

# Mitä voin tehdä, että lapselle kasvaisi hyvä itseluottamus?

**Hanna Westerholm:** [00:00:00] [musiikkia] Ihanat ipanat. Rakkaat kuulijat, tervetuloa Ihanat ipanat -podcastin pariin. Ihanat ipanat on jokaviikkoinen kysymys-vastaus podcast 0—3 vuotiaiden lasten ja heidän läheistensä elämästä. Erityisen ihanaa on tietenkin, että juuri sinä olet täällä meidän kanssamme tänään ja voimme yhdessä oppia maailman tärkeimmistä ihmisistä eli lapsista. Tänään käydään läpi muun muassa mitä pitää tehdä, jos lapsi ei syö. Entä miten yhdistää krooninen sairaus ja äitiys? Yleensä samassa jaksossa voidaan käsitellä monia eri aiheita, mutta haluan jo tässä vaiheessa antaa pienen tiiserin ensi viikon jaksosta. Runsaiden kysymysten vuoksi omistamme koko kuudennen jakson teemalle seksi ja sen puute. Minä olen Hanna Westerholm ja mukana tänään ovat, niin kuin aina, Väestöliiton huippuasiantuntijat lastenpsykiatri Raisa Cacciatore ja perhesuhteiden asiantuntija Minna Oulasmaa. Raisa ja Minna! Teillä on molemmilla ollut vauhdikas reissukevät. Raisa, tulit eilen Berliinistä. Mitä pidit mun Mutterlandista eli äidinmaasta?

**Raisa Cacciatore:** [00:01:12] Mainio maa. Ehdittiin katsoa Berliiniä vähän kongressin ympärilläkin ja käytiin muun muassa oopperassa ja yksi kabaree katsomassa ja siellä. näköalatornissa. Kyllä mä tykkäsin.

**Hanna Westerholm:** [00:01:23] Kiva. Mitä Berliinissä tapahtui?

**Raisa Cacciatore:** [00:01:25] Meillä oli seksuaalikasvatuskongressi, WHO:n kansainvälinen kongressi. Se oli tosi tärkeää ja sain puhua tietysti pienten lasten seksuaalikasvatuksesta, mistä teen väitöskirjaa, niin tykkäsin että se oli hienoa. Sitä ennen olin kaksi päivää Suomessa ja tulin mindfulness-leiriltä Italian vuoristosta, että on tässä ollut melkoista vaihtelua.

**Hanna Westerholm:** [00:01:46] kuulostaa aika ihanalta. Mites Minna, sä olit Sloveniassa.

**Minna Oulasmaa:** [00:01:49] Se oli ihan puhtaasti lomareissu.

**Hanna Westerholm:** [00:01:51] Hyvä, sellaisiakin tarvitaan välillä. Mitä tykkäsit Sloveniasta, olitko käynyt siellä aikaisemmin?

**Minna Oulasmaa:** [00:01:51] En ollut käynyt ja oli tosi kaunista, siistiä ja ihanan rauhallista. Semmoista akkujen lataamista, mitä tarvitaan välillä.

**Raisa Cacciatore:** [00:02:04] Suositteletko?

**Minna Oulasmaa:** [00:02:04] Suosittelen ehdottomasti. Ihana pieni kompakti vanhakaupunki ja tosi, tosi kaunista.

**Hanna Westerholm:** [00:02:11] Hienoa, miten Raisa Italiassa millainen se leiri oli?

**Raisa Cacciatore:** [00:02:14] Se oli mindfulness-retriitti, hyvinvointia, jaksamista, mielenhallintaa ja näitä mielen taitoja, joita harrastan ja joista on kirjoitettu muun muassa nuorten kirjaa ja tarvitaan näitä työkaluja. Nykypäivänä kun on niin paljon informaatiota ja semmoista kiireen tuntua, että miten itse oman pään sisältösi rauhoitat ja järjestelet ja luot sen tunnelman sinne. Me tarvitaan vaikka ihan stressinhallintaa ja riittävään uneen ja lepoon ja läsnäoloon vaikkapa siinä seksissä, niin täytyy olla taito pyyhkiä vähän muita asioita välillä pois.

**Hanna Westerholm:** [00:02:14] Opitko jotain uutta?

**Hanna Westerholm:** [00:02:14] Opin, että mielenhallinta on ihan sama kuin kehonhallinta. Se on jatkuvaa jumppaa ja opettelemista. Vaikka asiat tietää, niin jos ei sitä tee, niin se taito ei pysy eikä vahvistu.

**Minna Oulasmaa:** [00:03:10] Kun Raisa palaa näiltä retkiltään, niin silloin myös koko työympäristö hyötyy niistä. Kyllähän sä tuot sen kaiken soveltaen työpaikalle. Nämä ovat myös tosi tärkeitä taitoja parisuhteeseen ja perhe-elämään ja vanhemmuuteen.

**Hanna Westerholm:** [00:03:10] Tästäkin voisi tehdä jakson.

**Raisa Cacciatore:** [00:03:10] Ilman muuta.

[musiikkia]

**Hanna Westerholm:** [00:03:10] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei! Mitä tehdä, kun tyttäreemme ei syö? Lapsellamme on vauvasta asti ollut haasteita syömisen kanssa. Olemme olleet painokäyrissä aina -20 ja painotarkkailussa ensimmäiset kaksi vuotta. Lapsemme ei koskaan ole suostunut syömään soseita vaan kaikkien pitänyt olla sormiruokaa ja mitään ei ole saanut sekoittaa keskenään. Terveystila on vaikuttanut myös tietysti syömiseen eli flunssaisena hän ei ole suostunut syömään juuri mitään, mutta terveenäkin syöminen on ollut todella taistelua ja olen varma, että syömättömyys on vaikuttanut lapsemme vastustuskykyyn ja uniin. Kaikki sanovat "Kyllä lapsi syö, kun on nälkä". Tämä on suuttanut minua, kun oikeasti lapsemme ei syönyt kunnolla. Parhaimmillaan kokkailin hänelle viisi ruokalajia aina ja usein hän ei syönyt mitään. Rupesi tuntumaan, että koko perheemme arki pyöri syömisten ympärillä, totaaliseen väsymiseen asti. Lisäksi lapsemme osasi tehdä syömisestä jonkinlaisen tahtojen taistelun. Nyt hän on yli kolmevuotias eikä edelleenkään suostu syömään muuta, kuin erikseen asioita. On lähes mahdotonta saada hänet maistamaan uusia makuja. Mitä tehdä? En halua luoda syömisestä hänelle ikävää juttua, mutta jos hän ei syö, niin hän on kipeä ja väsynyt koko ajan.

Tyttäreemme on älykäs ja on vauvasta asti ollut todella temperamenttinen ja ihana persoona, mutta meille vanhemmille näissä syömisasioissa huoli on ollut käsinkosketeltavaa ja jopa Lastenklinikan päivystyksessä asti on käyty heikon voinnin takia. Olisiko teillä jotain kommenttia näihin meidän haasteisiimme ja vinkkejä tulevaisuuteen, että tyttäreemme oppisi syömään ruokia, ei vain raaka-aineita, ja

nauttimaan ruuasta. Lisäisin tähän vielä, että kyllä meillä istutaan yhdessä ruokapöydässä ja syömme laidasta laitaan monipuolista ruokaa. Emme koskaan saaneet apua tähän neuvolasta, mutta aina oltiin kyllä huolissaan tyttäreemme painosta ja kasattiin vanhemmille paineita, että paino pitäisi saada nousuun. Olisin teille kiitollinen viisaista kommentteistanne. Teette tärkeää työtä podcastissanne.

**Minna Oulasmaa:** [00:03:10] Kiitos tästä tärkeästä ja koskettavasta kysymyksestä. Tästä kuuluu, että vanhemmilla on iso huoli syömisestä ja lapsen terveydestä ylipäätään. Syömisestä on tullut aika iso mörkö ja peikko tässä perheessä. Kuulen myös tietynlaista ärtymistä kysymyksen esittäjällä siitä, että hän on joutunut niin paljon kuuntelemaan erilaisia kommentteja, aika semmoisia vähätteleviä kommentteja, että "Kyllä se lapsi syö, jos sillä on nälkä". Se ei auta yhtään siihen ahdistukseen ja ehkä huonommuuden tunteeseen, joka saa sitten höyryttämään niitä viittä eri ruokalajia. Kyllä tämä perhe on yrittänyt todella paljon. Mutta heille valaisin sellaista uskoa, että kyllä se tilanne muuttuu vielä paremmaksi tulevaisuudessa ihan varmasti. Etenkin tällaisten temperamenttien ja hyvin itsenäisten ja ehkä vähän itsepäisten lasten tapana saattaa olla, että ei haluta vaikka, että ruokalajit koskettavat toisiaan tai ei laiteta kastiketta. Jotkut vanhemmat on joskus ehdottanut, että olisi sellaisia erillisiä erikoislautasia näille temperamenttisille lapsille, missä on semmoiset sektorit, ettei vaan kosketa ne ruokalajit toisiaan. Mutta kyllä näilläkin lapsilla sitten pikkuhiljaa, omassa tahdissaan se ruokavalikoima ja uusien makujen testaaminen usein laajenee.

**Raisa Cacciatore:** [00:06:39] Tosi monta kokeilua tarvitaan ennen kuin uusi maku menee lapsella läpi. Saattaa olla, että sen 15 kertaa irvistää jollekin, mutta sen jälkeen siihen tottuu. Nämä ovat joskus rankkoja, kun niihin keskittyy ja niitä alkaa laskemaan ja huolehtimaan ja mieleen tulee tosiaan myös se, että mikä on ollut vanhempien oma kasvutapa vauvana. Onko siitä mitään tietoa? Lapset ovat hyvin yksilöllisiä. He saattavat tuntea maun esimerkiksi tosi voimakkaasti ja jollekin lapselle se on tosi merkityksellistä, mikä maku on ja miltä ruoka tuntuu suussa ja saako sitä sormin koskea ja haistaa. Jollekin toiselle on ihan samantekevää mitä hän syö ja suuhunsa pistää, kunhan ei on nälkä. Tällaiset yksilölliset monet piirteet kulkevat myös suvuittain ja niukka ateriointikin. Jopa syömisongelmat saattavat jossain määrin olla jopa geneettisiä, eli

nämä ovat tärkeitä juttuja. Se mitä myös mietin tuossa, että totta onhan tarkistettu, että ruokahaluttomuuden taustalla ei ole sairaustilaa. Monet sairaustilat voivat hidastaakin lapsen kehitystä ja syömistä. Kuulosti siltä, että jos hän on ollut Lastenlinikalla asti tämän heikon voinnin takia, niin onhan tässä lastenlääkärit varmaankin tarkastanut tilanteen, että mikään krooninen sairaus ei ole siellä takana.

Sitten vielä, mitä Minnakin sanoit, että tämä on ollut iso asia vanhemmille. Vanhempien suuri huoli on tärkeä asia. Syöminenhän liittyy hengissä säilymiseen ja jos lapsi kieltäytyy syömästä, niin herää ajatus, että "Apua mun lapsi voi kuolla, mun lapsi ei selviydy, miten huono vanhempi olen" ja tulee syyllisyyttä ja lisää ahdistusta. Tämäkin vanhempi kertoo, että hän on aivan varma, että syömättömyys on vaikuttanut lapsen uniin, terveydentilaan, vastustuskykyyn ja hyvinvointiin, moniin asioihin. Eli tästä on todellakin tullut tämmöinen mörkö, että mikä nyt on se vanhempien tuki? Tarvittaisiin oikeasti jotain todellista tukea vanhemmille. Huolestunut vanhempi on tietenkin varuillaan ja tarkkailee ja stressaa helposti niin, että se voi rasittaa ja viedä ihan kokonaan ilon vanhemmuudesta. Ja sitten kun olet ärtynyt ja vihainen itsellesi, lapselle, vanhemmuudelle, maailmalle, kohtalolle ja kaikelle mahdolliselle, niin heijastuhan se lapsen kokemukseen myös siitä, että onko hän iloksi vanhemmilleen ja oikeanlainen. Voi heijastua ihan kaikkeen, äidin nukkumiseen, vastustuskykyyn ja hyvinvointiin tai vanhemman tai parisuhteeseen. Vanhempien tuki on ihan välttämätöntä ja erittäin hyödyllistä. Joku paikka, missä vanhemmat voivat ja saavat purkaa sydäntään ja huoltaan ja pelkojaan niin, ettei ne vello siellä perheessä.

**Minna Oulasmaa:** [00:09:28] Vielä tuli mieleen, että tässä kysymyksen alussa kerrottiin, että kaksi ekaa vuotta painokäyrä meni siellä -20 prosentilla. Onko tilanne nyt tällä hetkellä parempi, kun lapsi on vähän yli 3-vuotias? Silti huoli on jäänyt pysyväksi ja vaikuttaa koko perheen mielialaan ja muutenkin. Leikki-ikäiset sitten alkaa ehkä vähentää vähän syömistä tuossa kohtaa. Joskus sellainen paradoksi toimii hyvin lasten kanssa, että useinhan me vanhempina tarjotaan lapsille ja houkutellaan ja maanitellaan syömään. Mitä jos tekeekin niin, että ei sano mitään, ei tarjoa mitään, voi laittaa pöydälle mielenkiintoisesti leikattuja paloja, mutta ei sano lapselle mitään tai syö itse. Silloin

lapsikin voi haluta maistaa. Tällainenkin lapsi, joka saattaa vastustaa sitä, että hänelle ikään kuin tuputetaan kaikkea. Joskus voi kokeilla päinvastaista toimintaa

**Raisa Cacciatore:** [00:10:27] Aivan, jos jostain asiasta tulee tahtojen taistelu, niin kyllähän lapsikin silloin reagoi, että tämä on yksi keino taistella. Tästä voi tehdä tällaisen valtataistelun tai leikin. Lapsi niin kuin katsoo, että aikuinen menee tästä pois tolaltaan, minäpä vähän testaan. Näinkin voi käydä, että siinä mielessäsi mielessä sellainen, että jättää vähemmälle huomiolle. Mutta voi olla, että tämä vanhempi on kuullut näitäkin neuvoja vaikka kuinka paljon. Hän sanoo, että he syövät yhdessä ja laidasta laitaa, niin että tätäkin mallia tulee. Sitten toisten lasten seura, että jos siinä on se yksi vanhempi, joka on jo valmiiksi ehkä ahdistunut ja stressaantunut ja huolissaan ja tämä yksi lapsi, jota tarkkaillaan. Mitä jos olisi lauma lapsia, miten saisi muita 3-vuotiaita sinne syömään yhdessä, siitä voi saada mallia.

**Minna Oulasmaa:** [00:11:15] Onko tämä lapsi päivähoidossa, miten hän siellä syö. Tai esimerkiksi isovanhempien seurassa silloin, kun omat vanhemmat eivät ole paikalla.

**Raisa Cacciatore:** [00:11:23] Monia kysymyksiä tulee. Tosi hyvä kysymys ja tosi tavallinen. Kyllä minä vanhemman oman huolen ottaisin tässä erityisen vakavasti, jos lapsi on, niin kuin varmaankin on, jo tutkittu ihan hyvin.

**Hanna Westerholm:** [00:11:36] Kiitos paljon teidän vastauksistanne. Tässä on varmastikin kyse valtataistelusta. Meillä on ollut sellaista meidän perheessämme aika paljon ja varsinkin esikoisen kanssa, että hänellä oli sellaisia kausia, että hän ei ole syönyt mitään. Kysyimme syökö hän päiväkodissa, mutta ei sielläkään. Luulen että se on, kuten sanoit, että jotkut lapset ovat herkempiä sille, miltä ruoka maistuu suussa. Voisiko hän olla sellainen, joka ei vain tykkää kovin mausteisesta ruuasta ja hän syö kaiken, missä ei ole väriä. Meidän lapsemme tykkää hirveästi esimerkiksi tällaisesta taikinaruuasta, kuten leivästä ja pullasta, sitten Rice Crispies, eli sellaista ruokaa, jossa ei ole paljoa väriä eikä paljon makua. Sitten oli yllättävä, että hän syö sushia, mutta vain yhtä lajia. Se oli sellainen sormiruoka, mitä voi itse sitten syödä. Olin siitä aika yllättynyt,

koska hänet hän on muuten niin vaikea saada syömään yhtään mitään. Mutta sushi onnistui.

**Raisa Cacciatore:** [00:12:28] Aivan. Jauhoilla ja vaikka banaaneilla voi elää muutaman viikon ihan hyvin. Ei aina voi täydellistä lautasmallia ja kaikkea värikästä syöttää lapselle, jos hän ei syö.

[musiikkia]

**Hanna Westerholm:** [00:12:46] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei, minulla on kysymys vanhemmasta pojastamme, joka on kolme vuotta ja neljä kuukautta vanha. Hän päätti viime keväänä yhtenä päivänä, että hän ei enää vaippaa käytä ja alkoi käydä seisten vessassa pissalla. Hän ei myöskään halunnut vaippaa yöllä, vaan sanoi että nyt hän on niin vanha, että hän ei nuku vaipalla. En koskaan uskonut, että tällaista voisi tapahtua kaikkein yökastelukertomusten jälkeen, joita kuulee. Hän ei sen jälkeen ole kertaakaan kastellut sänkyä tai housuja, eli hänestä tuli oikeasti vaipaton yön yli. Kysymykseni koskee kuitenkin kakkaamista. Tämä vaipattomuus ei koske sitä ja hän haluaa edelleen laittaa vaipan päälle ja mennä yksin johonkin huoneeseen hoitamaan homman. Hän ei millään suostu menemään potalle tai vessanpöntölle. Hän ei myöskään kakkaa missään muualla kuin kotona. Olemme mieheni kanssa yrittäneet meidän mielestämme kaikkia keinoja mukaan lukien ihan perinteistä lahjontaa mutta mikään ei auta. Nyt hän sanoi, että mahtaakohan hän saada joululahjoja, vaikka kakkaa vaippaan. Päätin näitä puheita kuunnellessa, että enää en sano mitään vaippaan kakkaamisesta, vaan annan hänen olla. Mutta onko mitään keinoa, jolla voisimme tämän ongelman ratkaista, koska minusta se on hänellekin liian iso asia? Hän on selvästi huolissaan vaipan käyttämisestä, mutta ei luonnollisesti itse osaa ongelman ratkaista. Kiitos kovasti näkemyksistänne.

**Raisa Cacciatore:** [00:13:59] Jälleen tosi tärkeä kysymys tällä vanhemmalla. Tosi hienoa, että teit sen päätöksen, että ei puututa enää tähän asiaan. Lapsi saa vähän olla rauhassa tämän yhden asian kanssa. On aina tosi mukava kuulla näitä helppoja tapauksia niin kuin teidän poikanne vaipattomuus on ollut. Yhdellä harppauksella mennään kehitysvaiheesta toiseen. Joskus tulee mieleen, että tehdäänkö me kasvattajat näistä

tavallisista kehitysvaiheista ja portaista, jotka useimmiten tulee aikanaan, niin omalla puheella joskus ehkä huolen aiheita ja tällaisia pelottavia asioita. Nyt on niin paljon tietoakin tarjolla, kun ihmiset lukee monenlaisista asioista, jotka voivat mennä pieleen monin tavoin potta- ja syömis- ja nukkumisasioissa. Sitten sitä alkaa varautua kaikkeen hankalaan ja tuntuu, että lasten kasvaminen ja kasvattaminen on joku hankaluustaistelu ja tarvitsee niin kuin ohjekirjan. Kuitenkin lapset kasvavat ja kehittyvät ihan itsestään, ihan ilman kasvatustakin.

Toki kasvatusta tarvitaan, mutta siihen hellävaraiseen ohjaamiseen, hienovaraiseen suunnan näyttämiseen, asioiden selittämiseen, huomion antamiseen, itsetunnon vahvistamiseen, kannustamiseen, kaikkien tähän. Mutta pissaamaan ja kakkaamaan opitaan ihan itsestään. Eli ihan kehitys tapahtuu itsestään, kasvatamme tai emme. Joten aika monelle käy näin, että vaipat on, sitten kohta niitä ei ole ja jälkeensä tuskin edes muistaa että mitä siinä vaiheessa tapahtui ja miten lapsi oppi vaipattomuuden ja nyt on sitten vielä tämä yksi asia jota lapsi opettelee.

**Minna Oulasmaa:** [00:15:38] Kuulostipa ihanan rauhoittavalta ja rentouttavalta ja kannustavalta. Tuli mieleen sellainen, että lapselle kannattaa myös sanoa, että kyllä sinä saat joululahjoja, että sillä ei ole väliä mihin kakkaa. Kun lapsi alkaa jo miettiä ja murehtia tällaisia asioita, että onko hän jotenkin vääränlainen tai huono tai osaamaton. Kehitystahti on niin yksilöllinen, tulee niin paljon uusia opeteltavia taitoja koko ajan valtava määrä, eihän kukaan voi niitä kaikkia hallita kerralla vaan ihan omaan tahtiinsa. Ja niin kuin Raisa tuossa sanoi, niin on tärkeää kehua lasta kaikista niistä taidoista, mitä hän jo osaa. Ja tähän ei ehkä tarvitse kiinnittää niin paljon huomiota. Jotkut lapset tykkäävät mennä omaan rauhaan ja kakata esimerkiksi seisoaltaan vaippaan ja se voi olla joillekin vaikka helpompaakin siinä vaiheessa. Varmasti menee ohi sekin vaihe. Jotkut kokeilleen myös sitten vähän mahan pehmentämistä, jolloin vaikka luumulla tai muulla keinoin, jos se tuntuu kovalta ja lapsi alkaa pantata sitä kakkaa, että se vähän helpottuisi eikä olisi kivuliasta.

**Raisa Cacciatore:** [00:16:47] Aivan. Ja koska teidän poikanne on ollut näin reipas ja määrätietoinen, antaisin hänen olla ihan rauhassa myös tässä kakkaamisasiassa, odottaa

omaa kypsymistä ja päätöstä. Tokko se liian iso asia lapselle kuitenkaan on. Se on luonnollinen asia ja minkähän käyrän mukaan lapsen pitäisi kakata milloin ja missä ja missä asennossa ja onko se oikeasti ongelma lapselle vaiko enemmänkin ympäristölle. Eli totta kai lapsi helposti voi alkaa ajatella, että hän on vääränlainen tai huono, jos ympäristö on hänestä huolissaan. Antakaa lapsen tehdä nämä jutut omalla tavallaan ja opetella pikkuhiljaa itse päättämään oman ulostamisen hallinnasta. Ja kaiken kaikkiaan siitä kakkaamisesta pitää kehua kun se onnistuu niin hyvin. Koska jos tulee ummetusta ja semmoinen pelottava asia, niin se on hankala juttu sekin. Sääteley kehittyä pikkuhiljaa lapsen pään ja suoliston yhteispelinä. Se on yksilöllistä. Juuri niin kuin Minna sanoit.

**Minna Oulasmaa:** [00:17:53] Voidaan ottaa ihan hyvin aikalisä välillä, asia voidaan jättää hautumaan ihan omaan rauhaansa. Joskus lapsella on elämässä monia yhtäaikaista suuria asioita, jolloin tämä on yksi asia aivan liikaa. Voidaan rauhoittaa tämän asian äärelle ja ottaa taas jonkun ajan kuluttua uudestaan se aktiivisemmin harjoituksen alle. Lapsista on mukava matkia aikuisia tai muita sisaruksia isompia lapsia. Voihan se lapsi joskus ottaa mukaan sinne vessaan kanssaan ja vaikka puhalttaa saippuakuplia tai kirjastossa on kirjoja, mitkä käsittelevät potta-asioita. Niitäkin voi lapsen kanssa lukea sitten taas, kun on semmoinen sopiva hetki. Kaikenlainen painostaminen tai suorittaminen voi saada kokemaan lapsen epäonnistuneeksi.

**Raisa Cacciatore:** [00:18:40] Niinpä, me emme tiedä miten lapsi pohtii. Onko ehkä outoa tai pelottavaa kakata ilman vaippaa? Mitä hän on nähnyt tai ajatellut tai kokenut? On asioita, joita lapsi ehkä prosessoit itse oman aikansa ja niitäkin voi kuunnella ja kuulla. Vaikka leikin kautta katsella, saako siitä jotain ymmärrystä asiaan. Tai antaa asian olla.

**Minna Oulasmaa:** [00:19:04] Ja tietenkin tärkeää on myös suojella lasta, että hän ei joudu kuulemaan yhtäkään ivaavaa tai vähättelevä kommenttia siitä, miten hän toimii.

**Raisa Cacciatore:** [00:19:12] Niin, se on aina niin upeaa, että se kakka tulee ja sen saa tehtyä silloin kun haluaa, sinne minne haluaa.

[musiikkia]

**Hanna Westerholm:** [00:19:19] Olipa lohduttavia vastauksia ja kiitoksia teille paljon. [Lukee kuulijan kysymyksen:] Minulla on yksivuotias tytär ja asun Hollannissa hollantilaisen avomiehen kanssa. Aihe, jota itse aina kaipaillen vanhemmuusjutuissa on se, miten yhdistää krooninen sairaus ja äitiys. Siis sairauden aiheuttama väsymys, sairaalajaksot ym. Miten muut jaksavat, minkälaista apua, mitä se tarkoittaa parisuhteen kannalta? Miten vaikuttaa päätökseen lasten saamisesta, lasten lukumäärään? Miten puhua lapselle asiasta eri ikäkausina? Olen itse vähän kirjoitellut aiheesta [www.hollanninsuomalainen.fi](http://www.hollanninsuomalainen.fi), mutta minulla on kokemusta vasta vuosi vauvan kanssa ja tietysti sitä ennen raskausaika. Onko teille tähän jotain hyviä neuvoja?

**Hanna Westerholm:** [00:20:09] Okei, tuo oli jälleen tosi tärkeä kysymys, joka koskettaa monia vanhempia. Meillä on kroonisia sairauksia, vammaisuutta todella paljon ja se toki herättää huolta silloin helposti. Kannattaa muistaa, että vaikka vanhemmilla olisi joku sairaus tai vamma, niin lapsi ei ikinä näe mitään vammaa tai sairautta tai erityistä omassa vanhemmassa. Se on ainoa oikea, oikeanlainen vanhempi. Se ei ole lapselle mikään ongelma, koska hänen äitinsä tai isänsä on aina ollut juuri tuommoinen. Tällä tavalla oma lapsi ei jää mistään vaille. Hänellä ei ole aikuisten ennakko-odotuksia, eikä hän tarvitse sääliä tai muuta pohdintoja siitä, miten nyt onkaan asiat hänen perheessään. Ainakin Suomessa, jos vanhemmalla on toimintarajoite, on mahdollista saada esimerkiksi avustajia tai kotiapua, jossain määrin erilaisia apuvälineitä, riippuen vamman, vaivan tai sairauden laadusta.

Kaikki lähtee siitä, että hyväksyy itse avun tarpeensa ja ottaa asian esille ja puheeksi. Ja tietysti kaikki verkostot kannattaa aktivoita. Netti on hyvä apu tässä. Tällä äidillähän se on jo otettu käyttöön. Sieltä voi löytyä hyvää vertaistukea ja verkostoja ja jopa apua. Toki aina kannattaa muistaa, että palaute saattaa olla ihan mitä tahansa netissä ja se voi olla myös kielteistä ja kaikkia ei pidä uskoa, eikä mieltään pahoittaa tietenkään. Kannattaa puhua kumppanin kanssa siitä, miten työnjako perheessä tehdään. Missä äiti pärjää ja missä ei, missä tarvitsee enemmän tukea toiselta vanhemmalta tai yleensä muilta. Jos perheessä toinen vanhempi on. Jokainen vanhempi on kuitenkin hyvä sellaisenaan ja samalla olemalla avoin ja rehellinen "Minulla on tämä ominaisuus", hyväksymällä sen itse. Lasten saamisen este on hyvin harva sairaus. Enemmän kyse on järjestelystä, miten

olosuhteet saadaan järjestettyä, että tää vanhempi rohkeasti tuo oman tilanteensa, tarpeensa ja rajoitteensa esiin ja etsii niihin tukea ja apua syyllistymättä ja mitään yliurheaa jaksajaa esittämättä. Sen mitä tarvitaan. Apua saa tarvita ja hakea. Siinä tarvitaan siis itsetuntoa ja voimaa hyväksyä oma tilanne ja tuoda se esiin. Mulla on tämmöinen juttu, enkä ole silti sen kummempi tai huonompi. Kaikki olemme yksilöitä. Ei ole mitään standardivaatimusta vanhemmaksi. Katsoisin, että tästä riippuu, minkälainen tulevaisuus perheellä on. Montako lasta voidaan ja päätetään hankkia, ihan tämmöisistä yksinkertaisista arjen järjestelyyn ja omaan pärjäämiseen ja jaksamiseen ja ajatteluun liittyvistä asioista.

**Minna Oulasmaa:** [00:23:05] Tosi tärkeitä asioita. Tässä kun puhuit, kun tuli mieleen myös sellainen, että on sitten äidillä kroonista sairautta tai ei, niin usein yksikin hyvä äitiystävä riittää. Sellainen, kenen kanssa saa puhua kaikkia asioita, ei tarvitse esittää mitään sankariäitiä, saa olla niitä huonoja hetkiä ja ei tarvitse olla samanlaista taustaakaan. Kunhan voidaan luottamuksellisesti käydä monia semmoisia asioita, joita ei edes parhaassa parisuhteessa voida jakaa, jotka liittyvät äitiyteen niin vahvasti.

**Raisa Cacciatore:** [00:23:37] Tosi hyvä.

**Minna Oulasmaa:** [00:23:38] Mietin, että kun käy sairaalassa, niin silloin hän voi siellä asioidessaan kysyä myös, että löytyykö sieltä juuri tähän hänen omaan krooniseen sairauteensa muita samassa tilanteessa olevia, löytyykö vertaisryhmiä sieltä paikan päältä esimerkiksi. Ja sitten myös Suomesta voi kysyä tämän oman sairautensa potilasjärjestöistä, löytyykö sieltä suomenkielisiä vertaisryhmiä. Monissa eri kroonisissa sairauksissa on vilkkaasti toimivia potilasjärjestöjä, joista saa monenlaista tukea. Sitä että sen Väestöliitolla on myös tarjolla hyväkysymys.fi -verkkopalvelu, joissa on monia erilaisia toiminnallisuuksia, joihin voi osallistua mistä päin maailmaa vaan. Esimerkiksi chatteihin, jolloin pääsee vaihtamaan kokemuksia muiden äitien kanssa. Myös ehkä voisi leikkipuistoissa tutustua muihin äiteihin, varmaan on sitä tehnytkin, ja nyt on paljon erilaisia äitien Facebook-ryhmiä.

**Raisa Cacciatore:** [00:24:37] Tosi hyviä! Tuohon leikkipuistossa tutustumiseen kommentoisin, että ei se aina ole niin helppoa, jos on ulkopuolinen, ehkä eri kielikin. Mutta se on myös temperamenttikysymys ja mitä sattuu hiekkalaatikolta löytämään, minkälaisia äitejä. Mutta nettihän on tosi hyvä, jonka tämä henkilö jo löysikin.

**Hanna Westerholm:** [00:24:54] Hyvä tietää myös, että Väestöliitolla on tällainen nettipalvelu. Sehän toimi varmaan muihinkin ongelmiin tai haasteisiin.

**Raisa Cacciatore:** [00:25:01] Osallistuminen on hyvin helppoa. Ei tarvitse antaa mitään erityisiä tietoja tai kirjautua, vaan nimimerkin turvin voi osallistua. Hyvin matalan kynnyksen toimintaa.

**Hanna Westerholm:** [00:25:01] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei Hanna ja tiimi. Haluan kiittää teitä, Ihanat ipanat on ensimmäinen podcast, mitä olen koskaan kuullut. Aivan mahtavan viihdyttävää ja samalla opettavaa. Asiaan: Poikamme on kohta 3-vuotias. Olen miettinyt, mikä olisi paras tapa kasvattaa hänet niin, että hänellä olisi luonnostaan hyvä itsetunto ja itseluottamus. Olen vastikään ymmärtänyt, että termeillä on aika iso ero. Miten voin siis vahvistaa sekä hänen itsetuntoaan että itseluottamustaan. Olen huomannut, että pikku poikamme on ruvennut sanomaan asioita kuten "äiti en osaa, en tiedä miten" sitten hän pyytää, että minä piirrän tai laulan tai teen jotain, mitä hän haluaisi kuitenkin itse tehdä. Päiväkodissa sanoivat, että poika punastuu, kun hänelle puhuu kaikkien kuullen ruokapöydässä. Olin erittäin yllättynyt tästä, koska olen vain nähnyt poikamme hirmu sosiaalisena muiden lasten kanssa. En tiennyt, että näin varhaisessa iässä voi jo nolottaa niin että punastuu. Olin itse todella ujo lapsena ja ensimmäisiä muistojani on, miten ujona leikkikoulun pihalla vain seisoin, tuijotin maata ja odotin että äiti tai isä tulisi hakemaan kotiin. Olen ollut niin onnellinen poikani puolesta, koska vaikuttaa siltä, että hän ei ole niin ujo kuin minä olin, koska kärsin siitä suunnattoman paljon. Mitä voin tehdä, jotta hänelle kasvaisi luonnostaan hyvä itseluottamus ja -tunto? Jotain mitä minulta on aina puuttunut. Kiitos vastauksista.

**Raisa Cacciatore:** [00:26:42] Tosi ihana kysymys ja tosi tärkeä kysymys. Varmaan kaikki vanhemmat haluavat, että heidän lapsensa on pärjäävä ja hyvän itsetunnon ja

itseluottamuksen omaava. Siitä on hyvä lähteä. Tämä vanhempi tekee tosi paljon tosi hyviä juttuja ja on tosi herkkä havainnoimaan omaa lastaan. Pienillä lapsilla tunteet ovat voimakkaita ja häpeä ja hämmennys on myös hyvin voimakkaita. Kyllä ne näkyvät jo ihan todella pienistä ja vauvakin kokee häpeää, kun hänen huomion haluunsa ja hymyynsä ei vastata. Hän voi kokea hyvin voimakasta häpeää.

Mutta lähdetään siitä, miten voisi tukea lapsen omaa minäkokemusta. Lapsen kuunteleminen herkillä korvalla, että juuri tämä lapsi, oman taitonsa ja tapansa kanssa tulee kohdatuksi ja nähdyksi omana itsenään. Pysähdytään lapsen tasolle kuuntelemaan ja kysymään, että mitä sinä toivot, mitä unelmoit, mitä ajattelet? Keskitytään siihen, että ei aina korjata, ei kasvateta, ei parannella, ei huomautella, että mitä kuitenkin pitäisi ehkä hiukan yrittää ja parantaa itsessä tai käytöksessä, vaikka sitä rohkeutta. Eli lapsi saa puhua ja olla tavalla, jolla puhuu ja on. Nämäkin vaihtelevat ikävaiheittain. Välillä voi olla änkyttämistä, välillä voi olla ujoutta, välillä voi olla hitautta, vetäytymistä, kompastelua ja sitten taas toisissa kehitysvaiheessa paljon vauhdikkaampaa ja rohkeampaa menoa. Riippuu myös tosi paljon ympäristöstä, miten lapsi toimii. Lapsihan on usein ihan erilainen lapsiryhmässä ja päiväkodissa kuin kotona. Aivan eri tilanne ja stressitaso sille lapselle. Kotona ehkä tietää olevansa rakastettu ja toivottu, mutta lapsiryhmässä helposti tulee sanomista tai eri temperamentit törmäävät toisiinsa. Lapsi tarvitsee joskus aikaa hahmottaakseen näitä eri tilanteiden aiheuttamia paineita ja pärjätäkseen niiden tunteiden kanssa, joita lapsessa voimakkaina herää. Kannattaa varmaan jutella siellä päiväkodissakin heidän havainnoistaan ja teidän havainnoistanne ja ajatuksistanne ja miten lasta voi tukea, ettei hän vetäytyisi ehkä turhan paljon.

Toisaalta lapsen temperamenttia ja en lähtisi missään nimessä muuttamaan tai muokkaamaan. Jos hän on laatujaan hiljainen takarivin tarkkailija ja arvioija, hänellä voi silti olla aivan täydellinen itsetunto. Itsetunto ei tarkoita ulospäin suuntautumista, puheliaisuutta, äänekkyyttä ja tilan ottamista. Ne ovat temperamenttipiirteitä. Kaikki meistä ei ole sellaisia eikä tarvitse olla. Hiljainen, pohdiskeleva, rauhallinen työkaveri tai kumppani voi olla paljon parempi kuin semmoinen jatkuva häslääjä ja voimakkaasti esiintyvä. Eli antakaa lapseen kokea ujoutta ja arvostakaa sitä, että lapselle tulisi sellainen tunne, että hän saa olla ujo ja punastua. Se on ihan OK. Semmoisia me ihmiset

olla. Näin teidän hyväksyntänne kautta lapsi voi alkaa hyväksyä omia piirteitään ja sitä kautta rohkeus ja itseluottamus lisääntyvät. Saa olla sellainen kuin on. Vanhemmat hyväksyvät hänet juuri sellaisena.

**Minna Oulasmaa:** [00:30:08] Tärkeitä asioita, jotenkin huojentavia, että annetaan lupa olla juuri sellainen, eikä tarvitse muuttua. Koska tänä päivänä ihanne ja odotus on semmoinen, että kaikki olisi hirveän ulospäinsuuntautuneita ja energisiä. On ehkä pyrkimys muuttaa ja tuupata sitä takarivissä viihtyvää lasta. Ajatellaan, että hän ehkä kärsii siitä, mutta se voi olla täysin väärä tulkinta. Hän voi olla aivan tyytyväisenä, onnellisena kokea osallistuvansa sieltä ja se on hänelle luontainen paikka. Kaikki eivät ehkä pyrikään koskaan sinne eturiviin.

Äiti miettii tärkeitä asioita siinä, kun hän pohtii omaa lapsuuttaan. Kaikissa meissä vanhemmissa aktivoituu, kun lapsi tulee tiettyihin ikävaiheisiin, erilaisia asioita omasta lapsuudestamme. Silloin onkin tärkeää miettiä sitä, että en myöskään heijasta lapseeni sellaisia asioita, jotka ovat ehkä olleet itselleni kivuliaita. Ne alkavat kuumottaa meissä ja silloin voidaan joskus vähän ylireagoida lapsen puolesta ja tulkita vaikka lapsen ujoutta tai punastumista. Silloin ehkä oma kokemus lapsuudesta aktivoituu ja halutaan pelastaa lapsi siltä kokemukselta. Voi kuitenkin olla, että lapsi itse ei kärsi siitä lainkaan. Ei tehdä numeroa lapsen punastumisesta. Se on luonnollista ja siinä ei ole oikeastaan mitään hävettävää. Mutta hyvin tärkeä tämä äidin huomio siitä omasta kokemuksestaan.

**Raisa Cacciatore:** [00:31:39] Tämä oli minusta tosi tärkeä juttu. Kun meillä on oikein kipeä muisto omasta lapsuudesta, niin se kipu herää, kun nähdään, että oma lapsi kokee juuri samaa. Mutta lapselle se voi olla aika minimaalinen arkikokemus, toki tunne, mutta lapsi pärjää sen kanssa. Meidän kaikkien on opittava pärjäämään omien tunteiden kanssa. Silloin on tosi vaikeaa erottaa, että mikä on vanhempana oma tunteeeni ja tunnemuisto ja kehokokemus mikä siitä herää, tuska, ahdistus ja hätä, huoli, ja onko lapsen kokemus ollenkaan samaa tasoa, vai onko se ihan joku lapselle helppo ja pärjättävissä oleva tunne.

**Minna Oulasmaa:** [00:32:18] Juuri nämä omat kokemukset voivat aiheuttaa sen, että me voidaankin odottaa lapselta jotain muuta, mitä se hänen temperamenttinsa on. Sekin taas liittyy siihen omaan kokemukseemme ja omaan haavaan. Tosi tärkeitä, mutta vaikeasti irrotettavia asioita ja kauhean inhimillistä. Ja meissä kaikissa näitä on. Ja jotenkin, että aina tulee pettymyksiä. On se lapsi sitten semmoinen ulospäin suuntautunut tai sisäänpäin vetäytyneempi tarkkailija. Pettymyksiä ja kolhuja tulee kaikille. Niiltä ei voi kukaan meistä välttyä, mutta keskustellaan niistä lapsen kanssa ja kannustetaan ja tuetaan lasta aina eteenpäin näistä kolhuista.

**Raisa Cacciatore:** [00:32:58] Just näin. Sitten vielä tulee mieleen, että miten voisi rakentaa itsetuntoa, niin kysytään siltä lapselta, että mikä on hänen halunsa. Mitä hän haluaisi oppia vaikkapa. Ehkä se ei ole ollenkaan tämä rohkeus tai punastumattomuus, vaan joku muu juttu. Mutta pointti on, että se lapsen halu, vaikka kuinka pieni asia, että hän oppisi hyppäämään kaksi porrasta kerralla alas tai jotain. Tehdään siitä tärkeä, upea juttu, että lapsella on oma halu yrittää ja opetella. Autetaan lasta oppimaan juuri se tietty haaste ja sitten palkitaan häntä siitä yrittämisestä. Ja sitten toki onnistuminen, kun se lähtee lapsen omasta halusta, palkitsee luonnostaan lasta ja lapselle tulee sisältä käsin tunne, että "Mä halusin, mä yritin, mä osasin, mä onnistuin, mä oon aika hyvä!".

**Hanna Westerholm:** [00:33:55] Tuo on tosi kiva kuulla. Erittäin mielenkiintoista. En tiennyt, että noin pienin lapsi kuin vauva voi jo tuntea häpeää. Ja että ei tarvitse olla huolissaan, jos näin pieni, alle 3-vuotias, punastuu. Mutta tämä loppuvinkki oli todella innostava ja lohduttava. Lapsen itseluottamusta voi edesauttaa sillä tavalla, että yrittää kysyä mitä hän haluaisi oppia ja sitten auttaa hänet sinne.

**Minna Oulasmaa:** [00:34:21] Sama toistuu myös aikuisten kesken. Ihan samalla lailla introvertteja halutaan mukaan. "Tule tänne nyt, hypitään tässä kaikki nyt villasukat jalassa ja nyt ryhmäydytään ja tämä on innostavaa ja ihanaa". Ja edelleen se sama henkilö, joka on lapsena ehkä viihtynyt siellä takapenkillä ja katsonut ja seurannut ja tarkkaillut ei edelleenkään ehkä halua samalla tavalla osallistua, mutta silti se valtava paine tulee. Ainakin itse koen, että tämä on ollut läpi elämän seuraava asia.

**Raisa Cacciatore:** [00:34:50] Juuri näin, arvostetaan takarivin tarkkailijoita. He ovat usein tosi viisaita ja heillä on paljon tehtävää ja annettavaa, ei tarvitse aina olla valokeilassa

**Minna Oulasmaa:** [00:35:00] Ja työelämässä tarvitaan monenlaisia ja kummankinlaisia, niitä innokkaita esiintyjiä ja sitten niitä taustalla viihtyviä.

**Hanna Westerholm:** [00:35:08] Ilman muuta, kiitoksia teille paljon. Kiitos kaikki kuuntelijat, kun olitte mukana. Viime viikon jakson jälkeen oli taas tullut paljon kysymyksiä. Aihe, joka toistui hyvin usein, on seksi lapsiperheiden parisuhteissa ja erityisesti sen puute. Omistamme siis ensi viikon jakson tälle tärkeälle aiheelle, joten stay tuned! Tarjolla on käytännön vinkkejä seksielämän ylläpitoon ruuhkavuosien keskellä. Jos sinulla on siihen liittyen kysymys, laita tulemaan [www.ihanatipangat.fi](http://www.ihanatipangat.fi) -sivuston kautta. Aurinkoista viikkoa ja kuullaan taas viikon päästä keskiviikkona. Niin ja rakkaat kuulijat, syyskuusta alkaen ilmestyy Ihanat ipanat podcast numero 2, eli podcast suunnattuna vähän vanhempien lasten vanhemmille. Sitä tulee vetämään hyvä ystäväni Sofia, joka tänään istuu tässä vieressäni. Moi Sofia!

**Sofia Drufva-Nadbornik:** [00:35:59] Moi Hanna ja moi kuulijat. Mun nimi on Sofia Drufva-Nadbornik. Kirjoitan Lattemamma-blogia, joka löytyy osoitteesta [www.lattemamma.fi](http://www.lattemamma.fi). Olen kahden pienen tytön äiti, työtöt ovat 5- ja 7-vuotiaita ja koska toivotaan näitä kysymyksiä noin 4—10-vuotiaiden lasten elämää koskien, niin ne aihealueet liippaavat tottakai tosi läheltä omaa elämäni, mikä on tosi hienoa.

**Hanna Westerholm:** [00:36:27] Niin sä pystyt jotenkin identifioimaan itsesi siinä kuulijoiden kysymyksissä.

**Sofia Drufva-Nadbornik:** [00:36:31] Ehdottomasti. Mua kiinnostaa tosi paljon teidän kysymyksenne ja mulla oli itselläkin varmasti paljon kysyttävää asiantuntijoilta.

**Hanna Westerholm:** [00:36:31] Hienoa, sitä odotellessa. Eli käykää [www.ihanatipangat.fi](http://www.ihanatipangat.fi) -sivustolla ja laittakaa meille kysymyksiä tulemaan, kiitos!