

7.4.2022

LAPSEN PSYKKISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN

Ihmisen mieli rakentuu vastavuoroisesta vuorovaikutuksesta toiseen ihmiseen aina syntymästä lähtien. Mielenterveys tarvitsee kokemusta siitä, että on rakastettu, arvostettu ja että pystyy johonkin.

Vanhemman osoittama rakkaus, lämpö sekä lapsen viesteihin ja tarpeisiin vastaaminen ovat tärkeitä asioita lapsen kehityksen kannalta. Hymy, kädestä pitäminen ja halaus tukevat lapsen tunneällyn kehitystä.

Osoittamalla kiintymystä lapselle, hän kokee tulevansa rakastetuksi. Mitä enemmän lapsi saa kiintymyksen osoituksia, sitä vahvemmaksi hänen itseluottamuksensa ja kiinnostuksensa ympäröivään maailmaan kasvaa. Kiintymyksen osoitukset myös rakentavat luottamusta ja vahvistavat vanhempien suhdetta lapseen. Lapsen on tärkeä kokea itsensä rakastetuksi myös epäonnistumisen hetkinä tai konfliktitilanteissa.

Aktiivisen kuuntelu ja keskustelu

Jokaisella on tarve tulla huomatuksi ja kuulluksi. Aktiivisesti kuunteleva aikuinen keskittyy kuuntelemaan lasta ja ymmärtää lapsen näkökulman. Kuulluksi tuleminen vähentää kuormittavissa tilanteissa ahdistusta ja pelkoa. Aktiivinen kuuntelu on aitoa kuuntelemista puhumisen ja mielipiteen ilmaisemisen sijaan. Se on aktiivista kanssakäymistä lapsen ehdoilla ja parantaa ihmissuhteita sekä rakentaa lapsen luottamusta itsen ja muihin. Se osoittaa lapselle, että hänestä huolehditaan.

Lapselta kannattaa ajoittain kysyä: ”Miltä sinusta tuntuu?” Näin lapsi oppii tunnistamaan erilaisia tunteita. Lapselta on hyvä myös kysyä heidän ajatuksia, mielipiteitä ja ratkaisuehdotuksia. Jos näitä ei koskaan kysytä, lapset ja nuoret eivät opi keksimään ratkaisuja itse. On tärkeää kuitenkin huomioida yksilöllisesti, mitä lapsi tarvitsee, kuten omaa aikaa, syyliä ja juttelua.

Rajojen asettaminen ja rutiinit

Perheessä on hyvä olla helposti ymmärrettävät ja myönteiset säännöt, jotka määrittelevät millaista käyttäytymistä perheenjäseniltä odotetaan. Säännöt tuovat järjestystä ja ennustettavuutta, jolloin lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja kokee, että hänestä huolehditaan. Sääntöjä tulee noudattaa johdonmukaisesti ja niiden rikkomisella tulee olla seurauksia. Vanhemmat, jotka ovat liian ehdottomia sääntöjen noudattamisessa, eivät tue lapsen itsenäisyyttä ja voivat luoda lapselle paineita.

Rutiinit kuten ruoka-ajat ja nukkumaanmeno ovat lapselle tärkeitä. Ne lievittävät stressiä ja saavat lapsen tuntemaan olonsa turvalliseksi. Asioiden ennustettavuus tuo lapselle turvallisuutta ja itsevarmuutta. Rutiinit vähentävät lasten impulsiivisuutta ja tekevät heistä yhteistyökykyisempiä ja itsenäisempiä. Johdonmukaisuus muuttaa parhaassa tapauksessa käyttäytymismalleja helposti toistuviksi tottumuksiksi.

Yhdessä tekeminen ja leikki

Yhteisen ajan viettäminen vahvistaa perheen sisäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä lujittaa perheenjäsenien keskinäistä suhdetta, luottamusta ja rakkautta.

Leikin kautta lapsi oppii säätelemään tunteita, pärjäämään stressaavissa tilanteissa ja selviytymään murheista. Leikki edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja kannattelee lasta vaikeinakin aikoina. Leikissä

7.4.2022

oppii sosiaalisia taitoja, itsehillintää ja keskittymiskykyä. Se myös edistää unta, vähentää stressiä ja lisää luovuutta. Vauhdikkaissa leikeissä lapsi harjoittelee voimakkaiden tunnetilojen vallassa toimimista ja niiden välistä tasapainoa. On kuitenkin tärkeää altistaa lasta myös tylsille hetkille. Ihminen tarvitsee tylsyyttä voidakseen toimia luovasti.

Hyvän käytöksen huomioiminen saa lapsen tuntemaan olonsa turvalliseksi. Positiivinen huomioiminen parantaa itsetuntoa, lisää motivaatiota ja rohkaisee lasta. Hymy tai rohkaiseva sana usein riittää. Oikea-aikainen kehuminen vaikuttaa käyttäytymiseen myönteisesti. Lapsen itsetunto vahvistuu vanhempien osoittaessa huomiota lämpimästi. Liioiteltu kehuminen sen sijaan alentaa itsetuntoa.

Vanhemman osoittaessa kärsivällisyyttä lapsi tuntee, että hänestä huolehditaan ja häntä rakastetaan. Kärsivällisyys on hyvän kommunikaation ja merkityksellisten ihmissuhteiden perusta. Vanhempien tehtävänä on osoittaa malttia ja rauhoittaa lasta.

SOSTERI:ssa tukea vanhemmuuteen ja lapsen hyvinvointiin saa lastenneuvoloista, kouluterveydenhuollosta, Perhepalvelukeskuksesta ja Lasten ja nuorten palveluluukusta. Lisäksi Sosterin alueen perheillä on mahdollisuus sähköiseen palveluun ”Onks tää normaalia” ja ”En jaksa”. Valtakunnallisesti lisätietoa saa mm. Mannerheimin lastensuojeluliiton, Mielenterveystalon tai Ensi- ja turvakotien liiton sivustoilta.

Artikkelin on kirjoittanut

Sirpa Ahola-Lyytikäinen, joka työskentelee palvelupäällikkönä Sosterin Lasten ja nuorten yksikössä.