

Pieni lapsi viestii eleillä, äännähdyksillä, ilmeillä ja katseella. Niistä vanhemman on tulkittava, miltä lapsesta tuntuu, mitä hän ajattelee ja mitä hän tarvitsee. Tehtävä ei ole helppo, mutta siinä voi kehittyä.



**V**anhemmat voivat oppia huomaamaan lapsensa pieniäkin eleitä, ilmeitä ja viestejä ja harjaantua ymmärtämään niiden merkitystä. Jos vauvalla tai

taaperolla on esimerkiksi paha olo, vanhemmat voivat pohtia, mistä on kysymys ja miten he voisivat helpottaa hankalaa tilannetta.

– Jotta vauva voi kasvaa ymmärtäväiseksi ja empaattiseksi aikuiseksi, hän tarvitsee avukseen omaa mieltään kehittyneemmän aikuisen mielen. Sen varassa hänen oma kykynsä ymmärtää toista ihmistä voi rakentua, kertoo projektipäällikkö **Anne Viinikka** MLL:n



# Opetellaan vauvaa!

Vahvuutta vanhemmuuteen -hankkeesta, joka pyrkii tukemaan lapsen ja vanhemman välistä suhdetta.

On tärkeää, että vanhemmat peilaavat vauvalle tämän tunnetiloja, esimerkiksi iloa. Tällöin vauva kokee, että vanhempi ymmärtää, miltä hänestä tuntuu. Vanhemman tehtävä on myös säädellä tunnetiloja. Jos lapsi säikähtää, hän rauhoittuu, kun vanhempi näyttää, ettei itse säikähtänyt ja ettei ole hätää.

Jos lapsen kanssa viestimiseen liittyy jokin erityispiirre, kuten monikielisyys tai vamma, vuorovaikutukseen keskittyminen on erittäin tärkeää. Tällöin lapsi vaatii vanhemmalta tukea tehdessään itsensä ymmärrettäväksi. Aikuisen on eläydyttävä lapsen maailmaan pohtimal-

la eri tilanteita lapsen näkökulmasta ja etsittävä lapselle sopivia vuorovaikutustapoja muun muassa ilmeillä ja eleillä.

## Tarve ymmärtää toista

– Ihmisellä on luontainen tarve ja kyky nähdä toisen käyttäytymisen taakse ja pyrkimys ymmärtää sitä, Viinikka sanoo.

Kyvystämme ymmärtää tai havaita toisen ihmisen käyttäytymiseen liittyvää tunnetta, kokemusta tai mielentilaa käytetään myös nimitystä mentalisaatiokyky. Se tekee mahdolliseksi tuntea empatiaa ja sen, että ihminen pystyy myöntämään oman osuutensa toisen ihmisen pahaan oloon. Ilman tätä kykyä emme pysty säätelemään omaa tai enakoimaan toisten käyttäytymistä.

Mentalisaatiokykyä voi tietoisesti kehittää ja harjoitella.

– Olisi tärkeää, että vanhemmat harjaantuisivat seuraamaan ja havaitsemaan erityisesti pienten lasten käyttäytymistä: mitä lapsi aikoo, kokee tai tuntee ja mitä lapsi käyttäytymisellään viestittää.

Vanhempien pitää kuitenkin olla itseään kohtaan armollisia. Kukaan ei pysty aina ja joka hetki miettimään toisen tunnetta tai kokemusta. Esimerkiksi suuttuneena, riitatilanteissa tai väsyneenä se ei onnistu. Silti on tärkeää, että pystyy tilanteen rauhoittumisen jälkeen palaamaan tapahtuneeseen ja pohtimaan sitä yhdessä toisen osapuolen kanssa.

Jos on lapsena tullut laiminlyödyksi, kokenut väkivaltaa tai jäänyt vaille ra-



## Sujuva vuorovaikutus vahvistaa kiintymystä



kastavaa hoivaa, empatia- ja mentaali- saatiokyky on voinut jäädä kehittymättä. Esimerkkinä tästä voisi Viinikan mukaan olla se, kun ihminen sanoo tietoisesti toista haavoittavia sanoja ja vetoaa sitten siihen, että kaikki oli vain leikkiä.

### Vauvallakin on ajatuksia

Vahvuutta vanhemmuuteen -hankkeen perheryhmissä pohditaan perheen vuorovaikutustilanteita. Vaikeistakin tunteista puhutaan. Vähitellen tilanteita käsittelemällä alkaa muodostua laajempi ymmärrys koko vuorovaikutusprosessista vaikkapa oman perheen sisällä.

– Pyrkimys on tunnistaa ja tavoittaa oma ja toisen mielentila ja ymmärtää niitä. Ymmärretään väärinymmärryksiä ja ajatellaan omaa ajattelua, Viinikka tiivistää.

Samalla tulee peilanneeksi ja pohtineeksi omaa käyttäytymistään ja tunteuksiaan eri tilanteissa. Kun vanhemmat paneutuvat tietoisesti havainnoimaan ja miettimään vauvan sanattomia viestejä, myös niiden tulkinta helpottuu.

Perheryhmissä vauvan viestien ja kokemusten havaitsemista harjoitellaan muun muassa tekemällä erilaisia pieniä tehtäviä vauvan kanssa. Se voi olla jotakin sellaista, mitä muutoinkin tehtäisiin. Nyt se vain tehdään tietoisesti reaktioita seuraten ja kuvitellen, mitä vauva sanoisi ja miltä hänestä tuntuu. Tehtävät käydään muiden ryhmäläisten kanssa läpi.

Ryhmissä voidaan myös paneutua hetkeksi kunkin vanhemman tarinaan jostakin tietyistä arjen tilanteesta. Tilannetta mietitään erilaisten kysymysten kautta. Mistä tilanne alkoi? Keitä oli paikalla? Miten kukin reagoi? Miltä minusta tuntui? Entä vauvasta? Mitä tapahtui sitten?

– Etenkin isät ovat usein todenneet saaneensa ryhmistä uutta tietoa siitä, että hyvin pienelläkin lapsella voi olla ajatuksia ja että lapsi ehkä toivoo, että

vanhempi ymmärtäisi hänen ajatuksensa, Viinikka sanoo.

Väärinymmärrykset kuuluvat inhimilliseen elämään ja ovat tavallisia myös pienten lasten perheissä arjen eri tilanteissa. Väärinkäsitysten läpikäyminen kunkin perheenjäsenen näkökulmasta auttaa vähentämään niitä jatkossa. Jos vanhempi kuitenkin alati kokee ymmärtävänsä lastaan väärin, on syytä kysyä neuvoa muilta samanikäisten lasten vanhemmilta tai hakea apua esimerkiksi neuvolasta. Vanhemman on tärkeää tuntea itseluottamusta ja iloa vanhemmuudestaan. Oman lapsen ymmärtäminen lisää vanhemman luottamusta itseensä, kun taas väärinymmärrykset nakertavat sitä.

### Onkohan muillakin tällaista?

Sujuva vuorovaikutus vaikuttaa myönteisesti koko perheen hyvinvointiin ja perheenjäsenten väliseen kiintymykseen. Aina on hyödyllistä yrittää ymmärtää toisten mielen tiloja ja kurkistaa heidän näkyvän käyttäytymisensä taakse, vaikkei perheessä koettaisikaan erityisiä vaikeuksia vuorovaikutuksessa. Arjen pienet haasteet eivät ole vieraita kenellekään. Perheryhmissä kokemuksia pääsee jakamaan.

– Kaikki ajattelevat joskus, että onkohan muillakin tällaista. Mistään emme ole saaneet niin ylenpalttista kiitosta kuin siitä, että näin perusteellisella tasolla ja ammattilaisten tukemana voi käsitellä perheiden käytännön elämää, Viinikka iloitsee.

Vauvaperheen arkea pohtivien vanhempien motiivina onkin useimmiten oppia tuntemaan omaa lastaan paremmin ja tavata toisia samassa tilanteessa olevia perheitä. Isät toivoivat hieman äitejä useammin oppivansa ymmärtämään vauvan kanssa elämistä ja äidit isiä useammin konkreettisia vinkkejä vauva-arkeen. Suurin osa koki ryhmän

kokoontumisten jälkeen ymmärtävänsä vauvaa paremmin ja suhteensa vauvaan vahvistuneen. Myös hyvinvointi lisääntyi monessa perheessä.

Erityisesti isät kokivat hyödyllisinä kuulluksi tulemisen. Puolet heistä tunsivat, että arjen ongelmien käsitteleminen puolison kanssa helpottui, vaikka ryhmässä keskityttiinkin vauvaan. Äideille puolestaan ilon ilmaiseminen oli helpompaa. ●

### Vahvuutta vanhemmuuteen -hanke

Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmiä on pidetty vuodesta 2010. Hanke jatkuu kuluvan vuoden loppuun. Hankkeessa on koulutettu perheiden kanssa työskenteleviä kuntien työntekijöitä perheryhmien ohjaajiksi ja mentalisaatiokykyä vahvistavaan työskentelytapaan.

– Asiantuntija-ajattelu perustuu usein siihen, että osataan antaa valmiita neuvoja ja ratkaista ongelmia, mutta yhtä ammatillista ja asiantuntevaa on asioiden pohtiminen yhdessä asiakkaan kanssa ja tukea häntä löytämään itse ratkaisun tilanteeseensa. Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmä on tarkoitettu ensimmäisen lapsensa saaneille vauvaperheille. Ryhmiä on käynnistetty lähes 80 kunnassa ympäri Suomen ja mukaan pääsee neuvolan perhevalmennuksen kautta. Ryhmä alkaa vauvan ollessa 3–4 kk:n ikäinen ja siihen osallistuvat vauva ja vanhemmat.

Ryhmät kokoontuvat 12 kertaa noin kahden viikon välein kaksi tuntia kerrallaan. Jokaisella kerralla on oma teemansa, joka käsittelee vauvan maailmaa eri näkökulmista. Tarkoitus on, että hankkeen päätyttyä toiminta juurtuisi kuntiin ja että koulutetut työntekijät jatkaisivat perheryhmien ohjaamista.