

Sisällys

Lukijalle.....	9
Käytöksen tuomitsemisesta kohti uteliaisuutta.....	10
Lähtökohdaksi turvan tunteeseen perustuvat kasvatuskeinot.....	13
Katse lapsesta aikuiseen.....	15

OSA 1 OPI YMMÄRTÄMÄÄN LAPSEN KÄYTTÄYTYMISTÄ

Tunteet ja tarpeet käyttäytymisen takana.....	20
Käyttäytymisen takana tunne, tunteen takana tarve.....	21
Tunnejäävuori – opettele näkemään pinnan alle.....	24
Temperamentin vaikutus.....	30
Ominainen tapa toimia.....	30
Temperamenttipiirteiden jaottelu.....	31
Hermoston eri tilojen merkitys.....	34
Hermoston hierarkia.....	35
Turvan tila.....	39
Taistele tai pakene -tila.....	40
Lamaantumisen tila.....	43
Miellyttäminen.....	45
Stressin ja kiireen vaikutus.....	48
Lapsi ja stressi.....	48
Lapsen jatkuva kiirehtiminen.....	51

Utelias suhtautuminen lapsen käytökseen.....	53
Lapsen käytöksen äärelle pysähtyminen.....	54
Erilaisten vaihtoehtojen pohtiminen.....	61
Lapsen näkökulma ja aikuisen näkökulma.....	65
Havaintolasit vai tulkintalasit?.....	70
Mentalisoiva aikuinen osaa miettiä lapsen käytöksen syitä.....	72
Lapsen hermoston kuormitus voi purkautua tutussa ympäristössä.....	77
Mistä lapsen aivot ja hermosto hyötyvät?.....	79

OSA 2

VAHVISTA LAPSEN TURVAN TUNNETTA

Kiintymyssuhdeteoria ja lapsen turvallisuuden tunne.....	84
Turvallinen kiintymyssuhde.....	85
Turvaton kiintymyssuhde.....	88
Kanssasäätely.....	90
Tukea kaikkien tunteiden kohtaamiseen.....	90
Mistä merkeistä voi huomata, että lapsi tarvitsee säätelytukea?.....	97
Lapsen kanssasäätely leikin yhteydessä.....	98
Automaattinen turvallisuus- ja uhkatutka.....	101
Aikuisen keho viestii, kun lapsi tarvitsee kanssasäätelyä.....	106
Anna lapsen tuntea.....	108

OSA 3

TOIMINTATAPOJA KASVATUS- TILANTEISIIN

Sukupolvien ketjujen katkaiseminen.....	121
Tunnista haitalliset kasvatustavat.....	122
Huomio on lapsen perustarve.....	126
Eroon häpeällä kasvattamisesta.....	127
Oletukset lapsen käytöksestä vaikuttavat kasvatustapoihin.....	129
Käyttäytymisen muokkaamisesta turvan tunteen vahvistamiseen.....	135

Toimintatapoja, kun lapsi on turvan tilassa ja vastaanottavainen.....	143
Aikuisen malli ja toimintatavat.....	145
Lämmin vuorovaikutustapa.....	146
Positiivinen huomiointi, kehuminen ja kannustaminen.....	148
Lapsen kasvun asenteen tukeminen.....	151
Suhtautuminen epäonnistumisiin ja virheisiin.....	152
Vuorovaikutuksen selkeys ja myönteinen aktivointi jatkuvien kieltojen sijaan.....	154
Rangaistusten sijaan luonnollisia seuraamuksia.....	155
Lapsen käyttäytymisen uudelleenohjaus ja ympäristön muokkaaminen.....	157
Rajojen asettaminen.....	158
Rutiinit, ennustettavuus ja asioiden ennakointi.....	159
Tauot ja hengähdysketket.....	161
Lapsen sisäisen motivaation tukeminen.....	163
Taitojen opettaminen lapselle.....	165
Leikki ja leikkisyys.....	168
Lapsen ongelmanratkaisutaitojen vahvistaminen.....	169
Olemiseen perustuvan itsetunnon tukeminen.....	170

Toimintatapoja, kun lapsi on taistele tai pakene -tilassa.....	173
Turvan tunteen palauttaminen.....	174
Tilanteen purkaminen lapsen kanssa.....	176
Toimintatapoja, kun lapsi on lamaantunut.....	181
Yhteyteen houkuttelevminen.....	182
Huomio myös ympäristötekijöihin.....	184
Toimintatapoja, kun lapsi miellyttää.....	187
Kannustus omista mielipiteistä ja tunteista kertomiseen.....	188
Tukahdutetut puolet esiin.....	189
Aikuinen saa olla epätäydellinen.....	192

OSA 4

NÄE OMAN KÄYTÖKSESI TAAKSE

Lapsuuden vaikutus hermostoon.....	199
Kun lapsen käytös ärsyttää aikuista.....	201
Mikä vie aikuisen hermostoa epätasapainoon?.....	213
Aikuisen hermoston tila vaikuttaa lapseen.....	217
Mikä auttaa aikuista yhteyteen itsensä kanssa?.....	225
Harjoituksia hermoston säätelyyn.....	228
Kohti tietoisempia toimintatapoja.....	234
Lopuksi.....	239
Lähteet ja taustakirjallisuutta.....	245

Lukijalle

Mitä minä teen tämän lapsen kanssa? Miksi lapsi ei toimi kuten toivoisin? Miksi lapsi saa kerrasta toiseen isoja raivokohtauksia? Miksi lapsi kitisee ja kulkee jatkuvasti perässäni? Miksi lapsi on koko ajan niin levoton? Miksi lapsi on lamaantunut eikä suostu puhumaan minulle mitään?

Moni on usein ymmällään lapsen käytöksen kanssa. Kasvatuksessa on pitkään lähdetty menetelmistä, joilla tähdätään lapsen käyttäytymisen muutokseen. Menetelmiä ovat olleet esimerkiksi tarrakortit, palkinnot, rankaisut, huomiotta jättäminen ja muut hallintakeinot. Näissä menetelmissä ei kuitenkaan useinkaan huomioida käyttäytymisen takana olevia tarpeita, tunteita ja juurisyitä, jotka vaikuttavat lapsen käytökseen. Tämän kirjan tarkoitus on viedä astetta syvemmälle: turvaan, turvattomuuteen ja lapsen hermostoon asti. Hermostotietous tuo paljon myötätuntoa sekä lasta että itseä kohtaan.

Käytöksen tuomitsemisesta kohti uteliaisuutta

Usein lapsen ei-toivottu käytös on pyyntö yhteyteen aikuisen kanssa. Kun aikuinen oppii näkemään, mistä kaikesta lapsen käytös kertoo, näkökulma muuttuu käytöksen tuomitsemisesta kohti uteliaisuutta.

Kun lapsi kokee olevansa turvassa, hän on rennosti ja levollisesti hyvässä yhteydessä sekä itsensä että aikuisen kanssa. Kun lapsi sen sijaan tuntee olonsa turvattomaksi, hän on stressi- ja selviytymistilassa ja esimerkiksi lyö, heittelee tavaroita, valittaa koko ajan tai on lamaantunut. Nämä on aiemmin tulkittu huonoksi tai töykeäksi käytökseksi, vaikka ne kertovat siitä, että lapsen hermosto on epätasapainossa ja hän kokee uhkaa. Kun oppii näkemään lapsen käytöksen eri tavoin, se muuttaa sekä omaa että lapsen käytöstä. Aikuinen suhtautuu uteliaasti lapsen käytökseen sen sijaan, että lapsen käytös tuomitaan tahalliseksi ärsyttämiseksi tai huomion hakemiseksi.

Kirjan osassa 1 *Opi ymmärtämään lapsen käyttäytymistä* kerrotaan, miten tunteet, tarpeet, temperamentti, hermoston eri tilat sekä stressi ja kiire vaikuttavat lapsen käyttäytymiseen. Lisäksi paneudun siihen, miten aikuinen oppii pysähtymään lapsen äärelle ja ymmärtämään lapsen käytöstä.

Ymmärrys hermostosta, turvasta ja turvattomuudesta auttaa näkemään, mitkä ovat pitkällä aikavälillä järkeviä ratkaisuja, emmekä käytä vain pikakeinoja, jotka auttavat tietystä tilanteesta nopeasti eteenpäin. Opimme näkemään, milloin lapsi hyötyy siitä, että häntä opetetaan tai hänen käytöstään ohjataan uudelleen ja milloin on tärkeintä palauttaa turva ja yhteys aikuisen kanssa.

Osassa 2 *Vahvista lapsen turvan tunnetta* käyn läpi kiintymyssuhdeteoriaa, turvan tunteen rakentumista ja kanssasäätelyä.

Kerron myös, mitä lapsen on hyvä oppia tunteista ja miten tärkeää on, että myös aikuinen vahvistaa omia tunnetaitojaan.

Käyttäytyminen on kommunikaatiota, ja se kertoo tunteista, tarpeista ja hermoston tilasta. Mentalisoiva aikuinen osaa uteliaasti pohtia lapsen käytöstä ja miettiä, mikä on lapsen käytöksen syy. Kun opimme ymmärtämään, mitä lapsessa tapahtuu, voimme opetella ottamaan ne asiat huomioon. Sen sijaan, että lapsen käytöstä yritetään muokata erilaisilla menetelmillä, kuten tarrakorteilla tai huomiotta jättämisellä, liikkeelle lähdetäänkin siitä, mitä lapsi tarvitsee tunteakseen olonsa turvalliseksi. Kun aikuinen ymmärtää lapsen hermoston tiloja, hän voi käyttää kyseiseen tilaan sopivia kasvatuskeinoja. Eri hermoston tiloissa toimivat eri keinot.

Osassa 3 *Toimintatapoja kasvatustilanteisiin* käyn läpi, miten tärkeää on murtaa sukupolvien ketjuja tunteiden hyväksymättömyydestä ja häpeällä kasvattamisesta. Lisäksi paneudun siihen, millaiset toimintatavat sopivat tilanteissa, joissa lapsi kokee olevansa turvassa, on taistele tai pakene -tilassa, on lamaantunut tai miellyttää aikuista.

Aikuisen on myös tärkeää lisätä ymmärrystä omasta hermostostaan ja vahvistaa omaa turvan tunnettaan. Kun lapsen käytös ärsyttää aikuista eikä aikuisella ole keinoja pitää taukoa, hän usein reagoi tiedostamatta ja nopeasti. Tämä voi näkyä lapselle tuhahteluna, torjuvana elekielenä, lapsen tunteiden ohittamisena ja selkärangasta nousevina kasvatuskeinoina, jolloin ei ehditä pysähtyä sen äärelle, mistä lapsen käytös voisi johtua.

Kaikkein haastavimmille kasvatustilanteille on tyypillistä ”minä vastaan sinä” -asetelma. Lapsi kiukuttelee, valittaa, seuraava koko ajan aikuista ja on levoton, mikä johtaa helposti siihen, että aikuinen ajattelee hänen tahallaan ärsyttävän, kiukuttelevan ja olevan hankala ja alkaa käyttää selkäytimestä nousevia kasvatuskeinoja, kuten uhkailua, syyttämistä, pakottamista ja häpäi-

syä. Samalla lapsen käytös usein joko voimistuu tai hän turruttaa tunteen sisälleen, kun hän ajattelee, ettei aikuinen kuitenkaan kannattele häntä tunteiden kanssa. Kun aikuinen ei pysty säätelemään hermostoaan ja toistuvasti raivostuu lapselle, se lisää lapsen uhan kokemusta. Lapsi ei opi tästä mitään muuta kuin pelkäämään ja lamaantumaan. Haluamme kasvattaa hermostoltaan joustavia lapsia, emme lamaantuvia ja pelkääviä lapsia. Siksi aikuisen on tärkeää opetella keinoja säädellä omaa hermostoaan ja tiedostaa toimintatapojensa merkitys lapsen kannalta.

Kun aikuisen on myötätuntoinen ja pyrkii yhteyteen käytöksellään haastavan lapsen kanssa, syntyy ”haluan ymmärtää käytöstäsi ja nähdä sen taakse” -asetelma. Yksi isoimpia lahjoja lapselle on se, että aikuisella on keinoja säädellä hermostoaan ja palauttaa itseään turvan tilaan. Silloin hän pystyy tarjoamaan lapselle turvallisen kasvuympäristön ja kannattelevia kanssa-säätelyn kokemuksia.

Stressaantunut, kiireinen ja ärtynyt aikuinen välittää myös lapselle stressiä, kiirettä ja ärtyneisyyttä. Jotta aikuinen pystyy kannattelemaan lasta riittävällä tavalla haastavien tunteiden äärellä, hänen täytyy pystyä rauhoittamaan omaa hermostoaan ja sietämään sekä omia että lapsen tunteita. Näin kanssasäätely mahdollistuu. Ilman yhteyttä itseen on vaikeaa olla turva-ankuri toiselle.

Osassa 4 *Näe oman käytöksesi taakse* käsittelen aikuisen hermoston tiloja ja niiden vaikutusta toimintaan. Lisäksi annan harjoituksia sekä lapsen että aikuisen hermoston säätelyn tueksi.

Lähtökohdaksi turvan tunteeseen perustuvat kasvatuskeinot

Haastavan käytöksen takana on usein lapsen kokemaa stressiä ja turvattomuutta. Lapsi ei päätä olla aggressiivinen, levoton, lamaantunut tai kuuntelematta aikuista. Lapset haluavat tehdä asioita oikein, ja he tekevät parhaansa, mitä he kussakin tilanteessa pystyvät tekemään. Sen sijaan, että aikuinen miettii, miten tästä käytöksestä pääsee eroon, on tärkeämpää miettiä, mitä tämä käytös kertoo lapsesta, miten saan yhteyden häneen ja miten voin auttaa tätä lasta.

Jokaisen raivokohtauksen, kyyneleen, kieltäytymisen, niskuroinnin, hidastelun tai tönkeytystä tuntuvan käytöksen takana on lapsi, joka haluaa tulla nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi. Haastavalta tuntuvan käytöksen takana on lapsi, joka kaipaa yhteyttä aikuisen kanssa. Aikuisen tehtävänä on aina vaalia, mihin suuntaan vuorovaikutus lapsen kanssa etenee. Aikuinen voi viedä vuorovaikutusta uhkan suuntaan. Silloin aikuinen on ärsyyntynyt lapsen käytöksestä, näkee vain lapsen käyttäytymisen ja lähtee sättimään lasta siitä. Tällöin aikuinen saattaa alkaa uhkailla lasta tai häpäistä häntä. Suusta saattaa lipsahtaa sellaisia lauseita kuten ”Aina sama juttu. Miten tämä on taas näin hankalaa sinun kanssasi?” tai ”Jos et nyt osaa käyttäytyä paremmin, joudut pois jumppatuokiolt”. Silloin kun aikuinen osaa nähdä lapsen käytöksen taakse ja aikuisen oma hermosto on riittävässä turvan tilassa, hän pystyy viemään vuorovaikutusta turvan suuntaan, mikä auttaa siihen, että myös lapsen hermosto voi palata turvan tilaan.

Lapsen käytös vaikuttaa aikuisen käytökseen, ja aikuisen käytös ja kasvatustyyli vaikuttavat lapseen. Usein helpoksi koettu lapsi saa paljon hyvää palautetta, kun taas haasteelliseksi koettu lapsi saa paljon kielteistä palautetta, mikä osaltaan usein lisää

haastavaa käytöstä. Lapsen saama palaute ja se, miten häneen suhtaudutaan, vaikuttavat siihen, millaiseksi hänen hermoverkostonsa rakentuvat ja millaiseksi hän kokee itsensä. Lapselle alkaa muodostua tietty kuva itsestään ihmisenä, kaverina, ryhmän jäsenenä ja oppijana, ja kouluikään mennessä nämä mallit ovat usein jo muodostuneet melko vahvoiksi. Mitä isommaksi lapsi kasvaa, sitä enemmän haasteet kumuloituvat ja tietyt toimintatavat vahvistuvat.

Varhaiskasvatusiässä lapsen aivot ja hermosto ovat vielä erittäin plastiset ja vastaanottavaisia avulle. Myös tunnetaitojen oppimisen kannalta varhaiskasvatusikä on kulta-aikaa. Jokainen lapsi ansaitsee arvostavaa kohtaamista, ja jokaisella lapsella on oikeus oppia hyvinvointia vahvistavia vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Näitä taitoja opitaan aikuisen avulla, joka osaa nähdä lapsen käytöksen taakse.

On lapsia, joiden hermosto on kuin palovaroitin ja reagoi hyvin herkästi moneen asiaan. Tähän saattavat vaikuttaa esimerkiksi erityisherkyys, neurokirjon piirteet, traumaattisen kokemukset tai aistitiedon käsittelyn erityispiirteet. Emme aina tiedä, mistä lapsen käytöksessä näkyvät asiat johtuvat, ja tärkeää onkin uteliaisuus ja yritys nähdä lapsen käytöksen taakse. Turvan tunteeseen perustuvat kasvatuskeinot sopivat jokaiselle lapselle, ja siksi ne olisi tärkeää ottaa kasvatuksessa lähtökohdaksi ja ensisijaisiksi keinoiksi kaikkien kanssa. Kun kasvatuksessa on lähtökohdana turvan tunne, luomme kasvuympäristön, jossa lapset voivat kokea onnistumisia ja oppia tarvittavia taitoja. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä meistä jokaiselle, ja erityisen tärkeitä ne ovat silloin, kun lapsella on jo paljon kokemuksia siitä, ettei hän osaa ja hän on huonompi kuin muut.

Kun otamme ymmärryksen hermostosta, turvasta ja turvatomuudesta kasvatuksen lähtökohdaksi, pystymme näkemään käyttäytymisen juurisyihin emmekä reagoi enää vain käytök-

seen. Opimme ymmärtämään, mistä käytös kertoo, ja pystymme auttamaan lasta. Näemme, että toimintamme vaikuttaa lapseen, mutta ymmärrämme myös, että emme pysty kontrolloimaan hänen käytöstään. Ymmärrämme, että lapsen käytös ja sanat kertovat hänen hermostonsa tilasta eivätkä ne ole meille uhka kasvattajina. Voimme kokea erillisyyttä lapsesta emmekä ota hänen toimintaansa niin henkilökohtaisesti. Lapsen sättäminen ja hänen käytöksensä tuomitsevuus vaihtuvat uteliaisuudeksi ja yrittäykseksi ymmärtää häntä. Arjesta tulee helpompaa ja vähemmän stressaavaa. Samalla kasvatamme joustavia lapsia, joiden hermosto ei totu jatkuvasti menemään taistelemisen, pakenemisen, lamaantumisen tai miellyttämisen tilaan. Kun lapsen hermosto on joustava ja mahdollisimman paljon turvan tilassa, hänen osallisuutensa ja toimijuutensa vahvistuvat ja lapsi voi saada onnistumisen kokemuksia sen sijaan, että hän elää lähes jatkuvassa selviytymistilassa.

Katse lapsesta aikuiseen

Moni kasvattaja tuntee keinottomuutta lapsen käytöksen äärellä. Valitettavan usein edelleen on pinnalla ajatus, että lapsen vain pitäisi käyttäytyä paremmin, ikään kuin hän tahallaan kiukuttelisi, ärsyttäisi tai olisi kuuntelematta. Sen sijaan usein on parempi siirtää katse lapsesta aikuiseen.

Aikuisella on valta ja vastuu kasvatustilanteissa, ja hän saattaa käyttää selkäytimestä nousevia epäsensitiivisiä, lasta nöyryyttäviä ja häpäiseviä kasvatuskeinoja, vaikka nykyään tiedetään niiden haitallisuus. Usein kun aikuinen laittaa ”kovan kovaa vasten”, hänellä ei ole muita keinoja toimia tilanteissa tai hän ei saa rakentavia kasvatuskeinoja käyttöönsä, koska oma hermosto on epätasapainossa. Pienilläkin muutoksilla omassa toiminnassa voi

olla iso merkitys lapsen turvan tunteelle. Monesti toistamme samoja keinoja päivästä toiseen, vaikka ne eivät toimisi, ja mietimme, miksi lapsen käytös ei muutu. On tärkeää miettiä, mitä voisi itse tehdä eri tavoin. Arki helpottuu paljon, kun oppii näkemään lapsen käytöksen taakse ja tietää keinoja vastata lapsen käytökseen yhteyden ja turvan kautta.

Tämän kirjan tarkoitus on lisätä ymmärrystä siitä, mitä kaikkea lapsen käytöksen takana on. Luultavasti opit ymmärtämään syvemmin myös sitä, mikä kaikkea on oman käytöksesi taustalla. Kun lapsen käytös herättää sinussa aikuisena hankalia tunteita, myös sen taustalla on aina syy – ajatuksia, tunteita, toiveita ja tarkoituksiperiä. Toivon tämän kirjan avaavan ymmärrystä siitä, miksi reagoit kuten reagoit, ja toivon sinun saavan keinoja toimia jatkossa toisin.

Kirja sisältää teoriaa, pohdintatehtäviä, harjoituksia ja tapaus-esimerkkejä. Esimerkit ovat aitoja, mutta olen kirjoittanut ne niin, etteivät lapset tai aikuiset ole niistä tunnistettavissa. Kiitos kaikille, joilta olen saanut tapausesimerkkejä kirjaa varten. Kirja on kirjoitettu erityisesti varhaiskasvatuksen näkökulmasta, mutta se sopii myös vanhemmille ja kaikille lasten parissa työtä tekeville.

Toukokuussa 2025

Heli Mäkelä