



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Kiukkua ja uhmaa - Rajoja ja turvaa Keinoja lapsen itsenäistymisen tueksi

Ginman, Minna

Kiiskilä, Nina

2012 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää

Kiukkua ja uhmaa - Rajoja ja turvaa
Keinoja lapsen itsenäistymisen tueksi

Minna Ginman & Nina Kiiskilä
Hoitotyön ko
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2012

Minna Ginman & Nina Kiiskilä

**Kiukkua ja uhmaa - Rajoja ja turvaa
Keinoja lapsen itsenäistymisen tueksi**

Vuosi 2012

Sivumäärä 51

Lapsen uhmaikä ja rajojen kokeilu ovat normaaleja ja ennen kaikkea tarpeellisia kasvunkohtia. Uhmaiän ilmentymät aiheuttavat kuitenkin helposti turhautumisen tunteita koko perheessä. Kun kasvattajan keinot ovat lopussa, uhmaikä saa niin vanhemman kuin lapsenkin kokemaan itsensä voimattomaksi. Uhmaiän positiiviset puolet, kuten lapsen itsenäistyminen ja vanhemmuuden vahvistuminen jäävät helposti pimentoon. Kiukku ja uhma vaativat vanhempaa asettamaan lapselle rajat, jotka takaavat turvallisen kasvuympäristön. Hyvinkään kaupungin neuvolatyöntekijät esittivät toiveen saada opinnäytetyönä laadittua ohjausmateriaalia uhmaikäisten lasten vanhemmille jaettavaksi.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tutkittuun tietoon perustuva kirjallisuuskatsaus 2-4-vuotiaan lapsen uhmaikästä osana normaalia kasvua ja kehitystä. Kirjallisuuskatsauksen pohjalta ideoitiin ja tuotettiin esite lastenneuvolan käyttöön. Tavoitteena on tarjota vanhemmille tietoa ja tukea arkeen uhmaikäisen lapsen kanssa.

Kirjallisuuskatsaus laadittiin pääosin aihetta koskevasta asiantuntijakirjallisuudesta ja internetaineistosta. Teoreettisessa osassa käsitellään erilaisia uhmaikään liittyviä ilmentymiä ja niiden ratkaisuja sekä lapsen vanhemmilta tarvitsemaa tukea ja ohjausta. Vanhemmuutta käsitellään kiintymyssuhteen ja lasta tukevan kasvatustyylin pohjalta. Teoreettisen viitekehyksen loppuosassa esitellään käyttökelpoisia keinoja ja menetelmiä lapsiperheen arkeen.

Esite on suunniteltu ensisijaisesti koteihin luettavaksi, mutta se sopii myös ohjauksen apuvälineeksi neuvolan terveydenhoitajille, jotka toimivat työssään uhmaikäisten lasten ja heidän perheidensä kanssa. Esite tarjoaa vanhemmille asiantuntijoiden tuottamaa tietoa, tukea ja keinoja napakassa ja selkeässä muodossa. Esitteen aiheet ja sisältö koostuvat 2-3 -vuotiaan lapsen kehitysvaiheesta, lapsen oman tahdon muodostumisesta, uhmaiän ilmentymistä sekä arjen opettelemisesta lapsiperheessä. Esite otetaan käyttöön Hyvinkään neuvoloissa.

Minna Ginman & Nina Kiiskilä

**Anger and defiance - Boundaries and shelter
Methods to support child independence**

Year	2012	Pages	51
------	------	-------	----

Child's defying behaviour and testing of the set boundaries are normal, and above all, necessary phases of growth, but negative age and its expressions may also cause frustration in whole family. Sometimes negative age makes both parent and child to feel powerless. The positive sides of negative age as a phase of growing independent and the strengthening of parenthood are easily overshadowed. Anger and defiance make the parent set the boundaries which ensures safe growth environment for a child. The employees of child welfare clinics of Hyvinkää expressed their wish about a guidance material to be delivered to parents.

The purpose of this thesis was to produce a literature review based on research on about 2-4 years old child's negative age as a part of normal growth and development. Based on the review of literature we innovated and produced a brochure to be delivered to the parents in child welfare clinics. The aim was to provide material and support for daily use among parents with 2-4 years old children.

The review was mainly based on the special literature and internet material. In the theoretical part we discussed different kinds of characterizations of the negative age and solutions to problems related to them and also the parents' need of support and guiding a child. Discussion on parenthood was based on the attachment relationship and child supporting parenting. At the end of the theoretical frame of reference we presented usable methods for everyday life of families with children.

The brochure was planned primarily for homes, but it can also be used as a tool of guidance for nurses who work with children and their parents. The brochure provides knowledge, support and methods of professionals in compact and explicit way. The topics include the stage of development of 2-4 years old child, the forming of child's own will, the expressions of negative age and learning to handle the everyday life. The brochure will be used in Hyvinkää.

Keywords, Negative age, becoming independency of child, own will

Sisällys

Johdanto.....	6
1 Tarkoitus ja tavoite.....	6
2 Työssä käytetyt menetelmät.....	7
2.1 Kirjallisuuskatsaus	7
2.2 Terveysviestintä	8
3 Työn teoreettinen perusta	9
3.1 Uhmakkaan käytöksen ilmentymiä ja arjen ratkaisuja	9
3.1.1 Vilkas ja aktiivinen lapsi	9
3.1.2 Kitinää, napinaa ja omaa tahtoa	12
3.1.3 Arjen toimia opettelemassa	13
3.1.4 Pieni ”raivopää” talossa	15
3.2 Lapsen vanhemmilta saama tuki ja ohjaus	18
3.2.1 Kiintymyssuhde- ja turvallisuus.....	18
3.2.2 Lasta tukeva kasvatustyyli.....	21
3.2.3 Käyttökelpoisia keinoja ja menetelmiä	24
4 Työn toteutus.....	27
5 Pohdinta	27
5.1 Luotettavuus ja eettisyys	27
5.2 Esitteen käyttökelpoisuus.....	28
5.3 Lopuksi	30
Kuvaluettelo..	35
Liitteet.....	36

Johdanto

Vanhemmat ovat selviytyneet uhmaikäisten lastensa kanssa läpi vuosisatojen. Kyseessä ei siis ole mikään uusi ilmiö. Arthur Wieland (1953) on kuvannut uhmaikää lapsen itsenäistymisen keinona ja eräänlaisena lapsen suojarahansarina, jolla hän torjuu ulkomaailman minää uhkaavat vaarat. (Wieland 1953, 5). Lapsen kehitystä voisi kuvata köynnöksenä, joka ikävuosien lisääntyessä jakautuu, haarautuu ja kehittää taitojen nappuja, jotka harjoittelun, onnistumisien, kannustuksen ja terveyden avulla puhkeavat väriloistojen perennaksi. Niin köynnöksen, kuin lapsenkin kasvussa on erilaisia vaiheita: tiheämpien kasvupyrähdyksien ja rauhallisempien kypsymisen ja kehittymisen vaiheita. Uhmaiästä puhuttaessa voidaan lapsen kehityksen vaiheita luokitella myrskyisempiin ja seesteisempiin kehityksen vaiheisiin, sillä tietyssä iässä uhmaaminen ja rajojen kokeilu ovat normaaleja ja ennen kaikkea tarpeellisia kasvunkohtia. Tyypillisesti nämä vaiheet sijoittuvat n. 2–3 ja 6-vuoden ikään sekä esimurros- ja murrosikään. (MLL 2011.) Jari Sinkkosen mukaan monet vanhemmat kokevat syyllisyyttä kasvatuksellisten tilanteiden laukaisemista ylilyönneistä. Ratkaisuja etsiessään vanhempi huomaa, että oikeaa ratkaisua tilanteen purkamiseksi ei tunnu löytyvän; teki niin tai näin aina tuloksena on itkua ja ”hampaiden kiristelyä”. (Sinkkonen 2010, 82–83.) Vanhemman roolissa ei saa kuitenkaan unohtaa, että juuri tämä itku ja ”hampaiden kiristely” ovat merkkejä lapsen terveestä ja normaalista kehityksestä. Kriittiset kaudet lapsen ja vanhemman välillä kasvattavat lapsen vielä hallitsemattomia taitoja. Huomatessaan omien kykyjensä rajallisuuden lapsen kehittyessä, myös aikuinen kasvaa vanhempana. (Skodvin 2004, 10.)

Keskitymme ja syvennymme opinnäytetyössämme kertomaan pienen lapsen uhmasta eli tahtoiästä. Koska tyypillisesti uhmaiän ajatellaan koskevan 2-4-vuotiaita lapsia, määrittelemme mekin rajauksemme tähän ikäluokkaan. Leikki-ikäisillä tarkoitetaan 1-6-vuotiaita lapsia, joten tahtoiäiset sijoittuvat myös tähän ryhmään. Leikki-ikä voidaan jakaa varhaiseen- ja myöhäiseen leikki-ikään. (Katajamäki 2004, 66). Jotta olisi helpompi lähteä tutustumaan uhmaikäisiin lapsiin ja ymmärtää syitä lapsen uhmaamiselle, on hyvä tarkentaa, missä kehitysvaiheessa lapsi tuolloin on niin emotionaalisesti, sosiaalisesti kuin psyykkisesti ja fyysisestikin.

1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa tutkittuun tietoon perustuva kirjallisuuskatsaus 2–4-vuotiaan lapsen tahtoiästä osana normaalia kasvua ja kehitystä. Hyvinkään kaupunki on esittänyt toiveen lapsen uhmaikää käsittelevästä opinnäytetyöstä Laurea-Ammattikorkeakoululle. Erityisesti on toivottu juuri uhmaikäisten lasten vanhemmille jaettavaa kirjallista materiaalia. Kirjallisuuskatsauksen avulla pyrittiin löytämään erilaisia keinoja ja menetelmiä lapsen tahdon kehityksen tukemiseksi. Varsinaisen esite työstettiin

kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Työn tavoitteena on tarjota vanhemmille tietoa ja tukea arjesta selviytymiseen uhmaikäisen lapsen kanssa. Tavoitteena on myös osaltaan tukea tahtoikäisten lasten ja heidän perheensä kanssa toimivien terveydenhoitajien työtä.

2 Työssä käytetyt menetelmät

2.1 Kirjallisuuskatsaus

Näyttöön perustuvien systemaattisten katsausten työstäminen on vielä melko uutta hoitoalalla, mutta toisaalta esimerkiksi hoitosuosituksen tulisi perustua ensisijaisesti aina systemaattisiin katsauksiin. Systemaattinen katsaus on siis vastaus tarkasti rajattuun kysymykseen. Näyttöön perustuvassa toiminnassa on pyritty tiedon mahdollisimman nopeaan saatavuuteen sekä käytäntöön sovellettavuuteen. Nykyisin tämä on mahdollista erilaisten sähköisten tietokantojen avulla. Tieto on siis kaikkien ulottuvilla, mutta sen tuominen käytäntöön on vielä ongelmallista. (Elomaa & Mikkola 2008, 7–9, 20.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsaus täyttää tieteelliselle tutkimukselle asetetut kriteerit ja toimii siten myös tieteellisen tiedon tuottajana. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 44). Sen tavoitteena on koota aiheeseen liittyvä tutkimustieto mahdollisimman kattavasti yhteen. (Axelin & Pudas-Tähkä 2007, 46). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus toimii osaltaan myös hoitotieteellisen tutkimuksen suunnan näyttäjänä, sillä sen avulla voidaan näyttää toteen mahdolliset puutteet tutkimustiedossa ja toisaalta myös välttää tarpeettomien tutkimusten toteuttamista. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 44). Kirjallisuuskatsauksia voidaan käyttää sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tutkimuksen pohjatyönä. Lisäksi katsausta itsessään, voidaan käyttää tutkimusmenetelmänä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 69,74.) Kirjallisuuskatsausta kutsutaan myös tutkimusprosessiksi, sillä sitä tehtäessä jokainen vaihe on erikseen nimettävissä. (Kyngäs ym. 2007, 63). Katsaus koostuu kolmesta eri aihealueesta; katsauksen suunnitteluvaiheesta ja toteuttamisesta, johon sisältyvät hakujen suorittaminen, analyysi sekä synteesi. Viimeisessä vaiheessa keskitytään raportointiin ja johtopäätösten tekoon. Tutkimuskysymykset tulee olla selkeästi määritellyt ja niitä tulee asettaa yhdestä kolmeen. Tutkimuskysymysten määrittämisen jälkeen siirrytään menetelmien valintaan. Menetelmillä tarkoitetaan tietokantojen valinnan lisäksi myös hakutermin valintaa. (Johansson 2007, 5-6.)

Kirjallisuuskatsausta tehdessä on syytä huomioida, että manuaaliset haut tukevat hyvin elektronista tiedonhakua. Manuaalisella tiedon käsin etsimisellä voidaan varmistua siitä, ettei elektronisen tiedonhaun ulkopuolelle jää katsauksen kannalta olennaisia ja käyttökelpoisia lähteitä. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 40). Kirjallisuuden kriittinen punnitseminen, hakujen ajallinen rajaaminen ja alkuperäisten lähteiden hyödyntäminen ovat yhteydessä

kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 69–70). Onnistunut kirjallisuuskatsaus on merkityksellinen hoitotieteelle, tutkimukselle, koulutukselle sekä hallinnolle. Tämän lisäksi kirjallisuuskatsausta tulisi voida hyödyntää käytännön hoitotyön apuvälineenä. (Leino-Kilpi & Ääri 2007, 111.)

Tämän kirjallisuuskatsauksen päämääränä on saada aikaan kattava kuvaus uhmaiästä. Tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset ovat 1) ”Mitä on uhmaikä ja miten se ilmenee?” 2) ”Miksi lapsi osoittaa uhmaa?” ja 3) ”Kuinka lasta tuetaan uhmaiässä?”.

Tiedonhaku prosessi käynnistyi tiedonhallinnan lehtorin Monika Csehin kanssa sovitulla tapaamisella. Hänen avullaan etsimme tietoa sähköisistä tiedonhakuportaaleista. Tiedonhakuportaaleina käytimme Laurus aineistotietokantaa, Nelli-, Aleks-, Ebsco-, Linda-, Medic-, Arto-, sekä Theseus- tiedonhakuportaaleja. Tuloksena löysimme lähes jokaisesta suomenkielisestä portaalista samat lähteet. Hakusanoina käytimme ”uhma”, ”uhmaikä”, ”tahto”, ”tahtoikä”, ”kiukku”, ”vanhempi-lapsisuhte”, ”vanhemmuus”, ”lapsen kehitys” ”kiintymyssuhde”, ”temperamentti”, ”varhaiskasvatus” sekä ”tunne-elämä”. Uhmaille oli vaikeaa löytää englanninkielistä vastinetta. Sanakirja antaa käännökseksi uhmaille sanan ”negative age” tai ”negative stage”, joilla ei kuitenkaan löytynyt tietoa uhmaiästä. Tästä syystä päätimme lähestyä uhmaikää lapsen kehityksen näkökulmasta. Myöhemmin tehdessämme manuaalista tiedonhakua huomasimme, että lähes jokaisesta kirjasta, joka käsittelee leikki-ikäisen lapsen kehitystä, on löydettävissä myös maininta uhmaiästä. Manuaalista tiedonhakua teimme Laurea Ammattikorkeakoulun kirjastoista, Hyvinkään kaupungin kirjastosta sekä Leppävaaran kirjastosta. Tiedonhaussa parhaiten tulosta tuotti uhmaiästä kertovien teosten lähdeluetteloiden selaaminen. Työssä käytimme pääasiassa suomenkielisiä kirjalähteitä. Huomasimme myös, että aihetta käsittelevä kirjallisuus on lähes vuosikymmenten takaista, ja tuoretta materiaalia on selvästi vähemmän saatavilla. Lähteisiin perehdyttyämme oli helppo todeta, että tieto uhmaiästä on pysynyt suhteellisen samana, mutta suhtautumistapa on vuosien saatossa muuttunut. Uhmaikään suhtautumisella on mielestämme kuitenkin suuri merkitys lapsen kehityksen kannalta. Tästä syystä haluamme lähestyä aihetta positiivisemmasta näkökulmasta; tahdon kehityksen näkökulmasta.

2.2 Terveysviestintä

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveysviestinnän tarkoittavan ensisijaisesti positiivista terveyteen vaikuttamista. Terveysviestintä on keskeisin keino jakaa terveystietoa ja ylläpitää julkista keskustelua merkittävistä ja ajankohtaisista terveyskysymyksistä. WHO:n mukaan kaikki joukkoviestinnän muodot palvelevat terveysviestinnän tavoitetta terveysinformaation jakamisesta. Laajasti määriteltynä terveysviestintä käsittää kaiken sellaisen viestinnän, joka jotenkin liittyy terveyteen, sairauteen, lääketieteeseen sekä

terveydenhuoltoon ja se pitää sisällään viestinnän kaikki tasot joukkoviestinnästä kahdenväliseen viestintään. Terveysviestintä on asiakkaan ja asiantuntijan välistä vuorovaikutusta, jossa asiakkaalla, sosiaali- ja terveystalveluiden käyttäjällä on tiedon vastaanottajan ja kuluttajan rooli. Asiantuntija välittää tietoa asiakkaalle joko henkilökohtaisesti tai välillisesti kirjallisen materiaalin kautta. (Torkkola 2002, 5–9, 13.)

Nimenomaan kirjallisen ohjauksen tarve on enenevissä määrin kasvava. Nykyaikainen perhe on aikaisempaa kiinnostunut terveydestään ja haluaa tietää enemmän sairauksista ja niiden hoidosta. Perheiden halu ja valmiudet osallistua hoitoonsa ovat selkeästi lisääntyneet. Heiltä myös odotetaan entistä parempia valmiuksia osallistua omaan hoitoonsa. Koska tekniikan ja hoitomenetelmien kehittyessä hoitotoimenpiteet pystytään toteuttamaan aikaisempaa nopeammin ja tehokkaammin, korreloi se myös hoitoaikoihin lyhenevästi. Esimerkiksi sairaalaan saatetaan tulla leikkaukseen suoraan kotoa ja kotiutua itsehoito-ohjeet taskussa jo saman vuorokauden aikana. Tällöin kontakti terveydenhuollon ammattilaiseen saattaa jäädä hyvinkin lyhyeksi ja henkilökohtainen ohjaus niukaksi. Kirjallisten ohjeiden avulla henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta pystytään täydentämään. Vaikka ohjaukseen pystyttäisiinkin panostamaan ajallisesti enemmän, toimivat kirjalliset ammattilaisen laatimat ohjeet muistamisen tukena toteutettaessa jatkohoitoa kotioloissa. Tärkeänä näkökulmana hoidon toteuttamisessa on myös oikeus hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon sekä itsemääräämisoikeutta korostava potilasoikeuslaki. Jotta voidaan olettaa, että asiakas on itse kykenevä päättämään hoidostaan, on hänelle taattava riittävä tieto päätöksen tekoa tukemaan. Tämän tiedon antaminen on terveydenhuollon velvollisuus. Kattavan tiedon antaminen käsittää sekä henkilökohtaisen ohjauksen, että kirjalliset hoito-ohjeet sen täydentämiseksi. (Torkkola, Heikkilä & Tiainen, 2002, 7–8.) Tässä työssä laadimme kirjallisen esitteen, joka on lapsiperheille kohdistuvaa terveystalvelintää. Esitteen tarkoituksena on antaa vanhemmille tuoretta, luotettavaa ja tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa sekä tukea arkeen uhmaikäisen lapsen kanssa. Esitteestä pyrittiin tekemään helppolukuinen ja selkeä, jotta se olisi erilaisiin perheisiin luettavaksi.

3 Työn teoreettinen perusta

3.1 Uhmakkaan käytöksen ilmentymiä ja arjen ratkaisuja

3.1.1 Vilkas ja aktiivinen lapsi

2-3-vuotias lapsi on aktiivinen, utelias ja hakeutuu mielellään sosiaalisiin tilanteisiin. Motorinen kehitys etenee karkeamotorisista suurten lihasryhmien hallinnasta hienomotoriseen pienempien lihasten hallintaan. Lapsi opettelee pukemaan ja riisuutumaan itse, kävelee portaissa ja hyppelehtii. Hän kiipeilee mielellään, potkii palloa ja on luonnostaan innostunut liikkumaan. Uusia taitoja opetellessaan lapsi tarvitsee turvallisen, hyväksyvän ja kannustavan

ympäristön. Vanhemmilta saadun kannustuksen ja palkintojen myötä lapsi oppii luottamaan omiin taitoihinsa ja rohkaistuu opettelemaan uutta. Palkitsemiseksi lapselle riittää useimmiten pelkkä kiitos tai reippaudesta kehuminen lahjomisen sijaan. Kehon hahmotuksen myötä lapsi muodostaa kuvan itsestään sosiaalisissa tilanteissa. Rinnakkaisleikkien kautta lapsi harjoittelee yhteisleikkejä ja niiden myötä opettelee sääntöjä, jakamista, odottamista sekä vuorottelemista. Leikkiessä lapsi pääsee toteuttamaan mielikuvitustaan ja harjoittelemaan hienomotorisia taitoja piirrellen ja rakennellen. Piagetin ajattelun kehittymisen teorian mukaan tämän ikäinen lapsi ajattelee vielä hyvin egosentrisesti eli hahmottaa asiat lähinnä vain omasta näkökulmastaan. Ennen kuin lapsi alkaa käyttää sanoja, oppii hän niiden merkityksen. 2-vuotias yhdistelee sanoja yksinkertaisiksi lauseiksi ja 3-vuotias taitaa jo monimutkaisempiakin lauseita sanavaraston laajetessa huimaa vauhtia. Sanavaraston kehittyessä lapsi alkaa käyttää aikamuotoja ja taivuttaa verbejä. Lapsella on luontainen kyky ihmetellä ja hän kyselee runsaasti. Hallitessaan edellä mainittuja taitoja lapsi huomaa pystyvänsä vaikuttamaan asioihin uudella tavalla. Uusia keinoja ovat esimerkiksi kieltäytyminen, vastaan väittäminen, valitseminen ja itsenäisten päätösten tekeminen. Tahdon kehittyessä lapsi huomaa, kykenevänsä vaikuttamaan asioiden kulkuun haluamallaan tavalla saaden tahtonsa läpi keinolla millä hyvänsä. Huomatessaan mahdollisuutensa oman tahtonsa ilmaisemiseen, haluaa lapsi myös hyödyntää tämän etuuden. (Karling ym. 2008, 123–140, 146; Vilén ym. 2006, 140–146.)

Kahden ikävuoden tietämällä, kun lapsen motoriset ja kielelliset taidot alkavat olla jo monipuolisia, lapsi rohkaistuu liikkumaan, leikkimään ja kommunikoimaan. Tämä näkyy usein käytöksen vilkastumisena, impulsiivisuutena ja äänekkyytenä. Tässä vaiheessa lapsella herää voimakas oman tahdon tunne, joka enteilee kehitykselle tärkeää irtautumista vanhemmasta. (Cacciatore 2007, 103.) Sinkkosen mukaan irtautuminen vanhemmasta saattaa olla tytölle helpompaa kuin pojalle, sillä voidaan ajatella, että samankaltaisuus äidin kanssa on tytölle palkitsevaa. Mutta pojan tajutessa erilaisuutensa äitiinsä nähden, tulee hänelle kiire irtautua. Tämä irtautuminen saattaa tapahtua hyvinkin totaalisiin ja aggressiivisiin keinoin. Näin ollen voidaan sanoa, että pojan uhmaikä saattaa olla rajumpi kuin tytön. Yksilöllistä vaihtelua on kuitenkin paljon ja mm. temperamentilla on oleellinen vaikutus uhman rajuuteen. (Sinkkonen 2010, 81.) Temperamentista pohjautuva taipumus joustamattomuuteen ja helposti turhautumiseen on havaittavissa usein vauvaiästä saakka. Se saattaa näkyä koliikkina, nukkumisrytmin epäsäännöllisyytenä ja syömisvaikeuksina. Temperamentiltaan vaikeiden lasten lohduttaminen ja tyynnyttely voi olla vaikeaa, sillä he sopeutuvat huonosti muutoksiin sekä ärsykkeisiin. Se voi olla ylireagoimista esimerkiksi meluun, valoon tai nälkään ja kylmään. Joillakin lapsilla vaikeudet joustavuuden ja turhautumisen sietokyvyn kanssa tulevat esiin vasta, kun heihin aletaan kohdistaa enemmän vaatimuksia taitojen suhteen. (Greene 2007, 27.)

Vilkkaus ja aktiivisuus ovat lapsilla yksilökohtaisia, samoin unentarve. Sitä selittäviksi tekijöiksi on ajateltu niin ruoka-allergioita, -yliherkkyyksiä, keinotekoisia lisäaineita, erilaisia lääkkeitä, kofeiinia, kuin ympäristön kemikaaleja ja muita harmillisia aineita. Harvinaisempana syy-yhteytenä pidetään synnytyksen yhteydessä tapahtuneita aivovaurioita. Myös geeneillä on vaikutuksensa ylivilkkauteen, sillä usein piirre on vanhemmilta peritty. Yleinen ajatus myös on, että yliaktiivisuus olisi pojilla yleisempää kuin tytöillä. Olettamus kuitenkin selittyy poikien taipumuksella olla muutenkin fyysisesti toimeliaampia ja kovaäänisempiä, kuin ikäluokkansa tytöt. (Mackonochie 2006, 36–37.) Tyttöjen ylivilkkaus saattaa myös useammin jäädä tunnistamatta, sillä oireilu on erilaista kuin pojilla (Hakala, 2002). Koska ylivilkkaus saattaa johtua moninaisista syistä, on myös hoitomahdollisuuksien määrä runsas. Jos ylivilkkautta selkeästi aiheuttaa jokin ruoka-aineesta johtuva yliherkkyysoire, on hyvä keskustella asiasta esimerkiksi terveydenhoitajan tai neuvolalääkärin kanssa ja karsia kyseinen ruoka-aine päivittäisestä ruokavaliosta pois. Joskus reaktion laukaisijaa ei saada yhdistettyä mihinkään tiettyyn ruoka-aineeseen, vaan kyseessä saattaa olla ruuan mukana salamatkustajina tulevat lisäaineet, kuten erilaiset väri- ja säilöntäaineet sekä salisyylihappo. Salisyylihappoa lapsen ruokavaliosta saattaa joutua monien hedelmien, kuten omenoiden ja banaanien kautta. (Mackonochie 2006, 36–37.)

Kun puhutaan ylivilkkaudesta, on mietittävä missä määrin vilkkaus on normaalia, lapsen temperamentista kumpuavaa tunteiden ja tarpeiden esille tuontia. Vanhempien ja muiden lapsen lähipiirissä olevien henkilöiden näkemys asiasta on ensisijainen. Kun lapsen vilkkaus tuottaa tälle hankaluuksia keskittyä, rauhoittua ja pysyä paikoillaan, tai ymmärtää tekojensa seurauksia saattaa kyseessä olla niin sanottu tarkkaavaisuus ja ylivilkkaushäiriö eli ADHD. On kuitenkin huomattava, että tietyissä määrin keskittymättömyys, impulsiivisuus ja rauhattomuus kuuluvat leikki-ikäisen elämään ja usein piirteet helpottavatkin lapsen kasvaessa. (Mackonochie, A. 2006, 36–37.) ADHD:sta (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder) puhutaan silloin, kun lapsen ylivilkkaus täyttää tietyt lääketieteelliset kriteerit, joiden perusteella ADHD:n diagnoosi voidaan tehdä. Nykyään se on hyvinkin yleinen keskittymiskyvyttömyyttä, impulsiivisuutta ja ylivilkkautta ilmentävä neurobiologinen kehityksellinen häiriö, joka vaikuttaa toimintakykyä heikentävästi. ADHD:ta diagnosoitaessa on osoitettava, että oireet esiintyvät useammassa kuin yhdessä tilanteessa aiheuttaen arkea vaikeuttavia haittoja. Lisäksi oireiden on tullut jatkua vähintään puolen vuoden ajan ollen suhteellisen riippumattomia olosuhteista ja ajankohtaisesta tilanteesta. Käytännössä lapsilla on siis huomattava, että ylivilkkauden oireet ilmenevät sekä kotona, että esimerkiksi päiväkodissa tai koulussa, jolloin oireilu saattaa aiheuttaa lapselle ahdistusta tai kykenemättömyyttä toimia vuorovaikutus- tai opetustilanteissa. Lapselle saattaa olla ylivoimaisen hankalaa leikkiä ja harrastaa rauhallisesti, hän saattaa kiemurrella levottomasti paikalla istuessaan tai heilutella taukoamatta jalkoja ja käsiä, kiipeillä, juoksennella ja puhua ylettömästi. ADHD:sta kärsivää pyritään auttamaan erilaisin, sekä häneen itseensä, että

ympäristöön kohdistuvin tukikeinoin, mutta tapauskohtaisesti myös lääkkein. (Riikola, Moilanen & Puustjärvi 2011; Huttunen 2010.)

3.1.2 Kitinää, napinaa ja omaa tahtoa

Tahtoiäksikin nimitetty uhmaikä kertoo sanana ikäkauden ytimen. Oma tahto. Nyt kun sitä löytyy, niin sitähan minä ilmaisen, lapsi tuumaa. Lapsen halu vaikuttaa ja kyseenalaistaa vanhempien sääntöjä, valintoja ja toimintatapoja ulottuu niin kitinään vaatteista ja pukeutumisesta, syömisestä, peseytymistä kuin nukkumaanmenostakin. Kaikesta ei ole syytä neuvotella, mutta lapselle on tärkeää kokea, että hän pystyy vaikuttamaan. Noin neljän ikävuoden paikkeilla, kun lapsi pystyy ilmaisemaan itseään jo värikkäästikin, on niin sanottu kitinäkin maksimissaan. Vanhempana on syytä pyrkiä joustamaan ja etsimään mahdollisia toimivia ja kaikkia osapuolia miellyttäviä vaihtoehtoja hankalien tilanteiden ratkaisemiseksi. Riitelyn välttäminen ja tilan antaminen lapselle saattavat olla yksinkertaisuudessaan riittäviä keinoja. Lapsi toimii tilanteissa tunteidensa mukaisesti, eikä järkeily ole lapselle helppoa. Useimmiten lapsi päätyy asioihin ja valintoihin, jotka sillä hetkellä tuntuvat mukavilta ja innostavilta. Tunteet ja mielihalut saattavat vaihdella nopeasti ja voimakkaasti lapsen ollessa väsynyt, loukkaantunut, pelokas tai stressaantunut. (Cacciatore 2007, 103.) Aina ei kuitenkaan vanhempana tarvitse eikä voikaan antaa periksi. Hermoja kiristävässä tilanteissa voi kokeilla kiinnittää lapsen huomiota toisaalle ja yrittää pitää oman mielen rauhallisena, vaikka hammasta purren. Kitinän sijasta on hyvä miettiä yhdessä parempia keinoja näyttää omat tunteet ja tahto. On lapsen edun mukaista huomauttaa ja ohjata häntä tilanteissa, joissa hän käyttäytyy ei-toivotulla tavalla, ja kehua niissä tilanteissa, joissa hän pyytää kauniisti tai toimii toivotusti. (Mackonochie 2006, 22–23.)

Karkkihyllyn edessä itkien, huutaen ja potkien mekastava lapsi on tavallinen näky lähimarketin hyllyvälissä pujotteleville. Äidit yrittävät posket punaisina häpeästä komentaa leikki-ikäisiään ryhdistäytymään eläkeläisrouvien kurtistellessa kulmiaan ja tuhahdellessa paheksuvasti. Lapsille on ominaista testata vanhempiaan valiten paikaksi ja ajaksi yleensä mahdollisimman paljon huomiota kiinnittävät vaihtoehdot. Aikuisen silmissä huono käytös viestii useimmiten lapsen tarvetta tulla nähdyksi ja huomioiduksi vanhemmilleen. Koska useissa tilanteissa vanhemman on jaettava huomiotaan usempaan kohteeseen kerralla, saattaa lapsi kokea olonsa epävarmaksi ja turhautuneeksi. Tilanne saattaa laukaista lapsen puolelta räiskähtelevänkin tapahtumaketjun, kun hän kaikin keinoin pyrkii hakemaan jakamattoman huomion itselleen. Lapselle negatiivisenkin huomion saaminen saattaa olla parempi, kuin huomiotta jääminen. Epäsosiaalinen käyttäytyminen itkuineen ja kirkumisineen höystettynä puremisella, potkimisella, tavaroiden heittelyllä ja lyömisellä saattaa tässä tilanteessa olla lapsen keinot saada haluamansa. Tunteiden sanoittaminen

saattaa olla ylivoimaisen vaikeaa. Kun lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteensa, pystyy hän myös hallitsemaan niitä. (Cacciatore 2007, 16).

Huono käytös on lapsen puolelta useimmiten suunnittelematon ja spontaani reaktio, eikä lapsi hallitse päähänpistojaan tai ymmärrä käyttöksensä ja tekojensa seurauksia. Huomion hakemisen lisäksi huonon käytöksen taustalla saattavat olla mustasukkaisuus ja lapsen kokemus kilpailutilanteesta, turhautuminen, eroahdistus tai vaikka vain flunssan, nälän ja väsymyksen laukaisema kiukkureaktio. Turhautumista ja näin ollen huonoa käytöstä saattaa aiheuttaa myös aikuisten epärealistiset odotukset lasta kohtaan, jos lapsi kokee kykenemättömyyttä toimia, niin kuin häntä pyydetään. (Mackonochie 2006, 20–21.) Toki sopiva määrä turhautumista saattaa kylvää positiivisiakin vaikutuksia lapsen ponnistellessa kasvua ja kehitystä liikkeelle. Turhautumiset kuitenkin vaativat vastapainokseen annoksen positiivisia kokemuksia itsestä ja onnistumisista. (MLL 2011.) Lapsen huonoa käyttäytymistä käsitellessä avainasemassa on ymmärrys lasta kohtaan. Aikuisen on tärkeää ymmärtää, ettei leikki-ikäinen aina pysty käyttäytymään tilanteiden vaatimalla kypsyydellä. Odotukset lasta kohtaan on syytä sovittaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitysvaiheeseen, huomioiden niin fyysisen, psyykkisen kuin emotionaalisenkin kapasiteetin. Lapsen luonnolliseen kehityskaareen kuuluu uuden opettelu, kokeileminen ja rajojen hakeminen. Motoristen taitojen kehittyessä lapsi on jatkuvasti kykenevämpi liikkumaan ja toteuttamaan itseään ja haluunsa. Juuri rajojen kokeileminen saattaa koetella vanhempien ymmärrystä ja hermoja. On kuitenkin ymmärrettävä, että lapsi on muuttumassa siitä pienestä suloisesta kapaloista itsenäiseksi omaehtoiseksi yksilöksi. Se on suuri ja tärkeä kehitysaskel lapselle. (Mackonochie 2006, 20–21; MLL, 2012.)

3.1.3 Arjen toimia opettelemassa

Sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen tikkaita kiivetessä lapsi opettelee leikkimään, puuhailmaan jakamaan ajatuksiaan ja tunteitaan, jakamaan omastaan sekä auttamaan muita. Päiväkodissa ikätovereiden kanssa puuhaillessa hampaat saattavat eksyä toisen käsivarteen ja tuppo hiuksia toisen leikki-ikäisen nyrkkiin yhteisiä sääntöjä ja leikkejä sopiessa. Lapsi ei vielä kykene ymmärtämään, että pureminen sattuu toista ja että kaverille tulee paha mieli, jos legotornin käy kaatamassa kesken leikkien ilman lupaa. On tärkeää komentaa lasta selittäen miksi kyseinen käytös ei ollut sopivaa. Leikki-ikäisten arjessa on kuitenkin ymmärrettävä, että selitys ei vielä välttämättä tavoita lapsen ajatusmaailmaa ja ymmärrystä. Lapsi saattaakin jatkaa toimintaansa entiseen malliin, sillä vasta noin 3-vuotias alkaa olla kykyvä ymmärtämään tekojensa syy-seuraussuhteita. (Mackonochie 2006, 20–21) Lapsi toteuttaa itseään mielellään leikkien kautta, niinpä erilaiset leikit voivat toimia hyvänä kannustimena arjen toiminnoissa. Esimerkiksi siivoaminen ja pukeutuminen saattavat käydä kuin itsestään, jos vanhempi houkuttelee lapsen leikkimieliseen kilpailuun; ”kummalla on

ensin ulkovaatteet päällä” tai ”kumpi ehtii kerätä enemmän palikoita laatikkoon”. Erityisen hyvin nämä leikkimieliset kilpailut toimivat siirryttäessä paikasta tai puuhasta toiseen. (Murphy 2010, 56.)

Uhmaikäinen lapsi osoittaa omaa tahtoaan ja kokeilee rajojaan kaikilla elämän alueilla. Ruuan kanssa on kiva leikkiä, joskus se ei maistu sitten ollenkaan ja joka päivä olisi mukavaa saada herkkuja. Ruokapöydässä sota saadaan siis helposti aikaiseksi. Jos lapset ovat yksilöitä kiukuttelijoina, ovat he sitä myös ruokailijoina. Toista on leikitettävä ja huijattava, jotta edes muutama lusikallinen puuroa uppoaisi, toiselle maistuu ahmaisemalla ruoka kuin ruoka ja kolmas syö kohtuullisesti eikä turhia kranttuike. Ruokahalu vaihtelee niin mielialan kuin myös kasvun ja aktiivisuudenkin mukaan. On siis normaalia että ruokahalukin tekee aaltoilevaa liikettä. Jos lapsi kuitenkin kasvaa ja kehittyy normaalisti, ei ruokahalun vaihteluista ja satunnaisista nirsoiluista kannata huolestua. (Mackonochie 2006, 30–31.) Ongelmalliseksi lapsuusiän nirsoilun tekee kuitenkin se, että vanhemmat usein luovuttavat ruokien maistelun suhteen ja lakkaavat tarjoamasta lapsen inhoamia ruokia. Tällöin lapsi ei esimerkiksi totu kasvisten syöntiin, joka saattaa myöhemmin muodostua lapsen terveyden kannalta haitalliseksi. (Ruokatieto 2007.)

Jotta ruokailutilanteista saataisiin kuitenkin mahdollisimman miellyttäviä, voidaan tiettyihin asioihin kiinnittää huomiota. Lapselle ei tulisi tarjota liian suuria annoksia tai useita vaihtoehtoja valittavaksi. Monipuolinen ja vaihteleva ruoka miellyttää ja kiinnostaa lasta maistelemaan. Oman hauskuutensa ruokailuun tietysti tuo, jos ruoka on katettu houkuttelevasti. Kasviksista ja vihanneksista järjesteltyä hymynaamaa on paljon houkuttelevampaa maistella, kuin kasaa salaattia. Myös yhteisten ruokahetkien järjestäminen tukee lapsen ruokailua, kun koko perhe istuu yhdessä pöydän ääreen ruokailemaan. Syömään pakottamisella tuskin ratkaistaan nirsoilua ja jos lapsi on päättänyt olla syömättä, on hyvä luopua liiasta tuputtamisesta. Tällöin ei kuitenkaan ole syytä tarjota myöskään vaihtoehtoja syömättömälle ruualle, etenkin makeisia tai keksejä. Ruuan pitäisi olla lapselle tavallinen arkinen asia ja energian lähde, siksi ruokaa ei tulisi käyttää palkintona tai rangaistuksena lapselle. Se saattaa ainoastaan aiheuttaa epäterveellistä asennoitumista ruokaan. (Mackonochie 2006, 30–31.) Vanhemmat voivat antaa lapselle hyvän esimerkin ruokailutavoista ja uusien makujen maistamisesta ruokailemalla saman pöydän ääressä yhdessä lapsen kanssa. (Sinkkonen 2003,44).

WC- ja pesuhetket saattavat olla lapselle hauskoja, mutta vastaavasti myös itku- ja raivokohtauksia laukaisevia taisteluita. Vesi elementtinä saattaa olla lapselle aluksi outoa ja pelottavaa, mutta sen kanssa kosketuksiin päästessä vedessä lotraaminen ja pulikoiminen yleensä muodostuvat lapsen lempipuuhiksi. Jos vesi ja kylpyyn meneminen kuitenkin pelottavat lasta, on pesutilanteisiin hyvä totutella maltillisesti ajan kanssa. Aluksi

ammeeseen voidaan laskea vain vähän vettä, jotta lapsi pääsee turvallisesti istumaan ja tutustumaan veteen. Ammeen pohjalle laitettavista liukuestematoista saattaa olla apua, jos lapsi kokee ammeen liukkaan pohjan pelottavana. Myös mieleiset itsevalitut kylpylelut saattavat saada lapsen rentoutumaan ja unohtamaan pelon. Lapsen kanssa voidaan sopia myös yhdessä kylpyyn menemisestä, jos se häntä rohkaisee. (Mackonochie 2006, 32–33.)

Potalle opetteleminen ja siitä myöhemmin wc-pöntölle siirtyminen vaatii sekä vanhemmalta että lapselta pitkäjänteisyyttä. Lapsi saattaa kieltäytyä potalle menosta kokonaan tai suostua käyttämään sitä vain satunnaisesti, jolloin kakka- ja pissavahingot jatkuvat. Kekseliäisyydestä ja mielikuvituksesta on varmasti hyötyä, kun potta-asiointiin totutellaan leikkien, laulujen ja mallin näyttämisen avulla. Ennen harjoittelun aloittamista on kuitenkin arvioitava lapsen henkinen ja fyysinen valmius opettelemaan kuivaksi. 2,5-vuoden ikää pidetään jonkinlaisena vähimmäisikänä, jolloin lapsen voidaan ajatella omaavan noita valmiuksia. Useat lapset oppivat päiväkuiviksi kolmeen ikävuoteen mennessä, toiset 3-4-vuotiaina. Tämänkin jälkeen voi sattua satunnaisia kasteluvahinkoja. Merkkejä mahdollisesta valmiudesta antavat esimerkiksi lapsen kiinnostus wc-asiointia kohtaan, pissa- ja kakkahädän tunnistaminen sekä helppojen sääntöjen noudattaminen. (Mackonochie 2006, 32–33; MLL 2012.)

Iltaisin kun sekä vanhempi, että lapsi ovat väsyneitä, saattaa lapsen protestointi nukkumaan menosta aiheuttaa kipinöintiä. Lapsen ollessa väsynyt, on myös todennäköisempää että itku- ja raivokohtaukset laukeavat. Nukkumaan rauhoittuminen saattaa olla lapselle vaikeaa, jos hän kokee eroahdistusta, pelkää pimeää tai on taipuvainen näkemään painajaisunia. Vaikka lapsen saisi hetkeksi rauhoittumaan sänkyyn ja vanhemmalle heräisi toive pääsystä peiton alle itsekin, saattaa pinnasängystä alkaa kuulua hetken päästä höpötystä ja huutoa. Lapsi saattaa kokeilla huomion saamista valittelemalla wc-hätää, janoa tai vaikka kipua, jonka varjolla hän vaatii vanhemman läsnäoloa. Turvalliset toistuvat iltarutiinit auttavat lasta valmistatumaan tulevaan nukkumaan menoon. Rauhoittuminen, iltapesut ja iltapalat ennustavat lapselle tuttua kaavaa yöhön valmistautumiseen. Rauhoittumiseen saattaa auttaa sadun lukeminen, yhdessä laulaminen tai lorun lausuminen. Kun iltatoimet on tehty, on vanhemman toivoteltava johdonmukaisesti hyvät yöt ja jätettävä lapsi nukkumaan. Jos lapsi poistuu sängystä, opastetaan hänet sinne aina takaisin. Näin lapsi tietää, että sääntö toistuu aina, eikä nukkumaanmeno ole neuvoteltavissa. (Mackonochie 2006, 34–35.)

3.1.4 Pieni ”raivopää” talossa

Lapsen raivo- ja kiukkukohtaukset eivät synny tyhjästä, sillä lapsikin on tavoitteellinen toimija. Kiukun ja raivon asteelle yltyviä kohtauksia edeltää yleensä sarja erinäisiä tapahtumia ja huonoa käytöstä. Siksi tekstikappale huonosta käytöksestä onkin oiva pohjustamaan ja johdattamaan uhmaikäisen kiukun puuskien maailmaan. Raivokohtaus on

lapsen tunnepurkaus silloin, kun sanat ja teot eivät riitä kuvastamaan lapsen sen hetkistä tunteiden ja tahtojen mylläkkää. Tällöin lapsi kokee, ettei hallitse tilannetta ja etsii keinoja käsistä lipsahtaneiden ohjasten takaisin saamiseen. Varhaisten raivokohtauksien voidaan sanoa alkavan noin 1,5-2-vuoden iässä, sillä vaikka jo vauvat itkevät paljon, kuvastaa itku enemmänkin fyysisiä tarpeita, kuten nälkää tai kurjaa tunnetta märissä vaipoissa. Raivokohtaukset kuuluvat lapsen normaaliin kehitykseen ja ne ovat lapselle tärkeä keino purkaa turhautumisen tunteita. Ensimmäiset kohtaukset saattavat ilmoitella tulostaan rajusti ja odottamatta, mutta menevät yleensä ohikin yhtä äkillisesti. Kohtauksen loputtua lapsi saattaa jatkaa puuhailujaan rauhallisena ja hymyillen, kuin mitään ei olisi tapahtunutkaan. Raivokohtaukset on usein mahdollista välttää yksinkertaisesti kiinnittämällä lapsen huomio toisaalle. Jos lapsi kuitenkin on ehtinyt kiihdyttää itsensä raivoon asti, paras tapa vanhempana auttaa on olla hänen turvanaan, antaa läheisyyttä ja osoittaa kiintymystä. Tällön lapselle tulee kokemus, että hänestä välitetään ja pidetään huolta, vaikka hän käyttäytyisikin huonosti. (Mackonochie 2006, 52–53.)

Kuten huono käytös, eivät raivokohtauksetkaan ole suunniteltuja ja etukäteen harkittuja mielenosoituksia. Yleensä raivokohtauksen juuret kietoutuvat lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen ja lapsen kokemaan ristiriitaan itsenäisyyden ja tarvitsevuuden välillä. (Mackonochie 2006, 52–53). Kiukkukohtaukset saattavat purkautua monin vanhempia järkyttävinkin tavoin huutamisesta, lyömisestä, ja potkimisesta puremiseen. Lasten tavat ja tunteiden voimakkuus kohtauksen keskellä saattavat olla hyvinkin erilaisia, sillä tilanteesta vetäytyminen ja sulkeutuminen omiin oloihin saattaa olla jonkun tapa toimia. (Litja & Oinonen, M. 2000, 89.) Tavallisimmin raivokohtaukset satuttavat tulonsa juuri kauppareissuille, nukkumaanmeno- ja peseytymisajoille, ruoka-ajoille sekä pukemiseen ja riisutumiseen liittyviin tilanteisiin. Myös vanhemman töihin lähteminen ja lapsen päiväkotiin vieminen tai sieltä pois lähteminen ovat vaikeita tilanteita lapselle. (Mackonochie 2006, 56.)

Lapsen kasvaessa myös raivokohtaukset muuttavat muotoaan rakenteeltaan selkeämmiksi ja voimakkaammiksi kestäen pidempään. Lapsella saattaa kestää pidempään myös kohtauksesta toipumiseen. Kohtaus etenee lapsen selkeästä osoituksesta haluun riidellä ja haastaa vanhempaa mukaan käytökseensä, jonka jälkeen lapsi yleensä tulistuu torumisesta, neuvomisesta tai pakottamisesta ja yllyttää itsensä kiljumiseen, huutamiseen sekä mielen osoittamiseen esimerkiksi jalan polkemisella tai tavaroiden viskelyllä. Tulisimmat tapaukset heittäytyvät lattialle asti hakaten päätään esimerkiksi lattiaan yrittäen satuttaa itseään. Vanhemman on hyvä yrittää suojata lasta niin, ettei tämä satuta itseään pahasti, mutta suurempaan huoleen ei yleensä ole syytä. Niin uskomattomalta kuin se kuulostaakin, käytös on melko yleistä ja se yleensä katoaa ajan myötä. Kiukuttuaan aikansa lapsi alkaa valitellen, niiskutellen ja nyyhkien rauhoittua ja kaipaa tuolloin yleensä vanhemman syyliä ja lohdutusta. (Mackonochie 2006, 54–55.) Useimmiten paras lääke lapsen raivokohtaukseen vanhemman

näkökulmasta on vain pysyä rauhallisena, pitää oma itsehillintä ja mahdollisesti poistua tilanteesta antaen lapselle tilaa. Vanhemman on kuitenkin oltava lapsen ulottuvissa, sillä raivon laannuttua ja lapsen rauhoituttua saattaa hän kaivata lohdutusta. Lapsen kanssa on hyvä yrittää käydä läpi tapahtunutta ja miettiä yhdessä mahdollisia parempia tapoja pahan mielen ja vihan purkamiseksi. Lapsi saattaa itsekin olla hämmentynyt ja järkyttynyt tapahtuneesta. Raivokohtauksissa ei ole kyse häiriöstä, lapsen tahallisesta ilkeydestä tai huonosta vanhemmuudesta, vaan ne ovat osa lapsen kehitysvaihetta (MLL, 2012).

Koska lapsi kuvastaa tunteitaan käyttäytymisellä, on hänen annettava ilmaista tunteensa. Joissain tilanteissa voi olla toimivaa, että vanhempi alkaa puuhailia omia askareitaan tai jotakin lasta kiinnostavaa, joka voisi kiinnittää huomion uuteen asiaan. Koska vanhempi on lapselle malli, on hänen näytettävä esimerkkiä kuinka käyttäytyä vaikeissa tilanteissa. Rauhallisuus ja määrätietoisuus ovat kiukkua, moittelua ja syyttämistä tehokkaampia keinoja tilanteen hallintaan. Tilannekohtaisesti myös syliin ottaminen saattaa helpottaa ja rauhoittaa pientä kiukuttelijaa. Lapselle pitää viestittää, että kiukku on sallittu tunne ja että hän on rakastettu vaikka käyttäytyisikin joskus väärin. Säännöistä ja johdonmukaisuudesta on silti pidettävä kiinni, eikä lapselle saa antaa kokemusta siitä, että kiukulla saisi tahtoaan läpi. (Litja ym. 2000, 90.)

Lapsen tunteiden käsittely- ja hallintakeinot ovat vielä kehittymättömät, eikä siis ole tavatonta että lapsi ilmaisee itseään fyysisesti. Potkaisu, lyöminen tai työntäminen saattaa tuntua lapsesta oivalta ratkaisumalilta ristiriitatilanteessa. Aikuinen ei kuitenkaan ikinä saa menettää tilanteen hallintaa ja esimerkiksi lyödä lasta takaisin. Aikuinen välittää lapselle oikeat käytösmallit ja jos kotona käytetään väkivaltaa ristiriitatilanteiden ratkaisemiseksi, on todennäköistä että myös lapsi omaksuu ne toimintamalleihinsa. Lapsen kohdalla aggressiivinen käytös kumpuaa yleisimmin lapsen pyrkimyksestä saada tahtonsa läpi. Se voi tarkoittaa esimerkiksi jonkin lelun saamista itselleen. Eniten aggressiivista käytöstä esiintyy 2-3-vuotiailla lapsilla, jotka kuitenkin nopeasti oppivat uusia tapoja aggressiivisuuden tilalle saadakseen haluamansa, kunhan heitä vain oikaistaan oikeiden tapojen polulle. (Mackonochie 2006, 28–29.)

Aggressiivisuutta voidaan kuvata kehitystä tukevana elämänvoimana, joka on tiettyssä määrin täysin tervettä ja jopa välttämätön reaktio. Terve aggressio on osaltaan edesauttamassa lapsen identiteetin kehitystä, sillä aggression avulla lapsi oppii pitämään puolensa muiden ihmisten keskuudessa ja toisaalta myös eriytymään aikanaan vanhemmistaan. (Sinkkonen 2008, 136–139.) Leikki-ikäisten puuhaillessa keskenään saattaa ristiriitatilanteen selvittely usein johtaa esimerkiksi lelujen repimiseen toisen kädestä tai tönimiseen. Tilannetta on hyvä seurailta hetki sivusta, arvioiden lasten kykyä sopia kiistaa. Jos kiista yltyy riidaksi, on tilanteeseen hyvä puuttua erottaen lapset toisistaan ja rauhoitellen tilannetta. Riidan jälkeen

käydään läpi, miksi aikuinen joutui puuttumaan tilanteeseen ja alleviivataan, ettei väkivalta ole ikinä hyväksyttävää. (Mackonochie 2006, 28–29.)

Sisarusten välinen riitely juontaa juurensa tavallisesti omasta asemasta taisteluun, sillä jokainen sisarus haluaa olla vanhempiansa silmissä se tärkein ja ainutlaatuisin. Sisarussuhteet ovat hyvin erilaisia, toiset sisarukset ovat pienestä pitäen parhaat ystävykset ja toiset taas ovat riidoissa koko ikänsä. Vanhempien olisi toivottavaa valmistella lapsensa jollakin tavalla uusien sisarusten syntymään. Lapsen huoli muuttuvasta asemastaan perheessä on täysin ymmärrettävä, pienempi sisarus ilmaantuu yhtenä päivänä kotiin ja vie kaiken huomion. Kun huomaamatta isompaa sisarusta aletaan kutsua isoksi tytöksi/pojaksi iästä riippumatta. Tämä voi tuntua lapsesta todella loukkaavalta. Lapsen on edelleen tärkeä päästä toisinaan käpertymään vanhemman syliin ja vanhemman sylissä täytyy olla toisinaan tilaa myös isomalle lapselle uudesta tulokkaasta huolimatta. Lapsen kannalta olisi hyödyllistä puhua uudesta perhetilanteesta avoimesti ja antaa lapselle mahdollisuus uuden sisaruksen tuomaan pettymyksen purkamiseen. Kun isompi sisarus otetaan mukaan vauvanhoitoon ja kotiaskareisiin, tuntee hän itsensä tärkeänä osana uutta perhetilannetta. Toisinaan on hyvä tehdä työnjakoa siten, että toinen vanhemmista viettää aikaa isompien sisarusten kanssa sillä välin, kun toinen vanhemmista on vauvan kanssa. (Sinkkonen 2008, 157–160).

Kiukkukohtauksien ilmentymiä ovat myös niin kutsutut affektikrampit, jotka laukaisee yleensä lapsen kokemana kipua, pelkoa tai suuttumusta. Lapsen itkiessä ja huutaessa raivopäisenä, saattaa hän alkaa pidättää hengitystään ja muuttua jopa sinertäväksi. Affektikohtaukset ovat yleensä nopeita ja vaarattomia, mutta on mahdollista että hengityskatkoksen pidentyessä lapsi menee veltoksi ja jopa tajuttomaksi. Lapsi saattaa oppia myös pelaamaan affektikramppien avulla saadakseen tahtonsa läpi. Vanhempana on kuitenkin pysyttävä johdonmukaisesti omassa kannassa, ottaa lapsi syliin ja rauhoitella tätä. Vaikka affektikrampit näyttävätkin ulkopuolisen silmin hurjalta ja pelottavalta, on tarpeen ymmärtää, ettei kyseessä ole mikään terveydellinen häiriö, eikä krampit liity vanhempien onnistumisiin kasvattajana. (Litja ym. 2000, 89–90; Jalanko 2011.)

3.2 Lapsen vanhemmilta saama tuki ja ohjaus

3.2.1 Kiintymyssuhde- ja turvallisuus

Tässä luvussa on lyhyesti kuvattu kiintymyssuhteen kehitystä ja sen vaikutuksia lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen sekä turvallisuuden merkitystä osana lapsen kasvua ja kehitystä. Vanhemman ja lapsen välinen suhde alkaa kehittyä jo ennen lapsen syntymää. Jokainen lapsi on omanlaisensa yksilö ja tarvitsee omanlaistaan vanhemmuutta. Selvää on, että varhaisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys lapsen tulevaa kehitystä ajatellen.

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan lapsen ja häntä hoitavan vanhemman/huoltajan välistä suhdetta. Tätä pidetään hyvin merkityksellisenä lapsen tulevaa kehitystä ajatellen. Varhaisen vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa sekä lapsen käsitykseen itsestään että tunnetilojen säätelyn oppimiseen. (Vilén ym. 2006, 86–87.) Vaikeudet ja pettymykset ovat osa tavallista elämää, eivätkä ne oletusarvoisesti vaikuta negatiivisesti lapsen kehitykseen. Vanhempi voi vaikuttaa tukemalla lasta selviytymään elämän vastoinkäymisissä. (Sinkkonen & Kalland, 2003, 11.)

Silvén ja Kouvo käsittelevät Silvénin teoksessa John Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriaa, joka on pätevä vielä tänäkin päivänä. Bowlbyn mukaan lapsi kiintyy syntymän jälkeen ensisijaiseen hoitajaansa, jolta hän saa fyysistä ja psyykkistä tukea. Usein olosuhteista johtuen lapsi kiinnittyy ensimmäisenä biologiseen äitiinsä, mutta kiintymyksen kohde voi olla myös kuka tahansa lapsen hyvinvoinnista huolehtiva henkilö. Kiintymyssuhde voi olla erilainen isää ja äitiä kohtaan, sillä se muodostuu lapsen ja häntä hoitavan henkilön välisestä vuorovaikutuksesta. Isän ja äidin tapa vastata lapsen tunneilmaisuihin voivat olla hyvin toisistaan poikkeavat. (Silvén & Kouvo 2010, 70–71.) Lapsi voi kiinnittyä hoitajaansa kolmella eri tavalla; turvallisesti, välttävästi ja vastustavasti. Turvallisesti kiinnittyneen lapsen hoitaja on vastannut lapsen tunneilmaisuihin odotetulla tavalla ja näin lapsi kokee voivansa ilmaista avoimesti tunteitaan. Välttävät ja vastustavat kiintymyssuhteet ovat turvattomia kiintymystyyppisiä. Välttelevästi kiintynyt lapsi ei ole saanut hoitajaltaan riittävästi läheisyyttä. Lapsen on pitänyt pärjätä omin avuin, joten hän on oppinut kohtaamaan myös epävarmuuden ja pelon tunteita itsenäisesti. Päinvastoin kuin turvallisesti kiintynyt lapsi välttelevästi kiintynyt lapsi ei yleensä hae hoitajan läheisyyttä. Vastustavasti kiintynyt lapsi on taas saanut hoitajaltaan epäjohdonmukaisia vastauksia tunnetiloihinsa. Tällainen lapsi on usein hyvin riippuvainen hoitajastaan ja varautunut uusissa tilanteissa. Ja toisaalta ensisijainen hoitaja ei ristiriitaisesta käytöksestään johtuen pysty täysin tyyntymään hätäantynyttä lasta. Vastustavasti kiintynyt lapsi ei tee juuri aloitteita läheisyyden saamiseksi, vaikka tarpeensa ilmaiseekin. Silvén ja Kouvo tuovat esiin Mary Mainin (Main & Solomon 1986; 1990) näkemyksen neljännessä kiintymyssuhdetyyppistä, jäsentymättömästä kiintymyssuhteesta. Jäsentymättömästi kiintynyt lapsi saattaa käyttäytyä merkittävän ristiriitaisesti. Tällainen lapsi saattaa hakea vanhemman läheisyyttä, mutta hetken kuluttua poistuu itse tilanteesta. Toisinaan jäsentymättömästi kiinnittynyt lapsi saattaa myös selvästi pelätä hoitajaansa. Jäsentymättömän kiintymyssuhteen taustalla perheessä voi olla erilaisia traumakokemuksia, kuten perheväkivaltaa, alkoholismia, vakavaa masennusta tai lapsen laiminlyöntiä. (Silvén & Kouvo 2010, 75–78.) Suotuisan kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi kokee olonsa turvallisiksi elinympäristössään. Hoitajan laiminlyövä käytös lasta kohtaan voi myöhemmin johtaa mielenterveydellisten ongelmien ja käytöshäiriöiden syntyyn. (Silvén & Kouvo 2010, 84.)

Temperamentti ja kiintymyssuhde kulkevat osittain käsi kädessä. Temperamenttitutkijat kuvaavat temperamenttia yksilön tapana sopeutua uuteen tilanteeseen tai ennalta odottamattomaan tapahtumaan, sekä erityisesti yksilön tapana suhtautua uuteen sosiaaliseen tilanteeseen. (Keltikangas-Järvinen 2004, 92.) Kiintymyssuhde voidaan erottaa temperamentista siten, että siinä missä temperamentti on synnynnäinen, on kiintymyssuhde ympäristöstä saatujen kokemusten pohjalta syntyvä. Temperamentilla on toki vaikutusta kiintymyssuhteen syntyyn. Voidaan ajatella, että synnynnäinen temperamentti määrää kuinka nopeasti ja voimakkaasti lapsi reagoi uhkaavaan tilanteeseen, kun taas kiintymyssuhde selittää lapsen kykyä säädellä omaa turvallisuudentunnettaan uhkaavassa tilanteessa. (Silvén & Kouvo 2010, 79.)

Jari Sinkkonen kirjoittaa kiintymyssuhteen pysyvyydestä ja sen vaikutuksesta lapsen myöhempään kehitykseen. Myös Sinkkonen kuvaa Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriaa, jonka mukaan kotona syntynyt kiintymysstrategia pysyy muuttumattomana, sillä se on tallentunut sisäisiin työskentelymalleihin. Sinkkonen viittaa teoksessaan tutkimuksiin, joiden mukaan kiintymyssuhde pysyisi muuttumattomana erityisesti keskiluokkaisissa perheissä. Turvallinen kiintymyssuhde voi kuitenkin muuttua turvattomaksi esimerkiksi, jos vanhempi sairastuu vakavasti tai kuolee. Varhaisen kiintymyssuhteen laadulla sanotaan olevan merkitystä myöhempään sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen. Turvallinen kiintymyssuhde voi näkyä myöhemmin esimerkiksi empatiana, vastavuoroisuutena sekä hyvänä stressinsietokykyinä. Motoriikan kehityksen myötä lapsi oppii itse säätelämään etäisyyttä muista ihmisistä, kuten äidistä. Sisäiset mielikuvat helpottavat lasta etäisyyden ottamisessa; tiedän, että vaikka menen toiseen huoneeseen, äiti ei katoa mihinkään, vaan odottaa minua keittiössä. On olemassa myös toinen kanta kiintymyssuhteen pysyvyydestä. Sinkkonen viittaa Crittendeniin (2000), jonka mukaan kiintymyssuhde muuttuu lähes poikkeuksetta kasvun ja kehityksen myötä. Erityisesti Crittenden kuvailee vaikeissa oloissa kasvaneita lapsia, jotka ovat joutuneet kehittämään erilaisia selviytymiskeinoja, tämä on siis osoitus ihmisten sopeutuvuudesta. Sinkkonen pohtii myös voisiko kiintymyssuhteen muutoksia kyetä ennakoimaan. Esimerkiksi toisiinsa helposti verrattavissa olevat uhma- ja murrosikä voisivat olla tällaisia ennustettavissa olevia kiintymyssuhteen muutoksia. Vastustava kiintymyssuhdetyyppi tulee vahvasti esille juuri uhma- ja murrosikässä. Uhmaikäiset lapset ovat taitavia vuorottelemaan tunnetilojaan, esimerkiksi raivoamisen ja lepyttelyn välillä. (Sinkkonen 2001, 52–55.)

Turvallisuudentunne tai sen puute, kuten edellä kuvattiin alkaa kehittyä jo lapsen ensimmäisistä elinhetkistä alkaen esiviritetyin kiinnittymiskäyttäytymisen käynnistyessä. Vauvan turvallisuudentunne rakentuu kognitioiden ja affektioiden varaan. Kognitioilla tarkoitetaan tietoa ja vauvan tekemiä aistihavaintoja ja affektioilla vastaavasti tuntemuksia ja tunteita, joita vauva saa lähinnä fyysisinä aistimuksina. Vauva huomaa pian kykenevänsä

vaikuttamaan esimerkiksi äitiin omalla toiminnallaan ja ajattelee; parkumalla pääsen äidin syliin turvaan. Vauva alkaa omatoimisesti yhdistellä syy-seuraussuhteita mielessään ja rakentaa niistä toimintamalleja, joiden varaan turvallisuudentunne alkaa rakentua. Rutiineilla ja ennakoitavuudella on keskeinen merkitys turvallisuuden luojina, eikä niiden merkitys suinkaan väisty lapsen kasvaessa. Niin iltarituaalit kuin päiväkotiin lähteminen ja myöhemmin harrastukset sekä kotiintuloajat rytmittävät arkea suotuisalla tavalla. Ja toisaalta tällöin satunnainen loma luo mukavaa vaihtelua arjen ennakoitavuuteen. (Sinkkonen 2008, 100–104.) Turvallisuudentunteen luominen lapselle on yksi vanhemmuuden tärkeistä tehtävistä. Vanhemman luoma turvallisuuden tunne tarjoaa lapselle mahdollisuuden tutustua maailmaan, hankkia kokemuksia ja oppia uusia asioita. Tieto, että vanhempaan voi luottaa ja hän on tarvittaessa saatavilla mahdollistaa turvallisuudentunteen säilymisen. (Silvén & Kouvo 2008, 98–99.)

Turvallisessa ympäristössä lapsi näyttää helpommin tunteensa, joten myös negatiiviset tunteet tulevat esille helpommin turvallisessa kotiympäristössä. Cacciatore kuvaa tätä sanoin ”turvallisessa paikassa voi räjähdellä”. Monesti lapsi saattaakin käyttäytyä kodin ulkopuolella kuin pieni enkeli ja vanhemmat kummastelevat lapsen kiukkua ja uhmaa kotona. Vieraskoreus on varhaislapsuudessa opittu sosiaalinen taito, joka on hyödyllinen taito myös myöhemmässä elämässä. Kun lapsi tietää olevansa arvostettu perheessä, hän tietää myös että tunteiden näyttäminen on sallittua, eikä hän tällöin säästele niin ilon ja onnen kuin surun ja pettyksenkään tunteita. Mikäli lapsi joutuu elämään ilman turvallista ympäristöä tai perhettä, kätkee hän myös tunteensa välttyäkseen esimerkiksi väkivaltaiselta kohtelulta. (Cacciatore 2010, 42.)

3.2.2 Lasta tukeva kasvatustyyli

Vaikka vanhemmuuteen kasvaminen alkaakin jo ennen lapsen syntymää, vanhemmuus muokkautuu jatkuvasti lapsen kehityksen myötä. Syntyessään lapsi on täysin riippuvainen vanhemmistaan ja kasvaessaan hän alkaa pikkuhiljaa ottaa etäisyyttä vanhempiinsa. Lapsen irrottautuminen ja itsenäistyminen voi ottaa koville ja aiheuttaa erilaisia perheensisäisiä ristiriitatilanteita. (Jarasto & Sinervo 2000, 132.) Neuvola ja myöhemmin kouluterveydenhuolto toimivat osaltaan vanhemmuuden tukipilarina. Nämä peruspalvelut eivät aina kuitenkaan riitä, tällöin tarvitaan erityisapua; kuten sosiaalityötä, perhe- tai yksilöterapiaa. Ammatilainen ei kykene korvaamaan vanhemmuutta, vaan pyrkimyksenä on tukea sen toteutumista. Jokaisen vanhemman olisi hyvä tietää, että epävarmuuden kokemukset itsestä vanhempana kuuluvat normaalina osana vanhemmaksi kasvamiseen. Lapsi on hyväksyttävä omana itsenään ja on tärkeää että lapsi kokee itsensä riittävän hyväksi, ja jopa maailman parhaaksi omien vanhempiensa silmissä. Vanhemmat eivät voi muuttaa lasta, mutta he voivat muuttaa vanhemmuuttaan ja näin vaikuttaa lapseen. (Cacciatore ym. 2008,

93–97.) Sosiaali- ja terveysministeriö korostaa lastenneuvola lapsiperheiden tukena - oppaassaan vertaistuen merkitystä vanhemmuuden voimavarana. Tässä tapauksessa vertaistuella tarkoitetaan samanlaisessa elämäntilanteessa elävien vanhempien toisilleen tarjoamaa sosiaalista tukea. Käytännössä vanhemmilla on mahdollisuus jakaa kokemuksia keskenään ja löytää näin voimavaroja sekä ratkaisuja erilaisiin pulmatilanteisiin. (STM 2004, 113.) Usein puhutaan riittävästä vanhemmuudesta. Sinkkonen käyttää sanamuotoa ”kyllin hyvä” ja hänen mukaansa vanhempi voi olla kyllin hyvä pienistä puutteista huolimatta, sillä juuri nämä ”pienet puutteet” laittavat lapsen oman kehityksen liikkeelle. Voidaan ajatella myös niin, että mikäli kaikki tarpeet toteutetaan ennen kuin lapsi ehtii mitään pyytää, ei hänen kielensäkään voisi tällöin kehittyä. (Sinkkonen 2009, 23–24.)

Lapsen ja vanhemman välisessä suhteessa on kaksi muuttujaa sekä vanhempi että lapsi itse. Lapsen persoonalla on vahva vaikutus lapsi-vanhempi suhteeseen. Tämän lisäksi lapsen tahdolla, fyysisellä ja sosiaalisella ympäristöllä sekä sattumalla on vaikutusta elämään. On tärkeää, että lapsi tuntee itsensä ja ominaisuutensa sekä löytää omat vahvuutensa. Kasvatus ei aina toteudu kuten vanhemmat ovat ennalta suunnitelleet. Rajojen asettaminen on haasteellista, mutta ensiarvoisen tärkeää. Rajoja asetettaessa tulee tiedostaa, että niistä on myös pidettävä kiinni. Mikäli rajoja ei aseteta lainkaan, lapsi alkaa todennäköisesti hakea huomiota huonolla käytöksellä. Ilman rajoja lapsi tuntee olonsa turvattomaksi, eikä myöskään tunne itseään rakastetuksi. Rajattomuuden vastakohtana ovat äärimmäisen tiukat rajat. Tällöin lapsi ei saa mahdollisuutta toteuttaa itseään, eikä myöskään luota itseensä. (Hyvärinen 2009, 356; Cacciatore ym. 2008, 103, 116–117.) Liian tiukat rajat hankaloittavat vastuullisuuden kehittymistä. On tärkeää, että lapsella olisi selkeä käsitys siitä, mikä on sallittua ja mikä ei. Vanhemman olisi hyvä välttää epäjohdonmukaisuutta, sillä lapsen voi olla vaikea ymmärtää, jos jokin on toisena päivänä sallittua ja toisena kiellettyä. (Roberts 2002, 60.) Johtajana vanhempi pitää huolen tasa-arvoisuudesta, turvallisuudesta ja siitä että jokainen huolehtii osaltaan omista tehtävistään kotona ja perheessä. Vanhemman johtajuus ei siis ole pahasta, ellei sen pyrkimyksenä ole tuottaa lapselle pettymyksiä. (Hyvärinen 2009, 356; Cacciatore ym. 2008, 103, 116–117.) Lapsi tarvitsee vanhemmaltaan rajojen lisäksi hyväksyntää ja ymmärrystä, jotta aikanaan rajojen tarve häviäisi ja lapsi oppisi myöhemmin säätämään omaa käytöstään itsenäisesti. (Roberts 2002, 60).

Uhmaikäisen lapsen kanssa kasvatuksen avainsanoja ovat; empatia, ymmärrys, tukeminen ja esikuvana oleminen. Näiden avainsanojen hyödyntäminen saattaa olla hyvin haasteellista, sillä kuritus ja rankaiseminen saattavat olla monella vanhemmalla ensimmäisenä mielessä. (König 2007, 66.) Rakkautta ja rajoja pidetään monesti kasvatuksen kulmakivenä, mutta mitä muuta kasvatuksessa ja lapsen suotuisan kehityksen tukemisessa tulisi ottaa huomioon. Vanhempi-lapsisuhteessa molemmat osapuolet oppivat toisiltaan. Kasvatusta miettimällä, vanhemmat voivat löytää itselle sopivan tavan toimia lapsen kanssa. Ristiriitatilanteet

saattavat aktivoida kasvatustimet ja vanhempi saattaa tahtomattaan käyttäytyä oman vanhempansa tavoin. Esimerkiksi huutaminen ja pahimmassa tapauksessa jopa fyysinen kurittaminen saattavat olla tällaisia kasvatustimeteja. (Vilén ym. 2006, 102.) Juuri näiden keinojen välttämiseksi vanhemman olisi hyvä pysähtyä pohtimaan omia kasvatustimeteitään. Kasvatustilanteet kysyvät itsehillintää vanhemmalta. Itsensä hillitsemisessä vanhemman kohdalla apuna voi toimia esimerkiksi jokin rauhoittava mielikuva. Samalla kun vanhempi opastaa lasta tunteiden hallinnassa, hän voi myös itse opiskella sitä. Väkivallan keinoin kasvatetulle vanhemmalle itsehillinnan harjoittelu voi olla haastavampaa, mutta onneksi jokaisella on mahdollisuus harjoitella tunteiden kanssa pärjäämistä. (Cacciatore 2010, 58.)

Cacciatore, Korteniemi-Poikela ja Huovinen kirjoittavat kasvatustimeteistä lapsen itsetunnon kehitykseen. Heidän mukaansa Suomessa pitkään valloillaan ollut kieltoja, häpeää ja nöyryytystä viljelevä kasvatustimete. Tällainen autoritäärinen kasvatustimete tai päinvastainen seuraavassa kappaleessa tarkemmin kuvattu ”antaa mennä - tyyli” voivat pahimmillaan tuhota lapsen itsetunnon. Itsetuntoa murentavan kasvatustimete sijaan Cacciatore ym. korostavat kannustamisen ja myönteisten asioiden huomioimisen tärkeyttä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 77–78.) On suotavaa, että jokainen lapsi saa kannustusta osakseen. Ben Furmanin mukaan kehuminen ja kannustus ovat vaikutusvaltaisimpia tapoja myötävaikuttaa lapsen käyttäytymiseen niiden samalla vahvistaessa lapsen itseluottamusta. Kehumisen ja kannustamisen avulla vanhempi pystyy määrätietoisesti vahvistamaan lapsen toivottua käyttäytymistä. Jotta kehu menisivät ”perille”, on kehumisen oltava Furmanin mukaan riittävän monipuolista. Monipuolinen kehuminen johtaa siis todennäköisemmin toivottuun lopputulokseen. Kehumisen perimmäinen tarkoitus on saada lapsi tuntemaan itsenä ylpeäksi toimiessaan toivotulla tavalla ja näin vaikuttaa lapsen haluun käyttäytyä jatkossakin kyseisellä tavalla. Kiittämällä kehuminen on luonteva tapa antaa lapselle positiivista palautetta, mutta positiivista palautetta voidaan antaa myös sanattomalla kehulla kuten taputtamalla lapselle. Myös kehuminen niissä tilanteissa, joissa lapsi on pyrkinyt toimimaan toivotulla tavalla, mutta ei ole ehkä yrityksestä huolimatta vielä onnistunut, voi vaikuttaa positiivisesti lapsen tapaan toimia jatkossa vastaavassa tilanteessa. (Furman 2012, 14–16, 20–25.) Yleensä temperamentiltaan sosiaalinen lapsi saa luonnostaan ympäristöltä kehitykselleen edullista palautetta kuten kannustusta, kehuja ja ihailua. Lapsi jonka sosiaalisuus on päinvastaisesti matala, saa herkästi negatiivista palautetta sosiaalisista tilanteista. Vanhemmalla ei ole mahdollisuutta kasvatustimeteillä vaikuttaa aikanaan ratkaisevasti lapsen sosiaalisuuteen, sillä se on synnynnäinen temperamenttipiirre. Vanhempi voi kuitenkin opettaa lasta käyttämään omaa temperamenttiaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 36–40.)

Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen ja Vilén kuvaavat neljää erilaista kasvatustyyliä, autoritääristä kasvatusta, antaa mennä -tyyliä, lapsijohtoista kasvatusta ja ohjaavaa kasvatusta. Kasvatustyyli vaihtuvat vuosien saatossa, mutta uusien kasvatustyylien omaksuminen yhteiskunnassa vie aikaa. Todennäköisesti lähes jokaisen vanhemman kasvatustyyli on kuitenkin sekoitus erilaisia kasvatustyyliä. Autoritäärisessä kasvatustyyliässä aikuinen päättää lasta kokevista asioista, sillä hänellä on elämäkokemusta, hän on vanhempi ja fyysisesti vahvempi. Aikuinen siis käyttää valtaansa asemastaan johtuen. Vanhempi tietää ja määrää, mitä ja miten lapsen tulee asioita tehdä. Mikäli asiat eivät mene kuten vanhempi on toivonut, saa lapsi todennäköisesti nuhtelua ja syyllistämistä osakseen. Autoritäärisessä kasvatuksessa lapselta siis odotetaan tottelevaisuutta ja kuuliaisuutta vanhempiaan kohtaan. Tämä kasvatustyyli vaikuttaa epäsuotuisasti lapsen itsetuntoon. Antaa mennä -tyyli on vastakohta autoritääriselle kasvatukselle. Siinä vanhempi luopuu kasvatusvastuustaan ja luottaa lapsen omaan kykyyn selviytyä erilaisista tilanteista. Ilman rajoja, lapsi saattaa kokea turvattomuuden tunnetta. Lapsi saattaa alkaa jopa tuhoisin seurauksin etsimään itse rajojaan. Antaa mennä -tyylillä kasvatettu lapsi on usein ulkopuolisen mielestä huonokäyttöinen. Hemmottelevassa, lapsijohtoisessa kasvatuksessa lapsi ”pomottaa” vanhempaa oman tahtonsa mukaan. Tällainen lapsi ei ole tottunut pettymyksiin tai vastoinkäymisiin, sillä vanhemmat ovat aina antaneet periksi kuvitellen tekevänsä asioita lapsen parhaaksi. Lapsen huono pettymystensietokyky voi aiheuttaa voimakkaita raivokohtauksia ja käyttäytymisongelmia. Ohjaavan kasvatuksen tavoitteena on taas saada lapsi itsenäistymään turvallisesti. Ohjaava kasvattaja pyrkii motivoimaan lasta toimimaan toivotulla tavalla. Hän luottaa itseensä kasvattajana sekä lapseen. Ohjaava kasvatustyyli rakentuu hyvän vuorovaikutuksen pohjalle. Vanhempi perustelee asioita lapselle ja antaa ehdotuksia vaihtoehtoisesta toiminnasta silloin, kun lapsi aikoo tehdä jotakin kiellettyä. Ohjaavassa kasvatuksessa vanhempi kuuntelee lapsen näkemyksiä ja vastaa tämän kysymyksiin. Lapselle on asetettu rajat ja ongelmatilanteet ratkotaan keskustelemalla. Lapsi tietää vanhemman rakastavan ja välittävän hänestä, vaikka hän joskus toimiikin ei-toivotulla tavalla. Ohjaava kasvatustyyli kehittää lapsen itsenäisyyttä ja hänen kykyä ottaa muut huomioon. (Karling ym. 2008, 25, 30–32.)

3.2.3 Käyttökelpoisia keinoja ja menetelmiä

Lapsen uhmasta ja tahdosta kertovassa kappaleessa on käyty läpi erilaisia toimintamalleja konkreettisiin arkielämän tilanteisiin ja annettu tilannekohtaisia esimerkkejä, kuinka vanhempi voisi omalla toiminnallaan tukea lapsen tahdon kehitystä. Lisäksi olemme käsitelleet turvallisuuden tunteen sekä rajojen asettamisen merkitystä osana suotuisaa kasvatusta. Näiden toimintamallien lisäksi käsitelimme erilaisia keinoja ja menetelmiä, jotka ovat helposti sovellettavissa tahtoikäisen lapsen kasvatukseen. Menetelmänä paljon tunnustusta saaneen aggressiokasvatuksen tulisi Raisa Cacciatoren mukaan olla osa jokaisen

lapsen kasvatusta. Aggressiokasvatusta voidaan kuvata suunnitelmallisena väkivallan ehkäisykeinona, jota voidaan hyödyntää myös tahtoikäisen lapsen kasvatuksessa. Cacciatoren mukaan vanhemman tehtävä on olla luotettava aikuinen ja rakentavalla tavalla toimiva kasvattaja. Aggressiokasvatusta on tarkoitettu toteuttavaksi lähinnä kotona, mutta on tärkeää että ympäröivä maailma pohjautuu samantyyppisiin väkivallattomiin kasvatusperiaatteisiin. Tahtoikäinen lapsi kaipaa vanhemmiltaan tukea uuteen kehitysvaiheeseen ja itsenäistymiseen. Erilaisia keinoja riidan välttämiseksi tahtoikäisen lapsen kanssa voivat olla esimerkiksi vaihtoehtojen esittäminen suoran käskyn sijaan. Tilanne on lapselle mielekkäämpi, mikäli hän saa valita kahdesta vaihtoehdosta ja näin lapsi kokee että hänen päätöksensä on itsenäinen. Lapsen raivostuessa kiukkua voidaan helpottaa pyrkimällä kiinnittämään lapsen huomio toisaalle. Erilaiset hämmästykset katkaisevat tyypillisesti päälle jääneen negatiivisten tunteiden kehän. Lapsen tunteen kieltämisen sijaan toimiva keino voi olla ”tahdon huutoon” yhtyminen. Lapsen säikähtäessä vanhemman matkivaa huutoa, lapsi ymmärtää, että hänen tahtonsa on tullut kuulluksi. Tällöin lapsi saattaa yhtäkkiä sopeutuakin mukisematta aikuisen tahtoon. (Cacciatore 2007, 54,104.)

Kahden- kolmen vuoden ikäisenä, uhmaiän kynnyksellä lapsi alkaa opiskella, miltä mikäkin tunne tuntuu ja kuinka niiden kanssa toimitaan. Uhmaiän vahvojen tahto- ja kiukkupuuskien keskellä lapsi on hämmentynyt ja kaipaa vanhemman apua ja ohjausta tunteiden ymmärtämiseen. Toisille tunteiden hallinta on alusta asti helpompaa temperamenttisyistä. Elämään kuuluvat niin myönteiset, kuin kielteisetkin tunteet. Myönteiset tunteet tuntuvat mukavilta, hauskoilta ja helliltä kun taas kielteiset ja haastavat tunteet tuntuvat rankoilta, kipeiltä ja yksinkertaisesti vaikeilta käsitellä. Kuitenkin kielteiset ja haastavat tunteet ovat yhtä tärkeitä kuin myönteiset, ja rakentavasti kohdattuina ne ovatkin merkittäviä tahtoikäisen tervettä muutosta ja itsenäistymistä tukevia kokemuksia. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on avain sosiaalisissa suhteissa pärjäämiseen. Lapsen kokiessa erilaisia tunteita vanhemman on hyvä yksinkertaisesti sanoittaa lapselle tunne; mikä sen on laukaissut ja miksi, kuinka sen voi näyttää ja mihin tunteen voi kanavoida. Tavaroiden heittäminen tai muunlainen aggressiivinen käytös on aina väärin ja pelkkien kieltojen sijasta lapselle on kerrottava, kuinka hän saa tunnettaan purkaa. (Cacciatore 2007, 16–18.) Kun lapsi on voimakkaan tunnekuohun vallassa, aikuinen voi auttaa häntä puhumalla rauhallisesti, auttamalla lasta tunteen nimeämisessä ja sen alkuunpanijan oivaltamisessa. Lapselle on hyvä kertoa, että tunne on ymmärrettävä ja hyväksyttävä ja se laantuu aikanaan. (Aro 2011, 27.)

Lapsen on tärkeää tietää, että tunteita saa olla ja niitä saa ilmaista. Tunteiden aiheuttaman toiminnan perussääntöjä ovat, että ketään ei saa satuttaa eikä paikkoja saa rikkoa. Kun vihan tai pettymyksen tunne iskee, lapselle on hyvä tarjota vaihtoehtoja tapaa tunteiden purkamiseen. Turvallisia keinoja tunteen purkamiseen voivat olla esimerkiksi sanomalehden repiminen, omaan huoneeseen meneminen tai pehmolelun rutistaminen. Vanhemman

antaman esimerkin avulla lapsi alkaa ajan myötä luottaa siihen, että hän oppii oikeanlaisen keinon ikävempienkin tunteiden ilmaisuun. Tunneilmaisujen jatkuvalla tukahduttamisella on taas tuhoisa vaikutus lapsen itsetuntoon, siksi tunteiden ilmaiseminen on lapselle tärkeää. (Cacciatore 2007, 104–105.) Pettymysten ja tunteiden käsittely satujen avulla voi olla hyvä keino tuoda tunteet lapsen tasolle. Satua luettaessa vanhempi voi selvittää lapselle miltä sadun henkilöhahmoista tuntuu. (Murphy 2010, 57).

Vanhemman tehtävä on säilyttää vanhemman rooli myös raivoavan ja kiukuttelevan lapsen edessä. Jos aikuinen menettää malttinsa ja vastaa lapsen kiukkuun raivoamalla ja väkivallalla, hän vain loukkaa ja pelottaa lasta. Pelottava aikuinen saattaa lamaannuttaa lapsen opettamatta hänelle lainkaan rakentavia tunteiden hallintakeinoja. Väsymys on tyypillinen syy lapsen riehumiseen tai vanhemman suuttumukseen. Väsyneen lapsen tai uupuneen vanhemman kanssa rakentavien tunteiden hallintakeinojen opetteleminen on hyödytöntä. Paras keino selviytyä väsymyksen aiheuttamasta suuttumuksesta on nukkuminen. Lapsen suuttumukseen tai pelkoon riittää lääkkeeksi sylissä pitäminen ja vanhemman toteamus ”ei hätää” tai ”kaikki hyvin”. (Cacciatore 2007, 104–105.) Fyysisten tarpeiden lisäksi lapsella on tarve tuntea olonsa turvalliseksi, rakastetuksi ja hyväksytyksi. Pienelle lapselle hellittely ja sylittely ovat tärkeitä arjen yhdessäolon hetkiä, mutta sylittely voidaan ottaa käyttöön myös riitatilanteisiin, joihin lapsen kanssa tuntuu olevan hankalaa löytää yhteisiä ratkaisuja ja sovintoa. Sylihoidossa tunteiden ilmaiseminen on sekä vanhemman että lapsen puolelta välitöntä ja rehellistä ja siinä lasta autetaan hallitsemaan tunteitaan ja ilmaisemaan niitä sanoin. Sylihoitoa voidaan soveltaa käyttöön kiukkukohtauksen aikana ottamalla lapsi syliin, niin että lapseen saadaan katsekontakti. Sylihoidon antaja pyrkii rauhoittamaan lasta puheellaan ja antaen fyysisyydellä turvallisia rajoja. Sylihoidon tarkoituksena ei ole rankaista lasta eikä kamppailla tätä vastaan, mutta on tärkeää, ettei lapsen anneta rimpuilla itseään pois sylistä. Sylihoitoa tulee jatkaa kunnes lapsi on rauhoittunut ja rentoutunut. (Litja ym. 2000, 91–94.) Kaikkien lasten kohdalla sylihoito ei kuitenkaan aina toimi odotetulla tavalla. Toisinaan tiukka syliote saattaa jopa lisätä lapsen raivoa. Mikäli sylissä pitäminen ahdistaa lasta, voi vanhempi olla vain tyynenä läsnä, kunnes lapsi rauhoittuu. Pysymällä levollisena vanhempi auttaa lasta ymmärtämään, että suuttumus ei ole vaarallista. Jos lapsi saa vanhemman helposti pois tolaltaan, voi lapsi saada helposti käsityksen, että hänellä on kyky säädellä vanhempansa tunteita. Tärkeää on, että vanhempi estää väkivaltaiset teot lempeästi, mutta lujasti. Useinkaan pelkkä sanallinen kielto ei tehoa kiukunpuuskaiseen lapseen. On muistettava, että vanhempi ei ole kuitenkaan sen enempää oikeutettu väkivaltaiseen käytökseen kuin lapsikaan. (Cacciatore 2007, 105.) Lapsen uhmatessa ja ärsyttäessä, pysymällä tyynenä vanhempi opettaa lapselle itsehillintää. (Cacciatore 2010, 44). On hyvä muistaa, että suuttunut ja raivoava lapsi osoittaa käytöksellään myös luottamusta vanhempaansa kohtaan, joten tällainen käytös kertoo lapsen ja vanhemman välisestä turvallisesta suhteesta. (Cacciatore 2007, 105).

4 Työn toteutus

Opinnäytetyön aihe päätettiin keväällä 2011 ja opinnäytetyöprosessi käynnistyi virallisesti syksyllä 2011. Ensimmäinen ohjauspalaveri opinnäytetyön ohjaajan hoitotyön lehtori Raija Tarkiaisen kanssa pidettiin syyskuussa 2011. Ohjauspalaverissa käytiin läpi opinnäytetyön aikataulua, sisältöä ja työssä käytettävää menetelmää eli kirjallisuuskatsausta. Kahden viikon kuluttua tästä olimme sopineet tapaamisen tiedonhallinnan lehtorin Monika Chessin kanssa. Hänen kanssaan kävimme läpi tiedonhankintaa ja lähdekritiikkiä. Näiden tapaamisten jälkeen tutustuimme tarkemmin lähdekirjallisuuteen ja aloimme työstää opinnäytetyön teoreettista viitekehystä. Teoreettisen viitekehysten työstämisessä painotimme ensin uhmaikään ja vanhemmuuteen ja vasta tämän jälkeen aloimme tarkemmin pohtia lapsen itsenäistymistä tukevia keinoja ja menetelmiä. Tämä tuntui johdonmukaiselta ja selkeältä työjärjestykseltä. Ohjauspalavereita pidettiin Raija Tarkiaisen kanssa noin kerran kuukaudessa. Palavereissa mietittiin aiheen rajausta ja työn rakenteellisia ratkaisuja. Esitteen työstämisen suhteen olimme yhteydessä korkeakoulusihteeri Eila Harleen. Esitteen työstäminen aloitettiin helmikuussa 2012. Eila Harlea tavatessamme kävimme läpi esitteen ulkoasullisia ratkaisuja ja sovimme aikataulusta. Maaliskuussa luovutimme esitteen tekstit ja kuvat Eila Harlelle. Työ valmistui aikataulun mukaisesti huhtikuussa. Esite luovutettiin Hyvinkään neuvoloiden käyttöön toukokuussa 2012.

5 Pohdinta

5.1 Luotettavuus ja eettisyys

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden arvioinnin välineenä voidaan pitää lähdekritiikkiä. Tutkijan valitessa ja punnitessa lähdemateriaalin luotettavuutta, on hänen harjoitettava lähdekritiikkiä. Tärkeitä seikkoja ovat erityisesti lähteen aitous, riippumattomuus, alkuperäisyys sekä luotettavuus. Lisäksi on huomioitava teoksen kirjoittajan asemaa kyseisen aiheen asiantuntijana sekä julkaisun arvostusta ja ajankohtaisuutta. Ajankohtaisuus on merkityksellistä tutkimuksen kehittyessä vauhdilla, jolloin myös julkaisut vanhenevat ja tieto ei enää päde. Lähdekritiikkiin sisältyy tutkijan taustan selvittäminen ja hänen ammattitaitonsa punnitseminen. Lähteen puolueettomuutta aiheen suhteen tulee tarkastella kirjoittajan mahdollisten henkilökohtaisten, poliittisten, taloudellisten tai muiden mahdollisten intressien valossa. Luotettavinta on käyttää ensikäden lähteitä eli primäärlähteitä, jolloin tieto on mahdollisimman aitoa ja alkuperäistä. Sekundäärlähteet saattavat olla monen käden kautta kulkenutta tietoa, jolloin tieto on joutunut alttiimmaksi eri tahoilta tulleille vaikutteille tai esimerkiksi asiavirheille. Asianmukainen lähteisiin viittaaminen on osoitus tutkimuksen tieteellisyydestä ja laadusta ja se lisää

lukijaystävällisyyttä mahdollistaen lukijalle tämän halutessa alkuperäisten lähteiden tarkistamisen ja tutkimisen. Luotettavimpina lähteinä voidaan pitää tieteellisiä tutkimuksia, kun taas internetin tarjoamaa tietoa tulee arvioida kriittisesti. (Mäkinen 2006, 128–130) Tutkitun tiedon hankinnassa voidaan käyttää viittä eri tietolähdettä; kirjoja, alan tieteellisiä julkaisuja, viitetietokantoja, kokoomatietokantoja sekä internetiä. Kirjojen katsotaan käsittävän sekä perinteiset, että sähköiset kirjat. Huomion arvoista kirjoja käytettäessä on, että tieto saattaa olla osittain vanhentunutta jo kirjan ilmestyessä, sillä julkaisuprosessit ovat pitkiä. Tuoreinta tietoa tavoiteltaessa perinteiset kirjat eivät siis välttämättä ole paras lähde. (Salanterä & Hupli 2003).

Asiantuntijoiden kirjoittamia lähteitä arvioitaessa asiantuntijuus voidaan käsittää jonkin ongelma-alueen erityisosaamisena. Asiantuntijuuden merkkejä ovat esimerkiksi tasokas koulutus sekä pitkä työkokemus, joiden ansiosta asiantuntijalla on muita parempi tuntemus alastaan. Asiantuntijuus tulee kuitenkin käsittää muttuvana ominaisuutena. (Sarajärvi, Mattila & Rekola 2011, 39.) Opinnäytetyömme lähteinä käytimme pääasiallisesti tunnettujen ja arvostettujen alan asiantuntijoiden julkaisemaa tutkimukseen ja asiantuntijuuteen perustuvaa tietoa. Näin pystyimme luottamaan lähteiden luotettavuuteen ja aitouteen. Pyrimme valitsemaan käyttämämme lähteistön kriittisesti, emmekä halunneet valita reilusti yli kymmentä vuotta vanhoja teoksia. Internet lähteitä on käytetty harkiten ja ne on jätetty työssämme tietoisesti vähemmälle. Lähdeviitteet merkitsimme tarkasti, jolloin lähde teoksen kirjoittaja on näkyvillä ja käytetyt lähde teokset on helppo tarvittaessa löytää. Halutessaan myös esitteen lukijalla on mahdollisuus tutustua aiheeseen syvemmin paneutumalla esitteessä käytettyyn kirjallisuuteen lukuvinkkejä-osiota hyödyntäen. Tässä opinnäytetyössä käyttämämme lähteet ovat lähes kaikki suomalaisia teoksia. Ulkomaalaisia lähteitä ja mahdollisia tutkimuksia hyödyntämällä olisimme voineet saada uutta tietoa ja monipuolisempaa näkökulmaa työhön.

Esite on toteutettu lukijaystävällisesti selkeään ja tiiviiseen muotoon. Se on kohdistettu kaikille uhmaikäisten lasten perheille lukijoita luokittelematta. Eettisyys näkyy tavoitteena tuottaa lapsiperheiden vanhemmille ajantasaista, konkreettista ja tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa. Esitteen kuvat on saatu tutuilta lapsiperheiltä. Olemme saaneet kuviin käyttöoikeudet kirjallisena sekä luvat niiden julkaisuun.

5.2 Esitteen käyttökelpoisuus

Esitteessä käsitellään uhmaikää positiivisesta kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Olemme pyrkineet näin tuomaan esille uhmaiän merkityksen osana lapsen itsenäistymistä. Esitteen tekstit koottiin opinnäytetyön huolellisesti työstetystä teoreettisesta viitekehystä valikoiden ja tiivistäen. Huomiota kiinnitettiin erityisesti käytännönläheisyyteen ja arjen

tavoittamiseen konkreettisin esimerkein, kuten ruokailu-, nukkumaanmeno- ja peseytymistilanteista. Käytännön esimerkkien lisäksi esite tarjoaa lukijalle asiantuntijoiden kehittämiä keinoja ja menetelmiä uhmaikäisen ja perheen tueksi. Esite on pyritty kirjoittamaan lapsen edun näkökulmasta, siten että se motivoisi vanhempia toimimaan lapsen itsenäistymisen tukijoina.

Tekstit hyväksyttiin opinnäytetyönohjaajan lisäksi kolmella Hyvinkään kaupungin terveydenhoitajalla Leena Kentällä, Elisa Räikkösellä ja Outi Rusula-Pyrhösellä. Ammattilaisten pyydetyn palautteen lisäksi pyysimme palautetta viideltä tutulta lapsiperheeltä. Terveystoimijilta pyysimme vapaasanaisen palautteen esitteen sisällöstä ja kysyimme heidän mielipidettään uhmaikä-tahtoikä sanaparin käytöstä. Lapsiperheitä saadussa palautteessa pyysimme kommentteja seuraavasti: 1. Mitä hyvää esitteen sisällössä on? 2. Mitä jäit kaipaamaan esitteeltä? 3. Kuinka esitteen sisältöä voisi mielestäsi parantaa? 4. Saitko esitteestä uuta tietoa? Jos sait niin mitä? Lisäksi pyysimme tuomaan esille uhmaikäisiin liittyviä kysymyksiä, jotka jäivät mietityttämään esitteen lukemisen jälkeen. Saimme lapsiperheitä hyvää palautetta esitteen soveltuvuudesta vanhempien käyttöön. Esitteen arvioitsijat kommentoivat esitteen sisältöä hyväksi. Esite koettiin myös kannustavaksi ja helppolukuiseksi. Palautteessa saimme ehdotuksen mainita MLL:n vanhempainnetti sivustosta, jossa vanhemmilla on mahdollisuus syventää tietämystään ja saada myös tarvittaessa vertaistukea. Toteutimme ehdotuksen lisäämällä MLL:n vanhempainnettisivuston esitteen lukuvinkkejä -osioon. Lisäksi pyydettiin maininta vanhemman rajallisuudesta ja siitä, että aina vanhempikaan ei kykene pysymään tyynenä uhmaikäisen kanssa ”kamppaillessaan”. Vanhemman ei tarvitse kokea syällisyyttä tai tuntea itseään huonoksi vanhemmaksi satunnaisesta ”hermojen menettämisestä”. Neuvolan terveydenhoitajat antoivat palautetta lapsen vilkkautta käsittelevästä kappaleesta, jossa oli maininta ADHD:sta. Maininta koettiin aiheen kannalta tarpeettomaksi, joten jätimme sen pois esitteestä. Opinnäytetyön kannalta maininta ylivilkkaudesta on mielestämme kuitenkin tärkeä. Neuvolasta saadun palautteen mukaan esite on hyvä ja otetaan käyttöön Hyvinkään neuvoloissa.

Lopullisesta esitteestä tuli odotustemme mukainen. Esitteen ulkoinen olemus on selkeä ja siisti. Otsikko kuvaa sekä lapsen että vanhemman näkökulmaa uhmaikäisiin ja kansi houkuttelee jatkamaan lukemista sisäsivuille. Kuvat elävöittävät tekstiä ja pitävät lukijan mielenkiintoa yllä. Jokaisella aukeamalla on vähintään yksi kuva. Vaikka esitteessä on paljon tekstiä, vaikutelma ei ole lukijalle raskas. Esitteestä tuli 14-sivuinen ja loppuun jätettiin sivun verran tilaa omille muistiinpanoille. Esitteen taitto on onnistunut ja kuvat on aseteltu hyvin.

Suosittelomme esitettä jaettavaksi lapsiperheisiin, jossa uhma on ajankohtainen. Tarkemmin määriteltynä hyvä ajankohta esitteen käytettävyyttä ajatellen voisi olla esimerkiksi 2-vuotis tarkastuksen yhteydessä, tai muuna ajankohtana kun terveydenhoitaja kokee esitteen

ajankohtaiseksi perheen elämäntilanteen kannalta. Toivomme, että perheet saavat esitteen avulla vinkkejä arkisiin tilanteisiin sekä rohkaistuvat uhmaikäisen lapsen kohtaamisessa. Toivottavaa olisi myös, että neuvolan terveydenhoitajat voisivat hyödyntää esitteen sisältöä lapsiperheiden kanssa työskennellessään ja saisivat siitä käytännöllisen apuvälineen työhönsä.

5.3 Lopuksi

Opinnäytetyöprosessimme on edennyt alun tiedonhankinnasta neuvolaesitteen toteuttamiseen johdonmukaisesti ja mutkattomasti. Aikataulullisesti opinnäytetyö eteni suunnitellusti, ja valmistui jopa hieman etuajassa. Konkreettisen, painotuoreen esitteen käsiin saaminen on ollut meille tärkeä tavoite. Prosessin kaikissa vaiheissa päällimmäisenä mielessä on ollut uhmaikäisen lapsen perheen arjen tavoittaminen ja sitä kautta toimivan, informatiivisen esitteen työstäminen. Esitteen sisältöjä hioessa lapsiperheiden mielipiteet olivat meille kullan arvoisia.

Vaikka alun sähköisten tiedonhakujen osalta tulikin hieman hämmentynyt olo löydetyn materiaalin vähydestä johtuen, löytyi asiantuntijateoksia lopulta sylikaupalla - ihan vain aiheen kirjallisuutta kirjastossa selaten. Huomasimmekin tiedonhakua tehdessämme, kuinka merkityksellistä on, että sähköisten aineistojen asiasanat ovat osuvia ja kuvaavia. Mitä väliä on tiedolla, jos kukaan ei sitä löydä? Opinnäytetyön teoriaosuuden muotoutuessa pohdimme pitkään käyttäisimmekö työssä tuttua uhmaikä-termiä, vai korvaisimmeko sen tuoreemmalla ja modernimmalla ”tahtoikäällä”. Teimme pientä epämuotoista kyselyäkin termien toimivuudesta opiskelijakollegoilta ja ohjaajaltamme. Neuvolan terveydenhoitajat kannattivat tahtoikä-sanana käyttöä. Tarkastimme sanan käyttökelpoisuuden kuitenkin Yleisestä suomalaisesta asiasanastosta (YSA), eikä ”tahtoikä” -termiä sieltä löytynyt. Lopulta päädyimme käyttämään työssämme uhmaikä nimitystä väärinymmärryksiä välttääksemme. Työssä käsitellään uhmaikää kuitenkin positiivisesta tahdon kehityksen näkökulmasta ja osana lapsen itsenäistymistä.

Meille henkilökohtaisesti opinnäytetyöprosessi on opettanut kriittistä tiedonhakua ja lähdeosteiden arviointia. Varsinainen opinnäytetyön aihe on syventänyt tietämystämme lapsen kehityksestä sekä lapsen itsenäisyyttä tukevasta vanhemmuudesta. Voi sanoa, että osaamme vastata kysymykseen: mitä uhmaikäinen lapsi tarvitsee vanhemmaltaan. Tätä tietämystä pystymme varmasti hyödyntämään tulevaisuudessa terveydenhoitajan ammatissa perheiden kanssa työskennellessämme. Uskomme, että tämä työprosessi ohjaa meitä tulevaisuudessa myös vanhempina.

Lähteet

Axelin, A. & Pudas-Tähkä, S.-M. 2007. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajausta, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa Johansson, K. Axelin, A. Stolt, M. & Ääri, R.-L. (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Digipaino-Turun Yliopisto, 46–57.

Aro, T. 2011. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi, Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 27. 1. Painos. Porvoo: Bookwell.

Cacciatore, R. 2010. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään. Helsinki: Väestöliitto.

Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat - opetusmateriaali kouluille. Helsinki: Opetushallitus.

Cacciatore, R. Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WS Bookwell.

Elomaa, L. & Mikkola, H. 2008. Näytön jäljillä. Tiedonhaku näyttöön perustuvassa hoitotyössä. 4. uudistettu painos. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu.

Furman, B. 2012. Olen ylpeä sinusta! Ratkaisukeskeisiä keinoja vanhemmille ja muille lasten kasvattajille. Helsinki: Tammi.

Greene, R. 2007. Tulistuva lapsi. 2.painos. Helsinki: Finn Lectura.

Hakala, P. 2002. ADHD, tietoja ja luentoja, Päivi Hakala. Tyttöjen ylivilkkaushäiriötä ei aina tunnisteta. Viitattu 28.2.2012. <http://paivitasala.wordpress.com/testeja/tyttojen-ylivilkkaushairiota-ei-aina-tunnisteta/>

Huttunen, M. 2010. ADHD (Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö). Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 10.10.2011. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353

Hyvärinen, S. 2009. Vanhemmuus ja parisuhde pikkulapsiperheessä. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2009. Neuvolatyön käsikirja. 1.-3. painos. Helsinki: Tammi, 354–361.

Jalanko, H. 2011. Hermosto ja mielenterveys. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 10.10.2011.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00037#s12

Jarasto, P. & Sinervo, N. 2000. Elämää varten. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Kolmas painos. Jyväskylä: Gummerrus.

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset - huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, K. Axelin, A. Stolt, M. & Ääri, R.-L. (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Digipaino-Turun Yliopisto, 5–6.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. 1.-2. painos. Helsinki: WSOYpro.

Karling, M. Ojanen, T. Sivén, T. Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. 11. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Katajamäki, E. 2004. Terveen lapsen ja nuoren kehitys, hoito ja ohjaus. Teoksessa Koistinen, P. Ruuskanen, S. Surakka, T. (Toim.) 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 52–99.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WS Bookwell.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WS Bookwell.

Kyngäs, H. Kääriäinen, M. Poskiparta, M. Johansson, K. Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. 1.painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. 2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. Hoitotiede 18 (1), 37–45.

König, K. 2007. Lapsen kolme ensimmäistä vuotta. Suom. Pietikäinen, M. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja.

Lauri, S. 2003. Näyttöön perustuva hoitotyö. Teoksessa Salanterä, S & Hupli M. Tutkitun tiedon hankinta ja arviointi. Helsinki: WSOY.

Leino-Kilpi, H. & Ääri, R.-L. 2007. Haasteita ja huomioitavaa kirjallisuuskatsauksen teossa. Teoksessa Johansson, K. Axelin, A. Stolt, M. & Ääri, R.-L. (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Digipaino-Turun Yliopisto, 109–116.

Litja, T. & Oinonen, M. 2000. *Mä en haluu*. Leikki-ikäisen arjen pulmia. Helsinki: Edita.

Mackonochie, A. 2006. *Uhmaikä*. Leikki-ikäisen ongelmallinen käyttäytyminen. Helsinki: Perhemediat.

MLL. 2011. Vanhempainnetti. Lapsi kokeilee rajoja. Viitattu 10.10.2011.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/lapsi_kokeilee_rajoja/

MLL. 2012. Vanhempainnetti. Lapsi on uhmaiässä. Viitattu 28.2.2012. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/lapsi_on_uhmaiassa/

MLL. 2012. Vanhempainnetti. Lapsi oppii kuivaksi. Viitattu 29.2.2012.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/lapsi_oppii_kuivaksi/

Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.

Murphy, A. P. 2010. *Lasten leikkiä*. Kuinka kasvatat fiksuja, terveitä ja huomaavaisia lapsia syntymästä 12-vuotiaaksi. Helsinki: Schildts Kustannus.

Riikola, T. Moilanen, I. Puustjärvi, A 2011. ADHD:n hoito. Käypä hoito-suositukset. Viitattu 10.10.2011. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/khp00071>

Roberts, R. 2002. *Self-esteem and early learning*. Second edition. London: Paul Chapman Publishing.

Ruokatieto. Lasten nirsoilu voi olla perinnöllistä. 2007. Viitattu 25.1.2012.
http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Arkistoitu_uutinen_tai_tiedote.aspx?id=1078952&NewsItem=4423

Sarajärvi, A. Mattila, L-R. & Rekola, L. 2011. *Näyttöön perustuva toiminta*. Avain hoitotyön kehittämiseen. 1. painos. Helsinki: WSOYpro.

Silvén, M. & Kouvo, A. 2010. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Silvén, M. (Toim.) 2010. *Varhaiset ihmissuhteet*, Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus, 65–86.

- Silvén, M. & Kouvo, A. 2008. Onko läheisillä perhesuhteilla kauaskantoisia vaikutuksia lastemme elämään? Teoksessa Lahikainen, A. R. Punamäki, R-L. & Tamminen, T. (Toim.) 2008. Kulttuuri lapsen kasvattajana. Helsinki: WSOY, 98–116.
- Sinkkonen, J. 2001. Lapsen puolesta. Helsinki: WS Bookwell.
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Toinen painos. Helsinki: WS Bookwell.
- Sinkkonen, J. 2010. Lapsen kanssa - hyvinä ja pahoina päivinä. Yhdestoista painos. Helsinki: WS Bookwell.
- Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2003. Ihminen tarvitsee toisen läheisyyttä. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (Toim.) 2003. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY, 7–12.
- Skodvin, A. 2004. Elämää varten, lapselle rajat. Helsinki: Gummerus Kirjapaino.
- STM. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima.
- Torkkola, S. 2002. Terveysviestintä. Vammala: Tammi.
- Torkkola, S. Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammi.
- Vilén, M. Vihunen, R. Vartiainen, J. Sivén, T. Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. 1.painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Wieland, A. 1953. Kun lapset uhmailevat. 2. painos. Hämeenlinna: Karisto.

Kuvaluettelo

Kuva 1. ”Turvallisesti vanhemman kanssa”, Minna Ginman

Kuva 2. ”Pikku vintiö”, Minna Ginman

Kuva 3. ”Minä ohjaan itse”, Sari Ginman

Kuva 4. ”Nyt kiukuttaa”, Minna Ahlqvist

Kuva 5. ”Siskokset riippukeinussa”, Lotta Soiniitty

Kuva 6. ”Leikin riemua”, Minna Ahlqvist

Kuva 7. ”Murjottava muusikko”, Minna Ahlqvist

Kuva 8. ”Sisarushali”, Lotta Soiniitty

Liitteet

Liite 1. Esite

Kiukkua ja uhmaa - rajoja ja turvaa

Keinoja lapsen itsenäistymisen tueksi



Sisällys

Hyvät vanhemmat	3
Oma tahto	4
Meidän perheen vilkas Vili Vilperi	5
Kitinää, napinaa & kiukuttelua	6
Pieni ”raivopää” talossa	7
Arkea opettelemassa	8
Mitä uhmaikäinen lapsi tarvitsee	11
Keinoja ja menetelmiä	12
Lukuvinkkejä	14

Hyvät vanhemmat

Lapsen kehitykseen kuuluu sekä seesteisempiä että myrskyisempiä kehitysvaiheita. Mikäli lapsenne elää parhaillaan sitä myrskyisempää vaihetta on hyvä todeta, että kiukuttelusta ja raivokohtauksista huolimatta lapsenne itsenäistyy ja kehittyy normaalisti.

Jatkuva rajojen kokeileminen saattaa koetella vanhempien ymmärrystä ja hermoja. On kuitenkin hyväksyttävä, että lapsi on muuttumassa siitä pienestä suloisesta kapalosta itsenäiseksi omaehtoiseksi yksilökseen. Se on suuri ja tärkeä kehitysaskel lapsellenne.

Oma tahto

”Minulla on oma tahto, pystyn vaikuttamaan, valitsemaan ja kertomaan mitä haluan. Kieltäytyminen ja kiukuttelukin on kivaa. Mitä omalla tahdolla edes tekee jos sitä ei saa ilmaista?”



Lapsen halu vaikuttaa ja kyseenalaistaa vanhempiensa sääntöjä, valintoja ja toimintatapoja ulottuu niin kitiinään vaatteista ja pukeutumisesta, syömisestä, peseytymistä kuin nukku-
maanmenostakin.

Kaikesta ei ole syytä neuvotella, mutta lapselle on tärkeää kokea, että hän pystyy vaikuttamaan. Ristiriitatilanteissa riitelyn välttäminen ja tilan antaminen lapselle saattavat olla yksinkertaisuudessaan riittäviä keinoja. Joskus taas lapsen huomion kiinnittäminen toisaalle saattaa laukaista tahtojen taiston. On lapsen edun mukaista ohjata häntä tilanteissa, joissa hän käyttäytyy ei toivotulla tavalla, ja kehua niissä tilanteissa, joissa hän toimii toivotusti tai pyytää kauniisti.

Lapsi toimii tilanteissa tunteidensa mukaisesti, eikä järkeily ole hänelle helppoa. Useimmiten lapsi päätyy asioihin ja valintoihin, jotka sillä hetkellä tuntuvat mukavilta ja innostavilta. Tunteet ja mielihalut saattavat vaihdella nopeasti ja voimakkaasti lapsen ollessa väsynyt, loukkaantunut, pelokas tai stressaantunut.

Meidän perheen vilkas Vili Vilperi

Kahden ikävuoden tietämällä lapsen motoriset ja kielelliset taidot alkavat olla jo monipuolisia ja lapsi rohkaistuu liikkumaan, leikkimään ja kommunikoimaan. Tämä näkyy usein käytöksen vilkastumisena, impulsiivisuutena ja äänekkyytenä. Tässä vaiheessa lapsella herää voimakas oman tahdon tunne, joka enteilee kehitykselle tärkeää irtautumista vanhemmasta.



Vilkkaus ja aktiivisuus ovat lapsilla yksilökohtaisia, samoin unen tarve. Myös geeneillä on vaikutuksensa, sillä usein piirre on vanhemmilta peritty.

Keskittymättömyys, impulsiivisuus ja rauhattomuus kuuluvat leikki-ikäisen elämään ja useimmiten piirteet helpottavatkin lapsen kasvaessa. Mikäli lapsenne käytös on poikkeuksellisen vilkasta tai herättää muuten huolta, on asia hyvä ottaa puheeksi oman terveydenhoitajan kanssa neuvolassa.

Kitinää, napinaa & kiukuttelua

Aikuisen silmissä huono käytös viestii usein lapsen tarvetta tulla nähdyksi ja huomioituksi vanhemmilleen. Kiukku on useimmiten suunnittelematon ja spontaani reaktio, jonka laukaisijana saattavat olla mustasukkaisuus ja lapsen kokemus kilpailutilanteesta, turhautuminen, eroahdistus tai vaikka vain flunssan, nälän ja väsymyksen laukaisema reaktio. Lapselle negatiivisenkin huomion saaminen saattaa olla parempi kuin huomiotta jääminen.

Epäsosiaalinen käyttäytyminen itkuihneen ja kirkumisineen höystettynä puremisella, potkimisella, tavaroiden heittelyllä ja lyömisellä saattaa tässä tilanteessa olla lapsen keino saada haluamansa. Tunteiden sanoittaminen saattaa olla ylivoimaisen vaikeaa. Kun lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteensa, pystyy hän myös hallitsemaan niitä. Turhautumista ja näin ollen huonoa käytöstä saattaa aiheuttaa myös aikuisten epärealistiset odotukset lasta kohtaan, jos lapsi kokee kykenemättömyyttä toimia, niin kuin häntä pyydetään. Turhautumiset vaativat vastapainokseen annoksen positiivisia kokemuksia itsestä ja onnistumisista.

Aikuisen on tärkeää ymmärtää, ettei leikki-ikäinen aina pysty käyttäytymään tilanteiden vaatimalla kypsyydellä. Lapsen luonnolliseen kehityskaareen kuuluu uuden opettelu, kokeileminen sekä rajojen hakeminen. Motoristen taitojen kehittyessä lapsi on jatkuvasti kykenevämpi liikkumaan ja toteuttamaan itseään.



Pieni “raivopää” talossa

Raivokohtaus on lapsen tunnepurkaus silloin, kun sanat ja teot eivät riitä kuvastamaan lapsen sen hetkistä tunteiden ja tahtojen mylläkkää. Tällöin lapsi kokee, ettei hallitse tilannetta ja etsii keinoja käsistä lipsahtaneiden ohjasten takaisin saamiseen. Varhaisen raivokohtauksien voidaan sanoa alkavan noin 1,5-2 vuoden iässä. Raivokohtaukset kuuluvat lapsen normaaliin kehitykseen ja ne ovat lapselle tärkeä keino purkaa turhautumisen tunteita.

Ensimmäiset kohtaukset saattavat ilmoitella tulostaan rajusti ja odottamatta, mutta menevät yleensä ohikin yhtä äkillisesti. Kohtauksen loputtua lapsi saattaa jatkaa puuhailujaan rauhallisena ja hymyillen, kuin mitään ei olisi tapahtunutkaan. Raivokohtaukset on usein mahdollista välttää yksinkertaisesti kiinnittämällä lapsen huomio toisaalle. Jos lapsi kuitenkin on ehtinyt kiihdyttää itsensä raivoon asti, paras tapa auttaa on olla vanhempana hänen turvanaan, antaa läheisyyttä ja osoittaa kiintymystä, mutta tarvittaessa antaa lapselle myös omaa tilaa hänen sitä tarvitessaan. Tällöin lapselle tulee kokemus, että hänestä välitetään ja pidetään huolta, vaikka hän käyttäytisikin huonosti.

Yleensä raivokohtauksen juuret kietoutuvat lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen ja lapsen kokemaan ristiriitaan itsenäisyyden ja tarvitsevuuden välillä. Kiukkukohtaukset saattavat purkautua monin vanhempia järkyttävin tavoin: huutamalla, lyömällä, potkimalla tai puremalla. Tavallisimmin raivokohtaukset satuttavat tulonsa juuri kauppareissuille, nukkumaanmeno- ja peseytymisajolle, ruoka-ajolle sekä pukemiseen ja riisuutumiseen liittyviin tilanteisiin. Myös vanhemman töihin lähteminen ja lapsen päiväkotiin vieminen tai sieltä pois lähteminen ovat vaikeita tilanteita lapselle. Vanhemman on näytettävä lapselle esimerkkiä, kuinka käyttäytyä vaikeissa tilanteissa. Rauhallisuus ja määrätietoisuus ovat kiukkua, moittimista ja syyttämistä tehokkaampia keinoja tilanteen hallintaan.

Kiukkukohtauksien ilmentymiä ovat myös niin kutsutut affektikrampit, jotka laukaisee yleensä lapsen kokemaa kipua, pelkoa tai suuttumusta. Lapsen itkiessä ja huutaessa raivopäisenä, hän saattaa alkaa pidättää hengitystään. Affektikohtaukset ovat yleensä nopeita ja vaarattomia. Vaikka affektikramppi näyttääkin ulkopuolisen silmin hurjalta ja pelottavalta, on tarpeen ymmärtää, ettei kyseessä ole mikään terveydellinen häiriö, eikä kramppi liity vanhempien onnistumiseen kasvattajana.

Arkea opettelemassa

Sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen tikkaita kiivetessä lapsi opettelee leikkimään, puuhailemaan, jakamaan ajatuksiaan ja tunteitaan, jakamaan omastaan sekä auttamaan muita. Päiväkodissa ikätovereiden kanssa puuhaillessa hampaat saattavat eksyä toisen käsivarteen ja tuppo hiuksia toisen leikki-ikäisen nyrkkiin yhteisiä sääntöjä ja leikkejä sopiessa. Leikki-ikäisten arjessa on kuitenkin ymmärrettävä, että selitys ei vielä välttämättä tavoita lapsen ajatusmaailmaa ja ymmärrystä. Vasta noin 3-vuotias alkaa olla kykenevä ymmärtämään tekojensa syy-seuraussuhteita.

”Ruuan kanssa on kiva leikkiä ja joskus se ei maistu ollenkaan, mutta herkuja voisi syödä vaikka joka päivä!”

Uhmaikäinen lapsi osoittaa omaa tahtoaan ja kokeilee rajojaan kaikilla elämän alueilla. Jos lapset ovat yksilöitä kiukuttelijoina, ovat he sitä myös ruokailijoina. Toista on leikitettävä ja huijattava, jotta edes muutama lusikallinen puuroa uppoaisi, toiselle maistuu ahmaismalla ruoka kuin ruoka, ja kolmas syö kohtuullisesti eikä turhia kranttuile. Ruokahalu vaihtelee niin mielialan kuin kasvun ja aktiivisuudenkin



mukaan. Jos lapsi kasvaa ja kehittyy normaalisti, ei vanhempana kannata huolestua ruokahalun vaihteluista ja satunnaisista nirsoiluista.

Monipuolinen ja vaihteleva ruoka miellyttää ja kiinnostaa lasta maistelemaan. Lapselle ei tulisi tarjota liian suuria annoksia tai useita vaihtoehtoja valittavaksi. Oman hauskuutensa ruokailuun tuo, jos ruoka on katettu houkuttelevasti. Esimerkiksi värikkäät vihannekset hymynaamaksi aseteltuna houkuttelevat pientä ruokailijaa maistelemaan. Yhteisten ruokahetkien järjestäminen tukee lapsen ruokailua, kun koko perhe istuu yhdessä pöydän ääreen ruokailemaan. Syömään pakottamisella tuskin ratkaistaan nirsoilua ja jos lapsi on päättänyt olla syömättä, on hyvä luopua liiasta tuputtamisesta. Tällöin ei

kuitenkaan ole syytä tarjota vaihtoehtoja syömättömälle ruualle, etenkin makeisia tai muita herkkuja. Ruuan pitäisi olla lapselle tavallinen arkinen asia ja energian lähde, siksi ruokaa ei tulisi käyttää palkintona tai rangaistuksena lapselle.

WC- ja pesuhetket saattavat olla lapselle hauskoja, mutta vastaavasti myös itku- ja raivokohtauksia laukaisevia taisteluita. Vesi elementtinä saattaa olla lapselle aluksi outoa ja pelottavaa, mutta sen kanssa koske-



tuksiin päästessä vedessä lotraaminen ja pulikoiminen yleensä muodostuvat lapsen lempipuuhiksi. Jos vesi ja kylpyyn meneminen pelottavat lasta, on pesutilanteisiin hyvä totutella maltillisesti ajan kanssa. Aluksi ammeeseen voidaan laskea vain vähän vettä, jotta lapsi pääsee turvallisesti istumaan ja tutustumaan veteen. Ammeen pohjalle laitettavista liuquestematoista saattaa olla apua, jos lapsi kokee ammeen liukkaan pohjan pelottavana. Myös mieleiset itsevalitut kylpylelut saattavat saada lapsen rentoutumaan ja unohtamaan pelon. Lapsen kanssa voidaan sopia yhdessä kylpyyn menemisestä, jos se häntä rohkaisee.

Potalle opetteleminen ja siitä myöhemmin wc-pöntölle siirtyminen vaativat sekä vanhemmalta että lapselta pitkäjänteisyyttä. Lapsi saattaa kieltäytyä potalle menosta kokonaan tai suostua käyttämään sitä vain satunnaisesti, jolloin kakka- ja pissavahingot jatkuvat. Kekseliäisyydestä ja mielikuvituksesta on varmasti hyötyä, kun potta-asiointiin totutellaan leikkien, laulujen ja mallin näyttämisen avulla. Ennen harjoittelun aloittamista on kuitenkin arvioitava lapsen henkinen ja fyysinen valmius kuivaksi opettelemiselle. Merkkejä mahdollisesta valmiudesta

antavat esimerkiksi lapsen kiinnostus wc-asiointia kohtaan, pissa- ja kakka-hädän tunnistaminen sekä helppojen sääntöjen noudattaminen.

Iltaisin kun vanhempi ja lapsi ovat väsyneitä, saattaa lapsen protestointi nukkumaan menosta aiheuttaa kipinöintiä. Lapsen ollessa väsynyt, on myös todennäköisempää että itku- ja raivokohtaukset laukeavat. Nukkumaan rauhoittuminen saattaa olla lapselle vaikeaa, jos hän kokee eroahdistusta, pelkää pimeää tai on taipuvainen näkemään painajaisunia. Turvalliset toistuvat iltarutiinit auttavat lasta valmistautumaan tulevaan nukkumaanmenoon. Rauhoittuminen, iltapesut ja iltapalat ennustavat lapselle tuttua kaavaa yöhön valmistautumiseen. Rauhoittumiseen saattaa auttaa sadun lukeminen, yhdessä laulaminen tai lorun lausuminen. Kun iltatoimet on tehty, on vanhemman toivoteltava johdonmukaisesti hyvät yöt ja jätettävä lapsi nukkumaan. Jos lapsi poistuu sängystä, opastetaan hänet sinne aina takaisin. Näin lapsi tietää, että sääntö toistuu aina, eikä nukkumaanmeno ole neuvoteltavissa.

Sisarusten välinen riitely juontaa juurensa tavallisesti omasta asemasta taisteluun, sillä jokainen sisarus haluaa olla vanhempiensa silmissä se

tärkein ja ainutlaatuisin. Lapsen huoli muuttuvasta asemastaan perheessä on täysin ymmärrettävä, pienempi sisarus ilmaantuu yhtenä päivänä kotiin ja vie kaiken huomion. Lapsen on edelleen tärkeä päästä silloin tällöin käpertymään vanhemman syliin ja vanhemman sylissä täytyy välillä olla tilaa myös isomalle lapselle uudesta tulokkaasta huolimatta. Lapsen kannalta olisi hyödyllistä puhua uudesta perhetilanteesta avoimesti ja antaa lapselle mahdollisuus uuden sisarusen tuoman pettymyksen purkamiseen.

Kun isompi sisarus otetaan mukaan vauvanhoitoon ja kotiaskareisiin, tuntee hän itsensä tärkeänä osana uutta perhetilannetta. Välillä työnjakoa voi tehdä esimerkiksi siten, että toinen vanhemmista viettää aikaa isompien sisarusten kanssa sillä välin, kun toinen vanhemmista on vauvan kanssa. Tällöin isommat sisarukset saavat tehdä niin sanottuja isojen lasten juttuja.

Mitä uhmaikäinen lapsi tarvitsee?

Uhmaikäinen lapsi tarvitsee vanhemman esikuvaa, tukea ja empatiaa. On tärkeää, että lapsi löytää omat vahvuutensa ja tuntee olonsa turvallisiksi perheessä. Rutiineilla ja ennakoitavuudella on keskeinen merkitys turvallisuuden luojina, eikä niiden merkitys suinkaan väisty lapsen kasvaessa. Niin iltarituaalit kuin päiväkotiin lähteminen ja myöhemmin harrastukset sekä kotiintuloajat rytmittävät arkea lapselle suotuisalla tavalla. Tällöin myös satunnainen loma luo mukavaa vaihtelua arjen ennakoitavuuteen.

Rajojen asettajana vanhempi huolehtii, että sovituihin sääntöihin pidetään kiinni. Johtajana vanhemman tehtävä on pitää huolta tasarvoisuudesta, turvallisuudesta ja siitä että jokainen huolehtii osaltaan omista tehtävistään kotona ja perheessä. Lapsen ja vanhemman väliset ongelmatilanteet on paras selvittää keskustelemalla. Lapsi kokee itsensä tärkeäksi vaikuttajaksi, kun vanhempi kuuntelee häntä ja vastaa hänen esittämiinsä kysymyksiin. Asioita perustelemalla ja antamalla ehdotuksia vaihtoehtoiselle toiminnalle kielletyn toiminnan sijaan vanhempi edesauttaa lapsen turvallista itsenäistymistä. Kannustaminen ja

myönteisen käytöksen huomioiminen ovat hyviä tapoja ohjata lapsen toimintaa. On tärkeää, että lapsi tietää vanhemman rakastavan ja välittävän hänestä, vaikka lapsi joskus toimiikin ei toivotulla tavalla.



Keinoja ja menetelmiä

Lasten psykiatri ja tietokirjailija Raisa Cacciatore on kehittänyt erilaisia menetelmiä uhmaikäisen lapsen kohtaamiseen ristiriitatilanteissa. Yksi keino riidan välttämiseksi voi olla vaihtoehtojen esittäminen suoran käskyn sijaan. Tilanne on lapselle mielekkäämpi, kun hän saa valita kahdesta vaihtoehdosta ja kokee näin, että hänen päätöksensä on itsenäinen. Lapsen raivostuessa kiukku voidaan helpottaa pyrkimällä kiinnittämään lapsen huomio toisaalle.

Uhmaiän kolkutellessa ovella lapsi alkaa opiskella miltä mikäkin tunne tuntuu ja kuinka niiden kanssa toimitaan. Uhmaiän vahvojen tahtojen ja kiukkupuuskien keskellä lapsi on hämmentynyt ja kaipaa vanhemman apua ja ohjausta tunteiden ymmärtämiseen. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on avain sosiaalisissa suhteissa pärjäämiseen. Lapsen kokiessa erilaisia tunteita, vanhemman on hyvä yksinkertaisesti sanoittaa lapselle tunne; mikä sen on laukaissut ja miksi, kuinka tunteen voi näyttää ja mihin sen voi kanavoitaa. Käytännössä sanoa siis lapselle: ymmärrän että sinua suututtaa, itke vain, se helpottaa tai vastaavasti, tule syliin, minä lohdutan. Kun vihan tai pettymyksen tunne iskee, pelkkin kieltojen sijasta lapselle on hyvä

kertoa, kuinka hän saa tunnettaan purkaa. Turvallisia keinoja tunteen purkamiseen voivat olla sanomalehden repiminen, omaan huoneeseen meneminen tai pehmolelun rutistaminen. Perussääntönä toimii, että ketään ei saa satuttaa eikä paikkoja saa rikkoa. Vanhemman antaman esimerkin avulla lapsi alkaa ajan myötä luottamaan siihen, että hän oppii oikeanlaisen keinon ikävempienkin tunteiden ilmaisuun. Lapsen itsetunnon kannalta jatkuva tunteiden tukahduttaminen on haitaksi.

Vanhemman tehtävä on säilyttää roolinsa myös raivoavan ja kiukuttelevan lapsen edessä. Jos aikuinen menettää malttinsa ja vastaa lapsen kiukkuun raivoamalla ja väkivallalla, hän vain loukkaa ja pelottaa lasta. Pelottava aikuinen saattaa lamaanuttaa lapsen opettamatta hänelle lainkaan rakentavia tunteiden hallintakeinoja. On täysin hyväksyttävää, että vanhempi ei voi aina pysyä tyyneenä. Tämä saattaa aiheuttaa syyttä suotta kovia tunnontuskia vanhemmalle. Lapsen kannalta tärkeämpää on, ettei vanhempi yllä liialliseen raivoon lapsen edessä. Liiallisella raivolla voidaan tarkoittaa lapsen paheksuntaa ja yksin jättämistä tai lyömistä. Väsymys on tyypillinen syy lapsen riehumiseen tai vanhemman

suuttumukseen. Väsyneen lapsen tai uupuneen vanhemman kanssa rakentavien tunteiden hallintakeinojen opetteleminen on hyödytöntä. Paras keino selviytyä väsymyksen aiheuttamasta suuttumuksesta on nukkuminen.

Lapsen suuttumukseen tai pelkoon riittää lääkkeeksi sylissä pitäminen ja vanhemman toteamus ”ei hätää” tai ”kaikki hyvin”. Fyysisten tarpeiden lisäksi lapsella on tarve tuntea olonsa turvalliseksi, rakastetuksi ja hyväksytyksi. Pienelle lapselle hellittely ja



sylytely ovat tärkeitä arjen yhdessäolon hetkiä, mutta sylytely voidaan ottaa käyttöön myös riitatilanteisiin, joihin lapsen kanssa tuntuu olevan hankalaa löytää yhteisiä ratkaisuja ja sovintoa. Sylihoidossa lasta autetaan hallitsemaan tunteitaan ja ilmaisemaan niitä sanoin. Sylihoitoa voidaan soveltaa käyttöön kiukkukohtauksen aikana ottamalla lapsi syliin, niin että lapseen saadaan katsekontakti. Sylihoidon antaja pyrkii rauhoittamaan lasta puheellaan ja antaen fyysisyydellä turvallisia rajoja. Sylihoidon tarkoituksena ei ole rankaista lasta eikä kamppailla tätä vastaan, mutta on tärkeää, ettei lapsen anneta rimpuilla itseään pois sylistä. Sylihoitoa jatketaan, kunnes lapsi on rauhoittunut ja rentoutunut. Kaikkien lasten kohdalla sylihoito ei kuitenkaan aina toimi odotetulla tavalla. Toisinaan tiukka syliote saattaa jopa lisätä lapsen raivoa. Mikäli sylissä pitäminen ahdistaa lasta, voi vanhempi olla vain tyynenä läsnä, kunnes lapsi rauhoittuu.

Pysymällä levollisena vanhempi auttaa lasta ymmärtämään, että suuttumus ei ole vaarallista. Jos lapsi saa vanhemman helposti pois toltaan, voi lapsi saada käsityksen, että hänellä on kyky säädellä vanhempansa tunteita. Tärkeää on, että

vanhempi estää väkivaltaiset teot lempeästi, mutta lujasti, kuitenkaan väkivaltaa käyttämättä. Useinkaan pelkkä sanallinen kieltö ei tehoa kiukunpuuskaiseen lapseen. Suuttunut ja raivoava lapsi osoittaa käytöksellään myös luottamusta vanhempansa kohtaan. On hyvä muistaa, että tällainen käytös kertoo myös lapsen ja vanhemman välisestä turvallisesta suhteesta.

Lukuvinkkejä vanhemmalle

- Cacciatore, Raisa: Kiukkukirja. 2008.
- Sinkkonen, Jari: Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. 2008.
- www.mll.fi/vanhempainnetti
- www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus

Lukuvinkkejä lapsen kanssa

- Furman, Ben & Talvitie, Virpi: Elina kesyttää tiikerin. 2001.
- Lindgren, Astrid: Se pikkuinen Lotta. 1997.
- Bourgeois, Paulette & Clark, Brenda: Franklinin huono päivä. 2005.

Tilaa omille muistiinpanoille



Esite perustuu opinnäytetyöhön: Minna Ginman ja Nina Kiiskilä, Kiukkua ja uhmaa - rajoja ja turvaa. Keinoja lapsen itsenäistymisen tueksi (2012).
Esite on laadittu yhteistyössä Hyvinkään kaupungin neuvolahenkilöstön kanssa.