

Lapsuuden kiintymyssuhteet elämänkaaren eväsrepussa



Onni löytyy arjesta.

Mistä kaikki alkoi?

- ❑ Bowlby (1944) tutki 44 nuoren varkaan varhaislapsuutta ja totesi, että 17 oli ollut vähintään kuukauden erossa äidistään varhaislapsuudessa, 14:llä oli ongelmia varhaisissa ihmissuhteissaan ja vaikutti tunteettomilta.
- ❑ Bowlby kehitti teorian, jonka mukaan varhaisella kasvuympäristöllä on ratkaiseva merkitys persoonallisuuden patologisessa kehityksessä.

Mitä tiedetään tänään: mitkä ovat merkittävimmät riskitekijät?

- Lapsuuden ajan traumaattiset hoivakokemukset, esim. kokemukset väkivallasta, vanhempien mielenterveysongelmat, päihdeongelmat (ACE-tutkimukset, USA)
- Pitkäaikaiset separaatiot ja/tai lukuisat ”edestakaisin siirrot”, esim. tutkimukset adoptiolapsista, huostaanotetuista lapsista, sotalapsista
- Traumaattiset menetykset

Mistä uusimmat tutkimukset kertovat?

- ❑ Geneettinen masennusalttius yhdistettynä lapsuuden riskiolosuhteisiin vaikuttaa pysyvästi alttiuteen reagoida kielteisiin elämäntapahtumiin
- ❑ 3-11 ikävuosien traumaattiset tapahtumat, kuten hylkäämiset, huoltajan vaihdot ym., ovat yhteydessä korkeampiin CRP-pitoisuuksiin eli johtavat tulehdusarvojen pysyvään kohoamiseen
- ❑ Varhaiset traumaattiset hoivakokemukset aiheuttavat merkittäviä muutoksia aivojen rakenteissa ja volyymissa – luovat ja jäsentävät kehittyvien aivojen toimintaa

Stressin vaikutus lapsiin

Kielteisen stressin määritelmä: vaatimukset ylittävät voimavarat, eikä ulospääsyä ole näköpiirissä

Lyhytkestoinen – krooninen

- Lapsen keskushermosto kypsyvätön
- Haavoittuvampi stressille
- Erittä kورتisolia, joka nostaa verensokeria ja jarruttaa immuunisysteemiä – heikentää muistamista ja oppimista
- Mm. immuunisysteemin häiriintyminen ja korkeampi sairastuvuus

Vaikutukset lapsiin ja nuoriin

- lapsen tunne-elämän kehitys vaurioituu
- lapsen koulumenestys on heikompaa
- lapsella on suurempi riski varhaiseen päihteiden käyttöön sekä käyttäytymishäiriöiden kehittymiseen
- syrjäytymisriski on moninkertainen
- riski aggressiiviseen ja väkivaltaiseen käyttäytymiseen kasvaa
- masennusta, itsetuhoisuutta, myös kuolleisuus nousee merkittävästi (Kalland & al, BMJ 2001)

Itseään toteuttavat ja ylläpitävät kielteiset strategiat

- Varhaiset kokemukset muokkaavat aivojen neuropsykofysiologisia rakenteita
- Sisäiset työskentelymallit vaikuttavat siihen, kuinka lapsi tulkitsee ihmistenvälistä kommunikaatiota (verbaalinen ja ei-verbaalinen)
- Tuskalliset kokemukset johtavat suojautumismekanismien käyttöönottoon – estävät uusia kokemuksia
- Turvattomat lapset käyttäytyvät tavalla, joka herättää kielteisiä reaktioita vanhemmissa, opettajissa jne.
- Kielteiset reaktiot vahvistavat lasten negatiivisia työskentelymalleja

Mitä lapsi tarvitsee?

Lapsi tarvitsee kehittyäkseen hyvin:

- Pysyvyyttä: saman henkilön/henkilöiden (useimmiten lapsen äiti ja isä) samankaltaista hoivaa päivästä toiseen
- Vastavuoroista hoivaa: rakkaudellista huolenpitoa, jossa huomioidaan lapsen tarpeita

Mitä lapsi tarvitsee

- Lapsi ei tarvitse täydellistä vanhempaa*
- Kyllin hyvä, erehtyvä vanhempi on paras mahdollinen
- Kyllin hyvä tarkoittaa että vanhempi havaitsee virheitään ja erehdyksiään, ja pyrkii korjaamaan niitä
- Korjaamisen kokemus on elintärkeää lapselle

Varhaiset hoivakokemukset

- ❑ Varhaisten hoivakokemusten perusteella lapsi sisäistää käsityksen itsestään, vuorovaikutuksesta ja toisista tärkeistä ihmisistä
- ❑ Tämän työmallin lapsi siirtää koskemaan myös uusia ihmissuhteita, erityisesti kiintymyssuhteita

Kyky vanhemmuuteen

- lapsi tarvitsee kokemusta itsestään vanhemman mielessä tuntevana ja ajattelevana yksilönä
- Ei tarvitse tietää ja osata - tärkeintä on asettua pohtimaan: mitä lapseni yrittää viestiä, kertoa?
- Oman lapsen havainnointi auttaa kehittymään vanhempana – säilytä uteliaisuus, ihmettely

Vanhemmuuden kolme tehtävää

- Säätelevää vuorovaikutusta
- Tyydyttävää vuorovaikutusta
- Pro-aktiivista vuorovaikutusta:
rikastuttavaa, aktiivista, itsensä likoon
pistämistä

Mitä lapsi tarvitsee?

- ❑ Huolenpitoa ja läsnäoloa, joka perustuu siihen että vanhempi havaitsee ja työstää lapsen viestejä ("sensiitivisyys
- ❑ Ennakoitavuutta: lapsen tulee voida luottaa vanhemman saatavuuteen. Ennakoimattomuus on lapselle myrkkyä. Lapsi tarvitsee arjen struktuuria ja valmistelua muutoksiin.

Pieni poika: "pidän sellaisista yllätyksistä joista tiedän etukäteen"

Mikä on kiintymyssuhde?

- ❑ Fyysinen ulottuvuus: ”kiintymyshahmo” tarjoaa läheisyyttä, suojaa, ravintoa = fyysisen elonjäämisen perusta
- ❑ Psyykkinen ulottuvuus: olla toiselle korvaamaton, uniikki, rakastettu

Kiinnittymisen idea on luoda erityinen, uniikki ja pysyvä suhde tärkeään toiseen

Milloin kiintymyskäyttäytyminen aktivoituu?

- Lapsi hakee läheisyyttä (psyykkistä/fyysistä) erityisesti kun hän on nälkäinen, turvaton, pelokas, kokee kipua, on sairas, epävarma
tai
- Hän haluaa jakaa iloa, innostusta, kiinnostusta

Turvallinen perusta (secure base) tarkoittaa että vanhempi

- antaa turvaa ja lohdutusta kun lapsi kaipaa sitä (vastakohta välinpitämätön äiti/isä)

mutta

- ei puutu lapsen tekemiseen silloin, kun tilanne ei sitä vaadi (vastakohta yliohtava, tunkeileva äiti/isä)

eli

- Vanhempi on käytettävissä lapselle silloin kun lapsi tarvitsee vanhempansa.

Mitä tarkoitetaan sensitiivisyydellä?

- Tehdä sopivan paljon oikeaan aikaan
- Liika tekeminen on yliohtavaa, kontrolloivaa vuorovaikutusta
- Liian vähän on passiivisuutta, laiminlyövää, reagoimatonta
- Pelkkä fyysinen vastaaminen ei riitä, on todettu että aikuisen/vanhemman kyky *verbalisoida, pukea sanoiksi*, on oleellinen lapsen psyykkisen kehityksen kannalta

Kiinnittymisen kannalta tärkeimmät tapahtumat:

- ❑ Separaatio: ensimmäinen separaatio on nukahtaminen. Lapsella oikeus protestoida separaatiota vastaan – vanhemman tehtävä tehdä niistä turvallisia
- ❑ Jälleennäkeminen: uudelleen kohtaaminen
- ❑ Kiintymyskäyttäytyminen aktivoituu erityisesti separaatio ja jälleennäkemistilanteissa

Turvallisessa vuorovaikutuksessa

- Lapsi voi luottaa vanhemman saatavuuteen – hän oppii turvautumaan
- lapsi oppii, että hän on itse-toimija, koska vanhemmat reagoivat hänen viesteihin
- varhainen riippuvuus saa myönteisen sävyn
- turvallinen vuorovaikutus mahdollistaa eriytymisen
- turvallinen vuorovaikutus mahdollistaa itsenäistymisen

Vanhemmuus kokemuksena ja mielikuvana

Ensimmäinen lähtökohta vanhemmuudelle perustuu vanhemman omiin kokemuksiin, jotka voivat siirtyä tai olla siirtymättä lapseen. Myönteiset kokemukset voivat siirtyä ”suodattamatta”, tiedostamattomina itsestäänselvyyksinä

Toinen lähtökohta vanhemmuudelle perustuu *mielikuviin*, jotka tutkimuksen mukaan vahvasti vaikuttavat vuorovaikutukseen

Vanhemmus oppimisprosessina

- Vanhemmuutta oppii paitsi omien kokemusten kautta myös havaitsemalla, harjoittelemalla, keskustelemalla, lukemalla
- Myös vauva ”opastaa” vanhempia vanhemmuuteen
- Vaistot vanhemmuuden tukena

Vanhemmuuden lähtökohta

- Raskausaikana vanhemman varhaiset, tiedostamattomat kokemukset aktivoituvat ja vaikuttavat mielikuviin vauvasta ja vanhempana olemisesta
- Raskausaikana myös tietoiset ja muistin ulottuvissa olevat hoivakokemukset aktivoituvat
- Vanhemmat pohtivat erityisesti samaan sukupuoleen liittyvää vanhemmuutta: nainen äitiyttä ja omaa äitiä, mies isyyttä ja omaa isää
- Myönteiset kokemukset varmin ennuste
- Kielteiset kokemukset ovat haaste: kyky eläytyä vauvan tai lapsen tunteisiin, kiinnostus lapsen ajatuksista, kyky nähdä maailmaa lasten silmin ja kuunnella lasten korvin mahdollistaa hyvän vanhemmuuden silloinkin, kun omat varhaiset kokemukset ovat olleet vaikeita

Miksi vanhemmat tarvitsevat tukea?

- Vanhemmat ovat aina tarvinneet tukea
- Aikaisemmin tukea saatiin luonnollisten verkostojen kautta ja perinteet välittyivät yli sukupolvien, hyvässä ja pahassa
- Yhä useampi nainen synnyttää yhä vähemmän lapsia
- Muuttoliike ja luonnollisten verkostojen ohentuminen
- Yksinäisyys on vanhemmuudelle myrkky

Ovatko vanhemmat “hukassa?”

- Valtaosa vanhemmista kantavat vastuuta, välittävät lapsistaan ja paneutuvat huolellisesti kasvatuskysymyksiin
- Osa vanhemmista kokevat yksinäisyyttä ja vertaistuen tarvetta
- Asiantuntijoiden neuvoihin voi myös hukkaa
- Kun kasvatuskulttuuri on murroksessa, vanhemmat kokevat hämmennystä, myös avuttomuuden tunteita
- Jokainen aikakausi tuottaa uusia haasteita vanhemmuudelle

Lasten tarpeiden tyydyttäminen ja säätelyminen

- ensisijainen vanhemmuuden tehtävä
- historiallinen painopisteen muuttuminen säätelymisestä tyydyttämiseen

rajat = struktuuri; rakkaus = lämpö, armo, välittämien, rentous = huumori, joustavuus, epätäydellisen hyväksyminen

Vanhemmuuden mallit

- ”Antaa-mennä-vaan”: ei osoita rakkautta, ei aseta rajoja (- -)
- ”Hyväntahtoinen, mutta lepsu”: osoittaa rakkautta, ei osaa asettaa rajoja (+ -)
- ”Ankara ja auktoritaarinen”: ei osoita rakkautta, asettaa tiukkoja rajoja (- +)
- ”Luja ja lempeä”: osoittaa rakkautta, asettaa rajoja (+ +)

Rajoista

- Vanhempi on vastuussa
- Vanhemmalla oikeus ja velvollisuus päättää – lasta voi silti kuunnella
- Pääpiste myönteisissä rajoissa ja arjen strukturissa: toistuvat rutiinit, viikon mukavat tapahtumat helpottavat.

Rajoista

- ❑ Lapsi tarvitsee valmistelua (autokoulun ”ennakoi tuleva tilanne”): ”kulta, menemme ruokakauppaan ja tiedän että sinulla on nälkä. Mutta me emme osta karkkeja tänään. Saat valita sämpylän ja syödä sen, ok?”
- ❑ Hyvät rajat muodostavat perhe-elämän seinät ja helpottavat oloa. Lapsi kokee ne turvallisiksi ja hän voi rentoutua.
- ❑ Rajojen asettaminen ei ole huutamista ja riehumista – se on rajojen rikkomista.
- ❑ Ehdoton raja on: ketään ei saa vahingoittaa, ei myöskään itseään. Mitään ei saa rikkoa.

Positiiviset rajat avaavat tien eteenpäin

”Näin me teemme tässä perheessä”,
”Schemas- of- being- with”, eli
yhdessäolon mallit luodaan päivittäisessä
vuorovaikutuksessa, arjessa.

Pienelle lapselle: ”Ei, ei saa lyödä kissaa
(pysäyttää) mutta pajata saa” (avaa)

- Pääpiste myönteisissä rajoissa ja arjen
struktuurissa: toistuvat rutiinit, viikon
mukavat tapahtumat helpottavat.

Tekojen seuraamukset

- Syy-seuraussuhteet – väärän teon seuraamus on looginen, se seuraa ajallisesti mahdollisimman nopeasti, eikä se ole julma
- Muuttaa lapsen käyttäytymistä
- On suorassa yhteydessä siihen, mitä lapsi on tehnyt

Esimerkiksi:

Joka sotkee, siivoaa

Jos riehuu ruokapöydässä, joutuu poistumaan

Varhainen itsenäistyminen

- Pärjäämistä arvostetaan
- Lapsia jätetään yksin
- Lapset huolehtivat omista asioistaan
- Lapset eivät käytä vanhempiaan ”suunnistusapuna”
- Lasten ja vanhempien välinen kosketuspinta ohenee

Ihmiseksi kasvaa vain vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Lapsi tarvitsee vanhempansa.

Lapset ja kotityöt

Vanhemmat kantavat vastuuta, mutta lapsellakin on tehtäviä ja osallistuu omalla työpanoksellaan perheen arjen pyörittämiseen

Lapsi tarvitsee haasteita ja tehtäviä, hän tarvitsee osallistumista.

Vahvasti yhteydessä itsetunnon kehitykseen

Psyykkinen turvallisuus

- Kotona ei tarvitse pelätä ketään eikä kenenkään puolesta
- Vanhemmat kiinnostuneita lapsen ajatuksista ja tunteista – joka päivä
- Asioista puhutaan ja ne työstetään yhdessä lapsen kanssa – mutta myös suojelevaa vuorovaikutusta: kaikki perheen asiat eivät kuulu lapselle

Miten turva luodaan lapselle?

- ❑ Lapsen *fyysisistä* tarpeista huolehtiminen on lapsen *psykkisen* kehityksen kannalta oleellista – arkisen säännöllisen hoivan merkitystä lapsen tunne-elämän kehitykselle ei voi ylikorostaa.
- ❑ Vaikuttaa myös lapsen itsetuntoon, sekä myöhempään kykyyn huolehtia itse itsestään (terveyserojen alku on varhaisissa hoivakokemuksissa)

Sisäinen turva

Lasta ei tarvitse suojella elämästä, vaan hän tarvitsee valmennusta elämään.

Lapsi on turvassa kun hänen ympäristönsä on ”kognitiivisesti ja emotionaalisesti” totta. Asioista puhutaan, ne nimetään oikein ja niille annetaan myös merkitys.

Hyvinvointi

- ❑ hyvinvoiva lapsi osaa leikkiä, oppia ja *hänellä on myönteisiä odotuksia.*
Hyvinvoivalle lapselle kehittyy myös kyky työstää menetyksiä, hankaluuksia, kipua ja pettymyksiä
- ❑ hyvinvoivalla perheellä on ”voimavarojen ylijäämää” suhteessa arkisiin vaatimuksiin
- ❑ *Kansanterveydellisesti ja –taloudellisesti järkevintä mitä voidaan tehdä on huolehtia siitä, että lapsilla on turvallinen ja riittävän pitkä lapsuus*

Miksi tämä on lapsen kehityksen kannalta tärkeää?

- ❑ Varhaisten hoivakokemusten perusteella lapsi sisäistää käsityksen itsestään, vuorovaikutuksesta ja toisista tärkeistä ihmisistä
- ❑ Rakastettu lapsi pystyy aikuisena huolehtimaan itsestään ja läheisistään
- ❑ Turvallisilla ja myönteisillä hoivakokemuksilla on myönteisiä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, elämäntapoihin ja elinikään

Varhaisten kiintymyssuhteiden merkitys elämän eväsrepussa

- Fyysinen läheisyys muuttuu psyykkiseksi (ei kokonaan)
- Vanhemman läsnäolo sisäistyy kokemuksiksi toisten saatavuudesta
- Vanhemman hoiva muuntuu kyvyksi huolehtia itsestä (ominen tarpeiden ja tunteiden tunnistaminen ja säätely), kyvyksi vastaanottaa huolenpitoa, sekä kyvyksi huolehtia toisista
- Kyky olla lähellä ja läsnä, kyky olla erillinen, itsenäinen ja yksin