



VUOROVAIKUTUKSESSA VAHVEMMAKSI

**KANNUSTA MINUT VAHVAKSI –HANKKEEN
JUHLASEMINAARI 15.11.2016**

**Jukka Mäkelä, lastenpsykiatri
lasten psykoterapeutti, vanhempi-lapsi –terapeutti
Erityisasiantuntija, THL
Lapset, nuoret ja perheet -yksikkö**

KULLERVO KALTOINKOHDDELTUNA LAPSENA

- Veljesviha – sota – orjuus – orpous
- Lähtökohtainen raivo ja tuhoavuus
 - jo kehossa rakkauden riistäminen nosti tuhoavuuden
- Tehtävät ilman niihin annettua tukea
 - voima suuntautui hallitsemattomasti
 - tulkittiin lapsen ominaisuudeksi
- Lupauksen pettäminen
 - huolenpito oli petollista
 - hävitti ainoan siteen omiin juuriin
- Kohtalokas kohtaaminen sisaren kanssa
 - lopullinen tuho voi alkaa sattumanvaraisesta tapahtumasta

KALTOINKOHTELU

- Kaltoin tulee sanoista kaltto / kalteva
 - käytetään Kullervon ja häväistyn neidon kuvauksissa
 - ei suoraa eikä selkeätä vaan kaltevan tason kysymyksiä
- Väkivaltakin vaikeata: tukkapölly
- Hyljeksiminen – nöyryyttäminen – tuetta jättäminen
 - emotionaalinen kaltoinkohtelu on terminä vieraannuttava
 - hyvin harvoin tutkitaan rikoksena
 - silti esim. rajut huoltajuusriidat ja vieraannuttaminen ovat selkeästi rikoksia lasta kohtaan
- Lapsen käyttäminen omien tarpeiden täyttäjänä
 - seksuaalisissa tarpeissa raja on selkeä
 - sumea raja esim. hyväksynnän, hellyyden ja sisarusten hoitamisen tarpeissa

RISTIRIITA

- Monet vanhemmat laiminlyövät, pahoinpitelevät tai hylkäävät lapsiaan kaikissa tunnetuissa kulttuureissa
 - äidit ovat usein vastuussa varsinkin pienten lasten kaltoinkohtelusta
- Muut ihmisapinat eivät kaltoinkohtele pentujaan
 - omaa pentuaan suojellaan ilman ehtoja
- Ihmislapsi tarvitsee ylivoimaisen satsauksen
 - ihmisellä on pisin riippuvuuden ja kehityksen aika
 - yksikään vanhempi ei voi selvitä omillaan
 - lapsi on vaarassa jos vanhempi ei saa tarvitsemaansa tukea
 - kaltoinkohtelu on yksilökeskeisten menestysyhteisöjen erityinen vitsaus

IHMISEN ERITYINEN VANHEMMUUS

- Yhteisöllinen vanhemmuus on lajillemme välttämätöntä ja ominaista
- Äidit ovat valmiit antamaan vauvansa toisten syliin
 - kaikissa kulttuureissa toisia naisia apuna
- Miesten kyky hoivata ja huolehtia on aivan poikkeuksellista
 - suurta vaihtelua
 - kosketus vauvoihin on avuksi
 - yhteiskunnalliset ratkaisut tärkeitä
- Lapset seuraavat aikuisia kiinnostuneena
 - suuria temperamenttisiä eroja
 - isät valitaan usein leikkiveriksi

VANHEMMUUDEN JAKAMINEN ON VOIMAVARA

- Kiintymyssuhteet on usein ymmärretty rajallisesti
 - lapsi hyötyy monesta häneen sitoutuneesta aikuisesta
- Vanhemman sitoutuminen lapseen liittyy hänen käytettävissä oleviin voimavaroihinsa
 - kun on vaikeata, odottaa saavansa tukea
 - tuen saaminen lisää toimintamahdollisuuksia
 - ilman tukea jääminen lisää epätoivoa
- Jollei saa, vanhempi kääntyy helpommin lasta tai tuetta jättänyttä aikuista vastaan
 - empatia lapsen tilannetta kohtaan kapeutuu
 - kaltoinkohtelu todennäköisempää
 - parisuhdeväkivalta lisääntyy

VANHEMMUUS TUO AINA MYÖS STRESSIÄ

- Lapsen tarpeet ovat välittömiä, usein ehdottomia
 - eivät useinkaan vanhemman tarpeiden mukaisia
 - vanhempi-lapsi konflikti on osa luontoa
- Stressin säätelykyky on yksilöllinen
 - myös kyky käyttää toisia apuna ja tukena vaihtelee
- Lievä stressi parantaa toimintaa
- Liika stressi jäykistää omaa toimintaa
 - toiminnan vaihtoehdot rajautuvat
- Sosiaalinen tuki auttaa kestämään stressiä
 - aikuisinakin tarvitsemme kiintymysjärjestelmää
 - **yksin selviämisen eetos on uhka lapselle**

MITÄ KAIKKI LAPSET TARVITSEVAT KUKOISTAAKSEEN

- **ravintoa, liikuntaa, lepoa**
- tulla **nähdyksi**– omana itsenään, iloa tuottavana
- tulla **kuulluksi** – ja siten arvostetuksi omine aloitteineen ja ajatuksineen
- **vapautta** tutkia ja onnistua
- saada **opetusta** oman kulttuurin arvoista ja odotuksista
- tulla **hyväksytyksi** omaan ryhmäänsä
- vireystilan **yhteistä säätelyä**– voidakseen pysyä yhteydessä toisiin

LAPSEN KEHITYS ON AIKUISTEN VARASSA

- Lapsi kehittyy vuorovaikutuksessa moniulotteisen ympäristön kanssa
- Jokapäiväisistä kanssakäymisistä läheisten kanssa syntyy aivorakenteita ja mielen kykyjä
 - ulkoisesta syntyy sisäinen
 - kotona, päivähoitossa, koulussa ja muissa arjen ympäristöissä
- Lapsen kehityksen tukeminen ja ohjaaminen
- sen häiriintyminen ja korjaantuminen
- tapahtuvat suhteessa ympäristöön ja yhdessä siinä olevien ihmisten kanssa

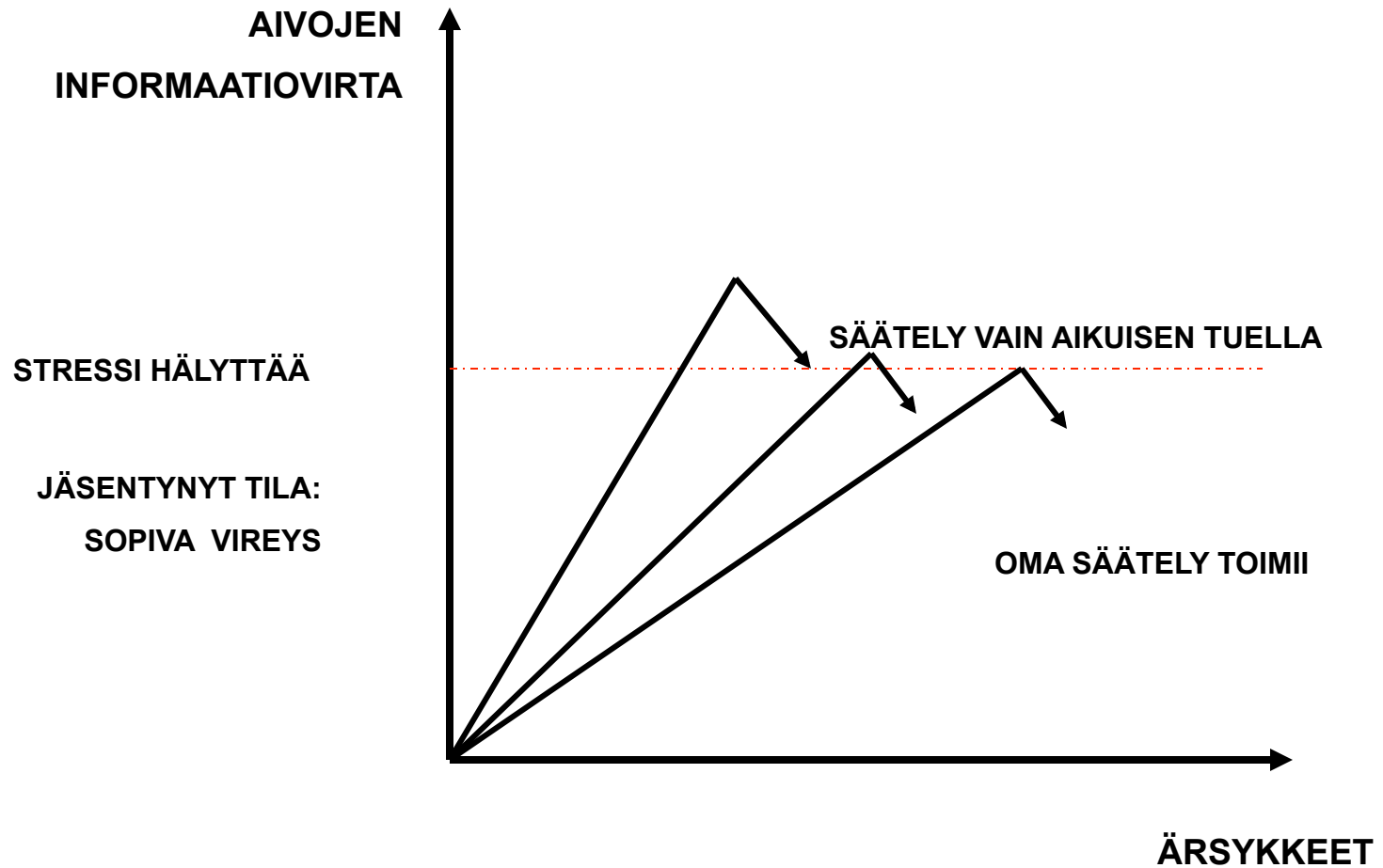
AIVOT KEHITTYVÄT KOKEMUKSISSA

- Aivojen tehtävä on ohjata yksilön toimintaa vastaanottamansa tiedon mukaan
 - aistitieto
 - ympäristöaistit, kehoaisti, sosiaaliset aistit
 - kokemustieto
 - jokainen kokee todellisuuden omalla tavallaan
- Kokemukset ja toiminta ohjaavat aivojen hidasta kehitystä
 - perimä määrittää mahdollisuuksien kirjon
 - ympäristö avaa ja sulkee perimän toteutumista
 - vuorovaikutuskokemukset ovat vahvimmat
- Sisäisen tilan säätely on kehityksen avain

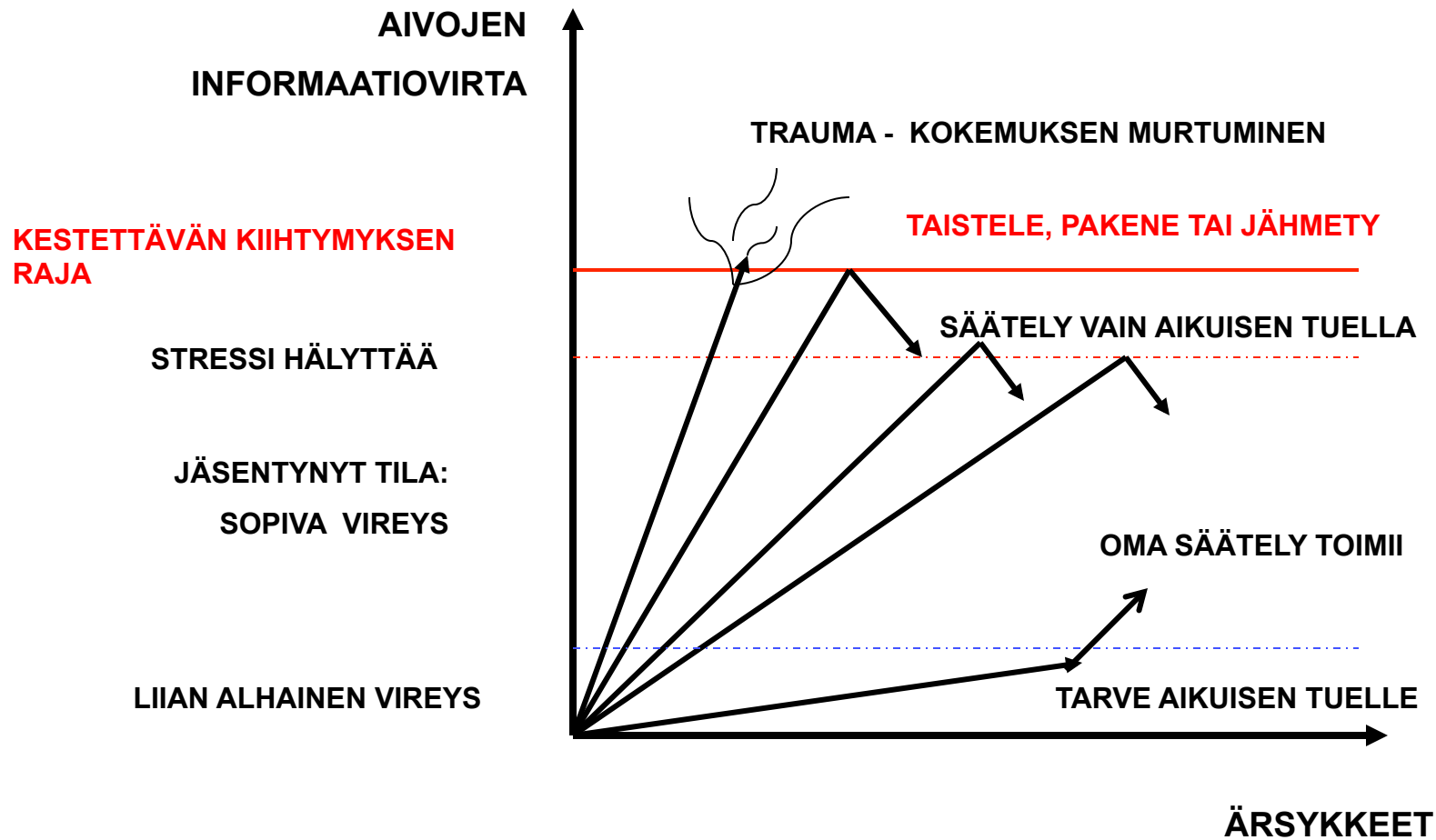
SISÄISEN TILAN SÄÄTELY

- **Stressi** on säätelykyvyn kuormittumisen tila
 - aivojen ja kehon hälytystila
 - lapset ovat äärimmäisen erilaisia
 - temperamentti ja kiintymyssuhteissa tapahtuva kehitys
 - liian korkeat odotukset - lapsen ominaisuuksiin nähden
- **Trauma** on säätelykyvyn ylittymisen tila
 - hälytys nousee liian korkealle tai jatkuu liian kauan
 - voimakas kokemus, jota ei pysty käsittelemään
 - taistele, pakene tai jähmety reaktiot
 - tulevat helposti tulkituksi käytöshäiriöinä
 - kaltoinkohtelun ydin
 - lapsi on täysin tuetun säätelyn varassa

SISÄISEN TILAN SÄÄTELY



SISÄISEN TILAN SÄÄTELY



KALTOINKOHTELUN BIOLOGINEN POHJA

- Kipu ja pelko: pahoinpitelyn perusta
 - elimistölle on tapahtumassa tai uhkaamassa tapahtua jotakin pahaa
 - synnynnäisiä ja opittuja reaktioita
 - äkilliset kovat äänet, pimeys, suuri hahmo näkökentässä
- Yksinäisyys: laiminlyönnin perusta
 - yksin jääminen merkitsee luonnossa varmaan kuolemaa
 - turvallisesta aikuisesta erossa oleminen
 - vanhempien ero – väkivalta kotona – kuolema
 - aikuisen vastaamattomuus
 - ilmeettömyyskokeissa stressi nousee nopeasti korkealle
 - vanhemman masennus tai päihteiden käyttö voi sinänsä olla kaltoinkohtelevaa

KALTOINKOHTELUN PITKÄAIKAISSEURAUKSIA

- Matalampi älykkyys
 - mitä merkittävämpiä kokemuksia, sitä enemmän älykkyys jää alle odotustason
 - oppimisen vaikeudet ja koulusta putoaminen
 - monia sosiaalisia seurauksia
- Henkinen terveys
 - masennus - itsetuhoisuus
 - päihdeongelmat
 - persoonallisuushäiriöt – epäsosiaalisuus
 - riskikäyttäytyminen
- Ruumiillinen terveys
 - kromosomien säätely-yksiköt (telomeerit) lyhenevät
 - ennenaikainen vanheneminen
 - lihavuus, aikuisiän diabetes (metabolinen oireyhtymä)

SYRJÄÄN JÄTTÄMINEN ON KALTOINKOHTELUA

- Syrjään joutuminen sattuu
 - samat aivoalueet hälyttävät kuin fyysisessä kivussa
 - lapsen kasautuva kokemus siitä, ettei saa merkitä hyvää
 - alkaa varhain: syrjään jättävä kiusaaminen on yleistä päivähoidossa ja kouluissa
 - lisää pahantahoisia ajatuksia
 - toinen arvioidaan pahantahtoiseksi
 - toiselle haluaa paha
- Ihminen huomaa herkästi sen, ettei saa vastausta
 - synnyttää häpeää itsestä
 - lisää vihamielisyyttä ja masennusta

HYVÄKSYTYKSI TULEMINEN TUNTUU HYVÄLTÄ

- Kaiken kasvatuksen moraalinen itseisarvo on varmistaa joukkoon kuulumisen jokaiselle
 - myös varhaiskasvatuksen ja koulun on otettava huomioon lasten yksilölliset kehittymisen tarpeet
- Lasten hetkestä hetkeen vaihtuvat avun tarpeet vireyden säätelyyn ja yhteydessä pysymiseen on opittava huomaamaan
 - viesteihin vastataan tavalla, joka tukee hyvää ja hallitsee pahaa
 - tämä palauttaa lapsen osaksi yhteyttä sekä aikuiseen että lapsiryhmään
 - siten se vahvistaa lapsen minäme –kokemusta

LAPSEN HYVÄÄ KEHITYSTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT

- Lapset voivat olla hyvin kestäviä vaikeissa tilanteissa mutta voivat myös vaurioitua
 - suojaavat tekijät tuovat kestävyyttä
- 1. Lapsen rakenteelliset ominaisuudet
 - jokainen lapsi on haavoittuvuudessaan ja pärjäävyydessään täysin yksilöllinen
- 2. Lapsen kokemuksesta kiinnostunut ja sitä jäsentävä aikuinen: turvallinen kiintymyksen kohde
 - ei tarvitse olla äiti tai isä
 - opettaja tai päivähoitaja, naapuruston aikuinen, lastensuojelun työntekijä, harrastusohjaaja, edunvalvoja...
- 3. Ulkoisen maailman vakaus ja ennustettavuus
 - perheen ja arjen muiden ympäristöjen toimintakyvyn ylläpitäminen: perhetyö, sosiaaliohjaus, vanhemmuuskoulut
 - arki on lapselle täysin keskeinen

KIINTYMYKSEN TARVE

- Tarve saada apua kun on levoton, hätääntynyt tai uupunut
- Tarve saada vahvistus omalle innokkuudelle ja aloitteellisuudelle
 - tulla kuulluksi ja tuetuksi
 - itsenäisyys vahvistuu kun iloitaan yhdessä ja lohdutetaan vaikeissa hetkissä
- Omat kiintymyskokemuksemme vaikuttavat tapaamme kokea ja elää tärkeitä ihmissuhteitamme
 - myös psykofyysinen kokemus läheisyydestä
 - turvallinen kiintymyksen oletusmalli tukee sekä yhteyttä että itsenäisyyttä
 - turvattomat ja erityisesti häiriintyneet muodot rajoittavat

KIINTYMYSSUHTEET UUDESSA VALOSSA

- Valikoiva suhde huolehtiviin aikuisiin
 - säätelykyvyn kehittymisen suhteita
 - stressin säätely tuo turvallisuuden tunteen
 - vuorotteleva tunneviestintä synnyttää taidon kommunikoida
- Kiintymyssuhteita muodostuu moniin
 - samanaikaisesti ja eri tavoilla
 - yhdessä kannettu vanhemmuus on ihmisen voimavara
 - puutteellinen vanhemmuuden tuki on riskitekijä sekä lapselle että vanhemmalle
- Eri kiintymyssuhteet tukevat minuuden kasvua erilaisiin ulottuvuuksiin
 - ihmisen rikas, vivahteikas sosiaalinen älykkyys

MITEN VAHVISTAA TURVALLISTA KIINTYMYSTÄ

- Kuuntele lasta
 - huomaa hennotkin viestit
 - vahvista hyvältä tuntuvaa
 - tynnytä pahalta tuntuvaa
- Tämä vahvistaa lapsen luottamusta aikuisiin ja myös toisiin lapsiin
 - kun lapsi on avoin sekä hätänsä että ilonsa ilmaisussa, hänen voi saada apua myös tulleessaan kaltoinkohdelluksi
 - sosiaalinen joustavuus tuo kannustusta myös ikätovereilta ja opettajilta
- Lapsi tarvitsee aikuisen, joka on valmis kohtaamaan hänet

KOHTAAMINEN

- Asettuminen toisen kanssa vuorovaikutukseen
 - rohkeus: ei voi tietää, mitä tulee vastaan
 - aitous: olla valmis tulemaan kosketetuksi
- Valmius nähdä toinen omana itsenään
 - eikä omien ennakko-oletusten kautta
 - peilausjärjestelmät tukevat: herkkyyys
- Valmius kuulla toisen kokemus
 - toiminta-aloitteet, ajatukset, tunteet, kehollisuus
- Fyysinen asettuminen
 - asetu lapsen tasolle: älä lähesty ylhäältä päin
 - yhteyteen asettuminen alkaa omasta hermostollisesta tilasta

SAMANTAHTISUUS

- Sisäsyntyinen kyky havaita resonoiva rytmi
 - turvallisuuden tunne kun voi ennakoida
 - yllätyksellisyydellä leikkiminen: sisäinen luovuus
- Mielihyvä yhteisyyden kokemuksesta
 - tulla hyväksytyksi joukkoon
 - tuntea, että voi itse tuottaa iloa
- Häpeä on kokemus siitä, ettei saa vastausta
 - häpeä on voimakkain sosiaalinen tunne, jota tulee käyttää varoen
 - häpeärangaistukset ovat vaaraksi yhteisyydelle

TUNTEIDEN YHTEEN SOINNUTTAMINEN

- Jaetaan tunneilmaisun elävyys
- Ilmaisun muoto, ei sama tunne
 - nouseva, laskeva, hiipivä, räjähtävä,
 - kulttuurien välillä suuria eroja
- Sanaton viestintä
 - äänensävyt, eleet, ilmeet, läheisyys, kosketus
 - muista myös sanojen sanattomat painoarvot
 - vältä sanoja “ei!”, ”mutta”, ”miksi”
- Yhteen soinnuttaminen kestää usein vain muutaman sekunnin mutta luo tehokkaasti yhteisen säätelypiirin

YHTEYDESSÄ PYSYMISEN JÄRJESTELMÄ

- Sisäinen tila, jossa ihminen pystyy olemaan turvallisessa yhteydessä toiseen
 - vartalon ja erityisesti pään asento
 - kasvojen, erityisesti silmien ympäristön ilmelihakset;
 - äänen sointuvuus ja kuulon virittäminen ihmisäänille
 - turvallinen läheisyys ja kosketus
 - hengitys ja sydämen syke
- Omaan hengitykseen vaikuttaminen on helpointa
- Yhteys tietysti katkeilee toistuvasti
 - korjaaminen on parempaa kuin jatkuva onnistuminen
 - korjaaminen on aikuisen vastuulla

USKO LAPSEN MAHDOLLISUUKSIIN

- Todellisuuspohjaisesti
 - ennakkoasenteet voivat tukea tai haitata
 - ammattilaisten luokitteleva arviot voivat sekoittaa
- Tue onnistumista
 - yhdessä tehty muuttuu omiksi mahdollisuuksiksi
 - aivot kehittyvät toiminnassa ja kokemuksissa
 - radat, joita käytetään, vahvistuvat
 - harvoin käytetyt radat surkastuvat
- Merkitse onnistuminen selkeästi
 - lapsi ei tiedä, mikä merkitsee
 - odotukset itse pärjäämiselle usein liian korkeita
 - pienestä onnistumisesta kiittäminen ratkaisee

LAPSEN KEHITYSTÄ TUKEVA ASENNE

- Lapsen näkeminen erityisenä
 - utelias kiinnostus
 - lähtökohtainen hyväksyminen: syvällä sisällä on hyvä päämäärä
 - arvon ja merkityksen antaminen
 - ”menipä tuo hienosti”
 - ”sinä olet sitten kiva tyttö/ poika”
- Kunnioittaminen
 - vastuun ottamista omista virheistä
 - ”nyt en tainnut kuunnella”, ”nyt tein väärin”, ”en huomannut”

LAPSEN KEHITYSTÄ TUKEVA ASENNE

- Myötä tunteminen
 - tunteen elävyyden yhteen soinnuttaminen
 - ”onpa sinulla ollut rankkaa”,
 - ”olipa ihana tarina”
- Todellisuuden sanoittaminen
 - ennakointi, jälkipurku ja kiitos
 - merkitykset syntyvät toiminnan sanoittamisen myötä

ILON VAALIMINEN ON OIKEIN KOHTELUA

- Myönteiset tunnetilat avaavat kehityksen mahdollisuuksia ja vahvistavat kehitystä
 - yhteydet aivoissa lisääntyvät
 - uudet toimintamahdollisuudet avautuvat
- Myönteiset tunnetilat nousevat aivoissa kolme eri kanavaa pitkin
 - 1) uteliaan tutkimisen ja löytämisen tuomasta hallinnan tunteesta
 - 2) fyysisestä (riehakkaasta) leikistä toisten kanssa
 - 3) hoiva- ja kiintymyskokemuksista
- Ystävyys ja kumppanuus palkitsevat kaikkia näitä kanavia pitkin

VAALI USKOA OMAAN ITSEESI

- Onnistumista tukee, että ajattelu, tunteminen ja kehollisuus pysyvät yhteen nivoutuneina
 - pidä huolta kehosta: ravinto, liikunta, lepo
 - pidä huolta tunteista: laulu, luonto, leikki
 - pidä huoli ihmissuhteista: kuuntelu, hellyys, ilonpito
 - toiminnan vaihtoehdot ovat silloin suurimmat
- Henkinen terveys on kykyä joustavaan ja jäsenytyneeseen toimintaan
 - yhteen nivominen ja sen ylläpitäminen on työtä
 - oman kehollisen kokemuksen huomaaminen auttaa
 - pitkä tietoinen uloshengitys tukee yhteyttä
 - hyväksy ja kannattele tunnesiirtymät lapsesta
 - ymmärrys lapsen sisäisten tilojen vaihteluista auttaa

JATKOLUKEMISTA SUOMEKSI

- **Mäkelä J:i Lapsen kasvu ihmisyyteen ja yhteisöllisyyteen kirjassa Lapsilähtöinen esiopetus, toim Timo Jantunen & Raija Lautela, Tammi 2011**
- **Mäkelä J, Sajaniemi N: Vertaissuhteet muovaavat lapsen aivoja. Kirjassa: Väkälylä, Reivinen (toim) Ketä kiinnostaa, Gaudeamus 2013**
- **Repo, Laura. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. : PS-kustannus (2013).**
- **Rotkirch Anna Yhdessä - lasten kasvatus ei ole yksilölaji WSOY 2014**
- **Sajaniemi N, Mäkelä JE : Ihminen voi hyvin joukossa. Kirjassa Lotta Uusitalo-Malmivaara(toim.) Positiivisen psykologian voima PS kustannus 2014**
- **Sajaniemi N, Suhonen E, NislinM, Mäkelä JE: Stressin säätely, kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin PS-kustannus 2015**
- **Siegel D: Mielitaju. Muutoksen tiede, II painos Basam 2015.**
- **Siegel D: Brainstorm. Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys Basam 2014;**

JATKOLUKEMISTA ENGLANNIKSI

- Bronfenbrenner, Urie., *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press, 2009.
- Fredrickson, B L. "The broaden-and-build theory of positive emotions." *Philosophical transactions-royal society of london series b biological sciences*(2004): 1367-1378.
- Hamlin JK & Wynn K: Young infants prefer prosocial to antisocial others *Cognitive Development*,26/1, pp. 30–39
- Hrdy SB: *Mothers and others: The evolutionary origins of mutual understanding* Harvard University Press 2009
- Panksepp, J. "Affective consciousness: Core emotional feelings in animals and humans." *Consciousness and cognition* 14.1 (2005): 30-80.
- Porges, S. W. (2003). The polyvagal theory: Phylogenetic contributions to social behavior. *Physiology & Behavior*, 79(3), 503-513. Rogoff B: *The Cultural Nature of Human Development*, Cambridge University Press 2003
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company.
- Rogoff B: *The Cultural Nature of Human Development*, Cambridge University Press 2003
- Trevarthen C: *The concept and foundations of infant intersubjectivity*, Cambridge University Press 1998
- Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Wise, S., & Brazelton, T. B. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *American Academy of Child Psychiatry*, 17, 1 – 13.
- Twenge, Jean M.; Baumeister, Roy F. Social Exclusion Increases Aggression and Self-Defeating Behavior while Reducing Intelligent Thought and Prosocial Behavior. Abrams, Hogg, Michael., Marques. (Ed), (2005). *The social psychology of inclusion and exclusion.* , (pp. 27-46). New York, NY, US: Psychology Press