

Lapsen pärjäävyyttä voidaan tukea arjen pienilläkin teoilla

Lasten ja perheiden elämään voi sisältyä toimivan arjen lisäksi muutoksia ja arjen vaikeuksia, jotka voivat kuormittaa lasta ja perhettä. Lapselle sellainen tilanne voi olla esimerkiksi koulun tai päivähoitopaikan vaihdos, vanhempien ero ja esimerkiksi vanhemman, sisaruksen tai muun läheisen ihmisen sairastuminen tai kuolema. Tilanteissa, joissa lasta ja perhettä kuormittaa joku tällainen asia, on hyvä kartoittaa lasta suojaavia tekijöitä ja miettiä millä keinoin suojaavia tekijöitä voisi vahvistaa perheessä tai lapsen muissa arkiympäristöissä, kuten koulussa tai päivähoitossa.

Lasta suojaavia ja lapsen suotuisaa kehitystä tukevia asioita on lämpimät ja toimivat ihmissuhteet kotona ja perheen jäsenten välillä. Tärkeitä ovat myös lapsen hyvät suhteet esimerkiksi opettajiin ja päiväkodin työntekijöihin. Lapselle on tärkeää, että hänellä on läheinen, luottavainen suhde ainakin yhteen perheen ulkopuoliseen aikuiseen. Lapselle on tärkeää kokemus kuulumisesta siihen yhteisöön, jossa hän viettää aikaansa. Lapselle on tärkeää, että hän tuntee kuuluvansa ryhmään, häntä odotetaan kouluun ja päiväkotiin, hänen seurassa on kiva olla ja että hän on tärkeä muille.

Lasta on hyvä auttaa ymmärtämään kotona, koulussa ja päiväkodissa tapahtuvia asioita hänen ikäänsä ja kehitystasoonsa sopivalla tavalla. Jos esimerkiksi lapselle tärkeä opettaja jää pois yllättäen, olisi hyvä pystyä keskustelemaan siitä lapsen kanssa siten, että hän ymmärtää asian. Jos vanhemmat eroavat tai vanhemmalla on vakava sairaus, on lapselle hyvä kertoa tilanteesta sillä tavalla kuin se on lapsen ikä huomioon ottaen mahdollista. Ymmärrys asioiden tilasta helpottaa lapsen oloa ja vähentää mahdollista itsensä syyttämistä tilanteesta.

Mahdollisimman toimiva, tuttu arki ja rutiinit tukee sekä lasta että aikuista kriisin ja kuormituksen kohdatessa.

Tutut leikit, päivän erilaiset toiminnot, koulu, päivähoito ja harrastukset on hyvä pyrkiä säilyttämään siinä määrin samanlaisena kuin se on mahdollista. Joskus näiden hyvin arkistenkin asioiden turvaamiseksi perhe voi tarvita läheisten ja muun tukiverkon apua.

Lapselle on tärkeää kokea arkipäivässä iloa tuottavia asioita. Niitä voivat tuottaa mieluista ja iloa tuottava vapaa-aika, ystävät, kaverit ja harrastukset. Iloa tuottavat asiat voivat olla pieniä, arkisia mukavia tilanteita. Se voi olla perheen lemmikkieläin, pihassa pelailu, lukeminen, ruuan laittaminen ja yhdessä syöminen. Näillä asioilla voi olla erityinen merkitys ilon ja onnistumisen tuottajina erityisesti tilanteissa, joissa arkea kuormittaa joku huoli.

On tärkeää, että lapsen tunteiden, mielialan ja käyttäytymisen vaihteluita ymmärretään ja häntä autetaan tunteiden käsittelyssä. Aikuisen ei tule ohittaa tai kieltää lapsen tunteiden ilmaisua. Kuormittuneessa tilanteessa oleva aikuinen voi myös tarvita tukea siinä, että hän jaksaa kuunnella lapsen tunteita jos omien tunteiden kanssakin on tekemistä. Siinä meillä kaikilla lapsiperheiden aikuisia kohtaavilla työntekijöillä on tärkeä tehtävä.

Lapselle on tärkeää, että hänelle tulee kokemus, että hänestä pidetään, hän on arvokas ja ainutlaatuinen. Lapselle tästä viestittävät se kuinka häneen katsotaan ja kuinka hänelle puhutaan. Myös eleet, ilmeet, äänensävy sekä tapa jutella ja olla lapsen kanssa viestivät siitä, miten lapseen suhtaudutaan. Lapsen kehitystä tukee se, että häntä ja hänen perhettä arvostetaan ja heistä puhutaan lämmöllä ja kunnioittaen. Lapselle on myös tärkeää, että koulun ja päivähoitokäytävien aikuisista tai muista hänelle tärkeistä ihmisistä puhutaan kotona kunnioittavasti. Lapsella on luottavainen ja turvallinen olo kotona, koulussa ja päivähoitossa.

Lapselle on tärkeää, että arjen aikuiset ymmärtävät häntä ja toimivat yhteistyössä. Lasta tukee se, kun hän huomaa, että eronneetkin vanhemmat toimivat yhteistyössä hänen asioissaan ja että esim. koulun ja vanhempien välinen yhteistyö toimii mahdollisista erimielisyyksistä huolimatta. Kaikille lapsille on tärkeää, että hänen elämänsä aikuiset tekevät yhteistyötä ja erityisen tärkeää tämä on lapsille, joiden elämässä on vaikeuksia.

Lapset puheeksi-keskustelu ja -neuvonpito voivat auttaa vanhempia ja lapsen lähellä olevia aikuisia miettimään lasta suojaavia asioita ja sitä miten kukin voisi niitä lisätä ja vahvistaa. Lapsen pärjäävyyttä, resilienssiä, voidaan vahvistaa vuorovaikutuksessa. Pärjäävyys kehittyy haasteidenkin keskellä, kun vuorovaikutuksessa löytyy keinoja "sopeutua" tilanteeseen. Pärjäävyyttä tukee se että tilanteissa, joissa ihminen kohtaa vaikeuksia, hän löytää myös keinoja toimia. Oleellista ei ole ongelman laatu, vaan sen vaikutus arkeen ja se tapa, jolla tuetaan pärjäävyyttä tilanteessa. Lapset puheeksi työssä koti, koulu, päivähoito, vapaa-ajan verkostot ja näiden suojaavat tekijät valjastetaan lapsen pärjäävyyden tueksi.

Lapset puheeksi- menetelmä kuuluu Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kehittämiin Toimiva lapsi & perhe työmenetelmiin. Lisätietoa menetelmistä löydät Suomen Mielenterveysseuran verkkosivuilta googlaamalla *Lapset puheeksi*.

Lähteinä Lapset puheeksi - lokikirjasta Tytti Solantaun kirjoitus lapsen suotuisaa kehitystä tukevista asioista sekä Bitta Söderblomin ja Mika Niemelän luentodiat

Blogin on kirjoittanut Lapset puheeksi menetelmäkouluttaja Kirsi Koponen, Tampereen kaupunki