella tai suututtaa. Tarkoitus ei ole kasvattaa alistuvaa tottelijaa tai tukahduttaa lapsen tunteita, uteliaisuutta ja aloitekykyä, vaan suojata turvallisuutta. Aggressio positiivisena voimavarana tarkoittaa sitä, että ei tukahduteta intoa, tahtoa ja eteenpäin menemisen voimaa. Sisukkuus ja rohkeus etsiä uutta ovat tärkeitä ominaisuuksia.

## Kiehtova, kiinnostava maailma

Lapsi tuntee useita ihmisiä ja muistaa heidät myös kuvasta. On tärkeää, että hänellä on turvallinen ja suhteellisen pysyvä ympäristö. Tärkeimmät ovat hoitajat, joiden luota uskaltaa juosta pois ja luottaa, että he pysyvät. Tuttu ympäristö, jossa osaa liikkua ja jonka hallitsee, tuo turvallisuutta ja rohkaisee laajentamaan reviiriä.

Lapsi tutkii ja tutustuu myös kehonsa kaikkiin paikkoihin. Häntä ei pidä rangaista siitä, että hän haluaa hahmottaa maailmaa ja ottaa sitä haltuunsa. Lasta ei voi jättää hetkeksikään valvomatta. Turvallinen ympäristö muodostuu jatkuvan valvonnan kautta sekä poistamalla vaaralliset ja herkästi rikkoontuvat asiat lapsen ympäriltä. Paikoin pikkuisella tulisi olla mahdollisuus tutkia asioita ja ympäristöä ominkin päin.

Lasta rajoitetaan toiminnalla, äänensävyillä, ilmeillä ja kiinnittämällä huomio muualle, sillä puhetta ja kieltoja hän ei vielä täysin ymmärrä. Väärään suuntaan kävelevä käännetään menemään toiseen suuntaan. Hänelle voi myös kertoa riskeistä vaikkapa näytellen. Asia havainnollistuu, kun esitöt ilmein ja elein, miten kuuma levy polttaa tai miten koiralle tulee paha

mieli, jos sitä nipistellään. Myös empatiaa voi ja tulee opettaa. Tärkeä oppitunti on myös se, että aikuiset eivät anna kaikkea: kaikkea ei voi saada, joka paikkaan ei voi mennä. Tämä oppi ei kuitenkaan saa olla ylivoimaisen alleviivaamista.

Opetta lasta rauhallisuudellasi ja lempeydelläsi katastrofin hetkellä, että kivusta ja pettymyksistä kyllä selvitään, ne eivät ole hengenvaarallisia: *Voi, nyt sattui, puhalletaan ja halataan oikein kovasti, niin pipi paranee. Ei haittaa, se menee ohi.* Sen sijaan Ei sattunut yhtään -kommentit vähättelevät lapsen kipua.

Olisi hyvä, jos joku aikuinen ehtisi joskus seikkailla mukana tutkimusmatkoilla, ihmettelisi asioita lapsen tahdissa ja esittelisi hänelle uusia asioita. Vieraille pieni usein esittelee ylpäänä omaa ympäristöään ja tavaroitaan. Hän tottuu myös tilaan ja tuttuihin esineisiin, jotka osaltaan tuovat turvaa. Hän oppii, että aina ei tarvitse olla epäluuloinen tai varuillaan, sillä maailma on kiinnostava, muuttuva, uusiutuva ja vaihteleva, mutta silti aina myös pysyvä, luotettava ja turvallinen.

### Turvallinen ympäristö rakentaa itsetuntoa

Lapsen riemu ja nautinto ihanan uuden maailman löytymisestä kannattaa jakaa hänen kanssaan. Lasta voi katsoa silmiin samalta tasolta. Tämä antaa kokemuksen tasavertaisesta ihmisyydestä, vaikka aikuinen onkin vastuunkantaja. Jaettu ilo on tunteista terveellisin.

Ihmissuhteissa koetaan tilanneturvallisuutta. Lapsi tuntee useita ihmisiä, mutta poissaolevat ihmissuhteet eivät ihan pienellä vielä pysy kauaa mielessä. Kun isä hoitaa, lapsi ei tiedä, tuleeko äiti koskaan takaisin, ja päinvastoin. Onkin tärkeää, että lapsen olo säilyy koko ajan turvallisena. Hänellä on hyvä olla tuttuja ja pysyviä hoitajia. Suhde useaan

pysyvään hoivaavaan lähiaikuiseen lisää turvallisuuden tunnetta.

Lapsi tottuu myös tilaan ja tuttuihin esineisiin, jotka osaltaan luovat turvaa. Päiväkodissa lapsi tottuu tuttujen aikuisten ja lasten rinnalla myös päiväkodin pihaan ja sisäympäristöön. Tämä helpottaa pienimpien päiväkotikäikäisten pysyvyyden ja turvallisuuden kokemusta. Ongelmallista sen sijaan on, jos sekä hoitopaikka että siellä olevat ihmiset vaihtuvat usein tai kerralla.

Lasta tulee kuunnella ja joskus eläytyä lapsen kokemusmaailmaan kiireettä. Vastavuoroinen vanhemmuus ei pelkää keskeyty kasvattamiseen, vaan antaa lapsellekin mahdollisuuden kuljettaa suhdetta. Liian ohjelmoidulla aikataululla ehkä jyrätään lapsen oma tahto ja ääni.

Jatkuvat läimäytykset tai vihaiset kiellet kertovat alistetusta ja halveksitusta asemasta yhteisössä. Lapsi alkaa epäillä, voiko hän luottaa siihen, että aikuinen on turvana, vai onko hänen värjöteltävä pelokkaana paikallaan. Estetäänkö vaaralliset ja kielletyt asiat asiallisella ohjeella vai huutamalla ja väkivalloin? Jos tutkiminen on täysin kiellettyä, pikkuinen kokee luontonsa ja siten myös itsensä vääränlaisiksi. Lapset reagoivat huonommuuden tunteeseen temperamenttinsa mukaisesti. Toiset ehkä lannistuvat, ahdistuvat ja



alistuvat. Väkivallalla, kuten läpsäyksin ja tukistuksin kasvatettu lapsi saattaa alkaa myös testata, kuinka pitkälle aikuinen lyömisessään voi mennä. Hän alkaa käytöksellään provosoida aikuista rankaisemaan yhä enemmän. Voi myös olla hauskaa tehdä uudelleen ja uudelleen kiellettyä asiaa, koska aikuisen saa aina silloin reagoidaan. Jotta leikistä ei tulisi valtataistelua, kannattaa kielletty esine poistaa näkyvistä tai kantaa lapsi pois tilasta.

Pieni ei osaa vielä turvata itseään, mutta hän huomaa kyllä, annetaanko tapaturmien tapahtua hänelle, vai suojataanko ja opastetaanko häntä. Kaatumisia ja kolhuja sattuu, mutta itkusta ei pidä tehdä isompaa kuin se on, vaan keskittyä valamaan uskoa selviämiseen. Ei kannata huutaa kieltoja, saati lyödä näpeille, vaan tehdä turvaesteitä ja johdattaa pikkuinen lempeästi koko tilanteesta pois. Väsynyt lapsi ei hallitse itseään, eikä tunteitaan, häntä kannattaa vain pyrkiä rauhoittamaan levolle.

Itsetunnon vahvistumista auttaa turvallinen maailmankuva, jossa saa vahvan kokemuksen siitä, että maailma on tuttu, lempeä, hauska ja mukava paikka, vaikka vastoinkäy-

misiä tuleekin. Jos lapselle tarjoaa hänen pyytämättään jännittäviä, iloisia ja nautinnollisia yhteisiä hetkiä, hän ei ala tavoitella huomiota tekemällä kiellettyjä asioita.

Tässä ikävaiheessa tärkeä oppi on, ettei lapseen kohdisteta väkivaltaa missään tilanteessa! Väkivallan uhka ei saa olla kasvatukseen. Lapsi oppii oman kehonsa koskemattomuuden, arvon ja itsemääräämisoikeuden. Samalla opetetaan, että lyöminen, potkiminen, pureminen ja raapiminen ovat kiellettyjä. Tämä tehdään estämällä, ei satuttamalla. Kiukunpuuska täytyy saada kuitenkin purkaa johonkin. Kyllä suuttua saa. Lasta ohjataan tekemään jotakin sallittua tunteillaan.

Omaa tunteiden säätelykykyä ei tämän ikäisellä juurikaan vielä ole, siihen hän tarvitsee edelleen aikuisen apua. Surullista lasta piristetään ja virkistetään, väsynyttä taas tynnytetään ja rauhoitetaan. Toisille rauhoittuminen, toisille innostuminen, on helpompaa. Lapsi tarvitsee läheistensä hyväksyntää, olipa hän luonteeltaan millainen tahansa. Synnyntäisistä ominaisuuksistaan riippumatta hän pitää itseään juuri niin hyvänä, kuin läheiset hänet näkevät. ■



# Tahdon tahtoa!

n. 2–3-vuotias

- Minulla on merkitystä, saanko olla minä itse?
- Tahdon, koska osaan tahtoa. Tahdon päättää jostakin!
- En itsekään tiedä mitä tahdon!
- Tärkeää on, että kuulet ja hyväksyt sen, että tahdon!
- En hallitse hurjaa tunnetta!
- Hallitsetko sinä tunteesi, oletko turvallinen silloinkin, kun minä en ole?
- Saatko sinä käyttää väkivaltaa, entä minä?

■ ■ *Marian viha liittyy usein niihin hetkiin, jolloin hän on väsynyt ja muuten heikoilla. Isä kävelee Marian kanssa päiväkodista kotiin. Tyttö istuu rattaissa. Takana on pitkä päivä, väsyttää. Maria ilmoittaa haluavansa kävellä, mutta kun isä yrittää nostaa tytön rattaista, alkaa karjuminen: "En halua kävellä!" Kun isä antaa tytön istua, hän karjuu: "En halua istua!" Isä hikoilee työntäessään kolmevuotiaan kotiovelle. Rappu kaikuu ja raivo jatkuu vielä eteiseenkin asti.*

*Myös lastenhoitaja saa tuntumaa tytön kiukkuun. Äiti ja isä ovat ensimmäisellä yhteisellä kahden päivän mittaisella ulkomaanmatkalla tytön syntymän jälkeen. Hoitajan kanssa on vietetty mukava päivä, käyty huvipuistossa ja syöty jäätelöä. Illan viimeiset hiekkakakut leivotaan taloyhtiön hiekkalaatikolla. Kun hoitaja sanoo Marialle, että on aika lähteä iltapuuhiin, tyttö saa hillittömän raivokohtauksen. Ikävä iskee ja raivo kulminoituu hiekkalelun väriin: Miksi lapio on punainen, eikä vaaleanpunainen? Itkun lomassa sama lause toistuu yhä uudelleen. Lastenhoitaja toistaa tytön toiveen ääneen: "Tahdot vaaleanpunaisen lapion!" Sitten hän kantaa tytön sisään ja lohduttaa: "Sulla taitaa olla ikävä äitiä ja isää. Ei ole mitään hätää, tehdään huomenna mukavia asioita, niin paha mieli menee pois."*

## Kun oma tahto herää

Voimakas oman tahdon vaihe on herännyt ja lapsi alkaa haastaa ja vastustaa aikuista. Hän haluaa vaikuttaa asioiden kulkuun. Hän ymmärtää, että aikuisten sana ei ole luonnonlaki, vaan todellisuudessa asioiden tekeminen tai tekemättä jättäminen on jonkun päätös. Hän haluaa päättää itse! Vahva tunne kuitenkin vie mukanaan, ja lapsi voi useinkin olla pulassa sen kanssa. Hän ei pysty sovintoihin ja kompromisseihin, vaikka yrittäisi.

Lapsi koettaa hallita elämäänsä ja tahdomistaan olemalla mahtipontinen. Suuren halun iskiessä, jos joku häntä estää



saamasta haluamaansa, lapsen aggressiivon tunne voi nopeasti herätä ja tulla voimakkaana esiin. Pikkuinen yrittää päättää ja haluta enemmän ja kovemmin kuin muut ja luulee siten ratkaisevansa kaikki tilanteet ja saavansa sen, mitä haluaa. Vahvemman oikeus tuntuu luontevalta toimintamallilta ja lapsi yrittää olla se, joka huutaa, tahtoo tai repii itselleen kovimmin. Toisaalta hän ei useinkaan pysty näkemään omaa saati muiden etua, eikä kestä sitä, jos hänen annetaan oikeasti ja jatkuvasti päättää asioista. Tämän ikäinen ei vielä osaa verrata ja ottaa opikseen. Hän ei juurikaan vielä ymmärrä päättelyä, sitä, että asiat usein menevät paremmin, jos tehdään aikuisen ehdotuksen mukaan. Lapsen aivoissa kehittyvät voimakkaiden tunteiden alueet, ja hän toimii enemmän tunteella kuin järjellä.

Lapsi kokee omistavansa erilaisia asioita ja puolustaa epäroimättä omaansa jopa kynsin, nyrkein, hampain ja potkuin. Ihminen käyttäytyy ympäristössään väkivaltaisimmin parin kolmen vuoden iässä, jolloin aggressio synnyttää hänessä vaistonvaraisen puolustautumisreaktion. Pieni puolustaa reviiriään, kehoaan tai tavaroitaan vaistomaisesti fyysisesti. Itkuperturavareita tulee. Lapsi tarvitsee aggressiokasvatusta: lempeää rajoittamista ja mallin sille, millä tavoin aggression tunnetta saa ilmaista ja millä tavoin puoliaan saa pitää. Niissä yhteisöissä, joissa myös isät osallistuvat aktiivisesti lasten hoivaan, väkivaltaisuutta näyttäisi olevan vähiten.

Tämän ikäisen mielenkiinto ja innostus vaihtuvat helposti ja nopeasti. Hän tekee sitä, mikä tuntuu juuri sillä hetkellä mukavalta tai oikealta. Väsymys, loukkaantuminen, pelko tai stressi voi johtaa voimakaaseen ja hallitsemattomaan tunnetilaan, jossa hän reagoi ja toimii tunteen kautta. Lapsi on usein pulassa mahtavan, tekoja vaativan tunteen kanssa. Alkukantainen väkivaltaisuus voi olla erittäin herkässä. Järkeily ei ole vielä helppoa, eikä onnistu missään tapauksessa suuressa tunnekuohussa. Ensin on oltava mahdollisuus rauhoittua kunnolla ja riittävän pitkään. Lapsi havainnoi myös toisia ihmisiä ja alkaa toistaa niitä käyttäytymismalleja, joilla useimmin tai helpoiten saa tahtonsa läpi.

Pikkuhiljaa lapsi oivaltaa, että pahinkin tunne menee ohi, ihan vain vaikka huutamalla, eikä se ole vaarallista. Tämä kannattaa hänelle myös kertoa. Pikkuinen hakee kokemusta siitä, että itsehillintä ja rauhoittuminen ovat mahdollisia. Aluksi se voi onnistua vain aikuisen avulla, aikuisen opettamin keinoin.

## Kyllä ääntä maailmaan mahtuu

Lapsi elää uhmaansa oman temperamentinsa mukaisesti. Helposti tulistuvat vaativat kasvattajilta paljon enemmän aggressiokasvatustaitoja kuin rauhallisemmat. Monta turhaa riitaa voi välttää tarjoamalla vaihtoehdon suoran käskyn sijasta. Voi kysyä: *Haluatko laittaa sinisen vai vihreän hatun*

## Usein auttaa sylissä pito ja toteamus: **Kaikki hyvin, tästä selviydytään!**

*ulos?* sen sijaan, että kysyisi: *Mennäänkö ulos?* tai toteaisi: *Nyt mennään ulos!*

Raivostunut tai pelästynyt lapsi tarvitsee rauhoittumiseensa apua. Hän myös testaa, millaisia reaktioita valtavat tunteet herättävät kanssaihmisissä. Lohdutus ja toiminnan ohjaaminen uusille urille, ei-tuhoaviin toimintoihin, vaikkapa tyyneen huutamiseen, ovat hyviä tapoja. Joskus riehuminen voi jättää vaille huomiota. Usein kiinnostuksen kiinnittäminen muualle auttaa. Yllätys ja hämmästyys katkaisevat negatiivisten tunteiden kierteen.

Joskus huutava lapsi kuvittelee, ettei hänen tahtoaan nähdä eikä kuulla. Kannattaa kokeilla lapsen tahtoon yhtymistä. Silloin aikuinen toistaa kuulemaansa: Tahdot kärryyn! tai Et tahdo nukkumaan! Lapsi ällistyy, kun hän kokee että hänen tärkeä huutonsa kuultiin. Sen jälkeen hän saattaa muutta mutkitta sopeutua aikuisen tahtoon.

Tunnetta ei pidä yrittää kieltää, se saa olla, eikä sitä tarvitse pelätä. Suurimmankin tunteen keskellä on opittava pikkuhiljaa säätelämään toimintaansa: olemaan satuttamatta ja säilyttämään paikat ehjinä. Kuitenkaan lapselta ei tule vaatia täydellistä itsehillintää. Kun lapsi on raivoissaan, aikuisen ei pitäisi itse hukkoa suuren tunnekuohon alle. Kontrolloimattomassa tunne-tilassa, raivon vallassa oleva vanhempi vain pelottaa ja on naurettava muiden silmissä. Jos aikuinen muuttuu uhkaavaksi tai väkivaltaiseksi, lapsi saattaa lopettaa uhmaa-

misen ja lamaantua pelosta, mutta ei opi rakentavia tunteiden hallintakeinoja.

Riehumisen synnä voi olla myös se, että lapsi tai vanhempi on vain liian väsynyt. Silloin kannattaa hakeutua pikaisesti nukkumaan, eikä jatkaa riitelyä tai yrittää kasvattaa lasta. Väsyneenä tapahtuvat val-tataistelut eivät hyödytä ketään. Lapsi on herkkä vaistoamaan aikuisen uupumuksen tai suuttumuksen ja voi silloin olla erityisen haastava. Juuri silloin hän alkaa testata aikuisen kestäkykyä, sillä hän on turvaton ja huolissaan tämän uupumisesta ja testaa, pärjätäänkö tässä nyt ollenkaan näiden suurten tunteiden kanssa.

Usein auttaa sylissä pito ja toteamus: *Kaikki hyvin, tästä selviydytään!* Kaikki lapset eivät kuitenkaan siedä tiukkaa syliotetta, vaan haluavat rauhoittua muuten. Joitakin kiinnipito ahdistaa. Se myös saattaa lisätä heidän raivoaan. Silloin kannattaa koettaa kiinnittää lapsen huomio muualle, tai olla vain levollisena läsnä, kunnes raivo laantuu. Aikuinen, joka ei suutu eikä raivostu itse, osoittaa, ettei olotila ole vaarallinen. Tällaisen aikuisen olemus rauhoittaa lasta. Väkivaltaisten tekojen lempeä, mutta luja ja fyysinen estäminen on tarpeen. Kieltoja tämän ikäinen ei pysty tottelemaan ollessaan pois tolaltaan.

Kannattaa muistaa, että lapsen raivo on aina myös luottamuksen osoitus. Turvallisessa suhteessa pikkuisen ei tarvitse pelätä hylkäämistä, vaikka hän paljastaakin avoimesti sen, kuinka pulassa hän haastavien

## ■ ■ Viestin tulee olla: mitään ei saa rikkoa, ketään ei saa satuttaa – ei myöskään lasta itseään.

tunteidensa kanssa on. Tärkeä oppi on se, ettei lapsi saa käyttää väkivaltaa kuumien tunteidensa varjolla, eikä aikuinenkaan käytä sitä.

### Sanomalehtisilppua tai pehmolelun pehmitystä

Lapsen on tärkeää kokea, ettei hän tai hänen tunteensa ole huono ja paha. Hänelle ehdotetaan vaihtoehtoisia tapoja purkaa suuttumusta, esimerkiksi omaan huoneeseen meneminen, pehmolelun puristaminen tai vaikka sanomalehden repiminen silpuksi. Lapsen voi antaa joskus myös huutaa. Tunneilmaisujen tukahduttaminen ei tee hyvää pienen itsetunnolle. Oma tahtoa pitää olla lupa ilmaista. Lapsen on vain opittava hiljalleen itselleen sopivat ja ympäristön hyväksymät tavat siihen.

Viestin tulee olla: mitään ei saa rikkoa, ketään ei saa satuttaa – ei myöskään lasta itseään. Lapsen kehoitsetunto vahvistuu, kun hän ymmärtää, ettei häntä satuteta, eikä hän saa satuttaa itseään. Käteen tartutaan ja estetään lyönti lujasti, ei väkivalloin, vaan rauhallisen määrätietoisesti. Aikuinen voi osoittaa, että tämä käytös ei sovi ja näyttää heti sen perään mikä käytös sopii. Myös se, että antaa lapsen itkeä tai huutaa, hyppiä tasajalkaa tai potkia tyynyä, kertoo tälle, että niin voi tehdä, mutta ei lyödä. Jos aikuinen näyttää siihen jopa esimerkkiä, koko tilanne voi laueta silkkään

nauruun. Lapsi tarvitsee tiedon, millainen toiminta on voimakkaassa tunnekuohussa sallittua. Näin hän alkaa luottaa, että hän oppii oikean tavan osoittaa tunnettaan.

Lapsen kehoa on aina kunnioitettava, joten rajoitustilanteessa ei saa käyttää liikaa voimaa. Pientä ei myöskään saa pelotella tai uhkailla. Jos aikuinen rajoittaa lasta henkisen tai fyysisen väkivallan keinoin, lapsi kokee, että hänen kehonsa ansaitsee väkivaltaista ja huonoa kohtelua. Näin hän ei ehkä vanhempanakaan osaa puolustaa omaa kehoaan tai arvostaa omaa ruumiillisuuttaan.

Lapsen raivotessa vanhemman on opittava hillitsemään itsensä. Hän voi ajatella iloista hetkeä, joka kohta tulee, tai kuvitella rauhoittavaa mielikuvaa, kuten tuttua kesämaisemaa tai mielenkiintoista kirjaa, johon voi kohta jo syventyä. Jokainen voi opiskella oman mielen ja tunteiden hillintää. Sellainen aikuinen, jota on itse kasvatettu väkivallan keinoin, on muita helpommin pulassa. Hänen voi olla erityisen vaikeaa näyttää rakentavaa mallia raivostumisen hetkinä. Onneksi tunteiden kanssa pärjäämistä voi harjoitella. Vanhempi, jolla on hyvä itsetunto ja tunnetaidot, lahjoittaa ne myös lapselle. ■



## Vastaa minulle!

n. 3–4-vuotias

- Haen valtaa kysyen ja kyseenalaistaen.
- Auttaako puhuminen ahdistukseen siitä, että olen pieni?
- Perustele miksi, mitä, missä, selitä minulle kaikki!
- Ovathan sanani tärkeitä, jaksathan minua?
- Mielikuvituskaveri auttaa minua, se on totta!

►► Marian puheisiin on ilmestynyt kaksi hahmoa. Tyttö puhuu usein Veekasta ja Aarosta. Ensinnäkin äiti ja isä luulevat, että kyse on joistakin päiväkodin lapsista, mutta ymmärtävät pian, että nyt puhutaankin ystävästä, joita isä ja äiti eivät näe. Äiti on lähinnä ylpeä: Onpa meidän lapsella upea mielikuvitus.

Yhtenä iltana ylpeys kuitenkin vaihtuu hämmennykseen. Äiti ja Maria tulevat taksilla rautatieasemalta kotiin, on taitettu pitkä matka mummolasta kotiin. Taksikaartaa pihaan. Noustaan autosta ja äiti paiskaa oven kiinni. On kiire, äkkiä sisään, pitää päästä pesulle ja nukkumaan. Silloin

Maria alkaa karjua: “Äiti, Aaro ja Veeka jäivät taksiin!”

Äiti on neuvoton. Mitä voi sanoa 3-vuotiaalle, jonka omassa maailmassa parhaat kaverit hylätään taksiin ja niiden nenän edestä paiskataan ovi kiinni? Äiti päättää kokeilla riskillä: “Kato, kyllä ne ehti, tässä-hän ne on!” Ei onnistu. Äiti taluttaa huutavan Marian sisälle isän luo, mutta lapsi itkee edelleen sydäntäsärkevästi.

Maria ei rauhoitu ja äiti päättää kokeilla onneaan: “Menenkö Maria minä hakemaan Aaron ja Veekan taksiasemalta?” Tyttö nyhyttää ja tyyntyy vähän. Äiti laittaa kaulahuivin kaulaansa, sulkee ulko-oven ja kävelee pihatielle ja talon ympäri. Kylmä ilma ja hiljaisuus rauhoittavat. Kun äiti tulee takaisin sisään, astuvat sisään myös Aaro ja Veeka – ilmielävinä!

Seuraavana päivänä Maria istuu auton takapenkillä. Nyt on pulinapäivä. Silloin jokaiseen kysymykseen on saatava vastaus, ja kysymyksiä on monia. Äiti ja isä joutuvat kohtaamaan oman rajallisuutensa, vähäiset taitonsa ja tietonsa yrittäessään selittää 3-vuotiaalle maailmaa. Tänään Maria kysyy: “Isi, miksi taivas on sininen?” Fyysikko-isä osaa vastata tähän: “No se johtuu siitä, että meillä on ilmakehä. Auringon valossa on monia eri värejä ja ilmakehässä sininen näkyy parhaiten.” “Jaa!”, kuuluu takapenkiltä. Äiti katsoo pelkääjän paikalta puolisoonsa. Hymy on herkässä: Jes, olemme ilmiömäisiä kasvattajia!

## Maailma haltuun puhumalla

Tässä kehitysvaiheessa lapsi haluaa ilmaista itseään puheella. Hän hallitsee aika hyvin sanallisen kommunikoinnin ja kokeilee mielellään, paljonko sen avulla pystyy vaikuttamaan asioiden kulkuun. Lapsi on jo varsin tietoinen itsestään aktiivisena toimijana ja vaikuttajana ihmissuhteissa. Hänestä on hauskaa pyynnön ja vaatimuksin saada muita ihmisiä toimimaan haluamallaan tavalla. Hän on saanut oppia, että oma tahto on asia, johon voi itse vaikuttaa ja jolla voi vaikuttaa maailman menoon.

Tämän ikäinen osaa käyttää monimutkaisempia keinoja tahtonsa ja tunteidensa ilmaisuun kuin pelkkää huutoa. Keskustelemalla lapsen kanssa myös aikuinen saa jo enemmän vastakaikua ja lapsen luonne tulee yhä laajemmin esiin. Tällä portaalla oleva pystyy jo hiukan säätämään tunteitaan. Häntä ei ole aina pakko kantaa pois tilanteista, joissa hän on pois tolaltaan. Lapsi alkaa miettiä asioita ja puhelee itselleen rauhoittavasti tai kiihdyttävästi. Hän keskustelee usein myös mahdollisille mielikuvituskavereilleen. Ajatusmaailma rikastuu ja elämään vaikuttaa yhä vahvemmin mielikuvataso, jossa voi pohtia asioita. Mielikuvitus voi tuoda mukanaan myös pelkoja ja painajaisia.

Suunnaton uteliaisuus johdattaa oppimaan aikuisilta erilaisia asioita. Lapsi kysyy ja kulkee perässä, koska haluaa ymmärtää, ei ollakseen hankala. Hän tutkii tiedon rajoja ja uskoo, että aikuisella on ratkaisu kaikkeen. Lapsi kaipaa arvostavaa kohtaamista. Hänestä on riemastuttavaa itse ajatella ja pohdiskella ja sitten puhua ajatuksistaan. Hän myös oppii pitkittämällä ja vetkuttelemalla johdattamaan tapahtumien kulkua, pyytää illalla vielä yhtä pikku palvelusta, vielä lasin maitoa, kysyy vielä yhden kysymyksen.

## Tukea ja arvostusta puheelle!

Lapsi tarvitsee sen, että häntä pysähdytään kuulemaan ajattelevana ja toimivana persoonana. Näin hän motivoituu kehittämään puhetaitojaan. Kielen kehittyminen vaatii nyt kannustusta ja rohkaisua, ei virheiden korjailua. Pysähtyminen kuuntelemaan haparoivaa kieltä vie ympäristöltä aikaa ja vaatii kärsivällisyyttä. Samalla lapsi oppii antamaan toisille puheenvuoron ja neuvottelemaan rauhallisesti. Keskustelutaidot kiperissä tilanteissa ovat koko elämän ajan kullan arvoisia.

Puhumalla lapsi oppii tavattoman paljon tärkeitä asioita, muun muassa sen, ovatko sanat ja teot keskenään yhdenmukaisia. Tunteiden nimeäminen on tärkeää ja se voi olla kiva leikki: *Miksiköhän tällä kuvakirjan pupulla on näin paha mieli? Entä mitähän tämä pupu ajattelee, kun se hymyilee näin kovasti?* Lapsi voi myös ilmeillä aikuiselle vaikkapa vihaisesti, hassusti tai iloisesti, johon aikuinen reagoi omilla vaihtelevilla ilmeillään. Samalla voi kertoa, mitä tunteita ilmeisiin liittyy: Pelkoa! Pelästystä! Huvittumista! Iloa! Ystävyyttä! Innostusta! Tunteiden nimeämisen kautta lapsen mielikuvamaailma saa arvokkaita työkaluja, joiden avulla hän voi käsitellä haastavia tunteita.

Puhumishetkiä kannattaa tukea ja arvostaa. Samaa asiaa voidaan puida hyvinkin pitkään, ottaen yhä uusia näkökulmia ja eri ihmisten kantoja huomioon. Ristiriitatilanteiden ratkaiseminen nopeasti ei ole hyvä tavoite. Selvittelytaitojen oppiminen ja setvimisen sietäminen sen sijaan ovat. Kaikilla on oma näkökulmansa ja ne kaikki kannattaa kuulla. Aikuisen ei pidä antaa lapsen puhua itseään pyörryksiin! Puhe on arvokasta mutta myös toiminta on tärkeää. Kun jotakin on sovittu, pyritään sopimuksesta pitämään kiinni, vaikka joskus neuvottelemisenkin on mahdollista.

Lapsen tulee tietää, missä rajat kulkevat. Aikuinen voi näyttää määrätietoisuudellaan mallia, millä äänellä ehdoton ”ei” sanotaan, millä asennolla ja ilmeellä se osoitetaan. Myös lapsen voi antaa kokeilla isoa eitä sinuun. Näin hänkin oppii sanomaan ”ei” niin että häntä uskotaan. Toisaalta tulistuvan temperamentin omaavien lasten kanssa kannattaa välttää suurta ehdottomuutta ja dramatiikkaa.

Vihaisena vanhemman kannattaa pysyä tyyneenä, vaikka näyttääkin oman tunteensa. Aikuinen voi myös sanoa, että on vihainen, ilman että on uhkaava. Näin hän antaa lapselle mallin kyvyistä ja keinoista rauhoittua. Tärkeä oppi on, että sanoja käytetään myönteiseen ja rakentavaan viestintään, ei kiusaamiseen, ivaan, nöyryyttämiseen, solvaamiseen tai muuhun henkiseen väkivaltaan. Lapsen nimi ei myöskään saa olla uhka-sana. Ei ole hyvä, jos lapsen oikeaa nimeä käytetään vain silloin, kun häntä kutsutaan kuulemaan nuhteita: *Iida Karoliina, ellet nyt heti tule tänne, tulee tupenrapinat!*

### Nimeä tunteita!

Kohtaa, kuuntele, arvosta ja keskustele! Älä tee naurettavaksi lapsen tietämättömyyttä, kömpelöjä pohdintoja tai naiiviutta. Älä puhu lapsen päälle, äläkä kiirehdi neuvojen kanssa silloin, kun lapsella on suuri tunne meneillään. Jaa ensin rauhassa lapsen tunteilat: ihastumiset, innostumiset, pelot ja surut. Ei ole syytä myöskään kiinnittää huomiota toistoihin, taukoihin tai änkytykseen. Aikuisen kannattaa mennä lapsen kanssa samalle korkeudelle, katsoa tätä silmiin, osoittaa vastakaikua lapsen kokemalle tunteelle ja nimetä se. Näin pieni oppii tunnistamaan tunteitaan ja saa niille sanat. Tätä kautta tunteiden hallinta voi kehittyä ja lapsi voi kokea olevansa arvokas ja tärkeä – myös silloin, kun hän on pelon tai vihan vallassa.

■ ■ Puhumalla lapsi oppii tavattoman paljon tärkeitä asioita, muun muassa sen, ovatko sanat ja teot keskenään yhdenmukaisia.

Kun lapsen kanssa puhutaan jostakin, jota pitäisi muuttaa tai joka meni vikaan lapsen käytöksessä, puhutaan ilman loukkauksia, syytöksiä ja nöyryytystä. Lapsi ei koskaan ole huono, ainoastaan hänen tekonsa voi olla väärä ja kielletty. Hänelle sanotaan selkeästi, mikä teko oli väärin, miksi se on väärin, mitä sen sijaan olisi pitänyt tehdä ja miksi se kannattaa. Pelkkä syyttäminen tai häpeän tunteminen ei helpota, eikä auta toimimaan jatkossa paremmin.

Asioita on hyvä selittää perinpohjaisesti. Ei voi olettaa, että lapsi kyllä tajuaa, mitä teki väärin, mitä siitä seuraa tai miten olisi pitänyt toimia. Elämä on monimutkaista ja tilannetaju kehittyy hitaasti. Kun jokin asia on sovittu ja sovitettu, siitä ei enää puhuta. Näin lapselle jää myönteinen tunne: *Tein väärin, mutta nyt tiedän miten tulee tehdä. Opin varmasti vielä toimimaan oikein enkä ole kokonaan paha ja huono.* Lasta ei saa lannistaa eikä mitätöidä siksi, että hän on vielä pieni ja tekee virheitä. Ristiriitoja selvittelevistä keskusteluista hän voi oppia positiivista ja rakentavaa palautteen antamista ja kuuntelevan neuvottelutaidon. ■





# Super Star!

n. 4–5-vuotias

- Katso minua! Katso mitä osaan!
- Haluan olla ihana ja hyvä!
- Haluan olla katseittenne keskipiste!
- Saanko huomiota hyvällä vai pahalla?
- Iso maailma pelottaa, älkää jättäkö yksin!
- Sanokaa että osaan ja pystyn!
- Olen supermies, dinosaurus, prinsessa!

■ ■ *Marian mielestä maailman tylsin asia on päiväkodin lepoetki. Tunnin makailu raivostuttaa ja pitkästyttää. Se saa vaipumaan syvälle omiin ajatuksiin. Kun pitkästyttää, täytyy keksiä jotain höpistemistä. Äidille päiväkodin lastenhoitaja kertoo, että Maria puhelee nukkarissa omia juttujaan ja leikkii käsillään.*

*Maria keksii itsekseen tarinoita. Mone-  
na peräkkäisenä päivänä sama kertomus  
jatkuu. Siihen liittyy lisää hahmoja, lisää  
juonenkäänteitä ja tapahtumia. Kuvitelmat  
kiehtovat ja kietoutuvat todelliseksi myto-  
logiaksi. Tytön kertomuksessa seikkailevat  
ryhmän pojat; Janne ja Timo sekä tyttöka-*

*veri Jenni. Satumaailmassa tytöt ratsas-  
tavat ja leipovat, taistelevat lohikäärmettä  
vastaan, haavoittuvat ja selviävät. Pojat  
taistelevat ilkeää naapurivaltakunnan ku-  
ningasta vastaan ja tulevat vierailemaan  
Marian linnaan. Paha kuningas on melkein  
liian todellinen.*

*Maria kertoo sadustaan Jennille, ja yh-  
dessä he pukeutuvat päiväkodin prinses-  
samekkoihin. "Katsokaa, miten me osataan  
ratsastaa! Me voitetaan pahat!", tytöt huu-  
tavat ja viilettävät keppihevosilla ympäri  
jumppasalia.*

## Olet ihana, olet upea!

Lapsi keskittyy minäkuvansa rakenta-  
miseen. Hänen mielikuvitusmaailmansa  
vahvistuu ja rikastuu, ja hän arvioi, mihin  
kaikkeen voisi olla kykenevä. Kuvitelmat  
ja satuhahmoihin samaistuminen mah-  
dollistavat kaiken. Kun lapsi kuvittelee  
itsensä mahtavaksi ja taitavaksi, tunne  
omasta pienuudesta ja epävarmuudesta  
häipyy edes hetkeksi. Juuri neljävuotiaat  
usein samaistuvat johonkin eläinhahmoon  
hyvinkin voimakkaasti. Kissanpentuna voi  
ehkä uskaltautua rapsutettavaksi ja vähän  
vieraammankin syliin, tai dinosauruksena  
voi jaksaa raivata legot lattialta takaisin  
laatikkoon.

Lapsi kokeilee, voiko maailman menoon  
vaikuttaa pelkän kuvittelun voimalla. Lapsi  
kertoo ja uskookin olevansa itseriittoinen

taituri, joka on tehnyt tai ainakin tulevaisuudessa tekee ihmetekoja. Hän unelmoi siitä, että pystyy mihin tahansa, myös pelastamaan omat vanhempansa kaikilta vaaroilta. Tämä unelma on tärkeä, koska se houkuttaa kohti kehittymistä, uskaltamista ja oppimista. Todellisuus ja mielikuvitus sekoittuvat. On hienoa, kun ainakin hetkittäin voi tuntea olevansa voittamaton ja vahingoittumaton sankari. Mielikuvitusmaailmalla ei ole rajoja eikä realiteettien kahleita.

Lapsi pyytää aikuista katsomaan kaikkea mitä hän tekee ja osaa. Hän kaipaa jatkuvia todisteluja siitä, että on hyvä ja pystyvä. Hän tarvitsee paljon huomiota ja kannustusta. Kato mua! -huudahdusten takana on suuri epävarmuus omasta riittävydestä. Ellei lapsi saa riittävästi lähi-ihmisten ihailua ja osallistumista hyvällä, hän saattaa alkaa tavoitella sitä tekemällä pahaa. Tärkeintä on, että lapsi saa huomiota. Silloin hän ei ainakaan kutistu ja katoa, vaan on varmasti olemassa. Myös läheisyyden tai kosketuksen vaje voi johtaa siihen, että lapsi tekee kiellettyjä asioita. Huomiota saa myös silloin, kun kielletään, suututaan ja retuutetaan omaan huoneeseen.

Lasta pelottaa oma pienuus jättiläismäisten aikuisten ja isompien lasten maailmassa. Mielikuvituksensa avulla hän ymmärtää, että maailmassa on monenlaisia vaaroja ja riskejä. Painajaiset ovat myös tavallisia. Tälle portaalle kuuluu tietynlainen riskialttius, houkutus testata lentotaitoa, kävellä katolla tai kiivetä puuhun. Myös ahdistus saattaa ajaa vaaroihin ja liialliseen riskinottoon.

### Unelmoiden itsenäisemmäksi

Tämä on unelmien ja luovuuden rakentamisporras! Unelmia tarvitaan, jotta lapsi jaksaa ponnistella vaikeuksien yli. Lujita ja luo unelmia, älä lannista, tyrmää tai palau-

►► **On hienoa, kun ainakin hetkittäin voi tuntea olevansa voittamaton ja vahingoittumaton sankari.**

**Mielikuvitusmaailmalla ei ole rajoja eikä realiteettien kahleita.**

ta lasta turhaan realiteetteihin. Neljävuotiaan Martti-pojan unelma oli ”murskaajakasi” ryhtyminen. Hän uskoi saavansa isona valtavat kourat, joilla voisi murskata kesämökillä äitiä häiritsevät mädät omenapuut tieltään. Kerran tuttu aikuinen kiusoitteli poikaa ja sanoi, ettei sellaista ammattia ole oikeasti olemassakaan. Aikuisen kyvyn nähdä pojan puheet tärkeinä haaveina, palautti huokaus ja pienellä äänellä esitetty kommentti: *Saahan sitä unelmoida*. Hullun hurja usko omaan rajattomuuteen antaa rohkeutta alkaa luoda jotakin uutta ja utopistista myös vanhempana. Usko itseän antaa myös mahdollisuuden edetä itsenäistymisen portaita: jos uskaltaa ajatella, että pärjää täysin itse ja pystyy mihin tahansa, on jo aika rohkea.

Katsele lasta usein silloin, kun hän sitä pyytää. Ihaile hänen taitojaan ja saavutuksiin: *Osaatpa juosta hienosti tai Oletpa raken- tanut tosi hienon majan*. Lapsi tarvitsee tiedon, ettei ole pakko olla huippu-upea koko ajan. Hän on hyvä, vaikei esittäisikään supermiestä – ihan itsenään, sellaisenaan, suorittamatta mitään. Anna lapselle kehuja, rohkaisua, läsnäoloa, kannustusta ja ihailua myös silloin, kun hän ei odota tai pyydä sitä. Lapset näkevät usein vanhempansakin

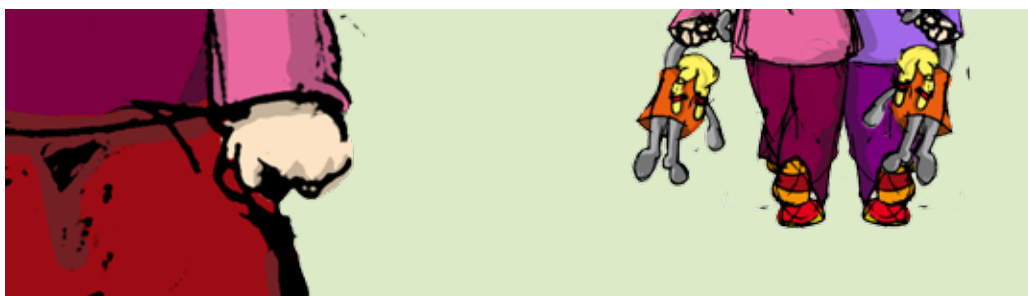
täydellisinä ja virheettöminä. Tämän ikäiset tarvitsevat edelleen jatkuvaa valvomista. Tärkeä oppi on, että maailma on todellisuudessa vaaroja täynnä, eikä ihminen ole kaikkivoipa. Itseä kannattaa suojata, koska oma itse on arvokas.

### Hyvä omana itsenään

Jaksa katsella ja ihaila! On hyvä, että pienenä saa tarpeeksi olla keskipisteenä. Tärkeää on ihaileva ilme ja ääni. Tässä vaiheessa tankataan itsetuntoa ja valetaan minäkuvan peruskiviä. Lapselle voi sanoa: *Kyllä sinä opit ja osaat, kyllä sinä pärjät, olet riittävän hyvä ja samanarvoinen kuin muut!*

Tällä varhaisella, itsetunnon kehityksen kannalta tärkeällä portaalla tarvitaan paljon iloisia kohtaamisia, leppoisaa ja rentoa, kiireetöntä yhdessäoloa ja tarvittaessa lapsen ahdistuksen rauhoittelua ja lohtua. Tärkein viesti lapselle on, että hän on aivan hyvä juuri sellaisenaan, pikkulapsena. Ei ole pakko olla super-hyvä ollakseen arvokas ja saadakseen huolenpitoa ja ihailua.

Kaikki ovat yhtä arvokkaita sellaisenaan, ilman huippuosaamista. Maailmassa ollaan tasavertaisia. Joku on taitava yhdessä asiassa, toinen toisessa. Ja kaikkia tarvitaan! Omille läheisilleen oma lapsi on maailman paras, ainutlaatuinen ja erityinen, mutta kuitenkin tavallinen, ihana lapsi. ■



## Ole kaverini!

n. 5–6-vuotias

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

■ ■ *Marialla on kaksi vaihtoehtoa maailman mukavimmalle tekemiselle: leikki parhaan ystävän tai isin kanssa. Kodin vintillä leikitään Siirin kanssa "Nukkejen salaista valtakuntaa". Osa nukkeista valitaan tärkeään tehtävään. Valittujen niskan piirretään tussilla merkki. Merkityt nuket heräävät öisin eloon ja elävät iloista elämäänsä, syövät, leikkivät ja kävelevät. Maria piirtää nukkejen niskan pienen pienen merkit ja Siiri katselee vierestä. Ystävän kanssa luotu maailma on tosi ja kaunis. Sinne eivät muut pääse.*

*Toisinaan Siiri kuitenkin myös ärsyttää. Vuotta nuorempi paras kaveri on usein viettävissä, suostuu kaikkeen ja ehdottelee ihan hölmöjä, Siiriä voi käskää ja neuvoa. Ei ole epäselvää, kuka on pomo.*

*Isin kanssa asiat ovat taas ihan toisin. Isiä ei kukaan käske. Yhdessä mennään retkelle metsään, rantakalliolle katselemaan ruotsinlaivan lähtöä. Kallioiden koloista voi kalastella märkiä kaisloja ja kiiltäviä lasinsiruja. Rannalta suunnataan lähikahvilaan, jossa Maria saa jäätelön. Joskus isi suostuu leikkimään hidas-tettua robottia, jossa hän ottaa Mariaa kiinni ja kutittaa kuoliaaksi. Isi tietää kaiken ja osaa mitä vain.*

### Kahinoita ja kaveruutta

Lapsi hakee ystävyssuhdetta ikätoverin kanssa. Vanhempien arvostus ja ihailu eivät enää yksin riitä, vaan lapsi haluaa tulla hyväksytyksi toisen lapsen seuraan. Ystävyydellä on tärkeä merkitys lapsen elämässä, ja siihen panostetaan aikaisempaa enemmän. Ensimmäisen kerran muu ihmissuhde kuin suhde omiin vanhempiin tai lähi-ihmisiin on erityinen ja tärkeä. Tällä portaalla opetellaan sosiaalisia taitoja ja ystävyyttä ikätoverin kanssa.

Tällä portaalla oleva tarkkailee sosiaalisia tilanteita, pohtii ja kuvailee niitä, kanтелеe aikuisille siitä, mitä muut tekevät: *Äiti, Maisa otti hiekkalaatikolla kengät pois jaloista tai Karlan kotona syödään muroja sohvalle.* Huomio kiinnittyy toisten lasten toimintaan, siihen mitä kukin tekee, osaa ja saa tehdä. Myös se kiinnostaa, mitä tavaroita muilla on ja mitä he arvostavat sekä millaisia oikeuksia ja valtaa toiset käyttä-

vät. Lapsi ottaa oppia, pohtii ja kertoilee innoissaan tai pahansuovasti näkemistään asioista toisille lapsille tai aikuisille.

Käsiryysyt ja tappelut ovat tällä portaalla tavallisia, samoin kaverisuhteissa loukkaantumiset ystävän toiminnasta. Ystäväs-tä saatetaan ottaa pikainen ja kovaääninen ero. Sopiminen sujuu kuitenkin muitta mutkatta, ja kohta jo haetaan kaveria uudelleen mukaan leikkiin.

## Yhdessä olemisen taitoja on opeteltava

Lapselle kannattaa opettaa todellisen ystävyuden pelisääntöjä, joiden avulla hän voi pärjätä elämässään. Puhutaan nästisti, jaetaan herkut ja kehutaankin. Kaveruuden perussäännöt auttavat häntä selviytymään toisten lasten kanssa. Nimittely, pahat juorut ja loukkaukset eivät kuulu hyvään ystävyYTEEN, eivät myöskään uhkailu tai väkivalta. Käsiryysyä ei sallita. Karkki ei ole riittävä syy lyöntiin. Ihmiset ovat tasa-arvoisia, eikä kenelläkään ole lupa käyttää ylivaltaa tai väkivaltaa toisiin.

Omia mielipiteitään, kehoaan, koskemattomuuttaan ja tavaroitaan saa sen sijaan puolustaa: *Sinun ei tarvitse suostua leikkiin, josta sinulle tulee noin paha mieli tai Nämä ovat sinun korttejasi, joita sinun ei tarvitse antaa muille, vaikka he kuinka vaatisivat.* Näin lapsi oppii paitsi tärkeitä käytössääntöjä, myös erottamaan oikean ystävän alistajasta. Lapselle opetetaan toisten huomioon ottamista, mikä tarkoittaa myös sitä, ettei hänenkään tarvitse alistua kaikkeen. Kerrotaan luottamuksesta, turvallisuudesta ja positiivisten sanojen ja tekojen tärkeydestä. Ystävää ei petetä eikä jätetä turhasta syystä.

Asioita kannattaa selvittää. Lapsille kannattaa opettaa riitely-, sopimis- ja ryhmätaitoja. Kaikesta voi sopia ja keskustella. Aikuisen kannattaa käyttää itse reilusti

aikaa selvittelyihin ja kaikkien osapuolten kuulemiseen. Selvittelyissä tärkeintä on antaa kaikille puheenvuoro, jota kukaan ei saa keskeyttää sekä löytää jonkinlainen ratkaisu, eikä vain etsiä tapahtumien yksityiskohtaista kulkua ja syyllistä.

Lapsen kanssa kannattaa keskustella siitä, että eri kodeissa vallitsevat eri säännöt. Tärkeää kuitenkin on, että väkivalta on aina kielletty. Mikäli lapsi kohtaa kodin ulkopuolella väkivaltaa, kannattaa hänelle opettaa toimintamalli: väkivallan tekijää tulee heti kieltää, paikalta kannattaa lähteä heti pois muiden ihmisten joukkoon ja kertoa aikuisille. Myöskään aikuinen ei rajoita lasta väkivallalla tai uhkailemalla ja pelottelemalla, vaan rauhallisesti kieltämällä, estämällä ja asettamalla välittömiä, kohtuullisia seuraamuksia. Aikuisen on tarvittaessa tehtävä yhteistyötä keskenään, jotta joka kodin säännöt väkivallattomuudesta ovat samat.

Joskus lapsen voi olla vaikea löytää ystävää. Hyvä ohje silloin on se, että jos lapsi itse ei kärsi tilanteesta, ei asiasta kannata kantaa huolta. Maailmaan mahtuu paljon tarkkailijoita ja haaveilijoita, jotka seurailevat toisten toimintaa etäämpää ja viihtyvät paremmin itseksensä. Jos lapsi taas kärsii tilanteesta, kannattaa sitä pyrkiä parantamaan. Voisiko kavereita löytää vaikkapa jonkin harrastuksen parista?

## Tärkeät aikuisystävät

Lapsi oppii mallista. Olemalla itse hyvän ystävän malli ja ohjaamalla lasta ystävällisesti, aikuinen opettaa lapselle parhaiten ystävälliset käytöstavat ja sitä, miten pärjätä toisten seurassa. Tämän vuoksi lapselle tehtyjä lupauksia ei pidä pettää. Lasta ei myöskään pidä uhkailla hylkäämisellä, ettei hän tuntisi olevansa arvoton tai merkityksetön. Lupausten pitäminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsen pitäisi saada kaikki mitä hän haluaa.

Tällä portaalla oleva tarvitsee henkilökohtaista huomiota, leikki- ja pelihetkiä myös aikuisten kanssa. Tällöin hänen ystävyyksi kelpaamisensa ei riipu pelkästään lapsiystävistä, vaan hän voi tuntea olevansa kaivattu myös isompien ihmisten seurassa. Se, että aikuiset haluavat kuunnella hänen kuulumisiaan ja pitävät tärkeinä hänen elämänsä onnistumisia ja vastoinkäymisiä, saa hänet itsensäkin arvostamaan omaa elämäänsä.

Vanhempien tulee etsiä lapsen ympärille sellaisia ihmisiä, joista hän voi saada hyvän ystävän. Lasta kannattaa opettaa puolustamaan ja suojaamaan itseään, et-

tei hän alistu mihin tahansa. Samalla hän oppii ihmiskehon koskemattomuutta ja arvoa. Tämä kasvattaa omanarvontunnetta. Antamalla turvaa ja lohtua, mutta myös viemällä lasta itse seikkailuihin ja jännittäviin hetkiin, aikuinen tarjoaa lapselle monipuolisia kokemuksia. Tällöin pikkuinen muodostaa ihmissuhteita sekä vanhempien että nuorempien kanssa. Onnistumisen kokemukset aikuisten silmissä ovat erityisen tärkeitä silloin, jos kaverisuhteissa tapahtuu hylkäämisiä. ■





# Salainen- julkinen

n. 6–7-vuotias

- Onko kaikki kerrottava muille?  
Voinko pitää salaisuuden?
- Onko oltava rehellinen?
- Ovatko ajatukset tai salaa tehdyt teot salaisia?
- Voiko omaatuntoa vaientaa?
- Haluan olla yksin ja ajatella omia juttujani.
- Saako minulla olla yksityisyyttä?
- Ethän hylkää, vaikka en jaa kaikkea kanssasi?

■ ■ *Maria ja Siiri testailevat omia voimiaan. Suuri uroteko on varastaa naapurin pihan kukkapenkistä pieni pala ruohosipulia. Tytöt tietävät tekevänsä väärin, mutta ajautuvat leikkiin sen jännittävyys ja kiehtovuus vuoksi: Kukaan ei saa nähdä! Varastaminen on väärin!*

*Ruohosipulin palaa imeskellään yhdessä salaisessa kolossa liukumäen alla syyllisyydestä ja jännityksestä vapisten. Sen jälkeen pyöritetään naapurin Adaa keinussa, vaikka tämä ei haluaisi. "Pääset mukaan leikkeihin,*

*jos suostut tähän"; Maria ja Siiri vaativat. Adaa itkettää, mutta mukaan on päästävä, pelon ja pahan olonkin uhalla.*

*Illalla Marian omaatuntoa kalvaa. Adaa tuli kohdeltua kurjasti. Siirille oli mukava näyttää, että saa muut alistumaan omaan valtaansa. Adan kiusaaminen oli yhteinen juttu. Siiri tuntui sen aikana ja sen jälkeen läheiseltä ja tärkeältä: Me olemme parhaat kaverit.*

*Kun puhelin soi ja isä vastaa, Maria arvaa, että on pulassa. Isä kuulostaa järkytetyneelle: "Tämä selvitetään kyllä", hän sanoo. Isän kanssa puhutaan pitkään ja mietitään tilannetta: Mikä sai kiusaamaan? Miten tilanne voitaisiin korjata? Maria keksii itse, että voisi pyytää Adalta anteeksi ja viedä tälle pienen lahjan hyvitteläkseen tekoaan.*

## Omatunto kolkuttaa

Lapsen omatunto alkaa vahvistua ja hän alkaa kiinnostua siitä, mitä tarkoittaa oikein ja väärin. Syyllisyyden ja häpeän kokemukset voimistuvat. Omien kasvojen menettämisen pelko on syntynyt, omaa kunniaa ja uskottavuutta halutaan suojata. Lapsi kokee valtavaa häpeää, jos häntä moititaan silloin, kun hän on tarkoittanut hyvää.

Itsenäisen valinnan tekeminen riippumattomana säännöistä alkaa kiehtoa. Seurauksia ei vielä osata arvioida, ja

lapsi saattaa kokeilla kiellettyjä asioita. Omaatuntoa yritetään vaijuttaa. Tärkeän asian salaamisesta seuraa jopa fyysistä tuskaa ja levottomuutta. Lapsi on kuin tulisilla hiilillä. Kiinnijäämistä seuraa suuri katumus, tunnustusta puolestaan suunnaton helpotus! Kaikki tämä vaatii uusia voimia, koska salaisen ja julkisen maailman rajankäynti houkuttaa samalla, kun syyllisyyden ja häpeän tunteet ovat voimakkaita.

Tällä portaalla oleva ymmärtää jo, että kukaan ei näe hänen ajatuksiaan tai tunteitaan. Hän haluaa olla hetkittäin yksin ja ajatella omia asioitaan. Hän ei aina avoimesti kerro kaikkea, mitä hänelle on tapahtunut, vaan päivä meni ”ihan hyvin”. Lapsi myös ehkä toivoo omaa huonetta, jonka saa lukkoon. Myös erilaiset pelit, säännöt ja niissä huijaaminen kiehtovat.

### Neuvottelemine kannattaa

Lapselle tulee pyrkiä osoittamaan, että rehellisyys kannattaa! Asioiden selvittely ja sovittelu on tärkeää. Näin lapsi saa toimintamallin niihin hämmentäviin tapahtumiin, jolloin kiusaus tehdä väärin on voittanut oikeudentajun ja omantunnon äänen. Anteeksipyyttämisen opettelu ja anteeksi saaminen ovat tärkeitä oppeja. Selvittelyt voivat ensin tuntua pelottavilta ja kurjilta, mutta niiden tuoma huojennus korvaa piinan moninkertaisesti.

Aikuiset voivat olla vihaisia pahasta teosta, mutta korostaa samalla, että lapsi ei ole kuitenkaan paha. Varmasti hän vielä oppii toimimaan oikein! Aikuisen vihasutumisen ei tule olla pelottavaa, julmaa, epäoikeudenmukaista tai väkivaltaista. Sen tulisi olla oikeudenmukaista ja johtaa rakentavaan selvittelyyn, ratkaisun etsimiseen, löytämiseen ja anteeksiantoon.

Seuraamusten pitää olla kohtuullisia. Niistä voidaan myös neuvotella. Sen jäl-

keen aloitetaan taas puhtaalta pöydältä, eikä menneitä asioita nosteta uudelleen esiin. Aikuisten on usein vaikeaa kohdata esimerkiksi varastelua, joka tähän ikäkauteen saattaa liittyä. Kaverin lego-ukko napataan mukaan, tai kodin ruokakaapistta häviää keksejä. Varasteluun on hyvä suhtautua riittävällä vakavuudella, mutta samalla on hyvä muistaa, että tämän ikäinen vasta opettelee, mitä impulsseillaan tekee, mitä tapahtuu, jos ottaa tai vie. Jos lapsi sen sijaan on ahdistunut ja tuskainen, hän saattaa purkaa pahaa oloaan tuhoamalla jotakin muille tärkeää.

Lapselle opetetaan tärkeitä yhteisön sääntöjä ja rohkeutta vastata omista teoistaan. Lapsi oppii, miten kaikkia osapuolia kuullaan, miten totuutta etsitään ja oikeutta jaetaan. Kaikilla tulee olla oikeus puhua, vaikka ei olisikaan valtaa tehdä päätöksiä. Tunteiden hallinnassa voidaan jo opettaa tärkeitä menetelmiä. Lapsen kanssa voi keskustella esimerkiksi siitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Kiusaamisestakin on syytä puhua: *Ei saa kiusata tai tehdä muutakaan kiellettyä, vaikka kukaan ei näkisikään.* On myös hyvä kertoa, mitä kiusaaminen on: *Se on sitä, että samalle ihmiselle tehdään useita kertoja asioita, joilla yritetään saada hänelle paha mieli.*

### Lapsellakin on yksityisyys

Jokaisella tällä portaalla olevalla lapsella olisi hyvä olla jonkinlainen oma loukkamaton reviiirinsä: sänky, laatikosto tai jopa oma huone. Yksityisyys lisää elämänhallintaa ja itsetuntoa. Kun on vastuussa jostakin, tarkoittaa että luotetaan.

Lapsellakin on yksityisyys, ja aikuinen saa poiketa sen kunnioittamisesta ainoastaan silloin, kun lapsen turvallisuus on vaarassa. Salaisia juttuja saa kuiskutella kavereiden korviin tai kirjoitella salaisiin

vihkoihin. Aikuisen ei tarvitse olla tietoinen jokaisen supinan ja kihinän syystä tai merkityksestä.

Lapsen mielipiteet ja ajatukset, niin salaiset kuin julkisetkin, ovat tärkeitä. Hänen perusteluitaan pitää kuunnella ja selvitte-

lytilanteissa kaikki saavat sanoa sanottavansa. Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi. Anna lapsen tuntea ja kuulla, että luotat siihen, että hän oppii tekemään oikeita ratkaisuja ja toimimaan oikein, vaikka et olekaan aina näkemässä. ■

## Epäonnistunut aggressiokasvu

**A**ggressiokasvu aiheuttaa usein konflikteja lapsen lähipiirissä. Riittävän pysyvä, vankka ja turvallinen aikuinen antaa kuitenkin mahdollisuuden tuoda kipeät tunteet pintaan ja opetella pärjäämään niiden kanssa. Epäonnistunut kehitys sen sijaan voi johtaa väkivaltaisiin ja tuhoaviin ratkaisuihin, tai tunteiden ja oman tahdon tukahduttamiseen.

Aggression portailta tipahtaminen tarkoittaa kehitysviivettä ja häiriötä, pahimmillaan normaalikehityksestä syrjäytymistä. Nyrkkien käyttö, potkiminen ja pureminen on normaalia ristiriitatilanteissa 2–3-vuotiaalla pikkulapsella. Hän tekee niin vaistomaisesti, kun ei vielä muuta osaa. Aggressiokasvatuksessa lasta kuitenkin opetetaan kanavoimaan haastavat tunteet rakentavammin: Vihaisena voi toimia myös muuten kuin väkivaltaisesti, mutta suuttuminen itsessään on normaalia. Jos lapsi jää elämässä vaille oikeaa tukea ja neuvoja, hän saattaa omaksua väkivallan pysyväksi ratkaisumalliksi ristiriitatilanteissa.

Epäonnistunut aggressiokehitys voi merkitä myös sitä, että kehitys pysähtyy. Elintilan laajentamisen ja itsenäistymisen virstanpylväiden tavoittelu lakkaa. Silloin lapsi ei lainkaan uskalla eikä halua oppia pärjäämään itse. Sosiaalisen ja emotionaalisen tahtokasvun pysähtyessä rakentuu liian kilttejä, toisten hyväksikäytölle alttiita ihmisiä, jotka eivät uskalla puo-

lustaa oikeuksiaan tai muuttaa maailmaa. Syntyy peräkammarin tyttöjä ja poikia tai yhteiskunnan ulkopuolelle syrjäytyneitä ihmisiä. Tunteiden kieltäminen voi johtaa monella tavalla peitettyihin, mutta silti tuhoaviin käytösmalleihin.

Kaikki aggressiokasvuun liittyvät piirteet ovat myös yleisinhimillisiä, joskin kyky ja kypsyys niihin saavutetaan portaattain. Myös jumittumisia tietyille portaalle tapahtuu. Kadulla pulloon takertuva kailottaja on kuin ensimmäisen portaan vauva, joka huutaa: *Kuka on minun? Kenet saan paikalle?* Jotkut meistä taas tunnistavat kumppanissaan kakkosportaan tutkimusmatkailijan, joka haluaisi vapaana jatkuvasti suunnistaa kohti tuntemattomia valloitusretkiä, tai kolmosportaan tahtojan, joka haluaa päättää itse: *Haluan, että kotityöt tehdään siinä järjestyksessä, kun olen ne aina tehnyt. Minun tapani on ainoa oikea.* Monet tuntevat myös ihmisiä, jotka haluavat kahvipöydässä tai illanvietossa taukoamatta keskipisteeksi, jatkuvan huomion kohteeksi. Tällainen ihminen on kuin viitosportaan supersankari, joka haluaa näyttämön: *Kerro, että olen hyvä, hyvä, hyvä.*

Meistä kaikista voi edelleen tavoittaa välähdyksiä jokaisesta portaasta, tunteita, muistoja ja tapoja toimia. Jos portaat on kuitenkin kaiken kaikkiaan edetty tyydyttävästi, ihminen kykenee hallitsemaan tunteitaan ja voi saavuttaa kypsän, rikkaan ja tyytyväisen aikuisuuden. ■



# 6 OHJEITA 6 KIUKKUISEN ARJEN VARALLE

Lapsen kanssa kannattaa puhua tunteista ja siitä, miltä ne tuntuvat. Lapsen on myös tärkeää saada konkreettisia neuvoja vihan hallintaan. Tunteiden hallitsemista voi opettaa ja oppia, niin nuorena kuin vanhempana. Vanhemmat voivat neuvoa lasta riitelemään rakentavasti ja oppia samalla itsekin. Entä miten rauhoittua ja olla menemättä mukaan lapsen tai kumppanin aggressioon? Tähän lukuun on kerätty konkreettisia neuvoja ja toimintatapoja, joita vanhemmat voivat tarpeen tullen hyödyntää.

Tärkeä ja helpottava oppi jokaiselle, lapselle ja aikuisellekin, on se, että kaikki hurjat tunteet menevät joskus ohi. Ne ovat vain tunteita. Kaikki kuohuvat tunteet vaimenevat itsestään ja muuttuvat toisiksi, aivan kuten liikennevaloissa keltainen seuraa punaista ja aina lopulta tulee myös vihreä. Kenellekään ei ole jäänyt mikään valtava tunnekuohu päälle koko elämän ajaksi. Alamäkeä seuraa ylämäki, itku

nauru, surua ilo. Pahinkin tuska lievenee vähitellen ja mahtavinkin raivo laantuu. Tämä kannattaa lapselle kertoa silloin, kun hän kohtaa elämänsä ensimmäisiä pettymyksiä tai suruja.

Tunteita ei myöskään tarvitse ratkaista tai poistaa. Ne voi elää, antaa tulla ja tuntea. Suuret tunteet eivät ole pelottava katastrofi, vaan osa elämää. Ne tuovat elämään myös väriä ja vaihtelua, ilman niitä elämä voisi olla aika tylsää. Aikuinen voi muistella lapsen kanssa yhdessä, onko menneisyydessä ollut jokin sellainen hetki, jolloin tunteet ovat hyökeneet yllättäen hyvin voimakkaina tai olleet aivan umpisolmussa. Mitä silloin tapahtui? Miten kävi, kun ystävä petti ja jätti? Miten siitä selvitettiin? Entä millaisena aikuinen itse muistaa oman raastavimman

tunteensa? Lähes jokainen voi muistoistaan etsiä sen tunteen, joka oli kuin lopullisen päätepisteen kokemus, niin suuri raivon, epäoikeudenmukaisuuden tai pettymyksen tunne, että sitä tuntui seuraavan maailmanloppu.

Voi ehkä myös muistaa, miten tunnekuohussa oli täysin neuvoton ja mitä sitten tapahtui. Senkin jälkeen ihminen jäi henkiin, sekin meni ohi. Pahimmankin syöksykierteen jälkeen aina tulee helppoja hetkiä, ja asiat ovat taas suurin piirtein kunnossa. Suuret tunteet voi kestää! Tärkeintä on oppia purkamaan ne oikeilla tavoilla.

## Yhteiset säännöt

Lapset tarvitsevat selkeät tiedot siitä, mikä on sallittua ja mikä ei. Monissa ympäristöissä lapsi on voinut saada sellaisen mallin, että kun raivostuu, saa tehdä mitä vaan, on luvallista riehua ja hajottaa. Itsehillinnän mahdollisuus, rajat ja säännöt onkin syytä opettaa varhain, ja rajojen on oltava selkeät: ei liian vaativat, mutta kohtuullisen samanlaisina toistuvat.

Säännöt luovat perheessä turvaa, etenkin jos niitä on yhdessä pohdittu. Lapset eivät useinkaan tunne omia oikeuksiaan, itseään tai huoltajiaan koskevia säännöksiä tai velvollisuuksia. Lapsen ja vanhemman velvollisuuksista voi syntyä hyviä keskusteluja. Lapselle voi kertoa, mitä Suomen laissa sanotaan: *Vanhemman tehtävä on hoitaa ja huolehtia lapsesta, lapsen kuuluu saada leikkiä, eikä väkivaltaa saa käyttää tai Ennen opettajilla oli lupa löydä oppilaita, mutta nyt se on laissa kiellettyä.*

Säännöistä, seuraamuksista ja rangaistuksista on helpompi sopia lapsen kanssa silloin, kun ollaan rauhallisia ja sovussa: *Mikä on kohtuullinen rangaistus, silloin, jos ei hoida velvollisuuksiaan tai hajottaa toisen tavaroita?* Kun lapsi on raivostunut, kaikki

rajoitukset tuntuvat epäoikeudenmukaiselta. Lapsen on myös helpompi asettua noudattamaan sääntöjä, kun hän tietää, ettei sääntö ole juuri nyt, tässä ristiriitatilanteessa keksitty, vaan että sitä on oikeasti mietitty pitkään ja yhdessä. Tällöin hän tietää tehneensä väärin.

Vihaisena aikuinen voi myös tulla langettaneeksi liian kovia seuraamuksia. Tunnekuohut aiheuttavat ylilyönnejä, eikä suuren tunteen aikana lausuttuja seuraamuksia aina voi pitää oikeudenmukaisena: *Nyt kyllä menetät viikkorahasi kuukaudeksi.* Asioista on voitava keskustella uudestaan ja rauhallisena. Voi aivan hyvin sanoa: *Keskustellaan tästä asiasta, kun olen rauhoittunut, olen nimittäin nyt tosi vihainen.* Kannattaa kuitenkin muistaa, että mitä pienempi lapsi on kyseessä, sen nopeammin seuraamusten on tapahduttava. Isomman kanssa voi jo neuvotellakin.

## Väkivaltakasvatus

Väkivallasta puhuminen ja sen määrittely ovat vanhemman vastuulla olevia tärkeitä asioita. Liian usein oletetaan, että lapsi tajuaa sanomatta eron väkivallan ja leikin, kielletyn ja sallitun välillä. Vihastuminen ja suuttumus eivät ole väkivaltaa. Tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki teot eivät. Kaikki tunteet ovat todellisia ja normaaleja. Haastavatkään tunteet eivät ole pahoja, mutta aina niiden kanssa ei ole helppo pärjätä. Kaikkea, mitä tulee mieleen, ei saa tehdä, vaikka olisi kuinka vihainen. Tunne ei ole teko, vaan se on vasta tunne. Ihmisellä on järki, jolla hän voi päättää, mitä tekee tunteidensa kanssa. Helpommin sanottu kuin tehty, mutta ei mahdotonta.

Väkivaltakasvatus on sitä, että sanotaan, että väkivalta on väärin, ketään ei saa satuttaa, mitään ei saa rikkoa. Tätä mantraa on hoettava kaikki kasvuvuodet. Samalla on kerrottava, mikä on väkivaltaa: kiusaa-



minen, lyöminen, potkiminen – yleensä kaikki, mikä on tehty vahingoittamistarkoituksessa tai mikä kohteesta tuntuu siltä. Myös nimittely ja loukkaaminen ovat väkivaltaa. Painostus ja pakotus sekä kaikki vastentahtoinen toisen kehoon puuttuminen ovat kiellettyjä. Näiden käsitteiden seittäminen esimerkein on tärkeää: *Sinulla ei ole oikeutta tökkiä ja tönä pikkoveljeä, tai Ei ole hyväksyttävää huudella toisille pihalla ilkeyksiä.*

Väkivaltaa ovat myös rajattomuus ja tunnetason loukkaukset, se, että joutuu näkemään tai kokemaan väkivaltaan liittyviä tai muuten ahdistavia asioita. Aikuisen tehtävä on varjella lasta. Lapselle voi hyvin kertoa, että elokuvissa tai peleissä on kiellot ikärajojen suhteen, jotta hän ei joutuisi kokemaan väkivaltaa. Tämän vuoksi kieltoja on lain mukaan noudatettava. Lapsen kanssa voidaan myös yhdessä miettiä, montako kertaa vaikkapa piirretyissä lyödään toista, ja mitä todellisuudessa tapahtuisi, jos tällä tavalla löisi elävää ihmistä.

On tärkeää puhua myös siitä, mikä ei ole väkivaltaa. Suuttuminen, rakentava riitely, itsepuolustus, peliin kuuluvat taklaukset tai puolensa pitäminen eivät ole väkivaltaa. Myös itsensä suojeleminen on tärkeää! Itsepuolustuksessa kielletyn ja sallitun rajaa on hyvä selvittää. Nyrkkisääntö voi olla: estää saa, mutta ei kostaa.

On hyvä puhua siitä, että omat tunteet – haastavimmatkin – on opittava käytöksen tasolla hallitsemaan. Oikeudenmukaisuuden vaatimuksen nostattama raivo ei oikeuta käymään päälle. Tekonsa on hallittava, myös silloin vaikka olisi vahvempi tai korkeammassa valta-asemassa, vaikka kukaan ei näkisi, tai vaikka kiinnijäämisen riski olisi pieni.

Aivojen kypsymisen tarjoama kyky itsehillintään kehittyä kuitenkin hyvin hitaasti, ja toisilla hitaammin kuin toisilla. Lapsille

kannattaa kertoa, että ihmiset käsittelevät tunteitaan hyvin eri tavoin. Osa tulistuu helpommin, kun taas jotkut ovat aina rauhallisia kuin viilipytyt. Ihmiset, jotka eivät osaa käsitellä suuttumustaan ilman väkivaltaa, eivät ole hulluja tai pahoja. Monet eivät vain ole oppineet hallitsemaan käyttäytymistään. Sille, että lapsi ei vielä pysty täysin itseään hillitsemään, hän ei voi mitään. Riskitiriidat opitaan pikkuhiljaa ratkaisemaan ilman väkivaltaa.

### Eroon turhista riidoista ja kinaamisista!

Suuttumuksen tunne on normaalia. Tapa, jolla sitä ilmaistaan on jokaisen omalla vastuulla ja sen voi valita. Joskus erimielisyydet johtavat riitaan. On tärkeää uskaltaa sanoa omat mielipiteensä ja ajatuksensa ääneen ja puolustaa niitä. On myös tärkeää kuunnella toista ja sitä, miksi hän on eri mieltä. Kaikilla on oikeus puhua rauhassa, eikä riitelyn tarvitse olla pelottavaa ja uhkaavaa. Rakentavan ja asiallisen riitelytavan voi opetella ja sitä voi opettaa. Rakentava toiminta on sitä, ettei turhaan lietso kenenkään vihan tunteita eikä yllytä itseäänkään turhiin tunnekuohuihin.

Avoin ja hyvä tunnelma rakentaa kaikkien kotona olevien hyvinvointia. Kodin ilma- piiri on aikuisen vastuulla. Jatkuva huuto tai nalkuttaminen kuluttaa eikä palvele mitään tarkoitusta. Niinpä aikuisen tehtävä on määritellä jokaisen kiistan tärkeys ja toimia sen mukaan, mikä on järkevää. Tämä pätee niin vanhempien välisiin sa- naharkkoihin kuin lasten kanssa riitelyyn. On hyvä, jos pystyy riitatilanteissa ilmaise- maan itseään mahdollisimman rakenta- vasti ja jämäkästi.

Masentuneen aikuisen voi olla hyvin vaikeata olla luja ja näyttää lapselle mallia asiallisesta ja turvallisesta rajoittamisesta. Tällainen vanhempi kaipaa usein kipeäs-

## ■ ■ On tärkeää uskaltaa sanoa omat mielipiteensä ja ajatuksensa ääneen ja puolustaa niitä.

ti lapsen hyväksyntää ja kokee, ettei ole kenenkään rakastama, kukaan ei rakasta kuten oma lapsi. Tällöin aikuinen ei ehkä halua tuottaa lapselle mielipahaa, hän halua miellyttää ja jopa mielistelee. Lapsi ei tällöin saa kokemusta turvallisista rajoista. Aikuinen ei tunnu peruskalliolta, jota vastaan voi puskea.

Jämäkkyyttä voivat kaikki kuitenkin opetella! Silloin kun kaikilla perheenjäsenillä on rakentavia riitelytapoja käytössään, yhteenotoista muodostuu perheyhteisön toimivuutta parantavia, toisen ihmisen näkökulmia avaavia kokemuksia, jotka kuuluvat arkeen, mutta eivät täytä sitä kokonaan.

### Elintärkeä kysymys vai mitätön asia?

#### Kun syntyy erimielisyyksiä, määrittele kiistan tärkeys...

- **Ei kovin tärkeä:** Joskus voi joustaa. Anna periksi. Möly saa mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos. Tunteita saa tuulettaa. Jaa tunne ja lohduta – aina ei kannata riidellä siisteydestä, aikatauluista ja kaikista käytöstavoista.
- **Työstämisen väärtti:** Asiat, jotka on päätetty nyt opettaa. Niitä täytyy jakaa puolustaa puhumalla, neuvottelemalla ja sopimalla seuraamuksia yhä uudestaan, koska tämä asia on nyt aika oppia. Näistä asioista ei jousteta.

- **Elintärkeä:** Puolusta ehdotonta rajaa toiminnalla, rajoittamalla lasta tarvittaessa fyysisesti, hakemalla lapsi liikenteestä, estämällä lyönti, pitämällä kiinni, ottamalla ase pois. Ilmoittamalla, että raja kulkee tässä, tämän yli ei mennä.

Tämä malli on mukaelma Ross Greenen kirjasta *”Tulistuva lapsi”*. Siitä hyötyvät kaikki perheet, mutta erityisen hyödyllinen ja tehokas se on helposti äkkipikaisten lasten vanhemmille. On aivan turha taistella jokaisesta pikkuasiasta ainoastaan sillä perusteella, että vanhemman on saatava sanoa viimeinen sana.

Usein ajatellaan, että tulistuvien lasten vanhemmat ovat huonoja pitämään kuria. Neuvottelemalla pääsee usein kuitenkin pitemmälle kuin oman näkökulman läpiviemisellä ehdoilla ja väkisin. Jos omasta käskystään pitää kiinni tuntikausien rai-vokohtauksienkin uhalla, toimii itse asiassa samalla tavoin kun lapsi: joustamattomasti.

Tulistuvat lapset tarvitsevat harjoitusta omien tunteidensa hallinnassa ja tunnistamisessa. Näitä taitoja on opeteltava siinä missä pyörällä ajoakin, ja lapsi oppii neuvottelutaitoja ja joustamista pikkuhiljaa. Sellaisia asioita, joissa vanhemmat voivat hyvin joustaa, on varmasti tuhansia. Sukkien väristä, aamupalan sisällöstä tai lelujen siivoamisen ajankohdasta voi hyvin neuvotella.

## Erilaisia riitelytapoja

Meillä kaikilla, niin lapsilla kuin aikuisilla on erilaisia tapoja riidellä. Joku ilmaisee asiansa aina kovalla äänellä, haluaa voittaa riidan ja uskoo olevansa oikeassa. Hän on ehkä oppinut, että se joka on vahvin tai huutaa kovimmin, yleensä voittaa. Toiset taas eivät riitele koskaan. He ovat ehkä oppineet, ettei suuttumusta pidä näyttää muille. Jotkut taas pelkäävät ja välttävät riitaa viimeiseen asti. Monet meistä oppivat riitelemisen tavat omista kodeistaan.

**Alistuva käyttäytyminen:** Passiivinen, nöyrästi mukautuva ja lannistunut tapa käyttäytyä tarkoittaa, että ihminen yrittää olla reagoimatta, salaa tunteensa ja vähättelee omaa näkökulmaansa ja kokemustaan. Hän keskittyy säälimään itseään ja pitää itseään jo etukäteen häviäjänä. Alistuva ihminen tulee helposti hyväksikäytetyksi. Hänen mielipiteensä ja toiveensa ohitetaan, koska hänet on helppo sivuuttaa. Hän tuntee itsensä usein vähätellyksi ja nöyryytetyksi.

**Aggressiivinen käyttäytyminen:** Väkivaltainen, uhkaava ja hyökkäävä tapa käyttäytyä tarkoittaa sitä, että ilmaisee tunteensa täysillä, korostaen ja muita nöyryyttäen. Aggressiivinen ihminen pyrkii jyräämään toisten yli. Hän yrittää saada tahtonsa läpi väkipakolla, muita alistamalla ja pelottelemalla. Hän ei välitä muiden tunteista tai käyttää muiden tunteita julmasti hyödykseen. Näin käyttäytyvä pyrkii ajamaan omaa etuaan ja valintojaan edes kuuntelematta muita. Hänellä on tarve purkaa pahaa oloaan muihin. Halu suuttua vahvistaa suuttumusta ennestään.

**Jämäkkä käyttäytyminen:** Jämerästi ja määrätietoisesti käyttäytyvä ihminen ilmaisee tunteensa avoimesti ja rehellisesti muita nöyryyttämättä. Hän kuuntelee myös

toisten näkökulmat ja tarvittaessa muuttaa kantaansa. Jämäkkä ihminen on asiallinen ja rakentava: hän etsii ratkaisuvaihtoehtoja ja pohtii niiden seurauksia muille ja itselle. Tällainen henkilö kohtelee itseään ja muita reilusti ja kykenee kompromisseihin. Hän on tyytyväinen itseensä, luottaa itseensä ja noudattaa omia toiveitaan, päämääriään ja periaatteitaan. Hän haluaa pysyä rauhallisena.

## Jämäkkyyttä voi opettaa ja opetella

Uusia rakentavia riitelytapoja voi jokainen oppia, myös ne, jotka ovat tottuneet toimimaan aggressiivisesti tai alistuvasti. Jämäkkyyttä ja ”ein” sanomista voi harjoitella esimerkiksi itsekseen peilin edessä. Lapselle kannattaa opettaa jämään ihmisen asentoa, ääntä, ilmeitä ja eleitä. Jämäkkyyttä harjoitellessa lapsi oppii samalla itsensä kunnioittamista ja omia rajojaan: *Minun ylitseni ei saa kävellä, eikä minua saa käyttää hyväkseen.* Näitä lauseita voi harjoitella sanomaan ääneen samalla kun katsoo toista suoraan silmiin.

Myös aikuisten kannattaa tarkkailla omia asentojaan ja eleitä riidellessään. Riitatilanteen tallentaminen esimerkiksi kotivideolle voi saada avaamaan silmät omia maneereitaan kohtaan. Virheitään kun ei tunnekuohussa useinkaan tunnista! Seuraavista kuvauksista suurin osa on sovellettu Britannian vankeinhoitolaitoksen suuttumuksenhallintakursseilta.

**Asento:** Jämäkkä ihminen istuu tai seisoo rentona mutta suorassa, ruumiin paino on tasapainossa, ilman kireyttä. Tällainen asento kertoo, että olet vilpitön ja varma asiastasi. Jämerä ja määrätietoinen ihminen katsoo muita osapuolia pää pystyssä. Hän katsoo avoimesti ja muualle vilkuilematta henkilöä, jonka kanssa puhuu. Välimatkan

## MITEN SINÄ RIITELET?

Mieti, mitkä seuraavista käyttäytymistavoista ovat sinulle ominaisia...

### ALISTUVIA TAPOJA RIIDELLÄ:

- **Vaikeneminen:** En sano mitään, vaikka minua harmittaa!
- **Anominen:** Älä vain suutu, teen niin kuin tahdot!
- **Vetäytyminen:** Olen hiljaa, menen pois tieltä.
- **Alistuminen:** Painan pääni hiljaa alas.
- **Pelko:** Alan itkeä.

### AGGRESSIIVISIA TAPOJA RIIDELLÄ:

- **Hylkääminen:** Lähdän pois, paiskaan oven, en halua nähdä sinua enää ikinä!
- **Uhittelu:** Näytän sinulle!
- **Vastasytökset:** Hyökkään kimppuusi, jotta et ehdi loukata!
- **Karjuminen:** Huudan ja kiroilen, jotta pelästy!
- **Ärsyttäminen:** Olet aina typerä, et koskaan ymmärrä mitään!

- **Nenäkkyyys:** Et ymmärrä yhtään mistään mitään!
- **Mitätöinti:** Et voi ajatella noin!
- **Väkivalta:** Kosken sinuun fyysisesti, pelästyän, lyön!
- **Haukkuminen:** Olet typerä idiootti!
- **Ylivallan ottaminen:** Täällä määrään minä!
- **Mykkäkoulu:** Olen niin kauan hiljaa, että murrut.

### RAKENTAVIA JA JÄMÄKÖITÄ TAPOJA RIIDELLÄ:

- **Oman tunteen kertominen:** Olen tosi loukkaantunut, kun teet noin!
- **Kuunteleminen:** Mitä ajattelet?
- **Oman mielipiteen kertominen:** Minä olen eri mieltä!
- **Rakentava ehdottaminen:** Toivon, että tekisit niin!
- **Kunnioittaminen:** Minä näen asian eri tavalla!
- **Sopiminen:** Eikö sinustakin kannataisi tehdä näin?

### MITÄ PIIRTEITÄ VALITSIT ENITEN?

on oltava sopivan pitkä. Liian lähelle tuleva koetaan helposti uhkaavana tai hyökkäävänä. Istuesssa selkä kannattaa pitää suorana. Kyyry ryhti on alistuva, eteenpäin kumartuva on uhkaava ja taaksepäin vetäytyvä on halveksiva.

**Ääni:** Kuiskaaminen, mutiseminen tai huutaminen eivät sovi jämäkkään käytöseen. Tasainen, kuuluva ääni on vakuuttava olematta pelottava. Voit painottaa jonkin verran sanoja, jotka ovat tärkeitä. Liian voimakas painottaminen tekee kuitenkin puheesta uhkaavaa.

**Eleet:** Hermostunut liikehdintä häiritsee sitä mitä sanot. Sormella osoittelu ja tökiminen ovat aggressiivisia eleitä. Kumaraan painunut ryhti ja suun peittäminen kädellä ovat alistuvia eleitä, samoin käsien pitäminen selän takana.

**Ilmeet:** Jämäkkä ihminen säilyttää vakaan ilmeen kasvoillan myös silloin, kun on suuttunut. Näytä siltä, että tarkoitat mitä sanot, irvistelemättä tai hymyilemättä. Älä pälyile katseellasi sivuille tai alas. Ei myöskään kannata mulkoilla vihaisesti tai naurahdella.

## Miten riidellä rakentavasti?

Suuttumisen ilmaiseminen on terveellistä ja jopa hyödyllistä, kunhan se tapahtuu tavalla, joka ei loukkaa toisen tunteita. Tapa, jolla vihasuuttumista ilmaistaan, vaihtelee, on valittavissa ja vaikuttaa riidan etenemiseen. Kannattaa yrittää saada toinen henkilö ymmärtämään oma kanta ilman, että hän suuttuu ainakaan enemmän. Näin saat todennäköisimmin tahtosi läpi ja vältät vihaisen yhteydenoton. Jos suuttutat toista osapuolta lisää, hän ei enää kuuntele, mitä yrität sanoa. Loukattu ja raivostunut ihminen käyttäytyy aggressiivisesti ja joskus jopa järjettömästi.

Kannattaa myös pitää kirkkaana mielessä se, mistä riidellään ja mitkä ovat juuri tämän riidan tavoitteet. Riidan laajentamista vanhoihin asioihin, muihin ongelmiin tai sivuseikkoihin kannattaa välttää. Riitele yksi asia kerrallaan ja palaa siihen aina, vaikka toinen osapuoli pyrkisikin syyttämään sinua muista asioista. Pidä hyvä ryhti, rauhallinen varma ilme ja ääni, katso silmiin ja puhu selvästi ja kuuluvasti. Koeta antaa itsevarma ja asiallinen vaikutelma niin, ettet halua alistaa tai nöyryyttää ketään, mutta uskallat sanoa mielipiteesi.

Älä kiellä tai mitätöi arvostelua, joka kohdistuu käytökseesi ja on totta. Myönnytysten antaminen saa vastapuolen kokemaan, että hänen asiansa tulee kuulluksi: *Olet oikeassa, olen paljon poissa kotoa tai Se on totta, olen varmasti sanonut niin.* Älä myöskään asetu puolustuskannalle, äläkä selittele. Älä vähättele, äläkä kiellä arvostelua. Älä asetu hyökkäyskannalle tai ala arvostelemaan takaisin. Tärkeää ei ole se, kumpi ampuu kovempaa ja nopeammin, vaan se, miten päästään yhdessä rakentavaan ratkaisuun. Sopuisan ilmapiiirin vallitessa kannattaa taas myöntyä aina kun siihen on aihetta. Näin toisenkin on hiukan helpompi myöntyä omalla vuorollaan.

Jos toinen loukkaa tahallaan saadakseen sinut pois tolaltaan ja kohdistaa huomiota toisaalle, voit yksinkertaisesti jättää loukkauksen huomioimatta. Ohitat sen, kuin et olisi kuullutkaan. Silloin tarvitset suuttumuksen hallintaa ja rauhoittavia ajatuksia. On tärkeää kyetä osoittamaan suuttumusta silloin, kun se palvelee tavoitteitasi ja asiaa, jonka haluat toisen ymmärtävän – sitä asiaa, josta juuri kiistelette. Se on tärkeää myös, kun on tarpeen ehdottomasti osoittaa raja: *Tätä en hyväksy! Et missään tapauksessa saa mennä tältä laiturilta uimaan ilman valvontaa, vaikka kuinka huutaisit ja karjuisit.* Oma suuttumus on osattava tuolloin ilmaista jämäkän lujasti, ei alistuvasti tai aggressiivisesti.

Painostukseen, ympäripuhumiseen ja taivutteluun – väsytystaisteluun ja jankuttamiseen – voi suhtautua toimimalla samoin kun naarmuuntunut levy. Se toistaa yhtä ja samaa kohtaa samalla tavalla, alusta loppuun, mitään muuttamatta: *Et voi mennä enää ulos leikkimään, kello on jo kahdeksan, ja huomenna on noustava aikaisin.* Älä korota ääntäsi, älä turhaudu tai suutu. Älä luovuta, sillä yksinkertainen puhe on ymmärrettävää ja sinut kyllä kuullaan. Toinen vain yrittää murtaa kärsivällisyytesi. Toista omaa näkökulmaasi hellittämättä ja jätä huomiotta kaikki yritykset eksyttää sinut asiasta. Ei kannata lähteä selittelemään, miksi haluat tai et halua jotakin. Omille mielipiteilleen ei tarvitse antaa syytä, vaan ainoastaan puolustaa sitkeästi ja rauhallisesti omaa kantansa. Yleensä toinen silloin luovuttaa lopulta ja taipuu.

Vaikka itse on vihainen, ei silti tarvitse käyttäytyä aggressiivisesti. Voi korottaa ääntään, säilyttää ilmeensä tyyneenä ja tuoda suuttumuksen selvästi ilmi uhkaamatta tai loukkaamatta toista osapuolta, olematta ylimielinen ja ivallinen. Tämä on jämerää, itseään ja toista arvostavaa ja määrätietoista käytöstä.

Se, että ilmaisee itseään selkeästi ja keskittyy "minä-viesteihin" mieluummin kuin "sinä-viesteihin", auttaa pitämään aggressiivisuuden poissa omasta puheesta ja olemaan loukkaamatta. Sano esimerkiksi: *Olen eri mieltä sen sijaan, että sanoisit: Olet väärässä, tai sano: Minusta tämä tuntuu epäoikeudenmukaiselta, kun joudun tekemään kaiken yksinään eikä Olet epäreilu, kun et koskaan tee mitään.*

Kumpikin riitelijä voi vuorollaan yrittää selittää sitä, miksi on mielestään oikeassa. Aikuinen voi kannustaa lapsia tähän myös heidän keskinäisiä riitojaan selvitettyä. Lapsia voi myös muistuttaa puhumaan vain itsestään, siitä, miltä minusta tuntuu. Toista ei saa haukkua tai löydä. Ja jos pin-

na palaa ja keittää yli, on parempi huutaa kuin hyökätä. Mieluummin aiheuttaa kovaa ääntä kuin lyö.

Toisten riitelystä ei muiden pidä myöskään puuttua, ellei tilanne ole uhkaava, väkivaltainen tai epäoikeudenmukainen. Lasten välistä riitelyä on kuitenkin valvottava. Jos lapset, jotka eivät vielä osaa riidellä rakentavasti, jätetään yksin selvittämään välejään, hyökkäyksiä usein voittaa.

Jämäkkää riitelyä voi opetella ja opettaa. Kerro lapselle, millaista on rakentava riitely, ja riitele rakentavasti itse! Riitelystäkin on säännöt. Erilaisia riitelytekniikoita kannattaa ja voi hyvin harjoitella. Harjoittelemalla ja kokemuksen kertyessä omat taidot kehittyvät.

■ ■ **Suuttumisen ilmaiseminen on terveellistä ja jopa hyödyllistä, kunhan se ei loukkaa toisen tunteita.**





## SUTUHAKA-malli rakentavaan suuttumuksen ilmaisuun

Seuraava neljän askeleen malli auttaa ilmaisemaan ärtymystä tai suuttumusta jo ennen kuin tunne kasvaa liian suureksi ja johtaa asiattomaan konfliktiin. Se antaa asiallisen riitelymallin kaikkiin tilanteisiin, joissa on pakko vetää ehdoton raja. Sutuha-ka-mallissa tunteita saa olla ja niistä saa puhua. Mallia voivat hyödyntää niin lapset kuin vanhemmatkin. Mallin pohjana on käytetty Iso-Britannian vankeinhoitolaitoksen *suuttumuksen hallinta* -aineistoa. Malli tarjoaa mahdollisuuden puolustaa oikeuksiaan ja ehdottaa rakentavaa ratkaisua jämäkästi ja loukkaamatta. Siinä kerrotaan **Miksi suutuin, Miltä tuntuu, Mitä haluan ja Miksi yhteistyö kannattaa.**

**1.** Kuvaile miksi olet suuttunut (nöyryyttämättä, nöyristelemättä) Vältä sellaisia sanoja kuin "aina" tai "ei koskaan". Keskity tekoon, ei ihmisen moittimiseen ja vain siihen asiaan joka sinua juuri nyt harmittaa.

- Kun palautit cd-soittimeni, olit käyttänyt sen patterit loppuun.
- Olet piirtänyt vahaliiduilla seinään.

**2.** Kerro miltä sinusta tuntuu (suo- raan, kiertelemättä) Ilmaise tunteita "minä-lauseilla": *Minua suututtaa, eikä Sinä raivostutat minua*, mikä saa toisen osapuolen tuntemaan syyllisyyttä ja suuttumaan. Pidä lauseet lyhyinä, älä rönsyile, älä kuvaile.

- Minusta se on todella ärsyttävää.
- Minua harmittaa, koska seinä maalattiin juuri.

**3.** Täsmennä, mitä haluat toisen teke- vän (asiallisesti, alentumatta) Älä sano: *Kunpa et olisi tuollainen typerys*, vaan ehdota toimintaa, joka mielestäsi olisi rakentavaa ja parantaisi tilannetta.

- Haluan, että hankit uudet patterit, jos käytät minun patterini loppuun.
- Haluan, että yritämme puhdistaa tämän seinän nyt yhdessä.

**4.** Kerro miksi yhteistyössä toimiminen kannattaa (kannustavasti, iivaamatta) Mitä hyvää näin toimimalla tapahtuu kummallekin? Osoita seuraukset yhteistyöstä mahdollisimman myönteisesti.

- Jos hankit uudet patterit, saat lainata soitinta jatkossakin.
- Jos puhdistat seinää kanssani, uskon, että osaat jatkossa piirtää paperille. Sitten voit käyttää liituja tulevaisuudes- sakin. Puhdas ja kaunis seinä on meille kaikille mukavampi katsella. ■

## KUKIPASO-malli suuttuneen henkilön kohtaamiseen

Kukipaso-malli on tarkoitettu hyvin voi- makkaan raivokohtauksen saaneen ihmisen, niin lapsen kun aikuisenkin kohtaa- miseen. Jos joku on syvällä alatiellä, to- della raivostunut ja täysin poissa tolaltaan, hänen kanssaan ei kannata yrittää neu- votella. Tilanteesta on parasta vain pyrkiä selviytymään ilman vahinkoa.

Tärkeintä on yrittää saada suuttunut rauhoittumaan. Tämä onnistuu parhaiten, kun itse pysyy niin rauhallisena, kuin pys- ty. Väkivaltaan vastaaminen hillitsemällä itsensä, välttämällä äkillistä tai ärsyttävää toimintaa ja pyrkimällä rauhoittamaan ti- lanne, on aina hyvä ratkaisu. Se vaatii lu- jempia hermoja, vakaampaa päätöstä ja

enemmän itsehillintää kuin riitaan vastaa-  
minen riidalla.

Tämän neljän kohdan toimintamallin voi opetella ulkoa ja kokeilla sen soveltamis-  
ta kiperän paikan tullen. Kukipaso-sana  
tulee sanoista: **kuuntele, kiitä, pahoittele, sovi jotain.**

**1 Kuuntele.** Keskity suuttuneeseen koh-  
teliaasti, anna hänelle aikaa kuvata  
asiaansa. Anna hänen tuntea, että hän to-  
della tulee kuulluksi. Tervehdi ja puhuttele  
uhkaavaa ihmistä ystävällisesti ja asialli-  
sesti ilman mitään ilmeitä, sillä raivostu-  
nut ihminen tulkitsee kaikki ilmeet viha-  
mielisinä. Osoita kaikin tavoin, että haluat  
vilpittömästi kuunnella häntä katsomalla  
silmiin, nyökyttelemällä ja välttämällä kes-  
keytyksiä. Näin suuttunut saa luvan purkaa  
voimakasta tunnettaan. Näin tunne alkaa  
laantua hetken kuluttua itsestään. Suut-  
tunut tuntee, että saa kerrottua asiansa ja  
että häntä kuullaan. Älä reagoi mitenkään  
siihen, että syytökset saattavat olla epäoi-  
keudenmukaisia tai liioiteltuja. Ole ihan hil-  
jaa ja nyökyttele.

**2 Kiitä.** Anna suuttuneelle ihmiselle tun-  
nustusta. Jos voit sanoa: *Olet oikeassa,*  
sano se. Muussa tapauksessa kiitä siitä, että  
hän otti asian puheeksi. Sano vaikka: *On  
hyvä, että kerroit tästä.* Sehän on kuitenkin  
hyvä, että tällaiset tunnekuohut tulevat esiin,  
eivätkä jää vaikuttamaan pinnan alle.

- **Olet oikeassa, olen myöhässä, etkä  
ehtinyt sen vuoksi jompaan.**

- **Ymmärrän, ettet pidä pukemisesta.**

**3 Pahoittele.** Älä ala puolustella älä-  
kä esitä vastakommenteja. Henkilö,  
joka on hyvin voimakkaan tunnekuohon  
vallassa, ei pysty vielä näkemään asiaa

muiden kannalta. Myönnä jotakin. Sano  
vaikka: **Olen todella pahoillani, että  
tässä kävi näin. Onpa harmi, että olet  
noin suuttunut tästä.** Näin voi osoittaa,  
ettei mitätöi toisen suuttumusta ja sen  
syytä. Jos sinussa on vähänkin syytä,  
myönnä virheesi ja pyydä anteeksi. Älä  
sano edes, että et tarkoittanut pahaa.  
Puolustelu voidaan tulkita väärin mitä-  
töinniksi ja suuttumus saattaa nousta  
uudelleen. Suuttunut tarvitsee aikaa ja  
apua rauhoittuakseen. Aina voi pahoit-  
tella ja pyytää anteeksi jotakin.

- **Olen todella pahoillani, että en  
huomioinut menoasi ja lähtenyt  
ajoissa.**

- **Olen todella pahoillani, että sinun  
täytyy pukea, kun lähdemme ulos.**

**4 Sovi jotakin.** Älä jätä asiaa kes-  
ken. Älä vaihda puheenaihetta,  
ennen kuin jotakin on sovittu. Ehdota  
jotakin ratkaisua. Näin tilanne liikah-  
taa eteenpäin eikä pysähdy tuohon  
esille otettuun aiheeseen. Muuten sel-  
vittely ja väkivallan uhka saattaa alkaa  
uudelleen alusta. Sopimuksen jälkeen  
kaikki osalliset voivat perääntyä "kas-  
vojaan menettämättä".

- **Sovitaanko niin, että voit huomen-  
na mennä jompaan.**

- **Sovitaan, että mennään ulkona kei-  
numaan ja annan sinulle vauhtia.**

Muista lisäksi harjoitella itsehillin-  
tää. Rauhallisen ihmisen seurassa  
raivoaminen alkaa jossakin vaiheessa  
tuntua suuttuneestakin turhalta. Vä-  
hättelevät tai alistuvat ilmeet tai eleet  
voivat sen sijaan lisätä suuttumusta.  
Rauhallinen olemus viestittää, ettei  
tässä ole hätää, eikä tästä tule väki-  
valtatilanne. ■

## LIIKENNEVALOMALLI

Pientä lasta voi vihan hetkellä auttaa Ulpu Siposen kehittämä liikennevalomalli. Sen avulla voi opettaa lasta harkitsemaan, mitä hän voi vihan tunteelleen tehdä. Liikennevalomallin avulla otetaan aikalisä ja harjoitellaan itsehillintää. Jo pieni lapsi tietää, että liikennevalot vaihtuvat itsestään, ajan kuluessa. Kiukun hetkellä voi muistaa, että aikalisän ottaminen ja odottaminen auttavat ja tunnekuuhu menee kyllä ohi. Liikennevalot on opittava etukäteen, jo ennen kiukkua. Ne ovat pikkuhiljaa käytäntöön otettava muistisääntö siitä, miten pitää ajatella silloin, kun raivo tai pelko täyttää mielen. Liikennevalot ja niihin liittyvät säännöt opetellaan yhdessä. Kun raivo iskee, muistutetaan lasta: Seis, odota, punainen valo!

### PUNAINEN VALO ON:

**SEIS! Pysähdy, rauhoitu.** Tunnista vihasi tai pelkosi, mutta älä reagoi heti. Älä tee mitään ennen kuin rauhoitut. Hengitä syvään, juo vettä, laske sataan, hypi tasajalkaa tai juokse talon ympäri, jos se auttaa sinua odottamaan tunnekuuhun tasaantumista. Tee mitä tahansa muuta, mutta älä tee mitään itse asialle!

### KELTAINEN VALO ON:

**Odota!** Kun aivosi alkavat toimia, eli pystyt ajattelemaan muutakin kuin tunnettasi, odota ja ajattele. Mitä nyt tapahtui, miksi tunnet siten kuin tunnet? Mitä vaihtoehtoja on toimia? Mikä niistä voisi olla paras ja ehkä rakentavin vaihtoehto? Miten voisit ilmaista itseäsi parhaiten? Älä ajattele yllyttäviä ja vihaisia ajatuksia, jotka saavat sinut todennäköisesti suuttumaan enemmän, vaan vaihda vihaiset ajatukset mukaviin, rauhoittaviin ajatuksiin, jotka auttavat säilyttämään maltin koko ajan.

### VIHREÄ VALO ON:

**Toimi!** Vasta sitten kun olet ehtinyt ajatella kaiken tämän, ja päättänyt miten toimiminen voisi olla rakentavinta, kokeile sitä. ■



## Lapsen sisällä asuu villipeto

Jokaisella ihmisellä on kyky suuttua ja pitää puoliaan. Pienen lapsen on ehkä helpointa käsittää suuttumisen aiheuttama voima jonkin mielikuvan avulla. Oma voimaansa voi ajatella villieläimenä, jota voi kesyttää. Sitä voi opetella hallitsemaan niin, että se kuuntelee järkeä ja tottelee. Silloin se ei riehu, vaan antaa turvaa ja rohkeutta. Lapselle kannattaa kertoa, että kaikilla on sisällään voimaa, jonka avulla pärjätä – sissua, sisuuntumista, tahtoa, taistelunhalua, itsetuntoa ja itsevarmuutta. Tämän voiman avulla uskaltaa näkyä ja kuulua, puolustautua ja muuttaa maailmaa.

Lapselle voi kertoa, että oma villipeto voi olla karhu, leopardi, leijona tai mikä tahansa muu petoeläin. Lapsi voi myös keksiä pedon, joka on sekoitus monesta eri eläimestä. Villipeto on aina olemassa ja ihan rauhallinen ja kiltti, paitsi silloin kun se herää ja alkaa ärhennellä ja villiintyä, jos vaikka pitää siivota oma huone tai pukea talvivaatteet päälle. Kaikki tunteet menevät ohi, myös hurjin raivo. Raivostumisen hetkellä kuitenkin saattaa tuntua, että vain tämä kokemani mahtava vihan tunne on totta. Lapselle voi kuvailla, että jokainen villieläin kuitenkin rauhoittuu aikanaan, ennemmin tai myöhemmin. Kenenkään ei tarvitse pelätä omaa petoaan, mutta sen kanssa täytyy opetella pärjäämään.

Sellaiset lapset, joiden peto on vielä aivan villi, suuttuvat helposti ja raivoavat, ehkä riehuvat tai lyövät ja rikkovat. Kun suuttuu mahdottomasti, ei ehkä pysty hallitsemaan itseään. Silloin on poissa tolaltaan, eikä ehkä edes välitä, jos sanoo tai tekee pahasti. Jos ihmisen sisällä on ihan

arvaamaton ja villi peto, on pelottavaa ja kurjaa olla hänen seurassaan. Ei tee mieli ystävystyä sellaisen kanssa, jota pelkää siksi, että tämä ei hallitse omaa sisäistä petoaan. Toisille villipedon hallitseminen näyttää olevan myös vaikeampaa kuin toisille, he tulistuvat helpommin.

Omaa villieläintään voi kesyttää. Jokainen ihminen, myös lapsi itse, voi oppia hallitsemaan petoaan. Sitä voi opetella hallitsemaan niin, että se kuuntelee järkeä ja tottelee, eikä tee pikaistuksissaan pahojaan. Silloin villipeto ei pääse riehumaan vaarallisesti, vaan antaa turvaa ja rohkeutta. Villipetotunne voi auttaa, jos on itse pulassa: se alkaa murista ja antaa voimaa, rohkeutta ja puolustuskykyä. Pedon tuesta saa voimaa vastustaa vääryyttä ja uskallusta sanoa ääneen asiansa. Jos on ihan yksin tai jostain syystä surullinen, tai vaikkapa pimeä pelottaa, voi kuvitella oman pehmeän ja turvallisen villipetonsa rinnalleen, ihan viereensä. Kylki kyljessä rohkaisevan, ison ja turvallisen villipedon kanssa voi uskaltaa asioita, joita muuten ei uskaltaisi. Jokaisessa meissä on itseluottamusta ja rohkeutta. Ne pitää vain osata houkutella esiin. Kun ajattelee rauhoittavia, mukavia, turvallisia ajatuksia, tulee rohkeampi olo. Jos taas ajattelee ahdistavia, uhkaavia ajatuksia, alkaa pelätä vain enemmän.

Oman villieläimen hallitseminen ei ole aina helppoa. Se ei saa rikkoa mitään eikä suuttuttaa muita, mutta ei ole vaarallista, jos se joskus suuttuu. Silloin, kun se oikein raivostuu, sen hillitseminen on vai-



keaa. Jos on väsynyt tai ärtynyt, villipeto myös suuttuu tavallista helpommin. Jotkut aikuisetkaan eivät ole vielä oppineet hillitsemään petoiaan. Se vaatii aikaa ja harjoittelua ja sitä, että oikeasti haluaa turvallisen ja tottelevaisen villipedon. Kun oma peto raivoaa, sitä voi yrittää rauhoitella tai yllyttää yhä hurjempaan vihaan. Ihminen voi itse järjellä päättää, mitä tekee tunteillaan, vahvistaako niitä vai yrittääkö heikentää ja rauhoitella itseään.

Tärkeintä on pyrkiä siihen, ettei hurjimalla hetkellä tee mitään, mitä sitten katuu myöhemmin. Jälkeenpäin varmasti harmittaa jos on satuttanut jotakuta. Pitäisi odottaa, että pystyy ajattelemaan muutakin kuin raivoa, ennen kuin tekee mitään. Sitten kun raivo tasaantuu suuttumukseksi, vihavoimaa voi jopa käyttää hyödykseen, koska silloin uskaltaa sanoa vastaan ja pitää puolensa. Jokainen lapsi on itse vastuussa pedostaan, sen kesyttämisestä ja siitä, mitä se tekee.





Leikeissä ja urheilussa peto joskus villiintyy. Kun kilpaillaan voitosta tai jos oikein kamalasti haluaisi itselleen jotain, oma villipeto voi antaa päättäväisyyttä, kovaa taistelutahtoa ja sitkeyttä. Silti sitä pitää osata hallita niin, ettei se tee pahaa eikä vääryyttä. Jonkun toisen vääränlainen taklaaminen tai satuttaminen tahallaan on väärin. Turvallisuus ja rehellisyys ovat tärkeämpiä kuin voitto. Silloin peli on hauskaa ja kaikilla säilyy hyvä mieli. Sääntöjä on noudatettava vaikka välillä suututtaisi. Järjen ääntä kannattaa kuunnella ja opettaa peto tottelemaan sitä.

Lapsen kanssa voi myös miettiä sitä vaihtetta, kun villipeto muuttuu rauhallisesta raivoavaksi ja kehitellä yhdessä erilaisia strategioita vihan hallitsemiseksi. Silloin kun oma karhu on aloittamassa raivoamista, kannattaa ehkä mennä omaan huoneeseen ja siivota pois kaikki turhat tavarat, olla yksin ja lukea, hakata tyynyä, huutaa siihen tai purra sitä. Tai antaa pehmoleluille kyytiä.

Lapset tarvitsevat ohjeita tunteidensa hallintaan. On mahdollista oppia jo pienestä, että tunteet eivät ole minä itse, vaan vain osa minua. Tunteet saattavat ottaa tilanteessa vallan tai sitten olla pinnan alla. Lapsille sellaiset sanat kuin "aggressio" tai "väkivalta" voivat olla liian hankalia. Villieläimen avulla lapsi voi oppia hahmottamaan suuttumuksen

tunteensa ja puhumaan niistä. Tunteiden kuvailu ja etenkin keskustelut siitä, milloin ja mistä asioista villieläin hurjistuu, lisäävät itseluottamusta ja tunteiden hallintaa. Villieläin antaa mallin ajatella, että tunne on minussa, mutta tunne en ole minä. Tunteen rinnalla toimivat aina myös tahto ja järki. Ihminen on edelleen ajatteleva ja vastuullinen, vaikka tunne valtaisikin mielen ja kehon.

### Piirretään, näytellään ja tunnistetaan tunteita

Mitä enemmän tunteistaan puhuu, sitä paremmin niistä oppii puhumaan. Samalla ne muuttuvat ymmärrettäviksi, eivätkä ole kuin epämääräisiä hyökyaaltoja, joille ei voi mitään. Tunteiden nimeämisen harjoitukset sekä niiden liittäminen taiteeseen tai urheiluun on hyödyllistä. Myös mielikuva-harjoittelu tunteiden sijainnista vain osassa aivoja, osassa itseä, voi auttaa silloin, kun vaikkapa raivostuttaa tai ahdistaa. Tuolloin tunne ei hallitse ihmistä kokonaan, vaikka se sitä valtaistuimeltaan yrittääkin. Tunteen lisäksi ihmistä hallitsee järki. Kumpi voittaa? Tunteista puhuminen auttaa lapsia hahmottamaan erilaisia tunnetiloja ja niiden syitä sekä sitä, miten ne tulevat ja menevät. Tämä auttaa pääsemään omien tunteidensa herraksi. Jokaisen lapsen kuuluu tietää, että kielteisiä ja kipeitä tunteita on kaikilla. Niiden hallinta on toisinaan haasteellista, mutta mahdollista.





## Voimakkaaksi kasvanut tunne kiehtoo ja antaa huiman jännittävän, mahtavan olon, mutta se vaatii myös tekoja ja toimintaa.

Tunteita voi saada hallittavammiksi myös visualisoimalla niitä. Tällöin niiden ominaisuuksia on helpompi analysoida, samoin sitä mistä ne ehkä riehautuvat ja mistä rauhoittuvat. Tunteiden piirtäminen tai kuvittelu voi olla hauskaa ja hyödyllistä. Lasta voi pyytää purkamaan vihaansa esimerkiksi piirustukseen. *Miltä raivo näyttää? Ehkä se on mahtavia pyöriteitä ja raivokkaita viivanvetoja.* Lasta voi myös kehottaa vaikkapa kirjoittamaan tai piirtämään listan asioista, jotka sisaruksessa tai vanhemmassa niin kovasti ärsyttävät. Hän voi myös piirtää, miltä vihainen äiti tai isä näyttää. Tunteita kannattaa visualisoida jo rauhallisella hetkellä. *Miten rakkauden tai raivon voisi piirustuksessa kuvata?*

Lasta voi kannustaa kuvittamaan oma villipetonsa sekä rauhallisena että hirvittävän riehuvana. Entä millaisia ovat äidin, isän ja siskon villipedot: Hiiltyykö joku meistä liian helposti? Onko meillä vielä harjoittelemissa? Vanhemmat voivat piirtää tai kertoa lapselle koko suvun eläimistä, erityisesti omien vanhempiensa villipedoista, millaisia ne ovat olleet, kuinka hurjia tai kesyjä. Tunteiden esittäminen tanssin tai pantomiimin avulla voi olla oiva leikki: toiset esittävät ja

toiset arvaavat: *Millaisena viha näyttäytyy, entä iloisuus? Miten voi tanssia rohkean tanssin? Omaa villipettoa voi myös näytellä ja esittää: Miten se raivoaa, ja miten se taas rauhoittuu?*

Yhdessä voidaan yrittää tunnustella, missä kehon osassa vaikkapa ilo tai suru tuntuu. Myös kuvakirjoja tai valokuvia voi hyödyntää, ja nimetä niistä erilaisia tunteita: *Tämä tyttö taitaa olla surullinen, voi että, mikähän häntä surettaa?* Voi miettiä, montako vihaisen ihmisen kuvaa kodin valokuva-albumista löytyy. Tuskin kovin montaa. Erästä nuoresta naisesta oli otettu pienenä kolmevuotiaana raivoa tiheä kuvaus: kyöneleitä, valkoinen ketunhäntäinen karvahattu, punaisen kirjavat vääntyneet kasvot, kieriskelyä lumihangessa. Nainen muistelee, että tutki kuvia muutama vuosi niiden ottamisen jälkeen hyvin intensiivisesti. Oman vihan näkeminen viehätti ja kiehtoi, ehkä vähän pelästyttikin: *Olen ollut noin hallitseman. Mikähän minua on noin kamalan paljon suuttanut?*

Yhdessä voidaan miettiä sitä, tunteeo lapsi ketään, joka on rohkea ja suojelee tai puolustaa pienempiään. Vanhempi voi kannustaa lasta siihen, että elämässä tulee varmasti eteen sellaisia hetkiä, jolloin lapsi itse puolustaa heikoimpiaan, samalla tavoin kun Peppi Pitkätossu, Supermies tai Robin Hood. Lapselle voi kertoa, että muut pitävät silloin häntä vahvana, voimakkaana ja luotettavana.

Jämäkkää käytöstä voi harjoitella esimerkiksi näyttelemisen keinoin. Miten sanotaan vakuuttavalla ja kovalla äänellä: *Et saa! Lopeta! Noin ei saa tehdä! Mene pois!* Monille lapsille kovan äänen käyttö on vierasta, mutta se on tehokas ja väkivallaton tapa puolustautua. Kun lapsi saa kokemusta siitä, että hän osaa tehdä jotakin kiusaamistilanteessa tai muissa uhkaavissa tilanteissa, itseluottamus kasvaa.

## ERITYISHUOMIOTA POJILLE!

Toiminnalliset tehtävät, mahdollisuus ottaa aikalisä ja kanavoida tunteitaan fyysiseen aktiivisuuteen ovat tärkeitä tunteiden hallinnan apuna etenkin monille pojille. Pojat ja miehet säätelevät tunteitaan rohkeammin toiminnalla. Herkkyys tunnistaa tunteitaan, hillitä käytöstään ja eläytyä toisten tunteisiin on usein tytöille helpompaa. Ero ei johdu pelkästään fysiologiasta, vaan myös kasvatuksesta ja kulttuurista. Tyttöjä usein kasvatetaan enemmän puhumaan tunteistaan ja toimimaan varovaisemmin. Etenkin pojat tarvitsevatkin keinoja ja tietoa rakentavasta ja hyväksytystä tavasta purkaa herkästi nousevaa uhoa ja aggressiotaan.

Toki myös tytöt hyötyvät toiminnallisista malleista ja tunteiden purkamisesta heti, ja aivan erityisen tärkeitä ne ovat tulistuvan temperamentin omaaville ja elämys-hakuisille lapsille. Ja kaiken kaikkiaan yksilölliset ominaisuudet ovat määräävämpiä kuin sukupuoli. Tunteet tytöissä ja pojissa ovat tismalleen samat ja suomalaisissa miehissä on aivan yhtä paljon tunteita kuin naisissa tai etelämaalaisissa miehissä. Väylät niiden esiintuomiseksi ovat vain ehkä toisenlaisia.

Miehiä on usein opetettu olemaan kovempia ja jättämään ”tunteilu” ja ”pehmeiden puhumien” naisille. Sotakokemukset ja rankka fyysinen työ ovat sukupolvien ajan vaatineet selviytymistä ääriolosuhteissa ilman turhaa tunteiden pohtimista. Nämä kokemukset ovat muokanneet miesten tapaa ilmaista tai olla ilmaisematta itseään.

Monet miehistä mielellään toimivat ratkoakseen tunteensa. He lähtevät lenkille, hakkaamaan saunapuita tai kiillottamaan autoa purkaakseen tunnelatauksiaan. Myös alkoholi, seksi, työnarkomania, räihinointi ja väkivaltaisuus ovat tyypillisesti olleet miesten aggression purkautumisväyliä, ja valitettavasti yhä useammin myös naisten.

Toiminnalliset tavat, auton kiillotus tai urheilu, voivat olla erinomaisia keinoja tunteiden käsittelyyn, mutta niiden lisäksi tulisi osata ratkaista tunnekuohuihin johtava ihmissuhderistiriita. Tähän tarvitaan yleensä puhumista sekä riitely- ja neuvottelutaitoja. ■



Lapselle voi kertoa myös juustokupu- ja komeromielikuvista. Ne ovat itsetuntoa suojaavia kuvia omassa mielessä. Itsensä voi kuvitella suojaavien seinien sisälle, kun joku haukkuu, kiusaa tai solvaa. Jos voi ajatella loukkausten kimpoavan kuin tylpät nuolet näkymättömästä suojakilvestä, ne eivät tunnu niin terävän kipeiltä. Samalla voi ajatella tai sanoa ääneen: *Pyh, en välitä puheistasi!* Silloin voi arvostaa itseään ja ymmärtää oman arvonsa, vaikka toiset eivät niin tekisikään.

## Hallitsematon hepuli

Päiväkodissa, kotona vaikkapa syntymäpäiväjuhlassa tai muissa lapsiryhmissä voi usein nähdä riehaantuvia lapsia, joiden pelleily tai uhma kiihtyy, kunnes se lopulta on hallitsematonta. ”Hepulin” saanut lapsi houkuttelee ja yllyttää muitakin riehaantumaan. Tällöin testataan aikuisten hermoja ja kykyä pitää yllä turvallista ympäristöä.

Lapsi kokeilee myös omien tunteidensa hallintaa kasvattamalla ja korostamalla uhoaan, mutta ei osakaan ehkä ajoissa rauhoittaa sitä. Mitä pienempi lapsi, sen vaikeampaa yleensä on oman kiihtymyksen hallitseminen. Voimakkaaksi kasvanut tunne kiehtoo ja antaa huiman jännittävän, mahtavan olon, mutta se vaatii myös tekoja ja toimintaa.

Tällaisessa tilanteessa on järkevää ottaa lapsi erilleen joukosta rauhoittumaan, jotta kiihtyminen tai turvaton olo ei leviäisi, ja jotta riehaantumista seuraisi myös rajoitus. Päiväkodeissa lapsilla tulisi olla mahdollisuus säännöllisesti purkaa fyysistä energiaansa – hyppiä, juosta ja kiipeillä. Tunnekuuhu menee helpoimmin ohi kahdestaan turvallisen ja rauhallisen aikuisen kanssa. Lapset tarvitsevat rauhoittumiseen aikuisen tukea sekä riittävästi aikaa.

## Rauhoittavia ajatuksia

Monenlaiset jännitystilat, kiireen tuntu ja suorituspaineeet ovat aikamme ongelmia. Jo lapsetkin saavat tästä osansa. Levottomuutta ja rauhattomuutta voi seurata myös siitä, ettei osata pysähtyä. Vaatimuksia on paljon, mutta malleja lepoon ja akkujen lataamiseen on vähemmän. Lepopäivän, rauhan ja oman ajan kunnioitus tuntuu toisinaan unohtuneen. Joskus aikuiset kokevat rauhoittumishetket turhina – koko ajan pitäisi tehdä jotain, tarjota lapselle elämyksiä ja laatu-aikaa. Lapsen arjen täyttävät erilaiset harrastukset ja aikaa itsekseen olemiseen ja omaan leikkiin jää yhä vähemmän. Kyky rentouttaa itsensä ennen jännittävää tapahtumaa, illalla nukkumaan mennessä tai haasteellisimmassa tilanteissa, kuten suuttuessa, on tärkeä taito. Pysähtymisen arvostamista pitää opettaa. Ajatusten ja mielen rauhoittaminen on mahdollista ja jokaisen omalla vastuulla!

Jotta suuttumusta voisi oppia hallitsemaan, on tärkeää välttää vihaisia ajatuksia ennen hankalia tilanteita, niiden aikana ja niiden jälkeen. Tunteita nostattavaa tapaamista ennen on parempi ajatella, ettei mitään hätää ole, kuin että *Nyt näytän niille*. Ajatuksiaan voi hallita. Halu pysyä rauhallisena auttaa.

Myös kehon rentouttaminen ja rauhoittaminen auttaa, jos alkaa ärsyttää. Suuttumuksen myötä kehoon pakkautuvat stressihormonit saavat lihakset jännittymään. Silloin on vaikeampi hillitä itseään. Tätä jännitystilaa voi opetella laskemaan. Myös rauhoittavat ja mukavat mielikuvat helpottavat. Rauhoittavat ajatukset auttavat ottamaan aikalisän ja niiden ajattelu on tärkeä suuttumuksen hallintamenetelmä: *Se oli vahinko, ei se tarkoittanut, puhun hänen kanssaan, selvitetään. Ehkä hän vain yrittää tehdä oman hommansa. En nyt halua suuttua. Ei tässä mitään, antaa olla. Mieti-*

## LAPSELLE LUETTAVAKSI SOPIVAT ESIMERKIKSI...

**Appelgren, Tove & Savolainen, Salla:** *Vesta-Linnea ja hirviö-äiti*. Tammi 2001.

**Bourgeois, Paulette & Clark, Brenda:** *Franklinin huono päivä*. Kolibri 2005.

**Butterworth, Nick:** *Vihainen kani*. Kustannus-Mäkelä 1996.

**Campanella, Marco:** *Hermannin Hiiri ei halua mennä päiväkotiin*. WSOY 2005.

**Campanella, Marco:** *Hermannin Hiiri kiukuttelee*. WSOY 2004.

**Campanella, Marco:** *Hermannin Hiiri ei halua nukkua*. WSOY 2004.

**Carle, Eric:** *Voittamaton leppäkerttu*. Tammi 1998.

**Cole, Babette:** *Koko perheen nalkutuskirja*. Kustannus-Mäkelä 1995.

**Cole, Babette:** *Pieni hirviö, eli miten Emma Henkonen parantaa tapansa*. Kustannus-Mäkelä 1999.

**Denk, Gabrielle:** *Pomokarhu ja kiltti Aatu*. Kustannus-Mäkelä 1999.

**Donaldson, Julia & Scheffler, Axel:** *Mörkyli*. Kustannus-Mäkelä 1999.

**Egner, Thorbjörn:** *Kasper, Jesper ja Joonatan, kolme iloista rosvoa*. WSOY 2005.

**Furman, Ben & Talvitie, Virpi:** *Elina kesyttää tiikerin*. Lyhytterapiainstituutti 2001.

**Harainen, Pirkko & Lumme, Leena:** *Emma on eri mieltä*. WSOY 2000.

**Jeram, Anita:** *Niina Nurinnarin*. Kustannus-Mäkelä 1995.

**Korolainen, Tuula & Rönns, Christel:** *Kissa Killin kiukkupussi*. Tammi 2007.

**Laiho, Saara:** *Urhea pikku nalle*. Lasten Keskus 2000.

**Lapintie, Tarja:** *Lassi ja ärripurripäivä*. Otava 1999.

**Lapintie, Tarja:** *Lassi ei tahdo nukkumaan*. Otava 1997.

**Lindgren, Astrid:** *Se pikkuinen Lotta*. WSOY 1997.

**Louhi, Kristiina:** *Ainon huone, pääsy kielletty*. Tammi 2004.

**Marijanovic, Stanislav:** *Kotihirviöiden perheopas II*. Lasten Keskus 1999.

**Marijanovic, Stanislav:** *Kotihirviöiden käsikirja*. Lasten Keskus 1997.

**Moost, Nele & Rudolph, Annet:** *Kaikki Sallittua? Tai ainakin kilttinä – ei onnistu*. SLEY-kirjat 1998.

**Oliver, Gary, Wright, Norman & Dahl, Sharon:** *Jesse Jänis ja punaiset korvat*. Kirjatoimi 1998.

**Oliver, Gary, Wright, Norman & Dahl, Sharon:** *Peten ja Paten rohkeus löytyy*. Kirjatoimi, 1998.

**Oram, Hiawyn:** *Mikä on tuhmaa?* Kustannus-Mäkelä 2000.

**Ridley, Philip:** *Riitojen kirja*. WSOY 1995.

**Ross, Tony:** *Tahdon ystävän*. Lasten Keskus 2005.

**Ross, Tony:** *Mikä sitä nyppii?* Kustannus-Mäkelä 2004.

**Ross, Tony:** *En tahdo nukkumaan!*. Lasten keskus 2003.

**Schmid, Hanspeter:** *Luutakoura ja rillipää*. Lasten Keskus 1995.

**Vento, Sari & Launis, Mika:** *Peikonhäntä*. WSOY 2007.

**Weninger, Brigitte:** *Pasi ja Eetu riidoissa*. Lasten Keskus 1999.

**Weninger, Brigitte:** *Pasi*. Lasten Keskus 1996.

**White, Kathryn & Wright, Cliff:** *Hyvä päivä, paha päivä*. Lasten Keskus 2000.

**Uusia, tasokkaita aggression hallintaa käsitteleviä lastenkirjoja ilmestyy myös koko ajan lisää.**

*tään ensin, mitä tässä tapahtui. Yritän hoitaa tämän asian rauhallisesti. Rauhoittavia ajatuksia voi ajatella jo ennen vihastumista, mutta myös sen aikana sekä vihaa nostattavan tilanteen jälkeen.*

■ **Ennen suuttumista:** *Otan ihan rauhallisesti. En etsi vaikeuksia. Ehkä hän pitää suunsa kiinni kun en ala inttää vastaan. Ei hänestä kannata välittää. Parempi yrittää selviytyä tästä jutusta ilman riitaa. Minäpä en suutukaan. Olen rauhallinen ihminen.*

■ **Itse tilanteessa:** *En viitsi välittää. Puhukoon mitä puhuu. En ole kuulevinani. En*

*anna tuon vaivata minua. Eipäs nyt hermostuta. Sellaista sattuu. Ei hän tunne minua. Hänellä on ehkä vain huono päivä tai pääkipua. Tyhjäpäiväinen juttu. Ei ole minun ongelmani.*

■ **Onnistumisen jälkeen:** *Tosi hienoa! Hyvä minä! Onnistuin! Pystyn säilyttämään malttini. Tämän jälkeen hän varmaan jättää minut rauhaan. Näin tämä hoitui parhain päin.*

Onnistuneesta suuttumuksenhallinnasta lapsi voi vaikka saada hymytarran seinälle. Näin hän ehkä alkaa tavoitella onnistumisia tässä haasteellisessa tehtävässä.

## LAPSI TARVITSEE AGGRESSIOKASVUNSA TUEKSI...

- Turvallisen aikuisen ohjausta etenkin niissä tilanteissa, joissa sisäinen kuohunta tai ryhmäpaine ovat suuret.
- Tietoa aggression portaista, luonnollisista kehityshaasteista tai -kriiseistä, joita jokainen joutuu kohtaamaan.
- Malleja ohjata omia aggression tunteitaan rakentavaan ja terveeseen suuntaan.
- Rajoja: ehdottomia, väkivallattomia ja turvallisia pysäytyksiä silloin, kun valittu toimintastrategia on täysin väärä. Nopeita, selkeitä, yksinkertaisia ja liioittelemattomia seuraamuksia silloin, kun on tehty väärin. Neuvottelevia rajoja silloin, kun asioista hyvin voidaan neuvotella.
- Tiedon, että lapsi ei ole huono, vaikka teko oli väärä.
- Ikätasoisesti ymmärrettäviä sääntöjä siitä, mikä on sallittua ja mikä kiellettyä, millaisia tekoja ihmiset eivät toisilleen saa tehdä.
- Empatiakasvatusta, eli tietoa, että pahan tekeminen tuntuu pahalta, vaikka sen tekijä tekisikin sitä vain huvikseen. Eläinräökkäys ja ystävän kiusaaminen ovat ensimmäisiä asteita väkivallan kokeilussa ja ne tapahtuvat hyvin usein leikin varjolla, hymy huulilla.
- Tietoa, että väkivalta on kiellettyä, vaikka kukaan ei näkisi tai kieltäisi.
- Tietoa tapaturmien ja väkivallan seurauksista.
- Tietoa lasten oikeuksista kasvaa turvallisessa ja väkivallattomassa ympäristössä. ■

## Rentoutumista voi opetella

Rentoutus on yksi tapa selviytyä kiihtymyksestä, se auttaa rauhoittumaan. Rentoutuminen on taito, joka voidaan oppia harjoittelemalla. Lihakset rentoutetaan vuorotellen, kunnes koko keho on täysin rento. Tähän voi käyttää apuna rauhoittavia, miellyttäviä mielikuvia. Suuttuessa keho jännittyy ja jännittyneisyys on rentouden vastakohta. Tämän vuoksi itsensä rentouttaminen auttaa suuttumuksen hallintaan niin sitä ennen, sen aikana kuin jälkeenkään. Tämä kuulostaa liiankin yksinkertaiselta, mutta se toimii.

Rentoutuminen on opeteltavissa oleva taito, aivan kuten polkupyörällä ajaminen. Rentoutusharjoitukset saattavat olla vaikeita levottomille, keskittymishäiriöisille tai masentuneille lapsille, mutta useimmat nauttivat niistä. Rentoutus ei ole hypnoosia, velttoutta tai passiivisuutta, vaan jännityksen poissaoloa. Itseä ei voi myöskään koskaan pakottaa rennoksi.

On selvää, että useimmissa tilanteissa, joissa tunteet uhkaavat alkaa kuohua, ei pysty käymään läpi täyttä rentoutusta, jossa kaikki lihakset olisivat mukana. Silloin voi turvautua lyhyeen pikarentoutukseen. Tuolloin on hyvä tietää, mitkä oman kehon osat jännittyvät suuttuessa: *Puristuvatko kätesi nyrkkiin, jännittyvätkö hartiat, kiristyykö leuka?* Seuraavan kerran suuttuessa si voit havainnoida oman kehosi reaktioita. Lapsen kanssa voi taas keskustella niistä reaktioista, joita hän kehossaan tunnistaa, tai voisi kuvitella tapahtuvan siinä.

Rentoutuessa on rauhoitettava sekä keho että mieli. Kummasta tahansa voi aloittaa. Aktiivisen rentoutumisen voi aloittaa esimerkiksi tarkkailemalla omaa hengitystään. Keskitytään hengittämään erityisen hitaasti ja syvään. Samalla voi tunnustella, miltä kehoissa tuntuu, miltä tuntuu istua tässä ja nyt, miltä jalat tuntuvat lattiaa vas-

ten, miltä kädet tuntuvat pöydällä? Voi todeta itselleen mielessään omat tunteensa: *Olen rauhallinen ja nautin tästä, Olen raivoissani ja hyväksyn sen tai Olen kauhuissani ja se on ihan luonnollista. Se menee kohta ohi.* Omia tunteitaan nimeämällä aikaa kuluu sen verran, että pahin tunnekuuhu laimenee ja pystyy paremmin toimimaan ja ajattelemaan.

Rentoutumistunteen voi tavoittaa helpoiten rauhoittavan mielikuvan avulla. Tämä mukava mielikuva voi olla joku mielessä oleva valokuva, väri, kirja, tarina, paikka tai ihminen. Tärkeintä on, että sitä ajattelella tulee turvallinen, hyvä olo ja rauhallinen tunne koko kehoon, hyvä mieli. Rentoutumisen aikana, ajatusten lähtiessä harhailemaan, mukavaan mielikuvaan voi aina palata.

Lasta voi neuvoa valitsemaan itselleen tutun, turvallisen, rentouttavan mielikuvan, vaikkapa ajatuksen rakkaasta pehmoeläimestä, muiston vaarista hassuttelemassa tai kuvitelman lämpimästä hiekasta jalkojen alla. Lapsen kanssa voi miettiä, miltä siinä paikassa, sen asian ääressä omassa kehossa tapahtuu. Samalla voi hakea kehoon rentoutta ja hyvää oloa. Tämän jälkeen antaudutaan mielikuvan valtaan. Rauhoittava mielikuva voi olla myös esimerkiksi oma sänky, lakanoiden kosketus ja oman tyynyn tuoksu. Se voi olla käpertyminen isän tai äidin kainaloon tai auringon lämpö iholla ja lintujen äänet korkealla. Joillekin se voi olla istuin auton takapenkillä, tuttu tasainen hyrinä, kun isä ajaa. Se voi olla mikä tahansa lapselle tuttu ja turvallinen asia tai paikka.

Sitten, kun koko kehoon tulee mukava, lämmin, tyytyväinen, turvallinen ja hyvä olo, tehdään jokin pieni liike. Liike voi olla esimerkiksi peukalon ja etusormen nipistäminen yhteen, sormien laitto ristiin tai varpaiden kipristys. Tämä pieni liike, ”ankkuri”, on se kutsu, jolla aletaan opetella

## ■ ■ Jos aikuinen osaa ilman ivaa ja sarkasmia laukaista kireän tilanteen vapauttavaan nauruun, hän omaa mahtavan taidon.

tuon rennon, pysähtyneen, rauhoittavan ja hyvän olon kutsumista paikalle.

Tällaista rentoutumistapaa kutsutaan **ankkuritekniikaksi**. Sitä voivat käyttää niin lapset kuin aikuiset. Harjoittelemalla yhä uudelleen, lukuisia kertoja, ensin tuon rauhoittavan mielikuvan tuomaa hyvää mieltä ja rauhallista oloa ja sitten ankkurin tekemistä, ihminen voi opetella liittämään ankkurin kyseiseen olotilaan. Näin voi oppia kutsumaan rauhallisen olon paikalle tekemällä pienen tutun fyysisen liikkeen. On kuitenkin hyvä tietää, että ankkuritekniikan harjoittelu vaatii kymmeniä tai satoja toistoja, ennen kuin se muuttuu varmasti toimivaksi.

Rentoutumisharjoituksia vanhemmat voivat toteuttaa myös itsenäisesti. Rentoutumisen opettaminen lapselle on helpompaa, jos osaa itse rentoutumisen taidon.

■ **Perusrentoutuksessa voi toimia vaikkapa tällaisten ohjeiden mukaan:**

*Voit tehdä olosi mukavaksi, sulkea silmäsi ja liikutella itseäsi hyvän asennon löytämiseksi. Keskity hengitykseesi ja anna sen hidastua. Ajattele kehossasi sitä osaa, joka tuntuu jännittyneeltä, jännitä sitä vähän lisää ja päästä rennoksi. Keskity seuraavaan jännittyneeseen kehon osaan, jännitä*

*lisää ja päästä rennoksi. Voit keskittyä niihin kehon osiin jotka tuntuvat jännittyneiltä ja rentouttaa näin pikkuhiljaa koko kehon. Viimeisenä hengitä vielä kolme kertaa syvään ja avaa sitten silmät. Jos haluaa tämän ohjeen avulla harjoitella rentoutumista lapsen kanssa, tulisi sitä lukea ääneen hyvin hitaasti ja tasaisella äänellä. Jokaisen lauseen välissä kannattaa pitää pitkä, noin kymmenen sekunnin tauko. ■*

Kehossa saattaa olla useita kohtia, joiden kanssa joutuu tekemään töitä vähentääseen jännitystä niin, että kykenee rentoutumaan ja hillitsemään suuttumusta paremmin. Rentoutusharjoituksia voi tehdä missä tahansa, vaikkapa seisossa muiden ihmisten keskellä ilman, että kukaan huomaa mitään. Menetelmää voi käyttää myös silloin, kun valmistautuu tilanteeseen, jossa jo ennalta tietää jännittävänsä, suuttuvansa tai pelkäävänsä. Sitä voi myös käyttää suuttumisen jälkeen apuna rauhoittumisessa. Kannattaa muistaa, että myös tämä tekniikka vaatii opettelemista ja harjoittelemista, jotta sitä voi oppia käyttämään tarvittaessa.

### Huumorista apua

Joskus huumori voi myös auttaa rentoutamaan. Se voi olla hyvä veto, mutta sen kanssa on oltava varovainen. Viha ja häpeä kulkevat aina käsi kädessä, joten ei kannata ottaa sellaista riskiä, että häpäisee toisen. Kukaan ei halua menettää kasvojaan, ja niin tapahtuu, jos lapsi kokee, että juuri hänelle nauretaan, häntä pidetään naurettavana. Jos aikuinen osaa ilman ivaa ja sarkasmia laukaista kireän tilanteen vapauttavaan nauruun, hän omaa mahtavan taidon. Silloin hän voi helpottaa paljon kaikkien oloa ja estää pahemman vihastumisen.

Harvoin nauru kuitenkaan poistaa vihan lopullisesti. Sillä voi kuitenkin pysäyttää



## KUN LAPSI RAIVOAA...

- Pysy aikuisena.
- Älä mene mukaan tunteeseen.
- Vie lapsi suojaan muun lapsiryhmän katseilta.
- Anna lapsen tunteiden tulla, älä liikaa yritä ratkaista tai vaimentaa niitä.
- Älä leimaa lasta tai tunnetta pahaksi.
- Älä satuta, ivaa tai nujerra.
- Rajoita ja suoja, jos lapsi pyrkii satuttamaan tai tuhoamaan.
- Tarvittaessa ehdota oikea suunta tunteiden ilmaisuun, vaikkapa huuto tai tyynyn hakkaaminen.
- Kerro, että lapsi voi vielä hetken rauhoittua tai purkaa energiaa vaikka liikuntaan, jos siltä tuntuu.
- Kiitä ja kehu lasta, joka pystyi rauhoittumaan.
- Jälkeenpäin totea mitä tapahtui, ja että tunteet menevät kyllä aina ohi.
- Sovi mahdollisista seurauksista ja totea, että asia on nyt käsitelty.
- Hoida oma jaksamisesi!

**T**ärkeää on pysähtyä ja sietää lapsen tunnetta. Aivojen kypsymisen tarjoama kyky itsehillintään kehittyy hyvin hitaasti, toisilla hitaammin kuin toisilla. Sille lapsi itse ei voi mitään. Aikuisella tulisi olla tämä kehitysprosessi käytyä ja kyky hallita tunteitaan. Aikuinen ei saa olla lapselle vaarallinen, vaan hänen tulee ohjata tätä selviytymään omista ja toisten tunnekuohuista. Vanhemman antama esimerkki rauhoittaa pientä, joka itse vasta opettelee tunnetaitoja. Kun kaikki lapsen kanssa toimivat aikuiset tiedostavat tämän, hän saa toistuvan kokemuksen siitä, että aikuisilla on looginen ja turvallinen keino toimia tunnekuohuissa lyömättä, loukkaamatta ja rikkomatta. Näin kasvava ja kehittyvä lapsi voi hiljalleen omaksua saman väkivallattoman toimintamallin myös itse.

tilanteen esimerkiksi ohjatakseen lapsen vihantyytötapoja hiukan rakentavampaan suuntaan. Eräässä perhelehdessä äkkikipikaisen ja tulistuvan neljävuotiaan äiti kuvaili saaneensa apua maailmankaikkeuden yksinkertaisimmasta kasvatusfilosofiasta: pelleilystä. Lapsen raivon noustessa äiti turvautui kainalopieruihin tai laulamiseen, ja lapsi unohti kiukkunsa.

Pienelle lapselle, joka saa hallitsemattomia raivokohtauksia, voi vaikkapa näytellä kerran itse riehumista oikein yliampuvan

hullunkurisesti ja sanoa, että näin se oikeasti pitäisi tehdä. Lapsen ällistys saattaa johtaa siihen, että lapsi nauraa aikuiselle, ja katseltuaan pöyristyttävän näköistä tunnetatteria, lopettaa vähin äänin oman kohtauksensa. ■

# 7 KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

Millaisia todellisia kysymyksiä perheissä kohdataan? Väestöliiton asiantuntijat antavat perheille neuvoja aggression rakentavaan kohtaamiseen ja käsittelemiseen. Seuraavat kysymykset ja vastaukset perustuvat syksyllä 2006 Helsingin Sanomien Perheonni-projektin yhteydessä verkossa käytyyn keskusteluun. Miten kasvattaa ilman huutamista, millä tavoin suhtautua kiusaamiseen tai lapsen aggressioon? Millaista lapsen toimintaa voi sietää, milloin taas vetää luja ja selkeä raja?

## UUVUTTAVIA UHMAKOHTAUKSIA

■ *Neljävuotias lapsemme saa puolikin tuntia kestäviä kiukku- ja huutokehtauksia monta kertaa päivässä. Koska perheessämme on uhmaikäinen pienempikin sisarus, arkemme tuntuu välillä kovin haastavalta. Lasten välillä ei ole mustasukkaisuutta. Sylissäpittäminen kasvattaa vain lapsen raivoa, huomion kääntäminen toisaalle ja periksiantaminen taas saattavat auttaa. Miten toimia?*

■ Sinua huolestuttavat lapsesi kiukku-kohtaukset. Usein toistuvina ne rasittavat perhettänne. Kysytte keinoja tilanteen katkaisemiseksi. Esikoisenne iässä lapsi on kehitysvaiheessa, jossa hän kaipaa paljon huomiota ja haluaa olla osava ja pystyvä. Kun perheessä on pienempi sisarus, voi joskus olla vaikeaa saada kaipaamaansa huomiota. Kiukuttelu voi olla yksi keino siihen. Kiukuttelullaan lapsi myös kysyy, missä hänen rajansa kulkevat ja voiko valtaa käyttää raivareiden avulla. Aikuisten tehtävänä on asettaa lapselle turvalliset rajat siihen, mitä

voi tehdä ja saada – kuitenkin haukkumatta tai nolaamatta lasta. Lapsi oppii helposti käyttämään hyväkseen kiukuttelua saadakseen haluamansa. Vanhemmat voivat omalla lujatahtoisuudellaan osoittaa, ettei kiukuttelu johda periksi antamiseen.

Vaikka tilanteenne onkin haastava, kannattaa yrittää etsiä päivän mittaan tilanteita, jolloin esikoisenne voisi saada vanhemmiltaan jakamatonta myönteistä huomiota. Näin on mahdollista saada negatiivista kiukuttelu-kohtausten kierrettä katkaistuksi. Vaikka hän ei varsinaisesti osoitakaan mustasukkaisuutta, voi hän kuitenkin kokea jäävänsä vähemmälle huomiolle. Koska lapsenne haluaa tehdä itse asioita, on hyvä ottaa hänet mukaan osallistumaan kaikenlaiseen kodin puuhailuun, missä hän suinkin voi olla avuksi. On myös tärkeää kertoa hänelle, kuinka tärkeä ja ihana lapsi hän on.

Myös teidän vanhempina on hyvä pitää huolta omasta jaksamisestanne. Silloin jaksatte paremmin kohdata lapsen kiukun aikuisen tavoin menemättä siihen

mukaan. Jos tuntuu, että omat keinot loppuvat, kannattaa hakea apua, esimerkiksi perheneuvolasta.

**Anja Saloheimo,**  
perhetyöntekijä

## KAVERI KIUSAA

■ *Mitä tehdä, kun tuttavaperheen samanikäinen lapsi käyttäytyy väkivaltaisesti lastamme kohtaan? Vierailimme usein tämän perheen luona. Nämä vierailut ovat lapsemme kannalta ikäviä, sillä perheen viisivuotias lyö ja kiusaa. Vanhempien kanssa tulemme hyvin toimeen ja olemme keskustelleet asiasta, mutta mitään muutosta lapsen käytöksessä ei ole tapahtunut. Oman lapsen etu on kuitenkin kaikkein tärkein.*

■ Olet huolissasi siitä, voitteko jatkaa kyläilyä ystäväperheenne luona. Viestissäsi vastaat itse kysymykseesi. Toteat, että oman lapsenne etu ja turvallisuus on tärkeintä. Mietit, miten kaverin kaltoinkohtelu vaikuttaa lapseenne. Jatkuva varuillaan olo ei tunnu kivalta. Viisivuotiaan oikeustaju sanoo jo, ettei lyöminen ole oikein. Lapsenne saattaa olla hämillään koko tilanteesta.

On hienoa, että olette huomanneet tämän ongelmallisen tilanteen ja puuttuneet siihen. Olette toimineet aivan oikein keskustellessanne tilanteesta avoimesti perheen aikuisten kanssa. He ovat tiedostaneet asian ja puuttuneet lapsensa käytökseen omalla tavallaan. Toivottavaa muutosta ystäväperheen lapsen käytöksessä ei kuitenkaan ole tapahtunut. Aikuisten äänen ja uhkailun lisääminen ei auta lasta löytämään rakentavampia keinoja stressinsä purkamiseksi, se on tietenkin selvää.

On vaikea puuttua toisten kasvatusperiaatteisiin. Toisen lapsen vanhemmat helposti loukkaantuvat, jos heitä koettaa neuvoa. Toisaalta, jos toteatte, että tapaa-

miset eivät tästä syystä voi jatkua, se on jo aika selvä kannanotto, jonka luulisi johtavan toimenpiteisiin. Voisitteko te vanhemmat miettiä vielä yhdessä vaihtoehtoja, miten tilanne saataisiin hallintaan?

**Mona Jonsson,**

Väestöliiton lastenhoitopalvelun osastopäällikkö

**Salla Hyvärinen,**  
perhetyöntekijä

## VAIKEA KESKIMMÄINEN

■ *Olen kotona lasten kanssa ja nauttin kovasti kotiäitiydestä. Vanhin lapsemme on koululainen, ja keskimäinen menee ensivuonna esikouluun. Nuorin on parivuotias. Mieheni tekee töitä kodin ulkopuolella, ja parisuhteemme voi hyvin. Ongelma on se, että minulla on hyvin erilaisia tunteita eri lapsiani kohtaan. Esikoisen ja nuorimmaisensa kanssa sujuu hyvin, he ovat ihania, valloittavia omia persooniaan. Keskimäinen lapsemme on taas välillä hyvin rasittava. Hän kiusaa pienintä sisarustaan varsinkin silloin, kun en ehdi antaa hänelle aikaani. Kuitenkin koti työt tulisi tehdä ja perheen muutkin jäsenet tulisi huomioida. Mitä tehdä?*

■ Pyydät vinkkejä viisivuotiaan, keskimäisen lapsenne kohtaamiseen. Hän on ikävaiheessa, jossa janotaan huomiota, jos ei hyvällä niin sitten pahalla. Jokainen lapsi on hyvin omanlaisensa temperamentiltaan ja luonteeltaan jo aivan pienestä pitäen. Hyvin käyttäytyvää, omatoimista ja hyväntuulista lasta on helppo rakastaa. Haasteeksi perheissä nousevat luonteeltaan erilaiset tapaukset. Olet todella hyvin oivaltanut ajoissa vaaran merkit ja halunnut muutosta tilanteeseen. Olet ollut rehellinen myöntäessäsi omat negatiiviset tunteesi, joita keskimäisesi sinussa herättää.

Voidaan ajatella, että oleellista vanhemmuudessa ei ole se, että lapsi olisi helposti ymmärrettävä ja samanlainen kuin muut, vaan se, kuinka hyvin vanhempi tulee toimeen lapsensa kanssa ja miten hän kykenee ohjaamaan lasta tämän taipumusten mukaisesti. Nyt olisikin hyvä tilaisuus todella nostaa tapetille hänen erityistaitonsa ja kehua häntä koko perheen kuullen!

Jokaisessa sisaruussuhteessa esiintyy kateutta, mustasukkaisuutta, epäoikeudenmukaisuuden kokemuksia ja joskus jopa vihan tunteita. Koululaisella on jo oma maailmansa ja omat kaverinsa ja häntä ihaileva pikkusisarvus voi tuntea turhautumista ollessaan kotona nuoremman sisaruksensa kanssa, josta ei saa vielä kunnon leikkikaveria. Näin ulkopuolisin silmin on helppoa ymmärtää keskimmäisenne käytöstä. Muistutamme kuitenkin, että lapsen huonoa käytöstä ei tästä asetelmasta huolimatta tule hyväksyä. Torumista ei saa kuitenkaan kohdistaa lapsen persoonaan.

Yksi ehdotuksemme on, että isä ja keskimäinen tekisivät jotain aivan omaa juttuaan esimerkiksi kerran viikossa. Toiseksi mietimme, miten keskimmäisenne voisi saada hänelle mielenkiintoisia virikkeitä päiviinsä, ihan omia juttuja, ilman että harrastukset kuitenkaan kuormittaisivat liikaa. Voisiko hänen kohdallaan ajatella esimerkiksi puolipäivää kestävää päivähoidtoa, missä hän saisi uusia kaveriteita omasta tulevasta koulupiiristä? Hänhän menee kouluun parin vuoden päästä ja esikouluun ensi vuonna. Monet eka-luokkalaisten ystävyysuhteet syntyvät jo ennen koulun alkua. Näitä kaverisuhteita voisi jo alkaa rakennella.

**Anja Saloheimo,**  
perhetyöntekijä

**Minna Oulasmaa,**  
Perheverkko-projektin koordinaattori,  
perhetyöntekijä

## ESKARILAISEN KIUKKUKOHTAUKSET

■ *Esikoulu-ikäinen lapsemme saa raivareita, joiden aikana hän haukkuu ympärillään olevia ihmisiä, huutaa ja paiskoo ovia. Hän ei tunnu häpeävän näitä raivokohtauksia, vaan voi saada niitä julkisillakin paikoilla. Onko tämä normaalia?*

■ Kuusivuotiaalle on ominaista saada kiukkukohtauksia! Itse asiassa kuusivuotias on yhtä hämmäntävässä kehitysvaiheessa kuin murrosikäinen. Kiukkuamallalla, raivoamalla ja ovien paukkumisella hän huutaa elämää isompia kysymyksiä, kuten kuka minä olen, missä kulkevat rajani, rakastaako kukaan minua? Selkeät, auki puhutut rajat, mistä pidetään johdonmukaisesti kiinni, säännöllinen päivärytmi ja hyvät yöunet muodostavat arjen rungon. Jotkut lapset myös saattavat rauhoittua reippaasta liikunnasta.

Rajat ja johdonmukaisuus on kaikkien vanhempien haaste. Vanhemmat voivat omalla rauhallisella käyttäytymisellään viestittää, että kaikki on hyvin. On tärkeää antaa positiivista palautetta lapselle aina kun siihen on aihetta. Huonoon käyttäytymiseen pitää puuttua mahdollisimman täsmällisesti, esimerkiksi sanomalla: *Ei tunnu kivalta kun huudat rumasti toisille!* Ei niin että: *Nyt olit ilkeä...* Puuttukaa huonoon käyttäytymiseen, mutta älkää arvostelko lasta. Jos tuntuu, että tarvitsette lisää tukea kasvatustehtävässänne, voitte kääntyä oman neuvolanne puoleen.

**Mona Jonsson**

Väestöiiton lastenhoitopalvelun osastopäällikkö

## SUHTEETTOMIA RAIVOKOHTAUKSIA

■ *Ensimmäistä luokkaa käyvä lapsemme saa suhteettomia raivokohtauksia päivittäin. Koulussa kaikki sujuu opettajan mukaan hyvin, mutta kotona lapsi huutaa ja raivoaa, jos hän joutuu kokemaan pettymyksiä mitättömänkin pienissä, arkisissa asioissa. Hän haukkuu muita perheenjäseniä, karjuu ja mököttää. Viime aikoina lapsi on saanut käytöksensä vuoksi kielteistä huomiota, mutta olemme pyrkineet myös antamaan positiivista palautetta, huomiota ja hellyyttä. Omat voimavarat eivät tunnu riittävän. Työt, kotityöt ja sisaruksetkin pitäisi ehtiä hoitaa.*

Kuvaat aika tyypillistä arkea tulistuvan temperamentin lapsen kanssa: päivittäiset, nopeat ja reaktiiviset raivarit pettymystilanteissa ja pitkittyneet tunnekuohut. Lopulta syntyy negatiivinen minäkuva, kun lapsi tuntee aina saavansa moitteita ja olevansa koko ajan pulassa. Todella haastava tilanne, eikä vähiten lapselle itselleen! Olette koettaneet parhaanne: antaneet vastapainoksi paljon hellyyttä ja huomiota, mutta aika ja voimat eivät riitä kaikkeen. Nyt kannattaa hankkia hiukan lisää apua. Perheneuvolassa on asiantuntijoita, jotka voivat miettiä ongelmaa kanssanne. Mitä nopeammin negatiivisen palautteen kierre saadaan katkeamaan, sen parempi. Tarvitsette konkreettisia ohjeita siitä, miten eri tilanteissa kannattaa toimia. Neuropsykologin tutkimus voi myös olla tarpeen.

Toisaalta, kyse voi myös olla erityisen haastavasta aggressiokasvuvaiheesta, yhdistettynä haastavaan temperamenttiin tai jopa psyykkiseen stressiin. Raivo kertoo jostain tilanteesta, joka ei suju omien toiveiden mukaan. Kyse voi olla myös siitä, että jokin muu keskeinen asia omassa elämässä ei suju riittävän hyvin – ja tämä suuttumus purkautuu milloin missäkin

yhteydessä. Opettajan havainto, ettei koulussa ei ole mitään ongelmia, ei kerro sitä, etteikö lapsella voisi olla kouluun, kaveriinkin tai koulumatkoihin liittyviä ongelmia. Lapset eivät aina tuo näitä asioitaan julki ja lasten murheet voivat jäädä aikuisilta huomaamatta.

Oman tahdon koettelu, välillä voimakkaastikin, kuuluu toki aivan jokaisen lapsen kehitykseen. Se voi joskus mennä myös liiallisuuksiin. Silloin vanhempien tehtävä on kertoa, mitä saa tehdä ja mikä on kiellettyä, sekä auttaa lasta tunnistamaan omat tunteensa: *Näen että olet hyvin vihainen – mikähän sinua mahtaa harmittaa?* Lapsen todellinen kuuleminen ja hänen sanojensa jopa ääneen toistaminen: *Haluat itse saada tuon kirjan!*, voi yllättäen nopeasti rauhoittaa lapsen. Raivotilassa olevaa ei voi vaatia järkeilemään. Ensimmäinen on rauhoitettava. Lapsen tunteiden oikeutusta voi painottaa: *Jos mikään ei tunnu sujuvan, se raivostuttaa!* Tunnehan ei ole koskaan paha, mutta teot voivat olla. Omia tunteitaan on opittava hallitsemaan, pikkuhiljaa. Juuri tätä opetellaan perheessä.

Jos lapsi toimii tavalla, jota ei voi hyväksyä, lapsen toiminnalle asetetaan rajat ja autetaan lasta ratkaisemaan tilanne toisella tavalla: *Sinä voit olla vihainen, mutta sinä et voi käyttäytyä toisia kohtaan loukkaavasti.* Raivokohtauksiin liittyy avuttomuutta ja toisaalta raivon tuoma voiman tunne. Takana voi olla kuitenkin jokin oma tarve, jota ihminen ei pysty tai ei halua tuoda esiin. Joskus lapsi ei itsekään tunnista, mistä on kyse. Aikuisten tehtävänä on tällöin auttaa lasta tunnistamaan tunne ja löytämään tilanteeseen sopiva tapa oman tunteen ilmaisemiseen. Aikuiselle on suuri haaste kestää lapsen raivarit, ja kunnioittaa lapsen oikeutta omiin tunteisiinsa.

Muutama perussääntö raivoavan lapsen kanssa olemiseen:

a) Älä itse ala raivota, opettele laskemaan kymmeneen.

b) Anna lapsen purkaa ensin tunteensa ja selvitele asioita vasta myöhemmin.

c) Oma huone on hyvä rauhoittumispaikka.

d) Tee selkeitä (ääneen sanottuja tai huoneentauluksi kirjoitettuja), yksinkertaisia sääntöjä ja pidä niistä kiinni.

e) Koeta olla antamatta periksi, ettei lapsi saa vahvistusta riehumiselleen.

f) Älä käytä häpeää, ivaa, nöyryytystä tai fyysisiä rangaistuksia.

g) Jos häviäminen on lapselle vaikeaa, välttäkää kilpailuja.

h) Kerro, että lapsesi on maailman paras, vaikka ei voittaisi koskaan missään.

Lapsi, joka ei saa riittävästi huomiota hyvällä, hakee sitä helposti tekemällä pahaa. Rauhallisina hetkinä kiiruhda haalaamaan ja kehumaan lasta vastapainoksi negatiiviselle palautteelle. Vahvista toivottua käytöstä useammin kehuilla kuin negatiivista moitteilla. Kehuminen ja yksinkertaiset seuraamukset ovat paras tapa kasvattaa.

Auttamalla lasta hänen ongelmiansa ratkaisemisessa ja tunteiden kanssa toimeen tulemisessa luot mahdollisuuden luoda läheisyyttä lapsen kanssa. Kun toisella on jokin omaan elämään tai kehitykseen liittyvä pulma ja autat häntä sen kohtaamisessa, mahdollistuu myös auttajan ja autettavan keskinäinen kohtaaminen uudella tavalla – ja sitä kautta myös läheisyys näiden välillä.

**Keijo Markova,**

psykologi, psykoterapeutti

**Raisa Cacciatore,**

lastenpsykiatri

## KUN LAPSI LYÖ

■ *Seitsemänvuotias lapseni on aggressiivinen, lyö isompaa sisarustaan ja heittelee häntä erilaisilla tavaroilla. Hän myös huutaa ja karjuu. Olen kahden lapsen yksinhuoltaja ja voimani eivät tunnu riittävän nuoremman kasvattamiseen. Mitä tehdä ja mistä hakea apua?*

■ Tyttäresi käytös on huolestuttavaa ja sen syytä kannattaa lähteä selvittämään. Miten koulussa sujuu? Jos lapsesi koulussa on psykologi, ota häneen pikaisesti yhteyttä ja kerro tilanteestanne. Jos psykologipalveluita ei ole käytettävissä, varaa aika oman asuinpaikkasi perheneuvolasta tai omalle terveyskeskuslääkärille, yksityiselle lastenlääkärille tai neurologille. Kuulostaa siltä, että olet kotona tehnyt voitavasi, silloin jatkuva ymmärtäminen ja jaksaminen eivät enää riitä. Koet ehkä ahdistavaksi ja pelottavaksi yksin kantaa huolta tyttärestäsi.

Nyt on tärkeää ulkopuolisen avun turvin tutkia, minkälaisia tukitoimia lapsesi mahdollisesti tarvitsee. Kun syy hänen käyttäytymiseensä tutkimuksissa ehkä selviää, on helpompaa kohdistaa perheellenne oikeanlaisia tukitoimia, pääsette asioissa eteenpäin ja turha syllisyys sinulta lapsen kasvattajana poistuu.

On tärkeää, että aggressiivisesti oireileva lapsesi saa nopeasti apua myös siksi, että nyt hän saa hyvin vähän onnistumisen kokemuksia, luultavasti vain paljon rajoittamista ja negatiivista palautetta. Tämä tuhoaa hänen itsetuntoaan pikkuhiljaa, jonka jälkeen hän ei enää välitä, miten asiat ovat ja sujuvat. Toivoton ihminen tekee toivotomia tekoja, epätoivoinen epätoivoisia.

Mainitset, että olet väsynyt. On tärkeää, että sinä saat puida perheenne tilannetta ja jutella myös omasta jaksamisestasi jonkun ulkopuolisen kanssa (esim. Mielenlenterveys toimisto). Sinun hyvinvointisi on

koko perheen hyvinvoinnin ja positiivisen kehityksen edellytys. Tilanteen jatkues-  
sa ennallaan tai pahetessa, on vaarana,  
että esikoisesi tuntee itsensä ohitetuksi ja  
unohdetuksi ja kuopuksen aggressiivinen  
käytös sen sijaan estää sinua ja vanhem-  
paa sisarusta näkemästä häntä rakas-  
tettavana perheenjäsenenä. Mietimme  
lisäksi, onko sinulla mahdollisuutta saada  
lasten isä tuekseen?

**Mona Jonsson,**

Väestöliiton lastenhoitopalvelun osasto-  
päällikkö

**Anja Saloheimo,**

perhetyöntekijä

**Minna Oulasmaa**

Perheverkko-projektin koordinaattori,  
perhetyöntekijä

## VÄSYNYT ÄITI

■ *Perheemme elää todellisia ruuhkavuosia. Meillä on kaksi pientä lasta. Vuosi sitten sain keskenmenon. Toisen lapsen syntymän jäl-  
keen kärsin synnytyksen jälkikäisestä masen-  
nuksesta, johon hain apua perheneuvolasta,  
ja sainkin. Sekä minä että mieheni olemme  
vaihtaneet työpaikkaa puolen vuoden sisällä.  
Myös parisuhteemme kaipaa pikaista huol-  
toa. Saan usein kiukkukohtauksia ja mieli-  
alani vaihtelee. Haaveilemme kolmannesta  
lapsesta, mutta viime vuosien kokemukset  
ovat jääneet kaivertamaan. Miten meidän  
kannattaisi toimia?*

■ Perheessänne on ollut paljon muutok-  
sia viimeisten vuosien aikana. Kuvaillet  
hyvin raskaita elämänvaiheita, joita olet-  
te käyneet läpi: masennus, keskenmeno,  
uusi raskaus, uudet työpaikat jne. Kerrot,  
että masennuksesi suhteen tilanne on ko-  
hentunut, mutta olet edelleen äreä ja tius-  
kiva. Tunteitta sinua, on vaikea sanoa,  
ovatko oireesi masennusta. Hyvin usein

masennus jää osittain päälle, jos riittävää  
apua ei ole tullut ja masennusta aiheutta-  
vat ristiriidat elämässä ovat edelleen kor-  
jaamatta. Kehottaisin sinua menemään  
uudelleen lääkärin puheille. Hänen kans-  
saan voitte yhdessä miettiä, onko kyse  
masennuksesta vai ”tavanomaisesta” uu-  
pumisesta.

Vaikka kysymys ei olisikaan masennuk-  
sesta, olisi syytä kuvailemaasi kireyteen  
hyvä miettiä. Jos koit, että sait perheneu-  
volasta aiemmin tukea, voisiko se olla pai-  
kallaan nytkin? Kehottaisin lämpimästi pi-  
tämään huolta teidän vanhempien omasta  
jaksamisesta. Nykyaikana ei todellakaan  
tarvitse selviytyä kaikesta yksin, vaan  
apua voi ja kannattaa hakea. Kuvaathan  
todella haastavaa elämäntilannetta! Pyy-  
täkää apua lasten ja kodin hoitoon lähei-  
siltä tai palkatkaa ammattiapua, mah-  
dollisuuksien mukaan. Kerrot myös, että  
parisuhteenne kaipaisi huoltoa.

Parisuhteen vaaliminen ja sen eteen  
työskenteleminen kannattaa aina. Pari-  
suhteeseen saa tukea kirkon Perheasiain  
neuvottelukeskuksista, oman kunnan per-  
heneuvolasta, yksityisiltä terapeuteilta tai  
vaikkapa Väestöliitosta. Myös erilaiset pa-  
risuhdekurssit voivat olla hyviä silloin, kun  
mitään suurta ongelmaa ei ole. Jos ette  
halua lähteä keskustelemaan ammattilai-  
sen kanssa, voitte tutustua kirjallisuuteen.  
Esimerkiksi Väestöliiton nettisivuilla on  
tietoa parisuhteesta. Myös teos ”Pysytään  
yhdessä” (Otava), tarjoaa työkaluja oman  
parisuhteen vahvistamiseen ja ongelmista  
puhumiseen asiallisesti ja avoimesti.

Olisi hienoa, jos pystyisitte hengähtä-  
mään hetken ennen kolmannen lapsen  
suunnittelua. Elämässänne on tapahtunut  
paljon muutaman viime vuoden aikana,  
joten uskoisin kaikkien perheenne jäsen-  
ten kaipaavan nyt rauhallista ja turval-  
lista perhe-elämää. Totutelkaa rauhassa  
uusiin työpaikkoihinne, elämäänne van-



hempana ja ehkäpä uudelleen toisiinne parina. Arvioikaa myös realistisesti omaa jaksamistanne ja mahdollisia lisäresursseja. Luokaa perheellenne sopiva rytmi ja nauttikaa yhdessäolosta. Elämän ei kuulu olla jatkuvaa selviytymistaistelua, vaikka se ruuhkavuosina sitä kyllä usein onkin. Onnellinen, ehjä ja pienempi perhe on parempi kuin onneton, hajonnut suurperhe. Teillä on kyllä vielä aikaa miettiä kolmatta lasta, ottakaa nyt aikaa tälle hetkelle.

**Salla Hyvärinen**  
perhetyöntekijä

## MITEN SÄILYTTÄÄ MALTINSI?

■ *Kahden pienen lapsen vanhempana koen erittäin rasittavana vanhimman, kolmevuotiaan lapseni hidastelun ja vastaan hangottelun. Vauvamme valvottaa, olen univelkainen ja siksin hermostun normaalia helpommin. Miten pystyisin toimimaan huutamatta ja hiiltymättä, ainoastaan määrätietoisesti ja päättäväisesti? Miten saada asiat parhaiten perille kolmivuotiaan kanssa?*

■ Jaat kanssamme yhden yleisimmistä lastenkasvatukseen liittyvistä teemoista: miten saada asiat menemään perille ilman lukuisia toistoja sekä normaalilla äänenvolyymilla. Väsyneenä aikuisen pinna on yleensä selvästi lyhyempi ja sietokyky vetkuttelun tai tottelemattomuuden suhteen on normaalia alempi. Lisäksi lapsellesi on varmasti kehittynyt jo mukavalla tavalla välttämätöntä omaa tahtoakin!

Rakentavan ilmaisen toimintaohjeen mukaan: 1. Sano lapsellesi lyhyesti ja tarkasti, mitä haluat hänen tekevän: *Laura, nyt on aika pestä hampaat.* 2. Perustele lyhyesti, miksi yhteistyössä toimiminen kannattaa: *Kun olemme pesseet hampaasi, luen sinulle valitsemasi sadun. Vältä sanomasta "aina" ja "ei koskaan", esimerkiksi: Aina tämä*

*hampaidenpesu on näin hankalaa. Älä myöskään arvostele lapsen persoonaa. Voit kuitenkin kertoa hänelle, minkälaisesta käytäytymisestä et pidä.*

Leikki-ikäistä esikoista tulee usein kiellettyä monista asioista, eikä vauvaa kielletä ikinä mistään. Joskus voi myös keilla, miten esikoisesi reagoi, kun kiellät tai "torut" vauvaa ja kehutkin häntä: *Sinä osaat pukea jo ihan itse vaatteet, mutta vauva ei vielä osaa.*

Älä laske epäonnistumisasi. Niitä tulee jatkuvasti ja aivan varmasti joka ikiselle vanhemmalle. Kukaan ei ole vanhempana täydellinen, eikä niin ole tarkoitukseen olla. Lapsellekaan ei ole hyväksi täydellisyteen pyrkivän vanhemman malli; lapselle on parempi ja huojentavampaa, kun aikuinenkin tekee joskus virheitä, ja myöntää ne. Vanhempi voi sanoa lapselle olevansa vaikkapa väsynyt. Myös aikuisella, aivan kuten muillakin perheenjäsenillä, on oikeus näyttää kaikenlaisia tunteitaan.

Täydellisyttä tavoittelevat äidit ja isät haluavat vain hyvää ja parasta lapsilleen, mutta hintana liian korkealla olevasta suorittamisen rimasta on usein uupumus. Median supervanhempitarinat eivät ole todellisuudessa tavallisia. Yritä laskea itsellesi asettamia vaatimuksia ja pohtia, millainen olet riittävän hyvänä vanhempana. Paras keino lisätä pitkää pinnaa on huolehtia itsestään. Kun saa nukkua tarpeeksi, viettää säännöllisesti ihan omaakin aikaa vailla hoivaamishuolta lapsista, ja tuntee tyytyväisyyttä aikuiskontakteista, jaksaa myös paremmin sinnitellä lasten vanhempana. Kun käyt välillä virkistämässä itseäsi, palaat lastesi luo jaksavampana vanhempana.

**Minna Oulasmaa,**

Perheverkko-projektin koordinaattori,  
perhetyöntekijä

# LÄHTEET

**Brendgen, Mara, Vitaro, Frank & Boivin, Michel** (2006): *Examining Genetic and Environmental Effects on Reactive Versus Proactive Aggression*. *Developmental Psychology* 42 (6), 1299–1312.

**Cacciatore, Raisa** (2007): *Opas vanhemmille: Huomenna pannaan pussauskoppiin! Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään*. Helsinki: WSOY.

**Ellonen, Noora, Kivivuori, Janne & Kääriäinen, Juha** (2007): *Lapsiin kohdistuva väkivalta Suomessa. Teoksessa Lapsiasiavaltuutetun toimintakertomus vuodelta 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:33*. Helsinki: Yliopistopaino.

**Greene, Ross W.** (2006): *Tulistuva lapsi*. Helsinki: Finn Lectura Oy.

**Haapasalo, Jaana** (2005): *Periytykö väkivaltaisten käyttäytyminen sosiaalisesti?* *Suomen Lääkärilehti* 60 (45), 4611–4615.

**Haatainen, Tuula** (2006): *Väkivalta on kansanterveysongelma*. *Suomen lääkäri-lehti* 61 (35), 3415.

**Huttunen, Matti O.** (1997): *Tunnetilat – silta kehon ja mielen välillä*. *Duodecim* 113 (14), 1385–1391.

**Ison-Britannian vankeinhoitolaitos** (1995): *Suuttumuksen hallinta*. Paula Aution käännös, Maarit Suomelan täydentämänä, 1. versio 15.8.2000, 2. päivitys 21.4.2005.

**Lastensuojelun Keskusliitto** (2006): *Lapsiin kohdistuva väkivalta*. Omnibus-tutkimus 1/2006.

**Lauerma Hannu** (2005): *Miten ehkäistä väkivaltaa?* *Suomen Lääkärilehti* 60 (45), 4597.

**Salmi, Venla** (2004): *Varhaisnuorten normirikkomukset – ongelma vai osa nuoruutta? Helsingin 12–13 -vuotiaiden kielletyn ja rikollisen toiminnan laajuus, piirteitä ja merkityksiä*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura 40.

**Salmivalli, Christina** (2005): *Kaverien kanssa, vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.

**Siegel, Daniel J.** (1999): *The Developing Mind. How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: The Guilford press.

**Tremblay, Richard E., Japel, Christa & Pérusse, Daniel** (1999): *The search for the age of 'onset' of physical aggression: Rousseau and Bandura revisited*. *Criminal Behaviour and Mental Health* 9 (1), 8–23.

**Tremblay, Richard E.** (2006): *Prevention of youth violence: Why not start at the beginning?* *Journal of Abnormal Child Psychology* 34 (4), 481–487.

**Vitaro, Frank, Brendgen, Mara & Tremblay, Richard E.** (2002): *Reactively and proactively aggressive children: Antecedent and subsequent characteristics*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 43 (4), 495–506.

**Vitaro, Frank, Barker, Edward Dylan & Boivin, Michel** (2006): *Do Early Difficult Temperament and Harsh Parenting Differentially Predict Reactive and Proactive Aggression?* *Journal of Abnormal Child Psychology* 34 (5), 685–695.

**INTERNETLÄHTEET:**

**Meidän perhe ja Vauva** -lehti: Nettikysely kurituksesta.

<http://www.perhe.fi/alasivu> 25.1.2008

**Alanko, Markus** (2002): *Maailman terveysjärjestö WHO:n raportti väkivallasta, tiivistelmä.*

**Rikoksentorjuntaneuvosto.**

<http://www.rikoksentorjunta.fi/uploads/>  
20.6.2007

**Stakes** (2006a): *Kouluterveys 2006 -kyselyn valtakunnalliset taulukot.*

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/>

**Stakes** (2006b): *Kouluterveys 2006 -kyselyn valtakunnalliset taulukot.*

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/>  
20.6.2007



