

Erilaiset kasvatustavat ja ruutuaika

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

Hanna Westerholm [00:00:11]: Hei ja tervetuloa Ihanat ipanat podcastin kolmanteen jaksoon. Tämä on auditiivinen oppaasi elämään lasten kanssa. Tänne voit lähettää kysymyksiä maan ja taivaan väliltä, kaikesta mitä mieltäsi askarruttaa koskien lapsia ja lapsiperheen arkea. Minä olen Hanna Westerholm, Ihanat ipanat podcastin perustaja ja kahden pienen pojan äiti. Olemme saaneet edellisen jakson jälkeen taas tosi paljon kivaa palautetta. Aika monessa kysyttiin aksenttini alkuperää. Hyvä että se tuli puheeksi. Eli äitini on siis saksalainen ja isä oli suomenruotsalainen. Asuttiin ulkomailla, kunnes tultiin Suomeen, kun olin 12. Olen ihan Suomen kansalainen ja olen puhunut suomea monta vuotta, mutta se on vaan minusta maailman vaikein kieli. Tämä podcast on minulle todellinen haaste ja yritän koko ajan oppia puhumaan paremmin, samalla kun poikamme oppii suomea isältään. Joten koettakaa kestää. Joka tapauksessa, kiitoksia paljon kaikki kuulijat palautteesta ja isosta määrästä uusia kysymyksiä. Ilman teitä ja kysymyksiänne ei olisi tätä podcastia. Kuten ei olisi ilman teitäkään, rakkaat Raisa ja Minna. Tässä kanssani tänään on taas huipputiimi Väestöliitolta eli lastenpsykiatri Raisa Cacciatore sekä pari- ja seksuaaliterapeutti Minna Oulasmaa. Hei Raisa ja Minna. Mitä teille kuuluu?

Raisa Cacciatore: [00:01:27] Terve, ihan hyvää. Nämä kysymykset ovat ihan ihania, joita on tullut. Olemme Minnan kanssa näitä pohdittu, pyöritelty ja luettu. Paljon herää ajatuksia omasta pikkulapsiajasta ja miten isoja ja tärkeitä nämä kysymykset ovat. Tosi hienoa että lähetätte näitä, ne kaikki ovat hyviä ja kaikenlaiset kysymykset kelpaavat.

Minna Oulasmaa: [00:01:49] Terve munikin puolesta. Juuri sinun kysymyksesi voi auttaa montaa muutakin samaa asiaa pohtivaa, että kannattaa laittaa erilaisia kysymyksiä.

Raisa Cacciatore: [00:01:59] Voisin sanoa sen, että meillä tietysti on vain muutama rivi tietoa kysyjän elämästä ja sen mukaan sitten pohdimme erilaisia näkökulmia. Meidän

vastauksiamme ja pohdintoja voi käyttää apuna tai olla käyttämättä. Jos tuntuu, että "ei sovi mun elämään" niin älä sitten ota neuvojamme. Emme voi tietää, emmekä voi parantaa mitään tällä lailla kirjekysymysten perusteella. Mutta yritämme parhaamme mieltä, mitä kaikkea voi olla takana ja aina joku voi saada siitä hyvän ajatuksen.

Hanna Westerholm: [00:02:31] Nimenomaan. Tuo oli tosi tärkeä pointti, hyvä kun vielä nostit sen esiin Raisa. Täällä vastataan tietenkin teidän kysymyksiinne meidän parhaimmalla tavalla ja te teette näiden vastauksien kanssa ihan mitä haluatte. Vähän suuntaa antavaa kuitenkin. Olen jo tässä kahden lapsen äitinä saanut tosi paljon apua teidän vastauksista. No niin, oletteko valmiina?

Minna Oulasmaa: [00:02:52] Kyllä.

Raisa Cacciatore: [00:02:52] Toki.

[musiikkia]

Hanna Westerholm: [00:02:59] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei Raisa ja ystävät. Minua häiritsee vaimoni ja minun täysin erilaiset tavat kasvattaa. Hän haluaa suojella 2- ja 3-vuotiaita tutkimusmatkailijoitamme lähestulkoon kaikelta. "Varo! Älä! Voi kauheaa!" Minut on lapsuudessa kasvatettu kohtaamaan myös kolhuja ja välillä suorastaan raivostuttaa tämä lasten pumpulissa pitäminen. Vaimoni myös ohjeistaa minua siinä, miten minun tulisi suojata lapsiani isänä. Minusta tuntuu siltä, ettei hän luota minun pystyvän pitämään lapsiani hengissä ja hän kontrolloi ja tarkkailee kaikkea. Tämä kaikki tuli ihan puskista, sillä muuten olemme tosi toimiva tiimi. Miten saisimme yhtenäistettyä kasvatuslinjaamme?

Raisa Cacciatore: [00:03:40] Kiitos kysymyksestä. Tässä on monta hyvää pointtia: Ihan erilainen asenne lasten kasvatukseen ja sitten yllätys ja ällistys siitä, että mielipiteet ovatkin erilaiset. Jos ensin mietitään sitä varovaisuutta, niin yhtä oikeaa tapaa ei ole ja etenkin näin lyhyen kysymyksen avulla ei voi antaa mitään tuomioita tai tarkkaa ohjetta siitä, kuka on oikeassa tai väärässä ja miten varovainen toinen on ja miten

huoleton sitten taas toinen vanhempi on. Mutta tästä kannattaa keskustella ja pohtia. Tutkimusten mukaan lasten tapaturmat, vammat ja lasten kuolleisuus ovat vähentyneet huikkeasti viimeisen 50 vuoden aikana. Ennen ei ollut tapana vahtia ja valvoa lasta niin paljon kuin nykyään ja tavat ovat muuttuneet todella paljon. Kolhuja lapsille tulee aina, vaikka oltaisiin kuinka varovaisia, mutta sitten taas ylivarovaisuus on kysymys sinänsä ja mitä se opettaa lapselle.

Minna Oulasmaa: [00:04:38] Olen ohjannut työssäni erilaisia vanhempien ryhmiä ja vastaanotoilla olen kuullut, että kasvatuserimielisyydet ovat kyllä tosi tuttuja monessa perheessä. Vanhemmat voisivat ehkä nyt vähän pysähtyä ja varata rauhaisan hetken keskustelulle hyvässä mielentilassa, ei väsyneenä, stressaantuneena tai ärtyneenä, jossa molemmat voivat kertoa tunteista ja ajatuksista, joita kasvatustilanteet herättävät. Mitä oma toiminta herättää ja mitä sen toisen? Tuntuuko siltä, että oma tapa toimia on se ainoa oikea? Kun näistä päästään keskustelemaan, niin saattaa pystyä jollain tavalla asettautumaan myös siihen toisen ajatusmaailmaa ja ymmärtää, minkä takia toinen toimii juuri sillä tavalla. Molemmat voivat lähteä tarkastelemaan omaa toimintaansa sitä kautta. Molempien voi olla syytä miettiä myös omista lapsuudenkodin malleista, että mikä niissä on semmoista, mitä voi ehkä jättää taakse ja mikä on säilyttämisen arvoista. Ei ole reilua, että jompikumpi yksin pyrkii tuomaan vaikka oman lapsuudenperheen mallia omaan nykyiseen perheeseensä, vaan että yritetään löytää kompromissiratkaisu, johon molemmat vanhemmat voi sitoutua ja molemmat voivat allekirjoittaa toiminnan.

Raisa Cacciatore: [00:05:58] Tämä on kyllä todellinen ongelma lukemattomissa parisuhteissa. On ajateltu, että lapsuus on samanlainen kaikissa perheissä ja menty naimisiin tai suhteeseen hyvässä uskossa, että me olemme tiimi ja tiedetään, miten lapsi kasvatetaan ja meillä on samat periaatteet. Eikä tietenkään varota liikaa ja kuitenkin ollaan turvallisia. Mutta sitten kun se käytäntö tulee, niin ilmeneekin, että on ihan erilaiset ajatukset siitä oikeasta tavasta kasvattaa lapsi. Eli kysyjä on ihan tärkeän asian äärellä, tämä on äärettömän tavallinen kysymys. Vasta sitten kun lapset syntyvät ja kasvavat tulee näkyviin erilaiset tavat ajatella ja toimia lasten kasvatuksessa. Se voi johtaa isoihin riitoihin, epäluottamukseen, loukkaantumiseen. Tähän kannattaa valmistautua ja hyväksyä, että näin voi käydä ja yks kaks ollaankin ihan eri leirissä

vanhempana. Silloin on aika opetella kuulemaan ja kertomaan, kysymään ja kuuntelemaan, arvostamaan sen toisen näkökulmaa ja mielipidettä, tekemään kompromisseja. Täytyy olla valmis myös muuttamaan omaa käytöstään ja miettiä mikä on kenellekin tärkeintä ja mikä on myös lapsen paras, jotta kaikki tässä uudessa systeemissä voisivat lähentyä ja luottaa ja tuntea turvallisuutta.

Minna Oulasmaa: [00:07:21] Tuo oli hyvä tuo "ajaudutaan helposti kahteen eri leiriin", että miten toimia päinvastoin niin, että vanhemmat pystyisivät liittoutumaan yhteen, eivätkä enää ärsyyntyisi toistensa ratkaisuista. Myös ehkä ajattelen, että jos on hirveän vahvana oma tunne toisaalta huolettomuudesta tai sitten ehkä ylisuojelevuudesta, niin silloin voi myös tarkastella itseään vanhempana. Haluaako jotain omia pelkojaan esimerkiksi antaa perinnöksi lapsilleen. Ainakin oma tyttäreni on minut havahduttanut sanomalla joskus että "pidä ihan omana nuo pelkosi, mä en niitä ota vastaan".

Raisa Cacciatore: [00:07:58] Niin kuin työkaveri, mummeli toinen, sanoi kanssa, että hän tuli hoidattamaan omaa käärmepehkoaan, jotta hän ei vahingossa siirtäisi sitä lastenlapsilleen, kun hän saa semmoisen kauhureaktion. Ja lapsethan oppivat siitä mallista myös, mitä pitää pelätä.

Minna Oulasmaa: [00:08:16] Ei ole mikään häpeä aikuisenakaan tunnustaa jotain tällaisista piirrettä itsessään ja tehdä sille asialle jotain.

Raisa Cacciatore: [00:08:23] Hyvä paikka kehittyä ja kasvaa.

Hanna Westerholm: [00:08:25] Nimenomaan. Luultavasti tämä äiti on kanssa saanut näitä pelkoja taas äidiltään ja isältään. Ja ne lähtevät sitten eteenpäin tällä tavalla.

Raisa Cacciatore: [00:08:34] Erittäin todennäköisesti just näin.

Hanna Westerholm: [00:08:36] Niin kuin sanoit, tämähän on tavallinen haaste monessa perheessä. Meillä kaikilla on varmaan vähän eri näkökulmia, miten lapsia kannattaa kasvattaa, miten olet oppinut kotona ja mitä haluat tehdä itse ja mitä haluat tehdä eri

tavalla kuin omat vanhemmat. Niin kuin te sanoitte molemmat, niin keskustella kannattaa tietenkin asioista, mielellään jo etukäteen. Mutta kun ei oikein tiedä, mitä kaikkea tulee myös sitten kun lapsi on täällä, niin keskustelua on pakko käydä sitten ihan matkan varrella.

Raisa Cacciatore: [00:09:02] Ja niitä yllätyksiä tulee koko ajan, myös sitten kun lapsi haluaa seurustella ja kokeilla alkoholia ja kaikesta voi tulla ihan eri näkökulmia. Mutta juuri tämä, että ei kuvitella, että parisuhde ja kasvatus ja vanhemmuus on täydellistä ja helppoa, vaan se on tämmöistä kompastelua yllätyksiä täynnä.

Minna Oulasmaa: [00:09:22] Näin se on. Ehkä vielä se, että ei lasten kuullen. Ei niissä akuuteissa tilanteissa aleta olemaan erimielisiä lapsen nähden, vaan varataan aikaa, että voidaan käydä tätä arvokeskustelua kun

Hanna Westerholm: [00:09:35] Erittäin tärkeä juttu. Kiitoksia.

[musiikkia].

Hanna Westerholm: [00:09:43] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Meidän perheeseemme kuuluu äiti, isä sekä 4- ja 2-vuotiaat lapset. Meillä on ymmärtääkseni tuiki tavalliset iltarutiinit. Siihen kuuluu suihku, iltapala, hampaiden pesu ja iltamaito. Lapset nukahtavat kiltisti omiin sänkyihin. Nukumme kaikki aika hyvin öisin, mutta kaksivuotias herää noin kerran tai kaksi yöllä. Kun hän herää, hän huutaa täysin voimin, kun jompikumpi meistä, äiti tai isä menee hänen luokseen. Hän haluaa maitoa tai ulos sängystä. Hän rauhoittuu, kun hänelle kerrotaan, että nyt on yö, nyt pitää nukkua ja kun häntä koskee. Olemme lopettaneet yömaidon antamisen neljä kuukautta sitten ja tutista luovuttiin jo kuusi kuukautta sitten. Hän nukkuu yhä valon kanssa. Kysymys kuuluu, missä vaiheessa lapset rupeavat näkemään painajaisia? Miksi hän huutaa niin paljon, että herää? Aamuisin hän ei myöskään höpöttele rauhallisesti sängyssä niin kuin kavereideni lapset tekee, vaan silloinkin hän huutaa äitiä ja rauhoittui heti kun joku meistä tulee hänen huoneeseensa. Mitä me voisimme tehdä saadaksemme hänet rauhoittumaan niin, että hänen ei tarvitsisi huutaa näin paljoa?

Minna Oulasmaa: [00:10:40] Kiitos hyvästä kysymyksestä. Tässä oli monenlaisia erilaisia kysymyksiä esitettynä. Lapset ovat hirveän yksilöllisiä ja eritahtisia nukkumisen ja esimerkiksi uudelleen nukahtamisen suhteen, kun on yöllä herännyt ja ehkä juuri silloin, kun lapsi on siirtymässä seuraavan unen vaiheeseen. Lapset kypsyvät eri tahtiin. Se on hyvä asia, että yömaidosta ja tutista on luovuttu. Rauhoittelussa ja uudelleen nukahtamisessa ajattelen, että on hyvä, että aikuinen on auttamassa lasta. Uskoisin, että tämä on ohimenevä vaihe ja liittyy juuri tämän lapsen kehitykseen. Hän oppii rauhoittamaan itsensä yöllä ja myös aamulla, kun on saavuttanut riittävän kypsyyden. Mutta ehkä siihen asti hän tarvitsee vielä rauhoittumiseen aikuisen tukea ja rauhallista aikuista rinnalleen.

Raisa Cacciatore: [00:11:39] Tosi hyvä että te olette hyviä nukkuja kaikki. Todennäköisesti saatte hyvin levättyä ja tästä kysymyksestä tulee kuitenkin semmoinen tunne, että te olette aika rauhallisia ja loogisia tämän lasten rauhoittamisen ja nukuttamisen kanssa. Tärkeää on, ettei lapsen nukkumisen tavat ja opettelut kuormita liikaa esimerkiksi yhtä aikuista, vaan että vastuuta jaetaan kuten teillä, että äiti tai isä menee hänen luokseen. Tuntuu, että tämä toimii kivasti ja se on hienoa. Ja juuri kuten Minna sanoi, niin lapsen temperamentti, rytmisyys ja ikä vaikuttavat. Me olemme yksilöitä ja teillä asuu eri lapsi kuin naapurissa. Heitä ei voi verrata, ei rytmisyyden ei kontaktin ottamisen ei vireyden, eikä oikein minkään osalta. Jokainen saa olla omanlainen ja se on ihan ok. Nämä vaikuttavat ja sitten lapsen elämäntilanne voi vaikuttaa usein. Hoitopaikan muutokset tai joku sairaus voi muuttaa koko lapsen unirytmien ja joudutaan uudelleen totuttelemaan niihin vanhoihin nukkumisrutiineihin. Eli totutut nukkumistavat saattaa mennä uusiksi monista syistä, joita lapsi kokee elämässään jotenkin stressaaviksi.

Lapsi voi myös oppia huutamisen, niin että se on se tapa, jolla herätään. Kun hän herää ja alkaa tulla hereille niin hän on alkanut huutamaan ja se jotenkin jää päälle. Tästä voi jo lapsen kanssa jutella. Pohtia mitä se huutaminen on, mitä hän silloin näkee tai ajattelee ja voisiko siitä oppia pois, voisiko opetella uuden tavan, esimerkiksi rutistaa unilelua. Alussa voi vaikka huutaa ja rutistaa unilelua tai kun lapsi siellä herää huutaen,

niin antaa unilelun ja sanoo että "Rutistapa tätä". Pikkuhiljaa lapsi voi oppia, että itseasiassa kun hän herää, niin hän voi alkaa rutistamaan unilelua. Se on se tapa herätä ja näin rauhoittuu ehkä tämäkin tapa.

Minna Oulasmaa: [00:13:48] Raisalta tuli monta hyvää vinkkiä juuri niihin hetkiin, kun on itse vanhempana kaikesta väsyneimmillään, eikä millään keksi, miten siinä tilanteessa kannattaisi toimia. Näiden painajaisten ja niin sanottujen kauhukohtausten on arveltu esiintyvän ehkä enimmillään 4—5-vuotiailla, silloin kun mielikuvitus käy kauhean vilkkaana. Tai minkälaista tietoa sulla Raisa on?

Raisa Cacciatore : [00:14:12] Juuri näin. Ja siis lapsen unihan kehittyy hyvin hitaasti. Eli 4—5-vuotiaana usein tulevat tämän tyyppiset unen vaiheet, jotka tuovat painajaista ja kauhukohtauksia helpommin. Tuskin tämän ikäisellä vielä siitä on kyse. Vielä painottaisin, että vanhempien rauhallisuus, neuvottelu, sopimus siitä, miten ohjataan lapsen heräämistä ja tehdään samaan tyyliin, on kaiken a ja o, jotta lapsi tuntee olevansa turvassa ja voi lopettaa huutamiset. Ja tässä on tutista ja maidosta luovuttu. Seuraavaksi voi vaikkapa kokeilla, jos sen koskettamisen voi jättää ja vain puhella sille lapselle rauhoittavasti että "Nyt on yö ja voit rutistaa nallea, jos heräät. Nyt nukutaan ja voit silitellä nallea niin sekin saa uutta."

Hanna Westerholm: [00:15:03] Eli te olette sitä mieltä, että tässä ei ole siis kyse painajaisista?

Raisa Cacciatore: [00:15:06] No jos on, niin ei niillekään sen kummempaa voi tehdä. Eli me emme tiedä mitä kaikkea lapsi voi nähdä. Siitäkin voi kysyä lapselta, että näitkö jotain?

Hanna Westerholm: [00:15:15] Olen huomannut, että meidän 2,5-vuotias Eliot herää aika usein öisin ja huutaa jotain niin kuin tavallisia juttuja. Ei ehkä painajaisia, mutta voi sanoa vaikka, hänen pikkuveljensä nimi Daniel ja Eliot kutsuu hänet jäädäkseeni Daadiksi, että Daadi otti mun auton tai jotain tällaista vastaavaa. Hän herää siihen, että näkee jotain sellaista.

Raisa Cacciatore: [00:15:32] Prosessoii niitä päivän tapahtumia tai kuvittelee jotain.

Hanna Westerholm: [00:15:32] Se ei ehkä ole painajainen siinä mielessä, mutta kuitenkin herää sitten johonkin uneen.

Raisa Cacciatore: [00:15:41] Unia lapsilla on kyllä ja unen kautta he työstävät niitä päivän tapahtumia.

Hanna Westerholm: [00:15:45] Kiitoksia.

[musiikkia]

Hanna Westerholm: [00:15:54] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei Hanna ja kumppanit. Kiitos mahtavasta podcastista. Olen viime aikoina miettinyt, miten kuulu hoitaa kaksivuotiaan lapsen. mahdotonta käytöstä. Meillä on kaksi pientä poikaa, joista toinen on 2-vuotias ja toinen syntyi kuukausi sitten. Vanhempi poika on ruvennut kehittämään sellaista käytöstä, että emme pysty hyväksymään sitä. Tämä käytös alkoi sen jälkeen, kun pikkuveli syntyi. Isoveli saattaa heittää ruokaa ja juomaa lattialle tai ottaa jonkin esineen mihin hän ei saisi koskea ja heittää sen lattialle. Hän on ruvennut tönimään ja jopa lyömään pienempiä lapsia ja vie jatkuvasti tavaroita muiden käsistä. Hän on aggressiivisempi kuin aikaisemmin. Selkeästi haluaa ärsyttää, kun hän on vienyt kaveriltaan lelun ja sen saanut itselleen, hän menettää kiinnostuksen saman tien ja heittää tavaran pois. Tätä tapahtui toisinaan jo ennen pikkuveljen syntymää. Poikamme on yleensä se, joka aloittaa taistelun, mutta on myös aina se, joka rupeaa ensimmäisenä itkemään. Meillä on käytössä niin sanottu Time-out-tuoli. Se tuntuu kuitenkin kovin julmalta, kun samalla istuin ja imetän pikkuveli sylissä. Mitä mieltä olette tästä ja onko teillä neuvoja, miten meidän kannattaa reagoida hänen aggressiiviseen käytökseensä? En tietenkään halua antaa pojalleni mitään traumoja. Kiitos paljon jo etukäteen.

Minna Oulasmaa: [00:17:07] Tämä on kysymys joka koskettaa tosi montaa perhettä ja näihin tilanteisiin on todella monta erilaista mielipidettä ja ohjetta tarjolla. Mielestäni

jokaisen perheen kannattaa miettiä, mikä juuri heille toimii parhaiten. Ajatuksia, mitä minulle tuli tästä on kuitenkin se, että 2-vuotias, vaikka hän käyttäytyykin tällä tavalla, ei ole kuitenkaan tarkoituksellisesti paha, vaikka ilmentääkin nyt tunteitaan keinoin, joita vanhemmat eivät hyväksy. Kaksivuotiaalla ei ole vielä riittävä kypsyys aikuisten toivomaan hyvään käytökseen, itsehillintään tai muiden huomioimiseen vielä sillä tavalla, mitä toivotaan. Aika monessa perheessä pari-kolmevuotias esikoinen alkaa hakea vanhempien huomiota keinoilla, joista vanhemmat eivät pidä. Kuitenkin ajattelen, että 2-vuotias esikoinen on vielä kovin pieni. Ja miten hän kokee sen tilanteen? Suloinen vauva saa olla siellä äidin sylissä ja äiti ruokkii vauvaa sylissä ja kaikki ihastelee vauvaa. Vauvalle lepperrellään ja tuodaan lahjoja.

Esikoinen kokee ehkä saavansa paljon kieltoja ja huomautuksia ja rangaistuksia, vaikkei ehkä aina ymmärrä niissä tilanteissa, että miksi. Sitten pitäisi olla iso ja reipas ja antaa periksi monissa tilanteissa, vaikka se oma tahto alkaa sieltä nousta hyvin voimakkaasti esiin. Ajattelen näissä tilanteissa, että esikoinen voisi hyötyä siitä, että saisi ihan kahdenkeskistä aikaa aikuisen kanssa. Vuoron perään molempien vanhempien kanssa, jos on kaksi vanhempaa. Mukavia, iloisia, kivoja kohtaamisia, sellaisia että hän ei joudu kilpailemaan vauvan kanssa huomiosta ja saisi kokemuksen, että on edelleen rakastettu ja hyvä ja ihan yhtä tärkeä kuin se suloinen vauva. Usein on käytetty ajatusleikkinä sitä, että jos jompikumpi vanhemmista toisi uuden kumppanin sinne perheeseen. Vähän päivitetyn version ja nuoremman ja tosi kivan, niin miltä sitten tuntuisi syrjäytetystä vanhemmasta. Ehkä siinä on vähän jotain samaa kuin miltä 2-vuotiasta tuntuu tässä tilanteessa.

Raisa Cacciatore: [00:19:15] Tosi tärkeitä juttuja Minna. Ei varmaan monikaan aikuinen alkaisi ihastella ja lepperrellä uudelle kumppanin kumppanille, jos sellainen kotiin tuotaisiin. Sitä huomiota esikoinen tarvitsee hyvällä, eikä vaan tehdessään paha. Kyllähän lapsi sen kokee tyydyttävänä, että vaikka hän nyt heittelee ja viskoo tavaroita ja vanhemmat helisevät hänen perässään sen jälkeen niin parempi sekin, kuin se ihana lilluminen vauvan kanssa ja hän on ulkopuolella ja vielä jotenkin hänen pitäisi olla yhtäkkiä iso. Kaksivuotias tosiaan alkaa elää omaa tahtoikänsä ja hänellä pitää olla se tila myös tahtokasvuun. Eikä vaan pienemmän syntymä ole perheessä ainoa

merkkipaalu. Miten se isompi saa sitä tahtoaan harjoitella? On siis luonnollista ja ihan hyvä, että lapsella on tunteita. Lapsi ei tajua miksi kaikki muuttui ja hän ei olekaan enää tähti.

Tässä kysyjä sanoo, että sen lapsen käytös on mahdotonta. Mutta kyllä mäkin näkisin, että se on erittäin mahdollista ja jopa todennäköistä käytöstä 2-vuotiaalta tässä tilanteessa. Se että harmittaa on ihan normaalia ja 2-vuotias vasta opettelee, mitä sitten voi tehdä ja miten sen tunteen kanssa pärjää. Siitä tunteesta, että sitä pientä harmittaa, ei pidä rankaista ja kaiken kaikkiaan, aina kun lapsi sen tunteensa sitten purkaa käytökseen, tulee osoittaa, että se käytös on väärä. Ei se lapsi. Lapsi ei ole ilkeä tai paha juuri kuten Minna sanoit.

Kiellä lasta tekemästä paha määrätietoisesti ja rauhallisesti. Mutta jälleen se, että vastataan ikään kuin pahaan pahalla tai yritetään saada se lapsi käsittämään miten hirveän ilkeä tai paha tai tuhma hän on, se on minusta huono näkökulma. Vaan se on jämäkkä, määrätietoinen, "jos et osaa käyttäytyä niin sitten olet siinä Time-out tuolissa" tai näin. Mutta mitä sitten saa tehdä? Että kiellot ei menisi aina siihen, että lapsi on umpikujassa ja kerää loukkaantumista ja pettymystä, että "Mä en taas tiennyt miten pitää olla", vaan nyt yritetään keksiä mitä sitten saa tehdä. Yksi hyvä keino olisi, että ei pääsisi muodostumaan niin, että vanhempi ja vauva on liittoutunut omaksi taikapiiriksi, josta esikoinen on ulkona, vaan liittoudutaan sen esikoisen kanssa vauvan auttajiksi. Ollaan me pari, kun tämä on vauva on niin avuton ja ei osaa syödä, ei osaa puhua, se vaan itkee. Esikoiselta voi pyytää: Auta sinä minua, hae tämä tavara, pue sinä nyt tätä ja pitele tuosta kohti vauvan kättä, vaikkei sillä olisi mitään merkitystä, niin ikään kuin annetaan esikoisen kokea, että hän toimittaa jotain todella tärkeää tehtävää aikuisen apuna. Jotta me kaikki yhdessä perheenä pärjätään, kun täällä on yksi avuton. Tällöin se esikoinen voi koko ajan saada vinkkiä siitä, mitä nyt saa tehdä ja mitä nyt voi tehdä ja tuntee olevansa erinomainen ja avuksi, tärkeä ja tarpeellinen. Eikä niin, että hänen pitää oppia pysymään hiljaa nurkassa pois tieltä ja niellä omat kitkeryytensä ja katkeruutensa ja olla ehkä tuntematta tunteitaan.

Hanna Westerholm: [00:22:40] Tosi hyvä pointteja tässä tuli. Tykkäsin siitä, että viettää sen esikoisen kanssa kahdestaan aikaa, molemmat vanhemmat. Se on tosi tärkeää ja myöskin se just niin kuin sanoit Raisa, että ota se esikoinen mukaan apuriksi vauvan kanssa. Anna hänelle tärkeä rooli, se kuulostaa todella hyvältä. Kiitoksia.

[musiikkia]

Hanna Westerholm: [00:23:02] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei Ihanat ipanat porukka! Kasvatuksemme on pääosin sujunut oikein mukavasti ja nyt 2-vuotias pikkuveijarimme on ollut niin sanotusti helpommasta päästä. Valitettavasti hän on ruvennut viime aikoina syömään erittäin huonosti. Miten tätä kannattaa hoitaa? Hän sanoo usein muutaman lusikallisen jälkeen, että on valmis ja haluaa hysteerisesti pois tuolistaan. Pitäkö meidän hyväksyä tämä ja antaa hänen mennä ilman välipalaa seuraavaan ateriaan asti?

Minna Oulasmaa: [00:23:30] Tämä on kanssa sellainen huolenaihe, minkä varmaan jokainen perhe kohtaa jossain vaiheessa. Se, että lapsi alkaa nirsoilla tai syö huonosti. Ajattelen, että tässä on kauhean tärkeitä kysymyksiä selvästi, että miten lapsen kasvu ja kehitys ovat sujuneet, miten pituus ja paino on suhteessa toisiinsa. Onko lapsi virkeä, jaksako hän touhuta ja puuhata entiseen malliin? Neuvolassa seurataan tarkasti kasvua ja kehitystä. Sinne kannattaa olla yhteydessä, jos herää huoli siitä, että saako lapsi riittävästi energiaa. Ja ihan niin kuin meillä aikuisillakin, niin leikki-ikäisilläkin tulee jossain vaiheessa sellaisia vaiheita, jolloin ruokahalu pienenee ja se tietenkin huolestuttaa vanhempia. Minkälainen mikroskooppinen määrä on riittävä. Samoin tässä varmasti on myös se, että oma tahto alkaa nousta esiin ja sekin on ihan normaalia.

Hanna Westerholm: [00:24:15] Just näin Minna, eli se lapsi testaa vähän se ruoankin kanssa, että voiko hän tehdä päätöksiä ja voiko hän olla syömättä vaikka käsketään ja pitää omia ruokailuaikoja. Vanhempien kannattaa muistaa, että tässä ei olla elämän ja kuoleman kysymyksissä todellakaan tekemisissä. Semmoista syndroomaa ei ole, että leikki-ikäinen lakkaa syömästä ja kuolee nälkään. Se on vaaratonta, että lapset syövät vaihtelevasti ja välillä tosi vähänkin. Jos lapsi näkee, että vanhemmat menevät siitä pois

tolaltaan ja ovat kauhuissaan, niin silloin lapsi voi keksiä, että tässä on hyvä tällainen pieni vallankäytön väline. Saa vähän tähänkin harmaaseen päivään vaihtelua, kun temppuilee ruuan kanssa ja vanhemmat ottaa pulttia siitä. Yleensä muutaman huonosti syödyn päivän jälkeen ruoka alkaa taas maistua. Eli ei kannata mennä maanitteluun, pelleilyyn, herkuilla lahjontaan eikä välipalojen tuputteluun.

Minna Oulasmaa: [00:25:11] Ja meillähän on aikamoinen ruoalla rakastamisen kulttuuri, että monet meidät on kuin ähkyyn asti rakastettu ja lohdutettu ruualla. Että semmoinen niin kuin perinne meissä asustaa. Samoin ajattelisin, että ruokailualueen ei tarvitse olla mikään festarialueen näköinen, että ei maanitteluja ja temppuja vanhemmilta. Ja tämä patistaminen tai että pitää syödä lautanen tyhjäksi, mihin moni on kasvatettu, niin luulen että se toimii aika huonosti. Enemmänkin olisin tällaisen houkuttelun, huomaamattoman houkuttelun, kannattaja. Itse olen ainakin toiminut sillä tavalla, että kun on tullut tällaisia kausia, että lapset eivät halua syödä tai lapsenlapsi ei halua tulla ruokapöytään, niin olen ihan vähin äänin laittanut erilaisia ja kiinnostavalla tavalla leikattuja kasviksia tai olen piparkakkumuotilla leikannut pinaattilettuja ja laittanut semmoisia hassun näköisiä annoksia sinne pöytään ja en ole tuputtanut. Lapsi on saanut sitten itse tulla siihen ja onkin syönyt ihan hyvällä ruokahalulla. Siihen ei ole kiinnitetty sellaista huomiota, eikä siitä tullut semmoinen valtataisteluareenaa aikuisten ja lasten välillä enemmänkin sellaista, että houkutellessaan lapsen uteliaisuutta. Käytetään sitä hyväksi.

Raisa Cacciatore: [00:26:24] Juuri näin ja lapset oppivat kyllä aikanaan ne hienot ruokailutavat ja miten oikeasti kuuluu syödä. Mutta ruokailu ja syöminen on nautinto, josta kannattaa myös ottaa ilo irti. Kaksivuotias tykkää leikkiä ruoalla. Onko se niin kauhean paha? Voisiko todellakin ottaa ruokailuhetket vähän silleen kevyemmin silloin kun kukaan ei näe tai ei olla kylässä tai vieraita ei jo paljon paikalla, niin että ruokaa saa kaivella, sinne voi tehdä madonratoja ja kasoja peikoille ja leikkiä sotaa tai mitä haluaa. Ei niin, että aikuinen hiki hatussa leikkii, vaan niin, että lapsi saa istua ja nousta pois, tulla taas istumaan, näykkiä, haistella ja maistella. Tiedämme, että lapset tarvitsevat tottuakseen uusiin makuihin aika monta kokeilukertaa, mutta niitä kannattaa tarjota ja hyväksyä, että ruokaa jää syömättä. Ei pakoteta syömään, siitä voi tulla ikuinen kauhu.

Mutta aikuisten rakentama tunnelma ruokailussa periytyy helposti lapsille, juuri niin kuin Minna sanoit, että meitä on rakastettu ja lohdutettu ja hoivattu ruualla. Ei ehkä ole osattu sitä lämmintä läsnäoloa tai kosketusta tai sanoa, että rakastan sinua tai olet ihana. Meitä ei ole ehkä kehuttu, meitä nykypäivä isovanhempia tai vanhempia niin paljon. Nämä tämmöiset tavat helposti siirtyvät edelleen meidän lapsillemme. Mieti oletko oman historiasi takia ehkä jännittynyt? Voitko itse vaikuttaa siihen?

Minna Oulasmaa: [00:27:58] Minun mielestä hyvä kehitys on pienille vauvoillekin, että he saavat sormiruokailla ja tutustua ruokaan, eikä niin, että aikuinen lusikoi tehokkaaseen tahtiin sosetta, valmiiksi hienonnettua, samettista sosetta suuhun. Saa tulla isompiakin paloja ja muuta. Mielestäni siinä on edistytty paljon.

Hanna Westerholm: [00:28:20] Olen kanssa huomannut meidän pienemmän poikamme kanssa, että se toimii tosi hyvin, kun hänelle annetaan pieniä paloja, joita hän saa itse syödä. Hän ei yhtään tykkää, kun annan lusikalla ruokaa hänelle. Mutta tässähän tuli tosi paljon taas hyviä juttuja. Meillä on tässä tismalleen sama ongelma kotona. Meidän 2-vuotiaamme ei syö. Siis hänellä on tällä hetkellä sellainen hetki, että hän ei tykkää ruuasta ollenkaan ja rupeaa itkemään heti, kun tarjotaan jotain ruokaa. Ihan sama mitä olisi, vaikka olisi tarjolla lempiruokaa, niin ei maistu, ei halua edes kokeilla. Luulen, että siinä joku valtapeli meneillään tällä hetkellä. Mutta kiitokset teille tästä, oli paljon hyviä juttuja. Olen näköjään tehnyt erittäin paljon väärin, mutta tästähän oppii, kiitoksia.

Raisa Cacciatore: [00:28:57] Kannattaa kokeilla taas vähän toisenlaisia keinoja.

[musiikkia]

Hanna Westerholm: [00:29:06] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei, meillä on 2-vuotias pikkutyttö. Hän on tosi reipas ja ulospäin suuntautunut. Hän on päiväkodissa neljä päivää viikosta klo 9–14. Olen ymmärtänyt, että muilla vanhemmille on tyypillistä antaa heidän lasten katsoa iPadia. Mielestäni yllättävän paljon jopa päivittäin. Mitä mieltä olette, Raisa ja Minna, mikä on kaksivuotiaalle sopiva määrä? Ja pitääkö heidän ylipäättänsä antaa katsoa? Minä en haluaisi antaa hänen katsoa ollenkaan, mutta sekin

tuntuu vaikealta, kun se on niin yleistä. Mielestäni ihan koko ajan ei tarvitsisi tapahtua jotain ja erityisesti ihmetyttää lasten kiukkuiset reaktiot sitten kun katsomiseen tulisi loppua. Miten tulisi toimia?

Raisa Cacciatore: [00:29:45] Tosi hyvin on kysyjä tässä havainnut, että ihmetyttää lasten kiukkuiset reaktiot sitten kun katsomisen tulisi loppua. Sitä voikin olla vaikea lopettaa. Itse asiassa nämä voivat olla todella kiukkuisia sitten murrosiän kynnyksellä, kun taistellaan siitä, että valvotaanko vai nukutaanko ne yöt. Ruutuaikaa on todella koukuttavaa ja se on tehty sellaiseksi. Kysyjä on ihan oikeassa, pikkulapsi ei sitä tarvitse yhtään mihinkään. Riskinä ovat muun muassa sen koukuttumisen lisäksi levottomuus ja ylipaino, että pysytään mieluummin paikallaan, kuin lähdetään itse kehittelemään itselle hommaa. Kuitenkin nämä padihetket voivat tuoda helpotusta moneen hetkeen silloin, kun perhe on kovilla tai on rankkoja tilanteita, eli en kävisi ulkoa päin tuomitsemaan mitenkään ehdottomasti minkään perheen valintoja. Jokainen saa käyttää omaa harkintaansa tässä vanhempana.

Minna Oulasmaa: [00:30:46] Tosi hyviä pointteja tuli Raisa ja monipuolisesti. Jokainen perhe on kuitenkin omanlainen ja erilainen omanlaisine sääntöineen, käytäntöineen. Aina välillä näkyy tällaisia erilaisia suosituksia, päivittäisiä tuntuosituksia ja joskus enemmänkin sisältösuosituksia mitä lapsi katsoo tv-ohjelmia tai pelaa pelejä. Padien käyttö on selvästi koko ajan tullut pienempien ja pienempien lasten arkeen. Ja kouluissa se on opetusvälineenäkin käytettynä. Eli ei sitä kokonaan pääse karkuun, mutta 2-vuotias pärjää ihan hyvin vielä ilman padiaikaa. Oppii varmasti sen käyttämisen myöhemmässä vaiheessa, ei mitään kiirettä sen suhteen ole. Kuulostaa, että lapsenne on kehittynyt hyvin ja on reipas ja ulospäin suuntautunut. Voitte ihan hyvin toimia perheessänne parhaaksi katsomallanne tavalla. Se vielä, että lapsen kuullen en kuitenkaan kommentoisi tai paheksuisi muiden perheiden tapaa toimia padin käytön suhteen, mitä Raisakin tuossa jo puhui. Vaikka se joissain perheissä tuottaa kysyjän mainitsemia kiukkuisia reaktioita tai joissain perheissä syöminen tai pukeminen ei onnistu ilman sitä viihdyttäjää. Omalle lapselle voi kertoa oman perheen linjasta ja ei mollata sitten muiden tapaa toimia.

Raisa Cacciatore: [00:32:02] Tuo on tosi tärkeää Minna mitä nyt otit esiin, että mitä me puhutaan muiden perheiden tavoista ja vanhemmista ja lapsista. Koska jos me herkästi silloin kun vieraita ei ole paikalla, mutta omat lapset ovat, morkataan toisten perheiden tapoja, vaatteita, ulkonäköä, ajatuksia, lapsia tai vanhempia niin se on erittäin vahingollista omalle lapsellesi. Mitä ei ehkä tule ajatelleeksi. Siinä kuvitellaan, että liittoudutaan meidän perheemme tiimiksi ja ollaan vähän maailmaa vastaan, mutta tämä johtaa helposti itsetunto-ongelmiin ja kaverisuhdeongelmiin. Lapsi ei enää tiedä oikein, voiko kenenkään luottaa ja lapsi myös katsoo omasta vanhemmastaan, että jos toinen noin ivallisesti ja julmasti arvioi ja kritisoi toisia ihmisiä, niin jonain päivänä se tekee saman minulle. Tai kun en ole paikalla, vanhempi arvioi ja kritisoi mun tyhmyyttä tai huonoutta tai ulkonäköä. Eli lapsi kokee, että hän on siis samassa riskissä saada ivallisia ja rumia kommentteja selän takana. Hän saa myös sen käsityksen, mikä ei todellakaan pidä paikkaansa, että kaikki ihmiset puhuvat pahaa selän takana ja jälleen oma itsetunto, itsevarmuus, rentous ja ystävyysten taidot heikkenevät. Eli tämmöistä jännitettä ei kannata lapselle aiheuttaa. Ne lapset ovat parhaita kavereita ja iloisia sosiaalisissa toimissaan, jotka eivät joudu kuuntelemaan selän takana kritiikkiä toisista ihmisistä juurikaan. Tätä kannattaa pohtia ihan kaikessa, aina kun miettii lasten kasvatukseen liittyviä asioita. Vanhemmat ovat joskus tosi julmia toisistaan ja toisilleen netissäkin. Kannattaa miettiä, että mitä se tarkoittaa oman lapset kehityksen kannalta.

Hanna Westerholm: [00:33:55] Kyllä, tosi hieno pointti. Olin vahvasti sitä mieltä ennen kuin meille tuli lapsia, että meidän lapsemme ei saa koskaan katsoa mitään iPadia. Katsoin aina ravintolassa viereistä pöytää, että tuollaista koskaan tule tapahtumaan meidän perheessämme, kun mun mielestä se näytti niin tylsältä, että lapsi ei saa olla mukana siinä ruokahetkessä. Mutta on parasta olla hiljaa ennen kuin on omia lapsia. Nykyään meidän 2,5-vuotiaamme katsoo aina silloin tällöin iPadia. Mutta se on jotain aivan hirveää, hän on niin kiukkuinen siinä vaiheessa, kun sanomme, että nyt ei enää saa katsoa. Mä käytän sitä juuri sellaisissa tilanteissa, kun olen yksin lasten kanssa, vaikka iltaisin ja laitan toisen nukkumaan. Silloin annan vanhemman katsoa iPadia, jotta hän pysyisi hiljaa ja voin laittaa nuoremman nukkumaan. Mutta on hyvä kuulla, että voi odottaa sen kanssa ja ehkä toivoisin, että olisin vielä odottanut. Hän on oikeasti niin kiinni siinä iPadissa ja nyt me olemme siinä rumbassa sitten.

Raisa Cacciatore: [00:34:49] Varmaan sitten hänkin on jo tosi väsynyt, eikä ole neuvottelutaidoissaan parhaimmillaan. Mutta voit myös kokeilla jotain äänikirjaa ja antaa vaikka luurit korville, että hän kuuntelee intensiivisesti jotain ääntä, joka on tehty kouruttavaksi, ilman että hän voi itse katsoa tai pelata. Tällaisen vaihtoehdon voit kokeilla, vieroitat vähän.

Hanna Westerholm: [00:35:11] Joo tosi hyvä idea! Huomenna taas, kun olen yksin heidän kanssaan niin aion kokeilla. Kiitos!

Minna Oulasmaa: [00:35:15] Kuunnella vaikka jotain kivaa podcastia [nauraa]

Raisa Cacciatore: [00:35:18] Kun ajatellaan näitä nykyajan viihdykkeitä ja ruutuja, joita meille on tarjolla, niin on oikeastaan tosi ymmärrettävää, että me lipsahdetaan siihen ruudun imuun. Jokainen meistä. Silloin kun mulla oli lapset pieniä, niin huomasin, että useimmissa perheissä oli tapana pitää televisio koko ajan auki, vaikka kukaan ei varsinaisesti katsoisi sitä. Kuitenkin illat ja päivätkin meni siihen, että telkkari on auki ja ylläpitää semmoista puheensorinaa ja tavallaan hoitaa sen sosiaalisen elämän perheessä. Eihän kukaan laita pölynimuria koko päiväksi päälle tai vatkaista, että saa taustameteliä. Mutta televisiossa oli tietty imu. Väittäisin, että semmoinen läsnä oleva vanhemmuus ei ole meillä kokemuksena ja historiassa mitenkään itsestänselvyys. Olemme olleet erilaisia työn uhreja lapsina itsekin tai avainkaula-lapsia, ja aikuisilla on ollut kova kiire, eikä aikaa, eikä lastenhoitajia suinkaan joka perheessä. Lapset on saanut pärjätä todella itsenäisesti ja olla yksin ja itsenäistyä. Miten ollaan lapsen kanssa ja läsnä ja ahdistumatta yritetään viihtyä itsekin, tai olla viihtymättä ja miten paljon pitää viihdyttää on iso kysymys. Aina auki olevan television jälkeen on tullut nämä erilaiset ruudut ja pädit ja kännykät ja somet, jotka hoitavat taas nyt sen. Mutta niin kuin tässä monet vanhemmat sanoo niin 2-vuotias ottaa jo hirveät pultit sitten siitä vieroittamisesta ja tulee selkeästi riippuvaiseksi. Kyllä tätä kannattaa vähän pohtia ja olla huolissaan.

Hanna Westerholm: [00:37:05] Kyllä Raisa ja Minna. Mitä vielä te olette, jos me haastamme nyt meidän kuulijoita tällaiseen digipaastoon?

Minna Oulasmaa: [00:37:05] Hyvä idea.

Hanna Westerholm: [00:37:12] Mitä mieltä olisitte, aloitetaan vaikka ihan pehmeästi. Yksi päivä viikossa olisi se digipaastopäivä. Silloin ei olisi mitään ruutuja tai kännyköitä esillä. Ei ole TV ei ole iPadian ja tietokonetta. Ei käydä edes somessa, ei vastata puhelimeen, jos ei ole mitään megatärkeää. Ei kirjoiteta WhatsAppissa tai tekstareita tai mitään. Ollaan se päivä, sanotaan vaikka että se on tiistai, koska tiistai on hyvä päivä, ollaan läsnä ja lasten kanssa ja keksitään lasten kanssa tekemistä.

Raisa Cacciatore: [00:37:45] Erittäin hyvä ja lapsillakin on digipaasto silloin.

Hanna Westerholm: [00:37:48] Tietenkin.

Minna Oulasmaa: [00:37:49] Koko perheellä. Olen ihan varma, että siinä tiistaista tulee semmoinen mitä koko perhe alkaa odottaa. Lapsetkin alkavat odottaa, kun heidän kanssaan ollaan ja puuhataan kaikkea mukavaa ja se perheen ilmapiiri on mukava.

Hanna Westerholm: [00:38:03] Totta, tästä tulee parempi päivä kuin karkkipäivästä.
[nauraa]

Raisa Cacciatore: [00:38:05] Ilman muuta. Kannatetaan, kannatetaan.

Minna Oulasmaa: [00:38:10] Me ollaan nyt innostuneita. Kyllä tämä on hyvä idea.

Hanna Westerholm: [00:38:15] Tämä on oikeasti ongelma mielestäni monessa perheessä. Koska on niin helppo antaa se oma kännykkä vaikka. Tiedän, kun itse teen niin aina välillä, kun tarvitse jotain, kun pitää hoitaa joitain asioita. Mutta ottaisi sen ajan. Puhuttiinko viimeksi siitä, en tiedä oletteko katsoneet Downton Abbey -sarjaa, no sehän on sata vuotta sitten tapahtunut. Niillä oli se tunti päivässä, kun ne näkivät lapsensa, muuten oli hoitajat hoitamassa, siitä voi olla mitä mieltä vaan, mutta ainakin

silloin, kun niillä oli se tunti päivässä, ne tekivät jotain sen tunnin aikana, ne oikeasti näkivät sen lapsen ja teki sen kanssa jotain.

Minna Oulasmaa: [00:38:48] Se voi olla enemmän läsnäoloa kuin tänä päivänä.

Hanna Westerholm: [00:38:48] Luulen just, kun olen sitä miettinyt, niin varmasti.

[musiikkia]

Hanna Westerholm: [00:38:59] Seuraavan kysymyksen otin mukaan, vaikka tämä koskee 5-vuotiasta poikaa ja me keskitymme tässä podissa enemmän 0—3 vuotiaisiin lapsiin. Mutta tässä kysymyksessä oli niin paljon sellaista, minkä luulen koskevan myös 0—3-vuotiaita. Kysymys kuuluu näin:

Hanna Westerholm: [00:39:15] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Meillä on 5-vuotias poika. Viime vuosina hän on ollut tosi huono syömään. Hän syö todella paljon, kun tykkää jostain, mutta lempiruokia on valitettavasti tosi vähän. Hän kieltäytyi maistamasta uusia ruokia eikä uskalla mennä kavereidensa luokse, koska hän pelkää, että ei tule tykkäämään ruuasta. Pitääkö minun jatkaa siedätyshoitoa uusien ruokien kanssa ja toivoa että hän jossain vaiheessa maistaa niitä? Vai pitäisikö minun ainoastaan tarjota hänelle sellaista, mistä tiedän, että hän tykkää? Onko olemassa jotain, jota voisi kutsua ruokafobiaksi ja jos on, niin milloin tietää, että tässä on kyse siitä? Kiitos paljon vastauksesta.

Raisa Cacciatore: [00:39:50] Kiitos tosi tärkeästä kysymyksestä. Kysyjä tässä kertoo aika isoista asioista. Poika on jo vuosia ollut tosi huono syömään. Valikointi on jatkuvaa. Hän syö harvoja asioita ja todella paljon. Ja toisaalta kieltäytyy kaikesta uudesta. Siedätyshoitoa tarvitaan varhaislapsuudessa koko ajan. Jo taaperoille annetaan vaikkapa hapanta ja karvasta säännöllisesti, kuten marjoja, hedelmiä ja kasviksia ilman suurta sokerimäärää. Lapsi saa irvistää. Lapsi saa sylkeä pois. Lapsi saa ihmetellä. Tiedämme, että tarvitaan kymmenestä viiteentoista maistelukertaa ennen kuin lapsi tottuu johonkin makuun. Eli tarjotaan vain uudelleen ja uudelleen ja saadaan aina se yäk-reaktio

uudelleen ja uudelleen, aika pienenä. Eikä tehdä siitä isoa juttua, lapsen ei ole pakko syödä kaikkea, ei ole pakko niellä, ei ole pakko tykätä. Ei siirretä omia makutottumuksia lapselle. Jos meillä on semmoinen tunne, että mikään muu kuin sokeri suloinen ei maistu ihanalta, niin lapsella ei ole näitä ennakoajatuksia todellakaan. Hän voi tottua kaikkeen muuhunkin. Vältä sokeripitoisia jugurtteja, vanukkaita. Pieni lapsi ei tarvitse niitä yhtään mihinkään.

Minna Oulasmaa: [00:41:12] Tämä on taas semmoinen asia, jonka voisi ottaa hyvin esiin neuvolassa, koska pojan syömiseen liittyy myös välttely ja erilaisia pelkoja, muun muassa ystävien luona vierailujen rajoittaminen. Syömisasiat alkavat vaikuttaa jo hänen elämäänsä rajoittavasti. Neuvolaterveydenhoitaja voi lähettää teidät esimerkiksi juttelemaan neuvolapsykologin kanssa ja saamaan vinkkejä, miten tässä asiassa kannattaisi edetä. Asiaan kannattaa puuttua nyt jo hyvissä ajoin ennen koulun alkua, että poika ehtii saada tilanteeseensa apua eikä tilanne enää pääsisi pitkittymään liikaa.

Raisa Cacciatore: [00:41:46] Olen ihan samaa mieltä, että neuvola on nyt varmaan tässä kohti paras paikka, kun on jo tämän ikäinen poika. Syömiseen liittyy paljon ahdistusta, mistä se tulee, kannattaa perheen pohtia ammattilaisen kanssa. Pysyvätkö vanhemmat rauhallisena näissä ruokatilanteissa ja rohkeasti ohittavat nämä fobiat ja tarjoavat ja kannustavat sinne kylään menoa? Tässä kannattaa hakea ulkopuolista apua, että saa siihen omaan vanhemmuuteensa rauhallisuutta ja suunnan.

Minna Oulasmaa: [00:42:16] Jos omasta neuvolasta ei löydy esimerkiksi neuvolapsykologin palveluita, niin silloin ihan suosittelisin perheneuvolaan yhteyden ottamista, jolloin koko perhe pääsee käymään siellä.

Hanna Westerholm: [00:42:26] Tosi kiva kuulla, että teillä on näin suora vastaus tähän. Se varmaan lohduttaa kysyjää, että voi hakea ulkopuolista apua.

Minna Oulasmaa : [00:42:33] Avun hakeminen on neuvokkuutta. Se ei ole huonoa vanhemmuutta, Tällaisia kysymyksiä tarvitse hävetä, vaan kannattaa hakea apua.

Hanna Westerholm: [00:42:42] Nimenomaan. Mitä mieltä te olette tästä ruokafobiasta? Onko sellaista termiä edes olemassa?

Raisa Cacciatore: [00:42:48] No kyllähän lapsilla voi olla ihan mitä tahansa fobioita. Kuten sanottu, lapsi alkaa pelätä sitä, mitä aikuinen pelkää. Tässä tulee mieleen, että onko tässä esimerkiksi pienempi sisarus, joka saa muulla tavalla huomiota ja tämä isompi on kehittänyt tällaisen oman strategia. En tiedä, jotain tässä on loksahnut johonkin väärälle raiteelle, mistä kaikilla on paha mieli. Mutta siis fobia on parannettavissa oleva tauti

Hanna Westerholm: [00:42:48] Hyvä kuulla. Kiitos ihanat Raisa ja Minna teidän vastauksistanne. Tämä oli minulle taas tosi opettavainen ja viihdyttävä jakso. Kiitos myös rakkaat kuulijat, kun olitte mukana ja kiitoksia hyvistä kysymyksistänne. Jos sinulla on jotain kysyttävää Raisalta tai Minnalta, ole hyvä ja lähetä meille kysymyksiä tulemaan ihanaipanat.fi sivuston kautta. Tärkeä pointti on, että Ihanat ipanat -sivuston kysymykset lähetetään nimettöminä. Tämä oli Ihanat ipanat -podcastin 3. jakso. Uusia jaksoja julkaistaan joka viikko keskiviikkoisin.

[musiikkia] Ihanat ipanat.