

Vahva tahto ja uhmaikä

[00:00:00] [musiikkia] Ihanat ipanat.

Hanna Westerholm: [00:00:06] Hei 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. Jokaisessa jaksossa käymme läpi kuuntelijoiden kysymyksiä. Tänään ohjelmassa on muun muassa lasten raivareita, kun eivät saa tarpeeksi huomiota ja käsitellään lasten eroahdistusta. Minä olen Hanna Westerholm ja mukana tänään ovat, niin kuin aina, Väestöliiton huippuasiantuntijat lastenpsykiatri Raisa Cacciatore ja perhesuhteiden asiantuntija Minna Oulasmaa. Hei Raisa ja Minna, mitä teille kuuluu?

Raisa Cacciatore: [00:01:03] Hei, hyvää. Ihana kevätpäivä.

Minna Oulasmaa: [00:01:05] Moi. Samoin mulle tosi hyvää ja innostavaa. Oikein odotan taas, että päästään kyssäreiden kimppuun.

Raisa Cacciatore: [00:01:05] Tosi kiva olla täällä. Tämä on tosi tärkeää.

Hanna Westerholm: [00:01:13] Ihanaa, että olette täällä.

[musiikkia]

Hanna Westerholm: [00:01:20] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Olen 34-vuotias kahden lapsen äiti Helsingistä. Perheeseen kuuluu 5-vuotias poika ja 2-vuotias tyttö sekä mieheni ja minä. Tyttäreemme on iloinen ja hauska, mutta myös herkkä ja temperamenttinen. Mieliala vaihtelee näiden välillä paljon ja nopeasti. Raivareita tulee useita päivässä ja niiden syy on useimmiten, kun joku perheenjäsen ei heti ymmärrä mitä hän tarkoittaa puheessaan. Puhetta tulee paljon ja suurin osa on ihan selkeästi ymmärrettävää, mutta

aina välillä tulee joku sana, jota kukaan ei heti ymmärrä. Tästä tyttö suuttuu ja pahastuu. Millä tavoin voisimme tukea häntä tässä prosessissa?

Minna Oulasmaa: [00:01:53] Kiitos tästä kysymyksestä. 2—3 -vuotiaanahan kehittyä lapsen oma tahto ja kun aikuinen tai sisarus ei heti ymmärrä tämän nopeasti lämpiävän ja paljon pulputtavan 2-vuotiaan tuotosta, niin hän voi osoittaa turhautumisensa varsin kipakastikin. Ja eihän kaksivuotiaan tarvitse puhua mitenkään täydellisesti ymmärrettäviä lauseita. Mutta nopeatempoinen lapsi saattaa turhautua helposti omaan tuotokseensa. Runsaasti puhetta tuottava pienokainen voi vaikuttaa helposti vanhempien mielestä jo aika itsenäiseltä, päättäväiseltä ja ikäistään kypsemmältä, mutta on silti tosi herkkä ja tarvitsee aikuisen ymmärrystä, pitkää pinnaa, hellyyttä ja läheisyyttä. Tämän ikäinen lapsi turhautuu helposti ja tulee helposti kiistoja muiden kanssa, koska hän vasta opettelee sosiaalisia taitoja. Hän tarvitsee kuitenkin paljon aikuisen jatkuvaa huolenpitoa, suojelua, ymmärrystä ja että aikuiset jaksavat mennä hänen turhautumisensa äärelle ja auttaa itsesäätelytaidoissa. Perheen sisällä on hyvä, että on ymmärrystä näille erilaisille temperamentteille, koska ne ovat rikkaus ja tekevät meistä omanlaisia ja mielenkiintoisia yksilöitä. Vanhemmilta vaaditaan aikamoista joustavuutta ja mielikuvitusta, miten tällaisia hyvin eri temperamenttisiä lapsia kasvatetaan. Sisarukset myös hyötyvät paljon toinen toisensa erilaisuudesta, koska voidaan ajatella, että silloin jo ehkä opetellaan tulevia parisuhdetaitoja.

Raisa Cacciatore: [00:03:27] Todellakin näin, lapset tarkkailevat toinen toisiaan ja oppivat siitä, miten pärjätään vuorovaikutuksessa. Jos ajatellaan tämmöistä pientä kaksivuotiasta, joka juuri on oppinut sanojen käytön ja sen, että muut oikeasti ymmärtävät mitä hän sanoo. Sehän on ihan fantastisen palkitsevaa, kun voi koko ajan kertoa omia kokemuksia, omaa sisäistä maailmaa ja toiset jakavat ja kuuntelevat ja kysyvät ja juttelevat niistä asioista. Pienellä lapsella ei oikeastaan ole semmoista rajaa, ei hän pysty teeskentelemään, valehtelemaan eikä salaamaan omia ajatuksiaan, vaan hän antaa kaiken avoimesti näkyväksi mitä hän tuntee, kokee ja ajattelee. Silloin jos toiset ymmärtävät väärin, niin sehän voi tuntua hirmu ärsyttävältä ja harmilliselta, mutta jotenkin mieltäisin, että ihanaa kun vanhemmat haluavat tukea häntä tässä prosessissa ja samalla että tarvitseeko. Pettymyksiä tulee ja puhe kehittyä tosi hitaasti. Mikä kiire tässä

on, välillä voi vähän ymmärtää väärin ja kaikki ei nyt aina jaksakaan edes kuunnella tämmöistä jatkuvasti palvottavaa lasta. Eikä tarvitsekaan aina. Mutta hetkittäin. Sitten opitaan sosiaalisia taitoja, kuten Minna sanoi, ja oman pettymyksen sietoa ja tunteiden hallintaa ja kaikkea tämmöistä. Mutta nämä raivarit olivat kysymys, että jos niitä tulee useita päivässä, niin toki se on tällä hetkellä opetettava asia.

Kannattaa muistaa, että tunteiden säätely kehittyy todella hitaasti meillä kaikilla, 2-vuotias, 5-vuotias, 12-vuotias tai 15-vuotias eivät ole lähelläkään valmiita. Itse asiassa 2-vuotias on siinä asiassa ihan alussa ja kovasti avun tarpeessa. Sekä innostuminen, riehaantuminen ja riemastuminen, että pettymys ja kaikki vahvat tunteet hyökkävät päälle kuin valtava aalto tai maailmankaikkeus ja avaruus. Pienellä lapsella on kokemus, että oma tunne on koko maailma. Se täyttää koko huoneen. Se täyttää minut. Se täyttää kaikki muutkin ihmiset. Lapsi ei tajua, että minussa on rajoja ja tunne on minun nahkojeni sisällä, vaan hänen mielestään se on koko totuus ja koko maailmassa ja kaikki muutkin ja heidän fiiliksensä on jo pilalla, että ihan sama jos mä nyt vähän riehun ja raivoon. Tavallaan se on hyväksi havaittu keino saada tunne pois, koska kun kuluttaa tunne-energian toimintaan, niin sitten se on ohi ja kaikilla on taas hyvä mieli. Lapsen tapa on tavallaan ihan looginen. Kun hän alkaa toimia raivon vallassa niin se menee ohi ja helpottaa kaikkia.

Näin ollen pikkulapsi ei koe mitään tarvetta rajata omaa käytöstään, koska kaikki on jo pilalla ihan kaikkien elämässä, jos hänellä on paha mieli. Lapsi ei käsitä mistä tuo valtava tunne tulee. Tuliko se ovesta vai syntykö se hänessä. Ei hän sellaista voi tajuta. Tunne on olemassa niin tuntuvana ja todellisena, että on luonnollista reagoida siihen vahvasti. Lapsi voi yllättyä todella paljon, että häntä rankaistaan siitä, että hän lyö puree, potkii, rikkoo, paiskoo, saa itkupotkuraivareita. Ja siinä tullaan toiseen asiaan, mitä lapsi ei voi oppia ja osata heti. Eli että hän ei toimisi heti ja välittömästi kun tunne tulee. Kaksivuotias ei todellakaan voi osata sitä, eikä sitä voi häneltä vaatia eikä paljon isommiltakaan. Lapset ovat yksilöitä. Joku ilmaisee tunteensa erittäin toiminnallisesti. Joku toinen taas kokee luhistumisen sisällään, eikä näytä sitä juurikaan ulos. Tunne on sama. Toinen riehuu ja raivoa ja rikkoo. Ja toisella tulee lamaantuminen ja semmoinen sisäinen katastrofi. Lapsi tarvitsee kovasti apua ja ymmärrystä ja paljon, paljon oppia

ennen kuin oppii tämän kaiken, että kaikkien elämää ei tarvitse pahoittaa ja tunne on vain itsen sisällä ja se on pelkkä aalto, joka tulee ja menee ja miljoona muuta tunteiden hallintaan liittyvää taitoa.

Minna Oulasmaa: [00:07:54] Vanhempien kannattaa jutella 5-vuotiaan esikoisen kanssa siitä, että hänessä ei ole mitään vikaa, vaikka pikkusisko saa raivareita ja turhautuu myös häneen. Kun jos tämä 5-vuotias ei aina ymmärrä ja käsitä, että pikkusisko harjoittelee näitä taitoja, joita isoveljellä jo on. Ja isovelikin on ollut joskus kaksivuotias tunteiden harjoittelija.

Raisa Cacciatore: [00:08:16] Just näin. Hyväksytään se 2-vuotias tässä vaiheessaan ja annetaan tukea sille 5-vuotiaalle omassa isomman sisaruksen vaiheessa, kuitenkin halveksimatta tai loukkaamatta sitä pientä, joka on enemmän pulassa. Mutta näistä kannattaa puhua myös sillä tavalla, että meillä aikuisillakin on tätä haastetta. Voimme kaikki harjoitella näitä taitoja. Itse asiassa, jos ajatellaan, että lapsella ei ole kykyä tehdä mitään muuta kuin toimia, niin aika monella aikuisellakaan ei ole. Kyllä me tiedämme paljon aikuisia, ehkä ihan peilistä mitään puhumatta, jotka paiskovat tavaroita karjuvat tai pahoittavat muidenkin mielen, jos itsellä on vastoinkäymisiä. Nämä ovat tosi isoja tunnetaitoja ja niitä pitää opetella. Oma tunnetta voisi pikkuisen katsoa sivusta ja todeta että "No nyt se tunne tulee, aika ymmärrettävää että suutun tästä, nyt se tunne on tässä ja kohta se menee ohi ihan itsestäänkin, vaikka en tee sille mitään".

Mitä voisoin tehdä tämän voimakkaan tunneallon aikana niin, että en pilaisi kaikkien muiden ja omaakin elämää? Tai tekisi asioita, joita kadun jälkeenpäin tai rikon tai harmittelen tai pilaan ihmissuhteeni? Miten ottaa harkinnan siihen väliin? Moni aikuinenkin on tässä todella pulassa, tai ei edes saanut näitä oppitunteja ikinä. Että ei löisi tai paiskoisi tavaroita, vaan keksisi jotain muuta vähemmän vaarallista, eli siitä on kyse lapsellakin. Ei hänellä ole minkäänlaista taitoa olla toimimatta, kun se voimakas tunne tulee ja käskee toimia. Mitä hän silloin tarvitsee? Tarvitsee ainakin jonkun, joka panee tyynyn väliin ennen kuin lapsi lyö, mikä ei ole aina niin nopeaa, että ehtisi suojata sitä isompaa sisarusta tai itseään tai ottaa kädestä kiinni ja rauhoittelee sen lapsen.

Ensin lapsi voisi oppia tekemään jotain vähemmän haitallista, vaikka karjua siihen tyynyyn tai potkia seinää tai möyhentää nallea. Hyvin hitaasti kehittyvät sanalliset taidot ilmaista tunteita ja mielessään ajatella tunteita ja käsitellä niitä muuten kuin toiminnallisesti. On luonnollista, että teko tulee saman tien ja sitä kutsutaan ehkä sitten sivistykseksi tai kasvatukseksi, että pikkuhiljaa toivottavasti jossain ajassa opimme, ei suoraan toimimaan, vaan vähän hallitsemaan ja hillitsemään niitä omia sisäisiä tunteita. Lapsi tarvitsee siis semmoisen koutsin tunnekuohussa, tyyppin, joka suojaa, turvaa, ohjaa ja auttaa rauhoittumaan ja säätelemään tunnetta. Ajan kanssa hän sen oppii, toivottavasti ennen kouluikää. Mutta kannattaa muistaa, että rankaisu ja paheksuminen ei auta tunteiden säätelyssä yhtään mitään.

Minna Oulasmaa: [00:11:15] Mitä ajattelet Raisa siitä, että kun vanhempi ottaa vastaan näitä 2—3-vuotiaiden raivareita, niin mikä vaikutus sillä on, miten vanhempi on itse saanut ilmaista omassa lapsuudessaan vihan tunteitaan vanhemmille.

Raisa Cacciatore: [00:11:32] Älyttömän suuri merkitys tietenkin. Miten oma aggressiokasvatus on tapahtunut ja onko sitä ollut. Aika monessa meissä nousee vaistomaisesti reaktio, että jos lapsi huutaa ja lyö, niin itsekin huudan ja lyön. Ei tietenkään saa lyödä, mutta nousee kokemus, että lasta pitää rankaista ja vaientaa ja jättää yksin sen tunteen kanssa. Että se on paha ja pahuus pitää voimakkaammalla pahalla tavallaan korvata. Silloin mennään kuitenkin ihan sen kaksivuotiaan tasolle. Me olemme vain isompia huutajia ja satuttajia hyvin helposti. Mikä on siis ehdottoman kiellettyä ja laitonta aikuisen toiminnassa. Mutta mitä itse ajattelet Minna tästä?

Minna Oulasmaa: [00:12:14] Juuri niin, että jos on täysin tukahdutettu se oma aggression ilmaisu lapsena, niin voi olla hirveän vaikea vanhempana itse sietää ja kestää sitä lapsen kiukkua. Voi tulla halu heti jotenkin lopettaa se ja nitistää ja alistaa lapsi. Näin ainakin monet vanhemmat on kertoneet, että itsellä ei ole koskaan ollut lupaa ilmaista aggressiota.

Raisa Cacciatore: [00:12:37] Juuri näin. Voi nousta oma aggressio ja raivo, tai voi nousta voimakas ahdistus, koska lapsen raivo herättää niin mielettömän avuttomuuden

tunteen. Ei herätäkään omaa raivoa, vaan hädän ja avuttomuuden, aikuinen ei tiedä, mitä pitää tehdä, kun lapsi käyttäytyy tosi raivoisasti. Omat tunteet menevät ihan sekaisin, koska on ollut ehdottoman kiellettyä käyttäytyä niin tai osoittaa, että mulla on tunne. "Mitä mä teen?". Lapsen toiminta on kysymys, mitä tehdä tämän tunteen kanssa? Nyt maailma on pilalla ja kaikki on pilalla ja on kauhean voimakas tunne, joka vaatii tekemään jotain. Aikuisessa voi herätä avuttomuus, koska hänelle ei ole ikinä opetettu, mitä raivon kanssa voisi tehdä. Todellakin kannattaa mennä lukemaan kirjastosta joku kiukkukirja tai näitä aggressiohallinnan keinoja, että miten lapsen toimintaa voi pyrkiä ohjaamaan vähän vähemmän tuhoavaan suuntaan. Kieltämättä kuitenkin sitä toiminnallisuutta näin pieneltä. Pikkuhiljaa opitaan sitten toimintaakin rajoittamaan.

Minna Oulasmaa: [00:13:40] Onneksi on paljon tarjolla erilaisia keinoja, kunhan vain vanhempana itse tiedostaa, että tämä kohta on itselleni myös aika haasteellinen.

Raisa Cacciatore: [00:13:49] Joskus voi olla myös hyvä pyytää toista vanhempaa tai jotakuta muuta, että tämä hoitaisi vaikean tilanteen, jos tuntuu, ettei itse jaksaa tai pärjää. Itse voi olla siinä sitten vaikka mallioppilaana.

Hanna Westerholm: [00:14:00] Kiitos erittäin paljon vastauksistanne. Olen niin onnellisessa paikassa, kun saan olla täällä teidän kanssanne ja opin niin paljon uutta. Juuri nämä kysymyksethän heräävät meidän perheessämme kanssa aika usein. Tietenkin kun on uhmaikäisiä lapsia ja on paljon raivareita ja taisteluja. Kiitoksia tosi paljon, opin tässä ihan superpaljon

Raisa Cacciatore: [00:14:00] Sulla on kaksi poikaa, eikö niin? Minkä ikäisiä he olivatkaan?

Hanna Westerholm: [00:14:22] Mulla on kaksi poikaa. Toinen on kohta 3 ja toinen on 1,5-vuotias, eli aika pieni ikäero. Ja juuri esikoisen kanssa on ollut ehkä enemmän sellaisia raivokohtauksia tai hän osaa tiettenkin jo puhua ja osaa kertoa mitä haluaa. Tämän puolitoistavuotiaan kanssa sujuu toistaiseksi ihan ok. Hän ei vielä vedä raivareita

ihan samalla tavalla, mutta pikkuhiljaa huomaa myös hänessä, että on aikamoinen temperamentti.

Raisa Cacciatore: [00:14:44] Minun mielestäni on tosi tärkeää, että uskalletaan nähdä, että olemme aika avuttomia, koska meillä ei ole omaa kokemuksellista tietoa, siitä miten asiallisesti suhtautua lapsen aggressiohaasteisiin ja aggressiokasvatukseen. Miten sen oikeasti pitäisi tapahtua. Useimmilla meistä on aika alkeelliset kokemukset omasta lapsuudesta ja omista tunteiden hallinnan oppimisista. Totta kai me koetaan avuttomuutta, hämmennystä ja monia suuria tunteita ja huolta siitä, mitä tästä tulee ja onko tämä lapseni huono tai paha, kun hän kasvaa normaaleja aggression portaitaan.

Hanna Westerholm: [00:15:24] Nimenomaan. Ja sen olen huomannut kanssa itsessäni, että vaikka olen ehkä tottunut näihin saivareihin enemmän nyt ja osaan jo paremmin itse kontrolloida omat tunteet siinä tilanteessa, kun poikani vetää niitä raivareita. Mutta niin kuin sanoit tässä aikaisemmin, niin on tosi hyvä kanssa aina vaikka sille toiselle vanhemmalle siirtää tilanne, että "Voisitko hoitaa tämän tilanteen, mulla ei enää riitä energia tai olen liian väsynyt tai en vaan osaa."

Raisa Cacciatore: [00:15:46] Väsyneenä, nälkäisenä, turhautuneena menettää kaikki taitonsa, silloin sitä on aika onneton. Mutta yksi hyvä vinkki vanhemmille on liikennevalot. Kannattaa muistaa liikennevalot silloin kun lapsi haastaa. Punainen on Seis! Stop! Silloin kun olet niin vihainen, että näet jo punaista, niin muista: Nyt käyttöön liikennevalot. Seis, Stop, aikuinen älä tee mitään. Jos on pakko tehdä jotain, mieti jotain rakentavaa, lähde kävelemään, juo viisi lasia vettä tai laske mielessäsi 560000. Sitten kun pystyt ajattelemaan, se on keltainen, Odota! Ajattele mitä nyt on tapahtumassa ja mikä olisi järkevintä aikuisinta, mielekkäintä toimintaa. Mitä vaihtoehtoja nyt on, koska silloin kun jo pystyt ajattelemaan, suuttumuksesi on jo laskenut aika paljon ja järkeä on enemmän käytössä. Kun olet kaiken tämän pystynyt ajattelemaan, että mistä tässä on kysymys ja mikä voisi olla järkevää toimintaa niin se on vasta vihreää, Aja! Kokeile sitä tekoa tai toimintatapaa, joka juuri nyt tuntuu järkevimmältä. Mutta näin liikennevalot auttavat meitä ehkä muistamaan, että aika usein kannattaa ottaa se aikalisä. Lapsi ei mene siitä rikki, jos se hetken aikaa karjuu.

Minna Oulasmaa: [00:17:04] Liikennevalot voi opettaa jo 4-vuotiaalle lapselle, vaikka askarrella jääkaapin seinään sellaiset pallot jota voidaan käydä harjoittelemassa. Mutta toimii älyttömän hyvin aikuisena. Olen itse kokeillut.

Hanna Westerholm: [00:17:17] Hienoa. Se varmaan toimii muidenkin ihmisten kuin lasten kanssa.

Minna Oulasmaa: [00:17:20] Kaikissa tilanteissa todella hyödylliset.

Raisa Cacciatore: [00:17:23] Ja lapsetkin tietävät, että liikennevalot vaihtuvat ihan itsestään. Ne ovat ne punainen, keltainen, vihreä. Näin hekin saavat kokemuksen ja oivalluksen, että tunteet tulee, ne on jonkin aikaa ja sitten ne menee ohi ihan itsestään.

[musiikkia]

Hanna Westerholm: [00:17:41] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei! Kaksi- ja puolivuotias lapseni lienee aika tavallinen tahtoikäinen ja välillä käymme raskaitakin taisteluja siitä, kenen tahdon mukaan toimitaan. Toisinaan kuitenkin meininki muuttuu villimmäksi ja tuntuu että hän oikein tahallaan tekee kaikkea mitä ei saisi tehdä. Tällöin hän toimii nopeasti ja itse jään juokseman perässä tulipaloja sammuttaen, en kirjaimellisesti onneksi. Näitä tilanteita tulee ehkä kerran kahdessa viikossa. Muistaakseni tilanteiden pysäyttäminen on yleensä vaatinut sen, että suutun kunnolla. Tällöin olen kyllä mennyt lapsen tasolle ja selkeästi näyttänyt ja kertonut, että "Nyt äiti on vihainen koska..." tai "Nyt äiti on surullinen, koska..." Olisiko muita keinoja? Mietin myös mistä tämä johtuu ja olen päätellyt olevan kyse huomionhausta, että lapsi ei ole saanut minulta tarpeeksi huomiota sen päivän aikana esimerkiksi töiden tai kotihommien takia. Mutta en tiedä onko siitä kyse. Usein tämä liittyy päiväunille menoon tällöin riippumatta sen päivän ohjelmasta. Päiväunet onkin välillä jätetty suosiolla väliin, jotta vältettäisiin tämä taistelu. Kiitos hienosta podcastista

Raisa Cacciatore: [00:18:42] Okei. Voisinpa onnitella tätä vanhempaa, että lapsen tunnekaaos menee vain joka toinen viikko ihan överiksi. Se on nyt kuitenkin aika harvoin. Napakka rajaaminen tällöin on toiminut. Yhtä lailla toimiva saattaisi olla huomion siirtäminen johonkin kiinnostavaan tai joku hulluttelu tai heittäytyminen. Toki lapsi on väsynyt silloin päiväunille mentäessä ja usein turhautuu siitä tylsyydestä, joka ensin täytyy saavuttaa ennekuin se uni tulee, ja nämä ovat hirveän tavallisia hermostumisen hetkiä kaikilla. Pieni lapsi kuitenkin usein on rauhallisempi sitten, jos hän saa levätyä riittävästi, että se on melkoista tasapainoilua voiko niitä päiväunia jättääkään väliin ja miten niiden kanssa tehdään.

Kaiken kaikkiaan suosittelisin välttämään ajattelua, että lapsi on tahallaan ilkeä. 2—3-vuotiaan tunnesäätely on ihan alkeissaan. Ja kun tunne on päässyt voimakkaaksi, niin hän tarvitsee ilman muuta apua oman tunteensa kanssa ja rauhoittelussa. Tietenkin mieluummin jo vähän ennen, kuin pyörremyrsky on lähtenyt liikkeelle, mutta ainahan ei kaikkien lasten kohdalla voi sitä välttää. Tuo, että menee lapsen tasolle tai lapsen tason alapuolelle, on aina tehokas rauhoittamiskeino. Sitä kannattaisi käyttää jo aika varhaisessa vaiheessa, kun näkee että lapsi on menossa överiksi. Riehuva tai hermostunut lapsi kokee ison aikuisen suurena ja uhkaavana. Häneltä voi hukkaa ikään kuin kokonakaan ajatus ja muisto tutusta, lempeästä vanhemmasta ja hän kokee, että oma tunne on yhteinen ja siis myös tuolla suurella jättiläisellä, joka oikeastaan onkin se joka juuri muuttui.

Lapsen tunnesäätelyyn vaikuttavat tosin monet asiat ja kun aikuinen tulee lapsen tasolle ja on yhtä pieni kuin lapsi, niin lapsi heti rauhoittuu ja kokee, että nyt kukaan ei uhkaakaan, eikä ehkä olekaan niin vihainen tai ärtynyt tai riehuva. Tunne, joka on siis hänen omansa, mutta jonka hän näkee ja kokee siinä ympärillään. Lasten tunnesäätelyyn vaikuttavat monet asiat ja yksi asia on toki stressi. Kun lapsi on väsynyt tai myös tuo, mitä tämä vanhempi sanoi, että lapsi ei ole pitkään aikaan saanut aikuisen huomiota tai myönteistä palautetta omalle toiminnalleen, se voi olla stressi. Pieni lapsihan on ihan mahdottoman riippuvainen vanhemmasta ja kokee tärkeänä koko ajan tuntea yhteyden ja jonkinlaisen napanuoran vanhempaan. "Olen tässä mukana ja tärkeä ja me mennään yhdessä ja minut muistetaan ja huomataan". Lapsen suuri tarve on tulla

hyväksytyksi ja olla mukana. Jos hänelle alkaa tulla yksinäinen tunne, kun aikuinen on keskittynyt kovin paljon johonkin muuhun, tai ei nyt ehdi katsoa ja kohdata ja olla samalla tasolla tai huomata muuten, lapsi voi kokea sen uhkana hyvin helposti. Tulee tunne, että voinko joutua unohdetuksi, perheen ulkopuolelle, kokonaan hylätyksi. Tällaiseen sivuun joutumisen tunteeseen, joka lapselle voi olla ihan hirveän voimakas ja ihan henkeä uhkaava, vaikka aikuinen ei edes tajuaa mistä se tuli. Tähän perustuu usein myös sisarusten välinen kilpailu, huomionhaku ja kateus. Jos lapsen oma varmuus siitä, että hän on ainutlaatuinen, tärkeä, oikeanlainen vanhemmilleen ja perheelleen horjuu, niin se voi johtaa hyvin isoon tunteeseen lapselle. Tämä voi johtaa jopa siihen raivoon tai itsetunnon järkkymiseen. Ja tällöin lapsi saattaa tehdä vaikka kuinka isoja asioita tullakseen huomatuksi, päästäkseen syliin, saadakseen lohtua, hyväksyntää, todistuksen siitä että hän kelpaa. Kaikki lapset tarvitsevat paljon tätä kokemusta, että he ovat oikeanlaisia, pärjääviä ja mukana perheen toiminnassa. Sen takia yhä enemmän puhutaan tästä, että arjessa lapsen kannustava puhuttelu ja kommentointi usein ja ilman että lapsi hakee huomiota auttavat lasta pysymään rauhallisena ja lapsi tietää toimivansa oikein, että kaikki menee niin kuin odotetaan, että hänellä on ohjeet ja hän on mukana. Lapsi kokee, että hänet muistetaan ja huomataan ja se rauhoittaa ihan yllättävän paljon näitä pikkuriikkisiä

Minna Oulasmaa: [00:23:09] Voimakkaan tunnekuohun vallassa olevalle lapselle ei kannata yrittää puhua järkeä tai kasvattaa. Silloin on parempi, että aikuinen siirtyy lapsen mukana rauhalliseen paikkaan, missä lapsi voi aikuisten tukemana rauhoittua. Välillä miltei jokainen tahtoikäinen muuttuu villipedoksi. Yliväsymys voi aiheuttaa, että lapsi käy yhä liiallisilla kierroksilla mikä on aika kuormittavaa myös vanhemmalle. Silloin oikeastaan mitään muuta keinoa ei ole, kuin yrittää vaan rauhoittaa sitä villipettoa ja tärkeää on saada lapsi levolle. Levottomasti käyttäytyä lapsi tarvitsee aikuiselta tukea tällaisen toiminnan ohjaukseen ja lasta helpottaa se, että aikuinen on tukena ja suunnittelee yhdessä lapsen kanssa tulevaa toimintaa. Puhutaan yhdessä siitä, mitä tulee tapahtumaan ja myös yhdessä voidaan arvioida jo tapahtunutta. Pienen lapsen itsesäätelytaidot ovat vielä aika raakileita ja kehittymässä. Lapsella on puutteellinen kyky ilmaista omia ajatuksia ja tarpeitaan sanallisesti. Silloin tarvitaan aikuisen

empaattista ja rauhoittavaa läsnäoloa. Se auttaa lasta palauttamaan yhteyden takaisin itseensä, minkä jälkeen tunteiden ja käyttäytymisen säätely on helpompaa.

Tässä kuulostaa, ehkä tämä on omaa tulkintaa, kun äiti puhuu koko ajan minämuodossa, niin ajattelin, että onko äiti yksin tämän lapsen kanssa? Silloin tahtoikäisen kanssa oleminen erityisesti voi olla aika raskasta, että myös tämä äiti saisi itsellensä riittävästi lepoa hetkiä ja lasta turvalliseen paikkaan hoitoon. Silloin myös äiti pääsee tankkaamaan omia akkuja.

Raisa Cacciatore: [00:24:59] Tosi hyviä potteja ja palaisin tuohon vielä kuin sanoit, että kun lapsi on voimakkaan tunteen vallassa tai riehuu niin hän ei kuuntele. Lapsella ei ole järkeä, eikä hän pysty ajattelemaan. Tämä kannattaa muistaa. Eli ensin täytyy rauhoittaa lapsi kunnolla niin, että hän on ehkä syönyt ja levännytkin ja kaikennäköistä ja vasta sitten voidaan keskustella tai auttaa lasta suunnittelemaan toimintaa ja arvioimaan sitä ja pohtimaan näitä tilanteita. Sama kannattaisi muistaa toistemmekin, siis aikuistenkin välillä. Niin kauan, kun on voimakas tunne tai stressi, pelko tai kiire, niin järki ei toimi. Silloin ei kannata yrittää neuvotella tai päästä sopimuksiin tai selvittää vaikeita asioita tai opettaa yhtään ketään. Lapsi oppii vain silloin, kun hän on rauhallinen levännyt ja kiinnostunut ja vireystaso on oikea. Tämä kannattaa aina ottaa huomioon.

Hanna Westerholm: [00:25:58] Eli Liikennevalot olisi tässäkin ihan sopivat

Minna Oulasmaa: [00:26:01] Liikennevalot on aina hyvät.

Hanna Westerholm: [00:26:03] Hienoa, kiitoksia teille paljon tosi hyvistä vastauksista.

[musiikkia]

Hanna Westerholm: [00:26:11] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei! Minun kysymykseni koskee eroahdistusta ja onko se voinut saada alkunsa synnytyksestä? Olen ymmärtänyt, että synnytys on ihmisen traumaattisin hetki. Minulla on 3- ja 1-vuotiaat lapset ja molempien synnytys oli pikkaisen dramaattinen.

Esikoisemme syntyi keisarinleikkauksella. Olin yrittänyt synnyttää 32 tuntia putkeen, jonka jälkeen lääkärit päättivät, että tehdään leikkaus. Olin aivan poikki, kun hän vihdoin oli täällä ja muistan, että kun mieheni nosti hänet eteeni näyttääkseen poikamme minulle, niin en voinut pitää silmäni auki, vaikka kuinka yritin. En siis saanut häntä syliini moneen tuntiin. Meidän toinen vauva syntyi monien tuntien jälkeen alateitse, mutta syntyessään hän ei huutanut ja oli oudon sininen. Kysyn miksi hän ei huuda ja kättilö soitti hälytintä ja poikamme tultiin hakemaan kahden minuutin ikäisenä meiltä pois. Kättilöt saivat hänen hengityksensä käynnistettyä ja kaikki oli hyvin, mutta en siis taaskaan saanut lasta heti rinnalleni. Olen miettinyt, että voiko tämä aiheuttaa pojille eroahdistusta. Esikoinen on ollut yhdeksän kuukauden ikäisestä alkaen erittäin kiinni minussa. En ole saanut käydä kotona edes vessassa, vaikka isä on kotona tai mummi tai joku minun sisaruksistani. Nyt hän ymmärtää, että tulen takaisin ja ei ole niin mamis enää. Hänen pikkuveljensä on nyt vuoden ikäisenä ruvennut vierastamaan, mutta onneksi ei niin paljon kuin isoveljensä. Kiitos paljon vastauksistanne.

Raisa Cacciatore: [00:27:28] Todellakin rankka tilanne ja koskettava tarina. Nykyään tiedetään yhä enemmän siitä, että synnytyksellä on todellakin voimakas merkitys varhaiseen vuorovaikutukseen ja äidin kokemukseen omasta äitiydestä. Rankka synnytys voi olla stressi myös lapselle ja isälle, joka ehkä on täysin avuton auttamaan isojen asioiden äärellä. Kaikki mitä tehdään synnytysten helpottamiseksi, on äärettömän tärkeää. Ja toisaalta kannattaa olla itselleen armollinen, että kun on kokenut rankan synnytyksen, niin voi tulla todella isoja tunteita tästä. Niin kuin nyt kysyjäkin sanoa, että se voi olla ihmisen traumaattisin hetki. No traumaattisimpia hetkiä maailmassa on kaikenlaisia, ja ne ovat eri ihmisillä erilaisia. Synnytyshän voi olla aivan ihana hetki, se ei välttämättä ole mikään trauma. Mutta sitten on näitä rankkoja kokemuksia ja kyllä silloin miettin, että kannattaisiko heti jotenkin avoimesti myöntää olevansa todella syvällä jossain synkässä tilanteessa, olevansa tosi uupunut ja tosi huolissaan. Mitä lapsi on kokenut ja mitä on itse kokenut ja mitä merkitystä tällä on kaikelle. Omat tunteet voivat olla hyvin hitaita heräämään kiintymykseen ja jopa riski masennukseen on tällöin ihan selkeästi olemassa. Eli avoimesti myöntää, että tämä meni ihan nyt yli mun sietokyvyn ja käsityskyvyn ja tarvitsen apua ja lepoa.

Raisa Cacciatore: [00:29:02] Sitten taas toisaalta sen lapsen kannalta. Näissä molemmissa tilanteissa lapsi on ollut myös aikamoisessa pitkässä uuvuttavassa urakassa, mutta tuskin osasi kaivata äitiä. Tuskin hänellä oli semmoista kokemusta, että hän oli erossa tai joutui jonnekin eroon. Häntä on koko ajan hoidettu ja taputeltu ja pidetty sylissä ja sillä tavalla hän ei ole ollut mistään erossa, kokenut pitkiä eroja. Enemmän palaisin siihen, että mikä on äidin syyllisyyden kokemus siitä, että nyt kaikki ei mennyt tavalla, jota olin suunnitellut tai unelmoinut. Joku tämmöinen normaalin synnytyksen myytti. Mikä tahansa synnytys, jossa äiti ja lapsi selviytyvät hengissä on hyvä synnytys, erittäin oikeanlainen ja onnistunut. Jos loppuviimeksi kaikki on terveitä ja hengissä niin jippii! Missä tahdissa, millä tekniikalla, mitä apuvälineitä käyttäen se tehtiin ei ole minkäänlaista merkitystä näiden ihmisten onnelle ja terveydelle ja tyytyväisyydellä ja tulevaisuudella. Mutta me annamme mielessämme usein isoja merkityksiä näille suorituksille ja omalle kokemukselle. Syyllisyydestä ehkä tai huonommuudesta tai vääränlaisesta synnytyksestä tai tavasta saattaa lapsi maailmaan, näistä kannattaa puhua aika paljon ja aika avoimesti. Väestöliitossahan me teimme kirjan Äidin kielletyt tunteet jossa näitä äitiysmyyttejä aika paljon purettiin ja sitäkin kannattaa kirjastosta hakea ja lueskella.

Minna Oulasmaa: [00:30:42] Kyllä minäkin ajattelen, että tässä on kuitenkin kaksi eri kysymystä. Kuulen äidin kysymyksen ja sitten on tämä eroahdistus-kysymys. Äiti voisi hyötyä siitä, että hän kävisi läpi tätä kokemusta ammattilaisen kanssa, jonkun hyvin empaattisen henkilön kanssa. Toki voi olla joku läheinen, mutta tässä kohtaa en ehkä suosittelisi sitä omaa kumppania, joka on ollut mukana siinä kokemuksessa, vaan joku läheinen, empaattinen äitiystävä tai sitten ihan ammatti-ihminen. Ja toisekseen näen tässä kysymyksen eroahdistuksesta, joka on kuitenkin hirveän normaali merkki lapsen kehityksessä ja terve ja hyvä merkki. Tässä on toimittu hyvin oikealla tavalla, mutta vielä jotain vinkkejä ja ohjeita siihen.

Leiki lapsen kanssa usein piiloleikkiä, niin lapsi oppii, että sinä tulet takaisin, vaikka oletkin hetken aikaa poissa. Myöskään siitä lapsen huolestuneisuudesta ei kannata tehdä suurta numeroa, vaan antaa lapselle rauhallinen ja turvallinen vaikutelma, että olit poissa vaan hetken ja palasit sitten, että lapsi oppii luottamaan siihen.

Monta kertaa meillä äideillä saattaa olla etukäteen aika vahva käsikirjoitus, siitä miten synnytys tulee menemään ja jos siihen tulee jotain poikkeavaa niin silloin ollaan pettyneitä. Me ei ikään kuin osattu toimia tai synnyttää sen käsikirjoituksen mukaan. Juuri kirjassa, minkä Raisa mainitsi, Äidin kielletyt tunteet, niin siellä tuli myös kertomuksia siitä, että miten jo siellä synnytyksen jälkeen, kun ollaan synnyttäneet äidit siellä huoneessa, niin sielläkin saattoi tulla kommentteja jollekin että "Ethän sinä ole mikään oikea äiti, kun olet keisarinleikkauksella synnyttänyt, sinä et tiedä mistään mitään". Se voi olla sisäinen piiska ja arvostelija ja syyttelijä tai se voi olla myös toinen äiti tai kuka tahansa muu. Kun kaikki on kuitenkin mennyt hyvin loppujen lopuksi, vaikka kokemukset ovat olleet tosi rankkoja ja vaikeita, niin palkintoina on sitten se lapsi ja äiti toipuu pikkuhiljaa. Ei ole oikeastaan olemassa ainoata oikeata tapaa synnyttää.

Raisa Cacciatore: [00:32:59] Palaisin tuohon, kun sanoit, että ehkä ammattiapua. Suosittelisin kyllä ammattiapua useammin kuin nykyään käytetään. Meillähän on etenkin vanhemmilla, pienten lasten vanhemmilla ja koko suomalaisuudessa kuin ikään kuin se ajatus, että vaikka hampaat irvessä käännetään selkä pahoille asioille ja painetaan eteenpäin ja unohdetaan. Samalla tiedetään nykyään traumatutkimuksesta aika paljon. Kun on ollut kuitenkin henkeä uhkaava tilanne, sekä lapsen, että äidin henkeä uhkaava tilanne ja voimakas avuttomuuden kokemus ja pelko, niin saatetaan olla tilanteessa, että se on todellinen trauma, joka kannattaa käsitellä. Koska traumahan voi aktivoitua monin tavoin, kun on joku muu tilanne, jossa tuntee kipua tai lapsi on hiukan ”hengetön” tai jollain tavalla tipahtanut, hetken ikäänkuin jossain vaarassa, niin trauma voi aktivoitua ja tulee yhtä voimakkaita tunteita. Jos se trauma elää meissä ja joudumme kokemaan uudelleen ja uudelleen sietämättömiä hädän ja avuttomuuden tunteita niin se syö meidän itsetuntoamme. Emme osaa olla, emme pärjää, tämä ei ole ikinä ohi. Eli traumaterapiakeskustelua ammattiauttajan kanssa voi ja kannattaa hakea jos tällaisia kokemuksia on. Koska kyse ei ole huonomuudesta tai vääränlaisesta tavasta reagoida tai outoudesta. Aika ei paranna, jos on kokenut todellisen trauman, olipa se synnytys tai mikä tahansa onnettomuus tai muu traumaattinen kokemus, näihin on olemassa apua ja ilman muuta kannattaa hakea apua ilman mitään häpeää

Minna Oulasmaa: [00:34:43] Ja jos tällainen trauma jää käsittelemättä, se voi vaikuttaa myös siihen, että henkilö ei uskalla toteuttaa sitä lapsilukumäärää, mikä hänellä olisi toiveissa.

Hanna Westerholm: [00:34:54] Tosi hyvä kuulla, että olet sitä mieltä, että pitäisi hakea apua tähän tilanteeseen tai muihin tilanteisiin. Aika useinhan mietitään, että apu tällaisessa tilanteessa on vähän tabu. Helpomminkin voisi hakea sitä apua.

Raisa Cacciatore: [00:35:07] Ja ajatellaan, että kun naiset on kautta aikain synnyttäneet ja kaikkihan siitä selviää, mutta ei se niin ole. Se on iso juttu.

Hanna Westerholm: [00:35:14] Se on tosi iso juttu. Ja oli myös hyvä kuulla, että vaikka synnytys ei mennyt ihan kuin käsikirjoituksessa, pitää olla ylpeä siitä, että ollaan hengissä molemmat, lapsi ja äiti.

Raisa Cacciatore: [00:35:24] On todellakin monta syytä olla ylpeä, kun ajatellaan miten suuren taistelun tämä äiti ja lapsi ovat tehneet, jotta tähän pisteeseen on päästy. Paljon enemmän kuin moni muu. Saa olla tosi ylpeä siitä.

Minna Oulasmaa: [00:35:35] Kyllä. Ja tämä tietenkin on vain unelmaa, mutta jos tässä saa myös unelmoida, niin olisi aika hienoa jos neuvolassa voisi olla synnytyksen jälkeen yksi kerta pyhitettynä sille, että äiti saa käydä omana synnytyksensä läpi. Kaikki ne tunteet mitä siinä heräsi. Se voisi olla aika monelle hyvä kokemus.

Raisa Cacciatore: [00:35:55] Kyllä se voisi aika paljon purkaa. Vielä kysyisin, haluaisitko Minna kertoa, missä iässä eroahdistusta usein tulee ja mitä keinoja siihen olisi? Ihan tavallisen lapsen normaaliin eroahdistukseen.

Minna Oulasmaa: [00:36:10] 6—8 kuukauden ikäisenä tulee eroahdistus ensimmäisen kerran ja se voi tulla hyvin vahvana. Lapsi voi vierastaa vaikka esimerkiksi toista vanhempaa, joka käy töissä ja jos toinen vanhempi hoitaa vaikka kotona lasta enimmäkseen. Ja sitten seuraavan kerran myöhemmässä vaiheessa, siinä 1—1,5 vuoden

iässä ja häviää 2—2,5 ikävuoteen mennessä. Kaikkihan on ihan kunnossa, kun pysyt siinä lähistöllä, mutta heti kun katoat lapsen vierestä, kehittyy pieni kriisi, kun lapsi luulee, että sinä et enää tule takaisin. Se tunne voi olla vaikea kestää ja eroahdistuksen voimakkuus riippuu tietystä määrin myös lapsen persoonallisuudesta. Kuuntele aina lapsen tarpeita, mene lapsen äärelle, rakenna sitä luottamusta. Näin voit itsekin hyvin. Lapsi ja vanhempi voivat parhaiten, kun heillä on luottamus toisiinsa. Vanhempana tiedät, että tämä on täysin normaali vaihe lapselle ja menee ohi. Voit olla tavallaan melkein tyytyväinen siitä, että lapsi reagoi näin. Tässä ei ole mitään väärää tai huonoa, tai se ei millään tavalla kerro, että lapsesta tulisi jotenkin ripustuvainen vanhempana.

Raisa Cacciatore: [00:37:28] Pitääkö sitten olla huolestunut, jos lapsi jatkaa tätä eroahdistusta vaikka 3-, 4-, tai 5-vuotiaana?

Minna Oulasmaa: [00:37:35] Riippuu siitä, miten se vaikuttaa arkeen. Jos vanhemmalla on huoli, siitä on hyvä puhua neuvolassa. Ja neuvolaterveydenhoitajan kautta voi päästä vaikkapa psykologin kanssa juttelemaan, että ollaanko nyt huolissaan jostain asiasta, vai onko tämä ihan ohimenevää. Ehkä lapsi on reagoinut johonkin tilanteeseen tai tapahtumaan, mikä aikuisesta ei ole tuntunut mitenkään ihmeelliseltä. Aina ei tiedetä, miten lapsi kokee tilanteita, mitkä meistä aikuisista ovat ihan vähäpätöisiä. Mutta aina jos vanhemmalla on huoli, siitä kannattaa puhua ja neuvola on ensisijainen paikka

Raisa Cacciatore: [00:38:13] Olen samaa mieltä, että vanhemman huoli pitää aina ottaa vakavasti. Se saattaa olla tavallaan turha, mutta silloinkin se huoli vaikuttaa suhtautumiseen lapseen, jolloin vanhempi tarvitsee rauhoittelua ja tietoa asiassa. Sitä ei voi mitenkään ohittaa, että vanhemmat kuitenkin ovat arjessa kaikkein parhaat asiantuntijat lapsen hyvinvoinnista. Jos vanhempi on huolissaan, silloin on aina syytä tsekata ihan rauhassa, onko kaikki lapsella hyvin.

Minna Oulasmaa: [00:38:43] Joskus tulee tilanteita, että jotkut ihmiset, aikuiset loukkaantuvat siitä, kun lapsi ilmaisee eroahdistustaan. Esimerkiksi isovanhemmat, jotka eivät ole nähneet lasta vähän aikaan, niin he eivät voi käsittää, miten lapsi reagoi

niin heitä vastustaen tai vältellen. He loukkaantuvat siitä, mutta silloin vanhempana on hyvä rauhallisesti selittää, että vierastaminen on normaalia ja kuuluu asiaan.

Raisa Cacciatore: [00:39:09] Yksi asia mitä tästäkin opitaan, on että vanhemmuuteen liittyy valtava paletti todella voimakkaita tunteita, jotka ällistyttävät, hämmästyttävät ja hämmentävät. Miten paljon iloa, rakkautta, onnea, pelkoa, kauhua, ahdistusta, paniikkia ja muita tunteita joutuu lasten kanssa kohtaamaan. Se on ihan ok. Tunteita kuuluu olla ja lapsi herättää meissä niitä todella paljon.

Hanna Westerholm: [00:39:09] Onneksi on näin.

Raisa Cacciatore: [00:39:41] Onneksi. Se on niin ihanaa.

Hanna Westerholm: [00:39:42] Kiitos rakkaat kuulijat kaikista hyvistä kysymyksistä ja kiitos Raisa ja Minna opettavaisista vastauksista. Keskellä ruuhkavuosia elävänä olen huomannut, että kysyttävää keksii kyllä päivittäin. Laittakaa siis meille kysymyksiä tulemaan aina kun jokin ihmetyttää. Ei ole tyhmiä kysymyksiä. Täällä voi ja pitää kysyä mitä vaan lapsiin liittyvää ja halutessasi tietenkin nimettömänä www.ihanatipanat.fi -sivuston kautta. Tsemppiä ja kuullaan taas ensi viikon keskiviikkona. Moi, moi!

[musiikkia] Ihanat ipanat