

Mitä lapsi tarvitsee

hyvään
kasvuun



Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun

SINKKONEN JARI

Mitä lapsi
tarvitsee
hyvään
kasvuun

Werner Söderström Osakeyhtiö Helsinki

© JARI SINKKONEN JA WSOY 2012

KANSI JA SARJA-ASU ANNA MAKKONEN

ISBN 978-951-0-50156-6

PAINETTU EU:SSA

Sisältö

Esipuhe 8

I Äitinä ja isänä lapselle 13

Vanhemmuuden vaativa pesti 15

Pikkulasten vanhempia pitäisi suojata liialta stressiltä 17

Asioiden tärkeysjärjestyksestä 19

Mistä vanhemmat ovat vastuussa? 21

Perushoivassa on puutteita 24

Parhaansa tekeminen -- mitä se on? 27

Harrastaminen ei ole välttämätöntä 30

Lapsuus on muuttunut huimaavan nopeasti 33

Onko kasvattaja oman lapsuutensa vanki? 37

Trauma voi koteloitua mieleen 39

Kierteen voi katkaista 42

Kaikki haavat eivät parane 44

Katsauksia menneisyyteen 46

Tarina ja miten se kerrotaan 50

YDINKOHDAT 53

Lapsi tarvitsee äidin ja isän 54

Jäähyväiset Oidipukselle? 56

Riittääkö yksi vanhempi? 60

Kolmenkeskisyydestä on lapselle paljon hyötyä 62

Isän merkityksestä 65

Lapsia ei pitäisi riepotella vanhempien erotessa 68

YDINKOHDAT 73

II Ihmismielen rakentumisesta 75

Vauvan kehitys on kiinnostanut vasta vähän aikaa 80

Vauvan sisäisestä maailmasta äitimyyttiin? 83

Todellisten kokemusten merkitys 85

Vauvan kanssa oleminen vaatii herkkyyttä 87

Vuorovaikutuksen arvioimisesta 91

Vanhemmaksi tuleminen on syvälleikävä prosessi 95

Miten lapsen turvallisuudentunne rakentuu 100

Tunteet tarvitsevat nimiä 104

Kuin kuvastimessa 107

YDINKOHDAT 112

III Kohti tunteiden hallintaa 115

Lapsia pitää suojata stressiltä 117

Lyhytkestoinen ja krooninen stressi 119

Stressin fysiologiaa 122

Vauvan krooninen stressi 125

Suojelemme lapsia huonosti stressiltä 128

YDINKOHDAT 130

Terveestä ja epäterveestä aggressiosta 132

Väkivaltaisten lasten määrä on kasvanut 133

Aggressio on reaktio pettymykseen 136

Terve aggressio 137

Mitä uhmaikäinen lapsi toivoo vanhemmiltaan 139

Lapsen kiukkua ei pidä ohittaa 142
Avainsana: ennakoitavuus 145
Lasta ei saa korruptoida 149
Riippuvuuden taustalla on usein tukahdutettua raivoa 152
Lannistaako rajan asettaminen lapsen? 154
Kun sisarukset tappelevat 157
Väkivaltaviihteen merkitys 160
Väkivalta huolestuttaa 163

YDINKOHDAT 168

Lapsen hyvän itsetunnon kehitys 170
Mistä me puhumme, kun puhumme itsetunnosta? 172
Alussa on keho ja vain vähän mieltä 174
Millaisin silmin katsot lasta? 176
Paljon kannustusta, mutta vain hyvästä syystä 179
Lapsen itsetunto vaihtelee kehitysvaiheen mukaan 182

Häpeä on hyvän itsetunnon pahin vihollinen 184

Häpeällä on hyviäkin ominaisuuksia 186
Häpeän olemuksesta 189
Häpeän lääkitsemisestä 191
Joka itsensä ylentää, se alennetaan 194
Ennen lapsilta otettiin luulot pois... 196
...nykyisin luuloja suurennellaan 198
Mitä tulevan narsistin lapsuudessa tapahtui 201
Narsisti kärsii 204

YDINKOHDAT 207

IV Leikki ja luovuus ovat aidointa ihmisyyttä 208

Huumori selättää häpeän 214

Leikin alku 217

Lapsi luo omat lelunsa 219

Leikki: sopeutumista ja anarkiaa 223

Leikki tarvitsee herättäjän 225

Leikki voi tukahtua 226

Flanellirievusta viuluun 229

Vaaroja vastaan 233

Ahdistus ja kompensoivat fantasiat 235

Tyttöjen ja poikien leikit 237

Aikuisten rooli lasten leikeissä 241

YDINKOHDAT 245

Satujen maailmasta 247

Sadut tukevat lapsen kehitystä 249

Nykyajan klassikko: Harry Potter 251

Suuri selviytymistarina 254

YDINKOHDAT 257

Leikin korkein muoto on musiikki 258

Kylmiä väreitä selkäpiissä 259

Musiikki liittää ihmisiä yhteen 262

YDINKOHDAT 265

V Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun 267

Kirjallisuutta ja taustatietoa 275

Lähdeluettelo 290

Esipuhe

Suomi on tullut minulle hyvin tutuksi viime vuosi-na. Olen käynyt luennoimassa idässä, lännessä, etelässä ja pohjoisessa aina Hetassa saakka. Suosittuja luentojen aiheita ovat olleet Lapsen terve ja epä-terve aggressio, Lapsen hyvän itsetunnon kehitys, Vanhemmuuden vaativa pesti ja Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun.

En lue ikinä mitään paperista, enkä siksi toista itseäni sanatarkasti. Silti omien puheiden kuunteleminen kymmeniä ja taas kymmeniä kertoja on välillä puuduttavaa. Laskin runsas vuosi sitten, että luentojen määrä lähestyy tuhatta. Kaikki eivät ole olleet ns. yleisöluentoja, vaan osa on suunnattu ammattilaisille. Se tietysti laajentaa aihepiiriä ja vähentää samojen asioiden toistamista.

Minusta on mukavaa keikkua yleisön edessä. On hienoa, kun huomaa saavansa ihmiset mukaan. Olen myös oppinut valtavasti luentomatkoillani: joskus jotkin palat loksahtavat omassa mielessä uuteen järjestykseen, toisinaan oivallukseen tarvitaan naseva yleisökysymys. Kuulijat ovat kertoneet mo-

nia hauskoja sattumuksia ja anekdootteja, joita olen ryöstöviljellyt seuraavissa luennoissani tai kolumniteksteissä.

Puhuminen ei olekaan oikeastaan mikään stressi; stressaavaa on, kun on oltava tietyssä paikassa tietyllä kellonlyömällä. Kysykää minulta ajo-ohjeita Espoon kouluille tai päiväkoteihin. Vastaan mielelläni myös kysymykseen, mistä tienhaarasta kannattaa kääntyä Loimaan urheilutalolle. Voitte kääntyä luottamuksella puoleeni, jos Raumanmeren koulu tai Kotkan vanha panimo ovat joutuneet teiltä kadoksiin. Monta hikipisaraa on vuotanut, monta sellaista sanaa on lausuttu, joiden olisi ollut parempi jäädä lausumatta. Ovat ne koulut ja urheilutalot lopulta löytyneet, elleivät heti, niin hiukan myöhemmin.

Niitäluentopaikkoja etsiskellessäni en valitettavasti ole nuortunut. Heräsikin ajatus kirjoittaa luennot teksteiksi ja koota tekstit kirjaksi. Ehkä se vähentäisiluentopyyntöjä ja matkustamisen tarvetta. En kuitenkaan osannut kirjoittaa puhuttua tekstiä paperille, vaan tästä kokonaisuudesta tuli omannäköisensä.

Edellisten kirjojeni esipuheissa olen sanonut, etten anna vanhemmille kasvatusvinkkejä, enkä tee sitä tälläkään kerralla. Vinkit ja temput eivät ole tie lapsen sieluun ja sisimpään. On ponnisteltava, jotta sinne pääsisi, mutta tuskin mikään matka on niin antoisa.

Kuvailemani tapaukset ja esimerkit olen muunnellut niin, että niissä esiintyviä ihmisiä ei voida tunnistaa. Nimet on luonnollisesti myös muutettu.

Olen ollut jonkin aikaa Meidän Perhe – lehden kolumnisti ja vastaillut lukijakysymyksiin. Niiden kautta yhteydet pieniin lapsiin ja heidän perheisiinsä ovat pysyneet avoimina. Meidän Perheen ja Vauva-lehden nettisivuilla esitettiin toivomus saada pikku tarinoita lasten leikeistä ja sisarussuhteista vanhempien kertomina. Olen sisällyttänyt muutamia niistä tähän kirjaan. Esitän lämpimät kiitokset myötämielisestä avusta lasten vanhemmille ja päätoimittaja Minna McGillille.

Helsingissä 11.3.2008
Jari Sinkkonen

I

Äitinä ja isänä lapselle

Vanhemmuus on kaksisuuntainen prosessi. Se on huolenpitoa lapsesta, mutta se merkitsee väistämättä syvälleikäviä muutoksia aikuisen omassa persoonallisuudessa. Äidiksi tultuaan nainen ei koskaan ole sama kuin ennen, eikä mies ole entisensä tultuaan isäksi.

Vasta esikoisen synnyttyä he tietävät, millaista on, kun joku on heistä täysin riippuvainen. Siitä alkaa merkillinen, suloisenkipeä matka, joka päättyy vasta, kun ummistaa silmänsä viimeistä kertaa. Äitiyden tai isyyden sopimusta ei voi sanoa ikinä irti.

Vanhemmuuden vaativa pesti

Olen isänä ja kasvattajana sellaisessa verrattain kiitollisessa tilanteessa, että lapsistani on tullut aikuisia, ja he ovat muuttaneet pois kotoa. Välit ovat säilyneet läheisinä, mutta kolmen nuoren ihmisen kuulumisia ei ehdi käydä kovin perinpohjaisesti läpi sunnuntailounaan aikana. On yhtäaikaa hyvä mieli siitä, että lapset näyttävät selviytyvän aika mukavasti omillaan ja toisaalta haikeaa: tässäkö se nyt oli? Keskustelen mielelläni nuorteni kanssa heidän suunnitelmistaan, mutta tajuan samalla, että he tekevät itse omat ratkaisunsa, enkä voi niihin vaikuttaa enää kovin paljoa.

Minulta kysytään silloin tällöin, millä tavalla koulutukseni ja teoreettinen tietämykseni on vaikuttanut isänä ja kasvattajana olemiseen. Melko vähän, sanoisin, eivätkä tietoisesti juuri koskaan. Vanhemmuus on ennen kaikkea elämästä hetkestä toiseen tavallisessa arjessa eikä omien tai puolison teknisten ja taiteellisten suoritusten jatkuvaa arviointia. Tietysti jotakin tapahtumaa voi myöhemmin ymmärtää teoriantakin valossa, mutta oivallukset tulevat jälkikäteen.

Entä jos voisin palata ajassa taaksepäin, tekisinkö jotakin toisin? Aivan varmasti tekisin, satoja asioita. Esikoiseni syntyi säädetyn yhdeksän kuukauden kuluttua avioliiton solmimisesta vanhemmille, jotka olivat ehtineet viettää vain vähän yhteistä aikaa ja olivat tuskin tutustuneet kunnolla toisiinsa. Seurasi muutto Helsinkiin ja joukko nuorelle perheelle tavanomaisia muuttoon liittyviä tapahtumia. Vaimo etsi työtä, lapselle piti löytää hoitopaikka, asuntoa piti sisustaa ja velkaa lyhentää.

Aloitin erikoistumiskoulutuksen Lastenlinnan sairaalassa, hakeuduin psykoterapiakoulutukseen ja siihen kuuluvaan omaan psykoanalyysiin. Vähempikin olisi takuulla riittänyt. Kaiken lisäksi vasta vuoden täyttänyt tyttääremme joutui toistuvasti sairaalaan vaikeiden infektioastmakohtausten vuoksi. Istuessani hänen vierellään sairaalassa aktivoituivat omat varhaiset muistoni kaksivuotiaana sairaalassa viettämistäni ajoista. Minun epäiltiin silloin sairastavan leukemiaa, ja jouduin vanhemmistani eroon useiden viikkojen ajaksi. Onneksi oli analyysi, ja pääsin purkamaan ja parkumaan analyytikon sohvalle pahaa mieltäni tarvitsematta kuormittaa sillä liiaksi muutenkin stressaantunutta vaimoani.

Vaimo nimittäin oli pitkällä raskaana, ja poikamme syntyi kaikin tavoin koko perhettä kuormittavaan tilanteeseen. Pojankin terveydestä piti aluksi kantaa huolta, ja muutama yö meni valvoessa ja tuskaillessa. Onneksi asioilla on tapana ratketa, tällä kerralla myönteisesti. Tyttären astmakohtauksia



UNOHTUUKO LAPSEN ETU KIIREISEN ARJEN KESKELLÄ?

Mistä kertovat lapsen stressi ja aggressiot? Onko oikein asettaa rajoja ja rangaista?

Perheiden tiukkatahtinen elämä, monet harrastukset ja tiuhaan vaihtuvat hoitajat ovat lapsen stressin ja ylikuormituksen osatekijöitä. Vanhemmilla pitäisi olla aikaa pysähtyä ja herkistyä kuuntelemaan lasta, lukemaan lapsen mieltä ja eläytymään lapsen tunteisiin. Kiintymyssuhde turvalliseen aikuiseen edistää keskushermoston ja empatiakyvyn kehitystä. Lapsen ja hoivaajan välinen luottamus ohjaa minäkuvan ja hyvän itsetunnon rakentumista.

Teoksessa avataan myös raikas näkökulma lapsen aggressioiden kohtaamiseen: siinä vanhemman keskeinen tehtävä on auttaa lasta säätelemään ja hallitsemaan tunteitaan.

"Kattava esitys perustarpeista."

Helena Miettinen, Savon Sanomat

Lastenpsykiatrian erikoislääkäri, lääketieteen tohtori Jari Sinkkonen tunnetaan monista asiantuntevista ja humoristisen lämpimistä terveys- ja kasvatustieteiden tietoteoksistaan.