



Yksinäisyyden vastavoimana yhteisöllisyys

Elina Plihtari
nuorisotyön koordinaattori



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Tampereen osasto

LAPSET ENSIN

MLL Tampereen osasto

- Tehtävä edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia, perustettu v. 1921, paikallisyhdistys
- Toimintaa mm.;
 - Avoin perhekahvila, vauvakerhot, päiväkerhot
 - Eron ensiapupiste; mm. maksutonta keskusteluapua
 - Ystäväksi maahanmuuttajaäidille -toiminta
 - Nuorisotyö: tunnetaitotunnit, tutor- ja tukioppilaskoulutukset, vanhempainillat



MLL keskusjärjestö sijaitsee Helsingissä. Suomessa on 10 piirijärjestöä ja yli 500 paikallisyhdistystä.

Jokainen paikallisyhdistys on taloudellisesti ja hallinnollisesti itsenäinen rekisteröity yhdistys.

Yksinolo ja yksinäisyys

- Yksin oleminen (myönteinen yksinäisyys) tai yksinäisyys (kielteinen yksinäisyys)
- Sosiaalisesti yksinäisellä ei ole kavereita, eikä hän koe kuuluvansa mihinkään ryhmään
- Emotionaalinen yksinäisyys on sitä, että ei ole ketään läheistä, jonka kanssa jakaa asioitaan
- Joka viides lapsi kokee yksinäisyyttä (Junttila 2015)
- Yksinäisyys on nuoruudessa kehityksellinen riski
- Ostrakismi eli sosiaalinen ulossulkeminen, henkistä väkivaltaa
→ näkymättömyys



Mistä yksinäisyys johtuu?

-riskitekijöitä on monia

- Yksinäisyys voi johtua monesta eri syystä tai se voi alkaa jopa sattumalta ja yksinäiseksi voi tulla kuka vain. Lasta on hyvä muistuttaa siitä, että yksinäisyys ei ole hänen syynsä.
- Tilannetekijät (muutot, vanhempien ero, koulunvaihdot)
- Lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu tai huomiotta jättäminen (mm. väkivalta/alkoholi perheessä, koulukiusaaminen)
- Perityt ominaisuudet tai opitut käyttäytymisen mallit
- Kokemus erilaisuudesta (ulkonäkö, mielenkiinnon kohteet)
- Heikot sosiaaliset ja sosiokognitiiviset taidot, kuten vaikeus tulkita toisen tunteita ja aikomuksia



Miltä yksinäisyys tuntuu?

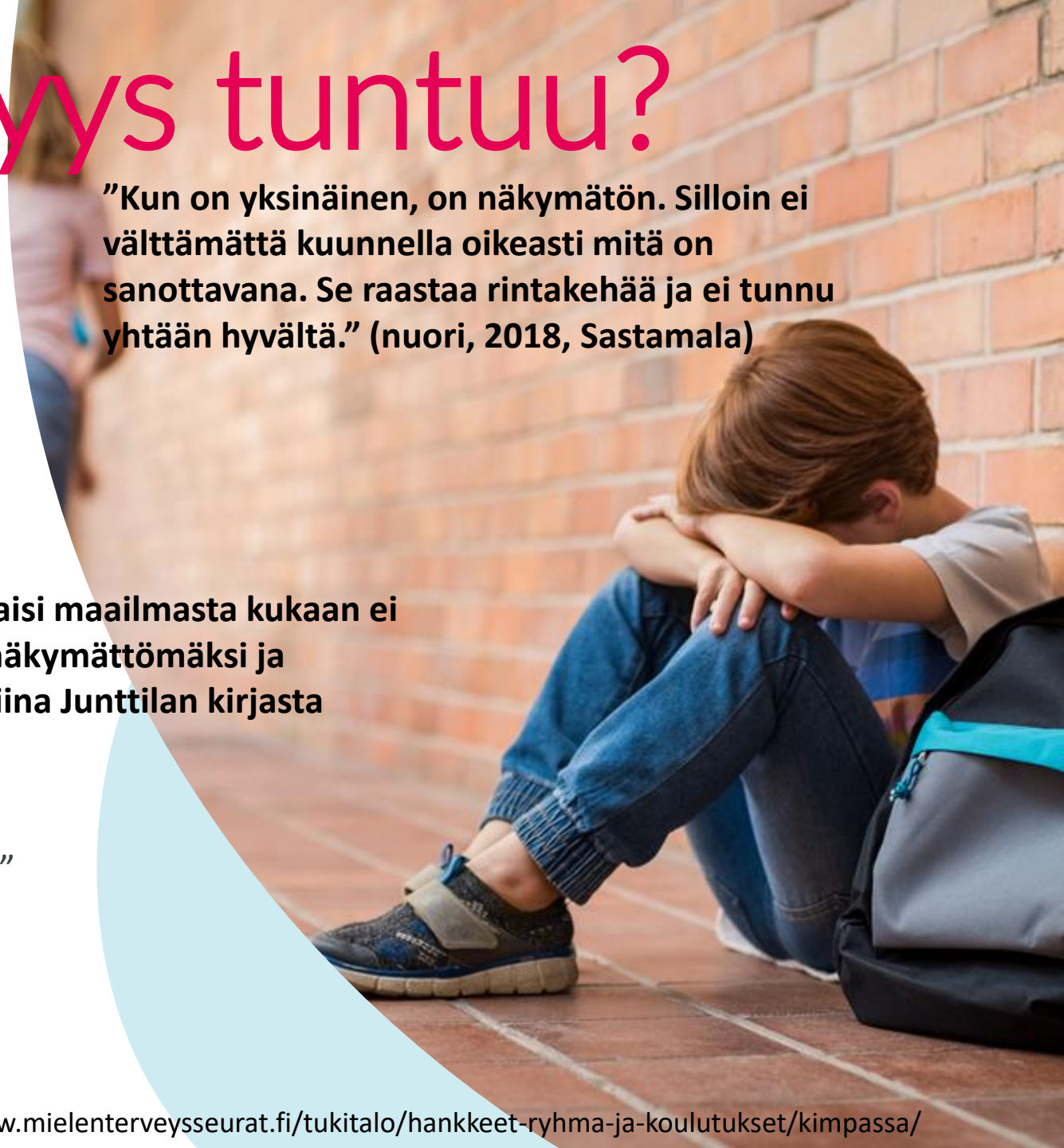
“Jos sais valita, niin mielummin ottaisin, et joku vaikka hakkais mua, mut silti mulla olis joku kaveri, kun tän, ettei kukaan edes huomaa mua. Mä luulen, ettei mun luokkalaiset ees muista mun nimeä. Tai no. Tiedän. Kun nyt just kävi niin..”

(12-vuotiaan pojan haastattelu, Niina Junntilan kirjasta Kavereita nolla)

”Yksinäisyys tuntuu siltä, että jos katoaisi maailmasta kukaan ei huomaisi. Yksinäisenä tuntee itsensä näkymättömäksi ja tarpeettomaksi.” (17- vuotias poika, Niina Junntilan kirjasta Kavereita nolla)”

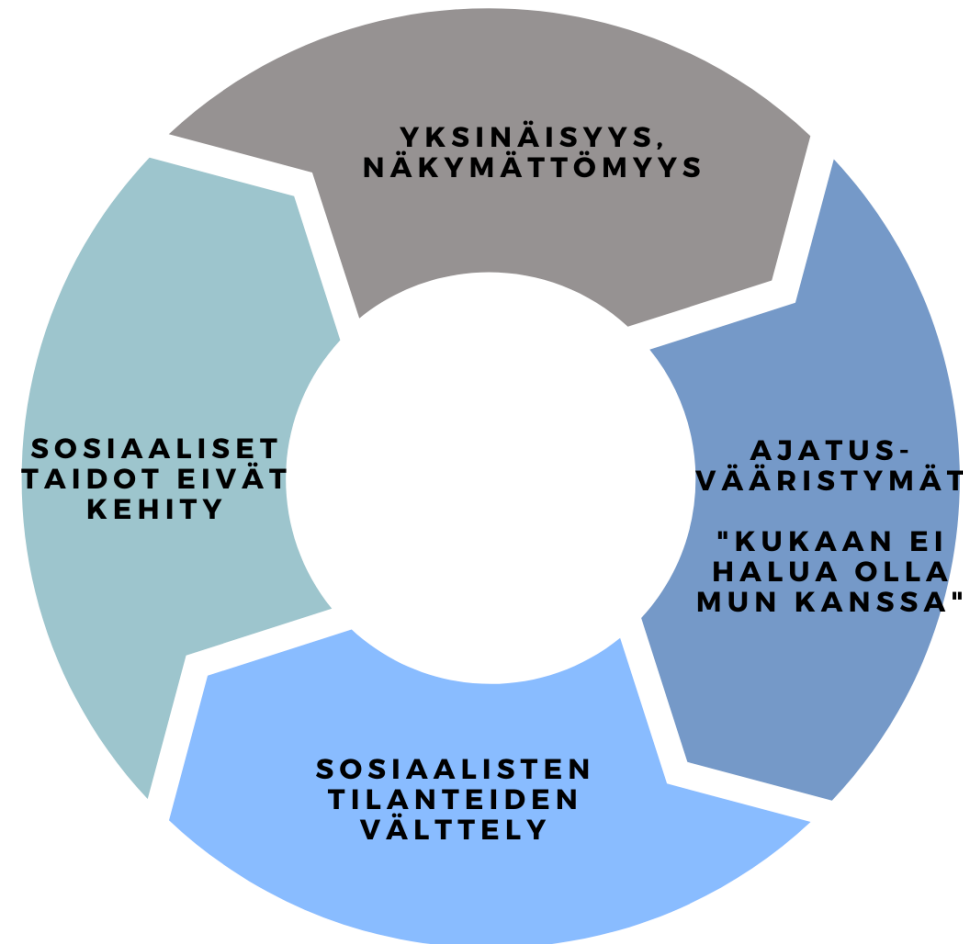
”Vietän suurimman osan ajastani huoneessani. Isommassa kaveriporukassa olen usein näkymätön.”
(nuori, 2018, Sastamala)

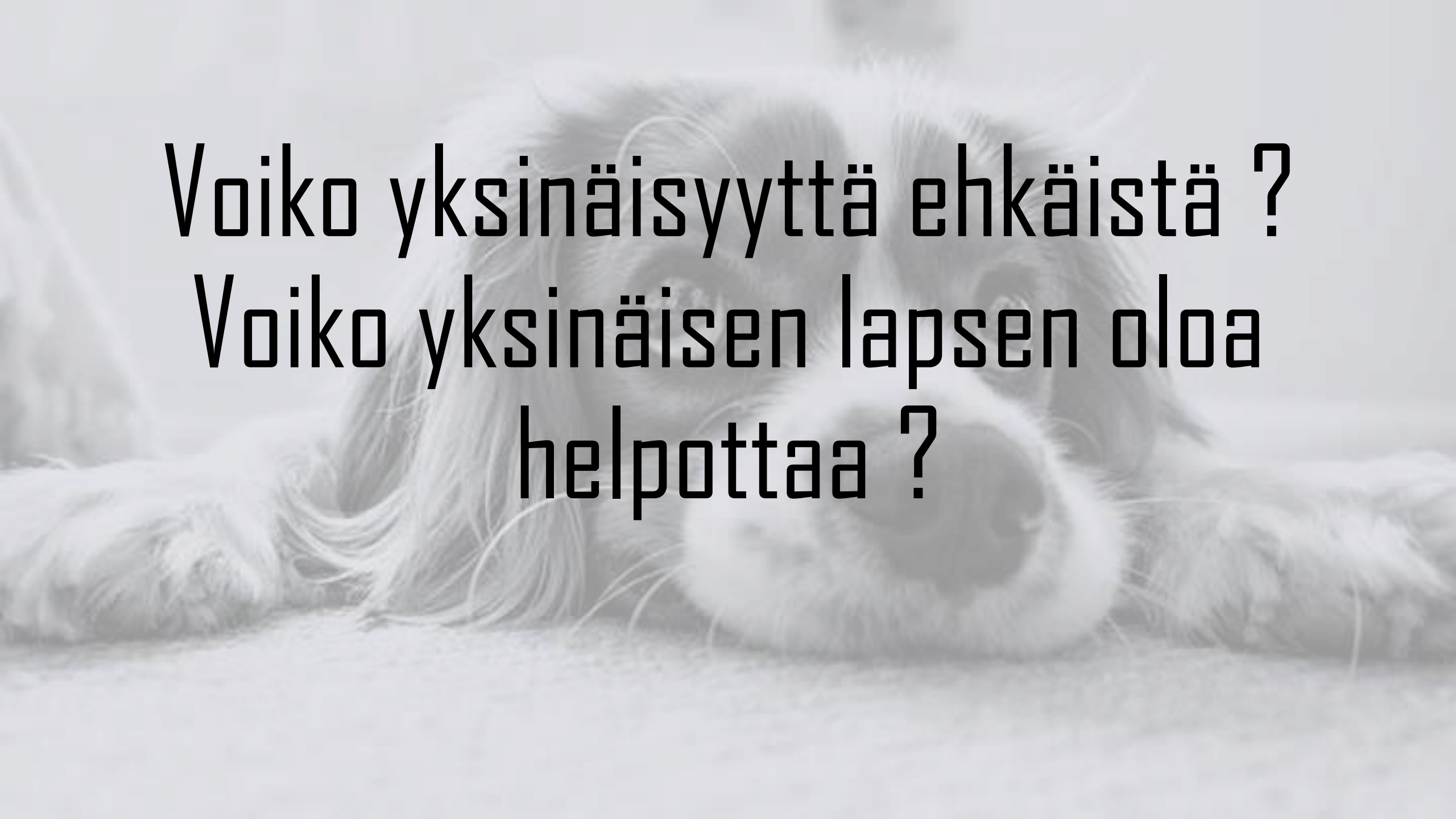
”Kun on yksinäinen, on näkymätön. Silloin ei välttämättä kuunnella oikeasti mitä on sanottavana. Se raastaa rintakehää ja ei tunnu yhtään hyvältä.” (nuori, 2018, Sastamala)



Yksinäisyyden jatkuessa... ja jatkuessa...

- Pienet lapset kokevat ryhmään pääsemättömyyden muiden lasten syyksi, mutta ala-asteikäinen lapsi alkaa syyttää yksinäisyydestä helposti itseään.
- Lapsi kokee olevansa erilainen, viallinen, sellainen, ettei kelpaa muiden seuraan. Lapsi saattaa kokea itsensä arvottomaksi ja elämän merkityksettömäksi. Jos yksinäisyys on jatkunut pitkään, lapsen minäkuvakin on muodostunut sen mukaan.
- Pitkään jatkuessaan voi johtaa mm. masennukseen ja sosiaalisen ahdistuneisuuteen
- Yksinäisen mielentila aiheuttaa varuillaan oloa
- Ajatusvääristymät, tulkinnat, näkee enemmän uhat kuin mahdollisuudet
- Epämukavuus sosiaalisissa tilanteissa





Voiko yksinäisyyttä ehkäistä ?
Voiko yksinäisen lapsen oloa
helpottaa ?

Miten auttaa yksinäisyyttä kokevaa lasta?

Hoidon/koulun henkilökunta

- Kohtaaminen. Pahinta jos ei kiinnitetä mitään huomiota.
- Puheeksi ottaminen, todesta ottaminen. Kohtaa rohkeasti, mutta hienovaraisesti. Kokeeko lapsi itsensä yksinäiseksi? Mikä häntä helpottaisi?
- Kannustaminen, vahvuuksien huomaaminen
- Ryhmiin jakaminen/parin valinta. Kukaan ei saa jäädä ulkopuolelle
- Ryhmäyttäminen
- Ulkopuolelle jättämiseen puututtava heti
- Muista kertoa, että yksinäisyys ei ole hänen syynsä. Välitä toivoa
- Hoidon/koulun ja kodin välinen yhteistyö

Vanhemmat

- Puheeksi ottaminen, lähde liikkeelle omasta havainnosta tai huolesta.
- Kuuntele, rohkaise, ota vakavasti, älä vähättele.
- Itsetunnon vahvistaminen
- Auta lasta näkemään vaihtoehtoisia syitä tapahtumille.
- Lapsen kaverisuhteiden ”järjestäminen” helpompaa kuin nuoren
- Mitkä olisivat otollisia paikkoja/keinoja ystävystyä
- Sosiaalisten taitojen ja tilanteiden harjoittelu
- Toivon säilyttäminen, mahdollisuus muutokseen
- Perheen läheisten mukanaolo yksinäisen lapsen tukemisessa
- Aikuisten yhteistyö (hoito/koulu/vanhemmat)
- Myös muiden lasten hyvinvoinnista huolehtiminen
- Myös vanhemmat tarvitsevat tukea



”Pikkulapsen yksinäisyyttä voi vähentää konkreettisin keinoin. Jos lapsi ei tapaa muita, hän ei voi luoda kaverisuhteita eikä oppia sosiaalisia taitoja. Lapsen voisikin viedä hiekkalaatikoille tai kerhoon

Jo yksivuotiaat ovat kiinnostuneita muista lapsista. Kun sosiaaliset taidot alkavat kehittyä kolmevuotiaana, tarve sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden lasten kanssa on suuri. Lapsi voi tarvita erityistä opastusta, jos hänen on vaikea ymmärtää, miten leikkiin pääsee mukaan tai miten toisten tunteita tulkitaan.

Kun tähän kiinnitetään huomiota varhain, sosiaalisia taitoja on helppo oppia.”

Yksinäisyystutkija Niina Junttila



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Tampereen osasto

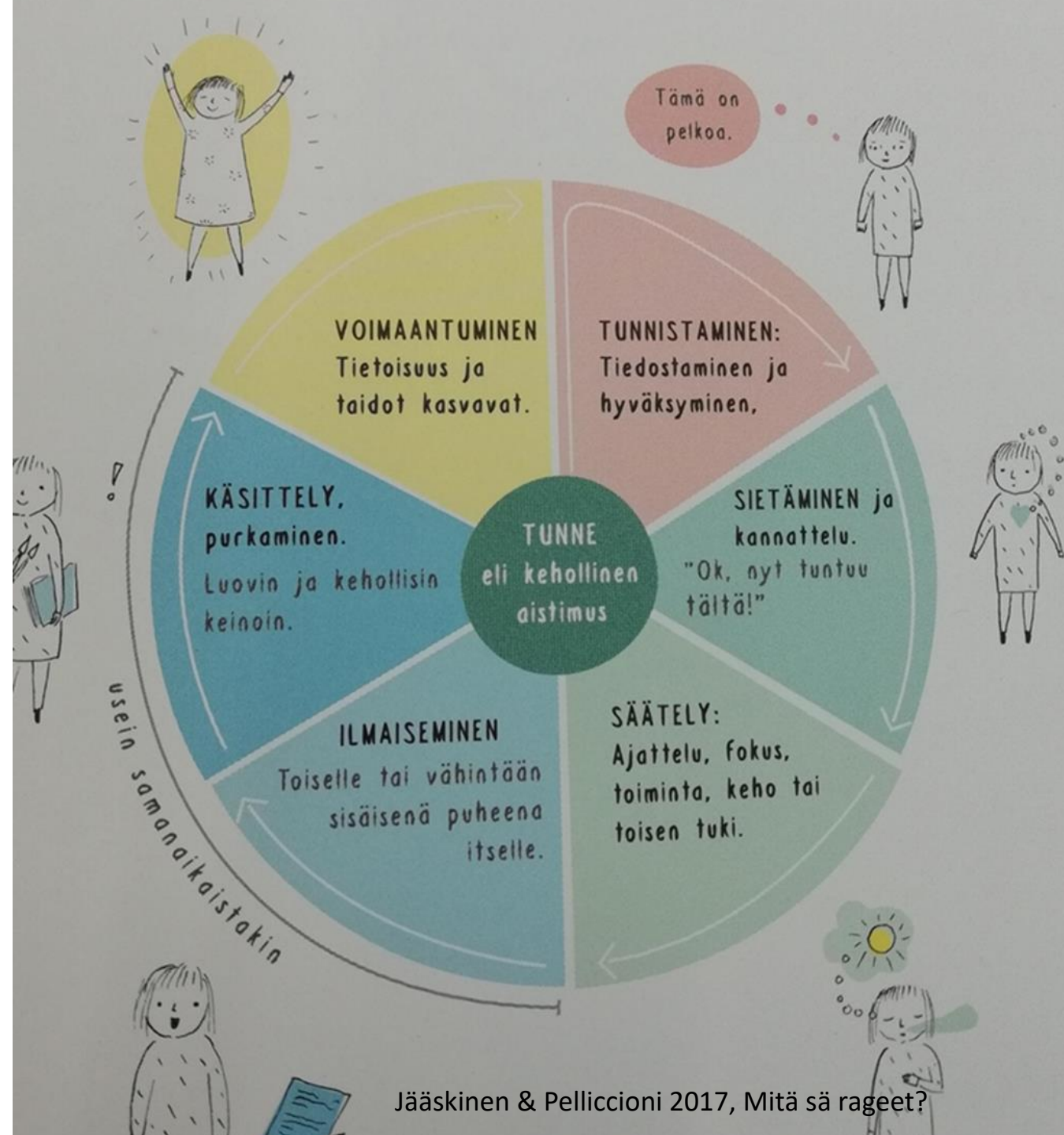
Yksinäisyyden ennaltaehkäisy tunne- ja kaveritaitoja vahvistamalla

- Lapsen sosiaalisen kasvun tukeminen
- Silmiin katsominen, tervehtiminen, kuulumisten kysyminen, miten kertoa itsestä, miten pyydetään kaveriksi...
- Rohkaise lasta kertomaan tunteistaan ja ilmaisemaan vaikeitakin tunteita
- Pohdi, miten itse osoitat ja näytät tunteitasi
- Taitojen harjoittelu kannattaa, sillä ne auttavat luomaan ja ylläpitämään ystävyys-suhteita



Tunnetaidot

- Vahvistaa hyvinvointia
- Tärkeä mielenterveystaito
- Tukee itsetuntemusta, itsetuntoa sekä ihmissuhteita
- Kun lapsi tai aikuinen ymmärtää omia ja toisten tunteita ja pystyy ilmaisemaan tunnekokemustaan toisille, sosiaalisissa tilanteissa toimiminen ja toisten huomioiminen helpottuvat
- **Lapsen taitojen kehittämisessä aikuisella on merkittävä rooli.** Taitoja opitaan kokemuksen, mallin ja ilmapiirin kautta



Millainen tunne juuri
nyt?
Mikä saa sinut iloiseksi?
Mikä saa sinut
surulliseksi? Entä
vihaiseksi?
Missä tunne tuntuu
kehossa?



Tunteiden sietäminen, itsesäätely

- Kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään. Kaikkien tunteiden kanssa on tärkeä oppia elämään ja toimimaan rakentavasti.
- Sietäminen vaikein taito. Vaatii tahdonvoimaa sietää sen sijaan, että reagoi heti
- Tunnesäätelyn ja rauhoittumisen kannalta merkittävät etuotsalohkojen alueet kehittyvät vielä 25–30-vuotiaaksi asti → lapsi tarvitsee aikuisen tukea tunteiden sietämiseen ja säätelyyn



Tunteiden ilmaisu ja käsittely

- Tunteen rakentava ilmaiseminen tunnekuohun laannuttua
- **Sanoita;** mitä tunnen, mitä koen, mitä tarvitsen?
- Sanoita sekä omia että lasten tunteita
”Huomaan, että sua harmittaa tosi paljon”
- Miten käsittelet ja purat esimerkiksi vihan ja kiukun tunnetta? Entä lapsesi?
 - Puhuminen, huutaminen
 - Tyynyn paiskominen, sanomalehtien repiminen, nyrkkeilysäkki
 - Ulkoilu, juokseminen, leipominen, siivous, tanssiminen
 - Kirjoittaminen, piirtäminen, maalaaminen, musiikki
 - Hengitys
- Miksi tunne on tärkeää purkaa ulos?
→ siten pääsee keskittymään ja käyttämään energiaa taas muihin asioihin.



Kaikki tunteet ovat sallittuja

- Lähtökohtana aikuisen kyky tunnistaa, nimetä ja ymmärtää omia tunteitaan – Millaisen mallin tarjoat, millaisia toimintatapoja siirrät?
- Välitä lapselle viestiä siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja, eivät hyviä tai huonoja. On lupa tuntea kaikkia tunteita! Teko on kuitenkin eriasia.
- Puhukaa tunteista ja auta lasta sanoittamisessa.
- Ylilyöntejä sattuu kaikille, niihin voi aina palata
- Aikuisen katseella suuri merkitys lapsiin. Kuvaile, osoita, näytä lapselle se hyvä, jota hänessä on. Kehu lasta! Huomio pieniäkin myönteisiä asioita!





Meillä kaikilla on tarve tulla hyväksytyksi

Voitko sinä olla se aikuinen, joka luot hyväksyvän katseen hiljaiseen lapseen. Voitko sinä olla se aikuinen, joka ymmärrät, että hoitoon/kouluun tulo voi olla todella rankkaa ja viedä paljon voimia, jos jää porukasta ulkopuolelle. Voitko sinä olla se aikuinen, jota tämä hiljainen ja yksinäinen lapsi vielä aikuisenakin mieltii lämmöllä vain sen vuoksi, että hyväksyit ja hymyilit, et arvostellut ja väheksynyt.

Lähteet

- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Tammi
- Junttila, N. 2018. Yksinäisyys satuttaa. Suuntaaja 1/18. <https://www.aspa.fi/fi/suuntaaja/suuntaaja-12018-yksin%C3%A4isyys-k%C3%B6hyys-ja-merkityksellisyys/yksin%C3%A4isyys-satuttaa#0ab56eee> (Luettu 18.3.2020)
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017b. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- MLL. Nuori on yksinäinen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinainen/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2013. Kaikille kaveri. Opas nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen. https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/07161633/MLL_kaikille_kaveri_aukeamittain_lowres.pdf (Luettu 21.3.2020)
- MIELI Mielenterveys Tukitalo ry. Kimpassa –emme ole yksin –hanke. Yksinäisyyden ennaltaehkäisy materiaalit. <https://www.mielenterveysseurat.fi/tukitalo/hankkeet-ryhma-ja-koulutukset/kimpassa/toiminnan-sisalto-ja-toteutus/alakoulun-malli/>
- Nyyti ry. Yksinäisyys koskettaa monia. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mina-ja-muut/yksinaisyys-koskettaa-monia/> (Luettu 3.3.2020)
- Saarinen, S. 2016. Moni lapsi on yksinäinen. Lapsen maailma. Lastensuojelun Keskusliiton kuukausijulkaisu. <https://lapsenmaailma.fi/teemat/kasvu/moni-lapsi-yksinainen/> (Luettu 20.2.2020)

