shutterstock

Kodin ilmapiiri luo lapselle kasvuympäristön

Muuttuva yhteiskunta haastaa vanhemmuuden

Ulla Ingman-Ronkainen

Lapsen hyvinvointi on sidoksissa vanhempien omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Sopuisassa ilmapiirissä on hyvä kasvaa ja kukoistaa.

Perheiden pahoinvointi on herättänyt viime aikoina paljon huomiota. Perherakenteet ovat muuttuneet hälyttävästi, ja nykyään yli puolet solmituista avioliitoista päättyy eroon.

Kristilliset arvot suojaavat avioliittoja, mutta eivät ole perheonnen tae. Avioerot ovat lisääntyneet myös uskovien keskuudessa. Eroon johtaneet syyt ovat moninaisia, ja eron aiheuttama tuska koskee yleensä kaikkia perheenjäseniä.

Onneksi iso osa perheistä voi kuitenkin hyvin ja monet parit haluavat vaalia yhdessä perheen ja parisuhteensa hyvinvointia.

Vastuullisilla valinnoilla on mahdollisuus vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Mitä ihminen kylvää, sitä hän joutuu usein myös niittämään. Joudumme useimmiten kantamaan niin tekojemme kuin tekemättä jättämisemme seuraamuksia.

Vastuullinen vanhemmuus

Jumala on antanut vanhemmille suuren vastuun, sillä lapsen persoonallisuuden kehittymiseen vaikuttavat perintötekijoiden lisäksi myös ympäristötekijät eli kasvuympäristö.

Lapselle perhe on yksi merkittävimmistä ihmissuhdeympäristöistä. Hän tarvitsee hyvinvointinsa tueksi vähintään yhden rakastavan ja turvallisen aikuisen.

Vanhemmuus on haastava ja arvokas palvelutehtävä – kasvuprosessi, jossa vanhemmat ja lapset kasvattavat ja vaikuttavat vuoroin toisiinsa. Aikuisella on kuitenkin lasta suurempi vastuu vuorovaikutuksen toimivuudesta. Lisäksi molemmat vanhemmat ovat itse vastuussa siitä, millaisen suhteen he lapsensa kanssa luovat.

Vanhemmilla on suuret mahdollisuudet tukea lastensa hyvinvointia. Vastuullinen vanhemmuus ei kuitenkaan tarkoita täydellisyyttä, vaan valmiutta kasvuun. Jokaisella vanhemmalla on oma ainutkertainen elämänhistoriansa kokemuksineen, voimavaroineen ja haasteineen. Vanhemmat siirtävät lapsilleen sekä myönteisiä että kielteisiä asioita omasta kokemushistoriastaan.

Tiedostamisen kautta vanhempien on halutessaan mahdollista katkaista perheen kielteisiä toiminta- ja vuorovaikutusmalleja, jotka muuten voivat siirtyä sukupolvelta toiselle. Kasvatusongelmien ratkaisemisella on usein yhteyttä siihen, miten aikuiset kykenevät tarkastelemaan omaa toimintaansa ja miten he tulkitsevat ongelmien taustalla olevia syitä.

Se, miten kokemuksiimme suhtaudumme, vaikuttaa omaan vointiimme. Mennyttä emme saa takaisin, mutta nykyhetkeen ja tulevaisuuteen voimme vaikuttaa.

Vanhemmuus herättää tunteita

Ihminen tulee haavoittuvaksi viimeistään saatuaan lapsen. Lapsen myötä moni asia myös muuttuu.

Lapsi ei synny koskaan tyhjään tilaan, vaan vanhempien ennakko-oletukset ja tunteet ovat hänt vastassa. Vanhemmuus herättää vahvoja tunteita, jotka liittyvät aina merkityksellisiin suhteisiin. Läheisissä ihmissuhteissa joutuu tutustumaan myös omiin vaikeisiin tunteisiinsa. Mitä enemmän omia tunteitaan tunnistaa ja saa puettua sanoiksi, sitä paremmin niitä saa myös hallintaan.

Psyykkisen alueen keskeinen ongelma onkin yksilön suhde omiin tunteisiinsa sekä vaikeus työstää niitä. Työstämättömät tunteet ottavat helposti ylivallan tai tulevat torjutuiksi. Lisäksi aikuinen toimii lapselle joko myönteisenä tai kielteisenä mallina tunteiden tunnistamisessa ja ilmaisemisessa.

Vanhemmuus on kovin antoisaa mutta toisinaan myös raskasta. Voimat ja taidot eivät aina tunnu riittävän kaikkeen tarvittavaan. Perhe-elämässä onkin olennaista huomioida riittävästi kunkin perheenjäsenen tarpeita.

Myös omia pettymyksen tunteita on tärkeä työstää, jotta ne eivät sisäisty lapsen itsekokemukseksi. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja mallia opetellessaan kestämään omia pettymyksiään. Pettymysten sietokyky on tärkeä taito läpi elämän.

Aikuisten tulisi välttää omien huolien siirtämistä lapsille, sillä pelot tarttuvat helposti myös lapsiin. Sopiva huoli lapsesta tukee lapsen hyvinvointia, mutta puuttuva tai liiallinen huoli voi sen sijaan olla uhka lapsen kehitykselle.

Lapsi voi kokea jäävänsä psyykkisesti yksin, jos vanhempi on välinpitämätön hänen tarpeitaan kohtaan. Ylihuolehtiva vanhempi taas haluaisi kasvattaa lapsensa pumpulissa ja olla lapsen ja "pahan maailman" välissä ikuisesti.

Syyllisyys on monen vanhemman "perustunne". Sopiva määrä syyllisyyttä liittyy terveeseen tunne-elämään ja kertoo vastuullisuudesta. Kun on toiminut väärin, syyllisyyden kokeminen on terve reaktio, joka auttaa katsomaan peliin, ohjaa kasvun tielle ja pyytämään anteeksi.

Toisaalta ihminen voi myös torjua tai projisoida muihin oman syyllisyytensä tai lamaantua liiallisen syyllisyyden alle.

Vanhempana voimme kokea joskus myös vihan tunteita. Raamatun mukaan emme saisi kuitenkaan antaa auringon laskea vihamme yli. Viha ei myöskään saa ottaa ylivaltaa eikä purkautua väkivaltana. Perheessä kenenkään ei tulisi joutua pelkäämään toista.

Terveen vihastumisen avulla voimme sen sijaan oppia asettamaan tarvittavia rajoja ja sanomaan tarpeen tullen "ei".

Parempi rakentaa lasta kuin korjata aikuista

Lapsen psyykkinen perustarve on tulla rakastetuksi ja hyväksytyksi ilman ehtoja. Pieni lapsi tarvitsee osakseen paljon läheisyyttä ja huolenpitoa. Hyvän olon kokeminen antaa lapselle turvallisuuden tunteen, ja riittävä hoiva kehittää hänen itsesäätelykykyään.

Turvallinen kiintymyssuhde syntyy, kun lasta hoitava aikuinen on lapsen saatavilla, on herkkä hänen tarpeilleen ja reagoi empaattisesti lapsen avun ja lohdutuksen tarpeeseen. Näin lapsi oppii luottamaan aikuisen apuun, uskaltaa tutkia maailmaa sekä ilmaista tunteitaan ja tarpeitaan. Myös hänen empatiakykynsä sekä mielikuva itsestä ja toisista kehittyy myönteisekси.

Sanoillamme voimme joko parantaa tai haavoittaa. Niin kiitoksella kuin moitteella on taipumus vahvistaa itseään. Lapsi rakentaa minäkuvaansa ja itsetuntoansa onnistumisen kokemusten sekä saamansa palautteen varaan. Siksi on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, kokeeko lapsi olevansa rakastettu ja hyväksytty sellaisenaan. Ja saako hän vanhemmiltaan riittävästi kannustavaa palautetta?

Hyvä kohtelu on parhaita eväitä, mitä voimme lapsillemme ja muillekin läheisillemme antaa. Lapsen hyvä kohtelu johtaa tasapainoiseen kehitykseen ja luo perusturvallisuutta. Lapsi tarvitsee usein eniten rakkautta silloin, kun hän sitä vähiten "ansaitsisi". Hän oppii kunnioittamaan toisia, kun saa myös itse kunnioitusta osakseen.

Omaa väsymystään ja huoliaan vanhemman ei tulisi kaataa lapsen päälle. Eikä kumppanikaan kestä ihan kaikkea. Parhaat palat itsestä kannattaa varata niille, joita eniten rakastaa.

Perheen arvot ja ajankäyttö

Monen perheen arki on nykyään kovin kiireistä. Kiire on osittain seurausta omista valinnoista, ja siksi kiireeseen voi itse vaikuttaa.

Arvot ohjaavat toimintaamme. Ne kertovat, mikä on meille tärkeää ja mihin haluamme rajallisen aikamme ja voimamme käyttää? On hyvä oppia tekemään arvovalintoja perheen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Vanhemmat tarvitsevat myös kykyä sanoa "ei". Siten he voivat priorisoida omaa ajankäyttöään. Turhan usein juuri perheelle jää vain rippeet. On hyvä muistaa, että vanhemmat eivät ole korvaamattomia työssään, mutta lastensa elämässä kylläkin.

Myös hengellinen työ voi viedä joskus liikaa vanhempien aikaa, joka on pois perheeltä ja lapsilta. Liian moni lapsi joutuu olemaan liian paljon yksin, vaikka hän tarvitsee aikuisen läsnäoloa. Vanhemman riittävä läsnäolo ja ymmärrys ennaltaehkäisevät usein suurempia ongelmia.

Lapsi kaipaa myös kahdenkeskistä aikaa kummankin vanhemman kanssa. Aiti ja isä täydentävät erilaisuudessaan toisiaan, ja heitä kumpaakin tarvitaan. Vanhempien tulisi pyrkiä toimimaan yhteistyössä kasvattajina. Vaikeissakin tilanteissa heidän tulisi olla mieluummin toistensa tukena kuin toisiaan vastaan.

Riittävää vanhemmuutta vaille jääneet lapset saattavat "huutaa" isän tai äidin kaipuutaan vielä aikuisenakin. Lapsen, joka ei ole lapsena saanut olla lapsi, voi olla aikuisena vaikea käyttäytyä kypsän aikuisen tavoin. Silloin hän tarvitsee korvaavia kokemuksia muilta välittäviltä aikuisilta.

Vanhempien tehtävä on tuoda turvaa ja suojella lapsiaan pahalta. Siksi he tarvitsevat turvallisia ja selkeitä rajoja, jotka tulee asettaa tarkoituksenmukaisesti lapsen ja nuoren ikätason mukaan.

Lapselle ei tule antaa liikaa valtaa eikä vastuuta perheessä. Vanhempien haasteena on kestää rajojen aiheuttamaa kiukkua menettämättä itse malttia tai antamatta periksi.

Lapsen uhmaa ja kapinaa voi myös ehkäistä vaalimalla hyvää keskusteluyhteyttä lapsen kanssa.

Hyvinvoinnin uhat ja mahdollisuudet

Kasvattajien joukossa on monenlaisia persoonia. Se, että vanhemmat aiheuttavat joskus lapselle ongelmia omalla käyttäytymisellään, voi johtua ymmärtämättömyydestä, keinottomuudesta, kulttuurisesta sukupolvien perimästä – ja pahimmillaan olla jopa tahallista.

Normaali reaktio huonoon kohteluun on viha. Vihan tunteisiin on aina jokin syy. Raamatussa isiä kuitenkin varoitetaan kiihottamasta lapsiaan vihaan ja lannistamasta heitä, etteivät he masentuisi ja kävisi aroiksi (Ef. 6:1–4; Kol. 3:21).

Uhkia lapsen hyvinvoinnille ovat muun muassa kasvatukseen liittyvät ongelmat, pitkään jatkuneet ja selvittämättömät perheen ristiriidat, vanhempien vakavat mielenterveys- ja päihdeongelmat, lapsen tahdon alistaminen fyysisellä, psyykkisellä, seksuaalisella tai hengellisellä väkivallalla sekä pahimmillaan lapsen fyysinen tai psyykkinen hylkääminen.

Vaikka lapsuuden merkitys on suuri, se ei ole kohtalonomainen. Korjaavat kokemukset ja rakkaus parantavat aina haavojamme. Elämään kuuluvilla kolhuilla ja vaikeuksilla on myös taipumus vahvistaa ihmistä. Suotuisa kehitys edellyttää kuitenkin, että lapsen elämässä on enemmän hyvää kuin huonoa.

Kasvu terveeseen uskoon

Lapsen kokemus saamastaan rakkaudesta ja huolenpidosta luo pohjan myös hänen jumalakuvalleen. Lapsen uskonnollinen kehitys on sidoksissa läheisiin ihmisiin, joiden kanssa hän elää. Lapsi uskoo usein siihen, mihin vanhemmatkin. Jumalasuhde kehittyy vähitellen kasvun myötä.

Pieni lapsi on altis uskomaan. Alle kouluikäinen lapsi luottaa helposti siihen, että Jumala rakastaa ja suojelee häntä. Kouluiässä, omantunnon kehittyessä, lapsi alkaa pohtia myös syyllisyyskysymyksiä. Murrosiän myötä nuoren oma tahto ja valintojen teko vahvistuvat. Näin on myös uskonasioiden kohdalla. Uskonkriiseihin saatetaan tarvita tilaa ja aikuisen tukea.

Seurakunnan ja uskovan kodin toimintatavoilla ja ilmapiirillä on osaltaan vaikutusta siihen, muodostuuko uskosta tuki vai taakka nuoren hyvinvoinnille. Olennaista on, millaisia kokemuksia Jumalasta ja uskosta aikuiset välittävät lapselle. Toki myös kaveripiirillä on huomattava merkitys hengelliseen kehitykseen.

Vanhempien ei tulisi "repiä" lasta eri suuntiin, vaikka heillä olisikin erilaiset kasvatusnäkemykset tai vakaumus. Lisäksi toisilla usko on tunne- ja kokemusvaltaista, toisilla se perustuu enemmän tietoon ja järkeen.

Tervehdyttävä usko ei tunnu pakolta eikä pahalta, vaan tuo parhaimmillaan iloa, turvaa ja toivoa elämään sekä auttaa selviytymään arkielämässä. Terve hengellisyys ei myöskään vahingoita tai sekoita ihmisen persoonallisuutta.

Perhe ei saisi eristäytyä omaan suljettuun yhteisöönsä, vaan perheen ympärillä tulisi olla riittävän joustavat rajat. Uskovien kotien lapset ja nuoret joutuvat toisinaan tasapainoilemaan kaveripiirin ja seurakuntamaailman välisessä ristipaineessa. Kovin ehdottomat rajat ja säännöt saattavat tällöin ajaa toisia nuoria kiinnostumaan juuri kaikesta kielletystä.

Hengellisillä asioilla ei tulisi myöskään syyllistää, eikä uskoa saisi kaataa väkisin kenenkään sisään. Vakaumus on jokaisen vapaehtoinen valinta.

Joskus lasten ja nuorten päälle saatetaan sälyttää seurakunnissa tehtäviä, jotka kuuluisivat aikuisten hoidettaviksi. On hyvä muistaa, että nuoret vasta opettelevat vastuun kantamista hengellisessä elämässä.

Parhaimmillaan nuoret löytävät seurakunnasta itselleen turvallisen ja välittävän yhteisön, joka tukee heidän kokonaisvaltaista kasvuaan.

Vanhempina ja lapsina tarvitsemme elämässämme toisten ihmisten tukea. Joskus joudumme turvautumaan myös ammattiauttajien apuun. Sen lisäksi voimme aina rukoilla voimia, viisautta ja Jumalan siunausta elämämme ylle. Suuri toivomme on siinä, että Jeesus elää rukoillakseen meidän puolestamme (Hepr. 7:25).

> Vanhemmat eivät ole korvaamattomia työssään, mutta lastensa elämässä kylläkin.

Kirjoittaja on psykiatrinen sairaanhoitaja sekä perhe- ja yksilöpsykoterapeutti.