

Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston

HYVÄN VANHEMMAN SALAISUUS



tuuma



Sisällys

Aluksi	10
--------------	----

LAPSENLUKUTAITO

Vanhemmuus on ihmissuhde.....	16
Vanhemmaksi kasvaminen.....	19
Anna lapsen johdattaa vanhemmuuttasi	21
Vanhemmuus on enemmän kuin yksittäisten hetkien summa.....	26

KÄYTTÄYTYMINEN

Käyttäytymiseen vaikuttavat monet tekijät.....	34
Temperamentti kertoo tavasta reagoida ympäristöön	37
<i>Temperamentti koostuu piirteistä.</i>	39
<i>Temperamenttityylit: helppo, hitaasti lämpenevä ja haastava</i>	43
Tilannekohtaiset tekijät käyttäytymisen taustalla	47
<i>Elämäntilanne, muutokset ja stressi</i>	48
<i>Kehitysvaiheet.</i>	49
<i>Aiemmat kokemukset.</i>	50

TUNTEET

Tunteet auttavat selviytymään.....	54
Jokaisella tunteella on oma tehtävänsä	57
Tunteet vaikuttavat ajatuksiin ja käyttäytymiseen	60
Vanhemmuus aiheuttaa voimakkaita tunteita ..	62
Tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa.....	68
Vanhempi aputunnekäsittelijänä	70
Tunteiden salliminen	78
Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen.....	81
Tunteen säätteleminen.....	85
<i>Rauhallinen kehonkieli tuo turvaa tunnekuohun aikana.....</i>	87
<i>Auta jäsentämään tilannetta ja siirtymään eteenpäin tunnekuohun jälkeen.....</i>	90
Ongelmanratkaisu.....	92
Vanhempikin saa opetella tunnetaitoja	100
<i>Turvasuunnitelma estää ylilyöntejä.....</i>	108
<i>Harjoittele kehon rauhoittamista</i>	110

TARPEET

Opi ymmärtämään tarpeita.....	114
Kohtaamattomat tarpeet uuvuttavat vanhempaa.....	119
Lapsen tarvevaje aiheuttaa haastavaa käyttäytymistä	124
Kehotarpeet	129
Kehon kuunteleminen tukee hyvinvointia	130
Rutiinit pitävät huolta kehotarpeista	132
Keho kuormittuu herkästi.....	135
Turvatarve.....	138
Läheisyys rauhoittaa ja rentouttaa	141
Ennakointi jäsentää arkea	142
Rajat suojaavat lasta	145
Puheeksi ottaminen lisää ymmärrystä omasta elämästä	152
Nukkumaanmeno herättää monia tarpeita	154
Yhteystarve	158
Lapsi kutsuu aloitteillaan näkemään hänet	161
Läsnäolo ja leikkisä asenne vahvistavat yhteyttä	162
Tunteiden kohtaaminen viestii, että toinen on tärkeä.....	170

Keskusteluyhteyden vaaliminen vaatii aikaa . . .	172
Yhteys voidaan aina palauttaa katkoksen jälkeen	176
Valehtelu haastaa yhteyttä.	181
Arvostustarve	184
Myönteisen näkeminen on ase kielteistä vinoutu- maa vastaan.	188
Mielenkiinnon kohteet kertovat, mikä on lapselle tärkeää	191
Vahvuuksien löytyminen vahvistaa minäkuva	193
Lapset osaavat asettaa rajoja.	196
Itsenäisyystarve.	200
Vallan lisääminen vähentää valtataistelua.	203
Leikissä lapsi saa päättää	210
Valmisteltu ympäristö auttaa olemaan itsenäinen.	212
Vastuun kantaminen vaatii harjoittelua	214

KESKITY SIIHEN, MIHIN VOIT VAIKUTTAA

Näkökulman muuttamisen taito	218
Hyvä käytös ei ole itsestään selvä asia.	219
Lapsen kannattelu huomioi lapsen yksilöllisyyden	222
Lapsen kehitys koostuu vaiheista.....	224
Lopuksi.....	227
<i>Tarpeet</i>	229
Lähteet ja lisälukemista	236
Tekijät	238

ALUKSI

Oletko törmännyt käsitteeseen riittävän hyvä vanhempi? Sen tavoitteena on tuoda lohtua nykyvanhemmuuden monimutkaisessa aallokossa kamppaileville vanhemmille. Se yrittää viestittää, ettei kenenkään odotetakaan pystyvän täyttämään kaikkia vaatimuksia, joita perheenjäsenet, tuttavat, sosiaalinen media, televisio-ohjelmat, lehtijutut, neuvola ja satunnaiset ohikulkijat vanhemmille kasaavat – puhumattakaan vanhemman itselleen asettamista odotuksista.

Riittävän hyvä on kuitenkin käsitteenä ongelmallinen, sillä se sisältää ajatuksen, että et kyllä ole hyvä, mutta ei se haittaa, sillä riittävän hyväkin kelpaa. On kuitenkin lukemattomia tapoja olla nimenomaan *hyvä vanhempi*. Miksi hyvästä vanhemmuudesta ei puhuta? Entä jos vanhempi saisikin vahvistusta sille, että hän on hyvä vanhempi sen sijaan, että ympäristö jatkuvasti viestittää hänen nipin napin täyttävän riittävän hyvän vanhemmuuden kuvitteelliset kriteerit?

Kun lapsen kasvatukseen liittyvää tietoa on paljon saatavilla, myös myrkyllinen vanhemmuuspuhe lisääntyy. Myrkyllinen vanhemmuus-

puhe on vanhempaa kritisoivaa ja vastuuttavaa, ja se antaa yksipuolista informaatiota lapsen kehityksestä, perhe-elämästä, vanhemmuudesta ja niihin liittyvistä uhkakuvista. Se uuvuttaa vanhemmat ja saa heidät kokemaan vailla totuus pohjaa, etteivät he tee mitään oikein tai että he kerta toisensa jälkeen toistavat lapsensa tulevaisuuteen raskauttavasti vaikuttavia virheitä.

Tietenkin ymmärrämme, että on monia sellaisia tilanteita, joissa ei ole mahdollista olla hyvä vanhempi. Samaan aikaan tiedämme, että moni hyvä vanhempi ei itse tiedosta olevansa sellainen. Nykyisessä keskusteluilmapiirissä vaatisi aikamoista itsevarmuutta ja luonteenlujuutta myöntää edes itselleen, saati ääneen muille olevansa hyvä vanhempi. Haluamme tällä kirjalla taistella myrkyllistä vanhemmuuspuhetta vastaan ja normalisoida samalla hyvää vanhemmuutta.

Mikä oikein on tämä kirjan nimessäkin luvattu hyvän vanhemman salaisuus? Hypätäänpä heti aluksi syvään päähän, jotta säästämme sinut koko kirjan kestävältä jännitykseltä: **Hyvä vanhempi yrittää ymmärtää ja tukea lasta.**

Hyvä vanhemmuus vaatii *lapsenlukutaitoa*. Lapsen toimintaa, ajatuksenjuoksua ja aikoja saattaa välillä olla ihan mahdotonta tulkita, mutta hyvä vanhempi on kiinnostunut lapsensa mielestä sekä halukas ymmärtämään alati muuttuvaa lastaan ja tukemaan hänen kasvuaan omaksi ainutlaatuiseksi itsekseen.

Käyttäytymistämme ohjaavat tunteet, jotka ovat heränneet jostakin tarpeesta, ja siksi tunteet ja tarpeet ovat tässä kirjassa suuressa roolissa. Lähdemme syväluotaavalle matkalle lapsen tunnekokemusten ja inhimillisten tarpeiden ymmärtämiseen, jotta sinulla olisi välineitä tarjota lapselle sellaista vanhemmuutta kuin hän kussakin hetkessä

Hyvän vanhemman salaisuus

tarvitsee. Tämä saattaa alkuun kuulostaa työläältä mutta on lopulta melko yksinkertaista ja ehdottomasti palkitsevaa.

Mieti aluksi hetki, miten sinun tunteisiisi suhtauduttiin, kun olit lapsi. Koitko voivasi itkeä muiden edessä ilman tarvetta peitellä kasvojasi tai nieleskellä kyyneleitäsi? Saitko ilmaista vihaa? Mitä tapahtui, jos pelkäsit ja kaipasit turvaa? Entä jos olit ylitsepursuavan innoissasi?

Ei tarvitse mennä kovin pitkälle ajassa taaksepäin, kun lastenkasvatuksessa kiinnitettiin ennen kaikkea huomiota ihmisen toiminnan näkyvään osaan eli käyttäytymiseen. Ajateltiin, että lapsi on kunnolla kasvatettu, kun hän on hillitty, kohtelias, tottelevainen ja hyväntuulinen eli käyttäytyy hyvin. Kuitenkin erityisesti vasta tunnetaitoja opettelevilla lapsilla tunnekokemukset näkyvät usein ulospäin nimenomaan häiritsevänä käyttäytymisenä. Lapsi huutaa, itkee, juoksee pakoon, lamaantuu, lyö tai sanoo uhmakkaana vastaan. Kun ”huono käytös” yritetään kitkeä mahdollisimman nopeasti, taustalla oleville tunteille ja tarpeille ei jää tilaa. Tunteiden tunnistamisen, säätelyn ja muiden tunnetaitojen sijaan moni on lapsuudessaan oppinut tunteiden piilottelua ja torjumista.

Aiempien sukupolvien vanhemmat eivät todennäköisesti tietoisesti sivuuttaneet lapsen tunteita tai ajatelleet, etteivät ne ole tärkeitä. Heillä ei vain ollut käytössään samanlaista valtavaa tietomäärää, joka meille on sittemmin kertynyt tunnetaitojen hyödyistä ja tunteiden tukahduttamisen haitoista. Nykyvanhemmilla sen sijaan on kyllä tietoa mutta ei sisäistä mallia siitä, miten vanhempana kohdata tunnekuohut rakentavasti. Lasten lisäksi perheissä tunnetaitoja opettelevat nyt pala palalta myös aikuiset. Ei olekaan ihme, että moni kokee tunnekasvatuksen raskaaksi ja vaikeaksi.

Aluksi

Tunnekasvatus ei ole muusta kasvatuksesta erillinen osa, vaan ihmisen toiminta liittyy aina jollakin tavalla tunteisiin ja tarpeisiin. Tämän kirjan näkökulmana on *tunnekeskeinen vanhemmuus*, joka nostaa lapsen ja vanhemman välisen ainutlaatuisen ihmissuhteen paraatipaikalle vanhemmuuden keskiöön. Vaikka nykyään tunteiden käsittelyn ymmärretään olevan tärkeä osa ihmisen hyvinvointia, mielikuva hyväkäytösisestä lapsesta onnistuneen vanhemmuuden mittarina on edelleen tiukassa. Tunnekeskeinen vanhempi katsoo käyttäytymisen taakse ja on lähtökohtaisesti kiinnostunut tunnistamaan lapsensa tunteet ja kohtaamaan hänen tarpeensa. Käytämme tässä kirjassa yksinkertaisuuden vuoksi termiä vanhempi, mutta sen voi ymmärtää käsittämään ketä tahansa aikuista, joka toimii lapselle läheisenä kasvattajana.

Tämä ei ole käsikirja siitä, miten sinun tulisi lastasi kasvattaa. Sen sijaan esittelemme runsaasti yleisesti hyväksi todettuja käytännölläheisiä kasvatukseen keinoja, jotka sidomme tiiviisti kehityspsykologiseen ymmärrykseen lapsen tarpeista. Arjen esimerkit sekä psykologeina tapaamiemme lukuisten asiakasperheiden kokemusten pohjalta kirjoitetut tapauskuvaukset tarjoavat samaistumis pintaa, mutta koska jokainen lapsi, perhe ja vanhempi-lapsisuhde on ainutlaatuinen, on epätodennäköistä, että kaikki kirjassa kuvattu pätsi juuri teidän tilanteeseenne.

Lapsen tarpeet voi kohdata monella eri tavalla, ja vanhemmuuden ihanuus ja vaikeus onkin juuri sen yksilöllisyydessä. Ei ole yhtä oikeaa tapaa olla vanhempi. Kun ymmärrät, mihin tarpeisiin tietyt kasvatukseen keinot vastaavat, pystyt hahmottamaan lapsen kasvatusta kokonaisuutena. Osaat puntaroida, mikä on sinun tapasi esimerkiksi luoda

Hyvän vanhemman salaisuus

yhteyttä lapseen tai vahvistaa hänen kokemustaan turvallisuudesta ja mikä taas ei ole teidän perheellenne niin olennaista. Löydät oman tyyliisi olla vanhempi ja pystyt luottamaan siihen, että tämä on meidän perheellemme hyvä. Toivomme, että uskallat kirjan luettuasi katsoa peiliin ja sanoa ääneen joka sanaan uskoen: ”Olen hyvä vanhempi!”

Heidi Livingston ja Julia Pöyhönen

Tämä kirja on osa Fanni-tunnetaitosarjaa, joka syntyi tavoitteesta tuoda luotettava psykologinen tieto tunnetaidoista jokaisen perheen saataville. Haluamme tehdä arkipäivän tunnekasvatuksesta mahdollisimman helppoa! Fanni-sarjan lastenkirjat opettavat tarinoiden avulla konkreettisia tunnetaitoja palanen kerrallaan sekä antavat kasvattajille tietoa tunnetaitojen tukemisesta. Fanni-sarjan kuvakirjat on suunnattu 4–8-vuotiaille lapsille, ja niistä jokainen sisältää kunkin kirjan tunnetaitoteemaa syventävän tieto-osuuden aikuiselle. Miu-kirjat on kohdennettu alle 3-vuotiaiden tunnekasvatuksen tueksi.

Opi ymmärtämään tarpeita

Yhteystarve



Minusta ei välitetä.



Olen rakas.

Arvostustarve



Olen arvoton.



Olen arvokas.

Itsenäisyystarve



En voi vaikuttaa elämäni.



Minulla on vaikutusvaltaa elämässäni.

TURVATARVE



Lapsen turvatarve aktivoituu helposti, sillä maailma on vielä niin suuri ja käsittämätön. Moni asia vaikuttaa lapsesta yllättävältä tai kummalliselta. Lapsi kokee turvattomuutta myös silloin, kun asiat eivät ole hänen hallinnassaan tai menevät eri tavalla kuin hän oli mielessään

Turvatarve

suunnitellut: päiväohjelmaan tuleekin muutos tai lapsi ei saa päättää asioita haluamallaan tavalla.

Turvatarve herää erityisen herkästi tiettyinä ikäkausina. Näistä esimerkkejä ovat eroahdistus noin yhdeksän kuukauden iässä, kolmevuotiaana yleistyvät pelot, kiinnostus kuolemaan liittyviin teemoihin 4–7-vuotiaana sekä pelko kasvamisesta ja itsenäistymisestä murrosiän kynnyksellä tai sen aikana. Ne kertovat, että kehitysvaiheessa ymmärrys maailmasta ja omasta erillisyydestä tai pienuudesta lisääntyy, mikä aiheuttaa hetkellistä turvattomuutta.

Turvatarve korostuu erityisesti silloin, kun lapsen elämässä on isoja muutoksia, kuten sisaruksen syntymä, vanhempien ero, muutto tai varhaiskasvatuksen aloittaminen. Järkyttävät elämäntapahtumat, kuten onnettomuudet ja läheisen sairastuminen tai kuolema, saattavat niin ikään aiheuttaa turvavajeen. Joskus lapsi sopeutuu muutokseen näennäisen helposti, mutta hänen käyttäytymisensä muuttuu tai muu oireilu alkaa vasta tilanteen tasaannuttua tai niin sanotun kuherruskuukauden jälkeen. Tämä saattaa vanhemmasta tuntua hämmentävältä, mutta isoissa elämänmuutoksissa kannattaa valmistautua tarjoamaan lapselle erityistä turvaa usean kuukauden ajan.

Lapsi kokee olonsa kaikista turvallisimmaksi ollessaan läheisimpien ihmisten seurassa, minkä vuoksi vanhemmista erossa oleminen saattaa laukaista turvavajeen. Lapsen näkökulmasta erossa oleminen ei ole vain sitä, että vanhempi lähtee viikon työmatkalle, vaan merkittäviä erotilanteita ovat erityisesti alle kouluikäisille lapsille myös arkaamat, kun hyvästellään varhaiskasvatuksen eteisessä, ja illat, kun sanotaan hyvää yötä ja erotaan yön ajaksi.

LÄHTEET JA LISÄLUKEMISTA

- Beck, Judith. Cognitive behavior therapy: basics and beyond. The Guilford Press, 1995.
- Deci, Edward & Ryan, Richard. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. The Guilford Press, 2017.
- Dweck, Carol. Mindset: menestymisen psykologia. Viisas elämä, 2020.
- Goleman, Daniel. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ? Random House Publishing Group, 2005.
- Gottman, John & DeClaire, Joan. Raising an emotionally intelligent child. Simon and Schuster, 1998.
- Hanson, Rick. Hardwiring happiness: the new brain science of contentment, calm, and confidence. Harmony Books, 2013.
- Huotilainen, Minna. Näin aivot oppivat. PS-kustannus, 2019.
- Juusola, Aino. Jutellaanko? Miten käsitellä lapsen kanssa vaikeita asioita? Kirjapaja, 2021.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa. Temperamentti: ihmisen yksilöllisyys. WSOY, 2004.

Lähteet ja lisälukemista

- Martela, Frank. Elämän tarkoitus: suuntana merkityksellinen elämä. Gummerus, 2021.
- Maslow, Abraham. A theory of human motivation. *Psychological Review*, 1943.
- Myllyviita, Katja. Tunne tunteesi. Duodecim, 2017.
- Nummenmaa, Lauri. Tunnekartasto: kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Tammi, 2019.
- Perry, Philippa. Kunpa vanhempasi olisivat lukeneet tämän kirjan (ja lapsesi kiittävät, että sinä luit). Otava, 2021.
- Rantala, Janna & Mattila, Leea. Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä. Gummerus, 2019.
- Siegel, Daniel. Mindsight: muutoksen tiede. Viisas Elämä, 2021.
- Stoll Lillard, Angelina. Montessori: the science behind the genius. Oxford University Press, 2017.