



Kasvata kannustaen

Kaisa Lumijärvi

Psykologi, psykoterapeutti, projektipäällikkö

Luennon sisällöt

1. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun
2. Mitä tapahtuu ja miten selviydyn kun pinna palaa
3. Kannustava vuorovaikutus

Kaikki lähtee perustarpeista

Lapsella perustarve

- kokea olonsa turvalliseksi -> tarpeisiin vastataan ja ne tyydytetään ennustettavasti
 - saada hoivaa, huolenpitoa ja kokea itsensä rakastetuksi
 - toteuttaa itseään vahvuuksien ja ikätason mukaisesti
 - liittyä toisiin ihmisiin ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa
 - saada arvostusta ja kannustusta
 - kokea turvalliset ja selkeät rajat
 - kokea oikeudenmukaisuutta
 - kokea iloa
- tulla kokonaisvaltaisesti nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi

Minäkäsityksen syntyminen

- Se miten lapsen kanssa ollaan vaikuttaa syvällisesti lapsen minäkäsitykseen - millainen minä olen
 - Lapsi uskoo olevansa ikävystyttävä, jos vanhemmat yleensä pitkästyvät hänen seurassaan
 - Paha tai jollain tapaa riittämätön, jos vanhemmat ovat jatkuvasti hänelle vihaisia
 - Ei-rakastettava, jos vanhemmat eivät häntä huomaa tai ryhdy vuorovaikutukseen hänen kanssaan

Terve itsetunto on perusta kasvulle ja kehitykselle

- Terve itsetunto - olen hyvä ja arvokas omana itsenäni
 - Vaihtelee alueelta toiselle
 - Vaihtelee ajan funktiona
- Turvallisuuden kokemus parantaa itsetuntoa
 - Ennakoitava maailma, miten vuorovaikutukseen voi tuoda raivoa, pettymystä, surkeutta
- Itsetuntoa rakentavat rakastettuna olemisen kokemus, onnistumiset, saatu kiitos
- Itsetuntoa alentavat menetykset, epäonnistumiset ja häpeä
- Hyvää itsetuntoon kuuluu myös kyky iloita läheisten saavutuksista

Häpeästä

- Itsetunnon pahin vihollinen on häpeä
 - Kuuluu ihmisyyteen
 - Lieväasteinen häpeä seuraa kun lasta torutaan
 - Parasympaattisen hermoston reaktio -> valahtamisen ja tyhjenemisen kokemus -> ”kadota maan alle”
- Häpeä saa tuntemana itsensä pahaksi ja arvottomaksi, joka saa lapsen vetäytymään
- Syyllisyys on tunne väärin tekemisestä, joka voidaan korjata toimimalla toisin
- Häpeä viriää lapsessa, jos vanhemmat ilmaisevat vihaa ja kiukkua, epäävät rakkauttaan tai uhkaavat rangaistuksilla
- Häpeä = tulla torjutuksi pyrkimyksessään vastavuoroiseen

Mitä hyvään vanhemmuuteen tarvitaan?

- Riittävän hyvä vanhemmuus (Winnicott) : koostuu turvallisuudesta, ennustettavuudesta, jatkuvuudesta ja vastuullisuudesta
- Edellyttää
 - kykyä asettaa toisen ihmisen, lapsen hyvä, oman edelle
 - sietää toisen riippuvuutta ja tarvitsevuutta
 - luopua omasta välittömästä mielihyvän tavoittelusta
 - luopumista omasta ruumiista ja joskus jopa oman itsensä unohtamista ja toisille omistautumista

Sitoutuminen

- Vanhempi
 - huolehtii lapsen hoitoon liittyvistä velvollisuuksista
 - asettaa lapsen todelliset tarpeet etusijalle
 - On riittävästi tunnetasolla ja konkreettisesti lapsen saatavilla
 - Huolehtii itsestään
 - Hakee apua itselleen ja lapselle sitä tarvittaessa

Tarpeiden tyydytys

- Ravinto - terveellisyys, riittävyys
- Lepo
- Ihmissuhteet : perhe, suku, ystävät
- Koulutus

Suojelu

- Vanhempi huolehtii lapsen turvallisuudesta
 - Konkreettisesti ja psyykkisesti
 - Rajat ja rajoitukset
 - Selviytymiskeinojen opettaminen
- Aivomme eivät toimi kunnolla jos emme ole turvassa
- Lapsi voi tutkia ympäristöön ja kehittyä täysipainoisesti kiinnostuksensa ja kykynsä mukaisesti
- Turvallisuus pitää rakentaa lapselle aina uudelleen ja uudelleen kun lapsi havaitsee jonkin vaaran uhkaavan itseään

Vuorovaikutuksessa vahingollista

- Kun asiat ovat hankalia, tilanteen nopea korjaaminen houkuttelee turvautumaan kasvatustekniikoihin, jotka perustuvat erilaisiin seuraamuksiin ja rangaistuksiin
 - **Fyysinen väkivalta:** esim. lyöminen, tukistaminen, läpsäisy, kovakourainen käsittely, pakottaminen
 - **Henkinen väkivalta:** esim. haukkuminen, pelottelu, syyllistäminen, rakkauden epääminen, yksin jättäminen
- Lujuus on vanhemmuudessa paikallaan, mutta jos vanhemmuus on pettymyksentäyteistä, tämä riski lapselle

Mitä minussa tapahtuu kun suutun?

- Kriisitilanteessa aivojen toimintatila muuttuu
 - aivot menevät automaattisesti taistele tai pakene - olotilaan.
 - toimintaa hallitsee voimakas tunne, joka antaa voimaa, päättäväisyyttä
 - sisältää usein pelkoa, raivoa, kauhua, vihaa
- Työstämättömät voimakkaat traumaattiset kokemukset, altistavat ”hälytystilaan” siirtymisestä lisääntyy
 - aivoihin jää ”mustia aukkoja”, jotka vetävät ihmisen hallitsemattomaan syvään tunnetilaan
 - vanhat käsittelemättömät tunteet aktivoituvat elämän uusissa stressitilanteissa ja vaikuttavat suhteettoman voimakkaina reaktioina tässä ja nyt
 - myös väsymys, päihteet altistavat hälytystilalle
- Hälytystilassa monet aivojen toiminnot kuten moraalinen, empatia, looginen päättely ja järkiperäinen ajattelu kytkeytyvät usein pois



Lapsen hankalat tunteet voivat saada vanhemman hälytystilaan

- Vanhemman omat käsittelemättömät tunteet nousevat lapsen tunteiden herättelemänä pintaan
 - aikuinen menettää tunteidensa hallinnan
 - taantuu lapsen tasolle
 - on impulsiivinen ja arvaamaton
 - lapsen kannalta turvaton
- Aikuisen hallitsematon suuttumus on vaarallisempaa kuin lapsen
 - suuremmat vahingot
 - siirtää käyttäytymismallia sukupolvelta toiselle
 - lapsen mahdollinen traumatisoituminen -> masennus, ahdistusoireet, epäsosiaalisuus

Lapsen hankalat tunteet voivat saada vanhemman hälytystilaan

- Aikuisen alttius joutua hälytystilaan on herkempi, jos hän itse on kokenut fyysistä tai henkistä väkivaltaa omassa kasvuhistoriassaan
 - 40 % kuritusväkivaltaa kokeneista aikuisista kurittaa omia lapsiaan
 - 80 % väkivalta- ja omaisuusrikollisista on kokenut väkivaltaa lapsuudessaan
- Aikuisen aggressio voi johtaa myös siihen että lapsi alkaa pelätä aikuista ja pysäyttää oman aggressiokasvunsa ja voi alkaa jopa pelätä riitelemistä
 - Lapsi kokee olevansa yksinäinen, hylätty, keinoton ja avuton

Mitä sitten kun hermot meinaa mennä ?

Ennakointi ja pitkällä aikavälillä työskentely

- Arjen vakauttaminen ja ennakointi - rutiinit suojaavat
- Johdonmukaisuus siinä mikä on sallittua ja mikä ei
 - Yhdessä pohditut säännöt - luovat perheessä turvaa
 - Lasten ja aikuisten velvollisuudet ja oikeudet
- Lapsen käyttäytymisen taakse meneminen - miten minä tulkitseen lastani
 - Lapsi ei tahdo pahaakaan eikä vahingoittaa
- Kasvattajan oman kiintymys- ja elämänhistorian tarkastelu ja sen työstäminen
 - Jos taustalla traumatisoitumista → järjen tasolla työskentely ei auta → tarvitaan traumaterapeuttisia menetelmiä
- **Hoida vanhempana omaa jaksamistasi**

Kun tilanne on päällä

- Itsensä rauhoittaminen - tunnista suuttumus, hengitä syvään
 - Ota tarvittaessa aikalisä
- Pysy aikuisena
- Älä mene mukaan tunteeseen
- Anna lapsen tunteiden tulla, älä vaimenna tai yritä ratkaista niitä
- Älä leimaa lasta tai tunnetta pahaksi
- Älä satuta, ivaa tai nujerra
- Ota syliin, estä lyönnit, tarjoa turva jota vasten puskea
- Kerro, että fyysinen väkivalta on väärin. Ei saa lyödä, purra, potkia, tapella tai satuttaa
- Rajoita ja suojaa, jos lapsi pyrkii satuttamaan tai tuhoamaan

- Muista vuorovaikutuksen korjaaminen - aina aikuisen vastuulla

Kannustava vuorovaikutus

- Lapsen ja vanhemman välinen suhde on vastavuoroinen ihmissuhde, jossa oleellista on vuorovaikutuksen laatu
 - Vanhempi aina vastuussa
- Vanhempien on viisaampaa kävellä lastensa rinnalla kuin seisoa heidän yläpuolellaan
- Katse, liikkeet, äänensävy välittävät jaettua kokemusta, tunnetta ja ymmärtämystä
- Lapsen viesteihin empaattisesti ja hyväksyvästi vastaaminen
- Pohja itsekunnioitukselle ja yhteyden kokemiselle
 - > olen arvokas kaikkine tunteineni

Kannustava vuorovaikutus

- Aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutuksen laadulla on tärkeä merkitys lapsen emotionaaliselle, kognitiiviselle ja sosiaaliselle kehitykselle
- Kannustava vuorovaikutus pitää sisällään
 1. Tunnepohjainen vuorovaikutus
 2. Merkityksiä luova vuorovaikutus
 3. Säätelevä vuorovaikutus

Tunnepohjainen vuorovaikutus

- Osoita, että pidät lapsesta ja iloitsen hänen kanssa olemisestaan - kaikki aistikanavat
 - Vaatii myönteisen käsityksen lapsesta
- Seuraa lapsen aloitteita - lapsi tuntee, että pidät hänestä kun vastaat hänen tarpeisiinsa
 - Ole kiinnostunut
- Lapsen kehitystä edistää kun lapsi saa toteuttaa aloitteitaan
- Pidä yllä läheistä vuorovaikutusta - myönteisyys tarttuu myös lapsen tapaan vastata
 - edistää yhteenkuuluvuuttanne ja lapselle halun oppia
 - lapsen yhteistyöhalu lisääntyy eikä lasta tarvitse pakottaa tottelemaan.
- Kannusta ja anna tunnustusta - älä aliarvioi ja mitätöi

Merkityksiä luova vuorovaikutus

- Ratkaiseva lapsen sosiaaliselle, kielelliselle ja kognitiiviselle kehitykselle
- Tekee elämästä helpommin ymmärrettävän
- Lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja ohjausta - maailman yhdessä tutkimista aikuisen kanssa
- Auta lasta keskittymään yhteiseen kiinnostuksen kohteeseen
- Laajenna, selitä, rikastuta
- Kun tunnepohjainen vuorovaikutus toimii, yhteiset kokemukset tuntuvat mielekkäiltä ja jättävät muistijäljen

Säätelevä vuorovaikutus

- Tukea ja ohjausta sosiaalisten ja muiden taitojen kehittymiseen
- Vanhemman on vuorovaikutuksessa kyettävä säätelemään sekä omaansa että lapsen tunnetilaa
 - Tunnistaa oma ja toisen tunne
 - Jakaa tunne sanallistamalla sekä ei-kielellisesti viestimällä
 - Vahvistaa tai muuttaa sitä
- Alle kouluikäisen on vaikea vielä säädellä hankalia tunnetilojaan ilman aikuisen apua
- Myöhemminkin vanhemman tuki tunnesäätelyssä tarpeen
 - Menetykset, pelottavat tilanteet, voimakkaat myönteiset kokemuksen

Säätelevä vuorovaikutus

- Vanhempi on roolimalli
- Lapsi tarvitsee keinoja ja malleja, miten hallita ylitsevyöryviä, nopeisiin reaktioihin yllyttäviä tunteitaan
 - Aikuinen ei pelkää lapsen aggressiota
 - Aikuinen ei vastaa vihaan vihalla
 - Aikuinen valaa uskoa, että lopulta kaikki sujuu ja onnistuu
- Lapset oppivat seuraamalla miten vanhemmat tekevät ja toimivat
- Älä sano toistuvasti Ei vaan ohjaa positiivisella tavalla ja näytä!

Säätelvä vuorovaikutus

Rajojen asettaminen

- Rajat tuovat turvallisuutta
 - Lapsen ei tarvitse päättää
- Rutiinit ovat elämää helpottavia pysyviä rajoja - > energiaa jää muulle
- Rajat ilman rakkautta koetaan pakottamisena
- Väkivaltainen (henkinen ja tai fyysinen) tapa kasvattaa lisää aggressiivisuutta ja etäännyttää lasta ja aikuista

Asenteella on väliä!

- Myönteisessä vuorovaikutuksessa lapsen yhteistyöhalu lisääntyy eikä lasta tarvitse pakottaa tottelemaan.
- Aikuisen leikkisä, hyväksyvä, utelias ja empaattinen asenne lasta kohtaan luo vahvan pohjan lapsen ja aikuisen väliselle suhteelle

Kiitos!